

Resilienz

Was Kinder stark macht

Es lohnt sich, den Spiess einmal umzudrehen: anstatt zu fragen, welchen Risikofaktoren Kinder ausgesetzt werden und was die Ursachen der Probleme sind, fragen wir uns, was es denn ausmacht, dass es den meisten Kindern und Jugendlichen trotz täglicher Konfrontation mit schwierigen Situationen, Unsicherheiten und Belastungen gelingt, konstruktiv damit umzugehen und zu gesunden Persönlichkeiten heranzuwachsen. Die Wissenschaft hat Schutzfaktoren in der Persönlichkeit und in der Lebensumwelt der Kinder gefunden. Nicht alles ist veränderbar aber gerade mit der Erziehung in Familie und Schule können wir Entscheidendes bewirken.

Um psychisch gesund zu bleiben, müssen Menschen Selbstvertrauen und die Überzeugung aufbauen, dass sie etwas bewirken und selber zu ihrem Erfolg beitragen können. Nur so bleiben sie anstrengungsbereit und motiviert, sich für ihre Ziele und Leistung einzusetzen. Die Hoffnung auf Erfolg muss grösser sein als die Angst vor Misserfolg.

Das Fundament für die Entwicklung der Kinder bildet eine sichere Bindung an mindestens eine Bezugsperson. Sie muss dem kleinen Kind zuverlässigen Schutz, emotionale und physische Nähe und Feinfühligkeit gegenüber seinen Bedürfnissen bieten. Diese Bindungsperson wird auch in späteren Jahren bei grösserem Stress aufgesucht, da sie das Kind oder den Jugendlichen am besten beruhigen kann. Babys und Kleinkinder brauchen Körperkontakt, da dieser im Gehirn die Ausschüttung von Endorphinen stimuliert, die entspannt und zufrieden machen. So wird Angst abgebaut. Ohne körperliche Nähe kann man Kinder nicht erziehen. Es braucht Zärtlichkeit, Kuseln, Balgen, Trösten, Halten, Hochheben, Auffangen... Die Bindungsperson interessiert sich für die Themen des Kindes. Sie hört ihm zu, wenn es erzählt, schaut ihm zu, wenn es etwas zeigt oder etwas tut und erinnert sich an seine Erlebnisse. Kinder mit einer sicheren Bindung zeigen mehr Erkundungsverhalten und haben daher später einen Vorteil im Lernen. Ein verunsichertes Kind muss sich ständig vergewissern, dass die Bezugsperson noch verfügbar ist und ist dadurch nicht mehr frei zum Erkunden. Somit ist Bindung eine Voraussetzung für Bildung.

Eine bindungsfördernde Erziehung nimmt die Signale des Kindes wahr und reagiert feinfühlig darauf. Eltern sollen dem Kind nichts abnehmen, was es selbst tun könnte meist auch gerne möchte, ihm aber Hilfe und Zuwendung geben, wenn es die Aufgabe nicht schafft oder ängstlich, traurig oder wütend ist.

Bindungsverhalten läuft sowohl beim Kind wie auch bei den Erwachsenen weitgehend intuitiv ab. Kinder brauchen keine perfekten Eltern oder Lehrpersonen, ‚gut genug‘ reicht völlig aus für eine gesunde Entwicklung!

Sobald das Kind selbstständig sein darf, stellen sich ihm neue Probleme und Herausforderungen in den Weg. Je vielfältiger und wirksamer seine Bewältigungsstrategien sind, desto eher erlebt es sie als positive Herausforderung anstatt als Stress und Belastung. Nun lassen sich Bewältigungsstrategien leider nicht auf Vorrat lernen sondern erst in den Momenten, wo wir ein Problem lösen müssen.

Darum sind altersangemessene Herausforderungen oder Zumutungen so wichtig für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Ihre Bewältigung fördert Mut, Selbstbewusstsein, Problemlösefähigkeiten, Durchhaltevermögen und Ausdauer sowie Frustrationstoleranz. Beispiele für solche Zumutungen könnten sein: etwas Kaputtes selber flicken, Feuer machen zum Bräteln, für ein Haustier sorgen, auf etwas Begehrtes verzichten, Aufträge erledigen, bei denen man mit jemand Unvertrautem sprechen muss etc. Kinder, denen alles abgenommen wird, tun sich schwer damit, Probleme eigenständig zu lösen, negative Gefühle auszuhalten und zu regulieren und selbstbewusst darauf zu vertrauen, dass sie Schwierigkeiten selber meistern können. Stärke braucht Herausforderung! Daher trägt Überbehütung die Gefahr der negativen und schädlichen Botschaft in sich, dass das Kind zu ungeschickt, nicht belastbar und fähig genug ist.

Wir lernen Bewältigungsstrategien auf verschiedene Arten:

- Lernen am Modell anhand von Vorbildern
- Hilfestellungen und Dialog mit anderen
- Versuch und Irrtum, indem wir mit eigenem Ausprobieren eine Lösung finden
- Transfer von Erfahrungswissen auf neue Situationen

Die Bewältigungsstrategien sind vielfältig und können entweder problemlösend/ sachbezogen, vermeidend oder emotionsregulierend sein. Keine ist an sich richtig oder falsch, vielmehr muss sie der Situation angemessen sein. Darum sollten wir über möglichst viele verschiedene verfügen. Einige Beispiele:

- Informationen einholen
- wegrenzen
- jemanden um Hilfe bitten,
- sich bei jemandem aussprechen
- sich bewusst sein, dass es anderen noch schlechter geht oder dass es noch viel schlimmer hätte kommen können (Abwärtsvergleiche)
- sich ablenken
- sich mit etwas Schönerem trösten
- sofort beginnen, nicht aufschieben
- Zwischenziele bilden
- Zeit einteilen und planen
- positives Selbstgespräch (z.B. ‚ich schaffe das‘)

Eine sichere Bindung und dadurch Urvertrauen, dazu ein gutes Selbstwertgefühl und die Zuversicht, mit den nötigen Strategien Hindernisse überwinden zu können, machen Kinder stark und fit fürs Leben!

Erziehung hat einen entscheidenden Einfluss auf diese Faktoren.

Brigitte Stucki

Vipp-Newsletter 04-2017