

„Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt!“

- Formen des Optimismus -
Möglichkeiten und Grenzen von
Lernprozessen



1. Resilienz und Optimismus
2. Optimismus-Pessimismus
3. Formen des Optimismus
4. Ist Optimismus lernbar?
5. Optimismus in der Pädagogik/als pädagogische Haltung



Resilienz - Unverwundbarkeit versus Verletzlichkeit

Zunächst gab es die These der „Unverwundbaren“

Diese These wurde von Werner und Smith als Mythos entlarvt, denn z.B. die „Children of Kauai“ sind „Vulnerable but invincible“ (Verletzlich, aber unbesiegbar) (Werner/Smith 1982, zit. nach Zander 2011, S. 10)



Def. Resilienz:

I.)

„Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch **gesund entwickeln**, spricht man von Resilienz“ (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014, S. 9)

II.)

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf **persönliche und sozial vermittelte Ressourcen** zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin 2006, S. 13)



- **Resilienz:** Kann den gesamten Lebenslauf betreffen bzw. alle Phasen
- zeigt sich bei: (chronischen) Entwicklungsrisiken (z.B. Armut), Traumata, Krisen (Verlust von bedeutungsvollen Bezugspersonen), akuten Stressbedingungen (z.B. Scheidung der Eltern)
- bedeutet: positive, gesunde Entwicklung, (beständige) Kompetenz, positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Ereignissen unter den oben genannten Bedingungen



Entscheidend ist, dass eine Traumatisierung, ein Entwicklungsrisiko, (extrem) widrige Lebensumstände vorliegen -

nur dann kann von Resilienz gesprochen werden und nur dann zeigt sich letztlich die Widerstandsfähigkeit einer Person -

dennoch können die **Kompetenzen** helfen auch Entwicklungsaufgaben oder weniger kritische Alltagsaufgaben zu bewältigen (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014, S. 9)



1. Resilienz und Optimismus

3. Risiko und Schutzfaktoren - Wechselwirkungen und Relativität

Wodurch ist Resilienz möglich?

Modell der Risiko- und Schutzfaktoren:

1. Wirken kumulativ?
2. Wirken kompensatorisch?
3. Stehen in Wechselwirkungsprozessen?



Risikofaktoren: Hierbei handelt es sich um Faktoren, die Entwicklung erschweren und zu psychischen Störungen führen können.

1. Kindbezogene Vulnerabilitätsfaktoren (primäre und sekundäre)








2. Umweltbezogene, psychosoziale Risikofaktoren/Stressoren

Die Faktoren können strukturell und variabel sein (veränderbar)



1. Resilienz und Optimismus

Zu 2.) Psychosoziale Risikofaktoren/Stressoren

- **Verlust der primären Bezugsperson** 
- **Niedriger sozioökonomischer Status (Armut)** 
- Ungünstiges Wohnumfeld 
- Chronische familiäre Disharmonie 
- Scheidung/Trennung der Eltern 
- Alkohol-/Drogenmissbrauch der Eltern 
- Psychische Erkrankungen der Eltern 

(Wustmann 2004 zit. nach Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014, S. 20 ff.) 

1. Resilienz und Optimismus

Psychosoziale Risikofaktoren/Stressoren: Einflüsse

- Phasen erhöhter Verletzlichkeit
- Kumulation
- Dauer
- Beginn der Ereignisse
- Alter und Entwicklungsstand
- Geschlechtsspezifische Aspekte
- **Subjektive Bewertung der Belastung**



(Wustmann 2004 zit. nach: Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014, S. 20 ff.)



„Schwarzes Schaf-Phänomen“:

- Nur 0,2% aus günstigen Milieus waren Multiproblemkinder
- Dauerhaft ungünstige Umstände: nur 13% problemfrei, im Ggs. zu 81% derer, die aus günstigen Milieus kommen

(Dornes 2001, S. 120)



1. Resilienz und Optimismus



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Soziale Schutzfaktoren:

1. Dauerhafte, gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson!!!



2. Verlässliche, unterstützende, ermutigende Bezugspersonen



3. wertschätzendes Klima in den Institutionen



3., 4., 5., (andere).....



1. Resilienz und Optimismus

Personale Schutzfaktoren: Resilienzfaktoren

- **Positives Selbstbild**
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- **Selbstwirksamkeit(serwartung): Zuversicht, Vertrauen Ziel(e) trotz Hindernisse erreichen zu können**
- Selbststeuerung und Selbstregulation
- Soziale Kompetenz (z.B. Kommunikation, Kooperation)
- **Umgang mit Stress/Copingstrategien**
- Problemlösefähigkeiten



Personale Schutzfaktoren: Resilienzfaktoren

- **Adaptive, aktive Bewältigungskompetenz**
- Planungskompetenz, Zielorientierung
- **Optimistische Lebenseinstellung**
- Empathie
- Kreativität
- Talente, Hobbies
- **Leistungsbereitschaft**



2. Optimismus-Pessimismus

„Der Pessimist sieht in jeder Chance eine Bedrohung. Der Optimist in jeder Bedrohung eine Chance“

(Chinesisches Sprichwort, zit. n. Lübke, 2016, 138)



2. Optimismus - Pessimismus

- **Optimismus:** „ist als stabiles Persönlichkeitsmerkmal definiert, das anzeigt, inwiefern jemand daran glaubt, dass seine Zukunft erfolgreich und positiv sein wird (Bryant u. Cvengros 2004, zit. n. Lübke 2016, S. 138)
- **Optimismus:** Menschliches Verhalten ist auf das Erreichen von Zielen ausgerichtet. Dafür müssen Herausforderungen angenommen werden, Optimisten verstärken ihre Anstrengungen und geben nicht so schnell auf. Sie können sich aber auch von unrealisierbare Ziele schneller lösen als Pessimisten. (Krohne/Tausch 2014, S. 211)











Pessimismus/Pessimisten: gehen von einem schlechten Ausgang ihrer Zukunft aus
(Lübke 2016, S. 139)

Aber Pessimismus und Optimismus sind auch situationsabhängig: Können von Vor- und Nachteil sein



2. Optimismus-Pessimismus

Ein- oder Zweidimensionalität?

- Entweder Optimistisch oder Pessimistisch 
- Menschen können optimistisch und pessimistisch sein: Erwartung von neg. und pos. Konsequenzen, bzgl. unterschiedl. Lebensbereiche (biographische Erfahrungen) 



- Life-Orientation-Test (Marshall et al. 1992, Lübke 2016, S. 140) 



3. Formen des Optimismus

1. Struktureller Optimismus
2. Funktionaler Optimismus
3. Realistischer Optimismus
4. Optimistischer Fehlschluß/unrealistischer Optimismus/naiver Optimismus
5. Optimistischer Attributionsstil



1. **Struktureller Optimismus:** „Im Zweifel wird es gut gehen“: „Positivitätsformel des Lebens“
 - Das Kind ist auf lebensspendende und beschützende Schonräume angewiesen
 - Gemachte Erfahrungen schlagen sich als Überzeugungen tief in der Habitusformation nieder
 - Resultat einer gelungenen Geburt (erfolgreiche Bewältigung von Krisen) – tief ins Körpergedächtnis eingeschrieben
- (Oevermann 2001; S. 105ff.)



Struktureller Optimismus:

- Mütterlicher Organismus und mütterliche Symbiose:
Versprechen: es wird schon gut gehen und
Erfahrung, dass jemand bedingungslos da ist
- Frühe Verinnerlichung dieser Beziehungsstruktur
- Grundhaltung dem Leben gegenüber: zukünftige
Krisenbewältigung wird positiv assoziiert, weil Krisen
erfolgreich bewältigt wurden, hier als Teil früher
präverbaler Erfahrungen

(Oevermann 2004, S. 163ff)



Struktureller Optimismus:

- Erfahrung der Fürsorge und der Vorausschau, um Kindern unnötige traumatische Krisen zu ersparen oder sie zu mildern
- aber unterstützen beim selbständigen, entwicklungsaffinen Bewältigen von Krisen:
Erlernen von Autonomie
- Differenz: bewältigbarer Stress und Überforderung (je jünger, desto schneller kann das der Fall sein)

(Oevermann 2004, S. 163ff)



2. Funktionaler Optimismus:

- Beflügelt Herausforderungen anzunehmen;
- Eigene Handlungsmöglichkeiten werden leicht überschätzt:
- positive Konsequenzerwartung und Kompetenzerwartung/Selbstwirksamkeitserwartung, adaptiv bewältigbar
- Leben gesünder (Frey 2016)



3. Realistischer Optimismus:

Optimistische Orientierung, aber unter Betrachtung möglicher Faktoren, die einem guten Ausgang entgegenstehen

(Lübke 2016, S. 144)



4. Optimistischer Fehlschluß/unrealistischer Optimismus/naiver Optimismus:

Verzerrte Risikoeinschätzungen: kognitive Verzerrung, sich persönlich für weniger verwundbar zu halten, Illusion, Konsequenzen: z.B. erschwerte Gesundheitsförderung (Frey 2016 und Schwarzer, R./Renner, B. 1997)



4. Optimistischer Attributionsstil:

- Die Ursachen für negative Ereignisse werden external, instabil, und spezifisch erklärt
- Bsp.: Die Prüfungsfragen waren viel zu schwer – positive Illusion, erhält den Selbstwert, aber führt beim zweiten Versuch ggfs. nicht zu verstärktem Lernprozess.



4. Ist Optimismus lernbar?

- Genetische Faktoren: Zwillingsstudien
25%
- Erfahrungen in der Kindheit: elterliche
Wärme, Sicherheit (auch finanzielle)
- Modellernen: optimistische
Bezugspersonen und soziale Umwelten,
Vorbildfunktion/Lebenseinstellung



Therapie: Für Kinder und Jugendliche:

ABC-Methode:

Aktivierendes Ereignis (A)

Konsequenzen (C)

Eigene Gedanken und Ansichten (B) =

Erlernen positiver, realistischer Gedanken:

Eröffnen von Handlungsoptionen

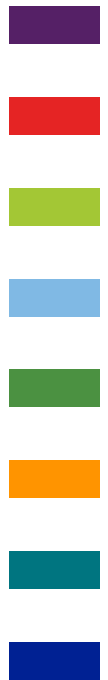


4. Ist Optimismus lernbar?

Förderung von Kompetenzerwartung und
Aufbau von **optimistischen
Selbstüberzeugungen** (Bandura 1992):

Steigerung der Immunabwehrkräfte

(Frey 2016)



Präventionsprogramme: evaluiert:

- Kindergarten, Grundschule, Jugendliche, Eltern, Professionelle PädagogInnen
- Verhaltensauffälligkeiten durch Förderung von emotional-sozialen Kompetenzen reduzieren
- Problemlösefähigkeiten erhöhen
- Erziehungskompetenz verbessern: Beziehung stärken, Belastungen abbauen
- Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit

(Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014, S. 57 ff.)



- **Drei zentrale Entwicklungsbausteine für Resilienzprogramme:**

1. Sichere Bindung,
2. positives Selbstwertgefühl,
3. Gefühl der Selbstwirksamkeit
(Daniel/Wassel 2002, zit. nach Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014)



„Für alle Programme, die Resilienz fördern möchten, gilt, dass ihnen eine Haltung zugrunde liegen muss, die die Stärken und Ressourcen der Beteiligten in den Blick nimmt und Kinder als aktive Bewältiger ihres Lebens wahrnimmt“









(Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2014, S. 84)



5. Optimismus in der Pädagogik/Optimismus als pädagogische Haltung

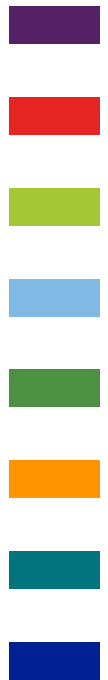


Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

- **Pädagogische Haltung:**
- Beruf bejahen, auch im Umgang mit `schwierigen` Kindern 
- Handeln soll von pädagogischem Optimismus getragen sein (Schweer/Solzbacher/Behrensen 2014, S. 52) 

- Pädagogischer Optimismus: Lernen, Zeit, Erwartungen, „**Du schaffst es!**“= sich selbst erfüllende positive Prophezeiung (Tremel 2000, S. 206ff.) und pädagogischer Realismus 


- Positives Menschenbild und Idee der Bildsamkeit 


„Der Erzieher als pädagogischer Optimist besitzt keine Macht über seine Umwelt, spricht den Schüler, aber er hat Macht über sich selbst. Er hat die Kraft zu warten.“

(Trembl 2000, S. 209)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Literatur



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

- Dornes, M.** (2001): Die emotionale Welt des Kindes; 2. Aufl., Frankfurt a. M.: Fischer
- Frey, D.** (Hrsg.) (2016): Psychologie der Werte; Heidelberg: Springer Verlag
- Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M.** (2014): Resilienz; 3. Aufl., München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krohne, H. W./Tausch, A. P.** (2014): Persönlichkeit und Emotionen. Individuelle Unterschiede im emotionalen Erleben und Verhalten; Stuttgart: Kohlhammer
- Lübke, R.** (2016): Optimismus; In: Frey, D. (Hrsg.): Psychologie der Werte; Heidelberg: Springer-Verlag, S. 137-147
- Oevermann, U.** (1999): Bewährungsdynamik und Jenseitskonzepte- Konstitutionsbedingungen von Lebenspraxis; In: Schweidler, W. (Hrsg.): Wiedergeburt und kulturelles Erbe; Sankt Augustin: Academia Verlag, S. 289-338
- Oevermann, U.** (2001): Die Soziologie der Generationenbeziehungen und der historischen Generationen aus strukturalistischer Sicht und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik; In: Kramer, R.-T./Helsper, W./Busse, S. (2001): Pädagogische Generationenbeziehungen. Jugendliche im Spannungsfeld von Schule und Familie; Opladen: Leske+Budrich, S. 78-129
- Oevermann, U.** (2004): Sozialisation als Prozess der Krisenbewältigung; In: Geulen, D./Veith, H. (Hrsg.): Sozialisationstheorie interdisziplinär. Aktuelle Perspektiven; Stuttgart: Lucius und Lucius, S. 155-182
- Schwarzer, R./Renner, B.** (1997): Risikoeinschätzung und Optimismus; In: Schwarzer, R. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie; Göttingen: Hogrefe, S. 43-66
- Schwer, C./Solzbacher, C./Behrens, B.** (2014): Annäherungen an das Konzept „Professionelle Pädagogische Haltung“: Ausgewählte theoretische und empirische Zugänge; In: Schwer, C./Solzbacher, C. (Hrsg.): Professionelle Pädagogische Haltung; Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt, S. 47-78
- Tremel, A.K.** (2000): Allgemeine Pädagogik. Grundlagen, Handlungsfelder und Perspektiven in der Erziehung; Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer
- Welter-Enderlin, R.** (2006): Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In: diess./Hildenbrand, B. (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer
- Wustmann, C.** (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz
- Zander, M. (Hrsg.)** (2011): Handbuch Resilienzförderung; Wiesbaden: VS Verlag

