

Resilienzförderung in Beratung und Coaching



Barbara Weiss

eingereicht zur Erlangung des Zertifikates

Coach Kontemplation&Beratung

Beratende Seelsorge Level II, ACC

vorgelegt im Februar 2014

Dank

Ich möchte mich an dieser Stelle bedanken für die grosse Unterstützung in dieser Arbeit durch die Community Don Camillo.

Ich danke Bernhard Frei und Mathias Reich für den wertvollen und praktischen Beitrag zu meiner Arbeit.

Einen Dank spreche ich auch Marianne Bertschi, Judith Reich und Monika Diebold aus für ihre Inhalt- und Textkorrektur.

Sie haben mit spezifischen Fragen wichtige Impulse angefügt und somit zur Reifung der Arbeit beigetragen.

Mein grosser Dank gilt meinem Mann Werner und meinen Kindern Silas, Micha und Aline, die mir in der Zeit des Schreibens Geduld und Rückhalt schenkten.

Inhalt

1. Einleitung	2
2. Begründung der Themenwahl	3
3. Aufbau der Arbeit	4
4. Resilienz	5
4.1. Begriff	5
4.2. Konzept	5
4.3. Resilienzforschung	6
4.3.1. Entwicklung der Forschung	6
4.3.2. Erkenntnisse aus der Forschung	7
4.4. Risiko- und Schutzfaktoren	7
4.4.1. Risikofaktoren und Vulnerabilität	8
4.4.2. Schutzfaktoren	9
4.5. Resilienz und Religiosität	12
4.6. Grenzen des Resilienzkonzeptes / kritische Betrachtung	13
5. Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft - Neuroplastizität	14
6. Resilienzförderung in Beratung und Coaching	15
6.1. Gute Rahmenbedingungen schaffen für ein Coaching	15
6.2. Selbsttest: wie resilient bin ich?	16
6.3. Stärkender Blick zurück	16
6.4. Anregungsliste: 10 Punkte zu mehr Resilienz	16
7. Jugendprojekt „PerspectivePlus“	18
7.1. Einführung	18
7.2. Konzept des Integrationsunternehmens	19
7.3. Auswertung der Interviews – Resilienzförderung im Projekt P+	20
7.4. Zwei weitere, ermutigende Jugendprojekte zum Thema	21
8. Resiliente Persönlichkeiten – Einblick in zwei Biographien	22
8.1. Madeleine Delbrêl	22
8.2. Boris Cyrulnik	24
9. Fazit	25
Literaturverzeichnis	26
A Internetquellen:	26
B Zeitungs-/Zeitschriftenartikel:	26
C Emissionen:	26
D Bücher:	27
E Filme:	28
F Vorträge:	28
G Biographien:	28
Kurzbiographie Barbara Weiss	29
Anhang	29

1. Einleitung

*Krisen sind Angebote des Lebens,
sich zu wandeln.
Man braucht noch gar nicht zu wissen,
was neu werden soll.
Man muss nur bereit
und zuversichtlich sein.
Luise Rinser*

In Montmirail, wo ich lebe und arbeite, gehen jährlich viele Menschen ein und aus. An diesem schönen Ort im Kanton Neuenburg führt die Lebensgemeinschaft *Communität Don Camillo* ein Gästehaus und bietet Menschen die Möglichkeit, eine Zeit mitzuleben und mitzuarbeiten. Es ist uns ein Anliegen, die Menschen gastfreundlich zu empfangen. Dazu gehört, ihnen ein offenes Ohr zu schenken. Viele Lebensgeschichten durfte ich so schön hören. Dies empfinde ich als grosses Privileg. Menschen finden bei uns Raum und öffnen sich vertrauensvoll. Sie teilen ihre Belastungen, ihren Stress und ihre Krisen im Erleben, dass sie ernst genommen werden.

In unserer Chapelle steht der Abendmahlstisch. Durch den massiven Stein führt ein Riss. Der Stein ist zerbrochen. Er redet still vom Schmerz, der Wut, der Trauer, dem Leid in Menschenleben. Die defekte Stelle verweist mit einem theologischen Blick auf die Vertreibung des Menschen aus dem Paradies und somit auf die Unvollkommenheit des Lebens auf der Erde hin. Brüche können nicht schön geredet werden, sie gehören zum Leben. Dies immer wieder zu hören und zu sagen, ist gerade für Menschen in einer Erfolgs- und Leistungsgesellschaft besonders wichtig.

Eine gute Botschaft im Umgang mit Lebensrissen finden wir zum einen in der Resilienzforschung. Der Mensch kann die Flexibilität haben oder entwickeln, sich an Widrigkeiten anzupassen und an ihnen zu lernen. Zum andern gibt es eine weitere gute Botschaft, dass es da nämlich einen menschenfreundlichen Gott gibt, der mit uns geht. Der selbst grosses Leid erfahren hat. Und der uns eine Hoffnung auf die Ewigkeit verheissen hat, wo „Gott alle Tränen von ihren Augen abwischt, und der Tod nicht mehr sein wird, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein“.¹



Blick auf das Gut Montmirail



Gästehaus der Communität Don Camillo



Abendmahlstisch Chapelle

Unser verbindliches Leben und Arbeiten als Gemeinschaft an diesem Ort, ermöglicht tiefe und treue Beziehungen, man spricht hier auch von „shared values“², welche sich positiv auf die Resilienzfähigkeit auswirken. Dieses Beziehungsnetz hat ein grosses Potenzial zur Bewältigung von Krisen. Das ist mir während dem Schreiben dieser Arbeit neu bewusst geworden.

Meine Ausbildung und auch diese schriftliche Arbeit können den Menschen dienen, welche zu mir in eine Beratung kommen. Mögen sie durch mein Gelerntes und mein Nachforschen beschenkt, bestärkt und ermutigt werden in ihrem ganz persönlichen Leben. Damit sie neue Wege gehen können, auf denen sie tiefen Lebenssinn erkennen. Auf einem solchen Weg darf es geschehen, dass andere sogar gestärkt und ermutigt werden. Die eigene Krisenbewältigung kann so Ressource für andere Menschen werden!

¹ Die Bibel Offenbarung Kapitel 21, Vers 4

² Züger Markus „Seelische Widerstandsfähigkeit“ Antenne September 2012 s 5

2. Begründung der Themenwahl

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit,
dass etwas einen Sinn hat,
egal wie es ausgeht.
Václav Havel*

Biographien von Menschen, welche Schwieriges, sogar sehr Schwieriges in ihrem Leben durchlebt haben, daran aber nicht zerbrochen sind, sondern gut weiter leben, haben mich schon immer fasziniert. Menschen, die zwar Narben tragen, aber keine offenen Wunden, ziehen meine Aufmerksamkeit auf sich.

Woran liegt es, dass manche erfolgreich gegen ungünstige Bedingungen angehen und durch Widrigkeiten lernen, darüber hinaus sogar noch die Kraft aufbringen, diese Erfahrungen in das Gewebe ihres Lebens gut zu integrieren?³

Die Frage, was Menschen stark macht, ist eines der grossen Rätsel, auf das Psychologen, Pädagogen und Neurowissenschaftler zunehmend Antworten finden. Hatte man sich (zu) lange mit den „Abgründen der Seele“ beschäftigt, so richtete man den Blick gegen Ende der 1990er Jahre auf Lebenstüchtige, die sich durch ihre Krisen manövrierten. Man machte sich auf die Suche nach den Strategien und Ressourcen, welche starke Menschen dafür nutzen und bereithalten.⁴

Der Umgang mit Schicksalsschlägen bleibt höchst individuell, und doch hat die Forschung in den letzten Jahren Fortschritte gemacht bezüglich der wichtigsten menschlichen Eigenschaften, die eine starke Seele ausmachen. Man spricht hierbei von Resilienz (= l'art de rebondir⁵, die Kunst des Zurückspringens). Dieses aus der Physik stammende Phänomen kann übertragen auf die Fähigkeit eines Menschen heissen: sich trotz widriger Lebensumstände gut zu entwickeln.

Um es nochmals in anderen Worten auszudrücken: Resilienz bedeutet nicht, dass man völlig unversehrt durchs Leben kommt. Widrige Umstände lassen einen Menschen erschüttern, aber ihn nicht zerbrechen. Sie entwickeln sogar Widerstandskräfte, welche sie gestärkt weitergehen lassen. Der Begriff des „Stehauf-Menschen“ wird diesbezüglich auch häufig benutzt.⁶

Ich gehe dem Thema der Resilienzförderung in meiner Arbeit nach, denn dieses Thema birgt nicht nur eine höchst hoffnungsvolle Botschaft für ein Individuum, sondern darüber hinaus auch für eine Gesellschaft, welche tagtäglich mit Herausforderungen und Widrigkeiten leben muss.

„Seit der Vertreibung aus dem Paradies stellt die Krise, nicht die Routine den Normalfall menschlichen Lebens dar“, sagt der Soziologe Bruno Hildenbrand.⁷ Seine Aussage ergänzt pointiert die in meiner Einleitung erwähnte theologische Sicht.

In meiner Arbeit mache ich einen Exkurs auf Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, weil mich zum einen die wundersamen Abläufe in unserem Gehirn enorm beeindruckten. Bis ins hohe Alter bleibt die neuronale Plastizität erhalten, zeigen neuste Forschungen. Das Gehirn bildet nicht nur Synapsen, wenn ihm nie zuvor Gehörtes oder Gesehenes geschieht. Es kann sogar ganzen Hirnbereichen eine neue Aufgabe zuordnen, wenn dies etwa infolge eines Unfalls nötig wird.⁸ Zum andern zeigt diese enorme Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns, dass Veränderung im menschlichen Leben ein höchst dynamischer anatomischer Prozess bedeutet und dieser sich nachhaltig in neu entstandenen Hirnbildern zeigt. Diese Hirnforschungsergebnisse unterstützen die Erkenntnisse aus der Resilienzforschung.

³ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 86

⁴ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 11

⁵ Poletti Rosette, Dobbs Barbara: La Résilience, L'art de rebondir

⁶ Gruhl Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen

⁷ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 114

⁸ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 187

Zu betonen ist, dass Veränderung nur möglich ist, wenn die Grundvoraussetzung des eigenen Wollens vorhanden ist. Jemanden gegen seinen Willen umzuformen, ist nicht möglich. Jedoch bringen (zwingen?) einschneidende Erlebnisse den Menschen dazu, neue Wege zu gehen. Welchen Weg wählt er?

3. Aufbau der Arbeit

Ich lade den Leser auf eine Entdeckungsreise ein. Er wird dabei mehr und mehr erfahren, welche Faktoren die Widerstandskraft in einem Menschenleben fördern.

Einmal resilient, immer resilient? Die vorliegende Arbeit beleuchtet unter anderem diese Frage vor dem Hintergrund des aktuellen Forschungsstandes zum Thema Resilienz.

In meiner Arbeit wende ich nur die männliche Schreibweise an. Dies zur Vereinfachung der Lesbarkeit. Selbstverständlich ist darin die weibliche Form immer enthalten.

Ab *Kapitel vier* stelle ich das Konzept der Resilienz in seiner Begriffsbestimmung und Entwicklung sowie in seinen forschungstheoretischen Grundlagen vor.

Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Risikofaktoren, welche ein Menschenleben beeinflussen, und die Möglichkeit eines Individuums, durch verschiedene Schutzfaktoren Resilienz zu entwickeln oder sie zu stärken, zeige ich in diesem Abschnitt meiner Arbeit auf. Im Weiteren gehe ich auf einen Schutzfaktor, die Religiosität, ein.

In Freiheit und Liebe gelebt, darf sie Ressource sein und wird als solche in der Resilienzforschung auch erkannt. Ich erlebe sie in meinem eigenen Leben und Arbeiten als stärkend.

Das *fünfte Kapitel* widme ich der aktuellen Hirnforschung. Ich staune, was sich in diesem Bereich in den letzten zwanzig Jahren verändert hat und wie damit neue Erkenntnisse gewonnen worden sind. Trotz allem Fortschritt sagen uns die Wissenschaftler, dass nur etwa 10% des menschlichen Gehirns heute erforscht sind. Solche Aussagen machen mir bewusst, dass das Thema Resilienz sich in den nächsten Jahrzehnten noch stark entwickeln wird. Ich bin gespannt, welche neuen Erkenntnisse in der nahen Zukunft erworben werden.

Im *sechsten Kapitel* findet sich meine praktische Umsetzung der Resilienzförderung in der Beratung. Entsprechend einem erweiterten Verständnis der Resilienzförderung, plädiere ich dafür, nicht nur die Person des Klienten im Fokus zu haben, sondern auch dessen äussere Lebensbedingungen in den gewünschten Veränderungsprozess einzubeziehen. Hierbei sollen bereits vorhandene Ressourcen gestärkt und weiter ausgebaut werden bei gleichzeitiger Verminderung der Risikofaktoren.

Das *siebte Kapitel* gibt Einblick in ein Neuenburgisches Jugendprojekt, „PerspectivePlus“, in dem Resilienzförderung ein wichtiger Faktor ist. Die konkrete Umsetzung ist im Konzept und in den Interviews mit den beiden Geschäftsführern ersichtlich. Es ist mir eine grosse Freude, dieses Projekt vorzustellen!

Leben kann auch unter schwierigen Lebensumständen gelingen. Dies zeigen zwei ausgewählte Biographien im *achten Kapitel*. Die Geschichten zweier Menschen stehen stellvertretend für viele andere. Sie dürfen uns persönlich Mut machen. Sie zeigen, dass Wachsen und Gedeihen trotz allen Lebenswidrigkeiten möglich ist und sogar für andere zum Geschenk werden kann.

Es folgt das *Fazit*, mit dem die Arbeit resümiert und der Arbeitsprozess reflektiert wird.

Ich bin mir bewusst, dass ich den Fokus auf die Arbeit mit einem Individuum lege. Dies hat zur Folge, dass interessante Aspekte der Resilienzförderung im Kontext von Unternehmen und auch Kunst vernachlässigt wurden. Die Arbeit mit Gruppen wird nur am Rande erwähnt.

4. Resilienz

4.1. Begriff

Das Wort Resilienz kommt aus dem Lateinischen *resilire* (zurückspringen) und ist zuerst im englischen Sprachgebrauch unter „*resilience*“ aufgetaucht. Der Begriff stammt aus der Physik und meint dort die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen, um danach wieder in seine ursprüngliche Form zurückzufinden.⁹

Mit dem Konzept der Resilienz verwandt sind Konzepte wie Salutogenese¹⁰ oder Coping¹¹. Alle diese Konzepte fügen der Orientierung an Defiziten eine alternative Sichtweise bei. Resilienz ist keine triviale Sicht auf Unverletzbarkeit. Sie ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern.¹²

Weiter wird der Begriff auch in der Informatik, in Oekonomie- und Oekologiesystemen gebraucht, besser bekannt im englischen Sprachraum als „*resilient business*“ und „*resilient community*“.¹³

4.2. Konzept

Laut Zukunftsforscher Matthias Horx wird das Thema Resilienz einer der Zukunftstrends der nächsten Jahre werden¹⁴. Resilienz könnte eine Relevanz in Bereichen wie Oekologie, Oekonomie, Krisenbewältigung, Unternehmensstrategie und Armutsforschung gewinnen. Die Voraussetzung, Resilienz zu entwickeln, ist eine erlebte Krise, ein Trauma oder sonst eine schwierige Lebenssituation oder eine massive Störung des Gewohnten.

Vom gebogenen (gebeugten) Zustand wieder in einen „normalen“ Zustand zu kommen – da hilft uns das innere Bild des physikalischen Effektes – braucht es primär Elastizität, Spannkraft und Biegsamkeit. Und genau darin liegt die hoffnungsvolle Botschaft: Resilienz kann man erlernen, trainieren und entwickeln. *„On peut aussi découvrir en soi et autour de soi quelques moyens qui permettent de revenir à la vie et de reprendre un développement, tout en gardant la blessure dans sa mémoire“*¹⁵

«Man kann auch in sich selbst und um sich herum Möglichkeiten finden, die helfen können, zurück zum Leben zu finden und sich weiterzuentwickeln, ohne die Wunde zu vergessen», sagt der bekannte französische Resilienzforscher Boris Cyrulnik.

Anne Frank schreibt im Sommer 1944 in ihr Tagebuch:

„Dazu kommt noch, dass ich ausserordentlich viel Lebensmut habe, ich fühle mich immer so stark und imstande, viel auszuhalten, so frei und so jung! Als ich das zum ersten Mal merkte, war ich froh, denn ich glaubte nicht, dass ich mich schnell unter den Schlägen beuge, die jeder aushalten muss.“

Die Worte dieses Mädchens, vor 70 Jahren geschrieben, stehen für die Idee und Zielsetzung der Resilienzarbeit. Allzu lange haben wir unter dem Einfluss eines von unserer Kultur bestimmten defizitorientierten Denkmodells gestanden, mit der Folge, dass unsere Bemühungen sich darauf richteten, die immer grösseren, immer zahlreicheren Probleme von Menschen irgendwie zu „reparieren“. Diese Orientierung hat sich als kontraproduktiv erwiesen. In der

⁹ Wikipedia 21.5.13 *Resilienz*

¹⁰ Wikipedia 21.5.13 *Salutogenese* bezeichnet zum einen eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und zum anderen ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1970er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.

¹¹ Wikipedia 21.5.13.13 *Coping* als die Gesamtheit aller Bemühungen und Anstrengungen einer Person, die sich in einer wichtigen und auch überfordernden sowie belastenden Situation befindet, in der sie nicht über entsprechende individuelle Anpassungsmöglichkeiten verfügt. Bekannte Bewältigungsstrategien haben E.Kübler-Ross (Trauerbewältigung) und Lazarus und Launier (Stressmodell) geprägt.

¹² Welter-Enderlin, Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände s13

¹³ Wikipedia 14.10.13

¹⁴ Artikel Trendupdate 10/12, Das Zukunftsbuch gelesen von Horx Matthias 21.5.13

¹⁵ Cyrulnik Boris, *De Chair et d'âme* 2006 s 20-21

Resilienzförderung geht es um das Anliegen, den Fokus auf das zu richten, was „richtig“ und „in Ordnung“ in einem Menschenleben ist, damit wir so Stärken und Fähigkeiten unterstützen und fördern können. Es ist auch Zeit, dass insbesondere Kinder und Jugendliche in ihren erwachsenen Bezugspersonen nicht Richter und Kritiker sehen, denen man aus dem Weg gehen muss, sondern in ihnen Menschen erkennen, die ihnen helfen und die etwas für sie tun können.¹⁶

4.3. Resilienzforschung

Die Forschung im Bereich Resilienz gewann erst zu Beginn der 70iger Jahre an Bedeutung. Das Thema hat seinen Ursprung im angloamerikanischen Raum und entwickelte sich aus der Risiko- und Stressforschung. In den 80iger Jahren wurde man auch in Europa auf das Thema aufmerksam.

Wenn in den 80iger Jahren noch Wenige im Bereich der Sozialwissenschaft und Psychologie von diesem Thema der Resilienz Kenntnis nahmen, so hat sich in den letzten Jahrzehnten die Resilienzforschung zu einem breiten und vielfältigen Forschungsgebiet entwickelt und bei verschiedenen Therapeuten und Beratern Neugierde geweckt, ja fast schon einen Boom ausgelöst.

Gibt es ein Resilienz-Gen? Wie fördere ich Resilienz?

Im nachfolgenden Abschnitt lasse ich Forscher zu Wort kommen: Emmy Werner, amerikanische Pionierin auf dem Gebiet, den amerikanischen Entwicklungspsychologen Dante Cicchetti und auch den französischen Neuropsychiater Boris Cyrulnik.

Ein Schwerpunkt in Dante Cicchettis Forschung ist die Suche nach den biologischen Faktoren der Resilienz im Gehirn. Er glaubt zwar, dass die biologischen Faktoren nur einen kleinen Teil an die Resilienz beitragen. «Aber sie wurden bisher fast vollständig ausser Acht gelassen. Wir wissen noch so wenig.»¹⁷

4.3.1. Entwicklung der Forschung

In den neunziger Jahren veröffentlichte die amerikanische Psychologin Emmy Werner zusammen mit Ruth Smith Ergebnisse und Schlussfolgerungen ihrer Langzeitstudie auf Kauai. Die Insel Kauai gehört zur Inselgruppe von Hawaii und liegt im Südpazifik. Auf Kauai hatten die zwei Frauen über 40 Jahre lang 698 Kleinkinder beobachtet, welche 1955 zur Welt kamen. Sie hatten sie somit bis ins Erwachsenenalter begleitet.

Dabei waren 6 Erhebungszeitpunkte wichtig: Kurz nach der Geburt und im Alter von 1,2,10,18,32 Jahren.

Gemeinsam war den Kindern, dass ihre familiären Hintergründe eine Vielzahl von Risikofaktoren für gutes Gedeihen aufwiesen. Die meisten gingen nicht zur Schule, hatten keinen konstanten Familienanschluss, waren häufig Krankheiten und Gewalt ausgesetzt und erlebten nicht selten Missbrauch und Vernachlässigung. Erstaunlicherweise wurde nach Abschluss der Forschungsergebnisse bekannt, dass 30 % der Kinder lesen und schreiben konnten, sogar einen Beruf ausübten. 70 % waren jedoch in einem desolaten Zustand.¹⁸

Emmy Werner interessierte, welche Faktoren Menschen gegen Widrigkeiten im Leben schützen. Was genau, fragte sie sich, bewahrte manche Kinder von Kauai vor seelischen Problemen und dem Absturz in die Verwahrlosung? Diese Frage ist nicht nur für die Medizin, sondern auch für die Pädagogik höchst relevant. Dies betont auch der deutsche Heilpädagoge Michael Fingerle.¹⁹ In Deutschland erzielte der Wissenschaftler Friedrich Lösel mit der «Bielefelder Invulnerabilitätsstudie»²⁰ ähnliche Ergebnisse, die sich zu grossen Teilen mit den Erkenntnissen der Kauai-Studie deckten.²¹ Sie gehört zu einer jüngeren Studie im deutschsprachigen Raum, heute spricht Lösel auch von der Bielefelder Resilienzstudie. In ihrem Schwerpunkt beschäftigt sie sich auch mit der seelischen Widerstandsfähigkeit und den

¹⁶ Brooks, Goldstein, Das Resilienz-Buch 2007 s18-19

¹⁷ Der kleine Bund „Misshandelte Kinder sind nicht zum Elend verdammt“ 28.12.12

¹⁸ Welter-Enderli, Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände s 28-42

¹⁹ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 66-67

²⁰ „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“

²¹ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 22-23

möglichen protektiven Faktoren von Kindern und Jugendlichen, bei denen ein hohes Entwicklungsrisiko ermittelt wurde.

Zunehmend zeigte sich in der Forschung, unter Einbezug von vielen Studien an Kindern und Jugendlichen aus schwierigen Verhältnissen, dass ein Kind eine dynamische Entwicklung durchläuft, in der es auf seine Weise auf Umwelteinflüsse reagiert. Diese Sichtweise öffnete den Blick für Faktoren, die eine Fehlentwicklung begünstigen – oder auch davor schützen.²²

4.3.2. Erkenntnisse aus der Forschung

a) Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal

Hier herrscht heute ein Konsens unter den Forschern. Es gibt kein Resilienz-Gen!

Das war in den 80/90iger Jahren noch anders. Da meinte man, dass Resilienz eine stabile Immunität sei. Man sprach von „Superkids“, so zum Beispiel C.Kauffmann 1979.

Es wurden den Kindern und Jugendlichen übermenschliche Fähigkeiten zugeschrieben.²³ Diese Fehlsicht wurde dann durch die erwähnten Studien widerrufen.

b) Resilienz entwickelt sich in lebensgeschichtlichen Lernprozessen

Resilienz wird durch die Interaktion mit der Umwelt erworben.²⁴ Damit tragen sowohl Kind/Jugendlicher/Erwachsener, als auch die Umwelt zur Entwicklung von resilientem Verhalten bei. Entscheidend ist die Erkenntnis, dass der Mensch aktiv und regulierend auf seine eigene Lebensumwelt einwirkt. Diese Erkenntnisse helfen, den Akzent auf das eigene Handeln, auf die persönlichen Möglichkeiten zu richten, statt in einer unproduktiven und lähmenden Opferrolle zu verharren.²⁵

c) Resilienz ist eine variable Grösse

Resilienz ist keine stabile Immunität gegenüber negativen Ereignissen im Leben. Vielmehr gehen Forscher von einem Konstrukt aus, das über die Zeit und Situationen hinweg variieren kann.

Dieses Variieren wird auch als Wechselwirkungsprozess bezeichnet. Meistens finden sich in einer geglückten Lebensgeschichte mehrere Schutzfaktoren kombiniert, welche über kürzere oder längere Zeit, gelegentlich auch nacheinander wirken. Sie können sich gegenseitig verstärken.

Einmal resilient, immer resilient? Nein, denn Resilienz verändert sich durch zu bewältigende Ereignisse und Erfahrungen im Laufe des Lebens. So können Menschen zu einem Zeitpunkt im Leben resilient sein, während sie zu einem anderen Zeitpunkt unter anderen Risikoeinflüssen wesentlich vulnerabler sind.²⁶

d) Resilienzforschung fragt mit einer salutogenetischen Perspektive

Resilienzforschung ist darauf fokussiert, welche Lebensumstände und Persönlichkeitsmerkmale Menschen aufweisen, um sich trotz erhöhter Entwicklungsrisiken wider Erwarten positiv und kompetent zu entwickeln. Dabei rücken nicht die krankmachenden Faktoren ins Zentrum des Interesses, sondern es kann davon ausgegangen werden, dass das Individuum über Ressourcen verfügt, die ihm helfen, schwierige Lebensereignisse zu überwinden.²⁷

4.4. Risiko- und Schutzfaktoren

In der Literatur findet sich eine breite Palette an risikoerhöhenden Faktoren, welche unter anderem zu psychischen Störungen beitragen können. Demgegenüber steht eine Vielzahl an risikomildernden Faktoren, die Resilienz fördern und die risikoerhöhenden Faktoren abfedern.

²² Der kleine Bund „Misshandelte Kinder sind nicht zum Elend verdammt“ 28.12.12

²³ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 17-18

²⁴ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 18

²⁵ Prof. Dr. Frick Jürg, Ermutigendes Konzept: Schutzfaktoren bei ungünstigen Startbedingungen, 6/2007 Vol.28 s 4-7 (Psychoscope)

²⁶ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 19 Opp&Fingerle 2008

²⁷ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 17

Das Risiko- und Schutzfaktorenkonzept ist eng mit der Resilienzforschung verbunden, darum möchte ich es im Folgenden erläutern.

Während die Risikoforschung untersucht, welche Risikofaktoren mit welchen Entwicklungsrisiken in Verbindung stehen und verknüpft sind, fragt die Resilienzforschung nach den Ressourcen, auf welche sich Menschen, besonders auch Kinder und Jugendliche stützen, um sich trotz erhöhter Entwicklungsrisiken erstaunlich positiv und kompetent zu entwickeln. Diese Sichtweise kam in den 70iger Jahren einem Paradigmenwechsel in der Psychotherapie gleich.

In den zwei nachfolgenden Abschnitten gehe ich näher ein auf die Risiko- und Schutzfaktoren im Leben des Menschen, insbesondere von Kindern und Jugendlichen.

4.4.1. Risikofaktoren und Vulnerabilität²⁸

In der Risikoforschung werden zwei Gruppen unterschieden:
(Exemplarische Auswahl von Vulnerabilitäts- und Risikofaktoren bzw. Stressoren.
Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.)

Gruppe A Vulnerabilitätsfaktoren

= biologische und psychologische Merkmale des Individuum

Primäre Vulnerabilitätsfaktoren (von Geburt auf)

- Prä-, peri- und postnatale Faktoren (z.B. Frühgeburt, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht, Ernährungsdefizite)
- Neuropsychologische Defizite
- Geringe kognitive Fähigkeiten (niedriger Intelligenzquotient, Defizite in der Wahrnehmung)

Sekundäre Vulnerabilitätsfaktoren (in der Interaktion mit der Umwelt erworben)

- Geringe Fähigkeit zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung
- Unsichere Bindungsmöglichkeiten

Gruppe B Risikofaktoren/Stressoren

= Entstehung in der psychosozialen Umwelt des Individuum

- Niedriger sozioökonomischer Status
- Aversives Wohnumfeld (wenig Anregung)
- Chronische familiäre Disharmonie
- Kriminalität
- Obdachlosigkeit
- Niedriges Bildungsniveau

Die Vulnerabilität (Verwundbarkeit) bezieht sich auf das Ausmass der Wirksamkeit von Risikofaktoren.

Ein Kind, das besonders anfällig für widrige Lebensumstände ist, besitzt eine hohe Vulnerabilität. Je höher die Vulnerabilität, desto eher und stärker können Risikofaktoren ungünstig wirksam werden. Neben den Risikofaktoren müssen demnach bestimmte Persönlichkeitsmerkmale vorhanden sein, ohne die der „Stressor möglicherweise überhaupt keine Auswirkungen hätte“.²⁹

²⁸ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 27-31

²⁹ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 28



30



31

Ich möchte dazu ein Bild aus der Natur als Vergleich herbeiziehen. Es gibt in Waldgegenden Klettenpflanzen, deren Blütenstand im Herbst kleine igelartige Früchte bildet. Trägt man ein stark poröses Gewebe, z.B. eine Wolljacke, so bleiben die Früchte leicht kleben. Bei Jeansstoff jedoch bleiben nur wenige hängen. So stelle ich es mir mit dem Begriff der Vulnerabilität vor. Ist sie bei einer Person hoch (viel Angriffsfläche), so haben es die Risikofaktoren leichter, „kleben“ zu bleiben und können ungünstig wirksam werden.

Gibt es mehrere Risikofaktoren, steigt die Wahrscheinlichkeit unter anderem einer Störung. Risikofaktoren führen aber nicht per se zu Störungen, vielmehr muss in zahlreichen Fällen eine Vulnerabilität des Kindes vorausgesetzt sein.

Dies zeigt, dass die Vulnerabilität und die Risikofaktoren eine Wechselwirkung haben.

Oftmals verstärken sich Risiken wechselseitig und führen damit zu besonders ungünstigen Entwicklungsverläufen. Hier spricht man auch von einer Risikokumulation.

Nach heutigen Erkenntnissen umfasst Resilienz ein sehr komplexes Zusammenspiel aus Merkmalen des Menschen und seiner Lebensumwelt. Zur Entstehung von Resilienz bedarf es besonders schützender Faktoren innerhalb und ausserhalb des Individuums.

4.4.2. Schutzfaktoren³²

Man unterscheidet die Schutzfaktoren in zwei Arten:

A Personale Schutzfaktoren

Die personalen Ressourcen (gegebene Eigenschaften des Kindes) fördern eine erfolgreiche Bewältigung von Risikosituationen und tragen vorteilhaft zur Entwicklung von Resilienz bei.

- Erstgeborenes Kind
- Weibliches Geschlecht (in der Kindheit, im Jugendalter ist es meist das männliche Geschlecht, welches erfolgreicher mit Risikosituationen umgeht)
- Positives Temperament (flexibel, offen, aktiv)
- durchschnittliche Intelligenz

Im Laufe der Entwicklung des Kindes können folgende Eigenschaften positiv zur Resilienzentwicklung beitragen:

- Zielorientiertheit
- Realistische Selbsteinschätzung
- aktive Bewältigungsversuche, Problemlösefähigkeiten
- Autonomie, Selbstvertrauen
- Frustrationstoleranz

³⁰ blog.alumni.uni-oldenburg.de

³¹ www.donauauen.at

³² Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 33-39

B Soziale Schutzfaktoren

Eine sichere Bindung und eine positive Beziehung zu mindestens einer Person werden in der Literatur als ein zentraler Schutzfaktor beschrieben. Insgesamt spielen soziale Faktoren in der Resilienzforschung eine zentrale Rolle, weil Personen kompensatorische Erfahrungen machen können, falls diese ihnen in der Kindheit zuhause nicht oder nur unzureichend geboten wurden.

Unterschieden werden drei soziale Schutzfaktoren³³:

Innerhalb der Familie	Im sozialen Umfeld	In den Bildungsinstitutionen
Stabile emotionale Beziehung zu mind. 1 Bezugsperson	Soziale Unterstützung	Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
Familiärer Zusammenhalt	Positive Freundschaftsbeziehungen	Hoher, angemessener Leistungsstandard
Offenes, unterstützendes Erziehungsklima	Positive Schulerfahrungen	Wertschätzendes Klima (Respekt und Akzeptanz)
Hoher sozialökonomischer Status	Ressourcen auf kommunaler Ebene (z.B. Dorffeste, Kirche)	Positive Freundschaftsbeziehungen
Harmonische Paarbeziehung der Eltern	Mitgliedschaften in sozialen Organisationen (z.B. Pfadi, CVJM, Sportverein)	Förderung der Basiskompetenzen
Modelle positiver Bewältigung	Gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten	
Unterstützendes familiäres Netzwerk	Vorhandensein von guten Rollenmodellen, Normen und Werten in der Gesellschaft	

Tab. 2: Exemplarische Auswahl von sozialen Schutzfaktoren

Boris Cyrulnik spricht von einem „Kinderprofil“ traumatisierter Kinder, welche starke resiliente Fähigkeiten haben. Und zwar sind das Kinder, welche im Alter von 0-12 Monaten ein gutes Urvertrauen aufbauen konnten. „Ich wurde geliebt, also bin ich liebenswert.“ Dieses Selbstverständnis bleibt in einer Person erhalten in der Hoffnung, dass sie jemanden im Leben treffen wird, welcher hilfreich für jede weitere persönliche Entwicklung zur Seite stehen wird. Diese Kinder sind zwar tief traurig, aber sie haben die Kraft, sich an andere zu wenden. Sie machen häufig gerne Geschenke und suchen beim Fehlen oder Versagen der Eltern Erwachsene, welche sie zu Ersatzeltern machen. Meist bilden sie sich eine Erzählidentität („identité narrative“): ich bin der und der, welcher... deportiert wurde, vergewaltigt, als Kindersoldat eingezogen wurde, etc. Wenn man diesen Kindern Möglichkeiten schenkt, sich auszudrücken, nicht selten auch künstlerisch, so werden 90-95% resilient. Man muss ihnen Raum geben für Kreativität und Möglichkeiten, sich zu engagieren (soziale Vereine, etwas organisieren). Sie sollen erleben, dass sie nützlich sind, Hilfe bieten können. Sie finden das Gleichgewicht wieder, wenn man ihnen etwas zutraut, wenn man ihnen Gelegenheit bietet, zu geben. Als Erwachsene sind sie häufig angezogen durch Berufe in sozialen und pädagogischen Bereichen, arbeiten aber auch als Psychologen oder Psychiater. Sie möchten gerne die anderen profitieren lassen aus ihren Erfahrungen; anders gesagt: sie sind grosse Ermutiger und möchten den anderen erzählen und weitergeben, dass es Hoffnung im Leben gibt. Sie sind sehr empathisch mit anderen Menschen (Kindern), welche auch Verletzungen im Leben erlebt haben.³⁴

³³

Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 38

³⁴

Le temps 20.10.12 «Une vie pour comprendre» Boris Cyrulnik

C Zusammenfassung der wichtigsten Schutzfaktoren (protektive Faktoren) oder Resilienzfaktoren

Es kann nicht genug erwähnt werden: Schutzfaktoren werden weniger als feste, unveränderbare Eigenschaften, sondern vielmehr als günstige Wechselwirkungsprozesse verstanden.

Die folgende Zusammenfassung stellt keine definitive Liste ursächlich wirkender protektiver Faktoren respektive Wechselwirkungsprozesse dar.³⁵

- **Enge, stabile und sichere positiv-emotionale Beziehung**

Resiliente Personen hatten zumeist mindestens eine Bezugsperson, von der sie in der Kindheit positive Aufmerksamkeit bekamen (Bezugspersonen: Eltern, Ersatzeltern, Großeltern, Geschwister, ältere Familienmitglieder).

Dies ist, wie unzählige Forschungsergebnisse eindrücklich nachweisen, die zentralste Ressource! (vgl. Werner 1982)

- **Soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Familie**

Resiliente Personen fanden emotionale Unterstützung innerhalb oder falls diese fehlte, außerhalb der Familie (enge Freundschaften, Lieblingslehrer, Pfarrer, Jugendarbeiter).

- **Empathie**

Ein emotional offenes und warmes Erziehungsverhalten der Betreuungspersonen stärkt die Resilienzfähigkeit.

- **Positive Temperaments- und Charaktereigenschaften**

Sie begünstigen eine effektive Bewältigung bzw. wirken positiv auf die Umgebung.

- **Überzeugende soziale Modelle**

Die Kinder und Jugendlichen werden zu konstruktivem Bewältigungsverhalten angeregt.

- **Dosierte soziale Verantwortlichkeiten**

Heranwachsende erhalten dadurch eine Bedeutung. Sie erleben, dass sie wichtig sind und man ihnen etwas zutraut.

- **Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten**

Eine aktive Teilnahme an Freizeitaktivitäten fördern Freude und Selbstbestätigung, z.B. Sport, Musik, Malen, CVJM-Pfadi etc.

- **Gesundes Selbstvertrauen**

Dies hilft im Allgemeinen sehr, weil sich damit einhergehend ein positives Selbstbild entwickeln kann: „Ich schaff' das!“, „Ich kann das!“, „Ich bin ok!“

- **Humor**

Humor bietet eine gute Möglichkeit, sich von widrigen Umständen nicht überwältigen zu lassen.

- **Beziehung zu Natur und Tieren**

Eine Beziehung zu einem Haustier kann sehr wichtig sein. Sie kann für Menschen, insbesondere Heranwachsenden, eine zutiefst befriedigende Aufgabe sein, welche kompensatorische Funktionen bei unbefriedigenden Lebensumständen darstellt.

³⁵

Prof. Dr. Frick Jürg, Ermutigendes Konzept: Schutzfaktoren bei ungünstigen Startbedingungen, 6/2007 Vol.28 s 4-7 (Psychoscope)

- **Optimistische Grundhaltung**

Eine positive Umdeutung kann helfen, das „Gute im Schlechten“ zu entdecken und das Beste aus einer Situation zu machen. Dadurch wächst Zuversicht.

- **Religiosität /Spiritualität**

Der Mensch erkennt einen Lebenssinn.

- **Innehalten**

Innehalten oder „Bremsen“ ist eine Fähigkeit, sich zu distanzieren und sich von Problemen nicht überwältigen zu lassen. Anhalten, Durchatmen und dann Lösungen entwickeln.

„Dem kleinen William hätte wohl niemand eine grosse Zukunft prophezeit. Er wurde zwar in Arkansas in einem Dörfchen namens Hope geboren, aber Hoffnung gab es in seinem jungen Leben kaum. Als William eines Tages wieder einmal seine Mutter vor dem gewalttätigen Stiefvater zu schützen versuchte, schoss dieser sogar auf die beiden. Im Suff verfehlte er sie, aber die Einschusslöcher belies er als Mahnmal in der Wand. Trotz allem nahm William, den sie Billy nannten, mit 14 Jahren den Nachnamen seines Stiefvaters an, Als Bill Clinton sollte er weltberühmt werden.“ Welche Faktoren in seiner ansonsten furchtbaren Jugend haben ihn stark gemacht? Es bleibt bei der Vermutung, dass sich bei Stehaufmännchen meist einige Resilienzfaktoren – in Wechselwirkung – vereinen. Neben Persönlichkeitsfaktoren spielen auch Umweltfaktoren eine wesentliche Rolle zur Ausbildung der psychischen Widerstandskraft.³⁶

„Der allergrösste Schutz im Leben ist Bindung“, auch in Bill Clintons Leben gab es enge Vertraute. Zum Beispiel seine liebevollen Grosseltern, bei denen er teilweise aufwuchs.³⁷

4.5. Resilienz und Religiosität

*Ich hatte viel Kummer in meinem
Herzen, aber deine Tröstungen
erquickten meine Seele.
Psalm 94:19*

„Der Glaube ist eine Wirklichkeit. Wir machen daraus eine Abstraktion. Der Glaube ist Wissenschaft des Wirklichen, das uns übersteigt.“ Madeleine Delbrêl, eine hervorragende Persönlichkeit, die in Kapitel 8 vorgestellt wird, erinnert daran, dass der Glaube, obwohl er der Welt fremd ist, der Welt gegeben wurde. Wenn er keine Wirkung zu haben scheint, so deshalb, weil er gelebt werden muss und weil wir ihn mit einer blossen christlichen Gesinnung oder mit dem gesunden Menschenverstand verwechseln. Der Glaube, der wahre Glaube, hält stand und kann so zum guten Nährboden für unser eigenes Leben werden.³⁸

Dass der Glaube zum guten Nährboden im Leben werden kann, zeigt die beeindruckende Aussage von Nick Vujicic. Der Australier wurde 1982 ohne Arme und Beine, nur mit einem Fusstummel geboren. Seine Sichtweise auf das Leben ist kraftvoll und ermutigt sogar andere Menschen. Er zeigt eindrücklich, dass man das Leben mit allen Freuden und allem Leiden meistern, ja sogar lieben kann!

„Ich habe die Wahl, entweder wütend auf Gott zu sein für das, was ich nicht habe, oder Gott dankbar zu sein für das, was ich habe.“³⁹

Zahlreichen Studien zufolge kommen Menschen besser durch schwierige Lebensphasen, wenn sie an etwas Höheres glauben⁴⁰. Wer zudem überzeugt ist, dass Gott es gut mit ihm meint, dass

³⁶ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 63-64

³⁷ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 67

³⁸ Ein Leben unter Menschen, die Christus nicht kennen de Boismarmin Christine, 1986 s 6

³⁹ Facebook - 22.5.13

er ein „Angesehener“ sei, der ist resilienter. Glaube ich an den liebenden, vergebenden Gott und kenne dadurch den unschätzbaren Wert der Versöhnung, erhöht sich mein Vermögen, mit Lebenskrisen besser umzugehen. Dagegen kann ein moralisierender Glaube - „das ist die Strafe für meine Sünde...“ - massgeblich resilienzsenkend sein.

Resilienzförderung durch Religiosität geschieht dort, wo Glaube in Freiheit und Liebe gelebt wird. Die Grundbotschaft des christlichen Glaubens ist auf Liebe ausgerichtet: „*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*“.⁴¹ Es ist eine Liebe, die den anderen respektiert und schätzt. Eine Liebe, welche Fehler eingesteht und diese sich selber und anderen vergibt. Das ermöglicht persönlich Neuanfänge im eigenen Leben und geschenkte neue Chancen im Leben von anderen. Ich darf aus Fehlern lernen. Ich darf entdecken, dass diese mich lehren. Ich lerne ja zu sagen zur Unvollkommenheit des menschlichen Daseins. Denn Gott selbst spricht uns diese Vergebung, diese neue Chance zu. Darum werde ich frei, bin gestärkt durch seine ermutigenden Worte. Wenn ich dies erlebe in Gemeinschaft mit anderen, so ist das enorm stärkend. Ich erfahre, dass ich getragen werde und auch mittrage. Darin entsteht neue Lebensqualität.

„Macht also einander Mut und helft euch gegenseitig weiter, wie ihr es schon tut.“⁴²
 Ich bin nicht allein gelassen und darf zuversichtlich bleiben, auch wenn mein Lebensweg durchs dunkle Tal geht, „*denn du mein Gott bist bei mir...*“⁴³
 Eine religiöse Überzeugung ist eindeutig als Resilienzfaktor zu bezeichnen. Sie stiftet Lebenssinn.

Wie in der Einleitung erwähnt, ist unsere Community eine Lebensform, in der ich den Wert einer verbindlichen Gemeinschaft mit anderen Menschen, denen ich vertrauen kann, erlebe. Hier wird Resilienz konkret gefördert, indem ein soziales Netzwerk besteht und Beziehungen zu Personen ausserhalb des eigenen Daheims gelebt werden.

Sie ermöglicht Vertrauensbeziehungen ausserhalb des Zuhauses und später ein gesundes Abnabeln vom Elternhaus und somit eine Förderung der Selbständigkeit.

4.6. Grenzen des Resilienzkonzeptes / kritische Betrachtung

Das Thema der Resilienzforschung ist noch relativ jung; daher werden sich Erkenntnisse in der Forschung in den nächsten Jahren noch verändern. Damit verbunden wird sich der heutige Stand der Dinge relativieren bzw. ergänzt werden. Zum Beispiel sind die Bewältigungsstrategien älterer Menschen, die ein immer grösser werdendes Gesellschaftssegment ausmachen, noch wenig erforscht.

Weitere Studien müssen sich zusätzlich mit der Frage beschäftigen, inwieweit Männer anders auf widrige Lebensumstände reagieren als Frauen. Emmy Werner hat festgestellt, dass der Anteil Frauen, die widrige Lebensumstände in der Kindheit und im Erwachsenenalter bewältigen konnten, höher ist als derjenige der Männer. Es wird vermutet, dass derlei geschlechtsspezifische Reaktionen auch im Alter eine Relevanz haben können.⁴⁴

Resilienz ist keine Wunschzettelkategorie für ein geglücktes Leben. Resilient zu sein kann auch heissen, nicht auf Lösungen zu fokussieren, denn manchmal gibt es keine Lösungen. Stattdessen muss man lernen, mit unbeantworteten Fragen zu leben und daraus das Beste zu machen.⁴⁵

Resilient sein heisst nicht, das Leben unter Kontrolle zu haben. Kontrolle würde uns unflexibel machen. Das Leben haben wir nie „im Griff“, aber wir können uns offen den veränderten Lebensumständen anpassen und darin gestalten. Kurz gesagt: Biagsamkeit trainieren.

⁴⁰ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 72,73/83/203

⁴¹ Die Bibel Matthäusevangelium Kapitel 22 Verse 37-39

⁴² Die Bibel 1. Thessalonicher Kapitel 5 Vers 11

⁴³ Die Bibel Psalm 23 Vers 4

⁴⁴ Welter-Enderlin, Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände s 40

⁴⁵ Welter-Enderlin, Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände s 26

5. Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft - Neuroplastizität⁴⁶

Die Beratungssituation bietet einen guten Boden für nachhaltige Lernprozesse, denn Lernen geschieht durch Anregung, durch Vorbilder, durch Begegnung und durch Begeisterung. Der Mensch wird am Du zum Ich.⁴⁷ „*Alles wirkliche Leben ist Begegnung*“⁴⁸, sagte schon der Theologe, Philosoph und Schriftsteller Martin Buber.

Dass Lernen und somit Veränderung bis ins hohe Alter möglich ist und sich das menschliche Gehirn neuen Gegebenheiten anpassen kann, zeigen Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit Schwerpunkt Neuroplastizität.

Neuroplastizität meint, dass das Gehirn seine Struktur und seine damit zusammenhängende Funktion laufend verändert, der gemachten Erfahrung anpasst.

In funktioneller Hinsicht wächst das Gehirn also an den durch die Person gemachten Erfahrungen. Der deutsche Neurobiologe Gerald Hüther erwähnt in einem seiner Vorträge⁴⁹, dass es äusserst wichtig ist, gute Rahmenbedingungen zu schaffen, unter denen Selbstheilungsprozesse aktiviert werden können. Denn Heilung ist immer Selbstheilung. Medizinische Interventionen können nur beitragen, dass Selbstheilungskräfte gestärkt werden, damit Selbstheilung möglich wird. Eigentlich ist somit Heilung nicht machbar, sie kann nur gelingen. Hierzu erwähnt Gerald Hüther drei Rahmenbedingungen, in denen lebende Systeme in der Lage sind, Selbstheilungsprozesse (er nennt es auch Wunder) in Gang zu setzen:

- Der Patient/Klient soll *willkommen* wissen
- Der Patient/Klient soll *ermutigt* werden
- Der Patient/Klient soll *inspiriert* werden

Ursprünglich war das Konzept der Neuroplastizität 1949 durch den kanadischen Neurobiologen Donald Hebb⁵⁰ postuliert worden. Dies zu einem Zeitpunkt, wo noch keine Möglichkeit bestand, diese Theorie zu verifizieren oder zu falsifizieren. Hebb's Gedanke war, dass die Übertragungsbereitschaft an neuronalen Synapsen⁵¹ zunimmt, je öfter sie gebraucht werden. Schlagwortartig drückte Hebb dies aus mit dem Satz: „cells that fire together wire together“. Zellen, die gemeinsam feuern, verdrahten sich zusammen.

Heute ist man in der Lage, die Neuroplastizität mit bildgebenden Verfahren am lebenden Gehirn nachzuweisen, und man kann genau beschreiben, was in mikrostruktureller und in biochemischer Hinsicht geschieht. Neurobiologisch gründen also Lernen und Veränderung auf der Neuroplastizität. „Lernen besteht nach verbreiteter Auffassung in der Verstärkung synaptischer Verbindungen zwischen Neuronen“⁵². Dabei geht es nicht bloss um einzelne Synapsen, sondern um kleinere oder grössere sogenannte neuronale Netzwerke, welche durch Hebb's Prinzipien installiert und gebahnt werden. Sie bestimmen unser Erleben und unser Verhalten. Verändertes Erleben und Verhalten entspricht strukturell und funktionell veränderten neuronalen Netzwerken.

Dieser Satz funktioniert in beiden Richtungen: Durch neues Verhalten/Erleben installieren wir neue neuronale Netzwerke, die, wenn sie regelmässig gebahnt werden, wiederum die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass dieses Erleben und Verhalten leichter gezeigt werden kann und wird.

Wenn Neuroplastizität bedeutet, dass Veränderung biologisch durch erfahrungsbegründete neuronale Bahnungsprozesse zu Stande kommt, so folgt daraus, dass wir in Therapie und natürlich auch in Beratung anstreben müssen, dem Klienten neue Erfahrungen zu ermöglichen,

⁴⁶ Mentha Daniel „Neurobiologie, Psychotherapie, Beratung und Lösungsorientierung“

⁴⁷ mth Zankl Sabine Hirnforschung

⁴⁸ Buber Martin „*ICH und DU*“ (1923) in „*Das Dialogische Prinzip*“ Verlag Lambert Schneider Heidelberg 1979 Auszüge

⁴⁹ Hüther Gerald, Neurobiologe, Eröffnungskongress Berlin 2011 – youtube

⁵⁰ Hebb Donald: *The Organisation of Behaviour*, Wiley, New York, 1949

⁵¹ Synapsen = Schnittstellen, wo Nervenzellen Informationen (codiert in Form von elektrischen und chemischen Phänomenen) austauschen.

⁵² LeDoux Joseph: *Das Netz der Gefühle*, dtv, München 2001 s 229

die in die Richtung der Beratungsziele des Klienten weisen.

Steve de Shazer: „If something works, do more of it and if something doesn't work, do something else“⁵³. Klienten sollen eingeladen werden, mehr dessen zu tun, was in Richtung auf ihre Ziele weist. Dadurch machen ihre neuronalen Lösungsnetzwerke die Art Erfahrung, die zu ihrer verbesserten Bahnung führt, und die Problemnetzwerke verkümmern und verlieren an Einfluss. Sie sind zwar noch da, aber eben verkümmert. Somit können sich neue „Bilder“ formieren. Die alten haben keine Dominanz mehr.

Wenn wir den aktuellen Stand des Wissens über Neuroplastizität noch etwas weiter ausloten, finden wir weitere interessante Ergebnisse: Es braucht nicht immer eine real gemachte Erfahrung zu sein, die neuroplastisches Lernen auslöst, obwohl diese sicher nützlich ist. Auch imaginative Erfahrungen haben neuroplastischen Wirkung. Wichtig dabei ist, dass Begeisterung und eigenes Wollen der Motor ist. Die Neurobiologen sprechen in diesem Zusammenhang von so genannten „als – ob Schleifen“. Das Gehirn behandelt Imaginiertes, als ob es sich um reale Erfahrungen handeln würde. So konnte zum Beispiel nachgewiesen werden, dass sich der Bereich der Hirnrinde, der für die Motorik der Finger zuständig ist, fast in gleichem Ausmass vergrösserte, wenn Versuchspersonen sich während zwei Wochen täglich zwei Stunden lang vorstellten, sie würden Klavier spielen, verglichen mit denjenigen die dies tatsächlich taten.⁵⁴ Diese Ergebnisse regen dazu an, vermehrt auch imaginative Methoden einzusetzen und zu entwickeln. Da wir die Klienten ja nicht daran hindern können, mit uns über ihre Probleme reden zu wollen, könnte es förderlich sein, dass wir uns vermehrt Gedanken machen, wie wir damit auf unschädliche Art umgehen können. Neben den Fokus auf den Ausbau von Lösungsnetzwerken zu richten, auch ein Fokus darauf werfen, wie wir vermeiden, die Problemnetzwerke unabsichtlich zu verstärken.

Es ist bekannt, dass Lösungen nicht darin bestehen, Altes und Problematisches zu beenden, sondern darin, im Kontext des bisher Unbefriedigenden, Neues, Befriedigenderes aufzubauen. Die Forschung gibt nun eine biologische Erklärung dafür, weshalb dies so ist.

6. Resilienzförderung in Beratung und Coaching⁵⁵

Wie setze ich nun meine Erkenntnisse bezüglich Resilienzförderung konkret um?

6.1. Gute Rahmenbedingungen schaffen für ein Coaching

A Ich biete mich an als Vertrauensperson

Als Beraterin begegne ich dem Klienten in einer wertschätzend offenen Haltung. Er wird hier gehört und in seiner Verantwortung ernst genommen. Ich zeige Empathie. Ein solcher Rahmen stärkt seine Resilienz. „Im Grunde ist Resilienz die Fähigkeit, förderliche Beziehungen einzugehen und sich Unterstützung bei Personen und Institutionen zu holen“⁵⁶, sagt die Zürcher Psychologin und Paartherapeutin Ulrike Borst.

B Ich fokussiere auf Lösungen und nicht auf Probleme

Wie im systemisch-lösungsorientierten Arbeiten, so auch im Konzept der Resilienz, wird auf Stärken und Ressourcen des Einzelnen fokussiert, welche er zur persönlichen Veränderung nutzen kann. Nicht Probleme stehen im Fokus. „Problem talk creates problems, solution talk creates solutions“, wie Steve de Shazer⁵⁷ sagt. Wenn Problemnetzwerke nicht gelöscht werden können, braucht die Beratung dies auch nicht zu versuchen. Versuche dies zu tun, würden nicht nur scheitern, sondern sie beinhalten zusätzlich das Risiko, das Problem zu verstärken.

Es leuchtet dann auch unmittelbar ein, dass die Logik der Lösung nicht zwingend auf der Logik des Problems beruhen muss. Wenn wir das Problem nicht löschen können, brauchen

⁵³ Radatz Sonja Beratung ohne Ratschlag, Verlag systemisches Management 2000 s 258

⁵⁴ Storch Maja, Krause Frank: „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ Hans Huber, Bern, 2003, s118

⁵⁵ Züger Markus „Die seelische Widerstandsfähigkeit“ Antenne September 2012 s 4-8

⁵⁶ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 68

⁵⁷ Lösungsorientierte Kurzzeittherapie – wikipedia 21.1.14

wir uns bei der Suche nach adaptiveren Alternativen nicht durch enge Nähe zu den Problemmechanismen einschränken zulassen.

Hilfreich ist eine Verbreitung von gewissem Optimismus, welcher zur Förderung der Erfahrung führen soll, dass die konkreten Belastungen und Anforderungen bewältigbar sind und dass sich daraus das Gefühl von Kompetenz und Sicherheit entwickelt. Etwas anders ausgedrückt könnte man auch sagen, es ist äusserst förderlich, den Klienten zu verändertem Handeln zu ermutigen und zu befähigen.

C Erfolgserlebnisse schaffen

Mit dem Klienten werden im Veränderungsprozess Teiletappen definiert. Lieber kleine Schritte machen, die Erfolgserlebnisse bringen, als grosse Schritte, die zur erneuten Überforderung führen könnten. Teilerfolge feiern ist sehr wichtig! Der Klient soll neue Erfahrungen machen können. Diese werden als gute, neue Bilder abgespeichert. Die alten, negativen Bilder verblassen nach und nach.

D Mich als Berater nicht so wichtig nehmen

Ich höre gut zu, was der andere braucht und gehe nicht von meinen Erfahrungen aus. Mein Ziel ist die Stärkung der Ressourcen des Klienten, um ihm Handwerkszeug an die Hand zu geben, damit er sich selbständig und unabhängig von mir als Coach mit seinen Risiken und Belastungen im Leben auseinandersetzen kann.⁵⁸

6.2. Selbsttest: wie resilient bin ich?

Wie widerstandsfähig ein Mensch ist, lässt sich mit einem Fragebogen recht zuverlässig bestimmen. Ein solcher Selbsttest kann in einer Beratung eine mögliche Methode sein, um mit dem Klienten dessen formuliertes Ziel anzugehen. Ich bin der Meinung, dass Selbsttests gezielt und sparsam eingesetzt werden sollten, damit der Klient motiviert bleibt und er in seiner Persönlichkeitsbildung unterstützt wird. Den Test im Buch von Christina Berndt⁵⁹ erachte ich als ein gutes Werkzeug. Ich habe ihn als Kopie dem Anhang zugefügt.

6.3. Stärkender Blick zurück

Der Blick zurück ist wichtig, denn darin kann der Klient erkennen, wie er bis dahin schwierige Situationen gemeistert hat. Er zeigt Ressourcen auf, von denen in der aktuell schwierigen Situation profitiert werden kann. Folgende Fragen helfen dabei:

- Haben Sie eine ähnliche Situation schon einmal bewältigt?
- Welche persönlichen Fähigkeiten haben Ihnen dabei geholfen, die Situation zu meistern?
- Wer hat Ihnen dabei geholfen? Was hat er/sie getan?
- Was hat Ihre Familie in dieser Situation gemacht bzw. nicht gemacht?

In allem gilt: der Klient trägt die Lösung in sich selber. Von aussen kann ich jemanden nur zu sich selbst begleiten. Immer ist mir seine Autonomie und seine persönliche Entwicklung das grösste Anliegen.

6.4. Anregungsliste: 10 Punkte zu mehr Resilienz

Die 10 Punkte zu mehr Resilienz⁶⁰ können einzeln in Prozesse einfließen oder bewusst in eine Zieldefinition eingebaut werden. Ich kann sie dem Klienten auch vorlegen als Anregungsliste zur persönlichen Auseinandersetzung in einer schwierigen Lebenssituation. Sie kann neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten eröffnen und somit Hilfe bieten, Veränderung zu skizzieren und umzusetzen. Im Anhang habe ich eine Anregungsliste in Form eines Bhaltis⁶¹ gestaltet.

⁵⁸ Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 46

⁵⁹ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 112-114

⁶⁰ Berndt Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 201-202 / www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

⁶¹ Bhaltis ist ein baseldeutscher Ausdruck und bedeutet ein Geschenk



Symbol 62

- 1) **Bauen Sie soziale Kontakte auf**
Gute Beziehungen zur engeren Familie, zu Freunden und anderen sind enorm wichtig. Akzeptieren Sie Hilfe und Unterstützung von Leuten, die sich etwas aus Ihnen machen. Stehen Sie andern bei, wenn sie Hilfe brauchen.
- 2) **Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme**
Auch wenn man nichts daran ändern kann, dass sehr unangenehme Dinge passieren, kann man doch beeinflussen, wie man solche Krisen interpretiert und darauf reagiert.
- 3) **Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören**
Ändern Sie das, was änderbar ist. Regen Sie sich nicht über Dinge auf, die nicht veränderbar sind, sondern akzeptieren Sie Umstände, die sich nicht ändern lassen.
- 4) **Versuchen Sie, Ziele zu erreichen**
Setzen Sie sich einige realistische Ziele, anstatt von Dingen zu träumen, die unerreichbar sind. Nehmen Sie sich etwas vor. Tun Sie regelmässig etwas – selbst wenn es nur eine Kleinigkeit zu sein scheint, welche Sie Ihrem Ziel ein Stückchen näher bringt.
- 5) **Handeln Sie entschlossen**
Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, in der Hoffnung, dass Ihre Schwierigkeiten möglichst bald vorübergehen. Ergreifen Sie die Initiative und versuchen Sie, Ihre Probleme zu bewältigen. Werden Sie proaktiv in Ihrem Leben. Verlassen Sie die Opferrolle!
- 6) **Finden Sie zu sich selbst**
Halten Sie nach Möglichkeiten Ausschau, wie Sie etwas über sich lernen können. Werden Sie unabhängig von Äusserem – das kann Ihr Leben revolutionieren. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Machen Sie Dinge, an denen Sie Spass haben. Verschaffen Sie sich regelmässige Bewegung. Wer sich um sich selbst kümmert, stärkt Körper und Geist.
- 7) **Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst**
Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten, Probleme zu lösen.
- 8) **Entwickeln Sie Realitätssinn und Akzeptanz**
„Lieben, was ist.“ Bejahen Sie das, was Ihnen im Leben begegnet. Es wird nicht anders, wenn Sie es nicht machen.
- 9) **Erwarten Sie das Beste**
Versuchen Sie, eine optimistische Einstellung zu gewinnen. Entwickeln Sie neue Überzeugungen in Ihrem Denken: „Ich schaffe das!“, „Ich genüge!“
- 10) **Behalten Sie die Zukunft vor Augen**
Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive zu bewahren.

7. Jugendprojekt „PerspectivePlus“⁶³

7.1. Einführung

*Inmitten der Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten.
Albert Einstein*

In den Vereinigten Staaten und anderen angloamerikanischen Ländern wie Australien und Neuseeland werden schon seit längerem Ansätze und Strategien entwickelt, junge Menschen in ihrer Entwicklung stärker zu fördern. Ziel all dieser Ansätze sind eine angemessene Gesundheitsversorgung und primärpräventive Programme zur Resilienzentwicklung von Jugendlichen.⁶⁴

Während dem ich mich mit dem Thema der Resilienzförderung beschäftige, wächst gleichzeitig aus dem 2006 gestarteten kleinen Jugendprojekt „Don Camillo Perspective“ ein neu konzipiertes, selbstständiges Integrationsunternehmen: „PerspectivePlus“ (P+).



Indem dem Verein Don Camillo anvertrauten Nachbarsgut „Closel Bourbon“ (s. Abbildung, Quelle: B.Weiss), bietet „PerspectivePlus“ seit Sommer 2013 einen Ort, wo Jugendliche (genannt Juniors) - vor allem solche in schwierigeren Lebensumständen - ihre Lebens- und Berufsperspektiven entwickeln und umsetzen lernen.

PerspectivePlus liegt mir am Herzen und ist ein praktisches Beispiel zur Resilienzförderung bei Jugendlichen.

Das hoffnungsvolle Projekt möchte auf eine Not in der heutigen Schweizerischen Gesellschaft antworten, insbesondere im Kanton Neuchâtel.

Besonders diejenigen Jugendlichen, welche in unserem System bisher scheiterten, haben es dringend nötig, dass ihnen jemand hilft, ihr Selbstbewusstsein und –vertrauen zu stärken, um so den Weg in die Zukunft mit neuen Perspektiven zu finden: „Ouvrons de nouvelles perspectives!“⁶⁵

Ich zitiere ein paar anregende Hoffnungszeilen aus einem Text des berühmten französischen Neuropsychiaters und Resilienzforschers Boris Cyrulnik (vgl. Kapitel 8), welche auch für die Lebensphase der Juniors des Projektes P+ gelten⁶⁶.

Une seconde chance à l'adolescence

„Pour ces mal partis de la vie, l'adolescence représente une deuxième chance. Sous l'effet du déversement hormonal, le cerveau retrouve une certaine plasticité qui permet aux intenses émotions provoquées par les premières amours d'induire un remaniement du mode d'attachement. Dans le cadre des recherches qu'il effectue à l'Université de Toulon, Boris Cyrulnik a ainsi vu des délinquants apprendre à mieux se faire aimer. Un tel phénomène est plus courant chez les garçons qui connaissent un bouleversement hormonal plus intense que les filles, dont les sécrétions hormonales sont plus douces et plus graduelles, précise le chercheur.“⁶⁷

⁶³ www.perspectiveplus.ch

⁶⁴ Brooks, Goldstein: Das Resilienz-Buch 2007, s 15

⁶⁵ Werbeflyer von P+ (Anhang)

⁶⁶ <http://lionel.mesnard.free.fr/le%20site/psy-resilience.html>_Source: Le Devoir, 3.11.2006

⁶⁷ <http://lionel.mesnard.free.fr/le%20site/psy-resilience.html>

Extraits auprès de B.Cyrulnik par Sophie Boukhari, Courrier de l'Unesco, année 2002

Eine zweite Chance in der Pubertät

„Für die Schlechtgestarteten im Leben, gibt die Jugend eine zweite Chance. Unter der Wirkung der hormonellen Entladung, findet das Gehirn eine erneute Plastizität, die, durch die erste Liebe erregten intensiven Emotionen, eine Umbildung der Bindungen ermöglicht. Im Rahmen der Forschung an der Universität von Toulon, hat Boris Cyrulnik gesehen, dass Straftäter lernen, sich besser lieben zu lassen. Ein solches Phänomen ist häufiger bei männlichen Jugendlichen, die den hormonellen Aufruhr intensiver erleben als die Mädchen, deren Hormonausschüttung weicher und allmählicher ist“, sagt der Forscher.

Das Jugendprojekt will den Jugendlichen in dieser schwierigen Lebensphase eine Chance geben, sich zu selbständigen jungen Männern und Frauen zu entwickeln und dabei ihr Potenzial zu entdecken und sinnvoll einzusetzen.

P+ bietet einen strukturierten Alltag, einen sicheren Beziehungsrahmen, in den Menschen im Haus und der Nachbarschaft eingebunden sind. Dieser Faktor allein wirkt schon stark resilienzfördernd.⁶⁸

Die folgende Geschichte handelt von Ed⁶⁹, einem amerikanischen Mann, der es entgegen aller Voraussagen geschafft hat, in einem sehr schwierigen Leben das Steuer herumzureissen. Sein Vater war arbeitslos und alkoholabhängig. Seine Mutter versuchte da und dort Geld zu verdienen, damit es dürrig den Lebensbedarf deckte. Es kam nicht selten vor, dass Ed und seine Mutter geschlagen wurden. Ein Einblick in diese Geschichte kann uns helfen, uns eine mögliche Kehrtwende im Leben eines Menschen hier in der Schweiz vorzustellen:

Ed's Football-Trainer aus der Highschool traf ihn während eines spontanen Touchfootball-Spieles, das Ed im Sportunterricht spielte, welchen er ausnahmsweise einmal nicht geschwänzt hatte. Der Trainer fragte ihn, ob er Lust hätte im Football-Team mitzuspielen, was Ed damals nicht im Geringsten hatte. Aber dann sagte der Trainer etwas, Ed erinnert sich noch heute daran: *„Ich habe noch nie jemanden gesehen, der ein derartiges Ballgefühl hat wie du.“* Er meinte es ganz und gar ernst. Dieser Trainer hat den jungen Ed nicht nur im Spielen weitergebracht, sondern er hat auch an ihn als Menschen geglaubt. Er wurde so etwas wie eine Vaterfigur für Ed: *„Mein Trainer hat mir die Hoffnung auf ein besseres Leben gegeben und mir Mut gemacht, darauf hinzuarbeiten.“*

Diesen letzten Satz aus Ed's Geschichte formuliere ich ein wenig um und setze ihn hier in meiner Arbeit als eine Zieldefinition für das Jugendprojekt P+ ein.

„Die Menschen im P+, seien es Betreuer, Vorgesetzte, Arbeitsagogen, Coaches oder Sozialpädagogen, geben mir die Hoffnung auf ein besseres Leben und machen mir Mut, darauf hinzuarbeiten.“

Wenn junge Menschen nach ihrer Zeit in PerspectivePlus mit dieser gefundenen Hoffnung weitergehen können, so ist ein grosses Ziel erreicht.

7.2. Konzept des Integrationsunternehmens

PerspectivePlus ist für Jugendliche, die Unterstützung benötigen, sowohl Sprungbrett als auch Passerelle in den Arbeitsmarkt unter Einbezug ihrer Stärken und Gaben. Es bietet aktuelle und qualitativ hochstehende Integrationsleistungen an zuweisende Stellen (IV, RAV, Sozialfürsorge).

Die Juniors verrichten sinnstiftende Arbeit, da sie Produkte und Leistungen von hoher Qualität an Kunden anbieten.

Die Institution stützt ihre Aktivitäten auf christliche Werte wie Solidarität, Respekt, Nachhaltigkeit, Ehrlichkeit und Vertrauen. In diesem Rahmen werden die Juniors konkret in ihrer Resilienz gestärkt. Ziel ist es, dass sie an Selbstvertrauen und Autonomie gewinnen, welche wiederum eine gute Entwicklung fördern.

⁶⁸ Welter-Enderlin, Resilienz-Gedehien trotz widriger Umstände 2006, s 8

⁶⁹ Brooks, Goldstein, 2007, s 352ff

Einen guten Einblick in das Projekt bieten die Webseite mit einer Präsentation zum aktuellen Konzept und zu den Leistungen des Integrationsunternehmens (s. Kopie im Anhang) sowie ein Artikel in der Zeitung „Express“ vom 18.9.2013⁷⁰.

Um die gelebten Werte genauer darzustellen, habe ich Interviews mit den beiden Geschäftsleitern Mathias Reich (Sozialarbeiter) und Bernhard Frei (Ökonom und Erwachsenenbildner) gemacht. Beide Interviews lassen sich im Anhang finden. Im folgenden Abschnitt stelle ich Kernaussagen vor, die ich nach den Fragestellungen strukturiert habe.

7.3. Auswertung der Interviews⁷¹ – Resilienzförderung im Projekt P+

1. Welche Eigenschaften/Kompetenzen sind wichtig bei Betreuungspersonen?

- Authentizität / Ehrlichkeit
- Wertschätzung gegenüber den Jugendlichen und im Team
- Zuhören können / Empathievermögen
- Bedingungslose Annahme des Jugendlichen
- Klarer Rahmen/Strukturen definieren und deren Einforderung
- Persönliche Grenzen, Lebensmotive und Motivation des Betreuers müssen reflektiert sein. Durch Selbstreflexion werden z.B. Lebensmuster erkannt, welche im Kontakt mit den Jugendlichen nicht förderlich sind.

2. Wie fördern Sie in Ihrer Arbeit bei den Jugendlichen Selbstvertrauen/Selbstverwirklichung/Selbstwertschätzung?

- Ausführen von Arbeiten, die dem Können und der Kondition des Einzelnen angepasst sind. Erfolgserlebnisse werden so gefördert.
- Klärung von gegenseitigen Erwartungen im offenen Gespräch
- vollständige Annahme der Person und deren Situation
- wertschätzender Umgang
- positive Feedbacks geben
- Verlässlichkeit der Betreuungspersonen – Verlässlichkeit der Jugendlichen trainieren

3. Woran wird in Ihrer Arbeit eine sichere Bindung/verlässliche Beziehung zu den Jugendlichen erkennbar?

- Offenheit im Austausch
- Präzise Feedbacks (konkrete Beschreibung des Verhaltens aufgrund von Fakten und nicht verallgemeinernd auf die ganze Person bezogen)
- Jugendlicher darf auch Widerstand leisten
- Betreuungsperson ist auch Lernender (weiss nicht alles)
- Jugendlicher ist Experte seines Lebens, diese Sicht soll immer wieder kommuniziert werden und Massnahmen zur Umsetzung müssen definiert werden. Der Jugendliche muss seinen Weg finden und Handlungsschritte skizzieren.
- Teil des Alltags-/Arbeitslebens teilen mit den Jugendlichen

⁷⁰

http://www.perspectiveplus.ch/v2/wp-content/uploads/2013/09/Article_express.pdf

⁷¹

Interviews vom Mai 2013

4. Welche geschlechtsspezifischen Unterschiede gibt es in der Arbeit in Bezug auf die Beziehungsarbeit und das Stärken der Jugendlichen?

Mädchen

Die Beziehung zur Mutter spielt meist eine grössere Rolle. Fragen der „äusserlichen“ Akzeptanz (Körper, Mode) sind wichtig.

Jungen

Auseinandersetzung mit Gewalt, Macht und Anerkennung als Leader ist wichtig. Hierarchische Einordnung in Beziehungen ist gesucht. Statussymbole sind meist wichtig.

5. Die Jugendlichen Projektteilnehmer erleben unterschiedliche Unterstützung von Zuhause. Wie beurteilen Sie eine gute Unterstützung durch das Elternhaus/Bezugsperson bezüglich „Widerstandskraft“ (Resilienz)?

- Die Unterstützung von Zuhause ist zentral. Jugendliche, die ihr Zuhause als einen vertrauensvollen Ort erleben, sind offener für Neues.
- Erlebt der Jugendliche eine gesunde Auseinandersetzung im Elternhaus, erlaubt ihm dies eine Einordnung in die Gesellschaft. Er lernt gewaltfrei zu argumentieren. Die Unterstützung erlaubt auch, Niederlagen oder Rückschläge in verschiedenen Lebenssituationen einzustecken, ohne gleich zu verzweifeln oder an seinem Selbstwert zu zweifeln. Frustrationstoleranz wird so gefördert.
- Gefahr bei einem guten Zuhause: Überbehütung. Hier ist das Thema Ablösung anzugehen.

6. Was für konkrete „Gefässe“ bietet das Projekt, um die Kommunikation zwischen Elternhaus/Bezugsperson und Jugendlichen zu fördern und somit die breite Unterstützung zur Resilienzförderung des Einzelnen zu stärken?

- Am Anfang steht ein Orientierungstreffen mit Eltern/Jugendlichen zum Thema Zielsetzungen. Wünschenswert ist eine solidarische Zusammenarbeit, worin die definierten Ziele gemeinsam verfolgt werden. Diese Zusammenarbeit muss beim Orientierungstreffen kommuniziert und erläutert werden.
- regelmässige Standortgespräche, zu denen Eltern ab und zu eingeladen werden

Die Antworten von Bernhard Frei und Mathias Reich zeigen, dass das Integrationsunternehmen P+ die Juniors gut in ihrer Entwicklung unterstützt und begleitet und somit ihre Resilienz gestärkt wird.

Einen wichtigen und herausfordernden Punkt in der Begleitung von jungen Menschen möchte ich noch erwähnen. Je mehr Stress und Druck auf den Betreuer/Eltern lastet, desto stärker neigen sie dazu, dass sie unrealistische Erwartungen und ein Mangel an Empathie haben. Sie kommen in Gefahr, immer mehr von den Jugendlichen zu erwarten. Damit wird bei den Jugendlichen die Botschaft ankommen, dass alles, was sie tun, eh nicht genügt und somit die Erwartungen der Betreuer/Eltern nicht erreicht werden können.

Erziehungspersonen müssen versuchen, sich von realistischen Erwartungen, von Akzeptanz und Optimismus leiten zu lassen, um das Resilienzvermögen der Jugendlichen optimal zu stärken.

7.4. Zwei weitere, ermutigende Jugendprojekte zum Thema

Ich möchte in meiner Arbeit auf zwei weitere interessante Projekte hinweisen, auf welche ich im Internet gestossen bin und welche eine gute Anregung im Bereich Resilienzförderung geben können.

A „Big brothers – Big sisters“⁷², ein ehrenamtliches Mentorenprojekt

Ein weltweit erfolgreiches ehrenamtliches Mentoringprogramm zur individuellen Förderung von Kindern und Jugendlichen. Gegründet wurde die Organisation in den frühen Jahren

des 20. Jahrhunderts in den USA, um die Zahl der straffälligen Jugendtäter zu verringern. Im Jahre 1998 wurde die Organisation offiziell international tätig, so auch in Deutschland. Die Mentoren stärken das Selbstvertrauen der begleiteten Kinder durch Aufmerksamkeit, Anregung und Wertschätzung. Ziel ist es, Kinder darin zu unterstützen, sich zu verantwortungsbewussten Persönlichkeiten zu entwickeln und ihre soziale Kompetenz zu erweitern.

Die Kinder/Jugendlichen verbringen mindestens ein Jahr lang ein paar Stunden im Monat mit einem bestimmten Mentor.

„Am liebsten gehen Gabriele und ich zusammen ins Museum. Dort haben wir schon mal ein Flugzeugmodell gebastelt. Jede Woche erzählen wir uns, was in der letzten Woche alles passiert ist. Das ist schön, weil sie so gut zuhören kann.“

Cynthia, 11 Jahre

B Freundinnenprojekt „anna&marie“/Frauen begleiten Mädchen ehrenamtlich⁷³

Ich finde die Idee und Vorstellung, dass ehrenamtliche Frauen junge Mädchen begleiten sollen, sehr interessant. In diesem deutschen Projekt werden Ergebnisse aus der Resilienzforschung praktisch umgesetzt. Zu erwähnen ist im speziellen ein schützender Faktor, welcher als ganz zentraler Punkt in der Resilienzförderung gilt: eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer stabilen erwachsenen Person. Im Projekt anna&marie bieten Frauen diese Beziehung, indem sie Rat, Trost und Schutz geben. Dadurch können frustrierende Situationen besser gemeistert werden. Trotz schwieriger Lebensumstände entwickelt sich ein grundlegendes Vertrauen.

8. Resiliente Persönlichkeiten – Einblick in zwei Biographien

8.1. Madeleine Delbrêl⁷⁴

Madeleine wurde am 24.10.1904 in Mussidan geboren, einer Kleinstadt in der Dordogne. Der Vater war ein Eisenbahnbeamter, der mit seiner künstlerisch-schriftstellerischen Begabung lieber Journalist geworden wäre. Sein exzentrischer Charakter belastete das Familienleben der Delbrêls. Madeleines Mutter, Tochter eines Fabrikbesitzers, kam aus der bürgerlichen Schicht und verkörperte auch deren Werte. Bis zu ihrem 9. Lebensjahr wechselte Madeleine, bedingt durch den Beruf ihres Vaters, neunmal den Wohnsitz. Es war eine schwere Zeit für das Mädchen, da es sich nirgends heimisch fühlte und keine festen Freundschaften aufbauen konnte. Da ein regelmäßiger Schulbesuch unmöglich war, erhielt sie Privatunterricht und entwickelte Begabungen im schriftstellerischen, musikalischen und künstlerischen Bereich. Als Madeleine zehn Jahre alt war, brach der Erste Weltkrieg aus. Dieser erschütterte sie enorm. Angesichts der schrecklichen Geschehnisse und beeinflusst von den atheistischen Freunden des Vaters, bekannte sie sich mit 16 Jahren überzeugt zum Atheismus. Zu dieser Zeit studierte sie bereits in Paris Kunst und Philosophie. Sie genoss die Welt in vollen Zügen mit Feiern und Freunden. In Paris lernte sie Jean Maydiou kennen, und die beiden verliebten sich ineinander. Jean war das Patenkind von Dr. Armaingaud, überzeugter Atheist und guter Freund von Madeleine. An ihrem 19. Geburtstag wurde die Verlobung bekannt gegeben. Durch ihn kam sie mit dem christlichen Glauben in Kontakt und setzte sich mit ihm auseinander. Doch Jean Maydiou, der schon früher seine Berufung gespürt hatte, verließ sie und trat einem Dominikanerkloster bei. Madeleine's Vater verlor zudem mit erst 55 Jahren sein Augenlicht, worunter die ganze Familie litt. Madeleine, schwer getroffen durch die Trennung von Jean, von der Not ihres blinden Vaters und der Überanstrengung ihrer Mutter, fragte sich nach dem Sinn so vielen Leids, nach dem Sinn dieses schweren, so ungereimten Lebens, fand ihn aber nicht. Sie entschloss sich, in aller Fragerei zu beten. Dort begegnete sie Gott. Dieser Schritt war ihr ganz eigener. Er war Öffnung des Herzens und Entdeckung der Nähe, aber auch Universalität, Umkehr, Rückkehr des Herzens zu dem Einzigem. Wie sollte man das Unsagbare sagen? *„Du lebstest, und ich wusste nichts davon. Du hast meine Herz nach deinem Mass geschaffen, mein Leben, damit es so lange dauere wie du; und weil du nicht da warst, erschien die ganze Welt*

⁷³ www.kinderschutzbund-bw.de/projekte/anna-und-marie.html

⁷⁴ Ein Leben unter Menschen, die Christus nicht kennen de Boismarmin Christine, 1986

mir klein, töricht und das Schicksal der Menschen dumm und böse. Als ich wusste, dass du lebstest, habe ich dir gedankt, dass du mich ins Leben gerufen hast; ich habe dir für das Leben der ganzen Welt gedankt“ (s 25). Madeleine wollte in den Karmelorden eintreten. Sie wollte ein kontemplatives Leben führen und sich von der Welt zurückziehen. Aber, wenn Gott nunmehr ihr ganzes Leben erfüllte, wie konnte sie da ihre Eltern in all ihrer Not zurücklassen? Abbé Lorenzo von der Kirche Saint-Dominique wurde ihr guter Berater und geistlicher Vater. Er riet, stärkte, half bei Bedarf. In dieser Zeit realisierte sie, dass ihre Berufung nicht abgesondert von der Welt zu leben war, sondern in der Welt! 1931 begann sie ihre Ausbildung zur Sozialarbeiterin, da sie in diesem Beruf eine Möglichkeit sah, den Menschen karitativ und diakonisch beizustehen. 1933 kam sie nach Ivry und wohnte zusammen mit anderen Frauen in einer Gemeinschaft inmitten der Arbeiterschicht, viele davon Anhänger des Kommunismus. Dort leitete sie die Sozialstation der kleinen Pfarrei. *„Man muss nur Christus nachfolgen, sich ihm angleichen, indem man allen, die eintreten wollen, Herz und Türe weit öffnet“* (s 35). Das hat sie mit ihren Mitschwestern auf eindrückliche Weise gelebt! Ein Leben für Gott in dieser Stadt erforderte einen neuen Blick. Sie wollten sich nicht in erstarrten Vorschriften und Gewohnheiten einsperren lassen. *„Man muss zuhören können, das Leben beobachten, vorgefasste Meinungen beiseitelegen, die Breschen entdecken oder ausnützen, durch die Sympathie und gegenseitige Wertschätzung Freunde gewinnen“* (s 45).

Die „Rue Raspail“ oder „Nummer 11“ wurde zum Zentrum tätiger Nächstenliebe. Madeleine trug mit wohlthuendem Schwung zur Knüpfung am Netz schwesterlicher Liebe bei, mit einer beruhigenden Kraft, mit unerschöpflicher Zärtlichkeit.

Der Ort wurde für Viele ein Ort der Hoffnung, der Freude und des Neuanfangs. Sie wollten ein kontemplatives Leben inmitten der lauten Arbeiterstadt führen und ihre Aufgaben als Christen im alltäglichen Leben ernst nehmen. Immer wieder schaffte sie sich Luft, indem sie ihrer dichterischen Ader freien Lauf liess. Das war ihre Art, im Sturm standzuhalten und die Dunkelheit ein wenig zu erhellen. Verschiedene Schwierigkeiten tauchten immer wieder auf. Ihre innere Haltung war jedoch niemals Resignation. Sie war realistisch genug, um zu versuchen, dem Leben, das für viele nur Kummer und Fehlschlag der Hoffnungen bedeutete, die positive Seite abzugewinnen (s 126). Im Jahr 1954 verschlechterte sich der Gesundheitszustand von Madeleine zusehends. Hinzu kam die Sorge um ihre Eltern. 1955 starben ihre Eltern im selben Jahr. Sie erlebte einen berührenden Abschied vom Vater: *„Gott hat mir 24h gewährt, in denen mein Vater wie früher war und wo wir uns wiedergefunden haben“* (s 129). Drei Jahre später, 1958, starb Abbé Lorenzo unerwartet. Ein grosser Verlust für Madeleine und ihre Schwestern. Während der Jahre 1959-1960, die so reich waren an kleineren und grösseren Reisen, war das Leben im Haus an der Rue Raspail immer intensiv, und Madeleine war fast nie da. Anfangs Oktober 1964 hatte Madeleine fast all ihre Arbeiten beendet. Sie war selbst erstaunt über diese Erfahrung eines „toten Punktes“, dass sie mit allem fertig geworden war, wie sie es selten erlebt hatte. Kurz darauf, am 13. Oktober, fanden ihre Gefährtinnen sie leblos in ihrem Arbeitszimmer. Sie war an einem Schlaganfall gestorben. 1993 wurde sie von Papst Johannes II seliggesprochen und zur Dienerin Gottes erklärt.

Was begeistert mich an dieser Frau? Es ist ihr ungeteiltes Ja zu Gott und zu den Mitmenschen. Es ist ihre Hingabe, ihr kompromissloser Dienst unter den Menschen.

Sie schöpfte unendlich Kraft aus der Gottesbeziehung und konnte somit manche Herausforderung und auch Schwierigkeit durchstehen und überwinden. Zur Zeit Madeleine Delbrêl's war Resilienz noch kein Thema. Für mich gehört sie aber zu einer der markantesten und doch so bescheidenen resilienzfördernden Frauen des zwanzigsten Jahrhunderts.

Ihr Leben und Handeln ist mir Ermutigung in meiner Coachingtätigkeit.

Aus ihrer Biographie erkenne ich Resilienzförderung in folgenden Punkten:

- Dankbarkeit leben
- „Lieben, was ist!“ , was dir im Leben begegnet, bejahen
- Akzeptieren, dass Unangenehmes ein Teil des Lebens ist. Ändere nur, was änderbar ist. Sich nicht über Dinge aufregen, die nicht veränderbar sind
- „Geht nicht, gib'ts nicht!“ Es gibt immer Lösungswege: wer sucht, wird finden!
- Zuversichtlich leben

- Den Humor behalten
- Kreativ sein
- Ermutigerin/ Ermöglicherin sein
- Neue Überzeugungen im eigenen Denken entwickeln: „ich schaffe das“, „ich genüge“
- Ausdauer üben, die „Flinte nicht zu schnell ins Korn werfen!“
- Verantwortung übernehmen, Selbstverantwortung tragen
- „networking“, Zusammenarbeit fördern, soziale Kontakte aufbauen und pflegen
- Andern eine Bezugsperson sein
- Rat holen, Hilfe anfordern

8.2. Boris Cyrulnik

Am 26. Juli 1937 wurde Boris Cyrulnik in Bordeaux geboren. Seine Eltern waren Flüchtlinge aus Osteuropa. Als 1943 alle Juden in Bordeaux in der Synagoge zusammengetrieben wurden, um nach Auschwitz deportiert zu werden, gelang es Klein-Boris, sich in der Toilette desselben Gebäudes zu verstecken. Er konnte so der Verschleppung entgehen, verlor dabei aber gleichzeitig Vater und Mutter. Er überlebte versteckt bei verschiedenen Personen bis zum Kriegsende. 1945 wurde seine Tante Dora, die Schwester der Mutter, sein Vormund.

Boris Cyrulnik studierte Neurologie, Psychologie und Verhaltensforschung. Er wollte mit verschiedenen Veröffentlichungen den Menschen, die wie er Schlimmes erlebt haben, Mut machen, damit sie gestärkt ihr Leben im Heute und der Zukunft anpacken können.

1970 wurde er als Neuropsychiater diplomiert. 1974 unterrichtete er Verhaltensforschung an der Medizinischen Fakultät in Marseille. Hier entwickelte und veröffentlichte er das Konzept der Resilienz.⁷⁵

Nach dem Krieg war es ihm unmöglich, seine persönliche Geschichte zu erzählen.⁷⁶ Man hätte ihm nicht zugehört. Er hatte viele Kinder getroffen, Waisen wie er selbst, welche dasselbe Schicksal erlitten hatten. Jedoch redete man nicht über die eigenen Erfahrungen. *«Je fais partie de ceux qui pensent que l'on n'est pas obligé de raconter son secret sur la place publique pour aller mieux.»* Um zu überleben, hatte man die Gefühle unterbunden. Es war ein bisschen wie bei Lot in der Bibel: „Wende dich nicht der Vergangenheit zu, sondern gehe vorwärts.“ In diesem Zustand haben sich viele Kinder eine „Mentale Krypta“ geschaffen. Einen Schutzraum, welcher niemand ausser sie selbst betreten konnte. Viele sind aus diesem Zustand durch ihre Kreativität herausgekommen. Es hatte einige Künstler unter den Kindern. Boris Cyrulnik sagt von sich, dass er zu wenig mutig war, Künstler zu werden. Er träumte zwar von einer Regisseur-Karriere oder auch von einer Schriftstellerlaufbahn. Er konzentrierte sich aber auf die Wissenschaft. Seine Mutter hatte sich gewünscht, dass er Mediziner würde. Das wurde eine heilige Mission, denn die Mutter war ja tot. Mit einer Mutter, die lebt, kann man sich streiten und sich auseinandersetzen, nicht mit einer Mutter, die nicht mehr da ist. Eigentlich wollte er mit zehn Jahren Psychiater werden, denn er wollte herausfinden, warum eine Gesellschaft verrückt wird und Männer Unschuldige umbringen. Auf seinem nicht ganz gradlinigen Studienweg kam er mit Waisenkindern in Rumänien in Kontakt. Er hatte ein Engagement mit „Médecins du Monde“ nach dem Fall der Mauer. Dort traf er auf Kinder, welche man als Autisten abstempelte. Wie er sie so sah, kopfwiegend, hin- und herwippend, da musste er an seine eigene Geschichte denken. So trug die Auseinandersetzung mit diesen Kindern, welche ein ähnliches Schicksal teilten, zu seiner eigenen Heilung bei. Er studierte deren Verhalten. Er merkte, wenn die Kinder aus ihrer Isolation sorgfältig, mit viel Geduld und Vertrauen herausgelockt wurden, sie sich dann normal entwickelten. Diese Veränderung war nur möglich, weil man an sie glaubte und ihnen viel Aufmerksamkeit und Liebe entgegen brachte. Vielen Kindern konnte so geholfen werden. Boris Cyrulnik war von da an überzeugt, dass es Hoffnung gibt für Menschen, die Schreckliches im Leben erlebt haben. Er beschäftigte sich fortan intensiv mit dem Thema der Resilienz und veröffentlichte zahlreiche Bücher und Berichte. Er gilt heute im französischen Sprachraum als der grosse Resilienzforscher überhaupt. Erst kürzlich kam seine Autobiographie mit dem Titel *«Sauve-toi, la vie t'appelle»*⁷⁷ heraus.

⁷⁵ Coopération 11.12.2012

⁷⁶ Le temps 20.10.2012

⁷⁷ Erschienen bei Odile Jacob, 2012

Diese Lebensgeschichte liest sich wie eine Wundergeschichte – und sie ist es auch! Boris Cyrulnik hatte als kleiner Junge erfahren, dass in aller Verlassenheit und Einsamkeit jemand sich für ihn entschieden hat. Seine Tante kümmerte sich um ihn. Durch ihre Zuwendung und Unterstützung lernte Boris Cyrulnik neu zu vertrauen. Sie bot ihm eine stabile und emotional-positive Beziehung. Er verzweifelte nicht an seinem Leben, obwohl viele Fragen unbeantwortet blieben, sondern entdeckte neue Lebensqualitäten. Zu einigen seiner Fragen fand er in der Forschung Erkenntnisse, welche er einem breiten Publikum vorlegte. Die Erfahrung, dass trotz grösster Schwierigkeiten und Schmerz im Leben es nicht das Ende bedeutet, sondern es möglich ist, persönlich gestärkt weiterzuleben, darf auch heute noch viele Menschen ermutigen.

9. Fazit

Ich blicke auf einen intensiven Arbeitsprozess zurück, der über die gesamte Zeit hinweg höchst spannend und lehrreich war. Ab und zu habe ich mich gefragt, ob ich das Thema gefunden habe oder ob es vielleicht mich fand. Denn es blieb nicht bei einer theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz, sondern ich wurde ermutigt in meiner Sicht auf Menschen und das Leben allgemein. Erkenntnisse aus der theoretischen Arbeit dürfen so direkt in meine Beratungstätigkeit einfließen.

Der Einblick und die Zusammenarbeit mit Verantwortlichen des Jugendprojektes PerspectivePlus, war ein besonderer Höhepunkt im Prozess der Entwicklung der Arbeit. Äusserst spannend erlebte ich das Zusammenstellen und Begründen verschiedener Sachverhalte, wie und warum dieses Projekt konkret Resilienz bei Jugendlichen fördert. Dass dieses nachbarschaftliche Jugendprojekt einen wichtigen Beitrag leistet im Umdenken von einem defizitorientierten Ansatz hin zu einer ressourcenorientierten Betrachtungsweise, ist unbestritten. Vielleicht darf meine Arbeit wechselwirkend auch Impulse für den Ausbau der Resilienzförderung im Projekt schenken.

„Wenn Kinder Personen begegnen, die ihnen eine gesicherte Vertrauensgrundlage bieten, sie zur eigenen Initiative ermutigen und ihnen zu Kompetenz verhelfen, dann können sie erfolgreich sein... Dies ist ein Geschenk, das jeder von uns zuhause, im Klassenzimmer, auf dem Spielplatz und in der Nachbarschaft machen kann.“⁷⁸

Dieses Zitat von Emmy Werner resümiert mit einer menschlichen und optimistischen Sichtweise das Thema der Resilienz. Es ermutigt mich, für die begrenzte Zeit des Klientenkontaktes eine weitere „Stimme“ im Chor der wohlwollenden „Begleiter“ zu sein, durch welche der Klient Unterstützung und wachstumsförderndes Zutrauen erfährt.

Ich schliesse diese Arbeit mit dem umformulierten obigen Zitat:

„Wenn Menschen Coaches begegnen, die ihnen eine gesicherte Vertrauensgrundlage bieten, sie zur eigenen Initiative ermutigen und ihnen zu Kompetenz verhelfen, dann können sie erfolgreich sein... Dies ist ein Geschenk, das jeder Coach machen kann.“

78

Klein Anna „Resilienz und protektive Faktoren“ 2012 s 109

Literaturverzeichnis

A Internetquellen:

www.perspectiveplus.ch – Jugendprojekt 13.10.13

www.bbbs.org Big brothers Big sisters – Mentoring Programm – 21.5.13

www.kinderschutzbund-bw.de/projekte/anna-und-marie.html - anna&marie – Deutscher Kinderschutzbund – 21.5.13

www.patientenkompetenz.ch – 21.5.13

Prof. Dr. Frick Jürg, *Ermutigendes Konzept bei ungünstigen Startbedingungen*, PSC 6/2007 FSP (Psychoscope) Vol.28 – 21.5.13

Huser Joëlle „*Kunst des Weiterlebens*“, www.lukesch.ch/Text10-02.htm – 21.5.13

Buber Martin „*ICH und DU*“ (1923) in „*Das Dialogische Prinzip*“ Verlag Lambert Schneider Heidelberg 1979 Auszüge – www.celtoslavica.de/sophia/Buber.html- 16.10.13

„Was erhält Menschen gesund?“ Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Band 6 2001 – 13.10.13

Das Zukunftsbuch gelesen von Horx Matthias, Artikel Trendupdate 10/12 – 21.5.13

B Zeitungs-/Zeitschriftenartikel:

Antenne September 2012 „Die seelische Widerstandsfähigkeit“ Züger Markus

Le temps 20.10.12 «Une vie pour comprendre» Cyrulnik Boris

Coopération 11.12.12 „Le déni touche tout le monde“ Cyrulnik Boris

Bund 28.12.12 «Misshandelte Kinder sind nicht zum Elend verdammt» Entwicklungspsychologe Cicchetti Dante

November 2010 „Neurobiologie, Psychotherapie, Beratung und Lösungsorientierung“, Mentha Daniel

C Emissionen:

Zemp Aiha: Alphabet des Willens

<http://www.drs2.ch/www/de/drs2/sendungen/passage2/2723.sh10200082.html>– 21.5.13

Prof. Dr. Hüther Gerald, Neurobiologe Göttingen, „Glücksgefühle“

<http://www.youtube.com/watch?v=MrYcRzN91eE>– 21.5.13

SRF1: Doppelpunkt Resilienz: was ist das Geheimnis der Stehauf-Menschen? 28.8.2008 – 21.5.13

Patientenkompetenz Sf 1 „Der Club“ Albtraum Krebs „Leben zwischen Hoffen und Bangen“
3.2.09/www.patientenkompetenz.ch/seiten_CH/VideoStream_SF1_DerClub_CH_01.html–
21.5.13

Resilienz-Training – Kéré-Wellensiek Sylvia
Widerstandskraft in Unternehmen fördern
www.youtube.com/watch?v=xUStuHCqSQk_ – 21.5.13

Prof. Dr. Hüther Gerald, Neurobiologe Göttingen, „Wie man Kinder und Jugendliche inspirieren kann“ Schule des Lebens
<http://www.youtube.com/watch?v=SEa21m5IAKY> – 13.10.13

Prof. Dr. Hüther Gerald, Neurobiologe Göttingen, „Medizin und Gesundheit“, Eröffnungsvortrag zum Hauptstadtkongress in Berlin 2011 www.hauptstadtkongress.de/2011/eroeffnungsvortrag-von-prof-dr-gerald-huether/ – 21.5.13

D Bücher:

Die Bibel, Lutherübersetzung, 1912

Cyrulnik Boris: *«Un merveilleux malheur»* Édition Odile Jacob, Paris 1999

Radatz Sonja: *„Beratung ohne Ratschlag“* Verlag systemisches Management Wien 2000

Cyrulnik Boris: *«Les vilans petits canards»* Édition Odile Jacob, Paris 2001

Poletti Rosette, Dobbs Barbara: *„La Résilience“* L'art de rebondir, Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois 2001

Welter-Enderlin Rosemarie und Hildenbrand Bruno (Hrsg.): *„Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“* Carl Auer Verlag, Heidelberg 2006

Reddemann Luise: *„Überlebenskunst“* Von Johann Sebastian Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln, Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2006

Cyrulnik Boris: *„Mit Leib und Seele. Wie wir Krisen bewältigen“* (Originaltitel: *De chair et d'âme*, übersetzt von Hainer Kober). Hoffman und Campe, Hamburg 2007

Opp Günther/Fingerle Michael: *„Was Kinder stärkt“* Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Reinhardt München 2007

Huber Moritz: *„Die Eisbär-Strategie“* Wie Sie trotz schwieriger Umstände das Leben meistern. Ariston, München 2007

Brooks Robert, Goldstein Sam: *„Das Resilienz-Buch“* Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken - das Geheimnis der inneren Widerstandskraft. (Originaltitel: *Raising Resilient Children* übersetzt von Ulrike Stopfel, Vorwort Edgar Friederichs) Klett, Stuttgart 2007

Oser Fritz, Düggeli Albert: *„Zeitbombe »dummer« Schüler“* Resilienzentwicklung bei minderqualifizierten Jugendlichen, die keine Lehrstelle finden. Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2008

Wustmann Corinne: *„Resilienz – Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern“*, Cornelson Verlag, 2004

Gruhl Monika: *Die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit Resilienz*. Kreuz, Freiburg in Breisgau 2008

Kéré-Wellensiek Sylvia, *„Handbuch Resilienz-Training“* Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter, Beltz, Weinheim 2011

Zolli Andrew, Healy Ann Marie: *„Resilience. Why things bounce back“*, Simon&Schuster 2012

Klein Anna: „*Resilienz und protektive Faktoren*“ Sozialpädagogische Hilfen für Kinder und Jugendliche am Beispiel einer stationären Jugendhilfeeinrichtung, Carl-Auer, Heidelberg 2012

Berndt Christina: „*Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*“, Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out, dtv premium, München 2013

E Filme:

DVD „The Hurricane“, USA 1999

DVD „The Blind side“ – die grosse Chance, USA 2009

DVD „Les intouchables“ – ziemlich beste Freunde, France 2011

DVD „Leben gegen die Zeit“ – Michel Petrucciani, France 2011

F Vorträge:

Wachsen an den Widrigkeiten des Lebens, Pfeiffer Samuel, Klinik Sonnenhalde, Riehen, pdf

Zukunftstrend Resilienz Biegen statt brechen, HPP Dipl.-Psych. Scharnhorst Julia, MPH 2008, pdf

G Biographien:

Frankl Victor

„*Trotzdem Ja zum Leben sagen*“ – ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, dtv, München 1982

Delbrêl Madeleine

„*Ein Leben unter Menschen, die Christus nicht kennen*“ – eine Biographie von Christine de Boismarmin, Verlag Neue Stadt, Oberpfaffenhofen 1986

Cyrułnik Boris

„*Sauve-toi, la vie t'appelle*“, Édition Odile Jacob, Paris 2012

Kurzbiographie Barbara Weiss



Weiss-Hausammann Barbara

geboren am 25.01.1968

verheiratet mit Werner Weiss

3 Kinder: Silas 19, Micha 17, Aline 14

Hauswirtschaftslehrerin

Coach Kontemplation&Beratung

Focusing-Begleiterin

Beratende Seelsorge Level II, ACC⁷⁹

Mitglied der Gemeinschaft Don Camillo in Montmirail seit 1995

Verschiedene Tätigkeiten im Gästehaus mit Einzelnen und Gruppen

Anhang

- Interview mit Mathias Reich und Bernard Frei
- Konzept PerspectivePlus
- Werbeflyer «Ouvrons des nouvelles perspectives »
- Resilienz-Selbsttest
- Kopie Zeitungsartikel Der kleine Bund vom 28.12.12 «Misshandelte Kinder sind nicht zum Elend verdammt»
- Kopie Zeitungsartikel Le temps vom 20.10.12 «Boris Cyrulnik, une vie pour comprendre»
- Kopie Zeitungsartikel Coopération vom 11.12.12 «Le déni touche tout le monde»
- Kopie „Neurobiologie, Psychotherapie, Beratung und Lösungsorientierung“, Mentha Daniel
- «Bhaltis» Anregungsliste:10 Punkte zu mehr Resilienz