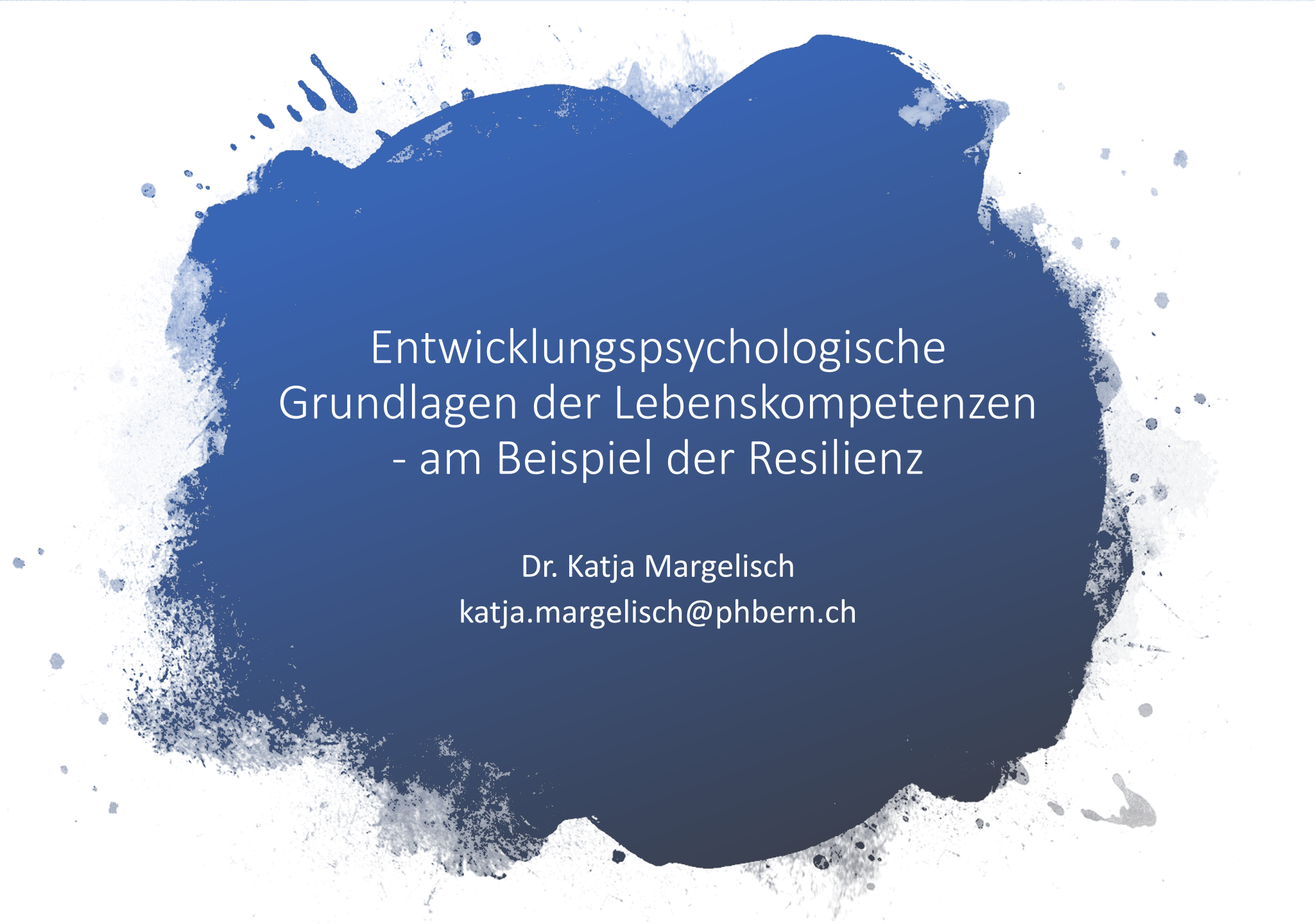




Entwicklungspsychologische Grundlagen der Lebenskompetenzen - am Beispiel der Resilienz

Dr. Katja Margelisch
katja.margelisch@phbern.ch



„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass **Schwierigkeiten**, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir **wachsen und reifen**.“

Antoine de Saint Exupéry



Reiseplan

1) Resilienz – eine Begriffserklärung

Übung: Bin ich resilient?

2) Resilienz – Faktoren

3) Resilienz – Entwicklung

- *Zentrale biografische Übergänge*
- *Kritische Lebensereignisse*

4) Resilienz fördern

Resilienz

Unter Resilienz (engl. „resilience“; Spannkraft , Widerstandsfähigkeit, Elastizität) versteht man die Fähigkeit, ...

- erfolgreich mit **belastenden Situationen** (z.B Misserfolgen, traumatischen Erfahrungen, Risikosituationen u.ä.) umzugehen.
- sich trotz widrigen Lebensumständen **erfolgreich zu entwickeln**

Resilienz in der psychologischen Forschung

Resilienz als **Persönlichkeitsmerkmal**, das hilft, schwierige Lebensumstände zu meistern: Beständige Kompetenz unter grossen Stressbedingungen

Resilienz als positiver **Entwicklungsausgang** trotz anhaltender aversiver Lebensumstände: (Schnelle und gründliche) Erholung von starken Stressoren oder Traumata

Resilienz als **Anpassungsprozess**: Verlauf einer gesunden produktiven Entwicklung trotz vielen Risikofaktoren, dynamische Interaktion von Risiko- und Schutzfaktoren in einer zeitlichen Perspektive

Resilienz in der psychologischen Forschung: Arten von Herausforderungen...

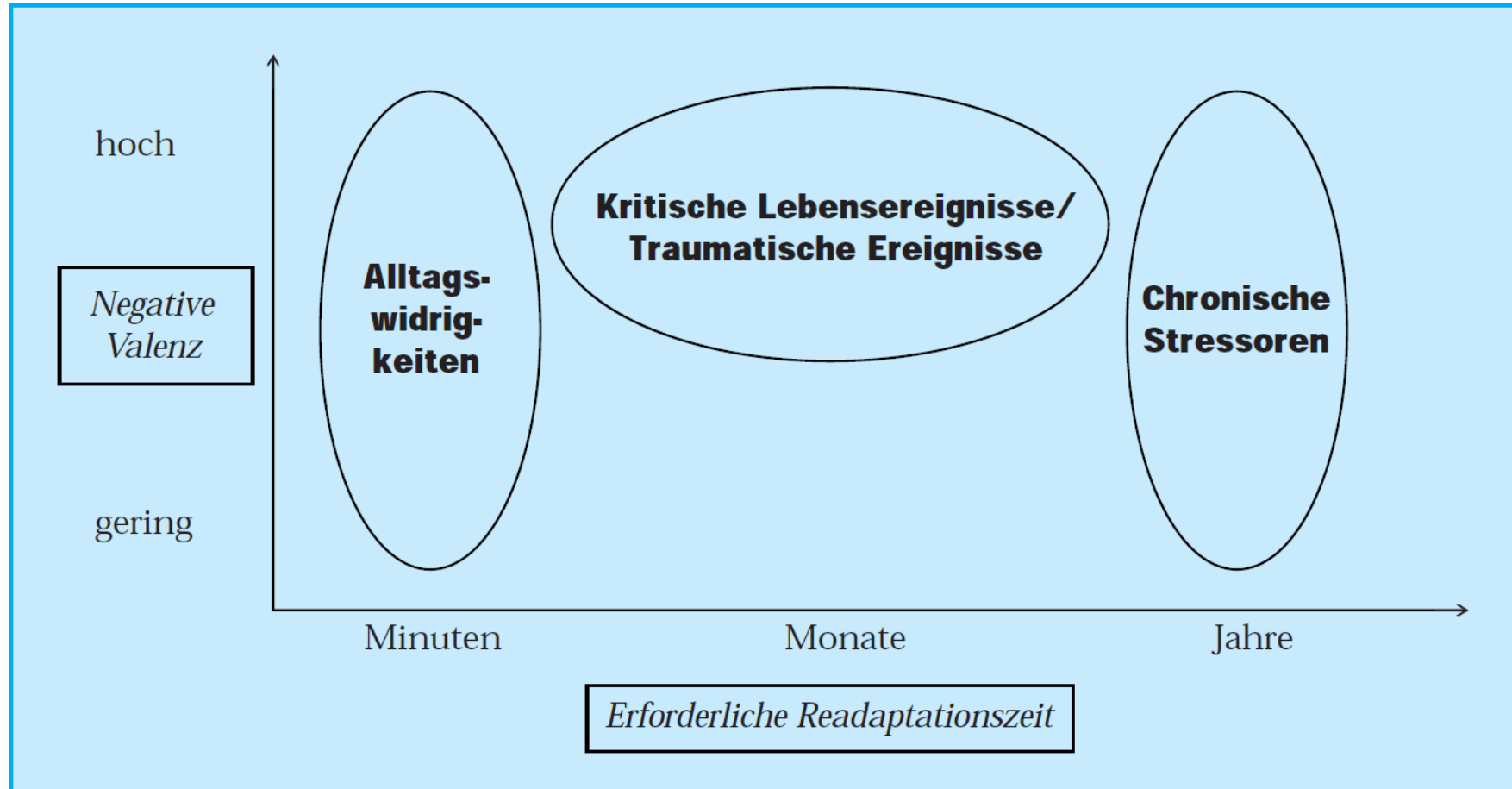


Abbildung 1: Systematisierung der Stressoren nach negativer Valenz und der erforderlichen Readaptationszeit (Perrez, Berger & Wilhelm, 1998)

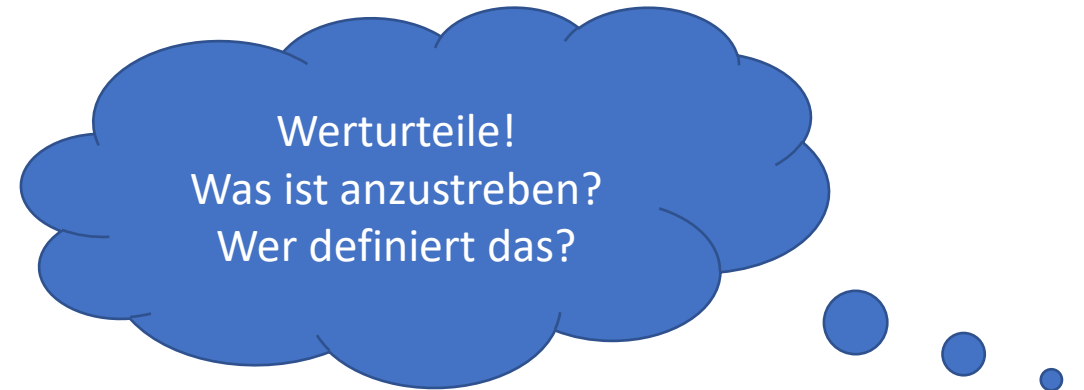
Resilienz in der psychologischen Forschung: Was ist eine gute Anpassung?

Persönliche Kriterien:

- Nimmt eine Person Beeinträchtigungen und Stress wahr?
- Lebenszufriedenheit

Objektivierbare Standards:

- Entwicklungsaufgaben bewältigen
- Psychosoziale Anpassung
- Abwesenheit von Psychopathologie, Suchtverhalten und somatischen Krankheiten
- Psychisches und körperliches Wohlbefinden



Bin ich resilient?

(RS-13 Resilienzfragebogen, Leppert et al., 2008)

- 1) Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.
- 2) Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.
- 3) Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.
- 4) Ich mag mich.
- 5) Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.
- 6) Ich bin entschlossen.
- 7) Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.

1 = nein				7 = ja		
Ich stimme nicht				stimme völlig		
zu				zu		
1	2	3	4	5	6	7

Bin ich resilient?

(RS-13 Resilienzfragebogen, Leppert et al., 2008)

8) Ich behalte an vielen Dingen Interesse.

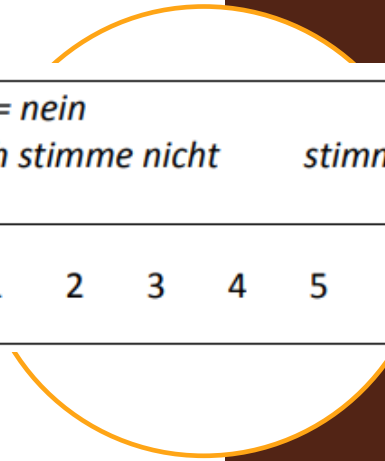
9) Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.

10) Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.

11) Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.

12) In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.

13) Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.



<i>1 = nein</i>				<i>7 = ja</i>		
<i>Ich stimme nicht</i>				<i>stimme völlig</i>		
<i>zu</i>				<i>zu</i>		
1	2	3	4	5	6	7

Bin ich resilient?

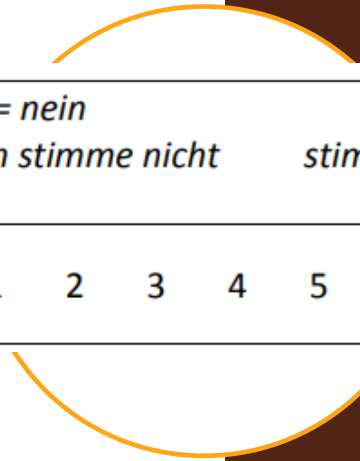
(RS-13 Resilienzfragebogen, Leppert et al., 2008)

- Summenwert berechnen:

< 67 Punkte: Niedrige Ausprägung

67 – 72 Punkte: moderate Ausprägung

73 – 91 Punkte: hohe Ausprägung

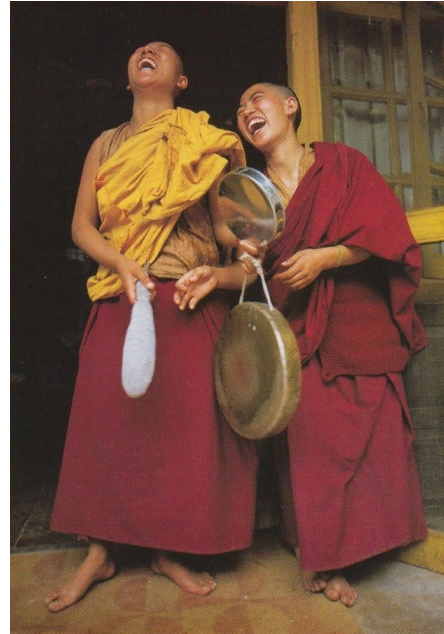


<i>1 = nein</i>				<i>7 = ja</i>		
<i>Ich stimme nicht</i>				<i>stimme völlig</i>		
<i>zu</i>				<i>zu</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>

Wie entsteht
Resilienz?

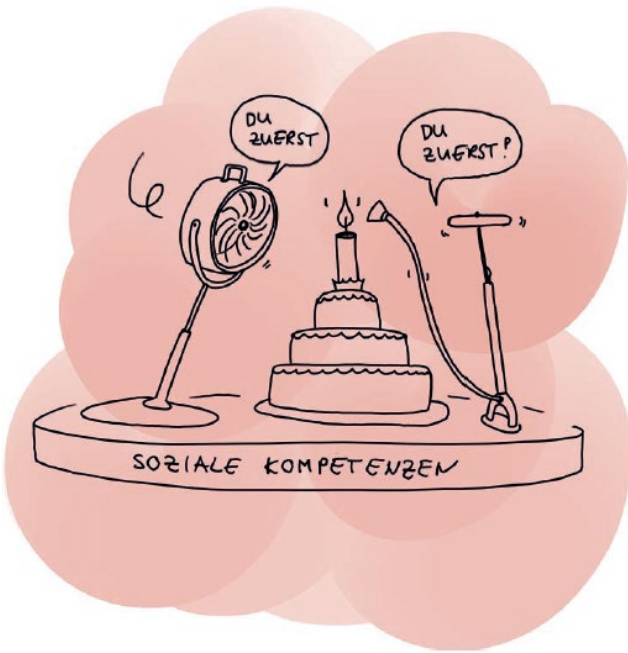






Soziale und individuelle Zutaten...

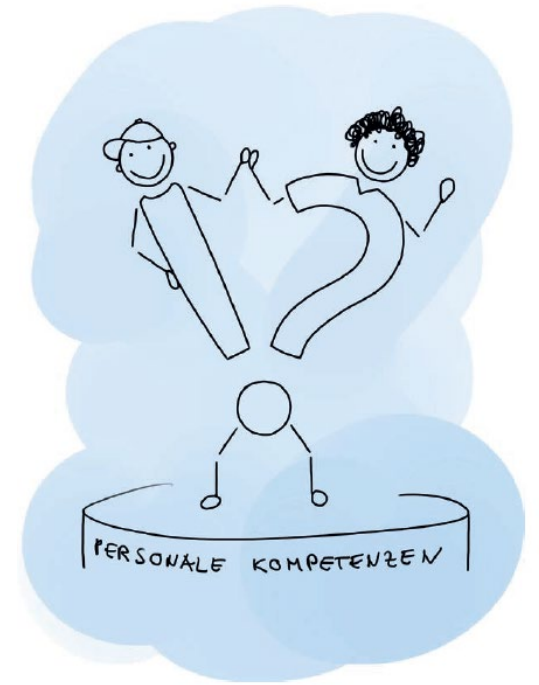
Bindungssystem, Tradition & Humor, Sinnggebung, Selbstwirksamkeit...



(Kartenset üfK)

Resilienz im Lehrplan 21?

Kompetenzen,
die resilient
machen!



Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten.

Konfliktfähigkeit: Konflikte benennen, Lösungsvorschläge suchen, Konflikte lösen.

Umgang mit Vielfalt: Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen.

➤ Soziales Netzwerk, Akzeptanz, Kontrollüberzeugung...

Selbstreflexion: Eigene Ressourcen kennen und nutzen.

Selbstständigkeit: Schulalltag und Lernprozesse zunehmend selbständig bewältigen, Ausdauer entwickeln.

Eigenständigkeit: Eigene Ziele und Werte reflektieren und verfolgen.

➤ Positive Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit...

Entwicklung von Resilienz

zentrale biografische Übergänge



Zentrale biografische Übergänge (normative ÜG)

1. Kindheit: Schuleintritt (vgl. «Übertrittskompetenz», «Schulreife» ...)

- *sozial*: neue Identität, neue Beziehungen, Disziplin
- *kognitiv*: neue Inhalte, Aufgaben, Kulturtechniken
- *psychisch*: Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Impulskontrolle, Ausdauer...

Erleichternd für guten Übergang -> Vorbereitung des Kindes

- **Verstehbarkeit**: Anforderungen / Veränderungen werden verstanden, können erklärt werden
- **Machbarkeit**: Anforderungen werden als lösbar angesehen, stellen eine ausgewogene Belastung dar
- **Sinnhaftigkeit**: Anforderungen werden als bedeutsam angesehen, Engagement als lohnenswert betrachtet

Vermeidung vieler gleichzeitiger Übergänge wichtig!

Zentrale biografische Übergänge (normative ÜG)

2. Übergang ins Jugend- und Erwachsenenalter

Zentrale Entwicklungsaufgaben:

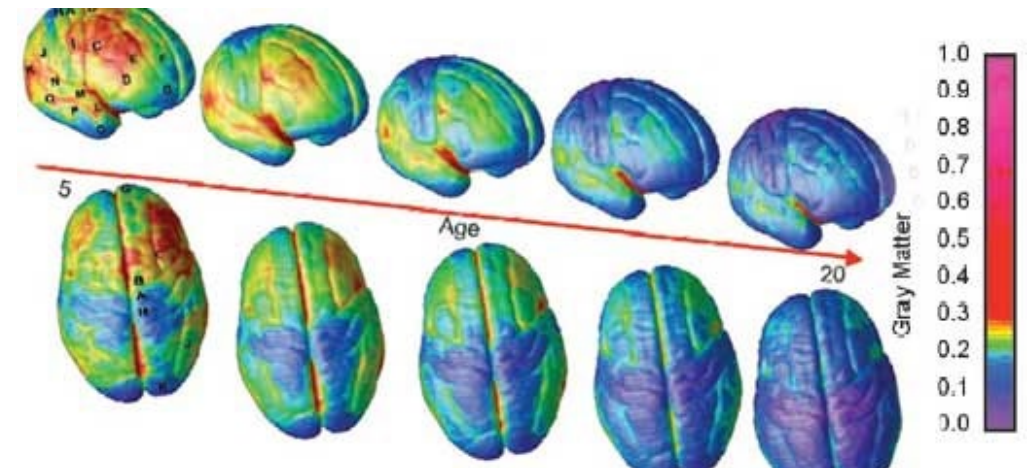
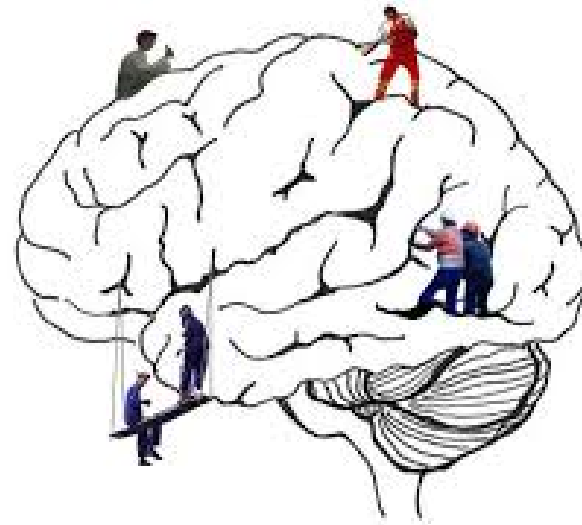
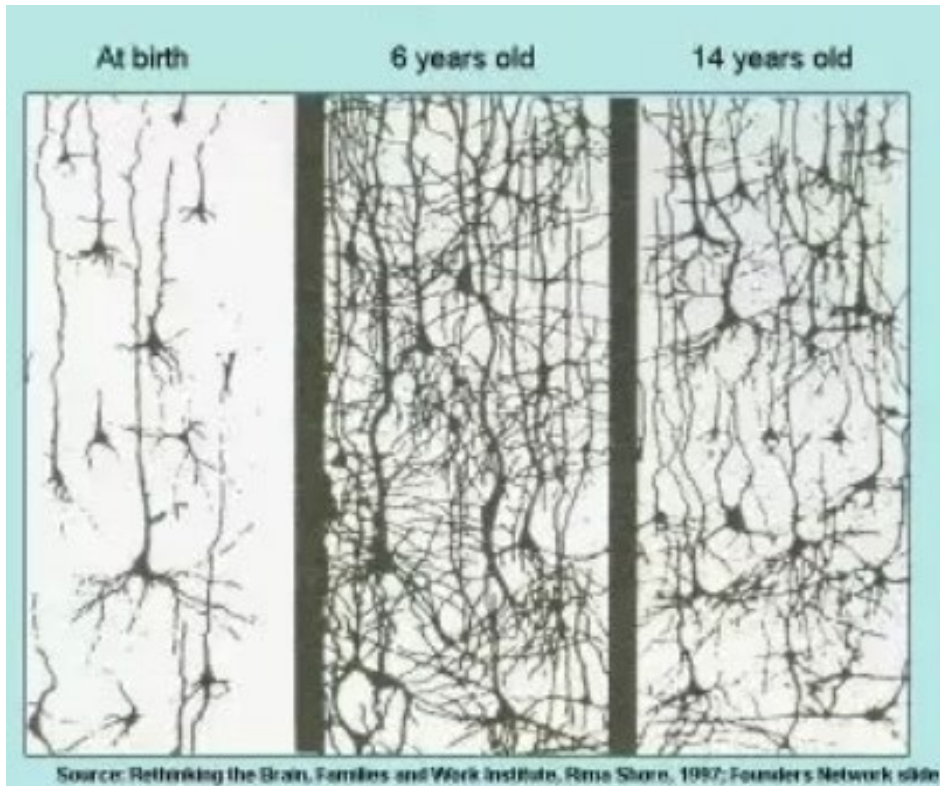
- Entwicklung einer (Erwachsenen-) Identität
- Loslösung von den Eltern
- Berufsentscheid, Aufnahme einer Berufstätigkeit
- Partnerschaft



Determinanten erfolgreicher Übergänge

- **Anpassung an altersbestimmte Rollen** gehört zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben.
- Transitionen = **biografische Schaltstellen** – sie unterbrechen den Lebenslauf, erfordern Reorganisation des Lebens.
- Transitionen **verändern Rollen, Identitäten und Beziehungen**; sie führen zu einer veränderten Selbst- und Umweltwahrnehmung.
- Transitionen bergen **Unsicherheit** in sich und sind häufig mit einem **emotionalen Ungleichgewicht** assoziiert.
- Nicht **vorhersehbare Übergänge** sind eine besondere Herausforderung!

Hirnentwicklung zur Zeit zentraler biografischer Übergänge im Kindes- und Jugendalter





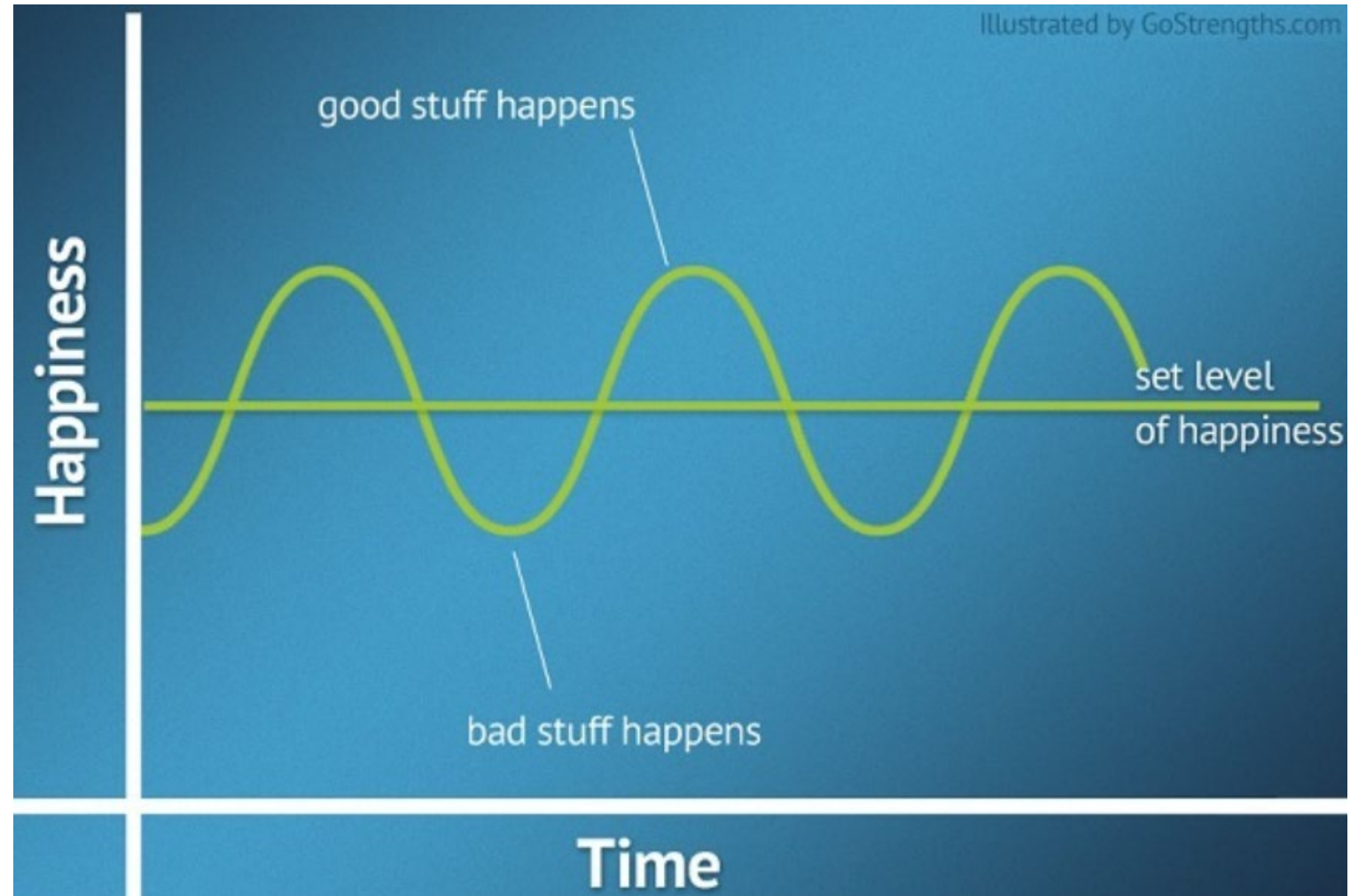
Kritische Lebensereignisse (nicht-normativ)

Nicht-normative Übergänge: unvorhersehbar, häufig gekennzeichnet durch Kontrollverlust, Ungewissheit und Stress

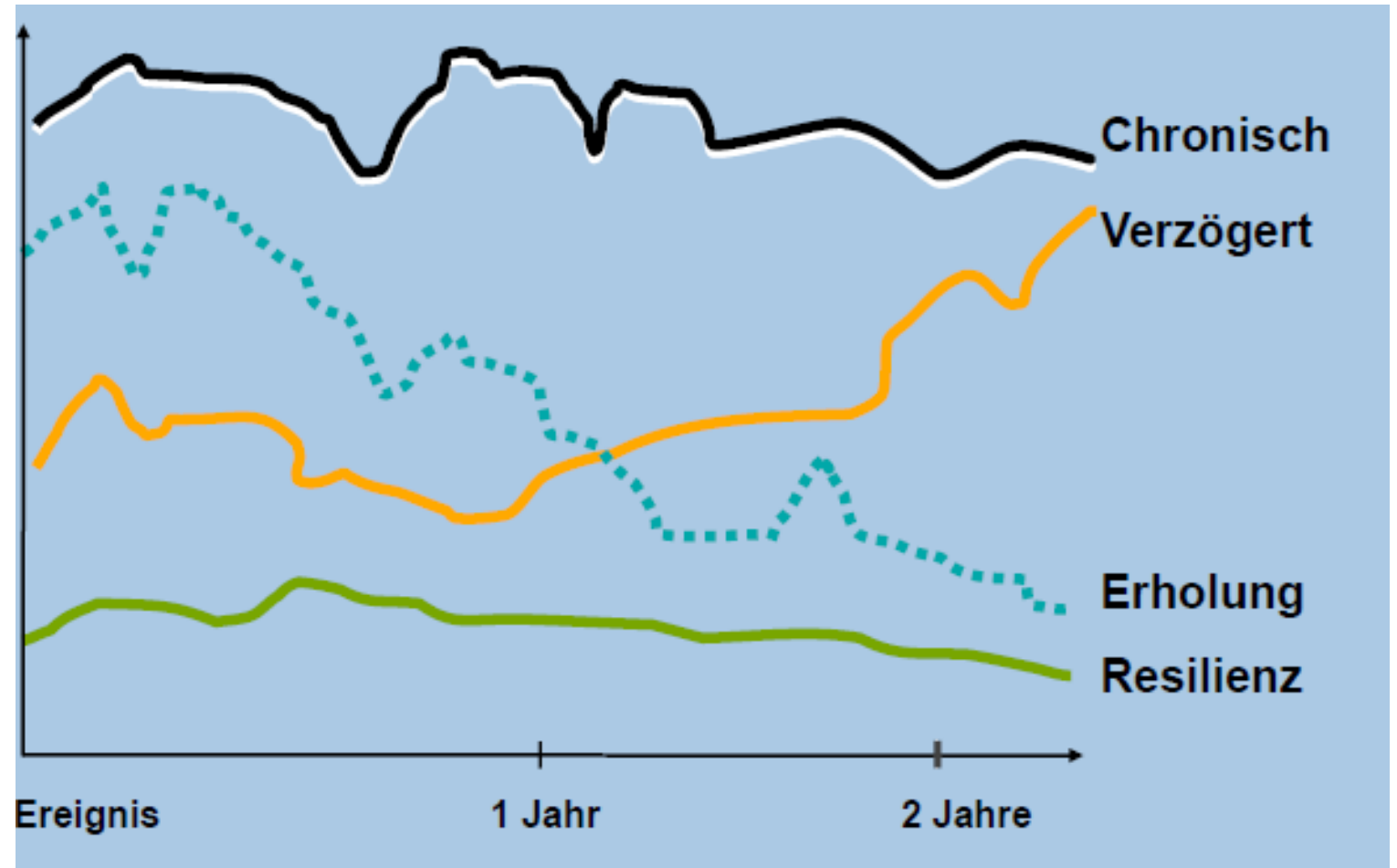
- z.B. Todesfälle, Unfälle, Entlassungen, Scheidungen, finanzielle Krisen, chronische Erkrankungen, Corona...
- 危机 = Krise (危 = Gefahr 机 = Chance)
- Ladwig (2014): Als kritisch wird ein Lebensereignis dann eingeschätzt, wenn durch das Erleben eines solchen Geschehens...
- **persönliche Ziele** und Werte **infrage** gestellt werden
- die Übernahme einer **neuen Rolle** notwendig
- oder der **Erwerb neuer Fähigkeiten** erforderlich werden können.

Psychische Adaptation

«Set-Point-Theory»
(Brickman et al., 1978)



Psychische Adaptation (Bonanno, 2004)



Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist* 59:20-28.

Stabilität in «Krisen- Zeiten» / Zeiten der Veränderung

- «Stability Zones» (Toffler, 1970): In Zeiten der Veränderungen, der Komplexität, des Drucks... sollte wenigstens eine Domäne / eine Zone unseres Lebens stabil sein:

➤ Meine stabilen Zonen?

<https://docs.google.com/document/d/17HPeELalco7mFKNtHTPJATI-qT4O0gfTNRZ41pAo1Q/edit?usp=sharing>

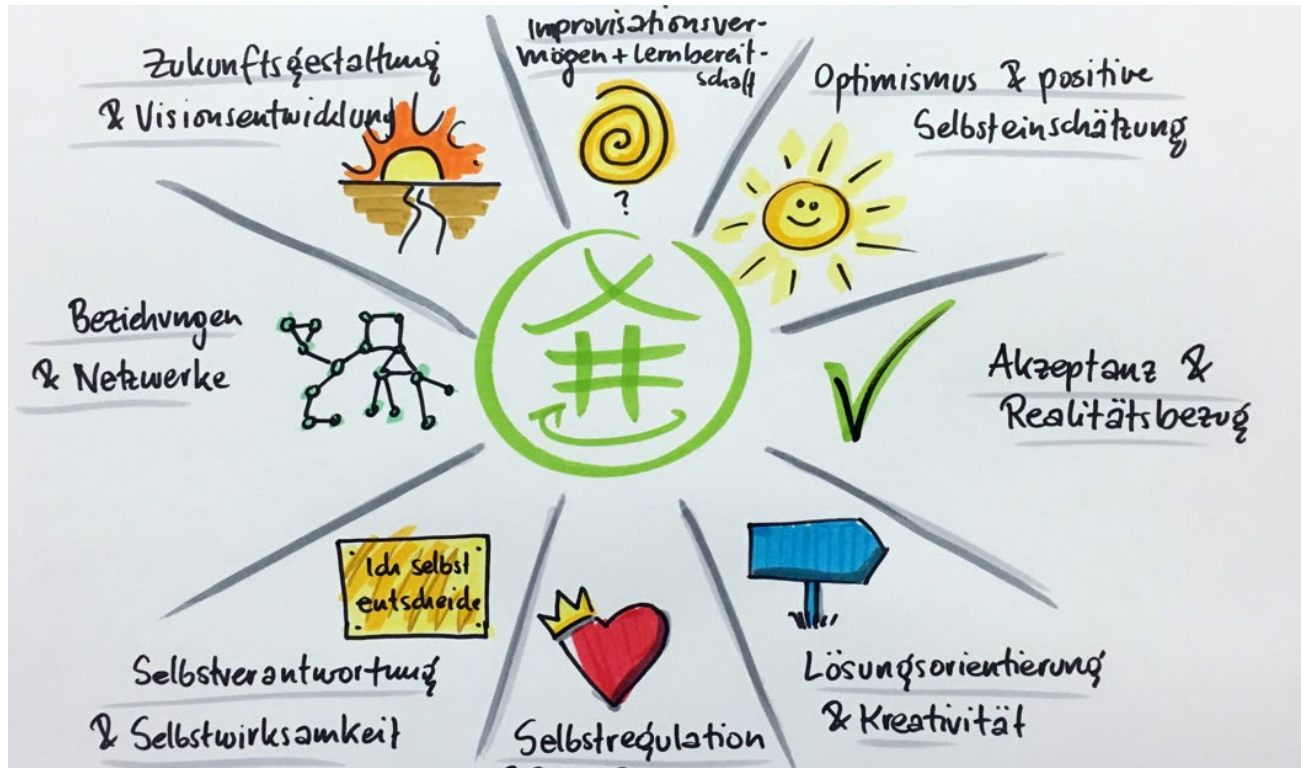




Das macht resiliente Kinder aus (Bayrischer Bildungs- und Erziehungsplan)

- Freude an neuen Erfahrungen, Optimismus
- Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit
- Prosoziale Grundeinstellung, positive soziale Beziehungen
- Die Fähigkeit, Bedürfnisse aufzuschieben und Affekte zu kontrollieren
- Ein angemessener Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen
- Die Fähigkeit, negative Erfahrungen konstruktiv zu verarbeiten und sich nach belastenden Erlebnissen relativ rasch zu erholen

Sieben Wege zur Resilienz (APA)



1. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Kirche...)
2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
3. Realistische Ziele setzen.
4. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden.
5. An die eigene Kompetenz glauben.
6. Eine Langzeitperspektive einnehmen.
7. Für sich selbst sorgen.

Fazit 1: Resilienz als «Schlüsselqualifikation»

INMITTEN DER SCHWIERIGKEITEN
LIEGEN DIE MÖGLICHKEITEN
(ALBERT EINSTEIN)



Resilienz = Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als **Anlass für Entwicklungen** zu nutzen. Sie **moderiert über den Lebenslauf Bewältigungsleistungen** und trägt zu besserem psychischem Wohlbefinden bei.

Fazit 2: Resilienz als «Schlüsselqualifikation»



Resilienz...

- ist eine dispositionelle Fähigkeit
- beschreibt einen Entwicklungsprozess
- ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar
- basiert auf Lebenseinstellungen und Verhalten

Resilienz ist keine «Methode», sondern
beschreibt eine Vielzahl von Strategien.



Fazit 3: Resilienz entwickeln

- Natürliche Resilienz – und damit die Chance zur **Entwicklung der Selbstwirksamkeit** – wird häufig unterschätzt! (Keine “Überbehütung”!)
- Eine sichere Bindung ist eine wichtige Basis zur Entwicklung von Resilienz.
- Ein **ganzheitlicher Zugang** zur Stärkung psychosozialer Grundkompetenzen hat eine breitere Wirkung als spezifische Ansätze.
- Früh üben lohnt sich – aber man hat auch später Chancen!
- <https://www.charakterstaerken.org>

Resilienz fördern

- https://docs.google.com/presentation/d/1y1_xdUtDuBq04Q_8kQDLU4IBPiLX7dm6s1ThYYOb-NM/edit?usp=sharing

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Zitat	Beschreibung	Reflexionsfragen
Für die Welt bist du irgendjemand, aber für irgendjemand die ganze Welt. (Erich Fried)	Ein positives Selbstwertgefühl (= positive Bewertung der eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten) ist die Voraussetzung für Selbstvertrauen. Kinder brauchen dazu Menschen, die ihnen vertrauen und ihnen etwas zutrauen.	- Stellen Sie sich Situationen vor, als sie als Kind mit sich zufrieden waren. - Haben Sie sich selbst jemals aus tiefstem Herzen für wertvoll empfunden? - Wie zeigen Sie dem Kind gegenüber Ihre Wertschätzung?



Herzlichen Dank!

Literatur

- Baumgarten, Klipker, Göbel, Janitza & Hölling (2018). Der Verlauf psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen – Ergebnisse der KiGGS-Kohorte. *Journal of Health Monitoring* 3(1), S. 60-65
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.-25
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917-923.
- Casellas-Grau, A., Font, A., & Vives, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psycho-Oncology*, 23(1), 9-19.
- Filipp, S. H., & Aymanns, P. (2010). Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen [Critical Life Events and Life Crises]. *Stuttgart: Kohlhammer*.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2016). Das Projekt „Kinder stärken! Förderung von Resilienz und seelischer Gesundheit in Kindertageseinrichtungen“. In D. Weltzien & A. Lorenzen (Hrsg.), *Kinder Stärken! Förderung von Resilienz und seelischer Gesundheit in Kindertageseinrichtungen. Wissenschaftlicher Abschlussbericht April 2016* (S. 13- 21). Freiburg: FEL.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Rönau-Böse, M. & Tinus, C. (2017). Herausforderndes Verhalten in Kita und Grundschule. Erkennen, Verstehen, Begegnen. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung* 1-2018
- Klipker, Baumgarten, Göbel, Lampert & Hölling (2018). Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittsergebnisse aus KiGGS Welle 2 und trends. *Journal of Health Monitoring* 3(3), S. 37-45
- Leppert, Koch, Brähler & Strauss (2008). Klinische Diagnostik und Evaluation (1), 226-243.
- Kaiser, S. (2019). Gestaltung entwicklungsförderlicher Interaktionen und Förderung der Resilienz bei Kindern unter drei Jahren. Ein Weiterbildungsprogramm für pädagogische Fachkräfte. Konzeption – Implementation – Evaluation. Dissertation. PH Schwäbisch Gmünd.
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), *Resilience and vulnerability: Adaption in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). New York: Cambridge University Press.
- Nentwig-Gesemann, I., Fröhlich-Gildhoff, K., Harms, H. & Richter, S. (2011). Professionelle Haltung- Identität der Fachkraft für die Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). München: Deutsches Jugendinstitut.
- Perrig-Chiello, P. (2011). Lebenslange Entwicklung: Selbstverantwortlichkeit und Schicksal. In: I. Noth, C. Morgenthaler & K.J. Greider (Eds.), *Pastoralpsychologie und Religionspsychologie im Dialog* (pp. 169-183). Stuttgart, DE: Kohlhammer.
- Freundner, M. (2016). Resilienz – Themenkarten für Teamarbeit, Elternarbeit, Seminare. München: Don Bosco.
- Wustmann Seiler, C. (2004, 2012). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.