



## **Die sieben Säulen der Resilienz**

Anke Ballmann, Martina Rosenboom

*Im Rahmen des Kongress der landesweiten Beratungs- und Forschungsstelle für Hochbegabung (LBFH) hat Anke Ballmann von Lernmeer im Januar 2024 die sieben Säulen der Resilienz vorgestellt. Auf Grundlage dieses Vortrags entstand dieser Artikel: im Fokus stehen hochbegabte Kinder und ihre Eltern und die vielen Möglichkeiten, die Resilienz im familiären Umfeld zu sehen, zu nutzen und zu fördern. Ergänzt wurden Praxistipps mit dem Fokus auf (hoch)begabte Kinder.*

### **Resilienz = biegsam wie ein Bambus**

Der Ursprung des Wortes liegt im lateinischen *resilire*, das bedeutet *zurückspringen* oder *abprallen*. Damit lassen sich Materialien und Systeme in der Wirtschaft, der Ökologie und der Medizin beschreiben. Grundsätzlich meint man damit Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität.

In der Psychologie gilt Jack Block (1924–2010) als Pionier. Er stellte Resilienz in den Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von Menschen. Auch hier geht es um drei wichtige Aspekte im Zusammenhang mit Resilienz

- Auslöser, beispielsweise Krisen und Belastungen
- Ressourcen wie innerer Stärke und Belastbarkeit und
- Konsequenzen, also die Lebensbewältigung

Der Bambus ist dafür ein gutes Bild: Kommt ein Sturm (= Krise), so ist er biegsam und flexibel (= Ressourcen), er beugt sich und richtet sich hinterher wieder auf (= Konsequenzen) und wächst auch nach dem Sturm weiter. Es geht es um das positive „Erleben statt Überleben“.

Resilienz ist die Fähigkeit erfolgreicher mit belastenden Lebensumständen und mit den negativen Folgen von Stress umzugehen.

Resilientes Verhalten ist erlernt, kann also auch gelernt, gelehrt und trainiert werden. Es ist nicht stabil – man hat es oder man hat es nicht - deshalb kann und muss sie ein Leben lang trainiert werden. Es ist wie ein Speicher, aus dem man sich bei Bedarf etwas nehmen kann, wenn man weiß, womit er wieder aufgefüllt wird.

Resilienz ist retrospektiv und damit haben wir all unsere Erfahrungen als Schatz, aus dem wir schöpfen können. Dazu kommen aber auch andere Quellen, die uns manchmal nicht bewusst sind.

## Was macht Menschen stark?

„Starke Kinder brauchen starke Eltern“ – das gilt auch beim Aufbau von Resilienz. Glücklicherweise können Eltern dabei auf sich selbst und viele andere Quellen zugreifen

- **Gene:** Es wurde festgestellt, dass eine genetische Veranlagung für einen guten Serotonintransport eine gute Voraussetzung für persönliche Stärke ist. Dabei kommt auch die Epigenetik ins Spiel – also die Änderung in den Genen durch besondere Lebenssituationen. Dies wurde vor allem im negativen Bereich wissenschaftlich erforscht, beispielsweise bei Hurrikan-Opfer oder Kriegsgenerationen.  
Da eine Hochbegabung zum Teil erblich ist, sind gute Voraussetzungen vorhanden, dass sie im Leben positiv genutzt werden kann.
- **persönliche Grundhaltung:** Persönliche Werte und Glaubenssätze können sowohl hinderlich als auch förderlich gestaltet werden. Dabei kommt vor allem die Vorbildrolle der Eltern ins Spiel, denn Grundhaltungen werden oft nicht explizit ausgedrückt, sondern zeigen sich in alltäglichen Handlungen und Entscheidungen. „Ich kann das NOCH nicht!“ ist so eine förderliche Grundhaltung.
- **Gestaltungskraft:** „Ich schaffe das – irgendwie!“ ist ein Satz, der Energie freisetzt. Damit sind Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit mächtige Kraftquellen, weil sie Ziele in Umsetzung bringen und das Handeln positiv verstärken.
- **Bildung:** Der Wert der Bildung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden! Damit ist nicht nur schulische Bildung gemeint, sondern auch Zugang zu Informationen, die Möglichkeit, sich neues Wissen zu erschließen, und die Freiheit, den persönlichen Interessen zu folgen. Ich kann nur Kompetenzen ausbauen, von denen ich weiß.
- **individuelle Ressourcen:** Ist es körperliche Kraft, die ich nutzen und ausbauen kann? War ich schon als Kind sehr groß?  
Hochbegabung ist so eine individuelle Ressource. Wie lässt sich meine individuelle Ausprägung davon als Kraftquelle nutzen?
- **soziale Ressourcen:** Hier ist vor allem der Wert der sozialen Einbindung in die Familie zu sehen. Welche Menschen in meiner Umgebung unterstützen mich, wer spornt mich an, wer kann mich auffangen? Es wurde festgestellt, dass bei Kindern, die diesen familiären Rückhalt nicht haben, eine andere Person im Umfeld eine solche soziale Ressource sein kann. Manchmal ist es jemand in der weiteren Familie wie beispielsweise ein Onkel, eine Tante, ein großes Geschwisterkind oder Großeltern. Andere Kinder benötigen eine besonders zugewandte Lehrkraft, die ihnen zusätzlichen Halt gibt. Das wichtige ist die verlässliche positive emotionale und soziale Zuwendung, die das Kind stärkt.

## Zentrale Fragen

Die zentralen Fragen in Bezug auf Resilienz sind dabei:

- Woher bekomme ich die Kraft zum Handeln in außergewöhnlich belastenden Situationen? Was fördert Flexibilität? Was füllt meinen Speicher?
- Was raubt Kraft und Energie? Was schränkt meine Flexibilität ein? Was leert meinen Speicher?

## Sieben Säulen der Resilienz

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Handlungsfähigkeit
4. Verantwortungsbereitschaft
5. Lösungsorientierung
6. Netzwerkpflege
7. Zukunftsplanung

Im Folgenden wird jeder der Säulen grundsätzlich beschrieben und mit allgemeinen praktischen Tipps verknüpft. Diese Tipps richten sich in der Regel an Erwachsenen. Zusätzlich werden mit Blick auf hochbegabte Kinder auch häufige Knackpunkte in deren Umwelt und Verhalten angesprochen und damit auch Zonen für eine deutliche Verbesserung in Form von Beispielen aufgeführt.

Die Tipps für die Erwachsenen sind trotzdem sehr wichtig, denn Kinder lernen von ihren Eltern als Vorbildern am meisten – im Guten wie im Schlechten. Gehen Sie als Eltern also gern mit gutem Beispiel voran!

### 1. Säule: Akzeptanz - Es ist, wie es ist!

Entwickeln Sie die innere Haltung, das zu akzeptieren, was nicht (mehr) zu ändern ist. Die Vergangenheit ist vorbei, es zählt das Hier und Jetzt und die Zukunft. Kein „Hätte ich doch...“ gibt Ihnen eine zweite Chance. Vorbei ist vorbei.

Wichtig ist eher die Reflexion: Was kann ich daraus für das nächste Mal lernen? Wie erkenne ich ab jetzt rechtzeitig, wenn ich in die gleiche Situation komme? Kleine Aktionen lassen sich schnell in den Alltag einbauen.

- Stoppen Sie das Grübeln und finden Sie einen Abschluss. Lenken Sie die Energie in aktives Handeln um. Das kann mit der vergangenen Situation zusammenhängen, beispielsweise „Jetzt packe ich sofort etwas Bargeld ins Auto, falls Kartenzahlung nochmal nicht möglich ist.“  
Oft hilft es aber auch, eine ganz andere Aktivität zu starten, gerne auch sehr körperlich. Das hilft beim Abschluss mit dem vergangenen und hilft beim Abbau von Stresshormonen. Gerade für Kinder bietet Bewegung eine hervorragende Form der Stressbewältigung: ob es der Boxsack oder das Trampolin ist – beide nehmen Frust und überflüssige Energie gerne auf!
- Nehmen Sie den Augenblick wahr. Damit trainieren Sie Ihre Achtsamkeit und richten Ihren Fokus neu aus. Dazu können Sie beispielsweise Dankbarkeit als

Booster nutzen: Das bewusste Wahrnehmen von schönen Dingen und Menschen um Sie herum und das tägliche Aufschreiben der Highlights des Tages. „Ich bin noch pünktlich zur Arbeit gekommen, obwohl ich den Bus verpasst hatte.“ „Meine Kollegin hat mir die Aufgabe abgenommen, die ich wegen meines Fehlers nicht rechtzeitig geschafft hätte.“ „Ich hatte einen stressigen Tag, aber am Abend konnte ich einen wunderschönen Regenbogen sehen.“

Dieser Blick auf das Schöne im Leben lässt sich bei Kinder mit geliebten Ritualen verbinden. Ob es das Vorlesen am Abend ist oder das Kuscheln mit dem Familienhund oder sogar das Dankbarkeitsritual „Was war heute am schönsten?“ - alles kann helfen, das Misslungenen oder Verpatzte hinter sich zu lassen.

## 2. Säule: Optimismus - Das Glas ist halb voll!

Fangen Sie an Gutes zu suchen und Sie werden es finden! Daraus lassen sich Glücksroutinen entwickeln: Was begegnet mir heute als erstes Schönes? Singt ein Vogel, hat die Zimmerpflanze ein neues Blatt, kommt ein schönes Lied im Radio?

Dabei geht es nicht darum, sich Unangenehmes oder schlimme Ereignisse „schön zu reden“. Optimismus heißt nicht, negative Wahrheiten auszublenden oder umzudeuten. Es geht darum, sich nicht in eine pessimistische Sicht ziehen zu lassen und positiv aktiv gegenzusteuern. Das geht am einfachsten zuerst in Ihren Gedanken.

- Suchen Sie Kontakt zu heiteren Menschen und üben Sie selbst Lächeln. Ein Lächeln bringt beiden Beteiligten ein gutes Gefühl. So kann ein Lächeln eine „Lawine“ von guten Impulsen auslösen. Seien Sie der Beginn einer Glücks-Lawine! Vielleicht hilft auch einfach ein passender Witz, der alle wieder zum Lachen bringt.
- Lassen Sie weniger Pessimismus in Ihr Leben. Es hilft dabei sehr, den Medienkonsum einzuschränken: Nachrichten sind meistens negativ, über Probleme wird deutlich mehr berichtet als über Erfolge. Dabei hilft es auch, die Handyzeit zu minimieren, denn auch dort fokussieren wir uns leichter auf Negatives statt auf das Positive, eher auf Vergangenes und Zukünftiges statt auf das Hier und Jetzt. Hier sind Eltern gefordert, für sich selbst und dann auch für ihre Kinder einen guten Umgang mit Medien zu pflegen.
- Sie sind ein Meisterwerk, eine ganz spezielle Mischung. Lernen Sie Ihre Individualität wertzuschätzen.
- Besser als Vergleiche mit anderen ist der Vergleich mit sich selbst. Was können Sie schon besser als vor einem Monat, einem Jahr? Da draußen gibt es immer jemanden, der etwas noch besser kann, aber Ihr Vergleich mit sich selbst gibt Ihnen eine realistische Einstellung und eine Bestätigung für Ihre Entwicklung und Ihre Möglichkeiten.

Dies bietet sich vor allem bei Kindern an! Gerade wenn Hochbegabte den Eindruck haben, sie kämen nicht voran oder etwas sei „zu schwer zu lernen“, dann helfen Rückblicke auf das Laufen/Radfahren/Sprechen lernen, ein Blick in alte Schulhefte (die Schrift!) oder in die ersten Bücher: „Schau, damit hast du dich erst auch so schwer getan. Und jetzt sieh dich an, wie toll du das schon kannst!“

- Nutzen Sie positive Sprache. Statt „Der Kaffee ist nicht schlecht“ sagen Sie lieber „Der Kaffee ist gut“

### 3. Säule: Handlungsfähigkeit - Raus aus der Opferrolle!

- Verzichten Sie auf Trost und Mitleid und erobern Sie sich Freiheit und Handlungsmacht. Je mehr Sie anderen die Verantwortung überlassen, desto eher werden Sie „Opfer der Umstände“.  
„Was kann ich konkret tun, um die Situation für mich zu verbessern?“ oder gerade für Eltern, die ihre Kinder stärken wollen: „Wobei kann ich dich unterstützen, damit du selbst zukünftig besser handeln kannst?“ Kreative Kinder haben oft ganz viele Ideen und auch wenn es nicht das Gelbe vom Ei ist: Es stärkt sie, die Handlungsmacht zu sehen.
- Wenn Sie die Umstände nicht ändern können, so können Sie Ihre Einstellung dazu und Ihre Bewertung gestalten. „Mein Job ist öde, aber ich habe ihn gewählt und kann mich entscheiden ihn zu kündigen. Mit dem Geld erhalte ich mir meine Freiheit in anderen Bereichen.“  
Viele hochbegabte Kinder mit Schulproblemen sehen oft den Sinn der Schule nicht (mehr). Da lohnt es sich wirklich, einen anderen Sinn zu suchen. Das muss nicht der Traumberuf sein wie bei „Ich mache Biologie, damit ich später Tierarzt/Forscherin werden kann.“ Manchmal reicht auch ein „Ich wähle Biologie, damit ich nicht Physik machen muss“.
- Oft hilft auch hier ein Perspektivenwechsel: Verschieben Sie den Fokus vom Problem hin zu einer Lösung. Gehen Sie dabei von Ihren Stärken aus und nutzen Sie Ihre Ressourcen, orientieren Sie sich an den Möglichkeiten, die Sie haben und nutzen Sie sie.  
Beim Blick auf die Ressourcen kommen gerade Eltern ins Spiel: Sind Sie eine Ressource für Ihr Kind? Kann es sich auf Sie verlassen? Machen Sie das Ihrem Kind deutlich, wenn nach Lösungen gesucht wird.  
Und nicht zuletzt: Eine hohe Intelligenz und Lernfähigkeit ist eine immense Ressource!
- Vielen fällt das Nein-Sagen schwer. Oft liegt es an der Fokussierung auf Andere, deren Anforderungen, deren Meinungen und deren Urteile. Mit mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung können Sie Ihre eigenen Anforderungen besser sehen und als Leitfaden für Ihre Entscheidungen und Handlungen nehmen.

### 4. Säule: Verantwortungsbereitschaft - Das Ruder übernehmen und die Segel setzen!

Selbstverantwortung ist eine Entscheidung. Stehen Sie zu sich und Ihren Entscheidungen. Schaffen Sie sich eine Richtschnur von inneren Werten und übernehmen Sie auf dieser Grundlage Verantwortung für Ihr Handeln.

- Kleine Schritte führen oft schon zu großen Veränderungen: Wie ist es, wenn Sie sich erst einmal kleinere Wünsche erfüllen, kleinere Ziele setzen und kleinere Änderungen umsetzen? So erleben Sie, wie gut sich Selbstverantwortung anfühlt. Bei vielen hochbegabten Kindern sind Eltern oft von deren Autonomiestreben

gefordert. Hier lässt es sich im Kleinen nutzen, indem bewusst Alternativen angeboten oder gelassen werden: Welche Socken anziehen, was auf Brot essen? Oder später eben auch: Welche Sportart weitermachen, welchen Uni-Kurs im Frühstudium besuchen. So lernt das Kinder, Entscheidungen zu treffen und für die Entscheidung Verantwortung zu übernehmen.

- Manche schrecken davor zurück: „Aber wenn mein Chef dann...“, „Aber meine Kinder brauchen...“ Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Ängste zu analysieren und Worst-Case-Szenarien zu durchdenken. Oft passieren keine „Katastrophen“ oder die Auswirkungen lassen sich durch kleine Planänderungen verbessern.
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Fehlerfreundlichkeit zu trainieren. Kleine Portionen Selbstverantwortung bauen Erfahrungen auf und manchmal geht es eben auch schief. Damit haben Sie etwas Wichtiges gelernt und beim nächsten Mal geht es dann besser. Gerade Eltern können hier mit guten Beispiel vorangehen und diesen Gedankengang auch aussprechen „Na, das neue Backrezept hat nicht gut geklappt. Da gibt es heute doch besser Kuchen aus der Packung. Da probiere ich beim nächsten Mal etwas anderes aus.“

Das Kind hat keine Jacke angezogen und wird nass? Das Kind hat sein Taschengeld für „Kram“ ausgegeben und jetzt fehlt es für etwas Anderes? Jede selbst gemachte Erfahrung ist lehrreicher als Predigten der Eltern.

Bei hochbegabten Kindern lässt sich mit Fehlertoleranz auch dem Perfektionismus vorbeugen. „Es ist ok, wenn meine Entscheidung nicht das erwünschte Ergebnis hatte. Das passiert eben! Was lernen ich daraus?“

## 5. Säule: Lösungsorientierung - Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

- Mit kleinen Lernerfahrungen und dem bewussten Eingehen von Risiken für Fehler verabschieden Sie sich zeitweise aus der Komfortzone des Bekannten, des Routinierten, dem sicheren Bereich. Sie üben, mehr nach Lösungen zu schauen, statt sich von Problemen paralisieren zu lassen.  
Hier sollten Eltern sich eingestehen, dass Kinder darin viel geübter sind – solange man sie lässt! „Fehler sind Helfer – man muss nur die Buchstaben tauschen“  
Und wenn das Problem zu groß scheint, dann zerlegen Sie es in kleinere Schritte.
- Sich selbst Wünsche zu erfüllen, bringt oft eine große Motivation, die viel Kraft mobilisiert, einen großen Anreiz zu aktiven Handlungen schafft und eine Belohnung mit sich bringt. Ein solcher Erfolg – egal wie klein – hat Ihnen gezeigt, dass Sie etwas lösen konnten, dass Sie einen Weg gefunden haben.  
Der Wert der Eigenmotivation kann nicht hoch genug eingeschätzt werden! Kinder machen lassen - auch Fehler machen lassen – hat einen großen Lerneffekt, wenn es den Interessen der Kinder folgt. Ein Buch ausleihen, für das das Kind viel zu klein ist, das es aber leihen will – warum nicht? (ok, mit Grenzen der kindgemäßen Inhalte) Selber kochen – das muss nicht allen schmecken, aber das passiert den Erwachsenen doch auch.
- Manchmal ist es dabei auch nötig, Ziele zu überdenken und anzupassen. Auch das ist Teil von Lösungsorientierung, denn der gerade Weg ist nicht immer der beste. Auch Umwege haben ihren Sinn und Sie lernen dabei noch mehr.  
Wenn die Motivation hoch ist, dann reicht sie nach dem ersten Fehlversuch auf

dem geraden Weg oft noch für Plan B – ein kleineres Ziel oder einen Umweg. Wichtig ist der Blick in Richtung Lösung.

## 6. Säule: Netzwerkpflege - Gemeinsam statt einsam

Soziale Kontakte sind „artgerecht“, Menschen sind biologisch darauf angelegt und angewiesen, mit anderen Menschen enge und lose soziale Kontakte zu pflegen. Das geht von den Verbindungen in unseren Familien – Herkunft und selbst neu geschaffen – über Freunde aus der Kindheit, Arbeitskollegen und Nachbarn bis hin zu Vereinen und Verbindungen über Hobbys.

Es ist wissenschaftlich mehrfach nachgewiesen worden, dass gute Beziehungen zu anderen Menschen das Durchschreiten von Krisen, das Älterwerden und das Lebensglück positiv beeinflussen. Nutzen wir also diese Quelle des Lebensglücks und pflegen dieses wertvolle Netz.

- Mit anderen Menschen verbinden uns gemeinsame Erlebnisse. Das Leben bringt aber auch Änderungen mit sich, durch die Freunde von früher aus den Augen geraten können. Kleine Nachrichten erhalten die Freundschaft. Das können Grüße aus dem Urlaub sein, die klassische Weihnachtskarte oder der Anruf zum Geburtstag. Damit werden schöne Erinnerungen bei beiden wach, zusammen mit der Botschaft „Ich denke an dich!“  
Gibt es noch die Freundschaftsbücher? Im Prinzip können Kinder damit in jeder neuen Klasse Erinnerungen einsammeln – und hinterlassen! Und warum nicht auch die Freunde beim Sport und bei anderen Hobbys schriftlich in Erinnerung halten?
- Das Leben bringt neue Interessen, neue Bekanntschaften und neue gemeinsame Erfahrungen. Daraus können sich neue Verbindungen im Netzwerk ergeben. Halten Sie Ausschau nach den Menschen, mit denen Sie länger in Verbindung bleiben wollen. Lassen Sie Ihr Netz wachsen.  
Dies ist gerade für Kinder wichtig, die sehr ausgefallenen Interessen haben: Wo man in der Schulklasse oder unter Altersgleichen weniger Gleichgesinnte findet, ist es um so wichtiger, sie bei den gemeinsamen Interessen festzuhalten. Ob Programmierkurs, Philosophiegruppe oder auch einfach bei einzelnen Veranstaltungen mit anderen (hochbegabten) Kindern: Kontakte festhalten und pflegen! Auch hier sind Eltern ein Vorbild, die sich Kontakte aus ihren unterschiedlichen Interessen suchen und nicht einfach nur Nachbarn, Arbeitskollegen und Familie.
- Manche Menschen haben wenig Kontakte, manchmal auch Schwierigkeiten, mit anderen in Kontakt zu kommen. Dann gilt es Hemmungen zu überwinden, bevor man Freunde braucht. Da können Ihnen Fremde-Menschen-Übungen helfen: Sprechen Sie wildfremde Menschen an, um beispielsweise nach dem Weg zu fragen. Oder sprechen Sie Ihr Gegenüber im Zug an, wohin die Reise geht, welches Buch er/sie da gerade liest. Fragen Sie, um interessiert zuzuhören. Das übt für Kontaktaufnahmen und senkt die Hemmschwelle, wenn es einmal wichtiger ist.  
Eltern hochbegabter Kinder berichten oft, dass es für die Kinder schwierig ist, dauerhafte oder sinnvolle Freundschaften aufzubauen: körperliches und kognitives

Alter liegen bei Hochbegabung auseinander. Dann aber auch jede Gelegenheit zu nutzen, um einfach zu üben Kontakte zu knüpfen – dann ist die Hemmschwelle niedriger, wenn es „drauf ankommt“.

- Es ist nie zu spät, alte Freundschaften wieder zu beleben. Das Internet macht es möglich, verlorene Kontakt wieder aufzunehmen. Stellen Sie sich die Freude und Überraschung vor, jemand Nettes aus Ihrer Vergangenheit würde sich melden. Das kann alte Verknüpfungen aktivieren – zu Menschen, aber auch zu schönen Erinnerungen – muss aber nicht.
- Zur Pflege eines Netzwerks gehört auch, falsche Freunde und Menschen mit langfristig negativem Einfluss zu verabschieden. Das Netzwerk sollte positiv belegt sein, damit es Sie unterstützen kann und Sie mit Freude an der Pflege arbeiten.

## 7. Säule: Zukunftsplanung - Sicher ist, dass nichts sicher ist!

Der Spruch „Lieber Burnout statt Boreout“ hat einen wahren Kern: Nur auf Sicherheit in der eigenen Komfortzone zu bauen, beschränkt den eigenen Aktionsradius. Mit Blick auf die Unsicherheit der Zukunft ist Aktion angesagt. Dabei können wir an kleinen Stellen jeden Tag trainieren.

- Sehen Sie Ihr starkes Fundament und erkennen Sie Ihre eigenen Leistungen an. Sie haben schon so viel geschafft, da wird Sie die nächste Situation nicht umhauen. Deshalb ist es auch wichtig, dass (hochbegabte) Kinder ihre Erfolge feiern und genießen: auch sie müssen ihr Fundament aus Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen.
- Sehen Sie Scheitern als Lernaufgabe, denn es kommt darauf an, wie Sie nach einem Sturz wieder auf die Beine kommen. Lernen geht am besten aus Fehlern – machen Sie also Fehler! „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“
- Vor allem beim Blick in die Zukunft ist es unmöglich, Entscheidungen auf „festen Grundlagen“ zu treffen. Trainieren Sie Ihre Ambiguitätstoleranz, das Aushalten von Grauzonen, wo man es gerne schwarz-weiß hätte. Oft wissen wir eben erst hinterher, ob eine Entscheidung gut war und selbst dann kann sich später im Leben die Beurteilung noch ändern. Es ist also normal, sich beim Blick in die Zukunft nicht sicher zu sein!

Gerade wenn Eltern die „beste“ Entscheidung und Planung für den Lebensweg ihres Kinder suchen, machen sie es sich und dann auch dem Kind unnötig schwer. Die meisten Lebensentscheidungen lassen sich später korrigieren: Schulen lassen sich wechseln, das Abitur kann auch anders als direkt auf dem Gymnasium machen, das „perfekte“ Studium kann sich später als ungeeignet erweisen. Eine gewisse Flexibilität ist nötig und kann früh aufgebaut werden: „Lass uns erstmal zum Strand fahren und dann sehen, ob wir uns einen Strandkorb nehmen.“ oder „Irgendein interessantes Buch werden wir in der Bücherei schon finden.“

- Vertrauen Sie in die eigene Intuition, Ihr Baugesühl. Dort ist oft unbewusstes Wissen gespeichert, das sich dem Verstand entzieht. Da auch „vernünftige“ Entscheidungen nicht sicher sind, trauen Sie auch einmal Ihrer Nicht-Vernunft.
- Kommen Sie ins Kreieren, statt zu kritisieren! Kritik kommt oft im Rückblick und den haben Sie beim Blick in die Zukunft nicht. Schaffen Sie etwas Neues, werden Sie



aktiv, setzen Sie Ihre guten Ideen um. Sie sammeln damit vielleicht Erfolge, aber auf jeden Fall Lernerfahrungen.

Probieren Sie auch als Eltern Neues aus, neue Rezepte, neue Bastelarbeiten, neue Sportarten. Lassen Sie Ihre Kinder auch einmal erleben, dass man scheitern und sich umentscheiden kann.

- Zur Zukunft gehört auch, Ziele dem Leben anzupassen. Bleiben Sie bei der Zukunftsplanung so flexibel, dass ein Hindernis Sie nicht stoppt oder aus der Bahn wirft.
- Lernen Sie, Wünsche und Bedürfnisse zu unterscheiden. Beides drückt einen Mangel aus, aber echte Bedürfnisse kommen aus Ihnen selbst: Zugehörigkeit, Freiheit, Entwicklung. Bedürfnisse wollen gestillt werden, so wie ein Säugling gestillt wird. Diesen „Hunger“ nicht zu stillen hält Sie im Ungleichgewicht und schwächt Ihr Selbst.

Wünsche können sich daran festmachen, haben aber nicht die Notwendigkeit.

Damit sind sie wie Träume Anregungen für eine reale Umsetzung zur Befriedigung Ihrer Bedürfnisse, lassen sich aber leichter anpassen und ändern. Lassen Sie sich von ihnen inspirieren, um Ihre Zukunft positiv zu gestalten.

## Resilienz ist kein Allheilmittel

Der Begriff Resilienz kann auch falsch verstanden werden: Wenn es nur um den individuellen Umgang mit Krisen geht, können Krisen des Systems aus dem Fokus geraten. So ist beispielsweise andauernde Armut ein Hindernis, denn wo ich keine Möglichkeiten habe, meine Säulen aufzubauen, kann ich sie auch nicht nutzen. Es darf nicht darum gehen, unhaltbare Zustände wie gesellschaftliche Benachteiligung oder wirtschaftliche Dauerkrisen als Probleme von Einzelnen zu sehen, wie denen sie „irgendwie“ umgehen sollen.

So ist beispielsweise im Bereich der Hochbegabung an die Bedingungen im System gebunden: Wird die Begabung überhaupt gesehen? Gibt es Mittel zur Förderung – zu Hause und in der Schule?

Zusätzlich gibt es individuelle Einschränkungen und Störungen, mit denen ich lernen kann, umzugehen, die aber trotzdem mit in Betracht gezogen werden müssen. „Sieh es mal positiv“ ist Missachtung der Person und keine Anregung zu Resilienz. Dies betrifft beispielsweise viele Kinder, die neben ihrer besonderen Begabung auch Einschränkungen wie körperliche Behinderungen oder Lernschwierigkeiten haben.

Resilienz kann ebenso keine Antwort sein, wenn es um große Krisen wie Kriege und Katastrophen geht. Hier geht es um politische Verantwortung, die nicht auf Individuen und ihre Resilienz abgeschoben werden dürfen, auch wenn es resilienten Menschen besser gelingen kann, Krisenzeiten durchzustehen.

## Förderung von Resilienz

Zum Abschluss ein paar kurze Impulse

- Kreativität und Flexibilität halten Sie beweglich und lassen Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten. Lernen Sie etwas Neues, probieren Sie auch Dinge aus, die Ihnen höchstwahrscheinlich nicht im ersten Anlauf gelingen.
- Selbstführung und Selbstmanagement lohnen immer den Ausbau, damit Sie Ihre Selbstverantwortung wahrnehmen und umsetzen können.
- Struktur im Innen und Außen hilft Ihnen dabei, Prioritäten zu setzen und Ihre Stärken ausspielen zu können. So wie Sie auf einem vollgeräumten Schreibtisch keinen Platz zum Arbeiten haben, so haben Sie mit einem Kopf voller „Kram“ keinen Raum zum Nachdenken, zum Ziele setzen und zum Planen.
- Kommunikationskompetenz und Beziehungsfähigkeit lassen sich nicht nur immer aufbauen, sie halten auch die Tür zu neuen interessanten Menschen und Kontakten offen.
- Spiritualität, das Denken über uns und die reale Umgebung hinaus, das Fühlen eines „Sinns, einer Lebensaufgabe“, kann unsere Werte untermauern und unsere langfristigen Überlegungen ausrichten. Nehmen Sie sich die Zeit, auch diesen Teil Ihrer Persönlichkeit in den Blick zu nehmen.
- Lassen Sie als Eltern Ihre Kinder teilhaben an Ihrem Nachdenken, Ihren Entscheidungen, Ihren Versuchen, Erfolgen und Misserfolgen. Resilienz lernen Kinder eher von Ihnen als Eltern als aus einem Kurs oder Buch. Nichts ist so wertvoll wie ein gutes Beispiel!

-----  
Quellen und Literaturempfehlungen von Anke Ballmann: <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-buecher>

Stand: 31.05.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen  
([Details](#))