

Was macht junge Menschen in krisenhaften Zeiten unverwundbar ?

Eine merkwürdige Eigenart des Menschen. Irgendwie kennt es jeder. Aber je mehr man versucht es zu verstehen, desto mehr scheint es sich wieder aufzulösen. Manche Menschen, denen es nicht gut erging und die vermeintlich ausweglose Situationen erlebt haben, überstehen diese Zeiten verhältnismäßig unbeschadet, ja geradezu unverwundbar, im Unterschied zu anderen, die ganz Ähnliches erlebt haben. Anders ausgedrückt: Widrige Umstände führen nicht bei jedem Menschen mit einer naturgesetzlichen Zwangsläufigkeit zu Verletzungen. Auch diesen resilienten Menschen begegnen wir in unserem beruflichen Alltag. Von ihnen und den Schutzfaktoren, die individuell offensichtlich hilfreich waren, möchten wir berichten.

Dabei soll unbestritten bleiben, dass Kinder und Jugendliche unter der Corona-Pandemie zu leiden hatten und haben. Auch wenn man immer noch annehmen kann, dass Kinder und Jugendliche hinsichtlich gesundheitlicher Auswirkungen weniger gefährdet waren, so waren sie doch von den Folgen des Lockdowns (spätestens seit November 2020) besonders stark betroffen. Studien belegen inzwischen, was man auch vorher bereits angenommen hatte, da ja gerade die soziale und schulische Integration als eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben angesehen werden müssen. Nach einer Umfrage des Allensbach-Instituts geben über 60% der jungen Menschen an, dass sie unter den Einschränkungen leiden und sich einsam fühlen. Auch die Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf hat in einer zweiten, groß angelegten Studie zwischen Dezember 2020 und Mitte Januar 2021 (*Copsy* = Corona und Psyche) festgestellt, dass bereits jedes dritte Kind unter psychischen Auffälligkeiten wie Sorgen und Ängsten, aber auch depressiven Symptomen und psychosomatischen Beschwerden leidet. Dabei seien vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen betroffen. In der Beratungsstelle sehen wir häufig Eltern oder auch Jugendliche selbst, die von fehlender Tagesstruktur, Bewegungsmangel, Antriebsarmut und auch Zukunftsängsten berichten. Selbst jüngere Kinder werden vorstellig, die unter Zwangsverhaltensweisen leiden oder aber einfach aus Angst vor Ansteckung nicht mehr zu Kindergeburtstagen oder anderen Verabredungen gehen wollten.

Jetzt ist es aber keinesfalls so, dass sich durch die erhöhten Belastungen eine Gefährdung der kindlichen Entwicklung im großen Maßstab zeigen muss. Erstaunlich ist die große Zahl von Kindern und Jugendlichen, die unter den genannten schwierigen Bedingungen aufwachsen und deren Entwicklung trotzdem eher unauffällig oder sogar positiv verläuft. Mit aller Vorsicht betrachtet, scheint sich zu bestätigen, was viele Ergebnisse der Resilienzforschung seit Jahrzehnten besagen. Dabei ging es immer auch darum, Kinder möglichst früh mit wirkungsvollen Bewältigungsformen von Belastungen vertraut zu machen und Entwicklungsbedingungen bereitzustellen, damit sie bereits bekannte, aber auch völlig unbekannte, Herausforderungen erfolgreich meistern können. Resilienz meint eine psychische Widerstandskraft von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Kurz gesagt: Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht unterkriegen zu lassen. Resilienz bezieht sich allerdings nicht allein auf die Abwesenheit von psychischen Auffälligkeiten, sondern schließt den Erwerb oder die Erhaltung von Fähigkeiten und Kompetenzen mit ein. In der frühen Kindheit stehen als Entwicklungsaufgaben bspw. die Bindung an Bezugspersonen, die Sprachentwicklung und die Selbstkontrolle/Selbststeuerung im Vordergrund. In der mittleren Kindheit sind es die Geschlechtsrollenidentifikation, die Impulskontrolle, der Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen, und die Anpassung an schulische Anforderungen. Im Jugendalter liegt der

Fokus auf der Identitätsentwicklung, dem Aufbau enger Freundschaften und der Ablösung von den Eltern. Man könnte auch sagen: Resilienz ist die Fähigkeit, innere und äußere Ressourcen zu nutzen, um Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Innere (personale) Ressourcen sind bspw. Empathie und Perspektivübernahmefähigkeit, Selbstwirksamkeit, Selbstwertschätzung, Kohärenzsinn (Grundüberzeugung, dass das Leben sinnvoll ist), Optimismus und Selbstkontrolle. Äußere (umgebungsbezogene) Ressourcen sind bspw. elterliche, soziale und emotionale Unterstützung, autoritativer Erziehungsstil, Integration in die Peerguppe und schulische Integration.

Für uns ist es immer wieder und glücklicherweise eine Freude festzustellen, dass junge Menschen, die den Weg zu uns finden, mit einer ganzen Reihe solcher Schutzfaktoren von vornherein ausgestattet sind:

- So meldete sich ein junger Erwachsener (20 Jahre), der von diversen Schicksalsschlägen berichtete, die sich alle in der Zeit der Corona-Pandemie ereignet hatten. Er formulierte bereits in einem Anschreiben (per Mail), dass er sich überfordert fühle und von einem Beratungsgespräch verspreche, Ideen zu entwickeln, wie er einen „produktiven Umgang mit diesen Situationen entwickeln und diesen Gefühlen auf den Grund gehen“ könne (soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit).
- Ein 12-Jähriger, der ehemals wegen der Trennung seiner Eltern kam, trug selbstbewusst im dritten oder vierten Gespräch den Wunsch vor, einfach einmal darüber zu sprechen, wie die permanenten Corona-Einschränkungen auf ihn wirken und wie sehr er sich Tagesstruktur, Präsenzunterricht und den Besuch des geliebten Sportvereins wünsche (Selbstwirksamkeit).
- Eine 14-Jährige mit emotionalen Problemen schaffte es trotz sich anhäufender familiärer Belastungsfaktoren und coronabedingter Einschränkungen, ihre Freizeitgestaltung und Kontakte zu Gleichaltrigen kreativ aufrechtzuerhalten. Ihren schulischen Alltag (auch im Homeschooling) strukturierte sie sehr erfolgreich (soziale und schulische Integration).
- Ein 6-Jähriger Junge, der gerade den Entwicklungsschritt zum Schulkind zur Aufgabe hatte, wurde durch die coronabedingten Vorgaben und eine fehlende Schulroutine arg am Vorankommen gehindert. Aufgrund der intensiven Betreuung durch seine Eltern, die ihn feinfühlig und zuverlässig begleiteten, konnte er nachreifen und sich mit dem Wissen um seinen sicheren Hafen „Eltern“ den wechselnden schulischen Bedingungen zunehmend stellen (elterliche Unterstützung).

Diese Beispiele machen Hoffnung, dass viele Kinder und Jugendliche die pandemische Krise am Ende doch relativ unbeschadet überstehen. Für uns, als Teil des Systems der Jugendhilfe, sollten sie der Ansporn sein, den jungen Menschen immer wieder zuzuhören, sie zu bestärken, ihre eigenen Bewältigungsstrategien zu unterstützen und damit unseren Beitrag zu leisten, dass ihre sogenannte Resilienz gefördert wird. Mit allem Respekt für die politisch initiierten Förderprogramme zum Ausgleich der durch die Pandemie entstandenen schulischen Defizite sollte neben dem Leistungsbereich auch die soziale Integration und die Notwendigkeit des Erhalts zwischenmenschlicher Begegnungen immer wieder in den Fokus gerückt werden.