

Die psychische Widerstandskraft von Kindern stärken
Handlungsmöglichkeiten für den pädagogischen Alltag

Die alarmierende Botschaft: Die psychische Verletzlichkeit von Familien (im Sinne geringerer Belastbarkeit und dem Ansteigen psychischer Erkrankungen) ist zunehmend: 21 bis 23% der Kinder leben mit einem psychisch erkrankter Eltern. Die WHO schätzt, dass Depressionen bis zum Jahr 2020 als zweitstärkster Belastungsfaktor neben Herz/Kreislaufkrankungen angesehen werden kann. Die Zahl der Frühpensionierungen von Frauen in Österreich aufgrund psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren dramatisch gestiegen. Erhöhte Leistungsdruck auf die Familie, verstärkte Unsicherheitsgefühle, gepaart mit gleichzeitig steigenden Anforderungen der Dynamisierung, Flexibilisierung etc machen verständlich, dass die Situation von Kindern in Zukunft nicht einfacher wird. Pädagogische Settings (Tagesmütter, Kindergärten, Schulen, Nachmittagseinrichtungen) sind somit verstärkt gefordert, Aspekte emotionaler Unterstützung, kindlicher Stressbewältigung sowie Netzwerkarbeit als Erziehungsauftrag zu sehen.

Dabei ist auch in der Pädagogik ein deutlicher Schwenk zu beobachten: von der Fokussierung auf (kaum veränderbare) Risikofaktoren für Kinder hin in Richtung Veränderbarkeit durch die Förderung gesundförderlicher oder gesunderhaltender Faktoren: verstanden als psychische Widerstandskräfte oder „Resilienz“. Dabei bezeichnet Resilienz, aus der Physik kommend, die Fähigkeit eines Körpers bei äußerer oder innerer Beeinflussung wieder „in seine Form zurückzuspringen“. Im Bereich der kindlichen Förderung geht es dabei um Prozesse, dass Menschen trotz Vorhandenseins herausfordernder (stressender) Lebensereignisse in der Lage sind, psychisch gesund zu bleiben bzw. mit Stress gut umzugehen (seelischer Stoßdämpfer).

Die Pädagogik wandte sich seit den 80er Jahren der „Resilienz“ zu, da sich ein Teil von Kindern trotz Vorhandenseins massiver Belastungsfaktoren (Armut, Arbeitslosigkeit, Gewalterfahrung, psychische Erkrankung der Eltern ..) **„trotzdem“** zu gesunden, erfolgreichen, „funktionstüchtigen“ Erwachsenen entwickelte. Dabei trug zu zu dieser positiven Entwicklung bei:

- Von Seiten der Kinder: gute Gesundheit und Entwicklung, ein einfaches Temperament, Durchhaltevermögen, guter Selbstwert, Kommunikation und Kontakt zu (unauffälligen) Gleichaltrigen, Optimismus und Information darüber, was in der Familie geschah.

- -Von Seiten des Familiensystems erwies sich das Vorhandensein einer unterstützenden, verfügbaren und stabilen Bindungsperson, von Strukturen und Ritualen in der Familie, elterliche Feinfühligkeit sowie Einsicht in Probleme bzw. Inanspruchnahme von Hilfe als Faktoren, die zur Beibehaltung psychischer Gesundheit beitragen.
- Daneben wirkten noch gemeinwesen- orientierte Faktoren wie die Förderung von Interessen und Hobbys, das Anerkennen und Fördern von Leistung in Schule und Kindergarten, das Vorhandensein bzw. die Inanspruchnahme von gemeindeorientierten Aktivitäten sowie erlebte Spiritualität.

Die optimistische Botschaft: Resilienzprozesse können im pädagogischen Alltag gefördert werden.

Kindliche psychische Widerstandskraft ist förderbar, wenn jene Prozesse verstärkt werden, die als Ressourcen erkennbar sind: Dabei liegt der Fokus auf jenen Fähigkeiten, die gut entwickelt sind, nicht auf jenen Bereichen, die „schwierig“ sind: ein durchaus optimistisches Kind wird nicht widerstandsfähiger, wenn es für seine schwachen Leistungen „kritisiert wird“, sondern wenn Selbstwirksamkeit und Optimismus durch den Fokus auf jene Leistungen, die es gut oder vergleichsweise „besser“ kann, verstärkt werden.. Schule und Kindergarten können dabei realistischerweise nicht alle Aspekte abdecken. Fachkräfte können zwar aufgrund ihres intensiven Kontakts mit Kindern als „Schlüsselpersonen“ dienen, die individuelle Be- und Erziehungsarbeit leisten. In der gemeinsamen Arbeit mit der Familie benötigt es häufig auch Netzwerkarbeit. Diese Beziehungsarbeit beginnt mit dem individuellen Wahrnehmen kindlicher Bedürfnisse im pädagogischen Setting, der Sorgen aber auch der Stärken jedes Kindes. Damit ermöglichen Tagesmütter, Kindergarten und Schule komplementäre „Inseln“ der Selbstwirksamkeit, der Freude und der Entwicklungsfähigkeit.

Im einzelnen können alltäglich kindliche Resilienzprozesse gefördert werden:

- das Durchhaltevermögen, indem Kinder ermutigt werden, trotz des Wunsches, bei einer Aufgabe aufzugeben, es noch einmal zu versuchen
- Optimismus und Freude, indem Kindergarten und Schule Orte positiven Erlebens sind
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit, insofern Kinder und Jugendliche angespornt werden, eigene Lösungen für Fragen zu finden bzw. auszuprobieren.

Was benötigt es dazu? Die Bereitschaft, die Ressourcen und Fähigkeiten von PädagogInnen, individuell auf Kinder einzugehen und persönliche Er- und Beziehungsangebote – über die Wissensvermittlung hinaus – anzubieten. Das EU Projekt KIDS STRENGTHS (www.strong-kids.eu) bietet dabei für PädagogInnen im Bereich psychisch verletzlicher Eltern verfügbare Ressourcen und Unterstützungsideen.

Zu meiner Person:

Prof. Dr. Manfred Pretis, klinischer Psychologe, Pädagoge, Unternehmensberater, Professor für transdisziplinäre Frühförderung

S.I.N.N. Graz/Medical School Hamburg

Links zum Thema: www.strong-kids.eu, www.sinn-evaluation.at