



Leseprobe aus: Vahle, Kinder durch Bewegung und Musik innerlich stärken, ISBN 978-3-407-62901-2
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62901-2>

Einleitung

Selbstfürsorge, Resilienz und Motorik der Verbundenheit

1 Moment mal – oder: Wie etwas anfängt

Selbstfürsorge beginnt in einem einzigen Moment. Dieser Moment hat einen Namen, und der heißt: »Stopp. So geht das nicht mehr. Bis hierher und nicht weiter.« Und nun: »Ich würde das längst am ganzen Leibe spüren, wenn ich mehr auf meinen Körper geachtet hätte! Manchmal hat mir mein Körper schon etwas mitteilen wollen. Aber ich habe nicht darauf gehört. Jetzt hat er mir wieder durch alle Anstrengung, durch all die doppelt und dreifach nebeneinanderher laufenden Tätigkeiten – *Multitasking*, um es modern bzw. englisch auszudrücken – durch all den Stress hindurch Signale gesendet, und die habe ich endlich verstanden.«

Deshalb ist dieser Moment, in dem die Selbstfürsorge entsteht, nur vordergründig von negativer Erfahrung getönt, nach dem Motto: »Stopp den Stress, und zwar sofort!« Und jetzt? Her mit dem nächsten Patentrezept? Nein, es handelt sich nämlich in erster Linie um ein Aha-Moment, ein Licht-Moment, ein Moment der Aufklärung: »Ich kann etwas für mich tun, und das ist gut so!«

Sie haben tief Luft geholt und ganz langsam ausgeatmet, und jetzt merken Sie: Es ist gut, einfach so dazusitzen und nichts zu tun und ab und zu einen Gedanken kommen zu lassen, der sagt: »Ja, das könntest du tun!« Vielleicht müssen Sie lächeln oder auch laut lachen, weil Sie sich fragen, warum Sie einen solchen Moment nicht schon längst vorher erlebt haben. Trotzdem: Freuen Sie sich! Denn jetzt ist es endlich so weit. Aber seien Sie auch vorsichtig. Es gibt eine kaum noch überschaubare Menge an kluger und superkluger Ratgeberliteratur. Und die meisten sagen: »Es ist alles gaaaanz einfach. Am besten fünf Minuten am Tag, und das war's dann.« Und sie lügen alle. Es ist nämlich sauschwer! Und das wissen Sie selbst am besten. Denn Sie haben sicherlich schon einige vergebliche Versuche hinter sich, ihr Leben zu verändern. Vielleicht haben Sie auch schon mal vorgehabt, die Gesellschaft, die Welt oder wenigstens Ihren Nächsten zu ändern. Und wenn das dann alles nicht so richtig geklappt hat und nur einer schließlich übrig bleibt – und das sind Sie! –, dann denken Sie vielleicht: »Das ist ein Kinderspiel, und das mache ich mit links.« Wer aber – wie Sie – schon oft gesehen hat, mit wel-

cher Ernsthaftigkeit sich Kinder ins Spiel vertiefen und was sie brauchen, damit das so ist – der/die weiß, wie der Hase läuft!

Und es gibt ja auch Tage (samt den dazugehörigen Nächten), da ist so etwas wie Selbstfürsorge einfach nicht angesagt. Das ist dann etwas, was eher auf Wolke sieben, aber nicht ins praktische Leben gehört. Da jagt ein Termin den anderen. Da klemmt es in der Beziehung vorn und hinten, weil jeder und jede möglichst heil und unverletzt über die Runden kommen will. Und die lieben Kleinen setzen noch eins drauf. Der Lärm, den sie um die unwichtigsten Dinge veranstalten, ist manchmal kaum auszuhalten. Das Lärmpegelthermometer klettert permanent in den roten Bereich. Und alle Appelle und noch so guten Einsichten helfen erst mal gar nichts. Die Problemkinder werden immer problematischer. Die Mittel für Neuanschaffungen sind mal wieder gekürzt worden, und die Kollegin, mit der Sie schon immer nicht richtig klargekommen sind, ist jetzt Leiterin der Kita bzw. Rektorin geworden. Und so weiter und so weiter. Ja, wir sind z. B. in einer Kita angekommen, was früher (ausschließlich) etwas naturbezogener »Kindergarten« hieß und als deutsches Wort in die Welt ging.

Etwas, was ich während meiner eigenen Besuche nicht in so alarmierender Form mitbekommen habe, lese ich in der Wochenzeitung »Die ZEIT«: »Kitas ausgebaut, Erzieher ausgebrannt«, und da wird berichtet, dass Kitas eine gesundheitliche Gefahrenzone seien, dass dort ein Lärm herrsche, als stünde man neben einer Kreissäge: lachende, quietschende, schreiende Kinder und eine Erzieherin, die zusammengekauert in der Mitte sitzt, die tapfer antwortet, versteht, erklärt und tröstet. Das klingt übertrieben und ist trotzdem nicht völlig aus der Luft gegriffen (Die ZEIT, 33/2013, S. 65).

In der aufdringlich präsenten Ratgeberliteratur ist zu lesen, dass jedes Problem lösbar sei. Man müsse nur wissen, wie, und dazu dann das entsprechende Buch kaufen. Und schwierig soll das Ganze eigentlich auch nicht sein. Möglichst einfach und schnell sogar. Die Realität jedoch zeigt, dass es notwendige Schritte gibt, die wahnsinnig schwierig sind, weil man einfach keine Möglichkeit sieht, *loszugehen*. Auch bei der Selbstfürsorge. Es ist sauschwer und zugleich spielend leicht, da reinzukommen. Wie das? Deshalb hier eine Pause – eine kleine Philosophie der Pause. Eine Pause machen, das kann schließlich jeder.

Philosophie der Pause, Wertschätzung und Selbstfürsorge

Um uns eine Pause vorzustellen, dazu müssen wir keinen großen Anlauf nehmen. Was eine Pause ist, wissen wir alle. Und doch gibt es sehr unterschiedliche Pausen. Das Pausenspektrum erfasst so Unterschiedliches wie die *Atempause* und das *Sabbatjahr*. Pausen können also zunächst einmal sehr verschiedene Zeitspannen

8 Selbstfürsorge, Resilienz und Motorik der Verbundenheit

umfassen. Pausen sind in der Regel gewollt und für den weiteren Verlauf der jeweiligen Tätigkeit angebracht – sonst kommt eine Zwangspause oder – schlichter – eine Unterbrechung zustande. Ein weiteres Kriterium ergibt sich aus dem, was da passiert. Bezieht sich also die Pause mehr auf die körperliche bzw. geistige Aktivität, auf die Art und Weise, wie wir unterschiedlichste Beziehungen schaffen und aufrechterhalten? Oder auf komplexe Tätigkeiten, wie den Schulunterricht oder gar unsere Teilnahme am öffentlichen Leben bzw. an all dem, was uns unser Alltag bzw. die Gesellschaft, in der wir leben, an Aktivitätsmöglichkeiten bietet? Interessant ist auch, dass Pausen sowohl durch bestimmte Konsumrituale bzw. die gewollte Enthaltensamkeit von Aktivitäts- und Konsumgewohnheiten als auch etwa durch die Erleichterung von »körperlicher Notdurft« (z. B. die *Pinkelpause*) hervorgebracht sein können. Es gibt die Atempause, in der man sich »Luft machen«, kräftigend ein- und ausatmen kann, in der man sich Zeit zum Atmen nimmt und diesem einfachen und doch so bedeutsamen Rhythmus nachspürt – eine der billigsten, gesündesten und überall praktikablen Pausen überhaupt. Verlängert wird diese Pause dann in der Meditation, in der motorische und kognitive Enthaltensamkeit zur Bewusstseinsförderung praktiziert wird.

Eng mit der *Atempause* verbunden ist die *Zigarettenpause*, in der es auch um tiefes Ein- und Ausatmen geht – aber nicht von frischer, sondern mit Tabakrauch geschwängerter Luft, die bestimmte physische und dann auch psychische Wirkungen im Menschen hervorruft. Die Zigarettenpause ist ein säkularisiertes Ritual schamanistischer Gesellschaften, das die Möglichkeit bot, aus dem gewohnten Alltagsbewusstsein in andere Bewusstseinszustände zu wechseln.

Die Aufnahme von Flüssigkeiten bis hin zu bestimmten Formen fester Nahrung spielt eine ähnliche Rolle. Von der Teepause zur Kaffeepause, die immer mal zwischen Espresso- und Cappuccinopause changiert, bis zur Pause aller Pausen, der »Mach mal Pause, trink Coca-Cola«-Pause. Und selbst hier noch gibt es den Bezug zu Ritualen indigener Völker: Der im Jahr 2014 älteste Mensch der Welt, der angeblich 123 Jahre alte Bolivianer Camelo Flues Laura, lebt in einem bolivianischen Bergdorf und kaut Kokablätter, um sich zu entspannen. Auf weitere konsumorientierte Pausen brauche ich hier nicht einzugehen, denn in Form der Werbung werden sie uns tagtäglich in den schillerndsten Farben verabreicht.

Das radikalste und tief in die alltäglichen Gewohnheiten eingreifende Pausen-Projekt stammt von Georg I. Gurdjeff (1866–1949), einer abenteuerlichen Persönlichkeit aus Armenien, der Spiritualität und Wissenschaft im Kontext orientalischer Geheim- und Weisheitslehren zusammenbringen wollte. Sein Vorschlag:

»Unterbrich immer mal wieder, was du gerade tust! Egal, was es ist. Bleib für einige Minuten ganz still. Bewege dich nicht. Denk an nichts anderes als an das

›Denkmal‹, das du gerade darstellst! Durch diese kognitive und motorische Enthaltensamkeit wird Bewusstsein für dein gesamtes Tun gefördert.«



Was aber, wenn trotzdem immer wieder die Gedanken kommen? Dann schlägt er vor: »Fühle deinen Puls. Zähle in seinem Rhythmus auf deinem Einatmen bis sieben. Pausiere eine Zählleinheit. Und zähle dann beim Ausatmen wieder bis sieben. Das Zählen beschäftigt dein Denken, und nach und nach wirst du das Wunder dieser kleinen Pausen entdecken.«

In Gurdjeffs Vorschlägen zeigt sich Pause nicht als Zeitspanne, in der ich etwas Besonderes tue oder zu mir nehme oder – gerade im Gegenteil dazu – innehalte, sondern als Bewusstwerdung, als Wahrnehmungs- und damit auch als raumbezogenes Projekt. Die Pause generiert nicht nur eine Zeitspanne, sondern auch einen (Zwischen-)Raum, einen »Safe Place«, aus dessen Verinnerlichung und Stille Neues entstehen kann. Der Psychomotoriker Stephan Kuntz beschreibt die Idee des »Safe Place« so:

»Der Safe Place ist inzwischen in der Psychomotorik zu einer Perle geworden. Der Safe Place als innerer Symbolraum schützt und spiegelt die äußere Bewegung im Moment des Innehaltens und der Ruhe. Der Safe Place ist ein psychischer Raum der Erinnerung. Dieser emotional ausgekleidete Innenraum öffnet den Weg zur Sprache. Im vorausahnenden Erinnern zukünftiger Handlungen entwirft das Kind, geleitet vom inneren Bild der Zuversicht, geistige Planungen, die es in der Verbzweitstellung sprachlich verfassen kann: ... ich baue, ich laufe, ich gehe ... Das Subjekt drückt sich in der Vorausplanung zukünftiger Handlungen im Moment der Ruhe im passenden Verb aus. Dieser sprachliche, emotional ausgekleidete, innere Schutzraum stärkt das Kind. Äußere psychomotorische Räume münden durch und in einer psychomotorischen Atmosphäre der Selbstwirksamkeit unmittelbar in den Safe Place als inneren Schutzraum. Die in der psychomotorischen Praxis gebaute Hütte wird erst im Moment des Innehaltens und des Selbst-gewahr-Werdens des Kindes zum schützenden inneren Symbolraum eines Safe Place. Die Gelenkstelle zwischen Innen und Außen ist das vom Autor beschriebene ›[...] erinnernde Vorausahnen zukünftiger Handlungen‹ (vgl. Kuntz 2009).



Das Hier und Jetzt gebundener Aufmerksamkeit wird in der psychomotorischen Praxis eines gestalteten Safe Place zu einem von der unmittelbaren Vergangenheit abgekoppelten und in die Zukunft reichenden NUN. Poesie, Musik, Bewegung und Sprache treffen sich im NUN« (Kuntz 2014).

10 Selbstfürsorge, Resilienz und Motorik der Verbundenheit

Dies gilt auch für die Musik, insbesondere für die musikalische Improvisation. Wenn ich während einer Improvisation Töne ausklingen lasse und in die Stille danach lausche, ergeben sich oft tiefere, kreativere, lebendigere Melodie-, Lautstärke- und Rhythmusimpulse, als wenn ich einfach weiterspiele, sodass letztlich ein Ton den anderen jagt, was allerdings in der Musik meistens der Fall ist. Gerade heute. Das Einlegen solcher Atempausen in der Musik erfordert jedoch erhöhtes Einfühlungsvermögen in die Töne und Vertrauen in die Geduld und Resonanzvielfalt der Zuhörerschaft. Und auch in die eigene.

Wohl das bekannteste und kürzeste Gedicht Johann Wolfgang von Goethes, »Wanderers Nachtlied«, wurde in einer Pause geschrieben, als der Dichter sich von literarischer Schreibearbeit erholen wollte. Papier war nicht zur Hand, und so schrieb er einfach an die Wand der Jagdhütte, in der er pausierte, ein Gedicht, das so beginnt:



»Über allen Gipfeln ist Ruh'.
In allen Wipfeln spürest du
kaum einen Hauch ...«

Aus: Über allen Gipfeln ist Ruh. Gedichte von Johann-Wolfgang von Goethe. Husum Verlag 2011.

Wahrscheinlich nicht zufällig gehen Sprechen und Atmen eine vollkommene Einheit ein. Das, worauf das Gedicht anspielt – Ruhe, Beruhigung, Abendstimmung, Andeutung eines Ausklangs –, kommt auch im Rhythmus des Sprechens und in den dazugehörigen Pausen zum Ausdruck.

Die Pause, die hier in unterschiedlichen Dimensionen behandelt wurde, wird zu einer Angelegenheit besonderer Aufmerksamkeit. Sie dient nicht der Unterbrechung einer Tätigkeit, damit hinterher weitergemacht werden kann wie zuvor, sondern sie verändert meine Bewusstheit und damit auch meine Wahrnehmung und führt letztlich zu anderen, vertieften, einsichtigeren Formen des Handelns. Die Philosophin Natalie Knapp meint, dass wir nicht nur unser Handeln, sondern auch unser Nichthandeln in seiner Wirkung beobachten und thematisieren müssen. Es sei nämlich heutzutage immer wichtiger geworden, Dinge zu tun, die gerade kein Ziel haben. Oft sind wir nämlich zwanghaft auf bestimmte Strategien fixiert, was unsere Wahrnehmungsfähigkeit erheblich einschränkt. Und oft, und das ist umso schlimmer, bemerken wir es nicht einmal. Wenn an einer Straßenecke jemand steht und mich zu einer Pause auffordert, dasteht und »Free Hugs«, freie (auch im Sinne von »kostenlose«) Umarmungen, anbietet, wie es schon geschehen ist, dann ist das etwas, was uns aus der alltäglichen Geschäftigkeit der Shoppingmeile bzw. der Fußgängerzone herausreißen kann (Knapp 2010, S. V2/10). Mir selbst wurde klar, wie sehr sich schon der Blick auf meine Mitmenschen verändert, wenn ich sie nicht als Konkurrent/innen im Kampf um das günstigste Schnäpp-

chen, sondern als Empfänger/innen einer zukünftigen Umarmung sehe. Das Vertrauen in die eigene Kontaktfähigkeit und der Mut zu einer Unterbrechung im Sinne einer kreativen Pause – das ist hier gefragt. Als ich Frederic Ruckes, einem jungen Vater und Musiker, meine »Kleine Philosophie der Pause« vortrug, ergänzte er diese auf seine Weise im Hinblick auf Kinder und auf Pausen in der Musik:

»Wenn man Kinder beim Spielen über einen längeren Zeitraum beobachtet, fällt auf, dass sie selbst Pausen setzen können. Wenn das Kind frei spielen kann, gesund und normal entwickelt ist, spürt es die eigenen Grenzen und beginnt, Phasen mit mehr Ruhe und weniger Lautstärke einzubauen. Jedes Kind ist anders und hat ein eigenes Energieniveau. Kinder mit Störungen oder Kinder, die nie ihren eigenen Rhythmus finden konnten, weisen allerdings diese Pausen weniger bis gar nicht auf, sie haben schon früh ihr Gefühl für ihre Energien verloren oder hatten es nie.« [...]



Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von Frederic Ruckes 2014

Merkmale, Qualitäten und Möglichkeiten von Pausen konnten hier nur auf engem Raum entfaltet werden. Doch gerade für ein solch lebens- und alltagsveränderndes Projekt wie die Selbstfürsorge sind sie eminent wichtig. Sie sind oft unauffällige Voraussetzung für den Übergang zu einer anderen Lebensqualität.

Und damit sind wir wieder bei der Selbstfürsorge. Der Begriff »Selbstfürsorge« soll nun etwas näher betrachtet werden. Dabei geht es nicht um Definition und Abgrenzung, damit man ein Etikett hat zum Anstecken oder einen renommierten Begriff, mit dem man fröhlich um sich werfen kann. Es geht vielmehr um die Einsicht in Prozesse, die in Herz, Hand und Fuß übergehen und von da aus in die Arbeit mit Kindern einfließen sollen. Diese Herangehensweise ist schon eine erste Annäherung an die »Motorik der Verbundenheit«, die ein zentrales Thema dieses Buches ist und der ich mich Schritt für Schritt annähern möchte.

Doch zunächst: Was kann der Begriff »Selbstfürsorge« bedeuten? Zu welchen Einsichten führt er, und welche Prozesse werden da in Gang gesetzt? Selbstfürsorge fängt damit an, dass ich den Begriff der Wertschätzung für mich selbst und dann konsequenterweise auch für andere an die erste Stelle setze. Es scheint mir sogar sinnvoll, diesen Begriff als stilles Einleitungswort zu benutzen, bevor man ein Gespräch beginnt, jemanden anruft, jemandem begegnet, und sogar auch dann, wenn man gerade drauf und dran ist, morgens aus den Federn zu steigen. Der neue Tag wird sich darüber freuen. Doch Selbstfürsorge ist nicht nur angenehm. Auch wenn es schwerfällt: Manche Widrigkeit und mancher ach so lästige Stolperstein lassen sich als rigider Impuls zur Weiterentwicklung wertschätzen! Um dies richtig einschätzen zu können, müssen wir aufmerksam sein. Zudem ist es sinnvoll, das stille Leitwort »Wertschätzung« durch bewusstes, frei strömendes

12 Selbstfürsorge, Resilienz und Motorik der Verbundenheit

Atmen zu begleiten – eine kleine alltägliche Übung, die große Wirkung haben kann.

Selbstfürsorge bedeutet weiterhin klares und ungehindertes Erkennen der eigenen Bedürfnisse und das mutige und nachsichtige Eingestehen dieser Bedürfnisse vor sich selbst und vor anderen samt dem oft schwierigen Unterfangen, adäquate Worte für diese Bedürfnisse zu finden. Ähnliches gilt zweitens für die eigenen Gefühle – in ihrer ganzen Vielfalt und in der Möglichkeit, sie nicht nur als schön oder hinderlich anzusehen, sondern sie als lebendige Quellen emotionaler Intelligenz wertzuschätzen.

Selbstfürsorge ist jedoch nicht nur eine körperlich-emotionale Herangehensweise. Sie reicht auch in den geistigen Bereich hinein. Es gilt, die eigenen Kraftquellen und Kraftorte, die eigenen Fähigkeiten zur Lebenstüchtigkeit und Lebensbewältigung sowie die jeweils eigenen Wege des Denkens und Erkennens zu vermitteln.

Wenn ich vorher gesagt habe, Selbstfürsorge reiche auch in den geistigen Bereich hinein, dann meine ich damit auch Prozesse der Selbsterkenntnis, der seelischen Qualitäten, der eigenen seelischen Gewordenheit. Es ist damit etwas angesprochen, was bei Olaf-Axel Burow (2011) auch als »existenzielle Intelligenz« bzw. als »spirituelle Intelligenz« erscheint. Das heißt, hier sind Offenheit, bewegliches Denken und Erkennen im Hinblick auf letzte Lebens- und Existenzfragen notwendig. Mögliche Erkundungsgebiete für die existenzielle Intelligenz können sein (»Zu welchem Gebiet fällt dir etwas ein? Stelle eine *kleine* Textauswahl zusammen!«):

1. eigene Erfahrungen (bzw. Erzählungen von Menschen, die im Leben wichtig sind oder waren), beispielsweise im Hinblick auf Kindheit, Wendepunkte im Leben, existenzielle Fragen
2. Literatur, Philosophie und (generell) Wissenschaft: Was hat mich zum Nachdenken gebracht? Welche Geschichten, Lieder, Gedichte bzw. auch allgemein welche Bücher haben meinen Lebensweg begleitet (Anregungen, auch aus Zeitungen und Zeitschriften, die mir besonders nahegegangen sind)?

Existenzielle Intelligenz ist keine Frage des religiösen Glaubens oder esoterischer Abhebe- und Fluchtwelten. Es geht um essenzielle Einsichten und um Beweglichkeit und Erweiterung von Denken und Bewusstsein. Und das muss sich jeder erst einmal klarmachen. Auch manche hoch versierten und spezialisierten Wissenschaftler/innen verwechseln gar zu gern den eigenen Tellerrand mit dem Horizont. Selbstfürsorge, wie sie hier eingeführt wird, hat nichts mit narzisstischer Ichbezogenheit, mit rigidem Egozentrismus, mit Eitelkeit oder einem Egotrip zu tun. Das Ganze nur als Handwerkszeug fürs Ego zu gebrauchen würde zu kurz greifen. Deshalb ist, gerade weil es in diesem Bereich besonders auch auf körper-

liche Beweglichkeit bzw., kürzer und englisch ausgedrückt, auf Fitness ankommt, die existenzielle Intelligenz so wichtig. Dies wird übrigens auch später für die Motorik der Verbundenheit so sein.

2 Resilienz – Vertrauen in sich selbst

Die Entdeckung der Resilienz und der Beginn der Resilienzforschung lesen sich wie eine wissenschaftliche Göttersage. Da gelingt zwei Forscherinnen aus den USA mit den schlichten Namen Emmy Werner und Ruth S. Smith (Werner/Smith 1989) auf einer hawaiianischen Insel – also dem Sehnsuchtsarchipel europäischer Träume – ein gigantisches Forschungsprojekt. Sie begleiten den gesamten Geburtsjahrgang von 1955 auf der Insel Kauai – und das sind 698 Menschen – durch den Zeitraum von sage und schreibe 40 Jahren mit Datenerhebungen, Interviews und anderen sozialwissenschaftlichen Forschungsmethoden. Von Geburtsgewicht, Geburtsdatum, Temperament der Kinder, Intelligenz und Leistungsentwicklung, Gesundheits- und Lebensentwicklung bis hin zur sozioökonomischen Situation der Familie und der gesamten Inselbevölkerung. Doch das Leben der Menschen auf dieser Insel ist alles andere als paradiesisch. Ein ganzes Drittel der in der Stichprobe erfassten Kinder muss mit »hoher Risikobelastung« leben, d. h. mit chronischer Armut, körperlichen und psychischen Erkrankungen der Eltern, zerrütteten Familienverhältnissen, Überernährung, Alkoholismus – der ganzen Palette.

Dabei zeigt sich jedoch etwas ganz Erstaunliches: Trotz gleicher sozial-psychischer Belastung entwickeln sich die Kinder unterschiedlich im Hinblick auf Lernfreude, Intelligenz, Durchhaltevermögen und seelische Durchhalte- und Widerstandskraft. Einem Teil der Kinder gelingt es unter schwierigsten Bedingungen sogar, psychisch-seelische Integrität, Widerstandskraft und Intelligenz zu entwickeln und beizubehalten.

Wie ist das möglich? Es widerspricht gängigen sozialwissenschaftlichen Vorstellungen vom Einfluss des Milieus und der sozialen Zugehörigkeit, und man könnte eher erstaunt fragen: Haben diese Kinder einen besonderen Schutzengel? Eine besondere Bestimmung? Doch Emmy Werner und Ruth S. Smith wollten es genauer wissen. Und die daran anschließenden Untersuchungen sind die Basis für den Begriff der »Resilienz«, und zwar als einer dynamischen Fähigkeit und nicht als Charaktereigenschaft. Resilienz ist nicht gleichzusetzen mit völliger Unverwundbarkeit. Sie ergibt sich aus einem Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren. Verallgemeinernd kann man jetzt sagen: Resilienz ist die dynamische, seelisch fundierte Fähigkeit eines Menschen, sich lebendige Quellen (»Ressourcen«) zu erschließen, die seine psychische Stärke, seine Leistungsfähigkeit und sein positives Lebensgefühl entwickeln und aufrechterhalten.