



Telemachos

Fachbrief über Patenschaften und Mentoring

- Ausgabe Nr. 14/ November 2018 -

[Diese Email im Browser anschauen](#)

In dieser Ausgabe

Editorial

1. Fünf Fragen an... Klaus Fröhlich-Gildhoff: „Die Eins-zu-Eins-Situation ist ein Vorteil, um Resilienzfaktoren zu fördern“
2. So geht's: Was in Sachen Resilienzförderung bei geflüchteten Kindern und Jugendlichen zu beachten ist
3. So wirkt's: Wie sich Resilienz bei Mentees und Patenkindern messen lässt
4. Was war: Die Entdeckung der Resilienz (und der Bedeutung von erwachsenen Bezugspersonen) durch eine Längsschnittstudie
5. Was kommt: Die Widerstandsfähigkeit und Verletzlichkeit der Träger(-Gruppen) von Mentoring- und Patenschaftsorganisationen

Vorschau

Impressum

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Heute bieten wir Ihnen ganz was Neues!

Uns war nämlich der Weckruf einiger Wissenschaftler/-innen im Ohr geblieben. Auf dem European Mentoring-Summit im März diesen Jahres in Berlin warnten sie: Bitte, selbstgefällig beim Status quo stehen bleiben, das kann sich die Mentoring-Szene nicht leisten!

Also dachten wir: Wenn es so wichtig ist, wie dort ebenso verlautete, dass Patinnen und Mentoren gut vorbereitet sind und die Patenkinder und Mentees davon sehr profitieren können, dann könnten auch wir etwas dazu beisteuern.

Natürlich bieten sich vor allem Einführungsworkshops und begleitende Trainings an, um Freiwilligen hilfreiches Wissen zu vermitteln. Aber auch schriftliche Informationen von Fachleuten könnten gut geeignet sein – zusätzlich zu den genannten Formaten, individuell nutzbar, unabhängig von Zeit und Raum. Und manchmal wirken Einschätzungen von Externen ja stärker als von direkt Beteiligten...

- *Unser Angebot an die Koordinierenden unter Ihnen: Sie können das Interview (auch auszugsweise) in ein Format Ihrer Wahl kopieren und es an Ihre Paten und Mentorinnen weiterleiten und verschicken – als Anregung, als Einladung zur Reflektion zwischendurch.*

Wichtig dabei: Sie können das tun, ohne uns um Erlaubnis zu bitten, wie das bei anderen urheberrechtlich geschützten Texten erforderlich ist. Nur geben Sie bitte als Quelle: „Telemachos“ - Fachbrief über Patenschaften und Mentoring an. Sofern digital verschickt, bitte auf diese Seite verlinken.

Das Thema des ersten Interviews halten wir für diesen Zweck bestens geeignet. Geht es doch in dieser Ausgabe um Resilienz und die Frage, wie Patinnen und Mentoren die Widerstandsfähigkeit ihrer Schützlinge stärken können. Als freiwillige Begleiter können sie „ein riesiges Maß an Unterstützung bieten“, sagt unser Interviewpartner und erläutert ganz konkret, wie.

Ebenfalls zum Weiterreichen tauglich: die Aussagen über die Besonderheiten, die bei der Resilienzförderung von geflüchteten Kindern und Jugendlichen zu beachten sind, die wir von einer Psychologin erhalten haben, siehe unten. Auch geeignet: das Interview mit dem bekannten Entwicklungspsychologen Remo Largo in der Ausgabe Nr. 11, siehe im [Archiv](#).

Was halten Sie davon? Ist das eine hilfreiche Erweiterung der Möglichkeiten, Freiwillige zu begleiten - und im Übrigen auch anzuerkennen?

*Sehr gespannt auf Ihre Reaktionen grüßt Sie herzlich
Ihr Telemachos*



1. Fünf Fragen an...

Klaus Fröhlich-Gildhoff: „Die Eins-zu-Eins-Situation ist ein Vorteil, um Resilienzfaktoren zu fördern“

Unser Interviewpartner, Professor an der Evangelischen Hochschule Freiburg, leitet das dort angesiedelte Zentrum für Kinder- und Jugendforschung. Wie schwierige Bedingungen die Entwicklung von Menschen prägen, ist ihm vertraut: Als approbierter Psychotherapeut und Psychoanalytiker u.a. arbeitet er seit langem mit jungen Menschen ebenso wie mit Familien und Erwachsenen. Gerade die Kinder, die andere herausfordern, bewogen Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff dazu, nach Ursachen zu forschen und den Blick auf die Prävention zu lenken. Was es für Faktoren sind, die Kinder schützen und stärken, allen Widrigkeiten zum Trotz, das vermittelt er in diversen Publikationen über Resilienz. Auch indem er Organisationen berät, verankert er dieses Konzept in unterschiedlichen Kontexten.

Telemachos: Wer die Entwicklungschancen von Kindern fördern will, was muss der oder die über Resilienz wissen?

Klaus Fröhlich-Gildhoff: „Der Grundgedanke von Resilienz lautet: Es gibt einen Komplex von Fähigkeiten, die mir helfen, mit Herausforderungen, Krisen, aber auch mit Verletzungen besser umzugehen – so gut zumindest, dass ich keine psychischen Symptome entwickle.“

Das Konzept geht davon aus: Es sind bestimmte Schutzfaktoren, die mich widerstandsfähig machen. Dabei werden zwei Arten unterschieden, und zwar Schutzfaktoren, die außerhalb, und jene, die innerhalb der Person liegen.

Zur ersten Art Schutzfaktor zählt das, was Menschen überhaupt, aber Kinder im Besonderen stärkt: die Erfahrung einer sicheren, Halt gebenden, wertschätzenden, unterstützenden Beziehung zu einer erwachsenen Person. Dass diese Erfahrung umfassend schützt, ist ein Befund, der sich durch alle psychologischen Studien und Schulen zieht, von der Entwicklungspsychologie

bis zur Psychotherapie und zur Resilienzforschung. Und es ist auch der Kern der bekannten Studie von Emmy Werner, die diese Einsicht schon früh zutage förderte (Anm. der Red.: Mehr dazu siehe unten).

Aus alledem lässt sich ableiten: Wir können und müssen Kindern ermöglichen, solche stabilen haltgebenden, wertschätzenden Beziehungserfahrungen zu machen. Im Normalfall sind es die Eltern, die dafür bereitstehen. Wenn nicht, dann können erwiesenermaßen auch andere Menschen diesen Mangel kompensieren: die pädagogische Fachkraft in einer Tageseinrichtung, die Grundschullehrerin oder Mitarbeiter im Rahmen außerschulischer Sozialarbeit oder eben Patinnen und Mentoren.

Von diesen so genannten außerpersonalen Schutzfaktoren lassen sich die unterscheiden, die quasi innerhalb der Person liegen. Wir nennen diese die Resilienzfaktoren, denn sie umfassen Kompetenzen, die dazu führen, dass ein Mensch mit Herausforderungen und auch schwereren Krisen gut umgehen kann. Konkret sind dies sechs zentrale Faktoren, die ich kurz erläutern will:

- Zuerst die angemessene *Selbst- und Fremdwahrnehmung*, dies meint: Ich muss meiner selbst und auch meiner eigenen Gefühlszustände sicher sein, aber auch erfassen können, was die Mimik, Gestik und der sprachliche Ausdruck eines anderen bedeutet. Zudem muss ich mein Verhalten darauf abstimmen können.
- Zum zweiten geht es um *Fähigkeiten zur Selbststeuerung*, die dafür sorgen, dass ich mit Erregungszuständen umgehen kann, mit belastenden Gefühlen etc. Sprich, ich muss mich selber regulieren können.
- Den dritten Faktor nennen wir *positive Selbstwirksamkeitsüberzeugung*. Das meint: Ich muss eine Grundhaltung entwickeln, dass mein Handeln sinnvoll ist und zum Erfolg führen kann und wird.
- Der vierte Faktor betrifft die *sozialen Kompetenzen*, worunter unter anderem Konfliktfähigkeit gemeint ist, außerdem etwa die Fähigkeit, Kontakt aufzunehmen und zu halten sowie meine eigenen Interessen adäquat in Abgleich mit anderen durchzusetzen.
- Fünftens sind es *Problemlösefähigkeiten*: Wenn ein Problem auftaucht, bin ich in der Lage, es zu analysieren und mir anzuschauen, welche Möglichkeiten ich habe, einige davon auszuprobieren und die Ergebnisse davon zu überprüfen. Das heißt, ich zeige kein Vermeidungsverhalten, sondern gehe aktiv und systematisch vor.
- Schließlich sind sechstens *adaptive Bewältigungsfähigkeiten* zentral, ein wissenschaftlicher Begriff für Stressbewältigung. Das bedeutet, wenn eine Krise da ist, bin ich in der Lage, meine Fähigkeiten zu aktualisieren, die mir zur Bewältigung helfen, dazu gehört auch die Fähigkeit, dass ich mir frühzeitig von anderen Unterstützung hole.

Nun ist wichtig zu sehen: Diese Resilienzfaktoren entwickeln sich im Laufe des Lebens immer weiter. Früher hat man gedacht, es handele sich um angeborene Fähigkeiten. Aber davon ist man heute ganz weit weg. Es ist nichts, was einem durch Gene mitgegeben ist. Sondern es sind Fähigkeiten, die man lernen kann – aus der Erfahrung mit sich, im Austausch mit der Umwelt. Daher kann ich es auch als Erwachsener unterstützen, dass ein Kind diese Fähigkeiten ausbildet. Sprich, man kann da vielfach nachsteuern."



**Prof. Dr. Klaus
Fröhlich-Gildhoff**

Damit taucht die Frage auf, wie Sie aus der Perspektive der Resilienzforschung auf das Engagement von Patinnen und Mentoren schauen. Welche Potenziale erkennen Sie darin?

„Um es vorweg zu sagen: Ich halte Patenschaften und Mentoring für eine sehr, sehr gute Sache. Wichtig aber ist, dass die Paten und Mentorinnen begleitet werden, dass sie durch einen professionellen Rahmen im Hintergrund unterstützt werden, wann immer es klemmt und wenn sie Fragen haben. Ansonsten meine ich, Patinnen und Mentoren haben eine ganz wichtige Funktion, und zwar auf drei Ebenen:

Das eine ist, dass das Kind oder der Jugendliche die Erfahrung einer positiven Beziehung machen kann. Im Einzelfall kann das sogar eine korrigierende emotionale Erfahrung sein. Damit ist gemeint, das Kind kann einen Verlust einer Bezugsperson durch eine andere Beziehungserfahrung ausgleichen. Dadurch hat das Kind das Gefühl: Da ist wirklich jemand präsent, der lässt sich auf mich ein und unterstützt mich.

Zudem, und ebenso wichtig, stellt dieser Erwachsene mir auch Anforderungen, auf einem Level, das ich bewältigen kann. Wenn ein Kind eine Mauer hoch klettern will, obwohl sie fast ein bisschen zu hoch für es ist, dann bringt es

nichts, aus lauter Sorge die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Stattdessen gilt es, ein wenig so nachzuhelfen, dass es die Höhe doch aus eigenen Kräften schafft. Die Herausforderung, die Kinder immer suchen, ist geschafft – eine tolle Erfahrung.

Solche Situationen gibt es im Alltag immer wieder. Manchmal muss ich die Kinder auch ermutigen, an solche Aufgaben heran zu gehen. Wenn sie dabei scheitern, darf ich sie nicht dafür verurteilen, sondern trösten und anleiten, wie es das nächste Mal besser gelingen kann, ich muss sie ermutigen. Auf diese Weise zu unterstützen, das ist unheimlich wichtig. Und es ist etwas, das können Paten und Mentorinnen sehr gut leisten.

Die dritte Ebene, auf der sich Patinnen und Mentoren als sehr wertvoll erweisen können, betrifft ein systematisches Vorgehen. Die Freiwilligen können sich die eben erläuterten Resilienzfaktoren anschauen und überlegen, in welchem Bereich sich ihr Mentee möglicherweise noch weiterentwickeln könnte. Also, wie kann ich die Problemlösefähigkeit unterstützen? Wo gibt es Fremdwahrnehmungen, die nicht funktionieren? Versteht er oder sie beispielsweise einen Gesichtsausdruck nicht angemessen? Aus der Forschung wissen wir etwa, dass Kinder, die überwiegend aggressiv handeln, Gesichtsausdrücke falsch interpretieren. Wenn jemand kritisch schaut, muss das nicht gleich heißen, dass der mich ärgert oder abwertet – womöglich ist er einfach nachdenklich. Ein Unterschied, den zu erkennen man lernen kann.

Oder nehmen Sie die Selbststeuerungsfähigkeiten. Bei Kindern, die schnell „ausrasten“, sagt man oft: Stell dich nicht so an, reg dich nicht so auf! Aber das bringt überhaupt nichts. Denn in Erregungszuständen ist das Gehirn nicht zugänglich. Es hilft nur, Dinge zu besprechen, wenn Ruhe eingekehrt ist. Deshalb geht es darum, die Erregung erst mal abzubauen; etwa mit der geballten Faust in der Tasche, die sich allmählich entspannt, oder indem man bis zehn zählt. Solche konkreten Dinge zur Selbstberuhigung zu üben, um die Selbststeuerungsfähigkeit zu stärken, dazu gibt es ganz viele Möglichkeiten.

Immer geht es darum, eine Situation so zu gestalten, dass sie das Kind nicht überfordert. Am besten, man geht nur ein ganz kleines bisschen über das hinaus, was das Kind bereits geschafft hat. In der Pädagogik gibt es einen schönen Begriff dafür, er heißt 'Zone der nächsten Entwicklung'. Bleibt man immer nur bei dem, was das Kind kann, lernt es nichts dazu. Geht man zu weit darüber hinaus, ist es überfordert. Gerade wenn sie diese Zone immer wieder ausloten und ansteuern, können reflektierte Patinnen und Mentoren ein riesiges Maß an Unterstützung bieten.“

Was aus dem Resilienzkonzept für unterschiedliche Bildungsorte folgt, das haben Sie zum Beispiel für Kindergärten und Grundschulen durchdekliniert. Lässt sich etwas aus diesen Bereichen auf Patenschaften und Mentoring

übertragen?

„Aus Resilienz-Perspektive ist immer wichtig, die Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, zum einen in ihrer eigenen Beziehungsfähigkeit zu sensibilisieren und zu stärken. Zum anderen gilt es, sie auf die Stärken und Ressourcen der Kinder zu orientieren. Das beinhaltet eine Haltung, einen Blick auf das Kind allgemein, aber besonders dann hinzuschauen und zu verstehen, wenn Kinder in Nöten sind. Machen Kinder zum Beispiel Unsinn, dann denken viele, sie wollen Aufmerksamkeit. Aber das stimmt nicht ganz. Die Kinder wollen echte Zuwendung, sie wollen von den Erwachsenen gesehen werden, ausgehend von einem Beziehungsbedürfnis, das gedeckt werden will.

Wir üben dann, die Resilienz-Brille aufzusetzen. Das bedeutet: in Alltagssituationen festzustellen, wo sich die besagten Resilienzfaktoren zeigen, und dann die Kinder darauf anzusprechen. Nehmen wir ein Beispiel aus der Schule. Ich erinnere eine Lehrerin, die ihren Drittklässlern die Aufgabe gegeben hatte, ein Gedicht aufzusagen. Früher, berichtete sie, hätte sie immer darauf geachtet, ob der Inhalt vollständig war, die Tonlage richtig, die Sprechweise flüssig. Heute ist ihr wichtig, das Kind zu fragen, wie es ihm dabei ergangen ist, als es vorgetragen hat. War es ängstlich? Haben andere die Angst gemerkt? Wie ist es mit der Angst umgegangen? Aha, es hat sich mit der Hand an der Hosentasche festgehalten. Dann dachte es noch an das Bild des Hundes, der immer so fröhlich herum läuft. Das sorgte für Entspannung.

Sie sehen, von dieser Situation aus ist man schnell bei wesentlichen Resilienzfaktoren, konkret etwa der Fremdwahrnehmung und der Bewältigungsmechanismen. Es kommt darauf an, die Resilienzfaktoren im Alltag anzusteuern und dann dem Kind auch dazu etwas zurückzumelden. Denn durch das Feedback verankert sich das Gelernte auch innerpsychisch, so stabilisiert sich die Persönlichkeit.

In dieser Form können das natürlich auch Patinnen und Mentoren wunderbar machen. Anders als in der Schule haben sie den Vorteil der Eins-zu-Eins-Situation. Da kann man natürlich viel besser den anderen sehen und gegebenenfalls üben. Es ist leichter, sich zusammensetzen und zu sagen: Komm, wir versuchen dieses oder jenes. Man kann viel besser ein angemessenes Problemlöseverhalten etablieren.

Und man kann leichter und häufiger Erfolgserlebnisse schaffen. Dies ist wichtig gerade für Kinder, die schnell aufgeben und verzweifeln, wenn sie etwas nicht schaffen. Wenn der Turm umfällt, kann die Patin oder der Mentor sich mit hinknien und das Kind ermutigen zu schauen, wie man den Turm kleiner oder stabiler bauen kann.“

Jetzt mal vom Gegenteil der Resilienz her gedacht, von dem, was man Vulnerabilität, Verletzbarkeit nennt: Was sollten freiwillige Patinnen und Mentoren oder auch die entsprechende Projekte unbedingt vermeiden, um Kinder nicht zu schaden?

„Unangemessene Kritik ist schädlich, ebenso wenn man das Kind zu sehr in Watte packt, weil man denkt, es hat so ein schlimmes Schicksal. Da muss man sich klar machen: Kinder wollen lernen, Kinder wollen sich entwickeln! Nur ist die Fähigkeit dazu manchmal verschüttet, was einen dazu zwingen kann, Umwege zu gehen.

Natürlich ist auch wichtig, Kinder nicht zu beschämen. Das kann passieren, wenn man als Erwachsener ungeduldig ist und denkt, es geht gar nicht voran. Es ist absolut bedeutsam: immer wieder die Ressourcen und Stärken des Kindes ansprechen. Und mit ihm gemeinsam versuchen, diese zu entdecken.

Um das konkret zu vermitteln, könnten Patenschaftsangebote eine Fortbildung zu dem Thema Resilienz machen. Dabei sollte es darum gehen, die möglichen Situationen anzuschauen und an Beispielen aufzuzeigen, wie ich die besagten Faktoren stärken kann. Wie können die Freiwilligen ihr Beziehungsangebot noch stärker darauf ausrichten, was das Kind braucht, abgestimmt auf sein Alter? Wie können sie den jungen Menschen unterstützen, gerade wenn er kritischen Situationen steckt? Das Ganze dargeboten in einer Mischung aus Wissen über Resilienz sowie aus der Reflexion beispielhafter Situationen.

Eine dieser Situationen kann ein einfaches Spiel sein, Mensch ärgere Dich nicht etwa, was auch immer. Durch die Resilienz-Brille gesehen, stellen sich Fragen wie: Wie verschaffe ich dem Kind ein Erfolgserlebnis dabei? Freue ich mich mit dem Kind, teile ich seine Enttäuschung? Ermutige ich es weiterzumachen? Es geht nicht so sehr darum, was man macht, sondern wie man es macht – mit einer Haltung, das Kind wirklich unterstützen zu wollen, es zu sehen und wirklich präsent zu sein.

Vom Ablauf einer Patenschaft würde für mich dazugehören, dass es anfangs eine Probephase gibt. Nach zwei oder drei Treffen sollten beide Seiten gegebenenfalls sagen können, es passt für mich nicht. Gerade in dieser Phase brauchen Freiwillige einen fachlichen Reflektionsrahmen. Hier muss sich ja entscheiden, ob der oder die Freiwillige in der Lage ist, einen längerfristigen Beziehungsaufbau zu leisten.

Man muss ja damit rechnen, dass manche Kinder die Erwachsenen mit Beziehungswünschen überschütten, während andere eher verhalten und zurückhaltend agieren. Und man muss sich vor Augen führen: Wenn Paten und Mentorinnen eine korrigierende Beziehungserfahrung ermöglichen, dann sind sie unheimlich wichtig für die Kinder. Umso schlimmer ist, wenn der, der ein

Hoffnungstürchen aufmacht, es auch eigenmächtig wieder zuschlägt. Wenn der, der in einer besonderer Weise da war, plötzlich geht. Sehr vereinfachend gesagt, ist so ein Abbruch eine seelische Katastrophe. Zum Beispiel weil sich vermeintlich bestätigt, dass auf niemand Verlass ist.

Von daher ist klar: Der ganze Rahmen einer Patenschaft oder eines Mentorings braucht eine enge Anbindung an professionelle Fachkräfte. Ich würde sogar soweit gehen, dass es ein Notfalltelefon für die Mentoren und Patinnen geben sollte. Nehmen Sie das Beispiel eines Jugendlichen, der nur patzig oder verschlossen ist. Wie steht ein Freiwilliger da, wenn er das so erfährt? Er bringt seine Freizeit ein, aber läuft dabei ins Leere. Wenn sich das wiederholt, wird er das nicht lange mitmachen. Daher braucht er ein professionelles Verstehen, wieso sich der Jugendliche so verhält.

Dafür kann es tausend Gründe geben: Möglicherweise ist es Skepsis aus der wiederholten Erfahrung heraus, dass jemand verspricht, was er nicht hält. Entsprechend argwöhnisch wird beobachtet: Lässt der sich wirklich auf mich drauf ein? Was ich am besten dadurch herausbekomme, indem ich mich komisch verhalte. Wenn er da bleibt, dann weiß ich, ich kann mich auf den verlassen.

Kurzum: Daran muss man immer denken, Kinder und Jugendliche können gescheiterte Beziehungserfahrungen hinter sich haben. Bei vielen gibt es daher das innere Bild, dass niemand für sie da ist. Das ist manchmal richtiggehend identitätsprägend. Umso mehr Input an guten Erfahrungen braucht es dann, um diese Mauer zu überwinden.“

Nun gibt es die Kritik, das Konzept der Resilienz trage dazu bei, dass Missstände, die sozial verursacht sind, individualisiert werden. Zwar mache man die Kinder widerstandsfähiger, aber erwarte indirekt, sie sollten sich besser anpassen können – anpassen an nach wie vor widrige, belastende und unter Umständen krankmachende Bedingungen, etwa in der Schule oder in ihrer Familie.

„Diese Kritik halte ich für absolut gerechtfertigt. Das kennen wir ja auch aus der Arbeitswelt: Der Leistungsdruck erhöht sich – und mit einem Resilienz-Training sollen Erwachsene besser zurecht kommen. Oder noch eindeutiger beim Militär: Soldaten werden psychisch fit gemacht, damit sie besser töten können.

Deshalb muss man sehr aufpassen und die Strukturen im Blick behalten. In Schulen und Kitas regen wir die Fachkräfte immer dazu an: Bitte bedenkt die gesamten Rahmenbedingungen eures Arbeitsumfelds. Schaut nicht nur auf ein Kind, sondern organisiert das Lernen, schafft einen Rahmen für die gesunde Persönlichkeitsentwicklung aller Kinder.

Ein anderer Punkt ist: Auch wenn die besagte Kritik zutrifft, kann ich nicht die Hände in den Schoß legen. Dann würde ich es ja Kindern verweigern, sie beim seelischen Wachsen zu unterstützen und ein Stück gesünder zu werden. Deswegen muss ich das, was ich an Wissen habe, nutzen und einbringen – um den Kindern mehr Möglichkeiten einer guten Entwicklung zu geben.“

Zum Nachlesen:

- + Maike Rönnau-Böse, Klaus Fröhlich-Gildhoff: Resilienz. Stuttgart 2015.
- + Wie Resilienzförderung unterschieden nach den einzelnen Entwicklungsphasen junger Menschen aussehen kann, beschreiben: Maike Rönnau-Böse, Klaus Fröhlich-Gildhoff: Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart 2015. Siehe auch www.resilienz-freiburg.de.
- + Anschauliche Folien und Grafiken aus einem Vortrag von Fröhlich-Gildhoff finden sich [hier](#).
- + Einen guten allgemeinverständlichen und online zugänglichen Überblick gibt auch: Jürgen Bengel, Frauke Meinders-Lücking, Nina Rottmann: Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln 2009, [hier](#)

[nach oben](#)



2. So geht's: Was in Sachen Resilienzförderung bei geflüchteten Kindern und Jugendlichen zu beachten ist

Natürlich, die Umstände, in denen geflüchtete Kinder und Jugendlichen leben und gelebt haben, machen sie umfassend verletztlich. Man denke an die Erlebnisse vor und während der Flucht, die aufenthaltsrechtliche Situation, die Sprachbarrieren etc. Viele haben selbst Gewalt erfahren oder beobachtet, Verwandte und Freunde verloren und damit Sicherheit, Vertrautheit, Identität. Oft zu schnell erwachsen geworden, haben sie manchmal einen Nachholbedarf an „jung sein“.

Diesen zahlreichen Vulnerabilitätsfaktoren steht meist aber auch eine besonders hoch ausgeprägte Resilienz gegenüber. Schließlich haben sie schon vieles geschafft: Deutschland erreicht, traumatische Ereignisse überlebt, Verluste überstanden.

Wir haben eine Expertin um eine Einschätzung gebeten, was bei dem Stichwort Resilienz für Mentorinnen und Paten besonders wichtig ist, die geflüchtete Kinder und Jugendliche begleiten. Die Diplom-Psychologin Esther Kleefeldt, Mitarbeiterin bei Xenion e.V. und Autorin diverser Fachartikel, siehe unten, gibt nachfolgend Hinweise (die im Übrigen in vielerlei Hinsicht auch für junge Menschen ohne Fluchtgeschichte gelten):

„1. Man sollte sich immer wieder bewusst machen: Was einen selbst irritiert, kann für ein Kind oder einen Jugendlichen einmal überlebensnotwendig gewesen sein. Ein tiefsitzendes Misstrauen etwa oder auch Aggression hat ihm früher vielleicht geholfen, mit schwierigen Ereignissen klar zu kommen. Wenn das jetzt eher hinderlich ist, zu Leid führt und einschränkt, können Mentorinnen und Paten Folgendes tun: Zunächst das Verhalten annehmen und davon ausgehen, dass es gute Gründe dafür gibt oder gab. Und in einem nächsten Schritt mit dem Mentee überlegen, ob es heute immer noch hilfreich ist – oder was gegebenenfalls stattdessen hilfreich sein könnte.

2. Oft erscheint die Lage trostlos: Viele negative Ereignisse und Umstände können alles Positive verdrängen. Auch nehmen geflüchtete Kinder und Jugendlicher häufig nur ihre Defizite wahr. Gut daher, wenn Mentoren und Patinnen die positiven Seiten sozusagen stellvertretend extern repräsentieren. Das bedeutet: Immer wieder günstige Entwicklungen und hilfreiche Fähigkeiten des Mentees hervorheben, den Mut etwa, die Durchhaltefähigkeit, die Sprachkenntnisse etc.

3. So stark ausgeprägt die Überlebensfähigkeiten sind, so groß ist oft eine (erlernte) Hilflosigkeit im Alltag. Schnell ist man daher geneigt, dem Mentee Dinge abzunehmen und für ihn zu entscheiden. Das aber bestärkt ihn oder sie womöglich in der Überzeugung, es selbst nicht zu können. Statt in Aktionismus auszubrechen und vor allem eigene Ideen einzubringen, ist es nachhaltig hilfreicher, wenn man sich Zeit nimmt. Zeit zuerst, um etwa eine Entscheidung zu unterstützen, etwa welche Ausbildung oder Freizeitaktivität angestrebt wird, welche Kompetenz das Kind oder der Jugendliche entwickeln will. Und dann, um die Umsetzung dieser Entscheidung zu begleiten.

Mag das auch mühsam sein – es stärkt die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, weil so Erfolgserlebnisse entstehen, die die Betroffenen dem eigenen Tun zuschreiben können.

4. Bei alledem wird sehr hilfreich sein, eine wertschätzende Grundhaltung mitzubringen, Offenheit und Akzeptanz. Dazu viel Vertrauen, nicht zuletzt darin, dass Mentees selbst am besten wissen, was gut für sie ist, weil sie 'Expert/innen' für ihr Leben sind. Eine Haltung, die im Übrigen nicht vom Alter der Mentees abhängt. Die Helfenden brauchen – neben Vertrauen in ihre/n Mentee – auch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten als Begleiter.“

5. Auch wenn Patinnen und Mentoren nur für ein Kind oder einen Jugendlichen verantwortlich sind: Es ist wichtig, auch die anderen Familienmitglieder im Blick zu haben. Die Kommunikation mit den Eltern hilft auch dem Kind. Ihnen gegenüber transparent sein, etwa was die gemeinsamen Aktivitäten anbelangt, ist ja ein Gebot, das im Mentoring ohnehin gilt."

**„Resilienz = (Über-)Lebenswille x (Über-)Lebensfähigkeiten
x (Über-)Lebensmöglichkeiten“**

Aus Esther Kleefeldts im Jahr 2018 erschienenen Buch zu Resilienz, S. 41

Esther Kleefeldt fasst die wichtigsten Punkte für Patinnen und Mentoren so zusammen:

„Wer Resilienzfaktoren stärken und vorhandene Resilienz nutzen bzw. wieder aktivieren will, sollte beachten: Weniger ist oft mehr – auch wenn der Hilfebedarf enorm ist/scheint.

Hilfreich ist, Zeit und Geduld mitzubringen – und auch 'aus-halten' zu können. Vertrauen- und Beziehungsaufbau dauern oft sehr lange. Es gilt, sich nicht entmutigen zu lassen und die Beziehung aufrecht zu erhalten. Junge Geflüchtete haben meist bereits sehr viele Beziehungsabbrüche hinter sich.

Wichtig auch: gut zuhören und sich all das anhören, was schon lange rumgetragen wird. Viele junge Geflüchtete hatten seit Monaten oder Jahren niemand, mit dem es besprechen konnten. Oder sie trauten sich nicht.

Anerkennen und komplimentieren darf nie zu kurz kommen: Explizit wertgeschätzt werden sollte alles, das bereits bewältigt wurde. Zum Beispiel kann man fragen, wie die Situation am Anfang war – und wie sie jetzt ist. Oder die/ der Betreffende fragen: „Wie hast du es geschafft, all das zu schaffen?“

Patinnen und Mentoren können helfen, das zu akzeptieren, was nicht zu verändern ist. Wichtig dabei: das Leid nicht verleugnen, aber auch nicht darauf konzentrieren. Statt Menschen auf ihre traumatischen Erfahrungen zu reduzieren, gilt es, andere Erfahrungen anzusprechen und so das Verlassen der Opferrolle zu ermöglichen.“

Zum Nach- und Weiterlesen:

+ Esther Kleefeldt, Anika Dienemann: Unbegleitete Kinder und Jugendliche. In: Borcsa/ Nikendei (Hrsg.): Psychotherapie nach Flucht und Vertreibung. Eine praxisorientierte und interprofessionelle Perspektive auf die Hilfe für Flüchtlinge. Stuttgart 2017, S. 131-141.

+ Esther Kleefeldt: Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen. Göttingen

2018.

+ Siehe zu Arbeit mit Geflüchteten auch das Interview mit Lyn Morland in Telemachos Nr. 3

[nach oben](#)

3. So wirkt's: Wie sich Resilienz bei Mentees und Patenkindern messen lässt

Wer überprüfen will, ob sich die Widerstandsfähigkeiten bei Mentees und Patenkindern verändern, und entsprechende Daten erheben will, kann sich an Fragebögen orientieren, die Klaus Fröhlich-Gildhoff und Kolleg/-innen in ihrer Forschungsarbeit verwenden. Siehe dazu die untenstehenden online-Quellen, die zum Beispiel die Resilienzskala für Kinder im Grundschulalter enthalten.

Um gute empirisch abgesicherte Aussagen machen zu können, bräuchte es zwei Erhebungen, die miteinander verglichen werden: einmal, bevor das Mentoring bzw. die Patenschaft beginnt, und einmal danach bzw. wenn die Begleitung schon längere Zeit stattgefunden hat.

Die Indikatoren bzw. Aspekte, die in dem Fragebogen auftauchen, können davon abgesehen auch einen ganz praktischen Nutzen für die Koordinationsarbeit haben: als Folie, um festzustellen, in welchem Bereich ein Kind oder Jugendlicher Ressourcen und Entwicklungsbedarfe hat.

Zum Weiterlesen:

+ Klaus Fröhlich-Gildhoff: Die Resilienzskalen für Kinder im Kita- (RSKita) und im Grundschulalter (RS-GS). In: Zwischenbericht zu Entwicklung und testtheoretischer Überprüfung. Perspektiven der empirischen Kinder- und Jugendforschung 2/2017, S. 51-73, konkret z.B. S. 56 ff. Online [hier](#).

+ Eine Resilienzskala für andere Altersgruppen (nach Wagnild/ Young) findet sich zum Beispiel in diesem Aufsatz auf der Seite 20 [hier](#).

4. Was war: Die Entdeckung der Resilienz (und der Bedeutung von erwachsenen Bezugspersonen) durch eine außergewöhnliche Längsschnittstudie

Bei Kaua'i, einer kleinen Insel, die zu Hawaii gehört, werden Sie vermutlich erst an Regenwald, Strände oder so etwas denken. Das wird sich nun ändern – denn diesem exotischen Ort im Pazifischen Ozean verdanken wir eine Studie, die zu den Säulenheiligen im ideellen Überbau des Mentorings gehört.

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner untersuchte mit ihrem Team alle 698 Kinder, die 1955 dort geboren wurden. Das Einzigartige daran: Sie tat das nicht nur, als die Jungen und Mädchen ein, zwei, zehn und achtzehn Jahre alt waren, sondern auch noch im erwachsenen Alter, mit 32 und 40 Jahren. Und die ersten Daten wurden bereits in der Schwangerschaft der Mütter erhoben.

Durch diese Längsschnittstudie, umfassend und gründlich wie keine zuvor, wurde die Wissenschaftlerin zur Pionierin der Resilienzforschung. Man konnte verfolgen, wie sich die Kinder entwickeln – und auch die möglichen Gründe dafür ermitteln. Besonders von Interesse dabei: Welchen Weg nimmt das eine Drittel der Kinder, die unter äußerst schwierigen Umständen aufwuchsen? Zum Beispiel in Armut und Vernachlässigung, mit kranken, streitenden, gewaltsamen Eltern, ohne Bildung und Geborgenheit etc.?

Gut zwei Drittel jener Kinder, die mehreren dieser Risiken ausgesetzt waren, zeigten spätestens als Jugendliche das, was man gemeinhin vermutet: Sie hatten diverse Lern- oder Verhaltensstörungen, litten an psychiatrischen Symptomen, wurden straffällig. Doch dann gab es noch jene 30 weiteren Prozent, die sich wider Erwarten positiv entwickelten. Obwohl schwer problembeladen, waren sie erfolgreich in Schule und Beruf, integriert in stabilen Ehen und Freundschaften und nicht von den anderen mit günstigen Entwicklungsbedingungen zu unterscheiden.

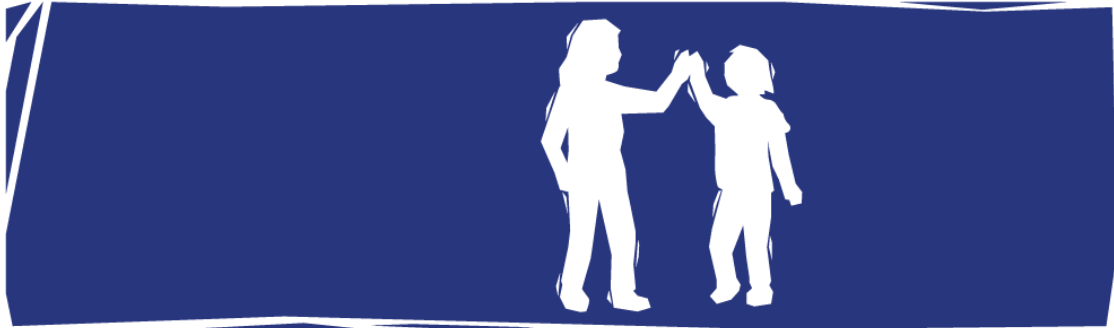
Damit war bewiesen: Schlechte Startchancen können zu einem Leben mit vielen Problemen und Hürden führen, müssen es aber nicht. Nicht in jedem Fall wenigstens. Menschen können auch trotz widriger Umstände gut gedeihen, unter der Voraussetzung, dass, so Werner, „eine Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren“ hergestellt wird.

Welche Schutzfaktoren widerstandsfähig machen, wurde im Interview oben beschrieben. Wichtig: Es sind Eigenheiten darunter, die sich lernen und daher fördern lassen – nicht zuletzt durch Mentoring. Emmy Werner erwähnt selbst „Big Brother Big Sister America“ als geeignete Maßnahme, das größte Mentoringprogramm der USA. Zudem können Mentor/-innen jene wichtigen Bezugspersonen sein, die auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen – ein zentraler Schutzfaktor neben anderen.

Die robusten Kinder von Kaua'i hatten die Fähigkeit und die Chance, solche schützenden Begleiter in ihrem Umfeld zu finden – auf informellem Wege, erleichtert durch ihre sozialen Fähigkeiten, ihre Offenheit und ihr ruhiges Temperament. Daraus wurde ein Argument für Mentoring: Wenn das informell so gut wirkt, hieß es, dann lasst uns Mentorinnen und Mentoren zudem in einem formalisierten Verfahren vermitteln – als Quelle der Unterstützung gerade für jene jungen Menschen, die sonst keinen Zugang dazu haben.

Zum Nachlesen u.a.

+ Emmy Werner: Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz. In: Günther Opp, Michael Fingerle, Andreas Freytag (Hrsg.): Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München 1999, S. 25-36.



5. Was kommt: Die Widerstandsfähigkeit und Verletzlichkeit der Träger(-Gruppen) von Mentoring- und Patenschaftsorganisationen

Resilient bleiben, den Zumutungen trotzen, die Herausforderungen meistern: Das sollen und wollen nicht nur Kinder und Erwachsene, das müssen auch ganze Organisationen – nicht zuletzt Patenschafts- und Mentoringprojekte und -vereine, oder?

Vielleicht halten Sie diesen Sprung für gewagt, aber wir setzen so nur den Weg fort, den das Resilienz-Konzept in den letzten Jahren genommen hat: Statt nur auf Menschen wird es längst auf alle möglichen sozialen Einheiten und Phänomene angewandt.

Eine Fülle von Buchtiteln zeigt es an: „Resilienz für Unternehmen“, „Resilienz im Projektmanagement“ oder „Organisationale Resilienz: Kernressource moderner Organisationen“. Wie Firmen Krisen überwinden, wie Städte der Kriminalität standhalten oder wie ganze Länder dem Klimawandel die Stirn bieten: All das wird mit dem Fokus Resilienz und Vulnerabilität auch wissenschaftlich untersucht.

Für die Zukunft des Mentorings scheint sinnvoll, einmal unter diesen Vorzeichen zu analysieren, wie widerstandsfähig und verletzlich diejenigen Menschen und Organisationen sind, die dieses Förderinstrument arrangieren und verantworten, als ehren- oder hauptamtlich Koordinierende. Risiko- und Schutzfaktoren sind ja schnell gefunden: beispielsweise diskontinuierliche, unsichere Finanzierung einerseits, Sinnhaftigkeit des Tuns andererseits.

Vielleicht kommt dadurch (intern wie extern) konkreter in den Blick, was die konkreten Stärken der zivilgesellschaftlichen Organisationen sind. Wo liegen die eigenen Ressourcen und Kompetenzen – womöglich noch zu wenig

wahrgenommene, noch zu wenig systematisch eingesetzte? Welche davon ließen sich fördern?

Zugleich würde man wohl Zustände erkennen, die klar machen, dass manche Zumutungen nicht aufzufangen sind. Haben Kritiker des Konzepts recht, die anmerken, dass manchmal nur weiterhilft, die Ursachen der Krisen abzustellen statt die Folgen individuell zu schultern?

Diese Perspektive scheint alles andere als abwegig. Schließlich ist ja vielfach nachgewiesen, dass die Qualität der Umsetzung und die Wirksamkeit von Mentoring eng zusammenhängen (siehe etwa Telemachos Nr. 13). Von daher bleibt eine entscheidende Frage: Was prallt ab, was schlägt durch? (Resilienz geht zurück auf das lateinische „resilire“, deutsch abprallen, zurückfedern.)

Zum Nachlesen:

+ Für eine kritische Perspektive auf das Konzept Resilienz bietet etwa Thomas Gebauer 2015 [hier](#)

Zum Sich-selber-Testen:

+ Wer sein Arbeitsverhalten auf Resilienz hin testen will, genauso wie die Teamresilienz und die organisationale Resilienz, kann unter www.resilire.de auf eine Umfrage zurückgreifen, die im Rahmen eines BMBF-Verbundprojekts entwickelt wurde. Am Ende gibt es für jeden Antwortenden eine Auswertung.

[nach oben](#)

Last but not least

In Tausenden Tandems im ganzen Land wird derzeit Deutsch geübt: Patenschaften und Mentoring bieten Kindern und Jugendliche wichtige alltagsnahe Gelegenheiten, neu erworbene Sprachkenntnisse anzuwenden und zu verbessern. Ein Lernprozess, der nicht von heute auf morgen abgeschlossen ist. Daher wollen wir in einem Interview in Erfahrung bringen, was Patinnen und Mentoren dabei richtig und/ oder besser machen können, um die Entwicklung in diesem Bereich zu unterstützen.

Impressum

Netzwerk Berliner Kinderpatenschaften e.V.,
Fehmarner Str. 12, 13353 Berlin
Tel.: 030 22 06 35 26, Mobil: 0172 599 43 48,
Mail: info@kipa-berlin.de
www.kipa-berlin.de

Vorstand: Stefanie Corogil, Dr. Kerstin Falk, Florian Amoruso-Stenzel

Vereinsregisternummer: VR 31514

Steuernummer: 27/673/53968

Autor: Bernd Schüler

Redaktion: Gloria Amoruso, Florian Amoruso-Stenzel, Bernd Schüler

telemachos@kipa-berlin.de

Design: Eva Lisette Zahneissen, mail@edelconfetti.de

Der Fachbrief 'Telemachos' wird über die 'Aktion Zusammen
wachsen' des Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche
Aufgaben in Köln finanziert.



[nach oben](#)

