

# freigeist

## Resilienz

### LernOrte: Erschütterungen

Franz Josef Gaugg

### Paulo Freire (1921-1997)

Rainer Wisiak

### Hinfallen und wieder aufstehen

Team-Talk – Folge 6

### Wozu Resilienz

Jost Alexander Binder



Foto: David Meixner





**Themenschwerpunkt: Resilienz**

Gedeihen trotz widriger Umstände .....4  
 S. Höllerer im Chat-Interview m. A. Stängl ...7  
 fritzante ..... 11  
 Interview Birgit König ..... 12  
 Wozu Resilienz?.....16  
 Die Nacht, in der Mutter Maria  
 Paul McCartney im Traum erschien .....20  
 DVD-Tipp: Margreth Olin „Kindheit“ .....23  
 LernOrte – Erschütterungen.....24  
 Buchtipps .....29  
 Analphabetismus .....32  
 Paulo Freire (1921-1997) .....33  
 Kinderseiten .....38  
 Kreuzwort Lösung.....40  
 Katzen ABC .....41  
 Notiz am Rande: R wie Rosen, Rangeln,  
 Resistenz, Resilienz.....42

**Aus der Lernwerkstatt..... 43**

Hinfallen und wieder aufstehen .....44  
 Christines Bankerl: Kraftquelle f. d. Wider-  
 standskraft gesucht – und gefunden! .....48  
 Inessa zum Thema Resilienz .....52  
 Sofi zum Thema Resilienz.....53  
 Unser Weg in die Lernwerkstatt.....54  
 Veranstaltungen ..... 56  
 Insetate .....57  
 Abo/Impressum ..... 59

Medieninhaber und Herausgeber:  
 Verein „Mit Kindern wachsen“  
 Initiative für aktives und offenes Lernen  
 Josef Trauttmansdorff-Straße 10  
 A-3140 Pottenbrunn  
 (ZVR 690476130)  
 Tel. +43 (0)2742/43550  
 info@lernwerkstatt.at  
 www.lernwerkstatt.at  
 redaktion@freigeist.online  
 www.freigeist.online

Wollen Sie einen Beitrag zum Betrieb und zur  
 Vielfalt dieser innovativen elternfinanzierten  
 Schule leisten? Bankverbindung: Sparkasse  
 Herzogenburg, BIC: SPHEAT21  
 IBAN: AT 382021900000022996



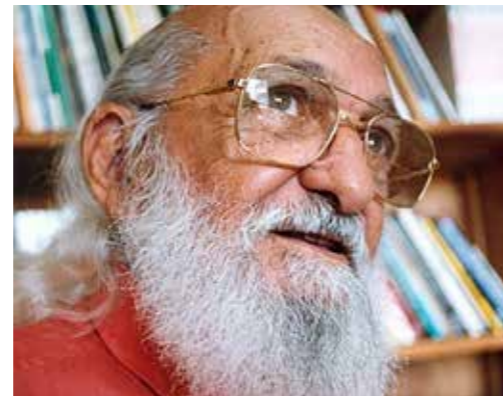
**Themenschwerpunkt:  
 Resilienz**



**Sonia Höllerer** im Chat-  
 Interview mit  
 Antonia Stängl  
 > SEITE 7



Stolze Slowenen in Kärnten?  
 Wenn eine Sprache zu  
 verschwinden droht.  
 Von **Franz Josef Gaugg**  
 „Lernorte“ .  
 > SEITE 24



**Rainer Wisiak** hat sich  
 mit dem Thema „**Alphab-**  
**etismus**“ auseinander-  
 gesetzt und portraitiert in  
 diesem Zusammenhang den  
 brasilianischen Pädagogen  
**Paulo Freire**  
 > SEITE 32

**Liebe Freigeist Leserinnen und Leser!**

Das Leben ist kein Ponyhof – und trotzdem: einen vor den andren Fuß...  
 Kennen Sie diese Binsenweisheiten? Legen Sie Wert auf differenziertere Betrachtungen?  
 Gerne möchte ich Sie ermutigen, in diesen freigeist einzutauchen, ihn langsam und zu Ende zu lesen, so wie er auch  
 geschrieben wurde. Mit uns zu forschen, was hinter dem Begriff „Resilienz“ steckt.

Bei dieser Forschungsreise begleiten Sie zunächst drei Frauen, die in diesem Metier wirken.  
 Renate Liangos und Antonia Stängl teilen ihre reiche Erfahrung aus dem Begleiten von Kindern in ihren ersten  
 Lebensjahren. Ihre Erfahrung darin, Kindern Raum zu geben, in dem diese Wurzeln und Stabilität ausbilden dürfen.  
 Birgit König ist seit über zwanzig Jahren in der Erwachsenenberatung tätig und Autorin des Buches „Das Wiener  
 Systemische Resilienz Modell“. Hand aufs Herz – in welcher Stadt könnte mehr Expertise erwartet werden als in  
 jener, wo schon der liebe Augustin wieder aus der Pestgrube stieg?

Für die vom Aussterben bedrohte Spezies der über 50-jährigen Männer und alle jene, die mit solchen  
 zu tun haben, kann die musikalische Analyse von Roland Helmuth Richter ein Meilen-  
 stein im Entwickeln von Verständnis für die selbigen sein.

Ans Herz gelegt sei Ihnen auch, sich gemeinsam mit Jost-Alexander Binder  
 und dem von ihm zitierten britischen Philosophen und Soziologen Marc  
 Neocleous mit unbequemen Gedanken zur Resilienz zu befassen.

Wenn wir schon nachdenklich sind, dann lassen wir uns von Franz  
 Josef Gaugg in die Geschichte der Kärntner Slowenen führen,  
 textmalerisch, wie es nur in der eigenen „Herzsprache“  
 passiert und auch darum soll es gehen.

Rainer Wisiak stellt uns mit Paulo Freire einen Mann  
 vor, dessen Lebenswerk für Alphabetisierung,  
 Bildung und politische Teilhabe benachteiligter  
 Schichten weit über sein Heimatland Brasilien  
 hinauswirken konnte.

Filmtipps, Buchtipps, Einblicke und  
 Expertisen aus der Lernwerkstatt und  
 noch einiges mehr erwartet Sie in dieser  
 freigeist-Ausgabe.

Im Namen der Redaktion darf ich Ihnen  
 eine interessante Lesezeit wünschen!

*Fritz Schandl*  
 Fritz Schandl



... und glauben Sie mir:  
 Das Leben ist ein Ponyhof. Es ist nicht immer  
 lustig am Ponyhof, aber doch toll.







# GEDEIHEN TROTZ WIDRIGER UMSTÄNDE

Dies ist ein geborgter Titel. Entlehnt vom Buch: Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände von Rosmarie Welter-Enderlin und Bruno Hildenbrand. Für mich ist dieser Satz der treffendste, um Resilienz zu beschreiben. Ein Bild dafür sind all diese Pflanzen, die aus den Ritzen der Großstadtwüste wachsen. Jeden Wassertropfen und jedes Stäubchen Erde nutzend zum Blühen und Gedeihen.

In den letzten Jahren wird viel über Resilienz geschrieben, sei es im soziologischen, psychologischen, pädagogischen oder therapeutischen Bereich. Ich stelle die folgende Betrachtungsweise meinen Überlegungen voran: „Der Kern der Resilienz ist das unerschütterliche Vertrauen in die Fähigkeit, sein eigenes Leben in den Griff zu bekommen. Dieses Vertrauen basiert auf sieben Säulen, die die Basis unserer inneren Stärke bilden: Optimismus, Bewältigungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Akzeptanz, Verantwortung, aktive Zukunftsplanung, Netzwerke und Freundschaften.“ (W.-Enderlin/Hildenbrand)

## Der notwendige Blick in den Abgrund

Vielfach wird bei der Bewältigung von Krisen nur auf die Ressourcen der Betroffenen und den Blick auf das Positive gesetzt. Es ist jedoch auch ein Blick auf das Einschränkung und Lebensfeindliche angesagt, um Verletzungen aufarbeiten zu können. Menschen müssen ihre Verzweiflung oder Traurigkeit auch erleben und mitteilen dürfen, um in der Folge dann Möglichkeiten der Resilienz wahrnehmen zu können.

In meiner Familie hörte ich als Kind viele Erzählungen von erlebten Gräueln aus der Zeit des Zweiten Weltkrieges. Darüber reden können ist ein Schritt in Richtung Verarbeitung des Geschehenen. Es wird nicht verleugnet, der Abgrund wird gesehen. Ein weiterer Schritt für die betroffenen Menschen ist es, das eigene Trauma zu verarbeiten und loszulassen. Dabei kann die Familie, die soziale Gruppe, mit Verständnis, gegenseitigem Zuhören und Erzählen unterstützen. Es liegt jedoch am Menschen selbst, wie er damit umgehen kann. Verdrängen wird oft gewählt, da der Schmerz der Aufarbeitung, durch

den man hindurch muss, wenn man sich befreien will, als zu groß befürchtet wird.

Früher hat man gesagt „Was uns nicht umbringt, macht uns stärker“ (Ich glaube, das ist sogar ein Zitat von F. Nietzsche). Es geht aber auch darum, WIE das Weiterleben aussieht, wie es empfunden wird und erfahren werden kann. Ist mit „stärker“ gemeint, dass ein Mensch verhärtet, nichts mehr an sich heran lässt und Gefühle abwehrt, um nicht als schwach zu gelten, dann ist dies falsch verstandene Resilienz, wie sie bei so manchen Kampfmaschinen ähnelnden Filmhelden gezeigt wird.

„Resilienz ist ein dritter Weg, bei dem die Identifikation mit dem Angreifer ebenso vermieden wird wie die mit dem Opfer. In einem Prozess der Resilienz geht es darum, zu entdecken, wie man ins Leben zurückkehren kann, ohne die Aggression selbst nachzuahmen und ohne Opferkarriere zu machen.“ (Boris Cyrulnik)

## Spielwerkstatt – Ein Anfang ist gemacht

Kinder brauchen bestimmte Fähigkeiten, um die Gruppe auszuhalten, und sie

## Themenschwerpunkt > Resilienz

„Menschen müssen ihre Verzweiflung oder Traurigkeit auch erleben und mitteilen dürfen, um in der Folge dann Möglichkeiten der Resilienz wahrnehmen zu können.“

Renate Liangos

## Gedicht

Im Vertrauen darauf  
Jedes Körnchen Liebe nutzend,  
jeden Lichtstrahl,  
jeden Hoffnungsschimmer.  
Sammelnd,  
jedes freundliche Wort.  
Hoffend,  
auf die Tür, die sich öffnet.  
Schließlich.  
Endlich.

Renate Liangos

Foto: Renate Liangos

„Wir verstehen es als Auftrag, als sinnvolle Aufgabe, die Kinder für das Leben zu stärken!“

Renate Liangos

lernen sie auch zu entwickeln.

Die Stärkung resilienter Fähigkeiten bildet sich heran in einem Kind, das einige Zeit in der Spielwerkstatt verbringt. Es ist mehr noch: Der Schatz, dessen auch wir als Pädagoginnen uns bewusst sind. Wir verstehen es als Auftrag, als sinnvolle Aufgabe, die Kinder für das Leben zu stärken! Wir vertrauen darauf, dass wir durch unsere Arbeit mit den Kindern – als Ergänzung zum Familienleben – einen wichtigen Grundstein dafür legen, dass sie ihr Leben und ihre Herausforderungen positiv bewältigen können, dass sie ein erfülltes Leben führen können und zu glücklichen Menschen heranwachsen. Unser pädagogisches Konzept und unsere Haltung als Menschen öffnen dafür den Raum. Kinder werden wahrgenommen, angenommen und liebevoll begleitet. Wir wissen um die Bedeutung von aufrichtigen Beziehungen und leben diese auch. Dem Menschen, seinem Wachsen und Werden, gilt unsere Aufmerksamkeit. Achtsamkeit, Humor und Freude am Dasein ermöglichen Lebendigkeit im Miteinander. Wesentliche Kompetenzen im sozialen und emotionalen Bereich werden dabei erworben. Ich freue mich darüber, es bereits von vielen ehemaligen SWS-Kindern bestätigt bekommen zu haben: Die Zeit in unserem Kindergarten ist eine gute Grundlage, welchen Bildungsweg auch immer sie im Anschluss einschlagen mögen.

## Krisenzeiten?

Die Krisen der letzten drei Jahre haben vieles in Bewegung gebracht. Resiliente Eltern erkennen, wann sie und wie sie für ihre Kinder eine unterstützende und schützende Umgebung schaffen müssen. Eltern organisieren sich, Familien unterstützen einander oder gründen Schulen, die ihren Kindern individuelles Aufwachsen und die Entwicklung „menschlich sinnvoller Kompetenzen“ ermöglichen sollen. Denn an den herkömmlichen Bildungseinrichtungen müssen Kinder und Jugendliche immer mehr die Erfahrung machen, dass sie zu Objekten der Belehrungen, Ziele und Absichten der Bildungspolitikern und Lehrkräften werden. Dabei geht die Freude am eigenen Entdecken und Gestalten verloren. „Wenn das tatsächlich so ist und sehr viele Kinder und Jugendliche genau diese

Erfahrung in unseren Bildungseinrichtungen machen müssen, so wäre das Ausdruck einer äußerst fatalen Entwicklung. Dann hätten wir zugelassen, dass diese Einrichtungen zu Orten geworden sind, an denen Kinder und Jugendliche lernen, sich damit abzufinden, als Objekte behandelt zu werden und wo sie deshalb auch das Empfinden für ihre eigene Würde zu unterdrücken lernen.“ (G.Hüther)

Gerald Hüther spricht von Würde als dem inneren Kompass, der uns durchs Leben führt. Menschen, die sich ihrer Würde bewusst sind, ruhen in sich und sind nicht verführbar. So betrachtet ist Würde für mich ein wesentlicher Faktor, um in Krisenzeiten auf resiliente Fähigkeiten zurückgreifen zu können. Denn Resilienz verstehe ich nicht als Anpassung an widrige Bedingungen, sondern als Erkennen meiner eigenen transformativen Möglichkeiten, meiner „Wirkkraft“.

## Die Liebe zum Leben

Vielleicht ist die lebhafteste und umfangreichste Diskussion und Literatur zu Resilienz ein Weg, auf unsere innere Kraft aufmerksam zu werden, eine Chance für uns alle. Trotz allen Übels ein warmherziger, offener Mensch zu bleiben, ist ein hehres Ziel. Die Anforderungen sind hoch: herzlich, ausgeglichen, achtsam, offen, tolerant, lernfähig, interessiert, einfühlsam,... zu sein. Nicht einmal die begünstigten Menschen können das so einfach erfüllen oder erreichen.

Es ist also auch eine gewisse Fähigkeit von Nöten, Schmerzen, Defiziten, Ängsten, Unvollkommenheiten und Fehlern wahrzunehmen, zu akzeptieren oder auch zu verändern.

Dabei müssen wir uns auf einen Prozess einlassen und Spannung aushalten können. Nicht immer haben wir sofort eine Lösung parat. Wir dürfen uns jene Zeit geben, die für Veränderung nötig ist.

Neben größeren Katastrophen wie Gewalt, Ausgrenzung und Ungerechtigkeit hat sich auch in unserem alltäglichen Leben vieles eingeschlichen, das unerträglich scheint. Wie eine Nummer behandelt zu werden, in der Schule, im Gesundheitssystem. Nur mehr mit Handy akzeptiert zu werden und dann auch nur mit vorbestimmten Kanälen, Gruppen, ➤





„posts“ und „likes“. Abgelenkt vom Leben, das in Wirklichkeit wo stattfindet? Verwickelt in ein Ersatz-Leben, das nur im Kopf stattfindet. Und dann? Rettung bleibt dort aus.

Was ist das Rettende?

Was ist wertvoll, was ist nährend, stärkend, menschlich?

Was fördert die Verbundenheit mit allem Lebendigen??

Wir haben alle bereits Erfahrungen dazu. Wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn etwas gut ist für uns. Es gibt doch für

jeden etwas, wobei ihm das Herz aufgeht. Jenes Etwas stärkt die Widerstandskraft gegen jeden Unbill des Lebens.

Ein Beispiel ist, Schönheit sehen zu können. Das geschieht mit dem Herzen. Dabei sagt man meist: Das berührt mich. Dankbarkeit für alles Gute in unserem Leben ermöglicht es uns gleichfalls, die Ebene des Leidens zu verlassen.

Ungebrochen durch leidvolle Erfahrungen gehen. Ungebrochen, das heißt, etwas in mir

ist niemals gebrochen, etwas in mir ist unbeschadet, trotz allem. Durchgetragen. Bei allen wissenschaftlichen Beschreibungsversuchen, könnte es sein, dass es die Liebe ist?

Liebe, die mir begegnet ist, die ich in mir fühle, mit der ich mich beschenkt oder gesegnet fühle, die etwas wahrhaft Göttliches für mich ausstrahlt. Liebe zum Leben selbst.

Sie in schwierigen Situationen zu behalten, das ist die Herausforderung. Sie im Herzen zu tragen und sie als das Rettende zu retten für alle Zeit.

„Menschen, die das Leben lieben, werden leicht von anderen erkannt. Und es gibt nichts Anziehenderes als einen Menschen, der liebt und dem man anmerkt, dass er nicht nur irgendetwas oder irgendwen, sondern dass er das Leben liebt.“ (E. Fromm)

Und immer noch glaube ich daran, dass alles zählt, jede liebevolle Geste, jedes freundliche Wort, alles, was wir von Herzen tun.

Wenn dies stimmt, dann können wir uns sozusagen gegenseitig immer resilienter machen. Das ist ein wenig zu einfach und zu kurz gedacht, ich weiß, aber es ist auf jeden Fall ein guter Weg.

Wir sind aus Liebe gemacht und nicht aus Angst. Nur deshalb konnte die Menschheit überhaupt schon so viele Gräuel überleben, konnte die Menschlichkeit weiter bestehen. Menschlich heißt für mich „voll Liebe“.



#### QUELLENANGABEN/ Literaturhinweise

Rosmarie Welter-Enderlin,  
Bruno Hildenbrand (Hrsg.), Resilienz –  
Gedeihen trotz widriger Umstände, 2008

Boris Cyrulnik, Warum die Liebe Wunden  
heilt, 2006

Gerald Hüther, Würde, 2019

Erich Fromm, Über die Liebe zum Leben,  
Neuausgabe 2011



# Sonia Höllerer im Chat- Interview mit Antonia Stängl



**Renate Liangos**  
Pädagogin, Montessori-  
diplom, Ausbildung  
„Das Malspiel“  
bei Arno Stern,  
ganzheitliche Tanz-  
und Bewegungspä-  
dagogin, päd. Leitung  
der Spielwerkstatt,  
Mutter von zwei Söh-  
nen, ein Enkelkind.







**Sonia:** Du bietest schon seit vielen Jahren den Spielraum an, einen begleiteten Ort wo Kleinkinder sich an verschiedenen Materialien und Situationen ausprobieren können und auch einander begegnen.

Ich war ja vor kurzem in deinem Spielraum um Fotos zu machen, und hatte da den Eindruck, dass das, was die Resilienzforschung personale Schutzfaktoren nennt, genau dort sehr viel Raum bekommt:

**Selbstwahrnehmung. Selbststeuerung. Selbstwirksamkeit. Soziale Kompetenz. Problemlösefähigkeit. Adaptive Bewältigungskompetenz.** Bevor ich dich aber dazu genauer befrage: Vielleicht magst du mal kurz erklären: was ist ein Spielraum?

**Antonia:** Der Spielraum ist eine begleitete Eltern-Kind-Gruppe in einer altersgemäß eingerichteten vorbereiteten Umgebung für die Kinder, bei der die Eltern am Rand sitzen und die Kinder in ihren selbstgewählten Tätigkeiten wahrnehmen. Insofern ist er auch ein Raum für die Eltern, um sich zu entspannen und es einmal jemand anderem (mir) zu überlassen einzugreifen, wo dies vielleicht nötig wird.

**Warum sind solche Räume für kleine Kinder wichtig?**

Da gibt es natürlich unzählige Gründe dafür, aber spontan fällt mir sofort ein, dass es für kleine Kinder in dieser Welt, die meist so gar nicht auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, unendlich wichtig ist, auch einmal diese Erfahrung zu machen. Nämlich dass es einen Raum gibt, der im Grunde genau auf ihr Interesse abge-

stimmt ist und in dem sie sicher und in Ruhe probieren und forschen dürfen. Im Idealfall überträgt sich diese Erfahrung dann auch auf zu Hause und auch diese Umgebung ermöglicht es den Kindern möglichst vielfältige Erfahrungen zu sammeln.

**Ich hab ja vorhin schon das Thema für diese Ausgabe angesprochen: Wie ist deine Interpretation von Resilienz? Würdest du den oben genannten Schutzfaktoren zustimmen?**

Das ist eine spannende Frage – tatsächlich habe ich mich noch gar nicht so speziell mit Resilienz beschäftigt, das war einer der Gründe sofort ja zu sagen, als Du mich für das Interview gefragt hast – das gibt mir nun die Möglichkeit auch darüber im Kontext Spielraum nachzudenken.

Aus dem Bauch raus ist für mich Resilienz (geistige) Widerstandsfähigkeit gegenüber Schwierigkeiten. Insofern leuchten mir auch die ersten drei Schutzfaktoren unmittelbar ein.

Also, Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit. „Ich habe, ich bin, ich kann“ – das ist laut Prof. Brigid Daniel von der Universität Stirling der Kern von Resilienz. Das klingt auf Anhieb eigentlich eher selbstverständlich, aber bei genauerem Hinsehen kann ich mir schon vorstellen, dass es nicht immer einfach ist, für Kinder diese konkreten Erfahrungen zu erleben.

Was die pädagogische Haltung Emmi Piklers – die ja der Hintergrund für den Spielraum ist – so besonders macht, ist ja genau der Raum den diese drei „Selbst“ Faktoren bekommen.

In dieser Haltung wird niemals „etwas mit dem Kind gemacht“ ohne es als Person mit einzubeziehen. Eine Mutter, die ganz zufällig mit ihrem Säugling zu meinem Vortrag kam (und dann viele, viele Jahre mit ihren Kindern geblieben ist) hat es so formuliert: „Du warst die erste, die mein Kind (außer mir) wirklich als Subjekt wahrgenommen hat, sonst war es eigentlich immer Objekt“.

Und wenn wir uns den allgemein üblichen Umgang mit kleinen Kindern (besonders Babys) anschauen, dann fehlt oft genau dieser Aspekt: das Kind als selbst han-

„In dieser Haltung wird niemals „etwas mit dem Kind gemacht“ ohne es als Person mit einzubeziehen.“

**Antonia Stängl**

delndes Wesen wahr- und ernstzunehmen. Ganz praktisch heißt das – ich wende mich dem Kind zu, ich spreche es an, ich kündige an, wenn ich es bewege und gebe ihm die Zeit mit mir in Beziehung zu treten und selbst mitzumachen (z.B. beim anziehen).

**Was wären deine Gedanken, wenn werdende Eltern auf diesen Begriff „Resilienz“ stoßen, und sich fragen: Was kann ich tun, um mein Kind diesbezüglich zu stärken?**

Ich finde den Begriff Resilienz insofern etwas herausfordernd, als er doch sehr abstrakt ist und es gar nicht so einfach ist, ihn mit etwas zu verknüpfen, das zum persönlichen Erfahrungsschatz gehört. Und was mich daran auch noch beschäftigt ist die Verbindung von Resilienz, die sich sozusagen entwickelt und der Resilienz mit der ein Kind geboren wird. Denn für jeden, der so wie ich, mit Kindern quasi von Geburt an in Kontakt ist, ist es sehr wahrnehmbar, dass es ein „Temperament“ gibt, das Kinder bereits auf diese Welt mitbringen – und das hat dann auch eine Auswirkung auf das Thema Resilienz. Es gibt die sehr ruhigen Kinder, die wenig reagieren auf Licht oder laute Geräusche und am anderen Ende der Skala gibt es die sensiblen, sehr aufmerksamen Kinder, die eventuell schon zu weinen beginnen, wenn eine Schüssel im Raum scheppernd auf den Boden fällt.

Um es provokant auszudrücken, ich glaube dass manche Kinder von vornherein mit mehr Resilienz auf die Welt kommen als andere; und finde es für Eltern wichtig dies anzuerkennen, damit sie eben nicht unrealistische Erwartungen daran haben, welche Rolle sie bei der Resilienzentwicklung ihres Kindes einnehmen können.

**Diesen Gedanken finde ich für junge Eltern äußerst entlastend. Bei meiner Vorbereitung zum Thema hatte ich den Eindruck, Resilienz ist das neue it-Wort der Erziehungsexperten und man findet jede Menge Ratschläge, die Eltern befolgen sollten, um diese Eigenschaft möglichst zu fördern.**

**Du meinst also, die Resilienzentwicklung beginnt weder bei der Geburt, noch liegt die Verantwortung dafür allein bei den Eltern?**

Ja, ich würde gerne Eltern die Bürde

der alleinigen Verantwortung nehmen. Gerade für die „angeborene Resilienz“ von Babys sind ja Veranlagung einerseits, aber auch vorgeburtliche Erlebnisse andererseits mitverantwortlich. Und es wird werdenden Müttern mit all den modernen Möglichkeiten wahrlich nicht leicht gemacht, entspannt durch die Schwangerschaft zu gehen und auch ihr ungeborenes vor Stress zu schützen. Wenn ich Schwangeren eines gerne mitgeben würde, dann dass sie gut auf sich selbst hören sollen und bei Untersuchungen ruhig auch mal abwägen können, was ihnen diese bringt und auch wie sehr sie davon gestresst werden können (oder auch das Ungeborene). Und ganz besonders gilt das dann für den Geburtsvorgang. Gute Hebammen wissen, dass es vor allem auf die gute Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung der Mutter und ihre Verbindung zu ihrem Kind ankommt, wenn die Geburt friedlich und ohne Störung gelingen soll.

Und ich glaube es leuchtet unmittelbar ein, dass eine entspannte Schwangerschaft und Geburt die beste Voraussetzung für eine gesunde Resilienz des Babys ist.

**Dem kann ich nur zustimmen. Manchmal läuft allerdings nicht alles so optimal. Was können Eltern tun, wenn die Umstände rund um die Geburt viel Verunsicherung zurücklassen, also sowohl bei den Eltern als auch beim Kind? Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass da das Gefühl bleibt, etwas „wieder gut machen“ zu müssen.**

Gerade eure Geschichte ist ja da ein wunderbares Beispiel dafür,

dass es auch nach einem schwierigen Start noch so viel Möglichkeiten gibt, das eigene Kind und auch die Beziehung zum eigenen Kind wieder zu stärken. Aus meiner Warte würde ich das nicht ganz alleine versuchen wollen, sondern viel Unterstützung annehmen: von hilfreichen Verwandten und Freunden über die Begleitung des eigenen Prozesses. Gerade wenn Dinge sich schwierig entwickeln, ist es unrealistisch von sich als Eltern zu erwarten, dass man ohne Hilfe zu einem guten Miteinander finden kann. Überhaupt ist die Idee, dass junge Eltern alles alleine können und schaffen sollen eigentlich absurd.

**Wenn ich dich da richtig verstehe, ist Resilienz also eine dynamische Eigenschaft, die von mehreren Faktoren abhängig ist, und auch beeinflusst werden kann.**

Abgesehen von der angeborenen Resilienz gibt es natürlich auch für Resilienz förderliche und dafür hinderliche Umstände. Am ehesten könnte ich meinen Instinkt ➤





„Falls es einmal doch zu einer unlösbaren Situation kommt – ein Bein steckt z.B. in einem Klettergerät fest – kann ich als Unterstützung dazukommen.“

**Antonia Stängl**

dazu am Thema „passende Entwicklungs-herausforderungen“ festmachen. Da es bei Resilienz ja darum geht mit Schwierigkeiten umzugehen wird sie, denke ich, auch darüber am besten geübt. Wenn also ein Kind ständig in überfordernden Situationen ist, die es nicht bewältigen kann wird es tendenziell aufgeben und auch keine größere Widerstandsfähigkeit aufbauen. Umgekehrt lernt es aber auch nicht das Nötige, wenn ihm ständig jedes Hindernis aus dem Weg geräumt wird, denn es weiß ja erst, was es alles kann, wenn es auch ausprobieren darf.

Insofern hast Du schon recht mit deiner Idee, dass der SpielRaum geradezu prädestiniert ist für eine gute Resilienzentwicklung. Da die Spiel- und Klettergeräte so gut auf die Entwicklung der Kinder abgestimmt, und auch die Gruppen sehr entwicklungshomogen sind, ergeben sich für die Kinder unzählige Möglichkeiten Neues – manchmal auch Schwieriges – auszuprobieren und auch sehr oft die selbst gestellte Aufgabe gut zu bewältigen. Falls es einmal doch zu einer unlösbaren Situation kommt – ein Bein steckt z.B. in einem Klettergerät fest – kann ich als Unterstützung dazukommen. Ich werde das Kind aber nicht „retten“, sondern dabei unterstützen, selbst eine Lösung zu finden, also in dem Beispiel:



selbst das Bein aus der kniffligen Lage zu befreien. Und sollte es doch einmal zu einer wirklich unangenehmen Erfahrung, wie einem Sturz, kommen, dann gibt es ja auch immer noch die Mama oder den Papa in deren tröstende Umarmung man finden kann.

**Du sprichst das Thema Herausforderungen an. Als Mutter kenne ich das ja auch selbst sehr gut: man will gerne helfen, und natürlich geht es manchmal schneller, oder fühlt es sich sicherer an, den Kindern die eine oder andere Unannehmlichkeit oder sogar potentielle Gefahr aus dem Weg zu räumen. Dieser Zwiespalt beschäftigt ja Eltern nicht nur bei kleinen Kindern, sondern begleitet einen verlässlich bis ins Erwachsenenalter der Kinder.**

**Gerade wenn man in dieser Rolle drinnen steckt kann es schwierig sein, sich selbst gut einzuschätzen. Welche Erfahrungen hast du dazu gemacht? Wie kann man hier ein gutes Maß finden?**

Bezogen auf die Resilienz sind wir jetzt wohl bei der „Gretchenfrage“ angelangt. Einerseits sollen und wollen wir unsere Kinder vor Überforderung schützen und andererseits richtet hier auch Unterforderung Schaden an. In der aktuellen Zeit und auch in der alternativen Blase rund um die Lernwerkstatt findet gerade letzteres leider sehr oft statt. Woran genau das liegt fällt mir schwer einzuschätzen, ich ahne aber, dass es etwas mit einer zu symbiotischen Beziehung zum eigenen Kind zu tun haben könnte. Ich selbst fand das bei meiner ältesten Tochter mit Abstand am Schwierigsten wahrzunehmen: was genau ist „ihr Problem“ und was ist

„mein Problem“ oder anders ausgedrückt, wofür bin ich zuständig und wofür nicht. Was ich mit Sicherheit sagen kann: es lohnt sich, sich immer wieder mit dieser Frage auseinanderzusetzen, denn es schwächt Kinder enorm, wenn Eltern sich (und sei es nur emotional) in ihre Entwicklungsaufgaben einmischen. Und umgekehrt stärkt es sie, wenn sie wissen: meine Eltern trauen mir im Wesentlichen zu, dass ich meine Schwierigkeiten selbst überwinde – und sie werden mir im Notfall (aber eben NUR im Notfall) zur Seite stehen.

**Wie würdest du abschließend die Rolle der Eltern bei einer möglichst optimalen Entwicklung der Resilienz zusammenfassen?**

Eltern spielen natürlich eine wichtige Rolle dabei. Sie sind aus meiner Warte der „sichere Hafen“. Im Kontext SpielRaum sind sie dies ja im wahrsten Sinn des Wortes – das Kind wagt sich von ihrem Schoß weg in das Abenteuer und kann jederzeit in die Sicherheit zurückkehren. Insofern ist also die „Selbstsicherheit“ der Eltern in ihrer Rolle auch bedeutsam. Und natürlich ist mir klar, dass es gerade bei „jungen“ Eltern viele Unsicherheiten gibt – ein weiterer Grund, warum ich die SpielRaumarbeit so sehr liebe. Ich finde meine Rolle, den Eltern in dieser wichtigen und aufregenden Zeit den Rücken zu stärken so lohnenswert. Am meisten Freude macht es mir, wenn Eltern dann das Angebot ihnen bei Fragen und Unsicherheiten zur Seite zu stehen auch gerne annehmen.



**Sonia Höllerer**  
Ist Diplompädagogin, selbständige Näherin und Mutter von zwei Kindern.



**Antonia Stängl**  
ist Familienpädagogin und lernende Mutter von vier Kindern. Informationen zu Gruppen und Elterncoaching: [www.antonistaengl.at](http://www.antonistaengl.at)



oder einfach hier scannen



## fritzante

WIE GEHT ES DIR? GEHT ES NOCH?

Von Fritz Schandl

**„Man hat gemeint, ein paar hinter die Löffel oder leichte Schläge aufs Hinterhaupt erhöhen das Denkvermögen. Vielleicht muss ich sogar dankbar sein. Das hat mich ja auch als Persönlichkeit oder Künstler positioniert, macht vielleicht auch meine Persönlichkeit aus. Ich weiß nicht. Aber durchmachen möchte ich das nicht noch einmal.“**

Vier Jahre ist Andreas Flückiger alt, als sein Vater bei einem Autounfall ums Leben kommt. Er muss mit der Mutter von der Schweiz nach Kärnten zu deren Familie ziehen, leidet unter der Strenge der neuen Umgebung. Auf den Gipfel getrieben wird das im katholischen Knabeninternat Vinzentinum in Klagenfurt, auf das er sich im Interview bezieht. Andreas Flückiger lässt die Enge seiner Kindheit hinter sich und fortan nichts mehr aus, weder Rausch noch Gift. Die 70er-Jahre verbringt er in Wien, schließlich zieht er wieder in seine alte Heimat Schweiz und wird dort unter dem Namen Endo Anaconda als Schriftsteller und als Musiker mit der Band Stiller Has erfolgreich. Gerne hätte ich ihn einmal live erlebt, aber das ist nicht mehr möglich. Am 1. Februar 2022 ist Endo Anaconda mit 66 Jahren an den Folgen von Lungenkrebs verstorben.

\*\*\*

**Das menschliche Selbstheilungsprogramm funktioniert auf geniale Weise.** Wunden schließen sich durch Blutgerinnung, die Haut repariert sich selbst, gebrochene Knochen wachsen wieder zusammen. Menschen können schmerzhaftes Erlebnisse und Episoden verarbeiten und in ihr Leben integrieren. Der Haut bleiben Narben, an denen sie derber ist als zuvor. Knochen werden durch zusätzliche Kallusbildung überschießend verstärkt. Die seelischen Narben sind meist nicht so offensichtlich, sie bleiben gerne im Verborgenen, hinter einer Rüstung. Wie viele solcher unsichtbarer Narben tragen jene Menschen, denen du heute schon begegnet bist? Welche prägen deine Lehrer, deine Schülerinnen, deine Kinder, deine Eltern?

\*\*\*

**Oberflächlich betrachtet ist die Erde eine blaue Kugel.** Aus der Entfernung, aus dem Weltall, kann man das sehen. Aus der Nähe bemerkt man aber, dass sie gar nicht rund ist, sondern ein faltiges, zerfurchtes Gebilde, keine Stelle wie die andere. Sie ist auch nicht blau, sie ist grün, gelb, schwarz, weiß, braun, rot, ... Oft lohnt sich ein zweiter, ein genauerer Blick.

\*\*\*

Bonustrack:  
Russland

<https://www.youtube.com/watch?v=OpzZqGrhw>



Fotos Sonia Höllerer



**Im Jahr 1986 klettert der 35-jährige Waldarbeiter Robert Ospald, begleitet vom um 15 Jahre jüngeren Zdenek Pohl, mit selbstgebauten SeilwagerIn im Gepäck den Mast einer 380.000 Volt Stromleitung hinauf.** Die Wahrscheinlichkeit, den Stromtod zu sterben oder von Grenzsoldaten erschossen zu werden, ist um ein vielfaches höher als die zu überleben. Doch den beiden gelingt die Flucht via Erdungskabel aus der totalitären kommunistischen Tschechoslowakei nach Österreich. Heute lebt Robert Ospald in Wien. Er hatte es nicht ertragen können, Teil einer Gesellschaft zu sein, die ihn einsperrt, die durch Spitzel- und Denunziantentum gesichert wird.

„Je erwachsener ich wurde, um so mehr wurde mir diese Totalität zur Last. Sich daran beteiligen heißt, das Regime mächtiger zu machen. Dagegen anzukämpfen bedeutet Verfolgung, Gefängnis und Schwierigkeiten.“

Ist es Stärke, sich an ein System anpassen zu können? Ist es Schwäche?

Ist es Stärke, sich einem System zu widersetzen? Ist es vielmehr Ausdruck innerer Not?

Macht das überhaupt einen Unterschied?

\*\*\*

**Wir kennen Geschichten von Menschen, die erlebt haben, was wir an Grausamkeit schon in der Erzählung nicht ertragen können.** Und doch haben sie überlebt und haben wieder im Leben Fuß gefasst. Die Bücher von Marko Feingold, von Ruth Klüger, von Gertrude Pressburger sind Mahnmale zur Warnung, wozu Menschen fähig sind.

Doch die allermeisten Geschichten kennen wir nicht. Tote erzählen keine Geschichten. Die meisten Überlebenden auch nicht. Die Ärztin Helga Feldner-Busztin war als junges Mädchen mit ihrer Schwester und ihrer Mutter ins KZ Theresienstadt deportiert worden, alle drei überlebten die Jahre des Martyriums. Über ihren Vater, der von den Nazis ebenfalls jahrelang in Lagern eingesperrt worden war und nach der Befreiung wie sie lebend heimkehrte, erzählt sie: „Er wurde mit einem Transport mit 200 Leuten nach Auschwitz gebracht, 2 haben überlebt. Wieso er überlebt hat – er hat nie darüber geredet. ... Er war ein gebrochener Mann, sein restliches Leben.“

\*\*\*



**Fritz Schandl**  
ist Vater eines erwachsenen Sohns und zweier Kinder, welche die Lernwerkstatt besuchen. Er unterrichtet in einer Volksschule.