

Mi, 10. Juli – Fr, 12. Juli 2024

VERÄNDERUNGEN annehmen.gestalten.begleiten

Große Universitätsaula, Max-Reinhardt-Platz, Salzburg



Internationale
**PÄDAGOGISCHE
WERKTAGUNG**
Salzburg

Vortrag am Do, 11. Juli 2024 | 9.00–9.40 Uhr

RESILIENZ – WEG UND KRAFT DER VERÄNDERUNG

„Der Sinn des Lebens besteht darin, deine Gabe zu finden. Der Zweck des Lebens ist, sie zu verschenken.“

Dieses Zitat des großen Künstlers Pablo Picasso möchte ich der Beschäftigung mit Resilienz voranstellen, zeigt es doch zwei wesentliche Wege zur Resilienz auf: den einen in und mit uns selbst und den zweiten in der Begegnung mit Anderen. Resilienz ist ursprünglich die Fähigkeit eines Gegenstandes, sich nach einer Verformung wieder in seine ursprüngliche Form zurückzubewegen. Im psychologischen Sinne wird Resilienz als die Fähigkeit des Menschen oder von Systemen beschrieben, die es ermöglicht, nach einer schweren Belastung wieder in einen ausgeglichenen oder vielleicht sogar zum Guten veränderten Zustand zu kommen. Resilienz ist aber nicht einfach eine Fähigkeit, die man hat, sondern ist ein Prozess, der das ganze Leben begleitet. Zentral sind in diesem Zusammenhang gelingende Beziehungen und die Nutzung der persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten sowie die Förderung von Fantasie und Kreativität.

Resilienzförderung heißt auch Sinnfindung, Sinn finden im Hier und Jetzt mit all den Schwierigkeiten, und Möglichkeiten, die sich bieten. Einerseits geht es um Wahrnehmung der Welt und andererseits um unseren Umgang mit dieser. Unser Hirn hat keinen direkten Zugang zur Welt, die Sinnesorgane sind die Fenster zur Welt. Alle hereinkommenden Informationen werden sinnesspezifisch und Sinnes-übergreifend analysiert und aus diesen und schon gespeicherten (Gedächtnis) Informationen die Bedeutung eines Objektes erarbeitet. Um ein gemeinsames Verständnis der Welt zu erreichen ist Kommunikation zentral, vor allem die mit den primären Bezugspersonen, da durch diese die Dinge und Aktionen eine emotionale Bedeutung bekommen. Und die Emotionen sind wiederum die Grundlage der weiteren Wahrnehmungen und Interaktionen, werden doch alle hereinkommenden Informationen emotional gefärbt. Daher ist Beziehungsgestaltung und die Entwicklung von Beziehungs-Kompetenz ein ganz zentraler Faktor der Resilienz-entwicklung.

Veränderung ist dafür eine Notwendigkeit, ohne Veränderung, ohne sich auf den Weg machen ist Resilienz nicht zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Resilienz setzt Veränderung voraus, aber auch Veränderung setzt Resilienz voraus. Der Kreislauf der Veränderung lässt sich gut für die Pflege der Resilienz und zur Nutzung derselben für die Veränderung verwenden.

Es gilt, die zentralen Resilienzfaktoren bei sich selbst und bei den anvertrauten Personen zu fördern und zu unterstützen: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation, Soziale Kompetenz, Problemlösungs- und Aktive Bewältigungskompetenz. Werden diese gefördert, unterstützt dies die Resilienzentwicklung bei uns allen. Das ist insofern wichtig, als Resilienz auch eine starke gemeinschaftliche Komponente hat und eine gemeinschaftliche Ausrichtung auf die Entwicklung von Resilienz sowohl den einzelnen Personen, aber auch der Gesellschaft zugutekommt.

Univ.-Prof. Dr. Leonhard Thun-Hohenstein

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie für Kinder- und Jugendheilkunde, ehem. Leiter und Gründer der Univ.- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Salzburg, Ehrenpräsident der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP), Mitglied der Ethikkommission und Leiter der Arbeitsgruppe Kinderschutz der ÖGKJP, Mitglied des Obersten Sanitätsrates, KJP-Coach und Supervisor.

Email: thunhohensteinleonhard@gmail.com