



Leseprobe aus Vogt, Uns haut so schnell nichts um,
ISBN 978-3-407-86664-6 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86664-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86664-6)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Jeannine Mik 11

Erste Schritte 15

**Unsere Elternschaft –
Herausforderung und Chance zugleich** 17

➤ Wie du dieses Buch nutzen kannst 25

Resilienz – was ist das? 29

➤ Resilienz in Wissenschaft und Forschung 30

➤ Das Immunsystem der Seele stärken 36

**8 Schlüssel der Resilienz für
dein Kind und dich** 69

1. Akzeptanz – Dem Leben zustimmen 71

➤ Aus der Sprechstunde: Meine Kindheit war nicht so ... 72

➤ Prinzessin auf der Erbse 76

➤ Wut, Angst, Trauer und Empörung 77

➤ Die Gefühle deines Kindes oder doch deine eigenen? 80

2. Optimismus – Blick in Richtung Licht 93

➤ Aus der Sprechstunde: Geschwisterstreit 94

➤ Den bestmöglichen Ausgang erwarten 96

- Freier Wille und bewusste Entscheidung 98
- Das Navigationssystem unserer Kinder 99
- 3. Selbstwirksamkeit – Ich kann etwas ändern 109**
 - Aus der Sprechstunde: Hannah schafft es nicht 111
 - Selbstbild 114
 - Selbstoptimierung und Selbstüberschätzung 120
 - Scham 122
 - Biografiearbeit und neue Wege 124
- 4. Verantwortung übernehmen – Umgang mit Fehlern 139**
 - Aus der Sprechstunde: Eingewöhnung mit Hindernissen 140
 - Freiheit und innere Stärke durch Verantwortung 143
 - Fehler als Chance 144
 - Eigenverantwortung 148
- 5. Beziehungen gestalten – Ich bin nicht allein 161**
 - Aus der Sprechstunde: Eine einsame Mutter 165
 - Die Stärke unseres Umfelds 167
 - Geben und Nehmen 170
 - Mobbing, Streit und Einsamkeit 171
 - Raum für Beziehungsqualität 173
- 6. Lösungsorientierung – Was uns weiterbringt 185**
 - Aus der Sprechstunde: Unvereinbare Bedürfnisse? 186
 - Neugierde als Motor für Entwicklung 189
- 7. Zukunft planen – Die Fülle des Lebens einladen 197**
 - Aus der Sprechstunde: Die Familie ohne Plan 198

- Life-Kalender 199
- Wertefindung 202
- Träume einplanen, Scheitern einplanen 203

8. Kohärenzgefühl – Vertrauen 211

- Aus der Sprechstunde: Geborgen in »Allem, was ist« 212
- Gefühl der Zugehörigkeit 213
- Ein positives Bild von »Allem, was ist« 215

Resilienz im Familienalltag 225

Die Freiheit deines Kindes 227

Die 8 Schlüssel im Alltag mit deinem Kind 229

- Trampeltanz in der Mietwohnung 230
- Die übergriffigen Großeltern 234
- Das Fiasko des täglichen Zähneputzens 235
- Drei Kinder, der Hunger und 7525 Bedürfnisse 238
- Familienessen, Instagram und die Playstation 241
- Zeitdruck und Winteranzug 244
- Das ausgegrenzte Kind 248
- Der weltbekannte Wutanfall vor der Kasse 254

Nachwort – Mit Liebe durch den Schmerz 262

Danksagung 263

Anmerkungen 265

Literaturverzeichnis 268

Unsere Elternschaft – Herausforderung und Chance zugleich

Das Leben kann hart sein – wie stärke ich mein Kind für die herausfordernden Seiten des Lebens?

Was kann ich tun, wenn mir selbst manchmal die innere Kraft dafür fehlt?

Wie unterstütze ich mein Kind bei starken Wutanfällen, sodass es nicht glaubt, es sei falsch?

Wie begleite ich meine Kinder durch einen Geschwisterstreit, ohne ihnen das Gefühl zu geben, ich würde eines der beiden bevorzugen?

Wie kräftige ich das Selbstbewusstsein und die Selbstliebe meines Kindes, wenn es in der Kita oder Schule Konflikte gibt oder es dort gar Ausgrenzung erlebt?

Vielleicht kommt dir der ein oder andere Gedanke in diese Richtung bekannt vor?

Herausforderungen, Stresssituationen und Krisen gehören zum Leben genauso dazu wie die pure Freude und das Glücklichein. Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder einen Weg auf der Sonnenseite des Lebens finden können. Doch tatsächlich all die Schattenseiten auf dem Lebensweg unserer Kinder zu lichten liegt leider nicht immer in unserer Hand.

»If life gives you lemons, make lemonade!«, heißt es so schön. Das Leben steckt voller Überraschungen. Manchmal geschieht uns Unverhofftes, geraten wir in Situationen, die wir nicht freiwillig in unser Leben eingeladen hätten. Genauso geht es auch unseren Kindern. Sicherlich wäre es schön, wenn wir als Eltern die Welt von

heute auf morgen so umgestalten könnten, wie wir es uns wünschen. Jegliche Form der Gewalt und Ungerechtigkeit wären ausgelöscht. Trauer und Wut existierten nicht und wir würden in Frieden und Freude jeden Tag frei von jeglichem Stress und Zeitdruck erleben. Wäre das nicht wunderschön?

Machen wir uns nichts vor! Wir müssen uns trauen, anzunehmen, dass unsere Kinder in Zeiten aufwachsen, in denen Krieg, Armut, Klimakrise und Tierleid leider (noch) Teil ihrer Welt sind. Ebenso die alltäglicheren Sorgen wie ein Streit unter Freunden, Liebeskummer, die Sehnsucht nach Oma und Opa oder auch nur ein Glas Orangensaft, verschüttet über den Frühstückstisch: Die Herausforderungen des Lebens kommen. Und sie kommen von ganz allein.

Ist es da für uns als Eltern nicht viel sinnvoller, nach Wegen zu suchen, die nicht die Augen vor den Herausforderungen verschließen, diese nicht umgehen wollen, sondern auf denen wir unsere Kinder im Vorhinein stärken und mit genügend Ressourcen versorgen, die sie durch diese Welt und diese Zeiten tragen?

Wie kann ein solcher Weg aussehen? Wie können wir es als Eltern anstellen, dass unsere Kinder in ihrer Kraft bleiben – auch dann, wenn das Leben ihnen mal die besagten »lemons« zuspielet?

Bedürfnisorientiert, bindungsorientiert, auf Augenhöhe und Co. – die neuen Wege der Erziehung geben unseren Kindern Kraft von innen heraus. Das wird dir auch dieses Buch bestätigen. Sie stehen häufig im Gegensatz zu dem, was unsere eigenen Eltern und Großeltern uns vorlebten und noch heute empfehlen. Wo früher Schreienlassen, Strafen, Zwang und Drohungen zum erwünschten Gehorsam und der vermeintlich lebensnotwendigen Härte führen sollten, gehören diese Erziehungspraktiken heutzutage der Vergangenheit an ... Oder auch nicht!

Möglicherweise kennst du auch jene Momente, in denen dein eigener, alter Schmerz, verursacht durch diese überholte autoritäre Erziehung, zum Vorschein kommt? Momente, in denen du dir

voller Erschöpfung nur noch die Ohren zuhalten möchtest und du deinem Kind ganz anders begegnest, als du es eigentlich vorhattest.

Was, wenn du selbst nach innerer Kraft und Lebensfreude suchst? Was, wenn du dich mit deinen eigenen Kindheitserfahrungen noch nicht wirklich beschäftigt hast, jedoch wahrnimmst, dass du einen anderen Weg gehen willst? Was, wenn du in alte Muster gefallen bist und das Gefühl hast, das nicht kontrollieren zu können? Was dann?

Wie stärkst du dein Kind wirklich nachhaltig, ohne deine Fehler und eigenen Themen zu ignorieren oder zu übergehen?

Folgender Auszug aus dem Gedicht »Von den Kindern« von Khalil Gibran kann uns einstimmen – ich habe es im wunderbaren Buch *Mama, nicht schreien* von Jeannine Mik und Sandra Teml-Jetter für mich entdeckt:

»Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie sind die Söhne und Töchter
der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.
Sie kommen durch euch,
aber nicht von euch.
Und obwohl sie mit euch sind,
gehören sie euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken.
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.«

Unser Bewusstsein für unseren eigenen Weg durch die Kindheit steht eng im Zusammenhang mit den Entscheidungen, die wir für unsere Kinder treffen. Was auch immer wir für das Beste halten, beruht auf unserem eigenen Schatz an Erfahrungen. Sich dessen bewusst zu werden, möglichst frei von Verurteilungen, erweist sich als einer der wichtigsten Schritte, die wir gehen können.

Was wir dabei womöglich entdecken, ist, dass der Wunsch danach, Antworten im Außen zu finden, einer tiefen Unsicherheit und Verwirrung geschuldet ist, die durch den gewaltigen Wertesprung zwischen zeitlich gar nicht so weit voneinander entfernten Generationen ausgelöst wird.

Haarsträubende Erziehungsmethoden haben sich in Zeiten von Diktatur und Nationalsozialismus in Europa in vielen Köpfen eingebrannt – und die Spuren dessen tragen viele von uns noch heute in sich. Gleichzeitig wollen wir neue, liebevolle Wege gehen, doch fehlen uns oft sowohl das Wissen als auch die Routine dazu. Wir sehen unsere Chancen und geraten täglich an unsere eigenen Grenzen.

Dieses Buch begleitet dich dabei, Resilienz für dein Kind und dich zu fördern, ohne die Wege deiner Eltern und Großeltern zu verteuern – auch dann nicht, wenn die Erinnerungen daran tief schmerzen. Wir räumen auf, lassen los, was uns nicht mehr dient, und schaffen Platz in unserem Inneren wie auch in unserem Außen für Neues.

Du darfst lernen, sowohl dein Kind als auch dich selbst so anzunehmen, wie ihr seid. Statt uns zu bewerten und vermeintlich negative Facetten von uns auflösen zu wollen, betrachten wir diese auf eine neue, lösungsorientierte Weise.

Das Wort »Krise« setzt sich in der chinesischen Schrift aus zwei Schriftzeichen zusammen, die sich auch als »Gefahr« und »Chance« deuten lassen. Hier zeigt sich sehr schön, dass noch alles offen ist: Eine zunächst als Bedrohung erlebte Situation kann sich als Möglichkeit zu etwas Positivem erweisen. Eine Schwierigkeit kann uns dazu bringen, bisher unbekannte Wege zu gehen – und auf diesen über uns hinauszuwachsen!

Das Leben in seiner Fülle auszukosten und zu lieben heißt also, auch dann, wenn Herausforderungen auftauchen, wenn schmerzvolle Erfahrungen gemacht werden, den Lebensmut zu behalten und in Freude weitergehen zu können: Das ist Resilienz.

Die acht Schlüssel der Resilienz, die ich dir in diesem Buch vor-

stellen werde, öffnen uns Räume zu all jenen Fähigkeiten, Haltungen und Eigenschaften, die wir brauchen, um Lebensfreude zu kultivieren und zu innerer Kraft zu gelangen. Wir gehen stark in und durch die Krise. Leben wir resilient, so zeigen uns die Tiefen neue Facetten von uns selbst und unserer Lebenswelt, welche unser Verständnis bereichern. In den Höhen finden wir die Liebe, die Kraft und die Freude: alles was das Leben lebenswert macht und uns für Wachstumsphasen von innen heraus stärkt.

Resilient zu leben bedeutet, seinen Mitmenschen auf Augenhöhe zu begegnen und verlässliche, liebevolle Beziehungen zu gestalten. Und zwar unabhängig davon, wie alt unsere Mitmenschen sind, wie sie sich fühlen oder welche Auffassung sie vom Leben haben. Resilient zu leben bedeutet, die Realität wahrzunehmen und ressourcenorientiert zu denken.

Schnell wirst du beim Lesen dieses Buches feststellen, dass der Grundstein für die Ausbildung der persönlichen Resilienz in der Kindheit gelegt wird. Eine Information, die für uns als Eltern und für alle anderen Menschen, die mit Kindern in Kontakt sind, von besonderer Bedeutung ist. Insbesondere die verlässlichen Beziehungen sind es, die die Resilienz unserer Kinder fördern. Hier bestätigt sich, dass der bedürfnisorientierte Erziehungsansatz auf Augenhöhe mit deinem Kind der Weg ist, der deinem Kind Kraft fürs Leben gibt. Und nicht etwa das vermeintliche Abhärten durch den »Schubs ins kalte Wasser«.

Wenig sinnvoll ist es auch, wenn wir Eltern uns selbst unter Druck setzen, uns beschämen oder verurteilen, wenn wir einen Fehler gemacht haben. Schließlich dienen wir unseren Kindern als Orientierung und Vorbild. Resilienz in der Familie zeichnet sich durch die Bedürfnisorientierung für *alle* Familienmitglieder aus. Denn erst dann, wenn wir uns in Selbstliebe und Wohlwollen begegnen, kann die Lebensfreude, nach der wir für uns und unsere Kinder streben, nachhaltig kultiviert werden.

Im englischen allgemeinen Sprachgebrauch ist der Begriff »resilience« fest verankert. Im Projektmanagement und in den Abteilungen der Human Resources großer Firmen sind die beeindruckenden Forschungsergebnisse rund um das Resilienztraining längst bekannt. Es ist an der Zeit, dass wir dieses Wissen in unsere Familien tragen.

In diesem Buch wird nicht nur dein Kind, sondern wirst auch du als Mama oder Papa anhand einer Vielzahl von Übungen entlang den acht Schlüsseln geführt, in denen die zentralen Schutzfaktoren der Resilienz vereint sind. Du lernst, all die Fähigkeiten, Haltungen und Eigenschaften, die unsere Resilienz begünstigen, in dein Familienleben praxisnah zu integrieren.

Du bist eingeladen, ganz genau hinzuschauen und ein Bewusstsein für deine eigene Kindheit und deine Erfahrungserfahrungen zu entwickeln. Hemmende Überzeugungen, Enttäuschungen und Narben könnten sichtbar werden, was es dir ermöglicht, dein Kind mit einem ganz neuen Bewusstsein für Erziehung für das Leben zu stärken.

Das 8-Schlüssel-Resilienzkonzept hilft dir dabei, in deinen eigenen Erfahrungserfahrungen die Chance zu erkennen und aus dem neuen Bewusstsein heraus für dich selbst Entscheidungen zu treffen, die achtsam und im Einklang mit deinen persönlichen Werten getroffen werden.

Der Bruch mit den Werten der Generationen unserer Eltern, Großeltern und Urgroßeltern wird in liebevoller Akzeptanz und Lösungsorientierung vollzogen. Aus diesem neuen Bewusstsein heraus erlebst du den Alltag mit deinem Kind völlig neu: Du erkennst deine eigenen Grenzen und weißt um deine Stärken. Du begegnest deinem Kind als authentisches Selbst, was einer der besten Wege ist, die Entwicklung genau dieser Kompetenzen auch für dein Kind möglich zu machen.

Du erhältst zahlreiche konkrete Übungen, mit denen ihr Res-

sources aufbauen könnt, die sowohl deinem Kind als auch dir selbst im turbulenten Familienalltag helfen.

Du liest Geschichten von anderen Eltern, die ich durch ihre Herausforderungen begleiten durfte, und beobachtest auf diese Weise gemeinsam mit mir erstaunliche, berührende Prozesse, die durch ein Resilienztraining in Kombination mit einer bedürfnisorientierten Familienbegleitung angestoßen wurden.

Außerdem führe ich durch die »All time classics« des Familienalltags, die uns manchmal an den Rand des Wahnsinns treiben. Zahnputzverweigerung, Wutanfall und Co. betrachten wir anhand der acht Schlüssel aus einer neuen Perspektive.

Dieses Buch soll dir in keiner Weise »den einen Weg« preisen, den es als Eltern zu beschreiten gilt. Ich gehe auch nicht davon aus, dass ich die Antworten auf alle Fragen kenne. Doch weiß ich um die große Kraft, die die Resilienzförderung in der Familie in sich trägt.

Dabei spielt es keine Rolle, ob du Mama oder Papa bist, Oma oder Opa oder ob du als Pädagogin, Tante, Onkel oder Nachbar im Kontakt mit »deinem« Kind stehst. Relevant sind diese Erkenntnisse für uns alle. Jedoch gilt es zu beachten, dass viele von uns in Zeiten groß geworden sind, in denen Männer und Frauen, Jungen und Mädchen grundlegend unterschiedlich sozialisiert wurden. Ich erinnere mich sehr gut daran, allein auf den Flur geschickt worden zu sein, wenn ich im Kindergarten in der »Jungsecke« mit Autos spielen wollte. Und so sind die Welten, in die wir durch eine bewusste Selbstreflexion eintauchen, durchaus unterschiedlich. Die Inhalte in diesem Buch richten sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Durch meine enge Zusammenarbeit mit vielen Müttern können manche Perspektiven in diesem Buch eher in Richtung Mutterschaft tendieren. Für Väter sind sämtliche Tools, Informationen und Übungen jedoch nicht weniger relevant.

Es geht hier nicht darum, dich und dein Kind zu »optimieren«

und euch zu stahlharten Kriegerern der Sonne zu formen, die mit einem Dauergrinsen durchs Leben schreiten. Ebenfalls soll dir dieses Buch keinen »Regenschirm« in die Hand drücken, der dich vor der Nässe schützt. Das ist nicht im Sinne der Resilienz.

Denn wir können uns gewiss sein, dass die Naturgewalten des Lebens ihren Weg finden werden, uns den Schirm aus den Händen zu reißen. Resilient zu leben bedeutet nicht, sich von Belastendem abzuschirmen und die Trauer, die Wut oder den Hass von uns zu schieben. Viel eher bedeutet Resilienz, die innere Kraft in sich zu kultivieren, die uns durch den stärksten Sturm trägt, und uns dabei hilft, auch diese tiefen und starken Gefühle und Erfahrungen zu umarmen. Mit der Resilienz, die wir in uns tragen, gehen wir bewusst durch den Regen hindurch oder kommen auf die hilfreiche Idee, uns einen Unterschlupf zu suchen. Wir haben stets einen Föhn in der Tasche oder wissen, wo wir uns einen solchen besorgen können. Anstatt Teile des Lebens von uns abzuschirmen, stattet uns die Resilienz mit allem aus, was wir brauchen, um das Leben in seiner Fülle zu lieben – und durch den Regen zu tanzen.



Wie du dieses Buch nutzen kannst

Dieses Buch soll keine weitere trockene Informationsquelle sein, die in der Theorie tolle Ansätze verkauft, dir für deinen tatsächlichen Alltag aber nicht wirklich etwas bringt. Es soll dich nicht belehren und auch keine Gebrauchsanweisung für dein Kind darstellen.

Viel eher möchte ich dich einladen auf eine Reise, die uns wissenschaftliche Einblicke und wertvolle Erkenntnisse für die Zukunft unserer Kinder schenkt. Letztlich führt uns diese Reise unweigerlich durch die Vergangenheit unserer eigenen Kindheit.

Um Klarheit und ein wissenschaftliches Fundament für alles Weitere in diesem Buch zu schaffen, erklären wir zunächst noch genauer, was »Resilienz« bedeutet, dann gebe ich einen kurzen Einblick in die Resilienzforschung. Wir betrachten die verschiedenen Faktoren, die die innere Stärke deines Kindes entweder begünstigen oder auch an ihr rütteln können.

Im Hauptteil stelle ich dir die acht Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich einen nach dem anderen vor. Anhand der Praxisbeispiele und durch zahlreiche Impulse und Übungen verankern wir diese Ressourcen in deinem Alltag, in dem wir diese acht Schlüssel auch tatsächlich anwenden. Mein Ressourcenkoffer, erprobt in Beratungen und Resilienztrainings, ist üppig gefüllt und offeriert viele Anregungen, die ihr auf eurer ganz persönlichen Reise zur Resilienz umsetzen könnt.

Folgende strukturierende Elemente in den acht Schlüssel-Kapiteln möchte ich dir kurz vorstellen:

✓ **Merkzettel**

Kennst du das? Viel gelesen und nichts davon behalten? Ich habe für dich Merkzettel zusammengestellt. Du findest sie am Ende jedes Kapitels zu den Resilienz-Schlüsseln. Dort sind die Erkenntnisse zusammengefasst aufgelistet, die für deinen Familienalltag rele-

vant sein könnten und vielleicht sogar einen der begehrten Plätze am Familienkühlschrank erhalten dürfen.



Ressourcenkoffer

Den Übungen vorangestellt sind meine sogenannten **Fragenküsse** 🍷 für dein Kind und dich. Angelehnt an das Konzept der Psychotherapeutin Dr. phil. Carmen Kindl-Beilfuß¹ habe ich sorgfältig ausgewählte Fragen eingebunden, die dich und dein Kind zur liebevollen Selbstreflexion einladen sollen. Inspiriert durch Fabienne Bergs fantastisches Übungsbuch² habe ich die darin enthaltenen Fragen an die häufigsten Themen des Familienalltags angepasst. Tatsächlich wirst du feststellen: Fragen können wie Küsse schmecken – und sie sorgen für Klarheit und ein offenes Bewusstsein.

Nachdem wir uns den Fragen zur Selbstreflexion unserer bisherigen Wahrnehmung im Innen und Außen gewidmet haben, gehen wir zum handlungsorientierten Teil über. Sowohl für dein Kind als auch für dich habe ich praxiserprobte und sehr kraftvolle **Übungen** ☀️, die dein Kind und dich stärken können, in den Ressourcenkoffer gepackt.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, zu erwähnen, dass dich die Inhalte der Übungen stark herausfordern können und dich möglicherweise an deine Grenzen bringen. Wenn du das Gefühl hast, es überrollt dich, suche dir bitte Hilfe. Es ist kein Zeichen von Schwäche, um Hilfe zu bitten. Es verhält sich genau andersherum: Es ist ein Zeichen großer Stärke, zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen, und sich dann die Unterstützung zu suchen, die man braucht.

Ebenfalls ist es mir ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass sämtliche Übungen für Kinder, die in diesem Buch vorgestellt werden, nur dann ihre Wirkung entfalten können, wenn die Kinder Freude an ihnen haben. Nötigen wir sie dazu, und sei es aus den löblichsten Motiven, so kann aus diesem Zwang heraus eine gegenteilige Wir-

kung resultieren. Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du dein Kind von innen heraus stärken kannst. Dazu ist es notwendig und eine unabdingbare Voraussetzung, dass dein Kind aus seinem Inneren heraus agieren darf. Das bedeutet, dass sämtliche Übungen, die sich für dein Kind nicht stimmig anfühlen, verworfen werden dürfen. Welch große Chance darin liegen kann, sich gänzlich von Zwang und der vermeintlichen Disziplin in der Erziehung abzuwenden, erfährst du in diesem Zusammenhang.

Um dir und deinem Kind die größtmögliche Fülle an Ideen zur Resilienzförderung für euren individuellen Alltag mitzugeben, findest du im Koffer eine weiterführende **Ressourcenliste** 💡 mit zusätzlichen Ideen zur Resilienzförderung für dein Kind und dich! Diese Übungen könnt ihr täglich, wöchentlich, einmal im Monat oder auch im Quartal anwenden – eben so, wie es euch dient und in euren individuellen Familienalltag passt. Im Vordergrund sollte bei jeder Übung für dein Kind die Freude stehen, bei jeder Übung für dich selbst die Erkenntnis.

Um das Zusammenspiel der acht Schlüssel vertiefend darzustellen, male ich dir im Teil »Resilienz im Familienalltag« anhand typischer Situationen konkret aus, was Ressourcenstärkung im Familienalltag tatsächlich bedeuten kann und welche großen Wirkungen möglich sind.

Ich möchte dir in diesem Buch eine authentische Begleiterin sein. Daher teile ich auch einige meiner persönlichen Erfahrungen mit dir. Ich möchte dir auf diese Weise einen Einblick geben in die Reise der Resilienz, die bereits hinter mir liegt.

Ich wünsche dir von Herzen neue, stärkende Erkenntnisse, während du durch diese Seiten blätterst. Ich wünsche dir nachhaltige Freude und viele Aha-Momente, die dich in deiner Elternschaft bereichern.

Lass uns gemeinsam diesen Weg antreten – den Weg, der vermutlich niemals endet. Lass uns den Weg antreten, der Fehler nicht

verteufelt, sondern der uns einen sinnvollen und liebevollen Umgang mit ihnen aufzeigt. Lass uns den Weg der Resilienz einschlagen, der die Fülle des Lebens anerkennt und sie mit vollem Herzen und in Freude auslebt.

Resilienz – was ist das?

Klären wir zunächst, was der Begriff »Resilienz« eigentlich bezeichnet, bevor ich einen kurzen Einblick in die Resilienzforschung gebe. Statt nun die Kurzerklärung aus dem Duden abzutippen oder den Begriff von seiner lateinischen Wurzel herzuleiten, möchte ich versuchen, dir Resilienz mithilfe eines Sprichwortes nahezubringen:

»Fällst du siebenmal um,
so steh achtmal auf!«

So lautet eine alte Weisheit aus Japan. Und letztendlich beschreibt dies aus meiner Perspektive all das, wofür Resilienz steht, sehr treffend. Genau diese Kraft, selbst nach dem siebten Hinfallen erneut aufzustehen, diesen Lebensmut und diese innere Stärke meint der Begriff »Resilienz«.

Vielleicht kennst du ja selbst solche Menschen: Ihr Leben wirkt von außen betrachtet auf dich wie eine absolute Katastrophe, dennoch scheinen diese Menschen nicht nur nahezu unversehrt aus diesen Umständen hervorgegangen zu sein – nein, sie wirken sogar noch stärker und mehr in ihrer Kraft denn je zuvor. Sie wissen um den Schmerz, sind nicht kühl oder abgestumpft. Doch tragen sie eine besondere Kraft in sich, die sie ihr Leben immer wieder in die Hand nehmen und ihren Lebensmut siegen lässt, auch dann, wenn das Leben sich von seiner eiskalten Seite gezeigt hat.

Resilienz in Wissenschaft und Forschung

Wissenschaftliche Forschung zu dieser besonderen Fähigkeit ist etwas noch recht Neues. Der Blick löst sich von seiner Fixierung auf die Frage »Was macht uns krank?« und weitet sich für die Thematik »Was hält uns gesund?«. Das macht nicht nur uns hier und heute neugierig.

Die Studie, welche als die Pionierstudie rund um das Thema Resilienz gilt, wurde vor einigen Jahrzehnten begonnen. Im Jahr 1955 begab sich die amerikanische Psychologin und Soziologin Emmi Werner auf eine spannende Forschungsreise. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Ruth Smith beobachtete sie einen kompletten Geburtsjahrgang (698 Kinder) auf der hawaiianischen Insel Kauai. Mit einem interdisziplinären Team von Kinderärzten, Krankenschwestern, Psychologen und Sozialarbeitern prüften und dokumentierten sie die Entwicklung der besagten Kinder im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren durch Beobachtung und Befragung. Nun sprechen wir hier nicht von dem Sommer-Sonne-Sonnenschein-Hawaii, das uns heute meist vor Augen schwebt. In den 50er-Jahren waren auf Kauai Drogenkonsum, Gewalt und Kriminalität an der Tagesordnung. Etwa ein Drittel der beobachteten Kinder wuchs in ebendiesen schwierigen, prekären Verhältnissen auf. Wie es wohl die meisten Menschen erwarten würden, gerieten tatsächlich etwa zwei Drittel der begleiteten Heranwachsenden dieser Gruppe im Laufe ihres Lebens in eine Abwärtsspirale. Sie wurden drogensüchtig, kriminell, krank. Die Entwicklung dieser Kinder war geprägt von Verzögerungen, Einschränkungen und Behinderungen. Das Leben des letzten Drittels der beobachteten Kinder aus der prekären Gruppe verlief jedoch ganz anders als erwartet: Obwohl sie ebenso in schwierigen Verhältnissen mit Risikofaktoren wie beispielsweise chronischer Armut, psychischer Erkrankungen der Eltern oder chronischer familiärer Disharmonie aufwuchsen, entwickelte sich

dieses Drittel der Kinder aus dieser Gruppe frei von Verhaltensstörungen und erwies sich als resilient. Diese Menschen waren in der Lage, stabile und glückliche Beziehungen aufzubauen. Sie führten ein gesundes Leben, bildeten sich und ergriffen feste Berufe, die sie erfüllten. Es zeigten sich bei ihnen im Alter von 40 Jahren eine geringere Todesrate und eine geringere Scheidungsrate.¹

Vielleicht geht es dir an dieser Stelle ähnlich wie mir, und du fühlst besonders mit jenen Kindern, deren Leben einen leidvollen Verlauf genommen hat. Schließlich wurde zwar jeder Fall dokumentiert, doch eingegriffen wurde wohl kaum. Mich stützt hier nur der Gedanke daran, dass die Einblicke in die verschiedenen Leben dieser Kinder einen sehr großen Mehrwert für unsere Gesellschaft hervorgebracht haben. Diese Studie hat uns offengelegt, was genau uns und unsere Kinder so stark herausfordern kann, dass wir den Weg der Freude kaum oder gar nicht mehr einschlagen können. Fachlich bezeichnen wir das als die sogenannten Vulnerabilitätsfaktoren. Ich werde später in diesem Kapitel noch genauer darauf eingehen. Jedenfalls ist es uns nun auf dieser Grundlage möglich, mit einem besonderen Bewusstsein auf das Leben und die Begleitung unserer Kinder zu schauen, um diese Schatten im Rahmen unserer Möglichkeiten zu lichten. Und natürlich drängt sich an dieser Stelle die Frage auf, die auch Emmy Werner und ihr Team in Atem hielt:

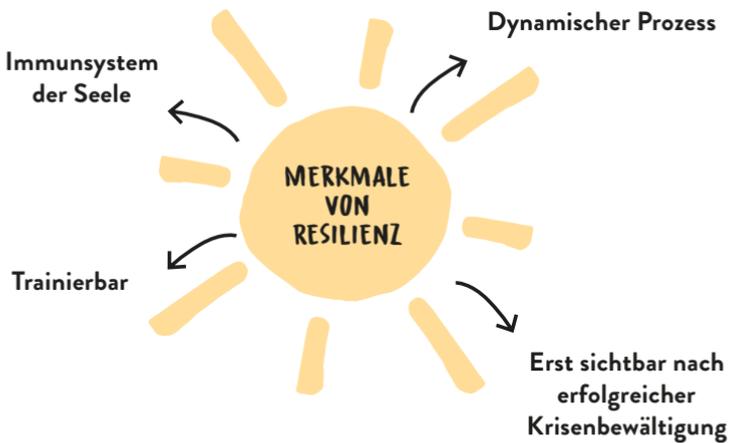
Was war mit dem letzten Drittel der Kinder aus der Risikogruppe? Wie konnte es sein, dass sie selbst unter ihren schwierigen Lebensumständen zu gesunden und glücklichen Kindern heranwuchsen, die das Leben trotz seines Schmerzes lieben lernten? Was hatten diese Kinder, was die anderen nicht hatten?

Die Besonderheit der Resilienzforschung liegt darin, das Augenmerk nicht etwa auf die krank machenden Ursachen zu legen, so wie es bis dato üblich war. Zwar wurden auch hier die Vulnerabilitätsfaktoren genau erörtert, doch daraus resultierte ein neuer An-

satz: Die Resilienzforschung sucht gezielt nach den Umständen, Eigenschaften und Auslösern, die zu Gesundheit führen!

Die Erkenntnisse der Kauai-Studie gaben den Anstoß für viele weitere Studien, deren bekannteste die Mannheimer Risikokinderstudie und die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie sind. Aus der Summe all dieser Studien haben sich Faktoren ergeben, welche die Fähigkeit zur Resilienz entweder gefährden oder unterstützen können.

Heute können wir also auf ein breites Spektrum von Erkenntnissen schauen, die mir persönlich – sowohl als Pädagogin, vor allem aber auch als Mama – das Herz aufgehen lassen:



Resilienz ist ein dynamischer Prozess: Auch wenn unser Kind oder wir selbst schon einmal nicht resilient reagiert haben, muss sich das nicht fortsetzen. Wenn du also an eine Situation in deinem Leben zurückdenkst, die schmerzhaft für dich war und unter der du noch immer leidest, dann heißt das nicht etwa, dass du generell nicht resilient reagieren kannst. Möglicherweise warst du dir des noch anhaltenden Schmerzes gar nicht bewusst, konntest aber

trotzdem eine andere Herausforderung voller Kraft bewältigen. Ich erkläre diese Dynamik immer sehr gern anhand eines Beispiels:

Ich möchte dir einen älteren Mann vorstellen – sagen wir, er heißt Hubert. Hubert war 56 Jahre alt, als er seinen Job als Angestellter bei einer Bank verlor. Der Verlust des Arbeitsplatzes im vorangeschrittenen Alter stellt für viele Menschen eine besonders beängstigende Situation dar. Die Unsicherheit darüber, ob sie ihren Unterhalt finanzieren können, macht dann vielen zu schaffen. Das Selbstwertgefühl sinkt häufig, denn neben der Zurückweisung durch den bisherigen Arbeitgeber lassen auch die vielen Absagen nach aufwendiger Bewerbung die Seele häufig nicht kalt. Oftmals führt diese Art der Belastung zu einem Suchtverhalten. Alkohol und Depressionen finden hier nicht selten Einzug in das Leben des Arbeitslosen. Hubert war jedoch guter Dinge. Er blickte optimistisch in seine Zukunft, belegte eine Fortbildung und stellte sich immer wieder persönlich bei seinen potenziellen Arbeitgebern vor – stets mit einem zuversichtlichen Lächeln im Gesicht. Hinter sich spürte er die Rückendeckung seiner geliebten Frau. Sie unterstützte ihn beim Anfertigen seiner Bewerbungsunterlagen, übernahm einige Ausgaben, die sonst ihr Mann getragen hatte, ließ ihre Kontakte spielen und unternahm viele Ausflüge in die Natur gemeinsam mit Hubert. Nach einer langen Durststrecke fand Hubert einen Job, der gut zu ihm passte. Er und seine Frau Hannelore hatten diese Krise gemeinsam gemeistert und waren darüber hinaus noch enger zusammengewachsen. Hubert dankte ihr für ihre Unterstützung von ganzem Herzen und schätzte sich sehr glücklich, sie als Partnerin zu haben.

Wenige Jahre später verstarb Hannelore an einem plötzlichen Herzversagen. Hubert fand aus seiner tiefen Trauer nicht mehr heraus. Er verfiel dem Alkohol, verlor seinen Job und verstarb als Obdachloser in einer einsamen Nacht.

Die Fähigkeit zur Resilienz ist dynamisch. Wenn wir einmal resilient reagiert haben, ist dies kein Garant dafür, dass das Leben uns

langfristig niemals umhauen wird. Gleichzeitig verhält es sich auch andersherum: Nur weil es uns in einer bestimmten Hinsicht nicht gelang, aus dem Leid herauszutreten, bedeutet dies nicht, dass wir es künftig auch nicht schaffen würden. Es spielt letztendlich immer eine Rolle, auf welche Ressourcen wir unter den herausfordernden Bedingungen zugreifen können. Bei der Fähigkeit zur Resilienz kommt es auf das Zusammenspiel verschiedener Faktoren an. Einige äußere und einige innere Faktoren begünstigen oder schwächen die Resilienz eines Menschen. Daher ist es im Sinne der Resilienzförderung sehr empfehlenswert, so viele Schutzfaktoren wie möglich als eine Art Puffer aufzubauen.

Resilienz zeigt sich nach erfolgreicher Krisenbewältigung:

Eine weitere Erkenntnis ist, dass sich erst in oder nach einer Belastungssituation erweist, ob aktuell die Fähigkeit zur Resilienz gegeben ist bzw. war. Gegenwärtig gibt es keine Hinweise aus der Forschung, die darauf schließen lassen, dass man die Resilienzfähigkeit im Vorfeld testen könnte. Zu individuell sind die genetischen Faktoren, die kognitiven Fähigkeiten und Entwicklungsstände.

Was sich jedoch sehr deutlich aus der Forschung abzeichnet, ist das Folgende: Die besagte Studie von Emmie Werner belegt, dass sich Kinder positiv und gesund entwickeln konnten, obwohl sie einem äußeren, andauernden und hohen Risikostatus ausgesetzt waren. Diese Kinder schlugen als Individuen selbstverständlich unterschiedliche Lebenswege ein. Doch konnten verschiedene Fähigkeiten, Haltungen und Eigenschaften festgestellt werden, die diese Kinder zu großen Teilen gemeinsam hatten. Diese sogenannten Resilienzfaktoren oder auch Schutzfaktoren gelten als besondere Merkmale für eine mögliche Fähigkeit zur Resilienz. Wir können also im Vorfeld zumindest prüfen, wie es bei uns um diese schützenden Fähigkeiten, Haltungen und Eigenschaften steht. Im besten Fall erkennen wir hier bereits unsere Stärken und auch unsere Risikofaktoren. So können wir bereits vor einer besonderen Stressbe-

lastung unsere Ressourcen einschätzen und diese gegebenenfalls gezielt stärken.

Resilienz als Immunsystem der Seele: Betrachten wir das, was wir also bisher gelernt haben, mit ein wenig Abstand, so stellen wir fest: Resilienz ist so etwas wie das Immunsystem unserer Psyche. Belastungen wie chronischer Stress oder potenziell traumatische Erfahrungen physischer und psychischer Gewalt treffen auf den Menschen wie Krankheitserreger. Je nachdem, wie gesund und gut gestärkt das Individuum ist, bekämpfen seine persönlichen Ressourcen diese Erreger, indem sie diese auffangen und entweder lösungsorientiert in das Leben integrieren oder sie ausleiten. Dieses kraftvolle Immunsystem der Seele können wir ähnlich stärken und unterstützen, wie das mit seinem körperlichen Pendant mit Vitaminen und Nährstoffen der Fall ist: Wir integrieren möglichst viele der erforschten Schutzfaktoren in besonderer Intensität in unser Leben und in das unserer Kinder.

Resilienz ist trainierbar: Die wohl beeindruckendste Erkenntnis aus der Resilienzforschung ist, dass psychische Widerstandskraft erlernbar, ja sogar trainierbar ist: Wir alle können das Immunsystem unserer Seele und der Seelen unserer Kinder stärken! Unabhängig von unserem bisherigen Lebensweg ist es uns immer möglich, uns präventiv mit den wichtigen Schutzfaktoren zu befassen und sie liebevoll in unser Leben zu integrieren. Selbst dann, wenn dir bisher kaum genügend Ressourcen zur Verfügung standen, um dich selbst aufrechtzuerhalten, so bedeutet das nicht, dass du nie wirst Ressourcen aufbauen können.

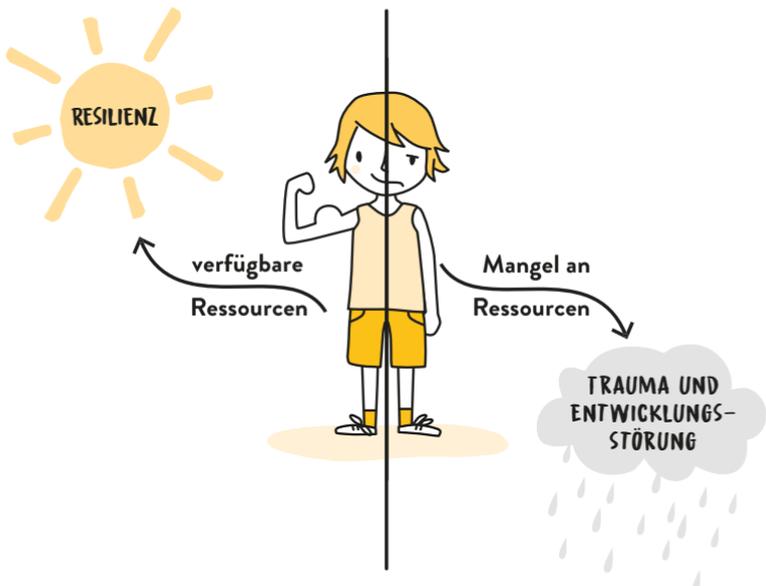
Zugegeben, je nachdem, wo wir gerade im Leben stehen und welche Steine wir in unserem Lebensrucksack mit uns herumtragen, kann es ein ordentliches Stück Arbeit sein, die Schutzfaktoren der Resilienzforschung wahrhaftig zu integrieren. Dennoch lohnt sich der Weg dorthin auf so vielen verschiedenen Ebenen. Nicht nur erleben wir die neue innere Kraft als besonders ermächtigend, ent-

lastend und sogar befreiend, sondern wir stärken im selben Atemzug das Fundament, auf dem unsere Kinder heranwachsen.

Das Immunsystem der Seele stärken

Ein gesundes Immunsystem profitiert ungemein von der ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Genauso verhält es sich auch mit der Resilienz. Im Folgenden schauen wir uns an, welche Vitamine und Nährstoffe in Form von Fähigkeiten, Eigenschaften und Haltungen es braucht, um die Resilienz unserer Kinder zu begünstigen.

Resilienz zeigt sich immer in einem dynamischen Prozess, in Wechselwirkung zwischen dem Innen und dem Außen. Daher halte ich es für unerlässlich, neben den Schutzfaktoren auch die Risikofaktoren zu kennen. Diese zeigen deutlich, was die innere Stärke unserer Kinder beeinträchtigen kann.



Vielleicht fragst du dich gerade, ob du und dein Kind bereits Dinge erlebt habt, die euch langfristig schwächen können. Vielleicht fragst du dich, wie viele Risikofaktoren sich in eurem Leben zeigen. Im Sinne der Akzeptanz, die einen wichtigen Schlüssel zur Resilienzförderung darstellt, möchte ich mit dir nun all das betrachten, was uns Eltern häufig die größten Ängste beschert. Das erfordert Mut – keine Frage. Doch nur dann, wenn wir unsere Herausforderungen kennen und benennen können, sind die richtigen Schritte in Richtung Lösung möglich. Im Folgenden findest du eine Zusammenfassung dessen, was der aktuelle Forschungsstand zur sogenannten Vulnerabilität sagt und welche Faktoren diese Vulnerabilität erhöhen. So kannst du dir stets einen Eindruck von dem Istzustand eures Familienlebens machen.

Leichte Kost ist es nicht. Doch wenn wir wahrhaftig die Resilienz unserer Kinder und auch unsere eigene fördern wollen, müssen wir uns klarmachen, dass es keinen Regenschirm für das Leben gibt. Aber du kannst einen Föhn zum Einsatz bringen, und auch Handtücher und schmackhafte Heißgetränke können uns in den frostigen Phasen des Lebens weiterhelfen. Doch zunächst schauen wir uns die Schutzfaktoren an.

Das Schutzfaktorenkonzept

Was hatten die resilienten Kinder der Kauai-Studie, das andere Kinder nicht hatten? Warum gelang es ihnen, negative Erfahrungen zu verarbeiten und vielleicht sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen? Emmy Werner und ihr Team beobachteten bestimmte Fähigkeiten, Haltungen und Eigenschaften bei diesen Kindern, die merkbar ausgeprägt waren. So ließen sich aus dieser Studie und den sich ihr anschließenden Studien der Resilienzforschung bestimmte Faktoren herausarbeiten, auf die diese Kinder zurückgreifen konnten, wenn das Leben sich herausfordernd zeigte. Aus diesen Erkenntnissen entstand das sogenannte Schutzfaktorenkonzept. Genau die-

se Schutzfaktoren gilt es zu stärken – in unserem eigenen Leben wie auch in dem Leben unserer Kinder.

Definiert wird der Begriff »Schutzfaktor« nach Rutter wie folgt: »Schutzfaktoren werden als Merkmale beschrieben, die das Auftreten einer psychischen Störung oder einer unangepassten Entwicklung verhindern oder abmildern sowie die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen.«²

Demnach sind die Schutzfaktoren also so etwas wie die Vitamine und Mineralstoffe, die wir zu uns nehmen, wenn wir unser Immunsystem (der Seele) unterstützen wollen. Aus den Studien der Resilienzforschung gingen bestimmte Schutzfaktoren hervor, die, unabhängig von dem Kulturkreis und der Verschiedenheit der Stichproben, deckungsgleich waren. Diese Schutzfaktoren werden von verschiedenen Autoren unterschiedlich kategorisiert. Ich beziehe mich hier auf die Kategorisierung und Auflistung von Wustmann, so wie bei Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse aufgeführt:

»Personale Ressourcen

Kindbezogene Faktoren:

- positive Temperamenteigenschaften
- intellektuelle Fähigkeiten
- erstgeborenes Kind
- weibliches Geschlecht

Resilienzfaktoren:

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten

Soziale Ressourcen

Innerhalb der Familie:

- mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- autoritativer/demokratischer Erziehungsstil
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- enge Geschwisterbindungen
- altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt
- hohes Bildungsniveau der Eltern
- harmonische Paarbeziehung der Eltern
- unterstützendes familiäres Netzwerk (Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn)
- hoher sozioökonomischer Status

In den Bildungsinstitutionen:

- klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
- wertschätzendes Klima (Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind)
- hoher, angemessener Leistungsstandard
- positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- positive Peerkontakte/positive Freundschaftsbeziehungen
- Förderung von Basiskompetenzen (Resilienzfaktoren)
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen

Im weiteren sozialen Umfeld:

- kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen (zum Beispiel Erzieherinnen, Lehrerinnen, Nachbarn)

- Ressourcen auf kommunaler Ebene (Angebote der Familienbildung, Beratungsstellen, Frühförderstellen, Gemeindeförderung und so weiter)
- gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft«³

Sollte dir auffallen, dass dein Kind nur manche dieser Faktoren in sich trägt oder erlebt, mach dir bitte keine Sorgen. Selbstverständlich braucht es nicht alle diese Elemente, um resilient auf eine herausfordernde Situation reagieren zu können. Grundsätzlich gilt: Je mehr dieser Faktoren deinem Kind zur Verfügung stehen, desto hilfreicher ist es für seine Resilienzausbildung.

Wirklich wichtig ist es für uns und unsere Kinder, dass wir und sie die Erfahrung der Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit machen, wenn das Leben schwierig wird. Wir wollen erfahren, dass wir selbst einen Einfluss auf das haben können, was wir erleben, und vor allem darauf, wie wir es erleben. Dabei hilft ein Zusammenspiel von einigen dieser Faktoren. Je mehr vorhanden sind, desto leichter kann es uns fallen, Herausforderungen und Krisen zu meistern.

Der zentrale und wesentliche Schutzfaktor – das hat sich durch Forschung erwiesen – ist eine stabile, wertschätzende und emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson. Eine Beziehung mit diesen Qualitäten trägt am stärksten zu einer gesunden Seele und Entwicklung des Kindes bei. Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse zitieren Sunyia Luthar sogar wie folgt:

»Die erste große Botschaft ist:
Resilienz beruht, grundlegend, auf Beziehungen.«⁴

Eine Erkenntnis, die für uns als Familie nicht wertvoller sein könnte. Es ist an der Zeit, dass wir die neuen Erkenntnisse der Hirn-

forschung, der Bindungsforschung und schließlich auch der Resilienzforschung in die Praxis tragen. Es ist Zeit, dass wir unser Familienleben umgestalten und der bedingungslosen Liebe, der Verlässlichkeit und der Wärme den größtmöglichen Raum geben. Dabei brauchen wir keine Angst davor zu haben, unsere Kinder zu verwöhnen. Es gibt kein »Zuviel« an bedingungsloser Liebe.

Der Begriff der »Helikoptereltern« taucht an dieser Stelle möglicherweise in deinen Gedanken auf und ich möchte kurz darauf eingehen. Unter diesem Begriff verstehen wir Eltern, die im Dauereinsatz jegliche mögliche Gefahr aus dem Leben ihrer Kinder räumen wollen. Hinter diesem Verhalten stehen meistens Liebe und Unsicherheit. Aus meiner Perspektive gilt es, diese Eltern ernst zu nehmen und sie wertschätzend dabei zu begleiten, ein Umfeld aufzubauen, das sowohl ihren Kindern als auch ihnen selbst Sicherheit vermittelt.

Dennoch müssen und dürfen unsere Kinder die Erfahrung des Schmerzes machen und die gesamte Bandbreite der damit verbundenen Gefühle erleben. Wichtig aber ist, dass wir als Eltern diese Momente weder künstlich erzeugen noch proaktiv beseitigen müssen, um die Stressresistenz unserer Kinder zu fördern. Unsere Aufgabe ist es, unseren Kindern den Raum für diese Erfahrungen zu öffnen und sie liebevoll und verlässlich zu begleiten.

7 + 1 Schlüssel

Die Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin Prof. Dr. Jutta Heller benennt auf Grundlage des Schutzfaktorenkonzeptes die sogenannten sieben Schlüssel der Resilienz.⁵ Diese fassen jene Haltungen, Eigenschaften und Fähigkeiten, die aus der Resilienzforschung resultieren, unter verschiedenen Oberbegriffen zusammen:

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit

4. Eigenverantwortung
5. Netzwerkorientierung
6. Lösungsorientierung
7. Zukunftsgestaltung

Auch die amerikanischen Psychologen Dr. Karen Reivic und Andrew Shatte sprechen schon von den sieben Schlüsseln, die unsere Resilienz begünstigen können.

In der Abschlussarbeit meines Studiums der Kindheitspädagogik habe ich in einer qualitativen Forschung festgestellt, dass unter bestimmten Voraussetzungen ein weiterer Schlüssel, der sich aus den schützenden Resilienzfaktoren ergibt, zum Einsatz kommen kann. Ich passte in meiner Arbeit das Konzept der Resilienzschlüssel auf die Bedürfnisse von Eltern und ihren Kindern an und ergänzte es um einen weiteren Schlüssel:

8. Kohärenzgefühl.

Im Hauptteil stelle ich dir jeden einzelnen dieser Schlüssel genauer vor. Ich beschreibe, was ihn ausmacht, und erzähle dir ein wenig aus meinen Beratungssitzungen. Du erfährst, wie andere Eltern diese Schlüssel in ihr Leben integrierten und was sich dadurch für sie änderte.

Zunächst müssen wir uns aber noch den Risikofaktoren stellen.

Das Risikofaktorenkonzept

Um es dem Psychologen Prof. Klaus Fröhlich-Gildhoff und der Pädagogin Prof. Dr. Rönnau-Böse gleichzutun, möchte ich im Folgenden die Definition der sogenannten Risikofaktoren von Holtmann und Schmidt⁶ übernehmen:

»Risikofaktoren werden als krankheitsbegünstigende, risikohöhen- und entwicklungshemmende Merkmale definiert, von de-