

Die sieben Säulen der Resilienz

Im Rahmen des Kongresses der landesweiten Beratungs- und Forschungsstelle für Hochbegabung (LBFH) hat Anke Ballmann von Lernmeer im Januar 2024 die sieben Säulen der Resilienz vorgestellt.

Resilienz = biegsam wie ein Bambus

Der Ursprung des Wortes liegt im lateinischen *resilire*, das bedeutet zurückspringen oder abprallen. Damit lassen sich Materialien und Systeme in der Wirtschaft, der Ökologie und der Medizin beschreiben. Grundsätzlich meint man damit Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität.

Resilienz ist die Fähigkeit erfolgreicher mit belastenden Lebensumständen und mit den negativen Folgen von Stress umzugehen.

Resilientes Verhalten ist erlernt, kann also auch gelernt, gelehrt und trainiert werden. Es ist nicht stabil – man hat es oder man hat es nicht – deshalb kann und muss sie ein Leben lang trainiert werden. Es ist wie ein Speicher, aus dem man sich bei Bedarf etwas nehmen kann, wenn man weiß, womit er wieder aufgefüllt wird.

Resilienz ist retrospektiv und damit haben wir all unsere Erfahrungen als Schatz, aus dem wir schöpfen können. Dazu kommen aber auch andere Quellen, die uns manchmal nicht bewusst sind.

Zentrale Fragen

Die zentralen Fragen in Bezug auf Resilienz sind dabei:

- Woher bekomme ich die Kraft zum Handeln in außergewöhnlich belastenden Situationen? Was fördert Flexibilität? Was füllt meinen Speicher?
- Was raubt Kraft und Energie? Was schränkt meine Flexibilität ein? Was leert meinen Speicher?

Sieben Säulen der Resilienz

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Handlungsfähigkeit
4. Verantwortungsbereitschaft
5. Lösungsorientierung
6. Netzwerkpflege
7. Zukunftsplanung



Foto: Shutterstock

Im Folgenden wird jeder der Säulen grundsätzlich beschrieben und mit allgemeinen praktischen Tipps verknüpft. Diese Tipps richten sich in der Regel an Erwachsenen. Die Tipps für die Erwachsenen sind trotzdem sehr wichtig, denn Kinder lernen von ihren Eltern als Vorbildern am meisten – im Guten wie im Schlechten. Gehen Sie als Eltern also gern mit gutem Beispiel voran!

1. Säule: Akzeptanz - Es ist, wie es ist!

Entwickeln Sie die innere Haltung, das zu akzeptieren, was nicht (mehr) zu ändern ist. Die Vergangenheit ist vorbei, es zählt das Hier und Jetzt und die Zukunft. Kein „Hätte ich doch...“ gibt Ihnen eine zweite Chance. Wichtig ist eher die Reflexion: Was kann ich daraus für das nächste Mal lernen? Wie erkenne ich ab jetzt rechtzeitig, wenn ich

in die gleiche Situation komme? Kleine Aktionen lassen sich schnell in den Alltag einbauen.

- Stoppen Sie das Grübeln und finden Sie einen Abschluss. Lenken Sie die Energie in aktives Handeln um. Das kann mit der vergangenen Situation zusammenhängen, beispielsweise „Jetzt packe ich sofort etwas Bargeld ins Auto, falls Kartenzahlung nochmal nicht möglich ist.“
- Nehmen Sie den Augenblick wahr. Damit trainieren Sie Ihre Achtsamkeit und richten Ihren Fokus neu aus. „Ich bin noch pünktlich zur Arbeit gekommen, obwohl ich den Bus verpasst hatte.“

2. Säule: Optimismus - Das Glas ist halb voll!

- Lassen Sie weniger Pessimismus in Ihr Leben. Es hilft dabei sehr, den Medienkonsum einzuschränken: Nachrichten sind meistens negativ, über Probleme wird deutlich mehr berichtet als über Erfolge. Dabei hilft es auch, die Handyzeit zu minimieren, denn auch dort fokussieren wir uns leichter auf Negatives statt auf das Positive, eher auf Vergangenes und Zukünftiges statt auf das Hier und Jetzt. Hier sind Eltern gefordert, für sich selbst und dann auch für ihre Kinder einen guten Umgang mit Medien zu pflegen.



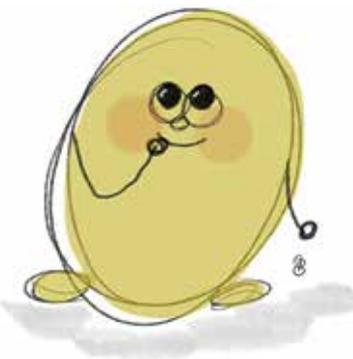


- Besser als Vergleiche mit anderen ist der Vergleich mit sich selbst. Was können Sie schon besser als vor einem Monat, einem Jahr?

Dies bietet sich vor allem bei Kindern an! Gerade wenn Hochbegabte den Eindruck haben, sie kämen nicht voran oder etwas sei „zu schwer zu lernen“, dann helfen Rückblicke auf das Laufen/Radfahren/Sprechen lernen, ein Blick in alte Schulhefte (die Schrift!) oder in die ersten Bücher: „Schau, damit hast du dich erst auch so schwer getan. Und jetzt sieh dich an, wie toll du das schon kannst!“

3. Säule: Handlungsfähigkeit - Raus aus der Opferrolle!

- Verzichten Sie auf Trost und Mitleid und erobern Sie sich Freiheit und Handlungsmacht. Je mehr Sie anderen die Verantwortung überlassen, desto eher werden Sie „Opfer der Umstände“.



Gerade für Eltern, die ihre Kinder stärken wollen: „Wobei kann ich dich unterstützen, damit du selbst zukünftig besser handeln kannst?“ Kreative Kinder haben oft ganz viele Ideen und auch wenn es nicht das Gelbe vom Ei ist: Es stärkt sie, die Handlungsmacht zu sehen.

- Oft hilft auch hier ein Perspektivenwechsel: Verschieben Sie den Fokus vom Problem hin zu einer Lösung. Gehen Sie

dabei von Ihren Stärken aus und nutzen Sie Ihre Ressourcen, orientieren Sie sich an den Möglichkeiten, die Sie haben und nutzen Sie sie. Und nicht zuletzt: Eine hohe Intelligenz und Lernfähigkeit ist eine immense Ressource!

4. Säule: Verantwortungsbereitschaft - Das Ruder übernehmen und die Segel setzen!

- Bei vielen hochbegabten Kindern sind Eltern oft von deren Autonomiestreben gefordert. Hier lässt es sich im Kleinen nutzen, indem bewusst Alternativen angeboten oder gelassen werden: Welche Socken anziehen, was auf Brot essen? Oder später eben auch: Welche Sportart weitermachen, welchen Uni-Kurs im Frühstudium besuchen. So lernt das Kinder, Entscheidungen zu treffen und für die Entscheidung Verantwortung zu übernehmen.
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Fehlerfreundlichkeit zu trainieren. Kleine Portionen Selbstverantwortung bauen Erfahrungen auf und manchmal geht es eben auch schief. Gerade Eltern können hier mit gutem Beispiel vorangehen und diesen Gedankengang auch aussprechen „Na, das neue Backrezept hat nicht gut geklappt. Da gibt es heute doch besser Kuchen



aus der Packung. Da probiere ich beim nächsten Mal etwas anderes aus.“

5. Säule: Lösungsorientierung - Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

- Mit kleinen Lernerfahrungen und dem bewussten Eingehen von Risiken für Fehler verabschieden Sie sich zeitweise aus der Komfortzone des Bekannten, des Routinierten, dem sicheren Bereich. Sie üben, mehr nach Lösungen zu schauen, statt sich von Problemen paralisieren zu lassen.

Hier sollten Eltern sich eingestehen, dass Kinder darin viel geübter sind – solange man sie lässt! „Fehler sind Helfer – man

>>

Kurze Impulse zur Förderung von Resilienz

- Kreativität und Flexibilität halten Sie beweglich und lassen Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten. Lernen Sie etwas Neues, probieren Sie auch Dinge aus, die Ihnen höchstwahrscheinlich nicht im ersten Anlauf gelingen.
- Selbstführung und Selbstmanagement lohnen immer den Ausbau, damit Sie Ihre Selbstverantwortung wahrnehmen und umsetzen können.
- Struktur im Innen und Außen hilft Ihnen dabei, Prioritäten zu setzen und Ihre Stärken ausspielen zu können. So wie Sie auf einem vollgeräumten Schreibtisch keinen Platz zum Arbeiten haben, so haben Sie mit einem Kopf voller „Kram“ keinen Raum zum Nachdenken, zum Ziele setzen und zum Planen.
- Kommunikationskompetenz und Beziehungsfähigkeit lassen sich nicht nur immer aufbauen, sie halten auch die Tür zu neuen interessanten Menschen und Kontakten offen.
- Spiritualität, das Denken über uns und die reale Umgebung hinaus, das Fühlen eines „Sinns, einer Lebensaufgabe“, kann unsere Werte untermauern und unsere langfristigen Überlegungen ausrichten. Nehmen Sie sich die Zeit, auch diesen Teil Ihrer Persönlichkeit in den Blick zu nehmen.
- Lassen Sie als Eltern Ihre Kinder teilhaben an Ihrem Nachdenken, Ihren Entscheidungen, Ihren Versuchen, Erfolgen und Misserfolgen. Resilienz lernen Kinder eher von Ihnen als aus einem Kurs oder Buch. Nichts ist so wertvoll wie ein gutes Beispiel!



- >> muss nur die Buchstaben tauschen“. Und wenn das Problem zu groß scheint, dann zerlegen Sie es in kleinere Schritte.
- Der Wert der Eigenmotivation kann nicht hoch genug eingeschätzt werden! Kinder machen lassen – auch Fehler machen lassen – hat einen großen Lerneffekt, wenn es den Interessen der Kinder folgt. Ein Buch ausleihen, für das das Kind viel zu klein ist, das es aber leihen will – warum nicht? (ok, mit Grenzen der kindgemäßen Inhalte) Selber kochen – das muss nicht allen schmecken, aber das passiert den Erwachsenen doch auch.

6. Säule: Netzwerkpflege - Gemeinsam statt einsam

Das Leben bringt neue Interessen, neue Bekanntschaften und neue gemeinsame Erfahrungen. Daraus können sich neue



Verbindungen im Netzwerk ergeben.

Dies ist gerade für Kinder wichtig, die sehr ausgefallenen Interessen haben: Wo man in der Schulklasse oder unter Altersgleichen weniger Gleichgesinnte findet, ist es um so wichtiger, sie bei den gemeinsamen Interessen festzuhalten.

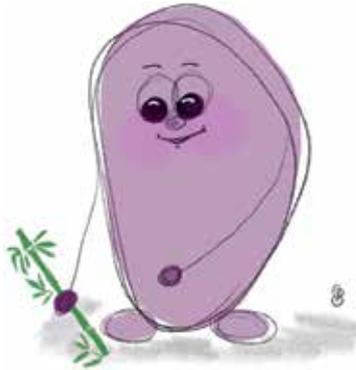
- Es ist nie zu spät, alte Freundschaften wieder zu beleben. Das Internet macht es möglich, verlorene Kontakt wieder aufzu-

nehmen. Stellen Sie sich die Freude und Überraschung vor, jemand Nettes aus Ihrer Vergangenheit würde sich melden. Das kann alte Verknüpfungen aktivieren – zu Menschen, aber auch zu schönen Erinnerungen – muss aber nicht.

- Zur Pflege eines Netzwerks gehört auch, falsche Freunde und Menschen mit langfristig negativem Einfluss zu verabschieden. Das Netzwerk sollte positiv belegt sein, damit es Sie unterstützen kann und Sie mit Freude an der Pflege arbeiten.

7. Säule: Zukunftsplanung - Sicher ist, dass nichts sicher ist!

- Vor allem beim Blick in die Zukunft ist es unmöglich, Entscheidungen auf „festen Grundlagen“ zu treffen. Trainieren



Sie Ihre Ambiguitätstoleranz, das Aushalten von Grauzonen, wo man es gerne schwarz-weiß hätte. Oft wissen wir eben erst hinterher, ob eine Entscheidung gut war.

Gerade wenn Eltern die „beste“ Entscheidung und Planung für den Lebensweg ihres Kindes suchen, machen sie es sich und dann auch dem Kind unnötig schwer. Die meisten Lebensentscheidungen lassen sich später korrigieren. Eine gewisse Flexibilität ist nötig und kann früh aufgebaut werden: „Lass uns erstmal zum Strand fahren und dann sehen, ob wir uns einen Strandkorb nehmen.“ oder „Irgendein interessantes Buch werden wir in der Bücherei schon finden.“

- Kommen Sie ins Kreieren, statt zu kritisieren! Kritik kommt oft im Rückblick und den haben Sie beim Blick in die Zukunft nicht. Schaffen Sie etwas Neues, werden Sie aktiv, setzen Sie Ihre guten Ideen um. Sie sammeln damit vielleicht Erfolge, aber

Resilienz ist kein Allheilmittel

Der Begriff Resilienz kann auch falsch verstanden werden: Wenn es nur um den individuellen Umgang mit Krisen geht, können Krisen des Systems aus dem Fokus geraten. Es darf nicht darum gehen, unhaltbare Zustände wie gesellschaftliche Benachteiligung oder wirtschaftliche Dauerkrisen als Probleme von Einzelnen zu sehen, wie denen sie „irgendwie“ umgehen sollen.

So ist beispielsweise im Bereich der Hochbegabung an die Bedingungen im System gebunden: Wird die Begabung überhaupt gesehen? Gibt es Mittel zur Förderung – zu Hause und in der Schule?

„Sieh es mal positiv“ ist Missachtung der Person und keine Anregung zu Resilienz. Dies betrifft beispielsweise viele Kinder, die neben ihrer besonderen Begabung auch Einschränkungen wie körperliche Behinderungen oder Lernschwierigkeiten haben.

Resilienz kann ebenso keine Antwort sein, wenn es um große Krisen wie Kriege und Katastrophen geht. Hier geht es um politische Verantwortung, die nicht auf Individuen und ihre Resilienz abgeschoben werden dürfen, auch wenn es resilienten Menschen besser gelingen kann, Krisenzeiten durchzustehen. ■

Die ausführliche Version des Artikels findet sich unter



Autorinnen

Anke Ballmann
info@lernmeer.de



Foto: Hannelore Kirchner

Martina Rosenboom
martina.rosenboom@talentconsulting.info



Foto: privat