



### **Vier Perspektiven auf Resilienz**

**Resilienz oder auch Widerstandskraft bedeutet sehr viel mehr als ein gesundes Immunsystem und spielt in vielen Bereichen des Lebens eine bedeutende Rolle – ganz besonders im Familiengefüge.**

#### **Physische Resilienz: Die Rolle des Immunsystems**

Im Bereich der körperlichen Widerstandskraft ist der Resilienz-Begriff eng verbunden mit einem starken Immunsystem. Denn bei der Geburt ist das Abwehrsystem noch unreif – mit jeder Sinneserfahrung übt und lernt es aber für die Zukunft dazu. Neben einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung während der ersten 1.000 Tage (vom Beginn der Schwangerschaft bis zum vollendeten 2. Lebensjahr) ist es essentiell das Immunsystem in dieser prägenden Phase auch diversen Reizen auszusetzen. Dazu gehören unter anderem ausreichend Bewegung, Aufenthalte in der Natur, Kontakt mit ein wenig Schmutz, zu anderen Kindern und auch zu (Haus-)Tieren sowie das Kennenlernen von Umweltreizen wie Kälte, Wind und Regen. All diese Faktoren tragen dazu bei, das Immunsystem zu stärken.

#### **Kreative Resilienz: mit Selbstvertrauen zur Problemlösung**

Kinder sind von Natur aus mit der Gabe der Kreativität ausgestattet. Sie erforschen gerne ihre Welt, sind neugierig und voller Ideen. Die Förderung dieser Kompetenz, zum Beispiel durch freies Spiel, ist wichtig für Ihre Entwicklung. Denn Kreativität und kreatives Denken sind notwendig, um eigenständig Ideen und Flexibilität zu entwickeln und damit den Anforderungen des Lebens gut begegnen zu können. So können Kinder Selbstwirksamkeit erleben und Problemlösefähigkeiten sowie Selbstvertrauen ausbilden.

#### **Emotionale Resilienz: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken**

Resilienz ist auch eine Frage der inneren Stärke und der Fähigkeit mit Gefühlen umgehen zu lernen. Kinder sind schon sehr früh in der Lage sich an die Umwelt- und Familienatmosphäre anzupassen. Dies geschieht in der Regel zu allererst im Familiengefüge in der Interaktion mit den nahen Bezugspersonen. Dennoch ist es für Kinder oft eine Herausforderung, ihre eigenen Gefühle einzuordnen und gegenüber anderen auszudrücken. Eltern können hier eine bedeutsame Vorbild-Rolle einnehmen und Ihren Kindern eine Stütze sein, bei der Entwicklung von emotionaler Stärke und Resilienz.

#### **Soziale Resilienz: die Bedeutung der Familie**

Eltern zu werden stellt Paare vor viele Herausforderungen. Eine davon ist es, zwischen dem „Selbst“, der Rolle als PartnerIn und als Elternteil eine gute Balance zu finden. Diese hat großen Einfluss auf die Entwicklung sozialer Kompetenzen bei Kindern. Denn die Familie ist das erste soziale Gefüge, in das ein Kind hineinwächst und an dem es sich in den prägenden Phasen stark orientiert.