

# Stark durchs Leben gehen

## Erwachsenenbildung greift Thema Resilienz auf

von Martin Schneider

Es gibt beinahe keinen wissenschaftlichen Artikel, keine Einladung der Erwachsenenbildung und keine Werbung für ein Buch zum Thema Resilienz, die nicht mit der Bemerkung einsteigen, sich einem Zauberwort zu widmen. Auch im vorliegenden Heft ist dies mehrmals der Fall. Wenn man jedoch im Alltag das Wort Resilienz in den Mund nimmt, wissen immer noch viele nichts damit anzufangen. Eine Ausnahme bilden Kontexte und Institutionen, die sich der Erziehung und Bildung von Kindern widmen. Die Förderung von Resilienz scheint dort die allseits bekannte Förderung der Frustrationstoleranz abzulösen. Nicht zufällig ist eines der meist gelesenen und zitierten Werke zur Resilienz im deutschsprachigen Raum das der Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen gewidmete Buch von Corina Wustmann (2004). Dass gerade in der Kinderpädagogik die Resilienz einen wichtigen Stellenwert einnimmt, kann zudem als Paradigmenwechsel interpretiert werden: Der Fokus richtet sich nicht mehr nur auf das Sich-Wohlfühlen des Kindes, sondern auch auf Fragen wie: Wird ein Kind mit Enttäuschungen und Rückschlägen fertig? Zeigt es Beharrlichkeit? Nimmt es Herausforderungen an? Kinder sollen folglich ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln, Impulse kontrollieren und sich als effektiv und kompetent in der Welt erleben können. Diese Akzentsetzungen haben spiegelbildlich auch mit der Problematisierung von sog. Helikopter-Eltern zu tun, also von Eltern (und pädagogischem Personal), die Kinder zu sehr behüten und beschützen. Auch Nassim Nicholas Taleb stellt sein der Resilienz nahestehendes Konzept von *Anti-Fragilität* (2014) in diesen Kontext.

Diesen Zusammenhang berücksichtigend ist es geradezu naheliegend, dass der auf „Erzieherinnenfortbildungen“ zurückgehende Pädagogische Kongress der Katholischen Kreisbildungswerke Garmisch-Partenkirchen, Landshut und Traunstein im Herbst 2015 die Förderung von Resilienz zum Thema hatte.<sup>1</sup> Die Veranstaltungen fanden mit identischem Konzept in drei unterschiedlichen Regionen statt. Der Zuspruch war groß: in Traunstein 205, in Landshut 132, in Garmisch-Partenkirchen 142 Teilnehmende. Eingrahmt von kreativen Elementen (Impro-Theater zum Motto „Vom Fallen. Und wieder Aufstehen“) legte der Hauptvortrag von Sylvia Kéré Wellensiek bzw. Sigrid Thiem dar, dass Resilienz zwar eine Aufgabe des Individuums ist, aber keinesfalls getrennt von den umgebenden Zusammenhängen in Familie, Gesellschaft und Beruf gefördert werden sollte. Als Aufgabe der Erwachsenenbildung wurde davon ausgehend erkannt, nicht nur das Individuum zu stärken, sondern gleichzeitig auf die „Umgebungsvariablen“ Einfluss zu nehmen und sie zu thematisieren. Aufgegriffen wurde diese Perspektive in den Workshops, die die Fachkräfte zusammenbrachten und einen hohen Praxisbezug hatten. *Workshop 1* widmete sich unter dem Motto „Fels in der Brandung statt Hamster im Rad“ den

---

<sup>1</sup> Siehe [www.paedagogischer-kongress.de](http://www.paedagogischer-kongress.de).

physischen und mentalen Kräften, die die Basis für eine verantwortungsbewusste Selbststeuerung sind. *Workshop 2* fragte danach, was Kinder stark macht. Die Teilnehmenden lernten die sog. Resilienzfaktoren kennen und wie diese in Kindertageseinrichtungen gefördert werden können. Auch die Rolle der Eltern in Sachen Resilienz wurde thematisiert. In *Workshop 3* stand die Frage im Mittelpunkt, wie durch Kommunikation die Resilienz gestärkt werden kann. Und *Workshop 4* zeigte ganz praktisch, dass Achtsamkeit zur Resilienz und Stressbewältigung beiträgt. Dabei wurde in das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) eingeführt, das dazu entwickelt wurde, um die Weisheit meditativer Traditionen für den Menschen im Alltag von heute fruchtbar zu machen.

Das Programm des Pädagogischen Kongresses der Katholischen Kreisbildungswerke unterscheidet sich in vielen Punkten nicht von den Trainings und Workshops von Resilienz-Coaches und dem „Slang“ der Ratgeberliteratur. Dies hat sicher auch damit zu tun, dass ein Großteil der Referent(inn)en diesem Kontext zuzuordnen ist. Das Bemühen um ein *starkes Ich* ist ganz sicher ein Trend. Auf diesen einzugehen, ist nichts Negatives. Schon gar nicht für die Katholische Erwachsenenbildung, insofern sie den Anspruch erhebt, lebensbegleitend an Themen „dran zu sein“. Allerdings sollten auch „Einseitigkeiten“ problematisiert werden. Vor allem aus theologischer Perspektive liegt es nahe, sich in Antithese zu einer auf funktionale Ertüchtigung ausgerichteten Resilienzpsychologie für ein „Lob der Verletzlichkeit“ (Schirach 2015) auszusprechen. Ohne eine solche Dimension bleibt die „Ratgeberpsychologie“ oberflächlich: Leiderfahrungen des Menschen lassen sich nicht hinreichend damit beantworten, dass man seine Funktionstüchtigkeit nach Krisen wiederherstellt.<sup>2</sup> Auch die Tagung des Forschungsverbundes „Fit for Change“, zu der Ende Februar 2015 mit dem etwas reißerischen Titel „*Zauberwort Resilienz: Was stärkt in Zeiten des radikalen Wandels?*“ in die Evangelische Akademie nach Tutzing eingeladen wurde, bewegte sich auf dem schmalen Grad, zum einen die Erwartungserhaltung der Teilnehmenden zu befriedigen und zum anderen einen Eindruck von der Komplexität der unterschiedlichen Forschungsergebnisse zu vermitteln. Es stimmt: Das Bedürfnis nach Stärkung des Ichs ist groß. Genauso wichtig ist es aber auch, in der Erwachsenenbildung auf die „ideologische Überhöhung“ von Resilienzkonzepten hinzuweisen. Erwachsenenbildung sollte nicht einfach auf Training verkürzt werden. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn in Unternehmen die Resilienz der Mitarbeiter(innen) gestärkt wird, damit sie den Belastungen besser standhalten – ohne an den „krankmachenden“ Bedingungen etwas zu ändern. Gerade hierzu liegen aus den Reihen des Forschungsverbundes „Fit for Change“ viel versprechende Zwischenergebnisse vor.<sup>3</sup>

## Literatur

Schirach, A. von (2015): Lob der Verletzlichkeit, in: Philosophisches Magazin 2, 60 f.

Taleb, N. N. (2013): Antifragilität. Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen, 3. Auflage, München.

Wustmann, C. (2004): Resilienz – Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Weinheim.

---

<sup>2</sup> Siehe die Beiträge von *Martin Schneider*; *Markus Vogt* (Glaube, Hoffnung, Liebe als Resilienzfaktoren) und *Hildegund Keul* in dem vorliegenden Heft.

<sup>3</sup> Siehe auch den Beitrag von *Jochen Sautermeister* in dem vorliegenden Heft.