

Widerstandsfähigkeit für das Leben lernen

Viele junge Menschen sind zu wenig resilient und den Herausforderungen des Lebens kaum gewachsen. In schwierigen Zeiten nimmt die Zahl derer zu, die handlungsunfähig und deprimiert die Realität verweigern und die schwierige Situation aussitzen wollen, statt aktiv zu handeln. Realitätsverweigerung ist eine Überlebensstrategie, sagt der Psychologe Franz Ruppert. Illusionen ermöglichen dem Betroffenen zu überleben. Wie werden aus Kindern stabile, resiliente, also widerstandsfähige Menschen? „Das Wichtigste ist die Grunderfahrung in der frühen Kindheit: Ich bin gewollt, geliebt und gesehen“, betont Ruppert. Ein Mensch wird bereits im Mutterleib von dieser Erfahrung beeinflusst. Wird ein Kind in seiner Persönlichkeit uneingeschränkt angenommen, kann es sich zu einem emotional stabilen Menschen entwickeln. Viele Eltern neigen dazu, ihrem Kind alle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sobald das Kind auf Widerstände stößt, sucht es die Hilfe zur Lösung des Problems. Kinder können sich aber nur entwickeln, wenn es für es selbst lösbare Probleme selbst bewältigt. Die Eltern greifen nur ein, wenn das Kind die Herausforderung nicht selbst bewältigen kann. So erfährt es die eigene Selbstwirksamkeit und gewinnt Selbstvertrauen. Je mehr Probleme Kinder selbstständig lösen können, umso leichter werden sie neue Herausforderungen annehmen und bewältigen. So entwickeln sie vielfältige Lösungskompetenzen. Wichtig ist, dass sie die Eltern fragen können, wenn sie überfordert sind. Überbehütete Kinder werden zu Heranwachsenden und Erwachsenen, die in Krisenzeiten schnell überfordert sind. Sie warten dann ängstlich ab, dass jemand anderes die Probleme – oft nicht zu ihrem Besten – löst. Die Salus-Jugendhilfe unterstützt Sie dabei, Ihre Kinder stark zu machen. Melden Sie sich, wir haben noch Kapazitäten:

<https://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/sozialpaedagogische-familienhilfe-spfh/>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt