

**Leandra Vogt, Kindheitspädagogin und Resilienztrainerin für Familien, zeigt in ihrem Buch »Unhaut so schnell nichts um«, wie Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung und die weiteren Schlüssel der Resilienz gelernt und gefördert werden können.**

**Was ist denn eigentlich Resilienz?**

*Leandra Vogt:* Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz den herausfordernden Aspekten des Lebens, stets wieder zurück in seine Lebensfreude und volle Kraft zu springen. Oft wird Resilienz auch als so etwas wie das Immunsystem der Seele beschrieben, was ich sehr passend finde. Dabei ist wichtig zu beachten: Menschen, die Resilienz besitzen, sind nicht davor gefeit, Schmerz und Herausforderung im Leben zu fühlen. Doch kultivieren sie einen Umgang damit, der ihnen dabei hilft, nicht an Stress, Konflikten und Co. zu verzweifeln, sondern vielleicht sogar noch eine persönliche Weiterentwicklung daraus mitzunehmen.

**Sie sagen, Resilienz sei das Immunsystem für die Seele. Was meinen Sie damit?**

*Leandra Vogt:* Eine der beeindruckendsten Nachrichten, die wir aus der Resilienzforschung entnehmen können ist, dass Resilienz trainierbar ist – zu jeder Zeit. Das bedeutet, dass wir bestimmte Ressourcen wie beispielsweise verschiedene Haltungen, Fähigkeiten und Eigenschaften aktiv in unser Leben integrieren können, sodass diese wie Vitamine und Mineralien wirken, die ein gesundes Immunsystem eben braucht, um den Körper auch in möglichen Kontakten zu Viren und Krankheitserregern zu stärken. Das Immunsystem wäre im übertragenen Sinne dann also die Resilienz, die uns und unsere Psyche präventiv mit genügend Ressourcen ausstattet, sodass wir auch bei chronischem Stress, kleinen und großen Konflikten und Co. immer wieder in unsere Kraft zurückfinden.

**Welche Rolle spielt Resilienz in der Familie?**

*Leandra Vogt:* Eine weitere – und in diesem Zusammenhang die wohl wichtigste – Erkenntnis aus der Resilienzforschung ist, dass der Grundstein für eine gute Ausbildung der Resilienzfähigkeit in

der Kindheit gelegt wird: Und zwar durch liebevolle und verlässliche Beziehungen zu den (primären) Bezugspersonen der Kinder. Das macht ein Bewusstsein für all das, was Resilienz stärken und begünstigen kann, für uns Eltern natürlich besonders relevant. Die meisten Eltern wünschen sich für ihr Kind, dass es im Leben bestehen kann und zwar auch dann, wenn es mal hart auf hart kommt. Die Erkenntnisse der Resilienzforschung geben uns (und allen anderen Menschen, die in Kontakt mit Kindern stehen) ganz klare, sogenannte Schutzfaktoren vor, die es für uns im Umgang mit unseren Kindern zu beachten gilt, wenn wir die Resilienz unserer Kinder stärken wollen. Das Tolle daran: Beginnen wir einmal damit, uns mit diesen Faktoren zu beschäftigen, so stärken wir unsere persönliche Resilienz gleich mit, denn auch im Erwachsenenalter ist es noch möglich, unsere Resilienz zu trainieren!

**Haben Sie ein Beispiel, was wir konkret im Alltag tun können, um die Resilienz von uns und unseren Kindern stärken zu können?**

*Leandra Vogt:* Grundlegend dürfen wir einmal all das, was wir bisher über das »Abhärten« von Kindern gelernt haben, vergessen. Die Resilienzforschung, genau wie übrigens auch die Hirnforschung spricht eine deutliche Sprache: Es ist nicht die Aufgabe von uns Erwachsenen, die Kinder »ins kalte Wasser zu schubsen«, damit sie auch mal lernen, mit der Härte des Lebens umzugehen. Das bedeutet, dass wir den Kindergarten nicht verlassen müssen, obwohl das Kind noch weinend schreit, dass wir keine selbst ausgedachten Konsequenzen im Alltag integrieren, die für das Kind nicht einmal nachvollziehbar sind und vor allem bedeutet das nicht, dass wir als Eltern mal »durchgreifen« oder die kalte Schulter zeigen müssen.

Was die Resilienz unserer Kinder wirklich stärkt, ist beispielsweise die Gewissheit darüber, egal was passiert, stets in ein zu Hause zurückkehren zu können, in dem sie genauso geliebt und angenommen werden, wie sie sind. Dieses Gefühl können wir unseren Kindern durch eine Vielzahl von Dingen im Alltag signalisieren: Das aktive Zuhören, auf Augenhöhe mit unserem Kind, der Miteinbezug in wichtige Entscheidungen, die den Alltag des Kindes betreffen ( wie beispielsweise was es zum Mittagessen geben soll oder wie das gemeinsam genutzte Wohnzimmer gestaltet wird) oder auch die liebevolle Begleitung durch starke Gefühle, wie Wut, Frustration und Co. stärken das Kind langfristig und nachhaltig.



Leandra Vogt

[Uns haut so schnell nichts um](#)

8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich

Mit einem Vorwort von Jeannine Mik

Paperback, ca. 272 Seiten

ISBN: 978-3-407-86664-6

EUR 20,00

Eltern wollen, dass ihre Kinder stark werden, damit sie gut durchs Leben kommen. Leandra Vogt, Kindheitspädagogin und Resilienztrainerin für Eltern, zeigt, praxisnah und im Alltag erprobt, wie Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung und die weiteren Schlüssel der Resilienz gelernt und gefördert werden können.