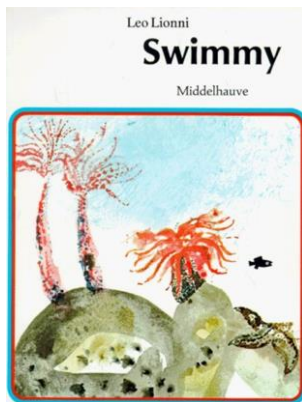


Was macht Kinder stark für's Leben – Resilienz & Religion,

Susanne Betz, Studienleiterin für Religiöse Bildung in Kindertageseinrichtungen,
Religionspädagogisches Institut der Evangelischen Landeskirche in Baden.



Kennen Sie Swimmy? Den mutigen Fisch aus dem Bilderbuch von Leo Lionni?

Seine ganze Familie wurde aufgeessen. Nur er blieb übrig, ganz alleine. Was tun? Er traut sich hinaus in die Weite des Ozeans und lässt sich auf den neuen, wundervollen Lebensraum ein.

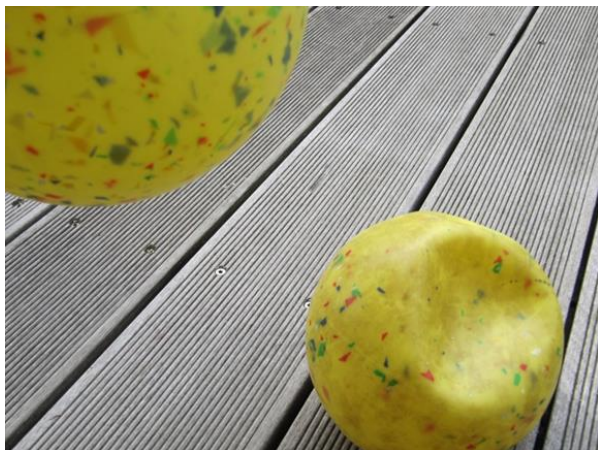
Und dann stößt er unerwartet auf einen Schwarm kleiner Fische, die ihm ähnlich sind. Sie leben zurückgezogen im Felsenschatten aus Angst vor den großen Fischen. Swimmy findet das bedauerlich.

Er sucht nach einer Lösung und findet einen Weg, der die kleinen Fische begeistert.

Swimmy – ein Fisch, der sich von einer Katastrophe nicht unterkriegen lässt. Der dem Leben traut und sich auf es einlässt. Der mutig und selbstbewusst daherkommt. Der sich und andere begeistern kann. Ein Fisch, der Herausforderungen angeht und kreativ löst.
Swimmy – ein resilienter Fisch.

Doch was ist nun eigentlich Resilienz und wo kommt der Begriff her?

Stellen Sie sich einen Ball vor, der in Zeitlupe auf den Boden fällt. Dabei geschieht Folgendes: in dem Moment, wo er den Boden berührt, deltt er sich dort nach innen ein. Weil er aber aus elastischem



Material besteht und gut mit Luft gefüllt ist, deltt er sich gleich darauf auch wieder aus. So bekommt er die Energie für den Abprall und springt wieder vom Boden in die Luft zurück.

Und genau darum geht es bei Resilienz: um die Abprallkraft.

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich von dem englischen Wort *resilience* (= Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit) ab und bezeichnet allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen.

Resilienz zeigt sich immer dann, wenn es im Leben schwierig wird oder werden könnte. Zur Veranschaulichung hilft hier das Bild einer Waage weiter.

Befindet sich in beiden Schalen nichts oder gleichschweres, dann ist die Waage ausgeglichen. Kommt nun aber in eine der Schalen eine schwere Belastung dazu, gerät die Waage aus dem Gleichgewicht. Um wieder in Balance zu kommen, braucht sie ein Gegengewicht in der anderen Schale. Dieses Gegengewicht kann aus verschiedenen Faktoren bestehen. Es hilft dazu, trotz der Belastung wieder beweglich sein zu können.



Die Resilienzforschung fragt danach, welche Eigenschaften und Fähigkeiten jene Kinder auszeichnen, die sich trotz Risikokonstellationen (z. B. Armut, Krankheit oder traumatische Erfahrungen) positiv und psychisch gesund entwickeln. Sie richtet ihren Blick vorrangig auf die



Kompetenzen und Ressourcen eines Kindes und nicht auf die Defizite und Schwächen. Das ermöglicht Vorsorge statt Nachsorge, indem diese Resilienz- oder Schutzfaktoren gestärkt und erweitert werden.

Solche schützenden Faktoren sind u. a.:

Sichere Bindung

- Positives Selbstkonzept und hohes Selbstwertgefühl
- Soziale Kompetenzen (z.B. Empathie, Kontaktfähigkeit, Übernahme von Verantwortung)
- Optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung, die sich auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Problemlösefähigkeit auswirkt
- Mindestens eine Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- Ein offenes und wertschätzendes Miteinander

Welche Rolle spielt Religion dabei?

Der Resilienzforscher Otto Speck sagt: „Es gehört zu den wichtigsten Forschungsbefunden..., dass das Erleben von Sinn und Sicherheit Halt und Schutz bietet.“¹ Wichtig sei vor allem der Glaube, dass sich die Dinge letztlich zum Guten wenden.

Sinndeutungen anbieten, Sicherheit vermitteln, Halt erleben lassen und Schutz zusagen das sind elementare Aspekte von christlicher Religion. Der Glaube daran, dass jeder Mensch von Gott gewollt ist und bedingungslos geliebt wird, fördert das Selbstbewusstsein und prägt ein positives, zuversichtliches Weltbild. Als Christen leben wir in Gemeinschaft. Wir übernehmen Verantwortung in dieser Gemeinschaft und für die Welt. Religion hilft bei der Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen wie z.B. Sterben, Tod und Trauer. Das Vertrauen darauf, dass Gott in allen Lebenslagen da ist, bewahrt zwar nicht vor Krisen, kann aber durch sie hindurch tragen und Sinn stiften. Religion bietet eine Sprache für die Seele.

Viele der Resilienzfaktoren lassen sich also durch unsere christliche Religion stärken und nähren. Da haben wir eine wunderbare Quelle, aus der wir schöpfen können.

¹ Otto Speck: Risiko und Resilienz - Pädagogische Reflexionen, S. 366. Aus: Günther Opp, Michael Fingerle, Andreas Freytag (Hg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München 1999

Also schauen wir einmal genauer hin:

Ich sehe vor allem 8 Aspekte von Religion, die im Blick auf Resilienz zum Tragen kommen:

1. Religion leistet einen Beitrag zur Identitätsbildung und zur Bildung eines verlässlichen Weltbildes.
2. Stärkung eines positiven Selbstbildes und eines stabilen Selbstbewusstseins als Kern von Autonomie und Verantwortungsbewusstsein
3. Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen wie Sterben, Tod und Trauer
4. Aufnahme und Bearbeitung religiöser/metaphysischer Frage mit dem Ziel der Vergewisserung
5. Die Seele hat eine eigene Sprache: Entwicklung einer religiösen Sprachfähigkeit , die auch bei Verlust von Sprache und der Schwierigkeit, Erfahrenes zur Sprache zu bringen, unterstützt
6. Anbahnen der Fähigkeit an religiösen Formen und religiösen Kommunikationsprozessen verstehend teilzunehmen
7. Elementares Verstehen religiöser Anteile in unserer Kultur wie Festkreis, Festsymbole
8. Auseinandersetzung mit narrativ verfassten Werten und Normen , die ein gemeinsames Leben in Freiheit und in Verantwortung füreinander eröffnen

Überlegen Sie:

Wie kann sich Religion auf die Resilienzfaktoren auswirken? Welche Ansatzpunkte aus Ihrer Alltagspraxis fallen Ihnen dazu ein?

Kohärenz

Die Resilienzforscherin Corinna Wustmann² weist religiösen Glauben und Spiritualität auf Grund des Kohärenzgefühls als wichtigen schützenden Faktor aus. Im Kohärenzgefühl, einer allgemeinen Sichtweise der Welt und ihrer Anforderungen, liegt ein entscheidender gesund erhaltender Faktor. Kohärenz setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

1. Verstehbarkeit: eine kognitive Fähigkeit, die ermöglicht, aus den zunächst chaotisch erscheinenden inneren und äußeren Anforderungen und Informationen einen verstehbaren Zusammenhang herzustellen. Vereinfacht ausgedrückt und religiös gedeutet: „Ich kann die Welt verstehen – meine religiöse Überzeugung und deren Grundlagen verhelfen zu einem verlässlichen Weltbild.“

2. Handhabbarkeit: das Vermögen, unter Belastungen innere und äußere Ressourcen zu mobilisieren, um Kontrolle ausüben zu können. Dabei kann die Kontrollausübung auch an PartnerInnen, FreundInnen, oder Gott delegiert werden. Vereinfacht ausgedrückt und religiös gedeutet: „Ich schaffe das schon – und wenn nicht aus eigener Kraft, dann mit Gottes Beistand.“

3. Sinnhaftigkeit: eine emotionale Kompetenz, Belastungen und Anforderungen des Lebens als sinnhaft, zu erleben. Vereinfacht ausgedrückt und religiös gedeutet: „Das macht Sinn für mich – mein Vertrauen, dass Gott ein sinnvolles Leben für mich möchte, trägt durch Sinnkrisen hindurch.“

Resilienzgeschichten

Die Bibel bietet zudem reichhaltig Erfahrungsberichte an, die Resilienz zum Inhalt haben und die im Vertrauen auf die Begleitung Gottes wurzeln.

Denken Sie nur an die Josefsgeschichten: Immer wieder gerät Josef in verhängnisvolle Situationen, die er aus eigener Kraft zum Guten

² Resilienz : Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Wustmann, Corina Weinheim [u.a.]. Beltz. 2004

wenden kann. Oder denken Sie an die Geschichte von David und Goliath: Der jüngste von acht Brüdern zeigt Mut und Selbstvertrauen. Er tritt dem hünenhaften Krieger Goliath entgegen. Dieser fordert die Israeliten heraus und schmäht ihren Gott. David entledigt sich aller herkömmlicher Waffen und Schutzvorrichtungen und stellt sich dem Kampf mit eigenen Ressourcen – seiner Schleuder, fünf Kieselsteinen und eine große Portion Gottvertrauen. So hat er Erfolg und besiegt nicht nur Goliath, sondern ein ganzes feindliches Heer.

Resilienz-Geschichten folgen einem bestimmten Strickmuster³:

- Im Mittelpunkt der Geschichte steht die Bewältigung eines Problems bzw. einer schwierigen Situation.
- Die Lösung des Problems geschieht durch den Protagonisten selbst, nicht durch äußere Umstände oder andere Personen. Der Protagonist wird von sich aus aktiv und ändert selbst die Situation (Eigenaktivität).
- Der Protagonist übernimmt Verantwortung für das, was in seinem Leben geschieht (Verantwortungsübernahme).
- Der Protagonist hat den Glauben an die eigene Fähigkeit, die Anforderungen der Umwelt zu bewältigen (Selbstwirksamkeitsüberzeugung).
- Der Protagonist lässt sich von Rückschlägen nicht entmutigen, sondern hat eine optimistische und zuversichtliche Lebenseinstellung.
- Der Protagonist verfügt über ein positives Selbstbild und ist sich seiner Stärken bewusst (Selbstwertgefühl). Sein positives Selbstbild verhilft ihm dazu, konstruktiv soziale Beziehungen aufzubauen und soziale Unterstützung zu mobilisieren.
- Der Protagonist fühlt sich für andere verantwortlich (Hilfsbereitschaft, Pflichtgefühl).

Überlegen Sie:

Welche Geschichten fallen Ihnen ein, die so gestrickt sind?

³ Vgl. Corina Wustmann: Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern

Wenn Kinder mit diesen Geschichten aufwachsen, stärkt das ihr Vertrauen in sich selbst, in ihre Um- und Mitwelt und in Gott. Dazu braucht es Erwachsene, die sich Zeit nehmen, diese Geschichten zu erzählen, die Kinder ermutigen, sich spielerisch mit ihnen auseinander zu setzen und so Resilienz immer wieder auszuprobieren und einzuüben. Es braucht authentische Menschen, die Kinder an ihrem Glauben teilhaben lassen. Es braucht Erlebnis- und Erprobungsräume für Rituale, Gebete und spirituelle Feiern. Dann werden Glaube und Hoffnung, Freiheit und Liebe zu Orientierungsbegriffen.

Denn religiöse Erziehung, religiöse Identitätsbildung und ein fröhlicher, lebendiger Glaube bieten Kindern die Möglichkeit Kompetenzen und Ressourcen zu erwerben, die sie für's Leben stark machen!