

sind ihr Markenzeichen. Sie hat einen Affen und ein Pferd sowie eine Mama, die bereits zu den Engeln gegangen ist, und einen Vater, der quasi ständig auf »Geschäftsreise« ist. Damit gilt Pippi gewissermaßen als ein Paradebeispiel für das Konzept der Resilienz. Obwohl sie massiven Risiken ausgesetzt ist, gelingt es ihr, ihre Ressourcen und Kompetenzen so einzusetzen, dass sie ein sehr glückliches Kinderleben führt. Dabei helfen ihr ihr unerschütterlicher Optimismus, ihr Mut, ihre blühende Fantasie, ihr Selbstbewusstsein, ihre engen Freunde und zweifelsohne auch die Liebe und das Vertrauen ihres Vaters, selbst wenn er so selten da ist.

Müssen wir nun also erst durch die schlimmsten Krisen gehen und in die tiefsten Abgründe des Lebens blicken, um resilient zu werden? Ich sage: Nö. Auch wenn heftige Krisen bei vielen Menschen tatsächlich bewirken, dass sie über sich hinauswachsen. Denn bei resilienten Menschen scheint sich der Spruch »wer hoch fliegt, der fällt tief« umzukehren. Zumindest verliert der, der gelernt hat zu fallen und wieder aufzustehen, wohl die Angst vorm Fliegen.

Natürlich braucht es schon rein definitionsgemäß für das Vorhandensein von Krisenfestigkeit und Widerstandskraft überhaupt erst einmal Krisen und Widerstände. Doch ich setze dem ein ABER entgegen: Ich möchte daran erinnern, dass Resilienzförderung ebenso viel mit der Prävention von Krisen zu tun hat, wie mit deren Überwindung. Resilienz muss keinem Hexenwerk oder einer Phönix-aus-der-Asche-Auferstehung gleichkommen, sondern darf als »gewöhnliche Magie« betrachtet werden.

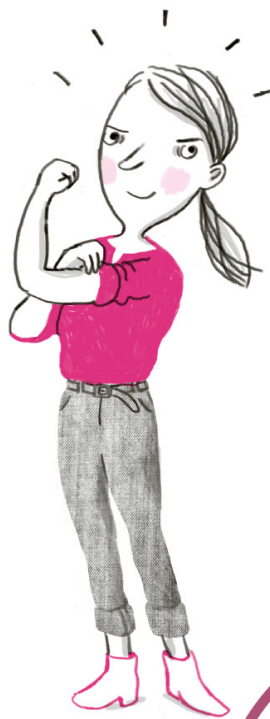
Seelische Widerstandskraft brauchen nicht nur Helden, Schicksalsgebeutelte und Katastrophenbetroffene. Auch ein normales Leben bietet, wie wir alle wissen, Krisenpotenzial und latente Stressbelastungen, an denen Menschen und ganze Familien zerbrechen oder wachsen können.

Familienz[®]: Was Familien resilient macht

Die Resilienzforschung hat sich bislang vor allem damit beschäftigt, wie wir als Individuen schwierige Verhältnisse überstehen. Mittlerweile richtet sich der Blick jedoch auch auf größere soziale Einheiten, beispielsweise auf Teams, Unternehmen, Gesellschaften und **Familien**.

Eine Frage, die ich mir sowohl als Mutter als auch als Familienberaterin und Resilienztrainerin häufig gestellt habe, war, was die Resilienz von Familien (*Familienz[®]*) ausmacht und wie wir diese gezielt fördern können. Durch meine Ausbildung zur systemischen Paar- und Familientherapeutin vermutete ich, dass hier auch Faktoren relevant sind, die über die bekannten Schutzfaktoren für Einzelpersonen hinausgehen.

Auch die aktuelle Resilienzforschung widmet sich der Frage, welchen Einfluss ein System auf die Resilienz des Menschen hat – und andersrum. Resilienz kann demnach als individueller Faktor bei jedem Menschen auftreten, wird aber maßgeblich davon beeinflusst, ob der Kontext oder das System, in dem dieser Mensch lebt, einen protektiven Rahmen für seine Entwicklung darstellt oder ein weiterer Risikofaktor ist. Resilienz kann aber auch als Systemqualität aufgefasst werden, die von den einzelnen Individuen und ihrer Resilienz beeinflusst wird.² Bedeutet: Menschen können resilient sein, Familien aber auch. Beides steht in Wechselwirkung zueinander und unter dem Einfluss weiterer Faktoren.

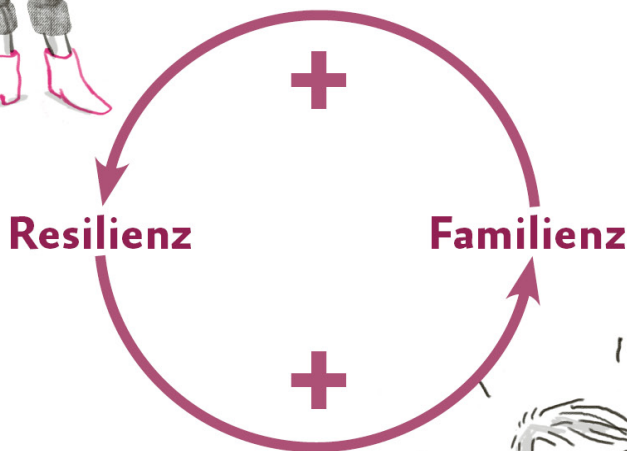


OPTIMISMUS
ist ansteckend

AKZEPTANZ
setzt Energie frei

SELBSTWIRKSAMKEIT
beginnt in uns selbst

VERANTWORTUNG
bedeutet Freiheit



SOZIALE KOMPETENZ
geht nur zusammen



LÖSUNGSORIENTIERUNG
gelingt auch im Streit

ZUKUNFT & VISION
weisen den Weg



Was ist überhaupt eine resiliente Familie?

Dieses Buch baut auf der Idee auf, dass die Widerstandskraft einer Familie und ihrer Mitglieder von drei verschiedenen Fragen abhängt:

1. Wie resilient sind die einzelnen Mitglieder der Familie?
2. Wie stabil und ausbalanciert ist das »System« Familie?
3. Wie fordernd sind die Lebensumstände der Familie?

Resiliente Familien zeichnen sich dadurch aus, dass sie Krisen schnell, stärkend und zukunfts zugewandt bewältigen. Sie verfügen über Einstellungen, Eigenschaften, Kompetenzen und Strategien, die präventiv wirken und somit weniger krisenanfällig machen. Merkmale solcher Familien sind offene Kommunikation, klare Strukturen, Zusammenhalt und Bindung der Mitglieder aneinander, gegenseitige Wertschätzung, gemeinsame Werte, Rituale und Glaubenssysteme, sowie viel gemeinsam verbrachte Zeit und funktionale Coping-Strategien.⁸

Ziel dieses Buches ist es, dich und deine Familie darin zu unterstützen, eure Resilienzfaktoren zu trainieren und eine familiäre Atmosphäre zu kreieren, die vor Krisen schützt und gleichzeitig die Voraussetzungen dafür stärkt, dass ihr in einer Krise nicht den Boden unter den Füßen verliert.

Resilienzfaktoren für Groß und Klein

Eine Familie profitiert von jedem einzelnen starken Mitglied. Es wirkt kräftigend auf alle, sofern wir hier von Stärke im Sinne von Widerstandskraft sprechen und nicht im Sinne von Machtmissbrauch. Jedes Mitglied zählt. Jedes Mitglied ist gleichwertig und gleichwichtig: Einer für alle, alle für einen. Aber welche Eigenschaften und Fähigkeiten steigern die Krisenfestigkeit eines Menschen? Wie lassen sie sich gezielt trainieren? Und gibt es hier Unterschiede zwischen Erwachsenen und Kindern zu beachten?

Tatsächlich bestehen große Unterschiede zwischen Eltern und Kindern, zum Beispiel bezüglich Entwicklungsstand und -aufgaben, sowie in ihrer kognitiv-emotionalen Reife und Verantwortlichkeit. Darum existieren auch differenzierte Ansätze für große und kleine Menschen. Für **Kinder** haben sich **sechs Faktoren zur Förderung ihrer Resilienz** bewährt. Diese sechs Schutzfaktoren basieren auf den Studien von Emmy Werner (Kauai-Langzeitstudie) und ihren Kolleg*innen und weisen große Übereinstimmungen mit den von der WHO definierten »10 life skills« auf⁹:

- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Selbst- & Fremdwahrnehmung
- soziale Kompetenz
- Problemlösung
- Stressbewältigung

Für die Arbeit mit **Erwachsenen** hingegen hat die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung (DGPG) die folgenden **neun Fähigkeiten und Verhaltensweisen als Säulen der Resilienz** definiert:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Kontrollüberzeugung
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortungsübernahme
- Netzwerkorientierung (Beziehung gestalten)
- Zukunftsorientierung

Auf den ersten Blick haben beide Modelle eher wenig Ähnlichkeit. Doch auf den zweiten Blick steckt das eine im anderen und umgekehrt. **Dieses Buch umfasst sieben Impulse für Kinder und Erwachsene, die all diese Faktoren kombinieren und beide Modelle berücksichtigen.**

Die drei Teile des Buches