



Hochschule Merseburg (FH)

Fachbereich: Soziale Arbeit. Medien. Kultur

Studiengang: Bachelor Soziale Arbeit

## **BACHELORARBEIT**

Zur Erlangung des akademischen Grades „Bachelor of Arts (B.A.)“

# **Resilienzförderung - mit Musik in der Sozialen Arbeit**

von

Philipp Graupner

Matrikelnummer: 19369

Erstgutachter: Prof. Dr. Jürgen Benecken

Zweitgutachterin: Prof. Dr. oec. Dr. phil. habil. Gundula Barsch

Einreichung: 25.08.2015

Seitenzahl: 35

Wörter: 11.808

Zeichenzahl entspricht ohne Leerzeichen: 74.577

Zeichenzahl entspricht mit Leerzeichen: 86.282

## **Zusammenfassung**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, ob Musik einen positiven Einfluss auf die Resilienz hat. Bei einer Studie in den 70er Jahren wurde festgestellt, dass sich einige Kinder aus schlechten Verhältnissen besser entwickelten als andere. Als Grund dafür konnten bestimmte Faktoren festgemacht werden, die ein Kind positiv beeinflussen und damit widerstandsfähiger gegen widrige Lebensumstände machen. Resilienzfaktoren, wie soziale Kompetenz oder Selbstwirksamkeit, können helfen, Schwierigkeiten im Leben besser zu bewältigen. Mittlerweile wurden Programme ins Leben gerufen, die mit verschiedenen Mitteln und Methoden die Resilienzfaktoren der Kinder stärken sollen. Dass Musik eine Methode sein kann, zeigt u.a. eine Studie, die die Wirkung von Musik auf Grundschulkindern belegt. Es gibt darüber hinaus zahlreiche Zusammenhänge zwischen den einzelnen Resilienzfaktoren und der Wirkung von Musik. Mit diversen Praxisbeispielen wird erläutert, wie die Soziale Arbeit, sich die Musik als Medium zu Nutze machen kann, um unterschiedliche Menschen aller Altersgruppen zu erreichen. Musik eignet sich hierfür sehr gut, da sie sehr vielfältig einsetzbar ist und jeden Menschen berührt. Die Erkenntnis, dass Musik durchaus einen positiven Einfluss auf Resilienz hat, befähigt die Soziale Arbeit, zukünftig noch mehr auf Musik zu setzen.

## **Abstract**

The presented treatise deals with the question, if music could have a positive impact on the promotion of resilience. In a study made in the 70's it was established, that certain kids living under bad and poor conditions, nevertheless could perform better than others. The reason for that could be determined to certain facts, that could have a positive influence on the development of a child and make it more resilient to bad living conditions. Resilience-factors like social competence or self-efficacy can be a good help to cope with any difficulty in life. Meanwhile there have been created various programmes, that try to boost the resilience-factors a child develops, by making use of different tools and methods. That music can be one of these methods was reflected in a study, proving the positive effect of music on primary school kids. Furthermore there are various other connections between resilience-factors and the effect music has on them. By making use of diverse practical examples the presented treatise shows, how social work could use music as a medium to reach and influence people of all ages. To accomplish that, music is extremely well suited because it can be used in many different ways and has an impact on nearly every human being. The recognition that music can have a positive influence on resilience, enables the social work to set their sights a bit more on music in the future perspective.

## **Abkürzungsverzeichnis**

- R. Resilienz
- Rfö. Resilienzförderung
- Sf. Schutzfaktoren
- Rf. Risikofaktoren
- M. Musik

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	1
<b>2 Resilienz</b> .....	2
2.1 Geschichte der Resilienzforschung.....	2
2.1.1 John Bowlby und die Bindungsforschung.....	3
2.1.2 Aaron Antonovsky und die Salutogenese.....	3
2.1.3 Emmy Werner und die Resilienz.....	4
2.1.4 Die Mannheimer Risikokinderstudie.....	5
2.2 Resilienz – Definition und Merkmale.....	6
2.3 Schutz- und Risikofaktoren.....	7
2.3.1 Risikofaktoren.....	7
2.3.2 Schutzfaktoren.....	9
2.3.3 Resilienzfaktoren.....	11
<b>3 Resilienzförderung</b> .....	14
3.1 Ziele.....	14
3.2 Allgemeine Fördermöglichkeiten.....	15
3.3 Förderung der Resilienzfaktoren.....	15
3.4 Präventionsprogramme zur Förderung von Resilienz.....	18
3.4.1 PRIK – Prävention und Resilienzförderung in der Kindertagesstätte.....	19
3.4.2 „Lichtpunkte“ – für benachteiligte Kinder.....	20
<b>4 Musik</b> .....	21
4.1 Bedeutung von Musik.....	21
4.2 Musik und Soziale Arbeit.....	22
<b>5 Musik und Resilienz</b> .....	23
5.1 Langzeitstudie an Berliner Grundschulen.....	23
5.1.1 Auswirkung von Musik auf die Intelligenz.....	24
5.1.2 Auswirkung von Musik auf die soziale Kompetenz.....	24
5.2 Spezifische Förderung der Resilienzfaktoren durch Musik.....	25
5.2.1 Selbstwahrnehmung.....	26
5.2.2 Selbstwirksamkeit.....	26
5.2.3 Selbststeuerung/-regulation.....	27
5.2.4 Soziale Kompetenz.....	28
5.2.5 Adaptive Bewältigungskompetenz.....	29
5.2.6 Problemlösen.....	29

<b>6 Praxisbeispiele von Musik in der Sozialen Arbeit</b> .....	30
6.1 Vorschulalter.....	30
6.2 Grundschul- und Jugendalter.....	31
6.3 Senioren.....	32
<b>7 Fazit</b> .....	33
<b>8 Quellen</b> .....	36

# 1 Einleitung

*„So ist also die Erziehung durch Musik darum die vorzüglichste, weil Rhythmus und Harmonie am tiefsten in das Innere der Seele dringen, ihr Anmut und Anstand verleihen.“*

– Sokrates (469 - 399 v. Chr.)

Musik ist eines der ältesten Kulturgüter der Menschheit. Sie hat eine lange Tradition und ist in unterschiedlichsten Formen bei allen Völkern dieser Welt zu finden. Seit jeher wird sie benutzt, um sich auszudrücken und seinen Emotionen freien Lauf zu lassen oder aber diese zu regulieren. Sie dient der Unterhaltung, der Entspannung und auch in der Religion wird ihr eine große Bedeutung beigemessen. Gerade im heutigen Medienzeitalter ist M. allgegenwärtig. Sie begegnet uns auf der Straße, beim Einkaufen, im Radio, im Fernsehen, in Diskos, bei Konzerten, ob wir es wollen oder nicht. Sie zieht sich durch alle sozialen, kulturellen und Altersschichten. Damit ist M. eine universelle Sprache, die Menschen verbindet und damit eine große soziale Funktion besitzt. Dass M. nicht nur als Unterhaltungsmedium dient, sondern eine Wirkung auf Körper und Geist hat, erkannte Sokrates bereits vor 2400 Jahren und schrieb ihr eine erziehende Wirkung zu. Das hat sich auch in der heutigen Zeit nicht geändert. Musikunterricht hat in Schulen seinen festen Platz im Lehrplan. Auch in der Sozialen Arbeit findet das Medium M. großen Anklang. Sie wird in allen Altersschichten in unterschiedlichen Formen genutzt, sei es mit Kindern in der musikalischen Früherziehung, in der Jugendarbeit oder mit älteren Menschen in der Geragogik. Trotz der Vielzahl musikalischer Projekte und Angebote herrscht immer noch Unklarheit und Misstrauen darüber, ob M. tatsächlich eine nachweisbare Wirkung hat, oder ob die Finanzierung bzw. Förderung solcher Projekte bloß eine Geldverschwendung sei. Es fehlt oft an konkreten Fakten und empirischen, wissenschaftlichen Untersuchungen und Belegen.

Anders verhält es sich da mit dem Thema „Resilienz“. „Darunter versteht man die "seelische Widerstandskraft", die bei verschiedenen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Sie hilft, Herausforderungen, Belastungen und schwierige Situationen wirkungsvoll zu meistern und dabei mental gesund zu bleiben“ (o.V. 2014). In den letzten Jahren entstand ein regelrechter „Hype“ um dieses Thema, welches seine Ursprünge bereits in den 70er Jahren hat (vgl. Grossmann 2012, S. 18). Wie man Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, nun widerstandsfähiger macht, ist mittlerweile ein großes Thema in der Sozialen Arbeit, der Pädagogik und der Psychiatrie. Aber auch in der Wirtschaft hat dieses Thema mittlerweile Anklang gefunden (vgl. Horn 2014). „Resilienzförderung“ ist aktuell in aller Munde, das gilt für die Forschung ebenso wie für die

Praxis: Es erscheinen vermehrt Publikationen, Fachtagungen und Fortbildungen zum Thema finden statt, entsprechende Projekte werden gefördert“ (Zander 2009, S. 12).

Bedauerlicherweise gibt es zu diesem Thema, bzw. zu der Verbindung von Musik und Resilienz kaum Forschung und Literatur. Diese Arbeit soll eine Brücke bilden zwischen dem Thema Resilienzförderung und dem Medium Musik. Sie soll untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen der Wirkung von M. auf den Bereich R. gibt und gleichzeitig Wege aufzeigen, wie sich mit M. ganz praktisch eine Förderung der R. umsetzen lässt. Darüber hinaus soll die vorliegende Arbeit dabei helfen, durch die Verbindung zu dem wissenschaftlich fundierten Thema Resilienz, Musik in der Sozialen Arbeit als eine feste Größe zu etablieren und eine finanzielle Förderung zu rechtfertigen.

Bei der Arbeit handelt es sich um eine reine Literaturanalyse. Angesichts des großen Angebotes an Quellen, theoretischer als auch praktischer Art, war eine empirische Forschung zu dem Thema nicht zwingend nötig. Insbesondere das Internet bietet stets aktuelle Beispiele an praktischen Anwendungen von M. in der Sozialen Arbeit.

Für die Recherche wurde hauptsächlich der Katalog der Leipziger Universitätsbibliothek genutzt. Kaum Ergebnisse brachten die wissenschaftliche Suchmaschine Google Scholar und die Datenbank für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften WiSo. Gesucht wurde primär mit Schlagwörtern wie Resilienz, Resilienzförderung, Musik, Soziale Arbeit, Wirkung, Musikgeragogik u.v.m. Darüber hinaus wurden Quellenverweise für weitere Recherchen genutzt. Die größte Auswahl an Literatur bot die erziehungswissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig.

## **2 Resilienz**

### **2.1 Geschichte der Resilienzforschung**

Einen konkreten Zeitpunkt zu benennen, an dem die Forschung bezüglich der seelischen Widerstandsfähigkeit begann, fällt schwer. Zurückzuführen sind Forschungsergebnisse immer auf Menschen, die aufmerksam beobachten und logische Schlussfolgerungen aus ihren Beobachtungen ziehen. So könnte man Sigmund Freud (1856 – 1939), Begründer der Psychoanalyse, als einen der Pioniere nennen, der sich bereits Ende des 19. Jahrhunderts mit der Psyche des Menschen befasste und damit zwangsläufig auch mit deren seelischer Gesundheit. Schon zu diesem Zeitpunkt kristallisierte sich heraus, welche Umweltbedingungen und Erfahrungen dem Menschen gut tun, und welche nicht.



### **2.1.1 John Bowlby und die Bindungsforschung**

Konkreter wurde John Bowlby (1907 – 1990). Der britische Kinderarzt, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker gilt als einer der Begründer der Bindungstheorie und beschäftigte sich vorrangig mit den Themen Bindung, Trennung und Verlust. Vorweggenommen sei hier, dass eine stabile Bindung, als einer der wichtigsten Schutzfaktoren der Resilienz gilt. Bereits 1944 führte Bowlby in einem londoner Institut für Erziehungshilfe eine Studie durch, bei der er 44 delinquente Jugendliche, welche durch Diebstahl auffällig geworden waren, zu deren Biografie befragte. Die Ergebnisse wurden mit einer Kontrollgruppe von 44 nicht auffälligen Jugendlichen verglichen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe konnte festgestellt werden, dass der Prozentsatz der delinquenten Jugendlichen, die innerhalb ihrer ersten fünf Lebensjahre mehr als sechs Monate von ihrer Mutter getrennt waren, um ein Vielfaches höher lag. Zudem stellte Bowlby bei 32% der Jugendlichen eine "affectionless psychopathie", also eine gefühlsarme Psychopathie fest, welche bei den unauffälligen Jugendlichen nicht gefunden werden konnte (vgl. McLeod 2007). Darüber hinaus fiel ihm auf, dass die straftätigen Adoleszenten fast ausschließlich Verluste von wichtigen Bindungspersonen und Gewalterfahrungen gemacht hatten (vgl. Brisch u. Hellbrügge 2012, S. 7). Schon damals wurde klar, wie wichtig eine stabile Bindung und Bezugspersonen für eine gesunde Entwicklung des Menschen sind.

### **2.1.2 Aaron Antonovsky und die Salutogenese**

Als weiterer Wegbereiter der R. ist Aaron Antonovsky (1923 – 1994) zu nennen. Der US-amerikanische Soziologe entwickelte in den 70er Jahren das Konzept der Salutogenese. Im Jahr 1970 untersuchte er eine Gruppe von Frauen, die von 1939 bis 1945 in Konzentrationslagern inhaftiert waren. Er konnte feststellen, „[...] dass 29% der Frauen, trotz ihres Aufenthaltes im Konzentrationslager, über eine insgesamt gesehen recht gute emotionale Gesundheit zum Zeitpunkt der Befragung verfügten“ (Tameling 2014, S. 51). Dies bewegte ihn zu einer neuen Betrachtungsweise des Phänomens Stress. Bisher war diese eher auf negative Einflussfaktoren gerichtet. Pathogenese, also die Frage, was Menschen krank macht, war bis dahin dominierend. Mit dem Modell der Salutogenese warf er die Frage auf: „Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund?“ (Bengel 2001, S. 15, zit. nach Tameling 2014, S. 51). Eine Frage, welche für die heute ressourcenorientierte Sichtweise in der Sozialen Arbeit, bzw. der Psychiatrie, wegweisend war.

### 2.1.3 Emmy Werner und die Resilienz

Schließlich war es Emmy Werner, die mit ihren Beobachtungen und Forschungen den Grundstein für die R. legte und damit weltweit Anerkennung erlang. Die 1929 in den USA geborene Entwicklungspsychologin hörte 1949 erstmals von Längsschnittstudien und war davon fasziniert. 1954 arbeitete sie in Berkeley, Kalifornien mit anderen berühmten Entwicklungspsychologinnen zusammen. „Dort entwickelte sie die Idee, zu untersuchen, was geschehen müsste, damit ein schlechter Lebensstart durch ein Geburtstrauma sich nicht zu einem Lebenstrauma entwickelt“ (Grossman 2012, S. 16).

Ein Jahr später begann sie, auf dem Hawaii-Archipel Kauai eine Längsschnittstudie durchzuführen. Dazu untersuchte sie alle 698 Kinder, die in dem Jahr 1955 geboren wurden. Besondere Aufmerksamkeit widmete sie dabei den Verletzlichsten unter ihnen, um zu verstehen, was ihnen half, ihr großes Handicap zu überwinden und was sie widerstandsfähig macht. Über 40 Jahre wurden die Kinder untersucht. Mit 1, 2, 10, 18, 32 und schließlich mit 40 Jahren. Die Insel Kauai erlebte während dieser Zeit viele Härten und Katastrophen. Auf der Hawaii-Insel herrschte chronische Armut der ethnisch unterschiedlichen Bevölkerung, welche von der Tourismusindustrie überdeckt wurde. Sie erlebte die Ermordung von John F. Kennedy und Martin Luther King, die amerikanische Bürgerrechtsbewegung und den „War on Poverty“. Hinzu kamen Drogen, mehrere Verwüstungen durch Hurrikans und die Schließung der ältesten Zuckerplantage. Es gab also genug Hürden für die Menschen, die es zu überwinden galt.

Die Ergebnisse der Studie waren vielfältig. Werner fand heraus, dass geburtliche und vorgeburtliche Komplikationen in den meisten Fällen nur dann ernsthafte Beeinträchtigungen in der physischen und psychischen Entwicklung der Kinder verursachen, wenn zusätzlich schlechte Umweltbedingungen vorhanden sind. Das heißt, das Risiko länger anhaltender Beeinträchtigung nach Geburtsstress steigt mit Faktoren wie chronischer Armut, Psychopathologie der Eltern, oder dauerhaft schlechten erzieherischen Bedingungen. Man kann also, trotz schlechter Startbedingungen, mit den richtigen Rahmenbedingungen der Umwelt, einen positiven Lebensverlauf erreichen.

Ein weiteres Ergebnis zeigte sich mit der Untersuchung im Erwachsenenalter. Die meisten Probanden, die als Jugendliche gravierende Probleme hatten, konnten sich davon erholen. Der Großteil war zufrieden mit ihrer Arbeit, mit ihrer Familie, ihrem sozialen Leben und ihrem Befinden. Mit 40 Jahren bspw. waren es nur noch 4% der früheren Delinquenten, die erneut durch Drogenkriminalität, Diebstahl, oder Misshandlung von Frauen und Kindern auffielen.

Das wichtigste Ergebnis dieser Studie erfolgte jedoch durch die Betrachtung der „Risikokinder“. Von den 698 Kindern erfuhren etwa 30% sowohl biologische, als auch psychosoziale Risiken. Streit, Alkoholismus, oder psychiatrische Diagnosen der Eltern. 129 dieser Risikokinder fielen später durch Lernschwierigkeiten oder Verhaltensprobleme auf. Sie wurden delinquent, psychiatrisch auffällig, oder wurden bereits als Teenager schwanger. Oft traf alles von dazu. „Trotzdem, 1 von 3 Hochrisikokindern – 72 Individuen, 32 männlich und 40 weiblich entwickelten sich zu kompetenten, selbstsicheren und fürsorglichen Erwachsenen, und keines hatte ernsthafte Lern- oder Verhaltensprobleme entwickelt“ (Grossmann 2012, S. 20). Ein guter Beweis dafür, dass hohe Risiken nicht zwangsläufig zu Fehlanpassungen führen müssen. Man stellte sich also die Frage, warum ein Drittel der Kinder, trotz ähnlicher Risiken, eine positivere Entwicklung nahmen, als die anderen. Werner entwickelte in den folgenden Jahren die Theorie der Risiko- und Schutzfaktoren. Demnach gibt es Faktoren, wie Armut oder psychisch kranke Eltern, die die Entwicklung negativ beeinflussen können. Demgegenüber stehen wiederum Faktoren, wie Intelligenz oder unterstützende Großeltern, die die Entwicklung positiv beeinflussen können. (vgl. Grossmann 2012, S. 16 – 25)

Die Studie und die Publikationen von Emmy Werner sorgten weltweit für Aufsehen. Der sonst so schwammige Bereich der Sozialen Arbeit bekam damit ein konkretes Handwerkszeug, mit dem systematisch und wissenschaftlich vorgegangen werden konnte. Auch in Deutschland fand das Resilienzkonzept regen Anklang.

#### **2.1.4 Die Mannheimer Risikokinderstudie**

So begann man bspw. 1986 mit der Mannheimer Risikokinderstudie. Hier wurden 362 Kinder im Alter von 3 Monaten, 2, 4, 5, 8 und 11 Jahren untersucht. Im Mittelpunkt stand vor allem die Entwicklung der Motorik, der Kognition und des Sozialverhaltens (vgl. Laucht 2012, S. 57). Man „[...] wollte herausfinden, wie sich Kinder mit unterschiedlichen Risikobelastungen entwickeln und welche möglicherweise protektiven Faktoren es gibt, um die Belastungen zu kompensieren“ (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 16). Die Ergebnisse der Studie konnten die Aussagen von Werner bestätigen und machten darüber hinaus deutlich, welche Risiken, die Entwicklung von Kindern beeinträchtigen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 16)

Das Interesse an diesem Thema ist groß. Es schlossen sich viele Studien zur R. an und die Forschung dazu hört längst nicht auf. Erst kürzlich wurde Europa's erstes Zentrum für Resilienzforschung in Mainz eröffnet (vgl. o.V. 2014, S. 6). Dieser Trend ist durchaus positiv zu sehen, generiert er doch die nötigen Gelder, um ein so wichtiges Thema zu fördern und zu erforschen.

## 2.2 Resilienz – Definition und Merkmale

*“Life is not a matter of holding good cards, but of playing a poor hand well”*

- Robert Louis Stevenson (1850 – 1894)

Frei übersetzt bedeutet dieser Satz so viel wie: Im Leben geht es nicht darum gute Karten auf der Hand zu haben, sondern eine schlechte Hand gut zu spielen. Mit diesem Satz trifft Stevenson die Bedeutung des Begriffs Resilienz gut. „Der Begriff leitet sich aus dem englischen „resilience“ ab und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität““ (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 9). Mittlerweile gibt es zahlreiche Definitionen, die alle die Fähigkeit eines Individuums beschreiben, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umzugehen. Eine im deutschsprachigen Raum anerkannte Definition von Corinna Wustmann lautet:

**Resilienz ist „[...] die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“** (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 10, zit. nach Wustmann 2004, S. 18).

Eine weitere, etwas ausführlichere Definition von der schweizer Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin sei hier genannt:

**„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“** (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 10, zit. nach Welter-Enderlin 2006, S. 13)

Forscher gehen davon aus, dass sich resilientes Verhalten dann zeigt, wenn ein Mensch eine Situation erfolgreich bewältigt hat, die eine risikoerhöhende Gefährdung für die Entwicklung darstellt. Dazu gehören bspw. der Verlust einer nahen Bezugsperson oder Aufwachsen in Armut. Dadurch wird R. nicht zu einer Persönlichkeitseigenschaft, sondern ist an die Bedingungen *Risikosituation* und *positive Bewältigung durch vorhandene Fähigkeiten* geknüpft. Hier wird klar, dass R. nicht, wie ursprünglich von Forschern angenommen, eine angeborene Fähigkeit ist, sondern sich durch den Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt entwickelt. Damit wird der Mensch befähigt, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. R. kann als eine Art Kontrollüberzeugung verstanden werden, selbst aktiv zu werden und sich nicht von Glück oder Pech leiten zu lassen.

Sie ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Das bedeutet, dass sich R. im Laufe des Lebens verändert. Sie ist demnach eher als eine variable Größe zu verstehen, nicht als stabile Einheit. So kann es sein, dass Menschen zu einem Zeitpunkt resilient sind, und zu einem anderen Zeitpunkt mit bestimmten Risikofaktoren, Schwierigkeiten haben, die Belastungen zu bewältigen.

Ähnlich verhält es sich bzgl. der Stärke in den verschiedenen Lebensbereichen. Es kann also sein, dass Kinder bspw. in der Schule kompetent sind, die sozialen Fähigkeiten hingegen weniger gut ausgeprägt sind, und Schwierigkeiten bestehen, Beziehungen einzugehen. Aufgrund der Vielzahl der Faktoren (biologisch, psychologisch, psychosozial) und Bereiche von R. ist es wichtig, keine zu enge Definition zu verwenden, da sie stets situationsspezifisch und multidimensional zu betrachten ist.

Zusammengefasst geht es bei Resilienz darum, „dass Menschen aktive Bewältiger und Mitgestalter ihres Lebens sind und durch soziale Unterstützung und Hilfestellungen die Chance haben, mit den gegebenen Situationen erfolgreich umzugehen und ihnen nicht nur hilflos ausgeliefert zu sein“ (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 12). Es geht nicht nur um die Feststellung von Risikofaktoren, sondern in erster Linie um den Erwerb bzw. Erhalt altersangemessener Fähigkeiten und Kompetenzen, sowie die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben. (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 9 - 13)

## **2.3 Schutz- und Risikofaktoren**

Wie bereits in Kapitel 2.1.3 erwähnt, legte Emmy Werner bei der Kauai-Studie besonderes Augenmerk auf die Kinder, die es trotz schwieriger Umstände schafften, sich normal zu entwickeln. Sowie damals, als auch heute, versucht man herauszufinden, welche Faktoren zu einer negativen oder positiven Entwicklung führen können. Rf., die zur Entstehung von psychischen Störungen beitragen können, stehen den Sf. gegenüber, welche Risiken abpuffern und Resilienz fördern können. Diese beiden Faktoren beeinflussen sich darüber hinaus auch gegenseitig und können ausschlaggebend dafür sein, ob ein Kind vulnerabel, also verletzlich, oder resilient wird (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 19).

### **2.3.1 Risikofaktoren**

**„Risikofaktoren werden als krankheitsfördernde, risikoe erhöhende und entwicklungshemmende Merkmale definiert, von denen potentiell eine Gefährdung**

**der gesunden Entwicklung des Kindes ausgeht“** (Holtmann u. Schmidt 2004, zit. nach Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 20).

Bei den Rf. gibt es zwei Merkmalsgruppen. Kindbezogene Vulnerabilitätsfaktoren, welche biologische und psychologische Merkmale des Kindes beinhalten und die Rf. bzw. Stressoren, die in der psychosozialen Umwelt eines Kindes entstehen. Vulnerabilitätsfaktoren unterteilen sich noch einmal in primäre und sekundäre Faktoren. Die primären weist ein Kind bereits von Geburt an auf, wie z.B. genetische Dispositionen oder Geburtskomplikationen. Die sekundären sind Merkmale, welche in der Interaktion mit der Umwelt erworben werden. Wie schon in Kapitel 2.1.3 erwähnt, wirken sich Vulnerabilitätsfaktoren weniger gravierend auf die Entwicklung eines Kindes aus, als psychosoziale Stressoren. Umwelt sticht Anlage! Diese Erkenntnis dürfte besonders die Soziale Arbeit und die Psychotherapie begrüßen, welche somit einen größeren Handlungsspielraum bekommen. Eine Auswahl an Faktoren soll in der folgenden Übersicht gegeben werden:

**Primäre Vulnerabilitätsfaktoren:**

- prä-, peri- und postnatale Faktoren (z.B. Frühgeburt, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht, Erkrankung des Säuglings)
- neurophysiologische Faktoren
- schwierige Temperamentsmerkmale, frühes impulsives Verhalten
- geringe kognitive Fähigkeiten: niedriger Intelligenzquotient, Defizite in der Wahrnehmung

**Sekundäre Vulnerabilitätsfaktoren:**

- unsichere Bindungsorganisation
- geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung

**Risikofaktoren/Stressoren:**

- niedriger sozialökonomischer Status, chronische Armut
- chronische familiäre Disharmonie
- elterliche Trennung und Scheidung
- Alkohol- und Drogenmissbrauch der Eltern
- psychische Störungen oder Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile
- Abwesenheit eines Elternteils/alleinerziehender Elternteil
- Erziehungsdefizite/ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern
- sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr)

- häufige Umzüge, Schulwechsel
- mehr als vier Geschwister
- Mobbing/Ablehnung durch Gleichaltrige
- Außerfamiliäre Unterbringung

(vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 20 – 22).

An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, dass nicht jeder Risikofaktor zwangsläufig eine Entwicklungsgefährdung darstellt. Ob sich Faktoren zu einer Störung entwickeln, hängt von diversen Bedingungen ab. So gibt es bspw. Phasen erhöhter Vulnerabilität, in denen Kinder anfälliger für risikoe erhöhende Faktoren sind. Dazu gehören z.B. der Eintritt in den Kindergarten bzw. Schule und die Pubertät. Entscheidend ist auch die Anhäufung der Belastungen, die sog. Kumulation. So ist die Wahrscheinlichkeit zur Entwicklung einer psychischen Störung beim Vorliegen von mehr als vier Rf., zehnmal höher als bei nur einem. Weiteren Einfluss haben die Dauer der Belastung, die Abfolge der Ereignisse, Alter und Entwicklungsstand des Kindes, geschlechtsspezifische Aspekte und die subjektive Bewertung der Risikobelastung. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 22 - 26)

### 2.3.2 Schutzfaktoren

**„Schutzfaktoren werden als Merkmale beschrieben, die das Auftreten einer psychischen Störung oder einer unangepassten Entwicklung verhindern oder abmildern sowie die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen“** (Rutter 1990, zit. nach Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 27).

„Schutzfaktoren werden auch als entwicklungsfördernde, protektive oder risikomildernde Faktoren bezeichnet“ (Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 27). Eine Differenzierung wird noch einmal zwischen den eigentlichen Sf. und förderlichen Bedingungen gemacht. Von Letzteren spricht man, wenn protektive Wirkungen entfaltet werden, auch wenn kein erhöhtes Risiko vorliegt. Sf. werden nur dann aktiv, wenn sie eine Risikosituation abpuffern. Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus, dass das Schutzfaktorenkonzept sowohl für gefährdete, als auch für Menschen ohne Risikosituationen geeignet ist, da bei beiden Gruppen eine positive Wirkung eintritt. Der Fokus auf Prävention ist auch aus dem Grund wichtig, da risikomildernde Faktoren immer zeitlich vor den risikoe erhöhenden Faktoren auftreten müssen, um eine moderierende Wirkung haben zu können.

Die Sf. werden in personale und soziale Ressourcen unterteilt. Die personalen beziehen sich auf Eigenschaften und Fähigkeiten des Individuums selbst, die sozialen beziehen sich auf Ressourcen der Familie, Bildungsinstitutionen und das weitere soziale Umfeld. In einem

Punkt ist sich der Großteil der Resilienzforscher und –autoren einig. „Der wesentlichste Schutzfaktor, der am stärksten zu einer gelingenden, seelisch gesunden Entwicklung beiträgt und viele Rf. abpuffern kann, ist eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson“ (Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 31). Insbesondere die Forschungsergebnisse der Mannheimer Risikokinderstudie haben ergeben, dass die frühe Mutter-Kind-Interaktion sehr wichtig für eine sich entwickelnde Widerstandsfähigkeit des Kindes ist, da die erfahrene emotionale Sicherheit mit einer Bezugsperson wesentlich dazu beiträgt (vgl. Brisch u. Hellbrügge 2003, S. 67). Für die Soziale Arbeit leitet sich daraus ab, dass Resilienzförderung möglichst früh angesetzt werden sollte. Positive Temperamenteigenschaften von Säuglingen und Kindern werden als ein weiterer wichtiger Schutzfaktor gesehen. Dabei rufen schmusige, gutmütige, fröhliche und freundliche Kinder bei ihren Müttern positive Reaktionen hervor (vgl. Werner 2011, S. 37). Wie bei den Risikofaktoren soll auch hier eine Auswahl an Schutzfaktoren eine Übersicht geben:

#### **Personale Ressourcen:**

- intellektuelle Fähigkeiten
- erstgeborenes Kind
- weibliches Geschlecht

#### **Soziale Ressourcen:**

##### **Innerhalb der Familie:**

- mind. eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- autoritativer/demokratischer Erziehungsstil
- enge Geschwisterbindungen
- hohes Bildungsniveau der Eltern
- harmonische Paarbeziehung der Eltern
- hoher sozioökonomischer Status

##### **In den Bildungsinstitutionen:**

- klare, transparente u. konsistente Regeln und Strukturen
- wertschätzendes Klima
- positive Peerkontakte/Freundschaften
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen



#### **Im weiteren sozialen Umfeld:**

- Kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen
- Gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten

(vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 29 - 30)

Wie auch bei den Rf., führt nicht jeder Schutzfaktor automatisch zu R. Auch hier greift das Prinzip der Kumulation, also der Anhäufung mehrerer Faktoren durch die eine höhere protektive Wirkung entstehen kann (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 27 – 33).

### **2.3.3 Resilienzfaktoren**

**„Resilienzfaktoren sind Eigenschaften, die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt; diese Faktoren haben bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle“** (Wustmann 2004, S. 46, zit. nach Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 40)

Resilienzfaktoren gehören zwar zu den personalen Ressourcen der Sf., grenzen sich aber von allen anderen Faktoren dadurch ab, dass sie im Laufe des Lebens erworben werden und nicht angeboren oder genetisch bedingt sind. Auch handelt es sich hierbei nicht um Gegebenheiten, wie z.B. den sozioökonomischen Status. Dadurch kommt diesen Faktoren eine besondere Bedeutung zu, da sie die Basis für eine aktive Bewältigung von Krisensituationen darstellen. Aus einer Vielzahl von Faktoren wurden sechs Kernkompetenzen herausgenommen, welche als besonders relevant für die Bewältigung von Krisensituationen, Entwicklungsaufgaben und Alltagssituationen eingeschätzt wurden.

#### **Selbstwahrnehmung:**

Vordergründig geht es dabei um eine adäquate Wahrnehmung seiner selbst, der eigenen Emotionen und Gedanken, sowie des Körpers. Laut einer Studie hatten resiliente Kinder in sozialen, schulischen und körperlichen Bereichen eine bessere Selbstwahrnehmung als Kinder, die in Schwierigkeiten waren. So gelang es ihnen besser auf der emotionalen, sozialen und schulischen Ebene ein gesundes Selbstkonzept aufzubauen. Gerade im Bezug auf die emotionale Komponente ist es wichtig, bereits in der frühen Kindheit Gefühle zu spiegeln und zu benennen, damit Kinder lernen, diese zu differenzieren und sie in das Verhältnis zu anderen Menschen zu setzen. Die Grundlage zum Aufbau eines positiven

Körperselbstkonzeptes bieten vor allem Körper- und Sinneserfahrungen der frühen Kindheit, die aus der Interaktion mit der Umwelt hervorgehen. Selbstreflexivität bietet darüber hinaus eine weitere Grundlage, um soziale Beziehungen zu gestalten. Durch Selbstbeobachtung, selbstbezogenes Denken und einen inneren Dialog lernt das Kind sein eigenes Denken und Handeln zu beurteilen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist der Schutzfaktor Intelligenz. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 43 – 44)

### **Selbstwirksamkeit:**

„Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und verfügbaren Mittel und die Überzeugung, ein bestimmtes Ziel auch durch Überwindung von Hindernissen erreichen zu können, bedeutet selbstwirksam zu sein“ (Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 45). Bereits die resilienten Kinder der Kauai-Studie waren meist zuversichtlich, hatten Vertrauen in sich selbst und schätzten sich positiv ein. Sie waren in der Regel selbstbewusster, selbstständiger und verfügten über gute Selbsthilfefertigkeiten. Von großer Bedeutung ist die Erwartung, ob das eigene Handeln zu den gewünschten Effekten führt oder nicht. Eine Person, die nicht erwartet, dass ihre Handlung etwas bewirkt, wird es gar nicht erst versuchen und nichts riskieren. Die Situation wird dann eher gemieden und man schätzt sich selbst negativ ein. Wichtig dabei sind auch die internalen Kontrollüberzeugungen, d.h., dass eintretende Ergebnisse den eigenen Handlungen zugeschrieben werden. Der Mensch hat damit sein Schicksal selbst in der Hand. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 45 – 47)

### **Selbststeuerung/-regulation:**

Kinder entwickeln von Geburt an die Fähigkeit, innere Zustände, wie Emotionen und Spannungen, herzustellen, aufrecht zu erhalten und zu kontrollieren. Dabei brauchen besonders Säuglinge und Kleinkinder Bezugspersonen, die ihnen dabei helfen. Erst ab dem 5. Lebensjahr gelingt es Kindern, ihre Emotionen selbstständig zu regeln. Gelingt diese Entwicklung, führt dies zu Empathiefähigkeit. Kinder, die ihr Verhalten kontrollieren können, gelingt es, sich besser zu konzentrieren und dadurch bessere kognitive Fähigkeiten zu entwickeln. Resiliente Kinder und Erwachsene können sich und ihre Gefühlszustände regulieren. Durch Handlungsalternativen und Strategien gelingt es ihnen, innere Anforderungen zu bewältigen und sich selbst zu beruhigen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 47 – 49)

### **Soziale Kompetenz:**

Die soziale Kompetenz ist sehr facettenreich und zeigt sich auf verschiedenen Ebenen. Zum einen geht es darum, wie ein Mensch soziale Situationen wahrnimmt und interpretiert.

Zum anderen geht es um emotionale Kompetenz und Empathie, also sich seiner Gefühle bewusst zu sein und diese sprachlich ausdrücken zu können und sich in andere Menschen hineinzusetzen und deren Gedanken und Gefühle nachvollziehen zu können. Ferner sind Grundfähigkeiten zur Kommunikation essentiell für ein soziales Miteinander. Dazu gehören Kontaktaufnahme, Blickkontakt, Mimik, Gestik und sprachliche Fähigkeiten. Darüber hinaus gibt es Kommunikationsregeln wie Ausreden lassen, Zuhören, Wahrung von räumlicher und persönlicher Distanz, Komplimente geben, Kritik üben und annehmen. Wichtig ist auch die Fähigkeit zur Lösung von Konflikten, Selbsteinbringung und –behauptung. Dazu gehört seine Bedürfnisse in angemessener, nicht aggressiver Form durchzusetzen und nein sagen zu können. Wünsche zu äußern, andere Wünsche zu respektieren und Kompromisse einzugehen ist ebenso Teil der sozialen Kompetenz. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 49 – 51)

### **Adaptive Bewältigungskompetenz:**

Auch diese Kompetenz korreliert mit Faktoren wie Selbststeuerung und –wahrnehmung. Hierbei geht es darum, Stresssituationen bewältigen zu können. Dazu gehören Entwicklungsaufgaben, kritische Lebensereignisse und alltägliche Belastungen. „Die Kompetenz zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, flexible Copingstrategien je nach Ausgangslage einzusetzen“ (Rönnau-Böse 2013, S. 96, zit. nach Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 51). Copingstrategien sind dabei Bewältigungsmöglichkeiten, die mit dem Holen von Unterstützung oder einer direkten Auseinandersetzung mit dem Problem einhergehen. Bei resilienten Menschen mündet die Bewältigungskompetenz in der konstruktiven Auseinandersetzung mit der Problemsituation. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 51 - 53)

### **Problemlösen:**

Diese Fähigkeit ähnelt der Bewältigungskompetenz, unterscheidet sich aber darin, dass nicht Stress bewältigt wird, sondern komplexe, fachlich nicht eindeutig zuzuordnende Sachverhalte. Dabei helfen u.a. Entdeckungskompetenz, Planungskompetenz, Entscheidungskompetenz und Handlungskompetenz. Auch hier sind gute kognitive Fähigkeiten von Vorteil. Menschen, die mit der Ressource Problemlösen ausgestattet sind, können sich realistische Ziele setzen, trauen sich Probleme aktiv anzugehen, finden Problemlösestrategien und können verschiedene Lösungsmöglichkeiten entwickeln. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 53 - 56)

### 3 Resilienzförderung

Die USA, Geburtsland der R., rief, anlässlich der Forschungsergebnisse von Werner, zahlreiche Programme zur Förderung von R. ins Leben (vgl. Werner 2011, S. 44). Die positiven Ergebnisse der Programme und Studien stießen auch in Deutschland auf offene Ohren. Mittlerweile gibt es hier zahlreiche Programme und Möglichkeiten zur Rfö.. Selbst die Wirtschaft hat bereits die Vorzüge der R. erkannt und wendet das Prinzip bei den Arbeitnehmern an, indem die Fähigkeit gestärkt wird, Widersprüche auszuhalten und Rückschläge wegzustecken, damit Arbeitskraft und Motivation erhalten bleiben (vgl. Horn, Sabine 2014).

#### 3.1 Ziele

„Die Resilienzförderung bietet einen neuen Blickwinkel und Optimismus, knüpft aber auch an Vertrautes und Bewährtes an. Der Blick löst sich von der Fixierung auf Risiken und richtet sich auf die vorrangige Analyse von vorhandenen bzw. noch nicht vorhandenen Schutzfaktoren“ (Frindt 2009, S. 22). Aus diesem Zitat geht hervor, dass die ressourcenorientierte Arbeit, bei der es in der Rfö. geht, kein gänzlich neuer Ansatz ist. Bereits während der Zeit der Reformpädagogik wurde die Erlebnispädagogik ins Leben gerufen, die noch heute Anwendung findet. Die Rfö. löst den Blick von den seelischen Belastungen und den daraus resultierenden Problemen. „Sie eröffnet vielmehr die Möglichkeit, auf menschliche Potenziale zu setzen und Programme zu entwickeln, welche Fähigkeiten fördern, statt auf erwartete Risiken zu starren“ (Ungar 2011, S. 168). Zusammengefasst: **Stärken stärken und Schwächen schwächen!**

Bei der Frage, wem die Förderung denn nun zuteilwerden soll, gibt es verschiedene Meinungen. Da die Rfö. auf Menschen zielt, bei denen außergewöhnliche psychosoziale Belastungen und nicht-normative Risiken vorliegen, würde also vorrangig sozial benachteiligte Klientel diese Förderung erhalten (vgl. Zander, Alfert u. Kruth 2011, S. 522). Da jedoch jedes Kind Entwicklungsaufgaben zu bewältigen hat, jeder Mensch in Krisensituationen kommen kann und sich zu jeder Zeit Risikofaktoren bilden können, ist die Stärkung der Resilienz in jedem Falle hilfreich und sollte jedem Menschen angeboten werden. Auch denjenigen, bei denen keine Risikogefährdung zu erwarten ist. „In einer Zeit, in der sich die Lebenssituation vieler Kinder in so markanter Weise verändert, haben Maßnahmen, die auf die Vorbeugung, Früherkennung und frühzeitige Behandlung psychischer Probleme und Gefährdungen von Kindern und Jugendlichen ausgerichtet sind, eine wichtige gesundheitspolitische Funktion“ (Laucht 2012, S. 54). Die Rfö. sollte demnach

möglichst präventiv arbeiten und früh beginnen, da es wirksamer ist, Fehlentwicklungen vorzubeugen, als sie zu beheben, wenn sie bereits eingetreten sind. Darüber hinaus liegen die Wurzeln für viele Verhaltensauffälligkeiten in der frühen Kindheit. Eine frühe Intervention ist also sinnvoll, da sie einer längerfristigen Ausprägung zuvorkommen kann. So ist es bspw. erwiesen, dass aggressives Verhalten von Kindern ab dem 5. Lebensjahr unverändert bleibt, wenn keine pädagogischen/therapeutischen Interventionen erfolgen (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönnau-Böse 2014, S. 59). Prävention ist auch aus dem Aspekt heraus wichtig, da, wie in Kapitel 2.3.2 bereits erwähnt, risikomildernde Faktoren immer zeitlich vor den risikoe erhöhenden Faktoren auftreten müssen, um eine moderierende Wirkung haben zu können. Dadurch dass R. ein dynamischer Prozess ist, der in seiner Ausprägung Schwankungen unterliegt, kann sich die Förderung nicht nur im Kindes- und Jugendalter positiv auswirken, sondern auch im höheren Alter noch seine Wirkung haben.

### **3.2 Allgemeine Fördermöglichkeiten**

Resilienzförderung ist keine Patentlösung, welche eine Garantie gibt, bei Anwendung die gewünschten Erfolge zu erzielen. Bei der Arbeit mit Menschen gibt es immer wieder Überraschungen, Unerwartetes und Fehlschläge, die vor Augen führen, dass es sich um Individuen handelt, bei denen man nicht einfach ein Schema anwenden kann, welches bei allen gleich funktioniert. „Wir können aber Resilienz in einzelnen Kindern fördern. Dazu bedarf es keiner großen Summen, sondern einfach nur Zeit und Fürsorge“ (Werner 2011, S. 45). Werner gibt Hoffnung, dass Kinder auch ohne finanzielle Mittel gestärkt werden können. Es bedarf auch keiner ausgebildeten Pädagogen, sondern lediglich Vertrauenspersonen, die die Kinder zur eigenen Initiative ermutigen und ihnen damit zu Kompetenz verhelfen. Mittlerweile gibt es viel Literatur, die sowohl Eltern bzw. Fürsorgepersonen, als auch Pädagogen und Erziehern praktische Ratschläge zur Förderung der R. gibt. Im Wesentlichen geht es jedoch um wichtige Kernratschläge. Man sollte Kindern Liebe schenken. Diese sollte sowohl in Worte gefasst werden, als auch durch körperliche Zuwendung, wie z.B. in den Arm nehmen, zum Ausdruck gebracht werden. Die Erwachsenen sollten den Kindern in ihrem Verhalten ein Vorbild sein und sie ermutigen und bestärken. Gleichermaßen sollten Disziplin und Regeln gegeben werden, um dem Kind Grenzen und Struktur zu vermitteln. (vgl. Grotberg 2011, S. 75 – 76)

### **3.3 Förderung von Resilienzfaktoren**

Im Folgenden sollen Vorschläge zur spezifischen Förderung der im Kapitel 2.3.3 aufgezählten Resilienzfaktoren gegeben werden:

**Selbstwahrnehmung:**

Zur Förderung der Selbstwahrnehmung sollte man den Fokus darauf legen, die Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Gefühle zu erhöhen. Das Körpergefühl kann gut durch geschicklichkeitsförderndes Spielzeug im Kleinkindalter aufgebaut werden. Es ist wichtig, dem Kind Freiheiten zu geben, damit es seine Umgebung erkunden und erfühlen kann. Bewegung und Sport ist ein weiterer wichtiger Faktor zum Erlangen von Körpergefühl. Bereits im Alter von einem Jahr können Angebote, wie Eltern-Kind-Turnen u.Ä., wahrgenommen werden. Ferner trägt Sport zu einem gesunden sozialen Selbstkonzept bei. Bei der Sensibilität für die eigenen Gefühle spielt Sprache eine große Rolle. Generell sollte viel mit einem Kind gesprochen werden. Der Fokus sollte hier jedoch auf dem Erkennen und Benennen der Gefühle eines Kindes liegen. Das Kind sollte darin bestärkt werden, seine eigenen Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Dafür ist es wichtig, möglichst viele Worte anzubieten, um Emotionen differenzieren zu können. So gibt es für „es geht mir schlecht“ z.B. Wut, Trauer oder Angst. Das Gleiche gilt für die Wahrnehmung von Gefühlen anderer, welches mit der Entwicklung der sozialen Kompetenz einhergeht. Die Förderung von Selbstreflexivität kann durch Spiegeln, Auswerten von Situationen, Beobachtungen oder dem Schulalltag und mit Diskutieren erreicht werden. Geschieht dies nicht, kann es zur Entwicklung einer Mentalisierungsstörung kommen, bei der den Kindern häufig Worte fehlen, um eigene Emotionen und Bedürfnisse zu benennen. Oft mündet diese Störung in Aggression. Auch aus diesem Aspekt ist die Rfö. ein wichtiges Instrument. (vgl. Grotberg 2011, S. 65 – 76; Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 44)

**Selbstwirksamkeit:**

Für die Förderung der Selbstwirksamkeit ist es wichtig, Kinder positive Erfahrungen machen zu lassen. Erwachsene sollten Kinder loben, ermutigen und bestärken. Sie sollten ihnen Verantwortung übergeben, ihnen etwas zutrauen und auch bei Scheitern nicht vorschnell eingreifen, sondern sie darin bestärken, weiterzumachen. Erwachsene sollten Kinder dazu ermutigen, Dinge auszuprobieren und möglichst ohne Hilfe des Erziehers zu bewältigen. Sätze wie: „Ich weiß, du kannst es!“, fördern die Autonomie und bestärken das Vertrauen in sich selbst. Das Fördern der Selbstwirksamkeit hilft Kindern, sich ihrer eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst zu werden. (vgl. Grotberg 2011, S. 65 – 66; Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 47)

**Selbststeuerung/-regulation:**

Für die Selbststeuerung ist vor allem ein positives emotionales Klima von Vorteil. Ähnlich wie bei der Selbstwahrnehmung, sollten Gefühle offen kommuniziert werden dürfen. Neben dem Reden über Gefühle sollten gleichzeitig Alternativen zum Umgang mit diesen angeboten werden. So ist es z.B. besser, sich Hilfe zu holen, als mit einer schwierigen Situation allein zu bleiben, oder Trauer mit Freunden zu teilen, anstatt weiterhin allein zu leiden. Für die Regulation von Wut können Entspannungstechniken oder auch ein paar Schläge auf den Sandsack helfen. Kinder sollten dazu angeleitet werden, die eigenen Emotionen zu beobachten, zu interpretieren und dafür Regulationsstrategien zu entwickeln. Geschieht dies nicht, kann es schnell zu einer geringen Frustrationstoleranz kommen. Bei Problemen und Widerständen kommt es dabei schnell zu Wut und Jähzorn. Gerade im Zeitalter der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung ADHS, könnte die Steigerung der Selbststeuerung eine Alternative zu Ritalin und u.Ä. sein. (vgl. Grotberg 2011, S. 65 – 76; Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 48)

**Soziale Kompetenz:**

Für die Entwicklung sozialer Kompetenz benötigen Kinder Erwachsene, die als Modell dienen. Wichtig dafür sind deren Emotionen und eine stimmige Mimik und Gestik. Erwachsene fungieren also als Vorbild und sollten den Kindern klare Kommunikations- und Verhaltensregeln und Lösungen für Konflikte anbieten. Die Förderung der Sprache ist auch hier von Bedeutung, um eigene Interessen und Bedürfnisse adäquat äußern und durchsetzen zu können. Die Kommunikation über Gefühle hilft dem Kind, Emotionen von anderen wahrzunehmen und empathisch darauf zu reagieren. Kinder sollten auch darin bestärkt werden, Empathie und Zuneigung zu zeigen, freundlich zu sein und anderen einen Gefallen zu tun. Das beste Training für soziale Kompetenz ist jedoch immer der Gruppenkontext. Möglichkeiten hierfür bieten Sport, die Kita, die Schule, die Geschwister und zahlreiche sozialpädagogische Gruppenangebote. (vgl. Grotberg 2011, S. 75; Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 51)

**Adaptive Bewältigungskompetenz:**

Dieser Resilienzfaktor kann gefördert werden, indem mit Kindern reflektiert wird, was Stress auslösende Situationen sind und welche Strategien zur Bewältigung es diesbezüglich gibt. Dazu gehören bspw. Entspannungsübungen, Bewegung oder Rückzugsorte. Wie bei allen anderen Faktoren ist es für Kinder wichtig, eine Unterstützungsperson zu haben, die ihnen zuhört, ihnen hilft, und sie mit einfachen Sätzen wie, „Ich bin doch hier.“, daran erinnert, dass sie sich auf vertrauensvolle Personen verlassen können. (vgl. Grotberg 2011, S. 66; Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 53)

### **Problemlösen:**

Die Förderung dieser Fähigkeit korreliert mit der, der Selbstwirksamkeit. Auch hier ist es wichtig, dass Erwachsene den Kindern zutrauen, dass sie Probleme selbstständig lösen können und sie erst dann unterstützen, wenn darum gebeten wird oder das Kind nicht zum Ziel kommt. Kinder sollten darüber hinaus in alltägliche Planungs- und Entscheidungsprozesse mit einbezogen werden. Außerdem sollten sie altersgemäßen Widrigkeiten des Lebens ausgesetzt werden, immer mit angemessener Unterstützung eines Erwachsenen. (vgl. Grotberg 2011, S. 75; Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 55)

### **3.4 Präventionsprogramme zur Förderung von Resilienz**

„Für alle Präventions- und Interventionsprogramme zur Förderung von Resilienz gilt, dass sie frühzeitig ansetzen sollen, im biographischen Verlauf immer wieder angeboten werden, einen breiten Personenkreis ansprechen, niedrighschwellig und sozialraumorientiert sein sollen [...] (Frindt 2009, S. 22). Studien ergaben weiterhin, dass reine Informationen kaum Effekte zeigen, ein langfristig angelegtes Programm erfolgreicher ist als kurze Programme oder Trainings. Weiterhin erwies sich eine allgemeine Entwicklungsförderung erfolgreicher als die Prävention isolierter Verhaltensauffälligkeiten, wie aggressives Verhalten. Ebenso hilft eine klare Struktur und verhaltensnahe Übungen (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 60). Die Aufklärung über R. und die Transparenz der Programme ist ebenso von großer Bedeutung für die Wirksamkeit. So wird den Kindern in vielen Projekten die Unübersichtlichkeit der Resilienzfaktoren erspart und stattdessen drei Kernaussagen mit auf den Weg gegeben: **Ich bin, ich kann, ich habe**. Diese Aussagen orientieren sich an den Bausteinen sichere Bindung (Ich habe), positives Selbstwertgefühl (Ich bin) und Gefühl der Selbstwirksamkeit (Ich kann). Ziel eines Programms ist es, dass ein Kind sagen kann: „**Ich habe** [...] Menschen, die mir helfen, wenn ich in Gefahr bin“. [...] **Ich bin** [...] verantwortlich für das, was ich tue und sicher, dass alles gut gehen wird“. [...] **Ich kann** Lösungen für das Problem finden, in dem ich mich befinde und jemand finden, der mir hilft, wenn ich es brauche“ (Grotberg 2011, S.57).

Es gibt zahlreiche Programme, die sich meist an eine bestimmte Altersgruppe richten, dabei unterschiedliche Methoden anwenden und verschiedene Ziele verfolgen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff u. Rönna-Böse 2014, S. 66 – 77)



### **3.4.1 PRIK – Prävention und Resilienzförderung in der Kindertagesstätte**

Als besonders geeignetes Präventionssetting erwies sich die Kita, da es diejenige gesellschaftliche Institution ist, welche die Kinder als erste Instanz über längere Zeit in ihrer Entwicklung begleitet. Zugleich besteht hier die Möglichkeit des Zugangs zu den Eltern und Familien. Die Erzieher einer Kita stellen für Eltern häufig eine wichtige Ansprechinstanz bzgl. Erziehungsfragen dar. Darüber hinaus spiegeln sie oft den jeweiligen Stadtteil mit seinen spezifischen Problemen. Daraus lässt sich eine gute Analyse ableiten und zugleich ein geeignetes und der Klientel angepasstes Programm aufbauen. Kitas sind niedrigschwellig, haben eine hohe Akzeptanz in der Bevölkerung und sind damit ein guter Ort für die Förderung physischer und psychosozialer Gesundheit. Das Projekt verbindet vier wichtige Ebenen miteinander. (vgl. Rönna-Böse u. Fröhlich-Gildhoff 2011, S. 365)

#### **Arbeit mit pädagogischen Fachkräften:**

Von Beginn an werden die pädagogischen Fachkräfte mit in die Zusammenarbeit einbezogen. Ihnen wird das grundlegende Prinzip der Resilienz beigebracht und nahegelegt, dass der Blick auf die Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten der Kinder sinnvoller ist, als der, auf die Probleme und Schwierigkeiten. Den Erziehern wird ein Sozialpädagoge zur Seite gestellt, der die Kurse gemeinsam mit ihnen leitet. Fallberatungen dienen der Reflexion der Arbeit und Fortbildungen sichern die Nachhaltigkeit des Programms, welches die Erzieher später ohne fremde Hilfe fortsetzen können. (vgl. Rönna-Böse u. Fröhlich-Gildhoff 2011, S. 366 - 368)

#### **Arbeit mit Kindern:**

Der Kurs ist ein 10-wöchiges Programm, das mit Gruppen von 6-8 Kindern arbeitet. Dabei werden in verschiedenen Einheiten ganz gezielt die sechs Resilienzfaktoren bearbeitet. So wird bei der *Selbstwahrnehmung* bspw. eine Gefühlsuhr erstellt, mit deren Hilfe die Kinder eigene Gefühle benennen und einordnen können. Bei der *Selbststeuerung* wird den Kindern mit Hilfe eines Ampelsystems erklärt, wie sie ihre Gefühle regulieren können. Um die *Selbstwirksamkeit* zu trainieren werden die Kinder verschiedenen Situationen und Aufgaben ausgesetzt, die sie bewältigen sollen. Anhand eines Lobbuchs können sie dann sehen, was ihnen bereits alles gelungen ist. Übungen zu Empathievermögen und Konfliktbewältigung sollen *soziale Kompetenz* fördern. Beim *Umgang mit Stress* wird ihnen erklärt, wie sie mit Entspannung und Bewegung verschiedene Situationen lösen können. Bei der Förderung der *Strategien zum Problemlösen* werden ihnen Übungen und Aufgaben gegeben, die ihre eigene Handlungsweise reflektieren und Strategien bewusst machen. Zum Schluss der Einheit wird dann für alle Kinder ein Stärkeprofil erstellt, in dem die

individuelle Entwicklung und die individuellen Stärken festgehalten werden. (vgl. Rönna-Böse u. Fröhlich-Gildhoff 2011, S. 368 - 370)

#### **Arbeit mit den Eltern:**

Ein wichtiger Bereich ist die Arbeit mit Eltern. Denn was nützt es, wenn in der Kita ressourcenorientiert gearbeitet wird und die Kinder danach in ein Umfeld kommen, in dem diese Ansätze nur wenig Beachtung finden. Für die Nachhaltigkeit und das Gesamtkonzept ist es somit notwendig, die Familie mit einzubeziehen. Zur Stärkung der Erziehungskompetenz und Förderung der R. im Alltag werden die Eltern zu regelmäßigen Kursen eingeladen, die zu regen Austausch und Diskussion einladen. Zudem gibt es Sprechstunden, die von externen Fachkräften durchgeführt werden. (vgl. Rönna-Böse u. Fröhlich-Gildhoff 2011, S. 370)

#### **Netzwerkarbeit:**

Während des Projekts werden Netzwerkstrukturen zu Institutionen aufgebaut, die Familien unterstützen. Die Kitas werden bestärkt, sich mit Vereinen und Einrichtungen im Umfeld zu vernetzen, um Familien mögliche Anlaufstellen zu vermitteln. Dazu gehören u.a. Erziehungsberatungsstellen, der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamtes, aber auch Vereine, Kirchen und Schulen. (vgl. Rönna-Böse u. Fröhlich-Gildhoff 2011, S. 371)

### **3.4.2 „Lichtpunkte“ – für benachteiligte Kinder**

Im Jahr 2008 startete unter dem Motto „Benachteiligte Kinder stärken!“ das Programm „Lichtpunkte“, welches von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) finanziert wurde. Dafür wurden in ganz Deutschland 22 Projekte ausgewählt, die sich gegen Kinderarmut einsetzen und dabei praxisnah und spielerisch die R. der Kinder fördern sollen. Das Besondere an diesen Projekten ist, dass durch die Einbindung freiwillig Engagierter, die Kinder und Jugendlichen von den unterschiedlichen Erfahrungen profitieren können und das zivile Engagement durch die gemeinsam getragene Verantwortung gestärkt wird. Des Weiteren stärkt der partizipative Ansatz die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein, da der Projektverlauf aktiv mitgestaltet werden kann und Kinder in die Entscheidungen mit einbezogen werden. Die Vielfalt dieser Projekte zeigt, dass viele Wege zum Ziel führen und dass man mit unterschiedlichen Möglichkeiten an den Fähigkeiten und Neigungen der Kinder anknüpfen kann. Die Küchen-AG „Selbst is(s)t der Koch“ vereint bspw. das Lernen von Kochkenntnissen mit gesunder Ernährung. Sowohl bei diesen, als auch bei verschiedenen anderen Projekten wird großer Wert auf soziales Gruppengefühl gelegt. Die soziale Kompetenz wird durch Förderung der

Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, in Gruppenkontexten gesteigert. Besonders bei Sportprojekten kommt dieser Aspekt zum Tragen. Bei der „Tenever-Liga“ in Bremen können Kinder und Jugendliche aus problematischen sozialen Verhältnissen Fußball spielen. Für viele dieser Kinder wäre der Beitrag in einem normalen Fußballverein nicht finanzierbar. Für die Teilnehmer verschiedenster Nationalitäten ist das Fußballspiel ein Mittel zur Förderung von sozialer Integration und fairem Miteinander. Ferner dient das Programm dem Lernen zur Einhaltung von Regeln, gewaltfreien Umgang, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit und des Trainings von Konzentration bzw. Ausdauer. Viele Kinder erfahren hier soziale und emotionale Anerkennung und können Freundschaften sowie soziale Netzwerke aufbauen. Programme, die Zugangsmöglichkeiten zu Kultur und Bildung eröffnen, sind z.B. „Tabula“ in Bielefeld, oder „Die Brücke“ in Rostock. Hier soll durch Theaterspiel sprachliche Kompetenz und Freude am Lesen und Schreiben gefördert werden. Auch handwerkliche Fertigkeiten können erlernt werden, bspw. in der „Taschengeldwerkstatt“ in Dresden. (vgl. Zander, Alfert u. Kruth 2011, S. 513 - 520)

## **4 Musik**

### **4.1 Bedeutung von Musik**

In der Entwicklung des Menschen ist der Hörsinn der erste, der ausgeprägt wird. Bereits im Mutterleib kann der Embryo Geräusche, Stimmen und auch Musik wahrnehmen, wenn auch nur sehr gedämpft. Forscher und Wissenschaftler streiten sogar darüber, welche Art von M. die Ungeborenen am positivsten beeinflusst. Unzählige Youtube-Videos zeigen Babies und Kleinkinder, die sich bereits sehr früh rhythmisch zu M. bewegen. Die M., die bereits im Säuglingsalter an Bedeutung gewinnt, zieht sich als ständiger Begleiter durch das gesamte Leben. M. ist die liebste Freizeitbeschäftigung von Erwachsenen und wird lediglich durch den Fernsehkonsum übertroffen. Der durchschnittliche Musikkonsum beträgt täglich etwa vier bis fünf Stunden am Tag (vgl. Wickel 2009, S. 281). Eingeschlossen ist hierbei vermutlich auch die M., die nur nebenher läuft. Ein Phänomen, welches in der heutigen Zeit stark verbreitet ist, da Stille für viele Menschen unerträglich geworden ist und Ablenkung eine große Rolle spielt.

Die Anwendungen und Bereiche des Mediums sind sehr vielfältig. Der reine Musikkonsum versetzt Menschen in Stimmungen und kann gleichzeitig dazu dienen, Emotionen, wie Wut und Trauer, zu regulieren und damit verschiedene Lebenssituationen zu bewältigen. M. dient der Entspannung und Unterhaltung. Bei Konzerten und Musikveranstaltungen verbindet sie viele Menschen und regt zum Tanzen an. Das aktive Musizieren bewirkt

soziale Interaktion und Kreativität, wodurch den eigenen Emotionen Ausdruck verliehen werden kann. Die oberste Spitze der Bedürfnishierarchie nach Maslow bildet die Selbstverwirklichung und kann durch das Kreieren eigener M. erfüllt werden (vgl. Hartogh 1998, S. 55 – 56).

## **4.2 Musik und Soziale Arbeit**

Musik ist eine persönliche Angelegenheit, denn erst durch das Zusammenspiel von M. und Mensch entfaltet sie ihre Wirkung. M. ist Geschmackssache und löst in den Menschen Unterschiedliches aus. Dies ist abhängig von der Wahrnehmung jedes Einzelnen und der biografischen Erfahrung, die er mit der jeweiligen M. gemacht hat. So verbindet ein Mensch mit einem bestimmten Lied bspw. den Tod eines Verwandten und stimmt ihn traurig, während ein anderer damit eine positive Erfahrungen verbindet und freudig gestimmt wird. Die unterschiedliche Wahrnehmung im Kontext von persönlicher Erfahrung nennt sich „memory emotions“ (vgl. Wickel 2009, S. 283). Die Tatsache, dass M. ein individuelles Erleben und sehr vielfältig in ihrer Wirkung und Anwendung ist, kann sich Soziale Arbeit zu Nutze machen, indem sie auf den verschiedensten Ebenen unterschiedliche Menschen erreicht. Gerade in der Kinder- und Jugendarbeit ist es wichtig, die Heranwachsenden an der Stelle abzuholen, wo sie gerade stehen. D.h. man sollte ihre Vorlieben und Interessen erkennen und nutzen, um sich Zugang zu ihnen zu verschaffen und mit ihnen arbeiten zu können. „Musik kann aufgrund ihrer kulturellen Bedeutung und ihrer emotionalen Ansprache oftmals überraschende Wendungen und schnelle positive Ergebnisse im Kommunikationsprozess mit den Adressaten der Sozialen Arbeit und in deren Entwicklungsgeschehen herbeiführen“ (Wickel 2001, S. 186). „Sie soll dazu beitragen, die Ziele der Sozialen Arbeit leichter erreichbar zu machen, indem der Umgang mit ihr vor allem auf Kommunikationskompetenz und Wahrnehmungsfähigkeit hin abzielt“ (Wickel 2001, S. 169). Die Ziele, die mit dem Medium M. erreicht werden sollen, korrelieren zum Teil mit denen der Musikpädagogik und der Musiktherapie. So geht es in der Musiktherapie bspw. um die Aktivierung und Auslösung emotionaler und sozial-kommunikativer Prozesse und der Wiedergewinnung bzw. Neuentwicklung von Interessen (vgl. Schwabe 1982, S. 182 – 183). Ist in dieser Arbeit also die Rede von M. in der Sozialen Arbeit, soll dies Ansätze der Musiktherapie und Musikpädagogik mit einschließen, da die Wirkung auf Resilienz in allen Bereichen zutrifft.

## 5 Musik und Resilienz

### 5.1 Langzeitstudie an Berliner Grundschulen

Musik macht klug. Dies ist ein Ausspruch, den man nur zu oft hört, doch dem es meist an Fakten und wissenschaftlichen Belegen fehlt. Es liegt zwar nahe, dass das Erlernen eines Instrumentes kognitiver Fähigkeiten, Konzentration und Geduld bedarf, welche sich positiv auf die Intelligenz auswirken. Ein Anstieg der Intelligenz ist damit jedoch noch nicht bewiesen. Ebenso könnte man eine Auswirkung auf die soziale Kompetenz von dem Engagement in einer Band oder einem Ensemble ableiten. Viele weitere Wirkungen der M. ließen sich so erklären. Der Frage, ob M. bzw. Musikerziehung sich tatsächlich auf Bereiche wie Intelligenz oder soziale Kompetenz auswirkt, hat sich der Musikpädagoge Hans Gunther Bastian (1944 – 2011) angenommen.

Dazu wurde eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen durchgeführt, deren Ergebnisse in der Pädagogik großen Anklang fanden und bis heute an Aktualität nicht verloren haben. Von 1992 bis 1998 wurden insgesamt 170 Schüler befragt. Verglichen wurden die Ergebnisse aus musikbetonten Grundschulen, bei denen die Schüler ein Musikinstrument lernten, in Ensembles spielten und wöchentlich zwei Stunden Musikunterricht bekamen, mit Grundschulen, die einen normalen Lehrplan hatten. Hier bekamen die Schüler lediglich eine Wochenstunde Musikunterricht. Für die Studie wurden Schüler aus fünf Modellschulen mit der Kontrollgruppe von zwei normalen Schulen verglichen. Ziel der Studie war es, herauszufinden, ob sich der Einfluss von M. auf folgende Bereiche positiv auswirkt:

- Intelligenz
  - soziale Kompetenz
  - Konzentrationsleistungen
  - musikalische Begabung und Entwicklung
  - Angst und emotionale Labilität
  - Selbstkonzept
  - Persönlichkeitsentwicklung
  - musikalische Kreativität und schöpferisches Denken
- (vgl. Bastian 2002, S. 260-556)

Im Folgenden sollen lediglich Ergebnisse für Bereiche vorgestellt werden, die besonders relevant für die R. sind.

### **5.1.1 Auswirkung von Musik auf die Intelligenz**

Für die Erhebung der Daten wurde der CFT-Test (Culture Fair Intelligence Test) angewendet. Bei der Messung wurden hier intellektuelle Fähigkeiten unabhängig von den spezifischen kulturellen Gegebenheiten getestet. Dadurch werden Personen mit unterschiedlicher Schichtzugehörigkeit fair getestet. Gemessen wurden die Modell- und Kontrollgruppen zu drei verschiedenen Zeitpunkten: 1993, 95' und 97'. Zunächst konnten keine signifikanten Unterschiede der beiden Schultypen festgestellt werden. Zum letzten Messzeitpunkt konnte jedoch ein signifikanter Unterschied bzgl. der IQ-Mittelwerte beider Gruppen verzeichnet werden. Dies zeigt zum einen, „[...] dass Intelligenz nicht als lebenslang unveränderliche Festgröße, als qua Gene eingestanztes Persönlichkeitsmerkmal geerbt wird, sondern dass sie sich mit dem Lebensalter durch Lernen steigern oder durch Vernachlässigung auch verringern lässt“ (Bastian 2002, S. 273). Zum anderen zeigt es, dass Musikerziehung dann ein positiver Effekt zugeschrieben werden kann, wenn sie längerfristig eingesetzt wird und wirken kann. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Anforderungen an die Resilienzförderprogramme, welche auch erfolgreicher sind, je langfristiger sie angelegt sind, siehe Kapitel 3.3. Für ein frühzeitiges Ansetzen musikalischer Förderung spricht auch, dass der, bis zum Alter von 11-12 Jahren, erworbene IQ längerfristig stabil bleibt. Bis dahin ist eine Förderung also besonders wichtig.

Ein weiteres wichtiges Ergebnis wurde für Kinder mit einem niedrigen IQ von 90 und weniger erzielt. Der Intelligenzunterschied der Schüler einer musikbetonten Schule ist gerade zum letzten Messzeitpunkt signifikant höher, als von den Schülern einer normalen Schule. Dieses Ergebnis dürfte besonders die Soziale Arbeit erfreuen, da ihre Zielgruppe, eher die sozial benachteiligten und oft intellektuell schwächeren Menschen sind. Hier eröffnet sich somit eine Möglichkeit, kompensatorisch und förderlich mit Musik zu arbeiten. (vgl. Bastian 2002, S. 265 – 276)

### **5.1.2 Auswirkung von Musik auf die soziale Kompetenz**

Zum Testen der sozialen Kompetenz kamen verschiedene Mittel zum Einsatz. Der Fokus soll nachfolgend jedoch lediglich auf dem Soziogramm liegen. Bei diesem Verfahren werden Schüler befragt, welche Mitschüler sie mögen und welche nicht. Es wird eine Auflistung von gegenseitiger Zuneigung (Sympathie) bzw. Abneigung (Antipathie) erstellt. Bei dieser Erhebung konnten die Schüler Mehrfachnennungen bzgl. der Beliebtheit bzw. Ablehnung geben.

Bei den Positivwahlen herrscht über alle sechs Schuljahre hinweg ein signifikanter Unterschied zwischen den Vergleichsgruppen. Der Anteil der Kinder mit ein oder mehr positiven Nennungen aus den musikbetonten Schulen ist dabei stets höher. Über alle Jahre bekommen 92% der Kinder wenigstens eine Positivwahl. Daraus lässt sich schließen, dass M. ein positives soziales Klima und Miteinander fördert. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Positivnennungen ist aus der Analyse der Median- und Varianzwerte zu entnehmen. Hier ist zu erkennen, dass es in den Vergleichsgruppen eine Streuung im höheren Bereich gibt. D.h., dass einzelne Schüler vermehrt Positivnennungen bekommen. Bei diesen Schülern handelt es sich um besonders beliebte Schüler, die Aufmerksamkeit und Beliebtheit auf sich ziehen. Die Streuung in den musikbetonten Klassen hingegen ist weniger stark. „Das Sympathieklima ist somit ausgeglichener, homogener, geschlossener, was für die Atmosphäre einer Klassensozietät durchaus als positiv zu bewerten ist“ (Bastian 2002, S. 305).

Auch bei den negativen Nennungen zeigen sich positive Ergebnisse. „Dieses Schülervotum dürfte für das gelingende Miteinander, die gegenseitige Toleranz und Akzeptanz in der Klasse wichtiger sein als die ausdrücklichen Sympathiewahlen“ (Bastian 2002, S. 306). Die Anzahl der Kinder mit einer oder mehr Negativnennungen sank von Jahr zu Jahr. So waren es in der 6. Klasse 76%, die nicht eine einzige Ablehnung erhielten. In der Vergleichsgruppe waren es hingegen nur 53%. (vgl. Bastian 2002, S. 301 – 306)

Weitere Ergebnisse der Studie beinhalten die Steigerung der Lern- und Leistungsmotivation, eine Kompensation von Konzentrationsschwächen, die Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit, die Förderung der musikalischen Leistung und Kreativität sowie überdurchschnittlich gute schulische Leistungen trotz zeitlicher Mehrbelastung. M. in der Schule ist also mehr als nur ein unwichtiges Nebenfach und kann, bei Anwendung guter Methodik ein sehr wertvolles Medium zur Steigerung von Kompetenzen, Fähigkeiten und R. sein.

## **5.2 Spezifische Förderung der Resilienzfaktoren durch Musik**

In Kapitel 3.2.1 wurde bereits erläutert, wie man Resilienzfaktoren allgemein fördern kann. In diesem Kapitel soll möglichst praxisnah dargelegt werden, wie M. die sechs Resilienzfaktoren positiv beeinflussen kann.

### **5.2.1 Selbstwahrnehmung**

Die Fördermöglichkeiten für diesen Faktor sind vielfältig. Besonders die emotionale Komponente ist hier sehr wichtig. Musik „[...] wird zum Spiegel, Katalysator und Träger von Stimmungen und Empfindungen“ (Beck-Neckermann 2002, S. 62). Beim Musikhören werden Gefühle ausgelöst, die dem Hörer dadurch bewusst gemacht werden. Es dient also als Anregung, Emotionen zu differenzieren und kann dabei helfen zu ihnen zu stehen. „Wenn man sich eh scheiße fühlt und dann weinen möchte und so, dann ist die Musik ganz gut das hilft dann irgendwie. Man fühlt sich irgendwie verstanden auf die eine oder andere Art! ... also mir geht's danach immer besser. [...] Das ist so, als ob man das so rausgeschwemmt hätte aus sich.“ (Radtko 2006, S. 69f., zit. nach: Wickel 2009, S. 292). Bei diesem Zitat eines Jugendlichen lässt sich noch eine weitere Funktion feststellen, die Gefühlsregulation. Sowohl beim Hören von M., als auch beim aktiven Musizieren, wird die Wahrnehmungsfähigkeit trainiert. Zum Einen ist es die Verarbeitung von Rhythmus, Tönen und Melodien, beim gemeinsamen Musizieren kommt noch die Wahrnehmung und das Reagieren auf andere Instrumente hinzu.

Auch Körpergefühl wird bei der M. entwickelt. „Hörimpulse stimulieren Bewegungsimpulse und das Gleichgewichtsorgan im Ohr, das Haltung und Motorik reguliert. Da jeder Muskel über das Rückenmark mit diesem Organ in Verbindung steht, kann Musik das Körperbewusstsein vielfältig anregen und beeinflussen“ (Bayrisches Staatsministerium 2012, S. 325). Besonders beim Erlernen eines Instruments sind motorische Fähigkeiten gefragt. Man denke nur an die Koordination, die für das Schlagzeug Spielen notwendig ist. Des Weiteren werden sprachliche Kompetenzen gefördert, da beim Singen oder gerade beim Rappen ein hohes Maß an sprachlichen Fähigkeiten gefragt ist.

Selbstreflexion wird durch die aktive Auseinandersetzung mit den Musiktexten geschult. Gerade beim Hip-Hop und im „Porno-Rap“, wo sich mitunter menschenfeindliche Texte finden lassen, ist ein genaueres Hinschauen hilfreich. In Workshops mit entsprechenden Fachkräften ist das ein wichtiger Punkt in der sozialen Arbeit mit M. Reflektiert wird außerdem, wenn man sich nach dem gemeinsamen Musizieren zusammensetzt. Hier kann ausgewertet werden, was noch verbessert werden kann und was gut oder nicht so gut lief. In diesem geschützten Rahmen kann man lernen zu diskutieren und sich aktiv mit seinen Handlungen auseinanderzusetzen.

### **5.2.2 Selbstwirksamkeit**

Für die Förderung der Selbstwirksamkeit brauchen Kinder bzw. Erwachsene Erfolgserlebnisse. M., insbesondere das aktive Musizieren, bietet hier optimale



Bedingungen, um Erfolge zu erzielen und positive Erfahrungen zu machen. Das Spielen eines Instrumentes bspw. kann hierfür ein gutes Mittel sein. Beim Erlernen kann man feststellen, dass man mit der Zeit immer besser wird und persönliche Erfolge erzielt, wie z.B. das Nachspielen seines Lieblingssongs auf der Gitarre oder anderen Instrumenten. Die Erfahrung, dass dies nur durch Üben und Dranbleiben geschieht, wirkt sich wiederum positiv auf die internale Kontrollüberzeugung aus. Man hat es selbst in der Hand! Dem Mitwirken in einem Ensemble oder einer Band kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Hier bekommt man Anerkennung von seinen Mitstreitern und erlebt, wie man als Teil eines Ganzen etwas Großes bewirken kann. Das Selbstvertrauen erlebt eine Stärkung, wenn man das Eingeeübte auf der Bühne präsentiert und im besten Fall darauf vom Publikum positive Resonanz bekommt. Auch in kleineren Dingen, wie dem Bau eines Instrumentes, kann die Selbstwirksamkeit gesteigert werden. Der Bau einer Trommel oder anderer perkussiver Instrumente bspw. kann schnell zum Erfolg führen. Generell sollte in der Sozialen Arbeit darauf geachtet werden, dass Angebote niedrigschwellig sind. Projekte und Angebote sollten möglichst schnelle Erfolgserlebnisse versprechen, damit Klienten zeitnah positive Erfahrungen machen können und nicht frustriert werden und die Lust daran verlieren. Des Weiteren ist das Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu beachten. Die Klienten können hier die Erfahrung machen, dass sie selbst Herr der Dinge sind. Daher sollten die Sozialarbeiter und Pädagogen, so viel wie nötig, und so wenig wie möglich unterstützen.

### **5.2.3 Selbststeuerung/-regulation**

M. ist bzgl. der Selbststeuerung ein sehr wirkungsvolles Medium. Hier spielen, wie auch bei der Selbstwahrnehmung, Emotionen eine große Rolle. M. ist ein gutes Mittel, um Gefühle herauszulassen und zu regulieren. Dieser Prozess wird auch „Mood Management“ genannt (vgl. Wickel 2009, S. 292). „Musik [...] beeinflusst Herzschlagfrequenz, Blutdruck, Atmung, Puls und Hormonausschüttung. Sie kann zur Entspannung, Aufmunterung, Lebensfreude und emotionalen Stärke und damit zur Ausgeglichenheit beitragen“ (Bayrisches Staatsministerium 2012, S. 325). So ist es möglich, Ventile zu öffnen und Trauer zuzulassen, in dem man sich melancholischer M. hingibt, oder Liedern, die für einen die entsprechende Bedeutung besitzen. Ebenso kann beruhigende M. zur Entspannung eingesetzt werden und harte M., wie Rock, Metal und Hip Hop kann genutzt werden, um Aggressionen herauszulassen. Dies gelingt auch gut beim Spielen von Instrumenten. Man denke nur an harte, verzerrte Gitarren oder an das Schlagzeug, an dem gut Wut herausgelassen werden kann. Das Singen bzw. Schreien ist hier ein sehr hilfreiches Mittel. In der Sozialen Arbeit hat man immer wieder mit Klienten zu tun, die Wut- und Aggressionsprobleme haben, daher ist der Aspekt der Selbstwirksamkeit ein besonders

wichtiger. Ein besonders gewalttätiger Junge aus einem Heim fand während einer Gesprächstherapie nicht die richtigen Worte, schaute auf seine Faust und sagte: „Das ist mein Mund!“ (vgl. Benecken 2014, S. 90). Ziel der sozialen Arbeit könnte es sein, die Faust durch M. zu ersetzen. Auch der Tanz, der zu M. gehört, kann helfen, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen und sich auszudrücken. In der Arbeit mit Senioren kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu. M. kann auch dazu dienen, körperliche Schmerzen zu lindern (vgl. Tüpker u. Wickel 2001, S. 27).

#### **5.2.4 Soziale Kompetenz**

Musik verbindet. Bspw. ein gemeinsamer Musikgeschmack oder viele Menschen auf Konzerten und Tanzveranstaltungen. M. wird so zu einem Gemeinschaftserlebnis. Um diese Kompetenz optimal zu fördern, sollte der Fokus jedoch klar auf gemeinsames Musizieren gelegt werden. „Gemeinsames Singen und Musizieren stärken die Kontakt- und Teamfähigkeit und die Bereitschaft, soziale Mitverantwortung zu übernehmen. [...] Einander zuhören, aufeinander reagieren, Erfahrungen teilen, Regeln oder gemeinsame Vereinbarungen einzuhalten, zu einem Gleichklang oder Rhythmus finden, zusammen etwas Neues kreieren – all dies erfordert ein hohes Maß an sozialem Handeln und gegenseitigem Verstehen“ (Bayrisches Staatsministerium 2012, S. 324). Zahlreiche Bandworkshops, die in der Sozialen Arbeit angeboten werden, haben somit eine wichtige Funktion. Hier können Regeln und Verhaltensweisen aufgestellt und erprobt werden, die für ein gelingendes Miteinander wichtig sind. In diesem Kontext kommt es oft zu Konflikten. Eine Band ist ein gutes Medium, um zu üben, diese Konflikte adäquat zu lösen. Gerade bei dem Kreieren eigener M., wo oft persönliche Ideen und Vorschläge eingebracht werden, ist die Gefahr der Ablehnung und damit der persönlichen Verletzung groß. Empathie und die Fähigkeit, andere Bedürfnisse und Wünsche zu respektieren, ist hier sehr wichtig. „Die Fähigkeit, einmal zurückzustehen, einem anderen den Vortritt zu lassen, und dann auch selbst wieder für einige Zeit den dominanten Part zu übernehmen, lässt sich beim gemeinsamen Musizieren gut einüben“ (Bayrisches Staatsministerium 2012, S. 324). Aber auch im Kontext von Tontechnik, Bühnen- und Studioarbeit ist soziale Kompetenz ein wichtiger Faktor, da viele einzelne Bereiche miteinander arbeiten und sich abstimmen müssen, um das große Ganze zu erreichen. Teamwork ist hier gefragt und kann erprobt werden.

### **5.2.5 Adaptive Bewältigungskompetenz**

Bei der Bewältigung von Stress ist M., ähnlich wie bei der Selbststeuerung, ein gutes Mittel. Auch hier kann den verschiedenen Emotionen freien Lauf gelassen werden. Somit dient das Medium M. als Ventil. Auch kann mit dem Griff zum Instrument Aggression herausgelassen oder sich den Gefühlen anderweitig hingegeben werden. Die beruhigende Funktion von M. ist dabei ein wichtiger Faktor. Unter Stress steigt das Erregungslevel und es müssen Wege gefunden werden, um dieses wieder abzusenken. „Zum einen werden durch musikalische Erlebnisse auf der körperlich-vegetativen Ebene der Herzschlag, der Atemrhythmus und der Spannungsgrad der Muskeln messbar beeinflusst. So können in Situationen des Musikerlebens die Pulsfrequenz und der Atemrhythmus beschleunigt oder verlangsamt und die Muskeln an- oder entspannt werden“ (Beck-Neckermann 2002, S. 62). Eine weitere Strategie den Stress zu bewältigen ist, sich einen Rückzugsort zu suchen. Wenn man sich der M. aktiv hingibt und in ihr fallen lässt, kann man ihre meditativen Fähigkeiten erfahren und sie zu seinem persönlichen Rückzugsort machen. Darüber hinaus können Musiktex te Trost spenden und helfen, mit bestimmten Situationen umzugehen. Texte und Künstler, mit denen man sich identifizieren kann, helfen auch Entwicklungsaufgaben besser zu meistern. Gerade Hip Hop hat großes Potential, da Text und Inhalt noch mehr im Fokus stehen. Hip Hop Projekte in der Sozialen Arbeit habe daher einen hohen Stellenwert, weil das Verfassen eigener Texte auch als Mittel genutzt wird, sich selbst auszudrücken.

### **5.2.6 Problemlösen**

In der Sozialen Arbeit gibt es viele musikalische Projekte, die Kinder und Jugendliche vor Aufgaben stellen. An diesen Aufgaben können sie wachsen, Strategien und Lösungsmöglichkeiten entwickeln. Allein die Zugehörigkeit zu einer Band, mit all den dazu gehörenden Aufgaben, stellt eine Herausforderung dar. Es fängt bei dem Arrangieren von Songs an. Wie bringt man einen Text geschickt in einem Lied unter? Wie verbindet man Strophe und Chorus möglichst elegant? Wie stimmt man die verschiedenen Instrumente aufeinander ab? Weiter geht es u.a. mit Fragen, wie man Auftritte bekommt, wie man eine Tour organisiert, wie man Management betreibt usw. Bei sozialen Projekten, wo sich verschiedene Bereiche abstimmen müssen und die Organisation mitunter die Teilnehmer selbst übernehmen, gibt es viele Probleme und Hürden, die es zu bewältigen gilt, bis es dann schlussendlich zum Finale des Projekts kommt, z.B. einem Auftritt. Für die jüngere Klientel der Sozialen Arbeit kann der Bau von Instrumenten eine Möglichkeit sein, um mit Aufgaben zu konfrontiert zu werden. Auch hier gilt wieder der Grundsatz „Hilfe zur

Selbsthilfe“. Um Probleme lösen zu können, bedarf es zwar Unterstützung, aber das in möglichst geringem Maß.

## **6 Praxisbeispiele von Musik in der Sozialen Arbeit**

### **6.1 Vorschulalter**

„Resilienz kann man lernen – und das sollte möglichst früh passieren“ (Nuber 2005). Der Frühförderung kommt eine besondere Bedeutung zu. Im Säuglings- und Kleinkindalter macht ein Kind viele Erfahrungen, die es für das weitere Leben prägen. So sind positive Erfahrungen mit Bindungspersonen wichtig, da sich beim Kind ein stabiles emotionales Selbstkonzept und ein gesundes Bindungskonzept bilden kann. M. kann darüber hinaus für weitere Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung förderlich sein, wie für die soziale, die emotionale, die motorische und die kognitive Entwicklung (vgl. Beck-Neckermann 2002, S. 29). Ein weiterer Aspekt ist die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit, wie auditive, visuelle, taktile und kinästhetische Wahrnehmung. Besonders beim Spiel mit Instrumenten und beim Tanz werden diese vier Sinne benötigt. Das Spiel ist ein wesentlicher Motor kindlicher Entwicklung, bei dem es explorieren, ausprobieren und kreativ werden kann. Soziale Arbeit kann das Medium Spiel mit dem Medium Musik verbinden und dadurch Kinder fördern.

#### **Klanggeschichten:**

Klanggeschichten sind kurze Geschichten, die von Pädagogen erzählt werden. Die Kinder können sich an einem Repertoire von Musikinstrumenten bedienen und werden dazu eingeladen, die Geschichte musikalisch zu untermalen. Diese Methode bedient viele Ebenen. Sie ist ein guter Einstieg zur Musik, da sie sehr niedrighellig ist, keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraussetzt und es kein richtig und kein falsch gibt. Kreativität ist gefragt, da es keine allgemeingültige Zuordnung von Musikinstrumenten zu bestimmten Begriffen oder Ereignissen gibt. Diese ist immer abhängig von der Biografie und auch dem Wortschatz eines Kindes. So verbindet ein Kind das Wort „Bär“ mit einem kraftvollen Paukenschlag, während ein anderes eine eher kuschelige Verbindung herstellt. Klanggeschichten können also einen positiven Einfluss auf Sprache haben. Dies kann auch dadurch geschehen, indem man im Anschluss über bestimmte Wörter spricht, wie z.B. „Streit“. Dabei kann gut Zugang zu persönlichen und emotionalen Erlebnissen geschaffen werden. Eine Förderung der Selbstwirksamkeit und des Problemlösens kann bspw. dadurch erfolgen, dass eigene Geschichten kreiert werden. (vgl. Beck-Neckermann 2002, S. 205 – 2011)

## 6.2 Grundschul- und Jugendalter

Verschiedene Institutionen können in diesem Alter fördernd wirken. Zum einen die Schule selbst, durch die Integration von M. im Lehrplan oder musikalische Arbeitsgemeinschaften, siehe Kapitel 5.1. Zum anderen kommt der offenen Jugendarbeit eine große Bedeutung zu. Unter diesen Begriff fallen alle Jugendfreizeitstätten, Jugendkulturzentren, pädagogisch betreute Spielplätze, Jugendcafés, Jugendhäuser, usw. (Witte 2007, S. 45). Bei den offenen Methoden werden die Lebenswelten und Interessen von jungen Menschen aufgenommen und für die Förderung genutzt, zu denen natürlich auch die Musik gehört. Eine einfache Methode, um schnell Erfolgserlebnisse zu vermitteln, ist z.B. die Mini-Playback-Show. Hier können Kinder ihren Idolen nacheifern, sich zu der Musik bewegen, Mimik, Gestik und Körperausdruck trainieren und sich dabei eine gewisse Bühnenpräsenz aneignen. „Gerade Kinder mit Ängsten, Hemmungen, Entwicklungsverzögerungen, Behinderungen oder anderen Schwierigkeiten sind bei solchen Aktionen manchmal kaum wiederzuerkennen: Sie legen Scheu ab, koordinieren ihre Bewegungen nach der Musik, haben dabei entsprechend viel Spaß und ziehen aus dem Ansporn durch das Publikum eine große Selbstbestätigung“ (Wickel 2001, S. 181).

Musik hat zudem für adoleszente Jugendliche einen ganz speziellen Wert. Dieser kann darin liegen, dabei zu helfen, die vielen Entwicklungsaufgaben während dieser Zeit zu bewältigen. Zu den Aufgaben gehören u.a. die emotionale Unabhängigkeit von den Eltern erlangen, Übernahme einer Geschlechterrolle, Beziehungen zu Gleichaltrigen beider Geschlechts aufbauen (auch Liebesbeziehungen), sozial verantwortliches Verhalten erreichen und sich moralische Wertvorstellungen und eine Ideologie zu bilden. Der Jugendliche findet in dieser Zeit seine eigene Identität, grenzt sich ab und sucht Zugehörigkeit. Letztere ist oft durch den Anschluss zu einer Jugendkultur realisierbar. Diese ist geprägt von einer bestimmten Musikrichtung, Idolen und gewissen Lebenseinstellungen und –auffassungen. Insofern ist ein gemeinsamer Musikgeschmack bei Jugendlichen eine zentrale Voraussetzung für die Peer-Group-Zugehörigkeit. Dies sollte die Soziale Arbeit berücksichtigen und in ihre Methoden und Konzepte zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit einbringen.

„**Eduventis – Bildung erleben e.V.**“, ein Verein aus Leipzig, bietet viele Projekte für Schulen und Jugendclubs, bei denen oft mit dem Element Hip Hop gearbeitet wird. Tanz ist ein wesentlicher Inhalt von Hip Hop und wird bei vielen Projekten mit angeboten. So gibt es bspw. Breakdance und HipHopDance. „Vermittelt werden in den Workshops und Kursen nicht nur tänzerische Bewegung gemeinsam mit sportlicher Leistung, sondern auch das

Agieren in der (Tanz-)Gruppe durch Erarbeitung von Choreographien in Verbindung mit Musik und die Förderung der Kreativität durch die Einbindung von Freestyle (d.h. eigenen Moves)“ (Eduventis 2015). Darüber hinaus werden Beatbox- und Rapworkshops angeboten. Hier wird Jugendlichen die Möglichkeit gegeben, sich auszudrücken und Texte zu schreiben. Durch Reflektion lernen die Teilnehmer dabei immer, die Inhalte zu durchdenken und kritisch zu betrachten. (vgl. Eduventis 2015)

Das „**Berliner Rockmobil**“ bedient, wie der Name schon vermuten lässt, eine andere Musikrichtung. Hier gibt es Bandworkshops, Technikworkshops und Aufnahmemöglichkeiten für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 25 Jahren (vgl. Rockmobil 2015). Die Wirkung auf Resilienzfaktoren, wie soziale Kompetenz oder Problemlösen, wurden ja bereits in Kapitel 5.2 erörtert. Rockmusik ist ein gutes Medium, um Wut und Aggressionen zu bewältigen. Improvisation ist eine besonders geeignete Methode, um soziale Kompetenz zu fördern. Dabei müssen die Beteiligten kreativ, spontan und flexibel aufeinander reagieren. Wenn alle an einem Strang ziehen, aufeinander achten und eingehen, kann Improvisation zu einer großartigen Gemeinschaftserfahrung werden.

Das Programm Lichtpunkte wurde bereits in Kapitel 3.4.2 vorgestellt. Eines der 22 Projekte lautet „**Musik macht uns gemeinsam stark!**“ An der Hunsrück-Grundschule in Berlin-Kreuzberg wird es Kindern aus sozial schwachen Familien ermöglicht, Instrumentalunterricht zu nehmen oder im Chor zu singen. Das Projekt kämpft mit finanzieller Förderung und einem Musik-Paten-Modell gegen eine Zwei-Klassen-Gesellschaft. Hier wird auch sozial benachteiligten Kindern ermöglicht, Zugang zu Musik zu finden und ein Instrument zu lernen. In einem jährlich stattfindenden Konzert können dann alle Kinder ihr Können zeigen. „Die Kinder lieben es, zu zeigen, was sie können und wachsen über sich hinaus. Das zu sehen, ist sehr berührend“ (Deutsche Kinder- und Jugendstiftung 2015, S. 4).

### **6.3 Senioren**

Im Alter ändern sich viele Dinge. Man ist nicht mehr so vital. Man arbeitet nicht mehr. Die eigenen Kinder sind längst ausgezogen. Oft hat man Verluste erlitten, wie z.B. den eigenen Partner. Es fehlen oft Aufgaben, die sonst den Alltag geprägt haben. Vielen Senioren fehlt auch eine Perspektive und Lebensmut. Das spiegelt sich in den Zahlen der Alterssuizidalität wieder. 35% der in Deutschland vollendeten Suizide sind von über 65-jährigen Menschen begangen worden (vgl. Badelt 2009). Auch wegen des demografischen Wandels ist die Soziale Arbeit mehr und mehr gefragt. Da Resilienz ein dynamischer

Prozess ist und sich im Laufe des Lebens verändert (siehe 2.2), ist davon auszugehen, dass auch im hohen Alter Resilienzförderung noch wirksam ist. Die Musik hat sich als ständiger Begleiter durch das ganze Leben gezogen und kann nun helfen, die besonderen Lebensaufgaben und Krisen des Alters besser zu bewältigen. Da an M. viele Erinnerungen geknüpft sind, eignet sie sich hervorragend zur Biografiearbeit und damit zur geistigen Aktivierung. „So können z.B. Singen, aktives Musizieren und assoziations- und erinnerungsstimulierendes Musikhören helfen, das Selbstvertrauen, die Kommunikations- und Kontaktfähigkeit des älteren Menschen zu stärken und damit der Isolation und Vereinsamung entgegen zu wirken und Verluste aufzufangen. Seine psychische und physische Gesundheit kann durch Musik gefördert, seine Merk-, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit trainiert werden“ (Tüpker u. Wickel 2001, S. 75).

Das Projekt „**Young@Heart**“ aus den USA zeigt, wie M. alten Menschen ganz neue Kräfte verleihen kann. 1982 riefen Bob Cilman und Judith Sharpe ein Chorprojekt ins Leben, an dem Senioren aus einer Wohngemeinschaft teilnahmen. Sie sangen Lieder von Interpreten wie den Rolling Stones und Manfred Mann. Mit dieser ungewöhnlichen Musikauswahl fanden sie schnell Publikum und die ersten Auftritte folgten. Mittlerweile ist der Seniorenchor weltbekannt, wird gebucht und sogar ein preisgekrönter Film ist über das Projekt veröffentlicht worden. Er zeigt anschaulich, wie Musik diese Menschen vereint und immer wieder aktiviert. Es entsteht eine Verbindung zwischen den Mitgliedern, welche gerade in dem Alter sehr wichtig ist. Immer wieder wird der Chor mit dem Tod konfrontiert, wenn einzelne Mitglieder sterben. Die Musik und die Gemeinschaft helfen, sich mit dem Sterben auseinander zu setzen, durch schwere Zeiten zu führen und Krisen zu bewältigen. (vgl. Young@Heart 2015)

## **7 Fazit**

Das Thema Resilienz erlebte bereits in der 70er Jahren seine Geburt. Dass es auch heute nicht an Aktualität verloren hat, zeigt, dass es nicht nur ein temporärer Trend ist. Im Gegenteil, es handelt sich dabei um ein wissenschaftlich fundiertes Konzept, das Ergebnisse zeigt und mit dem sich arbeiten lässt. Wie bei allen Themen, die gerade sehr im Trend liegen, muss sich auch die R. Kritik gefallen lassen. Es wird bspw. behauptet, dass sie lediglich die Folgen eines schlechten sozialen Systems auffängt. Mit anderen Worten, man sollte lieber Geld in die Änderung eines Systems stecken, anstatt die Widerstandsfähigkeit von Kindern gegen widrige Lebensumstände zu stärken, deren Verursacher die sozialen Umstände sind. Auch wenn dies ein nachvollziehbarer Einwand ist, so ist es doch besser, Menschen zu stärken, anstatt sie anfällig für schlechte

Lebensumstände werden zu lassen. Zumindest für die Zeit, in der das System noch nicht perfekt ist. Weiterhin wird der R. vorgeworfen, sie sei nur alter Wein in neuen Schläuchen. Das stimmt insofern, da die ressourcenorientierte Arbeit bereits viele Ansätze bietet, welche sich die R. zu Nutze macht. Es ist nicht alles neu, aber genau hieraus kann auch der Vorteil bestehen, da man an Altbewährtes anknüpfen kann. R. bietet darüber hinaus ein gut strukturiertes System, mit dem sich konkret arbeiten lässt und viele Möglichkeiten für Konzeptionen bietet. Dass das Resilienzkonzept wirkungsvoll ist und handfeste Ergebnisse erzielt, beweisen zahlreiche Studien und Evaluationen von Förderprogrammen und geben ihr somit die Daseinsberechtigung. Durch verschiedene Methoden, die mitunter keiner großen finanziellen Unterstützung und keiner professionell ausgebildeten Fachkräften bedürfen, lässt sich ein aktueller Trend hinterfragen. Kinder und Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten werden sehr schnell an Psychotherapeuten verwiesen, welche die Probleme beheben sollen. Dabei kann man mit einfachen Methoden, wie der Erlebnispädagogik, Kinder und Jugendliche wertvolle Gruppenerfahrungen machen lassen, welche sich auf viele Lebensbereiche positiv auswirken.

Musik ist ein universelles Medium. Sie spricht jeden Menschen auf unterschiedliche Weise an, unabhängig von Alter, Schicht und kultureller Zugehörigkeit. Ihr Einsatzbereich ist groß und reicht vom Musikhören bis hin zum Kreieren und Produzieren eigener M. Eine positive Wirkung von M. ist nicht von der Hand zu weisen. Sie vermittelt nicht nur Freude und allgemeines Wohlbefinden, sondern kann sich auch positiv auf die sechs Resilienzfaktoren (siehe 5.2) auswirken. Auch in der Musikpädagogik der Schule ist sie ein wirksames Mittel, welches Schutz- und Resilienzfaktoren positiv beeinflusst (siehe 5.1). Durch ihre breitgefächerten Einsatzmöglichkeiten spricht M. viele Zielgruppen an und kann von der Sozialen Arbeit als Medium optimal genutzt werden. Dabei findet sie nicht nur bei den verschiedenen Altersgruppen Zuspruch, sondern auch in ganz unterschiedlichen Bereichen. So wird sie in der Drogenrehabilitation, in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen, in der Gefängnisarbeit oder in der Heimerziehung angewendet. Auch Menschen mit körperlicher und geistiger Behinderung können mit Hilfe von M. ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und Selbstwirksamkeit erfahren. 2015 hat es die finnische Punkband PKN, deren Mitglieder u.a. Down-Syndrom haben, sogar zu einem Auftritt auf dem Eurovision Song Contest geschafft (vgl. Hay, 2015). Angesichts der derzeitigen politischen Lage kommt auch der Arbeit mit Migranten und Flüchtlingen eine große Bedeutung zu. Ein Beispiel ist ein Musikprojekt mit Roma-Flüchtlingskindern in Köln (vgl. Hahn 2011, S. 603 – 604).



Dem Thema Musik und Resilienz wurde bisher kaum Beachtung geschenkt, dabei ist eine Verbindung offensichtlich und die Wirkung nicht von der Hand zu weisen. Für die Soziale Arbeit könnte diese Erkenntnis zur Folge haben, dass bereits bestehende musikalische Projekte ihre Daseinsberechtigung festigen können und Musik in der Sozialen Arbeit mehr Beachtung findet, häufigen Einsatz bekommt und mehr gefördert wird. Für die Politik könnte es bedeuten, dass soziale Projekte mit Musik mehr finanzielle Unterstützung erhalten, um präventiv wirken zu können. Skandinavien geht mit gutem Beispiel voran und setzt auf musikalische Förderung und kostenlose Proberäume. Es wäre wünschenswert, wenn sich auch hier ein Bewusstsein dafür bildet, wie wichtig und wirkungsvoll Musik sein kann.

*„Musik hat von allen Künsten den tiefsten Einfluss auf das Gemüt, ein Gesetzgeber sollte sie deshalb am meisten unterstützen.“*

– Napoleon Bonaparte (1761 – 1831)

## Quellen

- Badelt, Udo (2009): Das vergessene Drama. <http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/gesundheit/alterssuizid-das-vergessene-drama/3589942.html?view=print>  
(18.08.2015)
- Bastian, Hans Günther (2002): Musik(erziehung) und ihre Wirkung. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen. 3. Aufl, Mainz (Schott)
- Bayrisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (2012): Der Bayrische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung. 5. Aufl., Berlin (Cornelsen)
- Beck-Neckermann, Johannes (2002): Handbuch der musikalischen Früherziehung. Theorie und Praxis für die Arbeit in Kindertageseinrichtungen. 3. Aufl, Freiburg (Herder)
- Benecken, Jürgen (2014): Kinder, die hassen im Kontext von Psychotherapie und Pädagogik. In: Brock, Inés (Hrsg.) (2014): Psychotherapie und Empowerment: Impulse für die psychosoziale Praxis. Leverkusen (Budrich)
- Brisch, Karl Heinz u. Hellbrügge, Theodor (Hrsg.) (2012): Bindung und Trauma: Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. 4. Aufl., Stuttgart (Klett-Cotta)
- Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (2015): Lichtpunkte – Gemeinsam Kinder stärken. [http://www.lichtpunkte.info/fileadmin/lichtpunkte/dokumente/pdf/Lichtpunkte\\_Gemeinsam\\_Kinder\\_staerken.pdf](http://www.lichtpunkte.info/fileadmin/lichtpunkte/dokumente/pdf/Lichtpunkte_Gemeinsam_Kinder_staerken.pdf) (18.08.2015)
- Eduventis (2015): SCHULE & TREFF. [http://www.eduventis.de/schule\\_treff/](http://www.eduventis.de/schule_treff/) (18.08.2015)
- Findt, Anja (2009): Resilienzförderung in der SPFH, in: Sozial Extra, (2009), Nr. 33, S. 22 – 25.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus u. Rönna-Böse, Maike (2014): Resilienz. 3. Aufl., München (Reinhardt)

- Grossmann, Klaus E. (2012): Emmy Werner: Engagement für ein Lebenswerk zum Verständnis menschlicher Entwicklung über den Lebenslauf. In: Brisch, Karl Heinz u. Hellbrügge, Theodor (Hrsg.) (2012): Bindung und Trauma: Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. 4. Aufl., Stuttgart (Klett-Cotta)
- Hahn, Uli (2011): Arbeit mit Roma-Flüchtlingskindern. In: Zander, Margherita (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden (VS Verlag)
- Harrer, Gerhart (Hrsg.) (1982): Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie. Stuttgart (Gustav Fischer Verlag)
- Hartogh, Theo (1998): Musikalische Förderung geistig behinderter Menschen : Theorie und praktische Beispiele eines ganzheitlich-ökologischen Ansatzes. Neuwied; Berlin (Luchterhand)
- Hay, Mark (2015): FINNLAND SCHICKT VIER PUNKS MIT GEISTIGER BEHINDERUNG ZUM EUROVISION SONG CONTEST. <http://noisey.vice.com/de/blog/eine-finnische-punkband-aus-geistig-behinderten-faehrt-zum-eurovision-song-contest> (19.08.2015)
- Helms, Siegmund; Schneider, Reinhard u. Weber, Rudolf (2001): Praxisfelder der Musikpädagogik. Kassel (Gustav Bosse Verlag)
- Hill, Burkhard u. Josties, Elke (2007): Jugend, Musik und Soziale Arbeit. Anregungen für die sozialpädagogische Praxis. Weinheim und München (Juventa)
- Hölzle, Christina u. Jansen, Irma (2009): Ressourcenorientierte Biografiearbeit: Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden (VS Verlag)
- Horn, Sabine (2014): Bedeutung von Resilienz für die Arbeitswelt. <http://www.arbeit-im-gleichgewicht.de/veroeffentlichungen/bedeutung-von-resilienz-in-der-arbeitswelt/> (12.08.2015)
- Laucht, Manfred (2012): Vulnerabilität und Resilienz in der Entwicklung von Kindern. In: Brisch, Karl Heinz u. Hellbrügge, Theodor (Hrsg.) (2012): Bindung und Trauma: Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart (Klett-Cotta)

- Mc Leod, Saul (2007): Bowlby's Attachment Theory. <http://www.simplypsychology.org/bowlby.html> (07.08.2015)
- Merget, Gerhard (2009): Erziehen mit Musik. 3. Auflg, Troisdorf (Bildungsverlag EINS)
- Nuber, Ursula (2005): Resilienz: Immun gegen das Schicksal?. [http://www.ursula-nuber.de/i/ursula\\_nuber\\_leseprobe\\_resilienz\\_schicksal.html](http://www.ursula-nuber.de/i/ursula_nuber_leseprobe_resilienz_schicksal.html) (18.08.2015)
- o.V. (2014): Europaweit erstes Zentrum für Resilienz-Forschung, in: „Ärzte Zeitung“ Nr. 144D vom 29.07.2014, Seite 6.
- Rockmobil (2015): RockMobil. <http://www.berliner-rockmobil.de/> (18.08.2015)
- Rönnau-Böse, Maike u. Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2011): Präventionsprogramm für Kindertageseinrichtungen. In: Zander, Margherita (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden (VS Verlag)
- Schwabe, Christoph (1982): Die Methodik der Musiktherapie und deren theoretische Grundlagen. Versuch einer Konzeption. In: Harrer, Gerhart (Hrsg.) (1982): Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie. Stuttgart (Gustav Fischer Verlag)
- Tameling, Rainer (2014): Stress und Stressbewältigung: Die Stresstheorien von Richard S. Lazarus und Aaron Antonovsky. Hamburg (disserta Verlag)
- Tüpker, Rosemarie u. Wickel, Hans Herrmann (Hrsg.) (2001): Musik bis ins hohe Alter. Fortführung, Neubeginn, Therapie. Münster (LIT Verlag)
- Ungar, Michael (2011): Theorien in die Tat umsetzen. Fünf Prinzipien der Intervention. In: Zander, Mergherita (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden (VS Verlag)
- Werner, Emmy E. (2011): Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multiethnischen Familien. In: Zander, Mergherita (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden (VS Verlag)

Wickel, Hans Herrmann (2001): Musik in der Sozialen Arbeit. In: Helms, Siegmund; Schneider, Reinhard u. Weber, Rudolf (2001): Praxisfelder der Musikpädagogik. Kassel (Gustav Bosse Verlag)

Wickel, Hans Hermann (2009): Die Bedeutung von Musik für die Bewältigung kritischer Lebensereignisse. In: Hölzle, Christina u. Jansen, Irma (2009): Ressourcenorientierte Biografiearbeit: Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden (VS Verlag)

Witte, Wolfgang (2007): Musik in der Offenen Jugendarbeit. In: Hill, Burkhard u. Josties, Elke (2007): Jugend, Musik und Soziale Arbeit. Anregungen für die sozialpädagogische Praxis. Weinheim und München (Juventa)

Young@Heart (2015): Our Story... . <http://www.youngatheartchorus.com/about.php>  
(18.08.2015)

Zander, Margherita (2009): Resilienz: Seelische Widerstandsfähigkeit, in: Sozial Extra, (2009), Nr. 33, S. 12 – 13.

Zander, Margherita; Alfert, Nicole u. Kruth, Bettina (2011): „Lichtpunkte“ – für nachteiligte Kinder und Jugendliche. In: Zander, Margherita (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden (VS Verlag)

Zander, Margherita (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden (VS Verlag)

## Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer, als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift