

Resilienz trainieren

Die Resilienz eines Menschen bleibt nicht gleich, sondern kann sich das ganze Leben über verändern, da ständig neue Einflüsse verarbeitet und neue Erfahrungen gemacht werden. Zur Ausbildung einer starken Resilienz sind Urvertrauen und positive Erfahrungen mit mindestens einer Bezugsperson in der Kindheit entscheidend. Die Erfahrungen sollten durch Wertschätzung, Empathie, Aufmerksamkeit, Respekt und viel Ermutigung geprägt sein. Auch Glück spielt dabei natürlich eine Rolle – schließlich ist nicht alles im Leben planbar. Unter diesen Voraussetzungen bilden sich dann die einzelnen Fähigkeiten heraus, die im Erwachsenenleben die Resilienz aufrechterhalten und weiter ausbauen. Diese Schutzfaktoren,²² die sich im Laufe einer stimmigen Persönlichkeitsentwicklung ausbilden, führen zu Selbstwirksamkeit, dem »Schlüssel für gute Entwicklung«²³ oder, wie der Biologe und Hirnforscher Gerhard Roth sagt, zu einer »reifen Persönlichkeit«, die nach und nach in ihrem Leben lernt und gelernt hat,

- sich durch und mit dem Spiegel von anderen realistisch wahrzunehmen und sich mit ihren Stärken und Schwächen zu akzeptieren, also Selbstachtung und Selbstwert zu entwickeln,
- tragfähige Beziehungen aufbauen zu können und viel Ermutigung zu erfahren, was seinerseits zu Bindungsfähigkeit und Empathie führt,
- zu wissen, was sie kann und was nicht, und sich darauf aufbauend realistische Ziele zu stecken (Selbstbestimmtheit und Ausbildung des Realitätssinns),
- sich durch Impulskontrolle und den Umgang mit Gefühlen diesen nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen,

22 Wagner, 2014

23 Schmitz, 2007

- Selbstwirksamkeit zu erlangen, die sich in der Fähigkeit zu Stressverarbeitung und Selbstberuhigung niederschlägt.

»All dies zu erwerben und auszubauen ist eine lebenslange Aufgabe und keineswegs mit dem Schulabgang abgeschlossen, aber in Kindheit und Jugend ist hierbei mehr zu erreichen als später.«²⁴

Resilienz für hochsensible Kinder

Nach der Darstellung der Charakteristik hochsensibler Kinder im letzten Kapitel lässt sich vielleicht schon erahnen, an welchen Stellen sie eine besondere Unterstützung benötigen, und wo durch ihre genetische Anlage ihre Persönlichkeitsentwicklung andererseits geradezu von selbst läuft.²⁵

Resilienz wird von einem wohlwollenden Umfeld und einem unkomplizierten Charakter genährt, der nicht zu viel hinterfragt. Das hochsensible Kind kann durch seine Andersartigkeit weder auf ein durchgehend zustimmendes Umfeld vertrauen noch ist es in der Lage, die Dinge tendenziell auf die leichte Schulter zu nehmen.

Im Folgenden wollen wir uns ansehen, was diese Kinder brauchen, um ihre Resilienz trotzdem gut entwickeln zu können. Das geschieht übrigens in der festen Überzeugung, dass Individualität ihren

24 Roth, 2011, S. 308

25 Resilienztrainer wie der Österreicher Ronald Lengyel befassen sich sogar mit dem Aufbau der Resilienz unter Berücksichtigung der Wesensart Hochsensibilität; vgl. <http://www.resilienz.at/ueber-uns/team/>

tiefen Sinn und Wert für alle hat. Nicht alle Menschen können und sollen die gleichen Bedürfnisse haben und sich ähnlich verhalten.

Immer wieder wird diskutiert, ob hochsensible Kinder per se verletzlicher sind. Auf den ersten Blick scheint das so: Sie sind es in den kleinen Dingen des Alltags, sie reagieren schneller und heftiger, sie sind sehr kritisch mit sich selbst, sind schnell reizüberflutet und erschöpft, aber nicht aus Schwäche, sondern weil sie einen viel größeren Input aufnehmen und verarbeiten, manchmal fehlt es ihnen an Optimismus – alles sogenannte pathogene Faktoren, also Bedingungen, die der Ausbildung von Resilienz im Weg stehen können. Aber diese hochsensiblen Eigenschaften haben auch Vorteile: Das prompte Reagieren auf Dinge, die nicht guttun, schützt vor Überreizung und hilft, die eigenen Bedürfnisse kennen zu lernen und frühzeitig gute Strategien zur Alltagsbewältigung zu entwickeln. Sehr häufig ist zu beobachten, dass in wirklichen Katastrophen die hochsensiblen Menschen die einzigen in der Familie oder im Umfeld sind, die gut funktionieren und den Überblick bewahren. Denn sie kennen die Schockstarre zur Genüge und haben sich längst Strategien zu deren Überwindung angeeignet. Auch ihre oft sehr ausgeprägte Fähigkeit zur Abstraktion ist ein nicht zu unterschätzendes Hilfsmittel. Hochbegabte/Hochsensible berichten immer wieder davon, dass sie sich mit Hilfe ihres enormen Abstraktionsvermögens und der Fähigkeit, sich selbst ›von oben‹ zu betrachten, quasi selbst therapiert haben. **Anne Frank**, dieses so bemerkenswerte, sehr sensible und überaus intelligente 13-jährige jüdische Mädchen schrieb in ihr Tagebuch: »Ich habe einen stark ausgeprägten Charakterzug, der jedem, der mich kennt, auffallen muss, und zwar meine Selbsterkenntnis. Ich kann mich selbst bei allem, was ich tue, betrachten, als ob ich eine Fremde wäre. Überhaupt nicht voreingenommen oder mit einem Sack voller Entschuldigungen stehe ich dann der alltäglichen Anne gegenüber und schaue zu, was diese gut oder schlecht macht.«²⁶

26 Frank, 1992

Anne Frank hat auf eine für ihr Alter beeindruckende Art und Weise vielen Menschen Hoffnung gegeben, und bis heute berühren ihr Schicksal und ihre bemerkenswerte Persönlichkeit.

Unter den sicheren Bedingungen unseres heutigen Alltags erhält der natürliche Drang nach Überleben und Weiterentwicklung eine viel abstraktere Bedeutung. Für unsere Kinder ist entscheidend, wie sehr sie Gelegenheit erhalten, ihre Stärken auszubilden, um dadurch mit ihren Schwächen besser klarzukommen. Darf sich das hochsensible Kind dem durchgeplanten Programm für den Nachmittag entziehen, weil es aus der Ruhe Kraft schöpft? Ist es ihm erlaubt, die laute Zirkusvorführung abzulehnen, weil es lieber liest und dabei glücklich ist? Darf es einen Sonnenuntergang betrachten und dabei gerührt sein, ohne als seltsam zu gelten? Ihre Individualität in solchen oder ähnlichen eher harmlosen Situationen zuzulassen ist für das hochsensible Kind fundamental wichtig. Denn es gibt schon genug Bereiche, wo es Anteile seiner Persönlichkeit unterdrücken muss.

Frau Z., Mutter von zwei Kindern, erzählt:

»Ich erinnere mich noch gut an meinen jüngsten Sohn im Kindergartenalter. Zwar war er auf der einen Seite empfindsam und sehr sensibel, auf der anderen Seite aber enorm stark, insofern er klar wusste und zeigte, was ihm guttat. Mit 4 Jahren meldete ich ihn zum Musikschulunterricht an. Er ging ein einziges Mal hin – danach weigerte er sich standhaft mit Händen und Füßen, noch einmal teilzunehmen. Der Grund: Er fand die Musikschullehrerin unsympathisch, sie spräche mit sehr lauter Stimme und hätte ihn im Übrigen nicht in Ruhe gelassen, sondern ihn in dieser einzigen Stunde immer und immer wieder aufgefordert, mitzumachen. Sein Bedürfnis nach langsamer Annäherung wurde nicht respektiert, was ihm sichtlich unangenehm war und ihn verlegen werden ließ. Ich habe ihn später wieder abgemeldet.«

Je weniger nachvollziehbar einer Mehrheit das individuelle Bestreben eines Menschen erscheint, umso unwahrscheinlicher wird auch dessen Erfüllung bzw. umso mehr Kraft kostet es, diese durchzusetzen. Werden wesentliche Bedürfnisse und Persönlichkeitsmerkmale hochsensibler Kinder ignoriert oder abgewertet, kann es zu heftigen Reaktionen kommen, wie kompletter Rückzug, Wutausbrüche, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und vieles mehr. Das kann ihnen den Vorwurf einbringen, ein »schwieriges« Kind zu sein. Die Ursache für diese Reaktionen liegt darin, dass die Entwicklung ihrer Persönlichkeit immer wieder ins Stocken gerät, wenn niemand da ist, der ihr Verhalten versteht. Genau da können Eltern und andere Bezugspersonen ansetzen: Die Kinder brauchen jemanden, der sie nicht alleine lässt mit der enormen Kraft ihrer Gefühle und ihrer Fähigkeit, Sachverhalte bis ins Kleinste gedanklich zu zerplücken und weiterzuentwickeln.