

# Resilienz



**DIE KRAFT, DIE KINDER STÄRKER MACHT!**

# Definition, Entstehung



- Psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (Bewältigungskompetenz, Anpassungsfähigkeit) im Gegensatz zur „Vulnerabilität“
- Resilienz ist kein angeborener Zustand sondern eine in der Interaktion zwischen Umwelt und Kind erworbene Eigenschaft. Der erfolgreiche Prozess führt zum Aufbau eines Bewältigungskapitals (Coping-Set) d.h. dieser dynamische Kompetenzpool kann lebenslang erhöht, zinsgünstig angelegt oder verbraucht werden (z.B. durch chronische Überforderung oder Traumatisierung).
- Eine sichere Bindung bildet das Fundament oder die Startrampe für eine positive Resilienzentwicklung

# Transgenerationale Übertragung der psychischen Erkrankungen



- **Erbliche Disposition (Vulnerabilität): Funktionsstörungen (Neurotransmitter); *medikamentöser Behandlung***
  - Schizophrenie (z.B. auch Wochenbettpsychose)
  - manisch-depressive Erkrankung (z.B. auch Wochenbettdepression)
  - Suchterkrankungen (?)
- **Frühkindliche Bindungsstörungen (Vernachlässigung), Traumata z.B. unverarbeitete Beziehungsabbrüche (Bindungsverluste), emotionale Misshandlung, Gewalt, sexueller Missbrauch: epigenetische Veränderungen der Stressbewältigungssysteme, neurobiologische Strukturstörungen; *Psychotherapie***
  - Angststörungen
  - Depressionen
  - Persönlichkeitsstörungen
  - Psychosomatische Störungen
  - Suchterkrankungen

# Resilienzentwicklung



- Keine Resilienz bei
  - physischer und emotionaler Vernachlässigung (Bindungsstörung), Gewalt, sexuellem Missbrauch (Trauma)
  - starker genetischer Disposition zu Schizophrenie und zu monopolarer oder bipolarer affektiven Störung (Vulnerabilität)
- In den ersten beiden Lebensjahren (Symbiosephase) des Kindes erfolgt die Unterstützung der Resilienzentwicklung ausschließlich über die Förderung des elterlichen Fürsorgeverhaltens und damit der kindlichen Bindungsentwicklung.

# Soziale (beziehungsrelevante) Schutzfaktoren:



- stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson (sicheres Bindungsmuster)
- gutes Familienklima (Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber, klare und konsequent umgesetzte Verhaltensregeln)
- positive Rollenmodelle, d.h. Vorbilder für aktives, konstruktives Problemlösen und prosoziale Handlungsweisen
- gute Paarbeziehung der Eltern (Vermeidung von Loyalitätskonflikten)
- Hoher sozioökonomischer Status der Familie (Bildung)
- positive Peer-Kontakte und Freundschaftsbeziehungen (soziales Netzwerk)

# Salutogenese (Antonovsky)



- **Resilienzfaktor Kohärenzgefühl (Identität)**
- Definition: Durchgehendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl der Zuversicht bei der Bewältigung psychosozialer Belastungen (Urvertrauen, Erwartung!) mit der Fähigkeit, innere und äußere Ressourcen zu mobilisieren:
  - Deaktivierung des Bindungssystems (Angst, Scham, Vermeiden) bei Aktivierung des Explorationssystems (Neugier, Stolz, Handeln)
  - Stress als Herausforderung statt Bedrohung (Risikobereitschaft)

# Verstehbarkeit (Struktur, Schutz, „Statik“)



- Die Fähigkeit, die Umwelt so zu ordnen und zu strukturieren, dass sie sinnvoll interpretiert werden kann (Vorhersehbarkeit, Erklärbarkeit)
  - Eine durch Konsistenz (Kontinuität) getragene Erfahrung (Verständnis für Zusammenhänge)
  - Kontingenz zwischen den Handlungen des Kindes und den Reaktionen der Bezugspersonen (logischer, verlässlicher Zusammenhang)
  - Widerspruchsfreie (eindeutige, klare) Interaktion mit Bezugspersonen (Aufbau von Vertrauen; kein Double Bind)
  - Konsequente (!) (ohne Rigidität, Zwanghaftigkeit) Aufrechterhaltung von sicheren Strukturen und Regeln (Routine): Orientierung, Sicherheit, Gerechtigkeit, Ausschluss von Mobbing und Gewalt! (auch innerhalb der Peer-Gruppe)

# Sinnhaftigkeit

## (Selbstwert, Motivation, „Dynamik“)



- Gefühl der Bedeutsamkeit der eigenen Person, von Ereignissen und eigenen Handlungen (Motivation für Anstrengung, Entwicklung von Zuversicht)
  - Erfahrung bestätigender Akzeptanz (als Persönlichkeit; Prinzip des guten Grundes)
  - Respektvolle und wertschätzende Aufmerksamkeit der Bezugspersonen (Wahrnehmen, Folgen, Benennen, Bestätigen)
  - Frühe Teilhabe an Entscheidungsprozessen, die sozial anerkannt sind; Übertragung von Verantwortung (Einflussnahme auf die Umwelt, Selbstbestimmung ohne Überforderung)
  - Prinzip der Selbstverantwortung (keine Opferstilisierung)
  - Erfahrung der Zugehörigkeit zu einer Gruppe („Wir-Gefühl“)
  - Entwicklung eigener Intentionen (Zielen), Interessen (Explorationsverhalten, Neugier)



# Handhabbarkeit (Machbarkeit, Selbstwert)



- Gefühl der Selbstwirksamkeit d.h. die Überzeugung, Situationen und Probleme aktiv bewältigen zu können durch Verfügbarkeit von ausreichenden Ressourcen (Kompetenzen, Hilfestrukturen); interne und externe Kontrollüberzeugung
  - Balance zwischen Überlastung (Anspannung) und Unterforderung (Entspannung) im Sinne der optimalen Stressregulation
  - Training der Mentalisierung und Kooperationsfähigkeit: Realistisches und kongruentes Feedback in sozialen Interaktionen (Perspektivenwechsel, Selbstreflexion, Empathie)
  - Eigenverantwortliches Handeln im Miteinander
  - Training der Problemlösefähigkeit (Skills, Erfolgserlebnisse)
  - Bereitschaft, Hilfe zu suchen und anzunehmen (Schamgefühl!)

# Das Neugeborene



- Angeborene, fixierte Wahrnehmungs-Handlungsmuster (Hirnstamm: Automatismen, Impulsivität)
- Erleben der Affekte als katastrophische Emotionen (Wut, Furcht, Hunger, Schmerzen, intensive Bedürftigkeit) →
- Erregung des Panik-Bindungssystems (Amygdala, Parasympathikus, Stress-Hormon-Achse)
- Abhängigkeit von unmittelbarer Fürsorge (keine Erziehung! keine „Verwöhnung!“ möglich)

# Kontaktgestaltung der Kleinkinder mit der Außenwelt



- Bindungsverhalten (Sicherheitssystem, Copingstrategie bei Stress):
  - Abhängigkeit von physischer Nähe der Bindungspersonen (Verfügbarkeit bei Gefahr): Protest bei Trennung
  - Suche der Nähe zu den Bindungspersonen zur Herstellung von Sicherheit und Versorgung bei Angst, Schmerz, Hunger etc.
- Explorationsverhalten (Neugierssystem)
  - Distanzierung von Bindungspersonen zur Erkundung der Außenwelt mit Annäherung an attraktive Ziele
  - Selbstwirksamkeitserfahrungen, Kompetenzerwerb beim Problemlösen (Dopamin / Endorphine → neuronale Vernetzung)
  - Anstrengung mit Frustrationstoleranz
  - Autonomieentwicklung (Erwachsenwerden) eingebettet in Beziehung, „bezogene“ Individuation (Zugehörigkeit/Individualität), Mentalisierung
  - „Bindung ist Bildung!“

# Bindung und Exploration

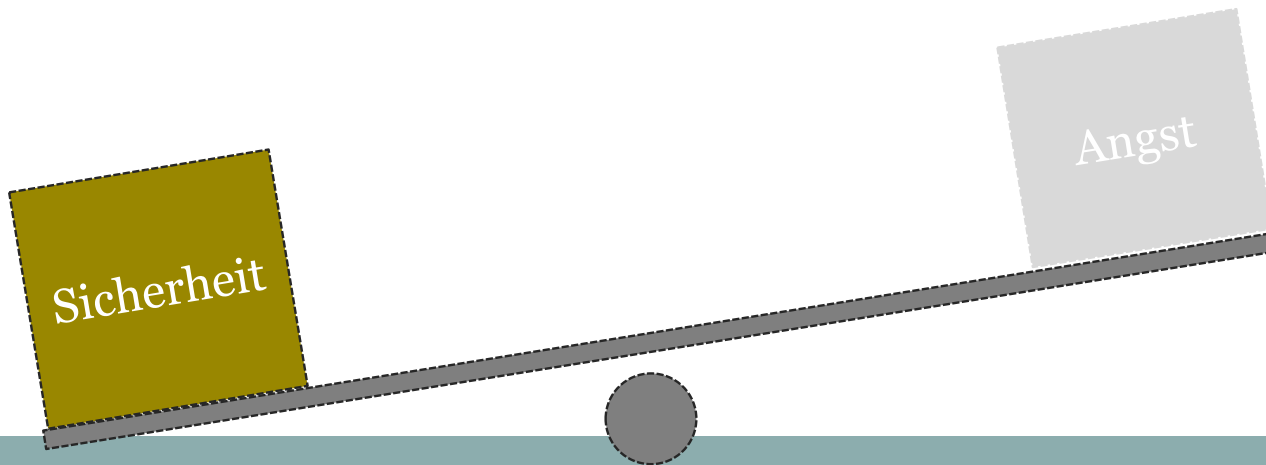
nach Grossmann & Grossmann

Bindungs-  
system  
aktiv

Exploration  
s-system  
aktiv

Sicherheit

Angst

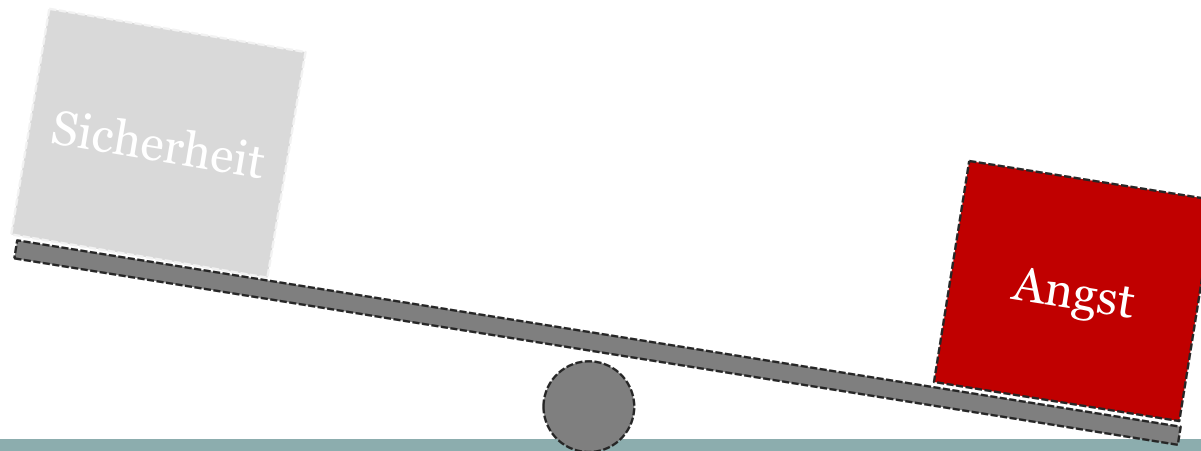


# Bindung und Exploration

Nach Grossmann & Grossmann

Bindungs-  
system  
aktiv

Exploration  
s-system  
aktiv



Voraussetzung für gelingende Entwicklungsprozesse: Mutter bildet „**sichere Basis**“ (Intuition, Mentalisierung: „inneres Radarsystems“ für kindliche Signale, Beruhigung des Panik-Bindungssystems)

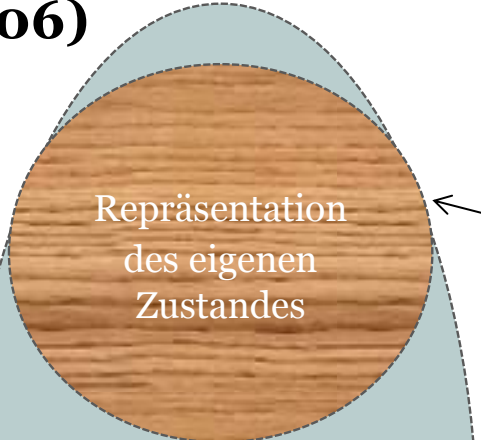


- Wahrnehmung der nonverbalen kindlichen Signale und Entwicklungsinitiativen (Mimik, Blicke, Zielbewegungen, Lautäußerungen)
- Richtige Interpretation der Signale in Abgrenzung von den eigenen Bedürfnissen (Einfühlungsvermögen, Selbstreflexion, Realitätsprüfung)
- Zeitnahe und angemessene Reaktion (Responsivität, Kontingenz)

# Entwicklung der Affektregulation (Fonagy & Bateman 2006)

**Psychisches Selbst**

Sekundäre Repräsentation



**Körperliches Selbst**

Primäre Repräsentation



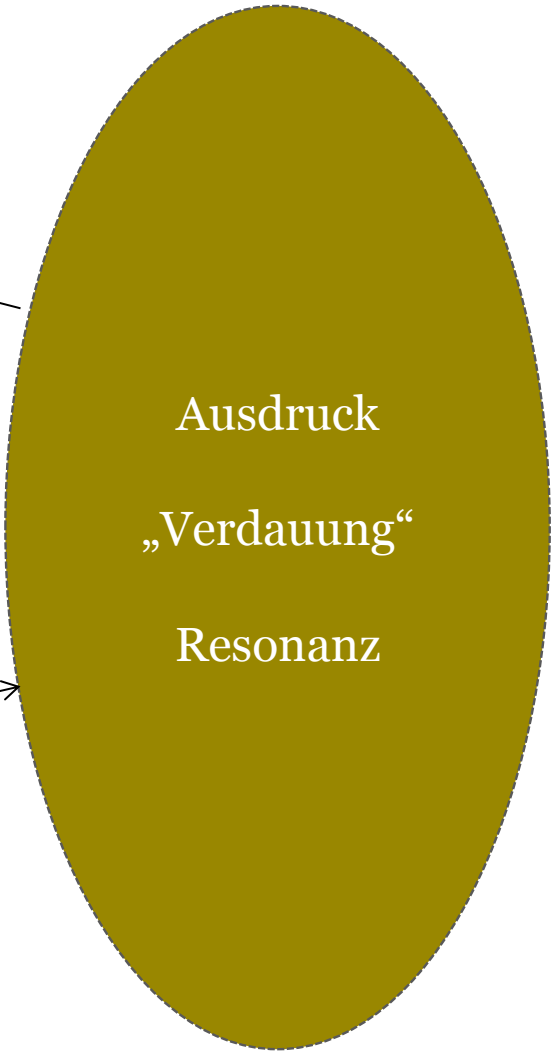
**Kind**

Markierte Spiegelung

Ausdruck des mentalisierten Affektes

Signal

Non-verbaler Ausdruck



**Bindungsperson**

# Sichere Bindung ab 12. bis 18. Lebensmonat (50% bis 60 %)



- Ausgeglichene Bindungs-Explorationsbalance (Fremde-Situation-Test nach Mary Ainsworth)
- positives Selbstbild:
  - Urvertrauen in andere / selbst (Vorbildakzeptanz)
  - Stabiles Selbstwerterleben
  - Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Selbstkontrolle, Kontrolle von Stressoren)
  - Problemlösungskompetenz
  - Kohärenzgefühl (Verstehen, Selbstwirksamkeit, Sinn)
- Beruhigende Objektbilder: Stabile präverbale Repräsentanzen der primären Bezugspersonen
- Gute Mentalisierungsfähigkeit: soziale Kompetenz mit guter Kooperationsfähigkeit (Fähigkeit zum Perspektivenwechsel); sichere Abgrenzungen Selbst/Objekt; Fantasie/Wirklichkeit; Gegenwart/Vergangenheit
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme für sich und andere (Vermeiden der Opferrolle)
- Selbstfürsorge: Bereitschaft Hilfe zu suchen und anzunehmen
- Resilienz: Schutz gegenüber kritischen Lebensereignissen



# Mentalisierungsdefizit der Mutter: sekundäre Traumatisierung der Kinder

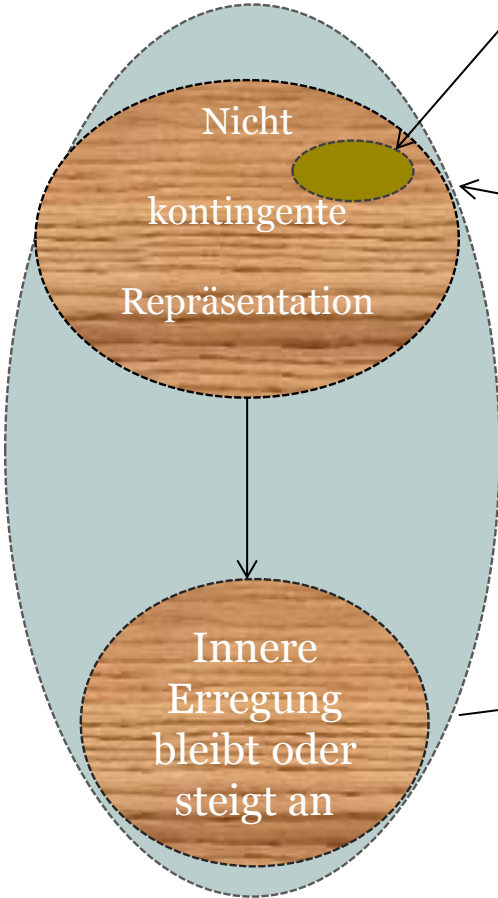


- Hohe Wahrnehmungsschwelle für kindliche Signale (Hyporeaktivität der Amygdala): High-Tension-State → Interaktion auf extremem Affektniveau
- Kein Spiegeln:
  - Vermeidungsverhalten (von „Triggerreizen“): Sprachlosigkeit, wenig Haut-Blickkontakt (kein Stillen!)
  - Dissoziation: Trance, Freezing (Verleugnung der Schwangerschaft!)
  - Antriebsstörung (z.B. Depression, Schizophrenie)
- Unmarkiertes (unreflektiertes) Spiegeln:
  - Infektion: Kindliche Angst wird unverändert oder verstärkt als eigene Emotion (Ansteckung mit Hilflosigkeit, Panik) gespiegelt
  - Bestrafung der kindlichen Bindungssignale oder Explorationsaktivitäten (evtl. Ablenkung durch Verwöhnung)
  - Inkongruenz (Unberechenbarkeit, Zeitverzögerung)
  - Invalidierung der kindlichen Emotionen
- Umkehr von Folgen und Leiten ohne Kontaktmomente

# Folgen desorganisierter Bindung (Bateman & Fonagy)

Fremdes Selbst / eigener Körper als Objekt

**Psychisches Selbst**  
Sekundäre  
Repräsentation



„Unmarkierte misslingende Spiegelung“

Ausdruck  
↑  
Misslingende Verdauung  
↑  
Resonanz

Signal  
Non-verbaler Ausdruck

**Körper-Selbst**  
Primäre  
Repräsentation

**Kind**

**Bindungsperson**

## Unsichere Bindungsmuster (30% bis 35% der Kinder im zweiten Lebensjahr)

- Unsichere ambivalente Bindung: affektive Selbstschutzstrategie, Dominanz des Bindungssystems (Angst, Ärger, Trostsuche)
- Unsicher vermeidende Bindung: kognitive Selbstschutzstrategie (Antizipation negativer Konsequenzen); Exploration mit Hemmung negativer Affektäußerungen (Bindungsbedürfnisse)
- → Risikofaktoren mit erhöhter Vulnerabilität gegenüber psychosozialer Belastung

# Bindungsstörungen(Traumatisierung): kontextunabhängige, rigide Selbstschutzstrategien



- Externalisierte Störungen (Hyperaktivierung des Bindungssystems): gestörte Aufmerksamkeits- Affekt- und Impulsregulation (z.B. ADHS, Störung des Sozialverhaltens) → Notfallreflexe unter Stress (Fight, Flight, Freeze), beeinträchtigte Kooperationsfähigkeit (oppositionelles Verhalten)
- Unreife Mentalisierungsmodi (Äquivalenzmodus/Symbiose): von der Grenzdurchlässigkeit zur Grenzüberschreitung
- Annäherungs-Vermeidungskonflikt gegenüber Bindungspersonen:
  - kein Vertrauen, kein Selbstvertrauen
  - Ablehnung von Hilfe und Nähe (um Zurückweisung zuvorzukommen)
  - Reinszenierung des Opferstatus durch Stören, Provozieren (negative Kontaktgestaltung, keine Kooperationsfähigkeit)

# Bindungsstörungen



- Internalisierte Störungen (Deaktivierung von Bindungsverhalten, Überanpassung):
  - Zwanghafte Fürsorglichkeit (Parentifizierung)
  - Unterwerfung („falsches Selbst“)
  - Sozial promiske Annäherung an fremde Erwachsene
  - kein Bindungsverhalten
- Entwicklungsverzögerungen (Sprache, Motorik); Autonomiedefizite
- Lernstörungen (LRS, Dyskalkulie, ADS etc.)
- Regression in bereits verlassene Entwicklungsphasen (Sprache, Kontinenz)
- Schlafstörungen, Albträume



VIDEOUNTERSTÜTZUNG BEIM  
BINDUNGS-AUFBAU

Förderung der Mutter-Kind-  
Beziehung in den ersten  
Lebensjahren

# Videogestützte Interventionen:

Marte Meo, Video-Home-Training, Steep  
entwicklungspsychologische Beratung, „Safe“

- Analyse der Eltern-Kind-Interaktion mittels Videografie (Wahrnehmen, Folgen, Benennen, Bestätigen, Leiten)
- Entwicklungsdiagnostik- unterstützung und – prognose

# Nonverbaler Zugang zum limbischen System



- Einführung der Metaposition (Kamera als „spiegelnder externer Beobachter“) zum Training der Mentalisierung
- Erreichen des prozeduralen (bildhaften) Gedächtnisses → unbewusstes, automatisiertes Erfahrungs- und Handlungswissen, Skills, Beziehungsroutine (STEEP: „Seeing is believing!“)
- Kamera als Mikroskop zur Vergrößerung und Veranschaulichung winziger **gelungener Interaktion** Mutter/Kind (Lernen an sich selbst statt Lernen am Modell)



# Wirkfaktoren der videogestützten Verfahren



- beliebige Wiederholung der „Magic Moments“ („gute“ Bilder, Kontaktmomente), Genießen (Glückshormone !), Kreation einer „Entwicklungsstimmung“ (Marte Meo ist Entwicklungszeit! → Lösungsorientierung)
- Widerlegung dysfunktionaler Annahmen der Bindungsperson (Hilflosigkeit, Ablehnung durch das Kind) durch Realitätsprüfung → neue mentale Repräsentationen des Selbst und des Kindes
- Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Senkung des Angstpegels) → Aktivierung des Explorationssystems der Mutter
- Ermöglichen nachhaltiger Lernerfahrungen (Kontakt, Folgen, Benennen, Leiten etc.) durch Wiederholung im Sinne der Stärkung der Mentalisierungsfähigkeit (reflexiver Modus): Verbindung von prozeduralem (unbewusst, bildhaft, handlungsorientiert) und semantischem (chronologisch, kausal, regelorientiert) Gedächtnis
- Überwindung des Hilfe-Kontroll-Dilemmas (Geschenke statt Aufgaben!)

# Buchempfehlungen / Internetkontakt



U. Beckrath-Wilking, M. Biberacher, V. Dittmar, R. Wolf-Schmid

## **Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik**

*Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext*

bei **Jungfermann**

Marita Krist, Christina Weisbrod, Adelheid Wolcke und Kathrin Ellermann-Boffo

## **Herausforderung Trauma**

*Diagnosen, Interventionen und Kooperationen der Erziehungsberatung*

in der Reihe "Bundeskongress für Erziehungsberatung"

bei **Beltz-Juventa**.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren e.V.

## **Ein verrücktes Leben – Hilfen für Kinder und ihre psychisch kranken Eltern**

Köln, Januar 2016

Christel Spitz-Güdden (Hrsg.)

## **Praxishandbuch Kinder unter 3 – Basiswissen . Umsetzung . Materialien**

Nr. 16, Juli 2015

bei **OLZOG Verlag**

[www.bag-kipe.de](http://www.bag-kipe.de) **Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch kranker Eltern**