

Im Laufe ihrer Entwicklung sind Kinder und Jugendliche immer wieder Unsicherheiten, Belastungen und Risiken ausgesetzt. Während sich einige von ihnen trotz widriger Umstände dennoch zu starken, kompetenten Persönlichkeiten entwickeln, leiden andere unter diesen Belastungen. Die individuelle Widerstandsfähigkeit, oder auch die Fähigkeit, hohe Belastungen und Entwicklungsrisiken ohne nachhaltige psychische Schäden zu bewältigen, wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar. Jugendliche sind in ihrer Entwicklung einigen Risikofaktoren ausgesetzt, welche ohne erlernte Bewältigungsstrategien das „Immunsystem der Seele“ schwächen. Die seelische, körperliche und intellektuelle Reifung, Mobbing oder Ablehnung durch Gleichaltrige, Armut, eine sehr junge Elternschaft, schulischer Leistungsdruck, oder aber die eigene Identitätsentwicklung können besonderen Stress auslösen. Resilienten Jugendlichen gelingt es, diesen Stress, der immer auch ein Entwicklungsrisiko darstellen kann, zu verringern oder zu kompensieren.

Was gibt Kindern und Jugendlichen die Kraft, schwierige Lebenssituationen zu meistern? Was macht sie „resilient“? Voraussetzung für Resilienz ist ein wertschätzender, respektvoller, mit Achtung erfüllter Umgang mit den Jugendlichen. Sie sollten im Aufbau von Peergroup-Beziehungen unterstützt werden. Darüber hinaus sollen sie zum eigenständigen Denken und Urteilen aufgefordert und ermutigt werden. Weitere Bedingungen, die zur Entwicklung einer resilienten Persönlichkeit

beitragen, liegen in den Lebenswelten von Jugendlichen. Dazu gehören verlässliche, kompetente und fürsorgliche Erwachsene innerhalb und auch außerhalb der Familie, die als Gesprächs- und Reflexionspartner zur Verfügung stehen. Es sollten realistische Erwartungen an die Jugendlichen gestellt werden, um auch die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung zu stärken. Die Wertschätzung und Anerkennung der persönlichen Leistungen der Jugendlichen, aber auch das Ermutigen zum eigenständigen Denken und Urteilen trägt dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung und Chance wahrgenommen werden. Die Resilienzforschung hat dazu beigetragen, die verschiedenen individuellen Schutzfaktoren Jugendlicher besser zu erkennen und zu verstehen. Das Konzept der Resilienz legt seinen Fokus auf die Bewältigung von Risikosituationen, auf die Fähigkeiten, die Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Heranwachsenden, ohne dabei seine Probleme aus dem Blick zu verlieren.

### Literatur:

- Grob, A.; Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Weinheim: Beltz.  
Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim: Beltz.

### Silke Roczen

Leiterin der Kindertagesstätte „Arche Noah“ in Erfurt  
Silke.Roczen@gmx.de