

# ÜBERGÄNGE ALS ENTWICKLUNGSSCHANCE NUTZEN!

## Widerstandskraft alias Resilienz

In der Pädagogik wird Widerstandskraft als Resilienz bezeichnet und meint die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Diese Kraft liegt in uns allen vor, nur ist sie unterschiedlich stark vertreten.

*„Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, das Risiken und Stress nicht eliminiert, es uns aber ermöglicht, effektiv damit umzugehen.“*

Emmy Werner



Resilienz ist **erlernbar**. Resilienz ist keine außerordentliche Fähigkeit, sie kann von fast jedem erlernt werden. Es gibt individuelle Strategien zum Aufbau von Resilienz. Resilienz ist immer kulturgebunden, gesellschaftskritisch und kontextspezifisch. Es sollte stets aus Sicht dieser drei übergeordneten Bereiche betrachtet werden.

1. **Kulturgebunden:** Ein unerwünschtes Verhalten oder Gefährdung kann aus der Sicht eines Beobachters durchaus eine resiliente Überlebensstrategie darstellen.
2. **Gesellschaftskritisch:** Ohne Unterstützung von außen (Bezugspersonen, Fachkräfte usw.) ist Resilienz – als rein personale Fähigkeit – nicht möglich.
3. **Kontextspezifisch:** Menschen verfügen über ein unterschiedliches Ausmaß an Risiko- und Schutzfaktoren in verschiedenen Kontexten und zu verschiedenen Zeitpunkten in ihrem Lebenslauf. So sind z.B. Säuglinge den Handlungen ihrer Umwelt in besonders verletzlicher Weise ausgesetzt, gleichzeitig aber auch besonders zugänglich für eine liebevolle Bezugsperson, woraus sich beispielsweise eine sichere Bindung als Schutzfaktor entwickeln kann.

## Übergangskompetenz des Kindes stärken

Wie gut sind diese Kompetenzen gestärkt, unterstützt? (0 = gar nicht bis 10= wird gut gelebt)

- Akzeptanz** – „So wie ich bin, bin ich o.k. / so wie du bist, bist du o.k.“  
hin zur akzeptierenden Haltung, die Veränderungen als einen Teil des Lebens versteht.
- Innere Flexibilität und Vertrauen** – „Ich bin ganz sicher, dass ich es lerne“  
(weg von „ich fühle mich hilflos“) hin zur Fähigkeit stressreiche Ereignisse in breitem Kontext / Langzeitperspektive bewerten.
- Überzeugung der Selbstwirksamkeit** - „Ich schaffe es, ich kann es.“  
hin zu einem positiven Blick in die Zukunft
- Aktive Lösungsorientierung** – „Ich werde einen Weg finden!“  
hin zu der Fähigkeit realistische Ziele zu entwickeln und diese verfolgen.
- Verantwortungs- und Entscheidungsfähigkeit** – „Das ist meine Aufgabe.“  
hin zur Entscheidungsfähigkeit. Pro-aktiv zu sein und Probleme selbst in die Hand zu nehmen.
- Netzwerkorientierung / Beziehungsfähigkeit** – „Ich darf mir Hilfe holen.“  
hin zur Fähigkeit Kontakte zu anderen zu pflegen und ein soziales Netz aufzubauen.
- Eigenwert** – „Ich bin wertvoll, ich werde geliebt.“  
hin zu der Fähigkeit gut auf sich aufpassen zu können, sich immer besser kennen zu lernen und den eigenen positiven Seiten Beachtung zu schenken
- Optimismus** – „Ich freue mich darauf, ich fühle mich wohl.“  
hin zur optimistischen Haltung, die Krisen nicht als ein unüberwindliches Problem versteht.

Angelehnt an Becker-Oberender Kornelia u. R. Sriram 2015: Yoga für Kinder und Jugendliche

## Resilienz = Zukunftskraft

## Professionelle Übergangsbegleitung = Resilienz-Stärkung

bedeutet, das Herstellen von Passungen zu unterstützen, zu fördern und zu fordern und meint immer die **Übergangsvorbereitung**: Übergang als Bildungsprozess verstehen.

Ziel ist, die mit dem Wechsel einhergehenden Diskontinuitäten, Nichtpassungen, entsprechend der Entwicklungssituation so gering wie möglich zu halten, d.h. **zu einer Übergangskompetenz zu befähigen**.

### Individuelle Ebene: Entwicklungspotenziale und Entwicklungsmöglichkeiten

1. Kenne ich die individuell spezifischen Dispositionen, Kompetenzen meines Gegenübers?
  - Wie ist der aktuelle Entwicklungsstand? In Abhängigkeit der individuellen Entwicklungsgeschichte bestehen große inter-individuelle Unterschiede dabei, über welches Entwicklungspotenzial ein Mensch verfügt.
  - Welche persönliche Entwicklungsorientierung hat der Mensch z.B. sein Normsystem, seine Entwicklungsziele, Entwicklungsinteressen wie z.B. Erreichen des Schulabschlusses

### Umweltebene: Entwicklungsforderungen und -angebote

1. Welche Entwicklungserwartungen und Entwicklungsaufgaben werden an die Person gestellt, um ein anerkanntes und verantwortliches Mitglied seiner kulturellen Gemeinschaft zu werden?
2. Welche spezifischen Entwicklungsangebote stellen wir zur Verfügung:
  - a. Lernangebote wie.....
  - b. Lernmaterial wie....
  - c. Hilfspotenziale wie....
  - d. Fachkraft wie ...  
(Kita-Sozialarbeiter\_in; Jugendreferent\_in, Übergangcoach\_in)
  - e. Ressourcen wie Art und Anzahl der Freizeit-, Bewegungs- und Kulturangebote für Kinder und Jugendliche in der Wohnumgebung  
  
.....
  - f. Förderliche Rahmenbedingungen:
    - Die Teilnehmenden bestimmen mit (Teilhabe gewährleistet)
    - Der Weg steht im Fokus nicht das Ergebnis / Respekt und Akzeptanz für Lernschritte und individuelles Tempo
    - Situation wird als mehr verstehbar, handhabbar und sinnhafter erlebt durch Reflexion über Handlungen, Erfolge und Misserfolge, Aufzeigen von Stressfallen, bewusstmachen eigener und sozialer Ressourcen, etc.
    - Klare Übergangskonzepte, standardisierte Teamentscheide für Sicherheit und Orientierung der Fachkräfte und Kinder, transparente Regeln, Wissen über Abläufe etc.
    - Handlungsspielräume definieren und zur Verfügung stellen – einbeziehen aller
    - bei Bedarf Hilfe ermöglichen nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“
    - Verantwortung übertragen zur Stärkung von Orientierung und Kontrolle
    - Profis, die die Resilienzfaktoren leben u.a. optimistisch in Krisen bleiben
    - mindestens eine emotionale Beziehung zu einer Bezugsperson ermöglichen.



Bildnachweis:  
AdobeStock\_65793351

Sie interessieren sich für unsere weiteren Angebote zur **Fachberatung** und **PRE-pBK® Qualitäts-Entwicklung** in Ihrem Haus – Rufen Sie uns an (02681 983977), wir beraten Sie gerne!