

Schutzschirm der Seele: Resilienz bei Menschen mit Hörbeeinträchtigung

Psychische Beeinträchtigungen sind bei Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung oder Gehörlosigkeit häufiger als bei der Allgemeinbevölkerung. Die individuelle Resilienz, also Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebensumständen, ist ein entscheidender Faktor, psychisch gesund durchs Leben zu gehen. Sie wird durch die Hörbeeinträchtigung und ihre Folgen leider oft auf eine harte Probe gestellt. Wie können Eltern deshalb die Resilienz ihrer Kinder stärken? Kann sie vielleicht sogar auch später noch gefördert werden? Das und mehr beleuchtet hier Psychologin und Resilienzexpertin Nicola Johnsen.

Zahlreiche Studien belegen, dass Hörbeeinträchtigte bzw. gehörlose Menschen häufiger psychische Erkrankungen und negative psychischen Folgen haben als die Allgemeinbevölkerung. Jedoch haben Menschen mit Hörbeeinträchtigungen laut verschiedener Studien keine geringere Resilienz vorzuweisen als Menschen ohne Beeinträchtigungen (Eichengreen et al. 2021, Radovanović et al. 2020).

Abhängig von Alter und Lebensumfeld

Vielmehr sollte diese Fähigkeit etwas differenzierter betrachtet werden: So sind hörbeeinträchtigte Menschen beispielsweise in verschiedenen Altersklassen unterschiedlich erfolgreich in der Lage, mit psychischen Belastungen umzugehen. So hatten in Studien jüngere Probanden mit Hörbeeinträchtigungen signifikant mehr Schwierigkeiten mit psychiatrischen Symptomen und Funktionsfähigkeiten als die Studienteilnehmer in den älteren Gruppen. Die 31- bis 55-Jährigen wiederum verfügten über eine höhere Belastbarkeit als die über 56-Jährigen (Croe, 2021).

Was auf den ersten Blick widersprüchlich erscheint, könnte folgendermaßen erklärt werden: Einige

Foto: ...

Wichtig ist vor allem für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung die Stärkung ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit. Wichtig dafür sind beispielsweise die persönliche Wertschätzung und Ermutigung durch das Umfeld sowie die eigene Akzeptanz unabänderlicher Gegebenheiten.

Menschen mit Hörbeeinträchtigungen haben möglicherweise vor dem Erwachsensein eine geringere Belastbarkeit, weil sie in hörenden Haushalten aufgewachsen sind ohne den Zugang zu optimaler Kommunikation. Möglich ist auch, dass sich die Anpassung des Elternhauses an die besonderen Bedürfnisse des hörbeeinträchtigten Kindes erst im Laufe der Jahre entwickelt hat. Diese zuerst nicht optimalen Bedingungen könnten sich dann negativ auf den Spracherwerb der Kinder auswirken und somit Unterschiede in der Resilienz nach sich ziehen (Kurz et al. 2016).

Eine besonders positive Perspektive für hörbeeinträchtigte und gehörlose Kinder in Bezug auf die Resilienz kann somit für eine Umgebung prognostiziert werden, die Eigenständigkeit sowie psychisch gesunde Denkweisen unterstützt und fördert. Wenn ein belastbares Kind vor einer Herausforderung steht, wird es dann entsprechend verschiedene Lösungen ausprobieren, größere Anstrengungen unternehmen und nicht so leicht aufgeben. Es hat sich gezeigt, dass eine entsprechende Förderung sowie eine größere Entwicklung von Resilienz bei Schülern zu höheren



akademischen Leistungen führen können. Da Lehrer und Eltern gemeinsam Erwartungen an Kinder mit Hörbeeinträchtigungen haben, sollten auch beide die Belastbarkeit fördern.

Kinder mit einer wachstumsorientierten Denkweise gehen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung, höherer psychischer Belastbarkeit sowie einem Gefühl des Selbstvertrauens im Umgang mit jeder Situation, die ihnen in den Weg kommt, durchs Leben (Egbert et al. 2014).

Wichtige Fähigkeiten herausgearbeitet

Seit einigen Jahren liegen verschiedene Instrumente zur Einschätzung der Belastbarkeit von Kindern vor. Es bietet sich an, solche Screenings beispielsweise in Kindergärten oder (Grund-)Schulen durchzuführen. Untersucht wurde die Belastbarkeit beispielsweise an einer Stichprobe von 112 hörbeeinträchtigten Kindern im Vorschulalter mit dem Einschätzungsbogen „Positive Entwicklung und Resilienz in Kindertageseinrichtungen“ (PERIK). Die Autoren (Hintermair et al. 2011) zeigten auf, dass „das Verfahren auch bei dieser Zielgruppe verlässliche und valide Informationen für eine adäquate Entwicklungsbegleitung bereitstellte“. Als interessantes Ergebnis zeigte der Vergleich von hörbeeinträchtigten Kindern mit hörenden Kindern aus der Normierungsstichprobe, dass erstere in speziellen Hörgeschä-

digteinrichtungen in vielen Kompetenzbereichen geringere Werte erzielen als hörende Kinder sowie hörbeeinträchtige Kinder in Regeleinrichtungen. Weitere Untersuchungen (Hintermair 2013, Soto 2016, Kaya 2020) zeigen ähnliche Ergebnisse – auch bezogen auf den Schulbesuch.

Das Forscherteam um Manfred Hintermair (2011) untersuchte zudem verschiedene Kriterien, die Einfluss auf wichtige Kompetenzen bzw. die Kompetenzentwicklung haben könnten. Dabei zeigte sich, dass Unterschiede sowohl auf das Geschlecht zurückzuführen waren als auch auf eine Zusatzbehinderung. Überdies erwies sich „die kommunikative Kompetenz der hörgeschädigten Kinder unabhängig von der sprachlichen Modalität (...) als bedeutsam für die Entwicklung sozio-emotionaler Kompetenzen“. Zu den aufgezeigten Unterschieden führten die Autoren aus: „Beim Geschlecht zeigt sich, dass hörgeschädigte Mädchen kontaktoffener sind und über eine bessere Stressregulierung verfügen als hörgeschädigte Jungen; in der Tendenz haben die Mädchen auch eine bessere Fähigkeit zur Selbststeuerung. Diese Merkmale schlagen sich in einem signifikant höheren Gesamtkompetenzwert der Mädchen nieder.“

Hintermair gibt einschränkend zu bedenken, dass eine Verallgemeinerung über diese Studie hinaus zu untersuchen wäre. Studien unterschiedlicher Ausrichtungen zu die-

sen Fähigkeiten mit gut hörenden Kindern zeigten allerdings oft auch in diese Richtung (Kaya 2020, Soto 2016). Die herausgearbeiteten Aspekte wären somit die kritischen Fähigkeiten, welche zur Stärkung der Resilienz gefördert werden sollten.

Ansatzpunkte und Fördermöglichkeiten

Unabhängig von einem bestmöglich unterstützenden Umfeld stellt sich die Frage, wie Resilienz ganz gezielt gefördert werden könnte. Studien ergaben, dass bestimmte einzelne Wirkungswege bzw. Strategien für Resilienz eben nicht ausgemacht werden können. Es ist eher so, dass die Resilienzfaktoren äußerst heterogen sind. Entscheidende Schutzfaktoren in Resilienzprozessen sind laut Forschern (Johnson et al. 2018):

- individuelle Voraussetzungen
- eine adäquate Identitätsentwicklung
- möglichst früher Zugang zu Sprache und Kommunikation sowie zu Informationen und
- unterstützende Netzwerke.

Global gesehen sollten Unterstützungsprogramme für Familien mit hörbeeinträchtigten Kindern daher folgende Kernpunkte berücksichtigen, um die Widerstandsfähigkeit des Kindes zu fördern (Ahlert und Greeff 2012):

- Förderung von Familienzeit und -routinen
- bessere soziale Unterstützung
- bestätigende Kommunikation
- familiäre Widerstandsfähigkeit
- Problemlösungskompetenz
- ggf. Religion
- Sinnsuche und
- Akzeptanz des Hörstatus des Kindes.

Da die Resilienz einerseits sehr stark heterogen ist und andererseits von vielfältigen Faktoren abhängt sowie über die Lebensspanne bild- und veränderbar ist, kann sie nur sehr schwer über einzelne, kleine Maßnahmen gezielt gefördert werden. Vielmehr bedarf es

Was ist Resilienz?

Das Konstrukt Resilienz kann definiert werden als „die Faktoren, Prozesse und Mechanismen, die trotz erheblicher Risiken/Traumata/Widerstände/Stress/Benachteiligungen dennoch dazu beitragen, dass ein Individuum, eine Familie oder eine Gemeinschaft gedeihen und erfolgreich sein können“ (Young et al. 2008). Oder kurzgefasst: Sie meint die menschliche Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Lebensumständen.

Resilienz kann jedoch nicht von einzelnen, klar abgrenz- und aufzählbaren Faktoren abhängig gemacht, sondern muss als Ganzes gesehen werden.



Ein wichtiger Faktor der individuellen Resilienz ist die stabile emotionale Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, später die gute Beziehung zu Gleichaltrigen, darunter auch anderen Kindern mit einer Hörbeeinträchtigung.

eher globalerer Interventionen. Gabriel (2005), Forscher und Direktor des „Institute of Childhood Youth and Family“ in Zürich, spricht sogar von der Notwendigkeit der „Entmythologisierung“ von Resilienz: „Nach Forschungslage sind resiliente Individuen nicht aus sich selbst heraus widerstandsfähig. Resilienz ist primär als das Produkt protektiver Faktoren zu verstehen, die individuelle Entwicklung im sozialen Nahraum begleiten“. Das heißt: verschiedene Faktoren aus dem Lebensumfeld des Kindes beeinflussen, in welchem Maße es Resilienz entwickelt.

Das macht deutlich, dass die Resilienz nicht durch einzelne, kleinteilige Interventionen signifikant gestärkt werden kann. Der Begriff Resilienz ist dennoch fast zu einem Modewort geworden. Angebote zur Stärkung dieser tatsächlich sehr wertvollen Eigenschaft sprießen vielerorts aus dem Boden, von der Volkshochschule bis zum Coach. Ob diese Angebote angesichts der Stu-

dienlage als sinnvoll oder zumindest passend bezeichnet werden können, sei einmal dahingestellt. Denn schließlich ist Resilienz das Produkt von Anlagen, Umwelt und jahrzehntelangen Erfahrungen.

Dennoch ist eine Stärkung von Resilienz möglich – nur nicht ganz so, wie manchmal suggeriert wird. Hier sollte eine eher globalere Sicht entwickelt werden. Denn da Resilienz von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird und sich im Verhalten einer Person über die Lebensspanne manifestiert, erscheint es logisch, dass hier langfristiger sowie breitgefächelter angesetzt werden muss. Das bedeutet, dass die Stärkung von Resilienz über mehrere Faktoren, wie oben im Text beschrieben, stattfinden muss, etwa in Form von Schul- oder Kindergartenprogrammen. Dort kann auf mehreren Ebenen angesetzt werden. Hier kann einerseits mit den Kindern gearbeitet werden, z. B. in Form von Alltagsförderung, Einzelförderung

oder zielgruppenspezifischen Angeboten und Unterricht. Andererseits können die pädagogischen Fachkräfte fortgebildet werden, etwa zu Fallbesprechungen oder Einzel- und Gruppensupervision. Zusätzlich kann die Zusammenarbeit mit den Eltern intensiviert werden, z. B. mit Beratungen, regelmäßigem Austausch oder Elternkursen. Solche Programme werden oftmals auf Anregung der einzelnen Bundesländer initiiert, können aber auch auf den Wunsch einzelner Schulen oder Kindertagesstätten hin gestartet bzw. erstellt werden.

Mit dem Wissen über die Komplexität von Resilienzfaktoren ist es einleuchtend, dass Angebote bzw. Trainings, welche auf einen Einzelfaktor abzielen, nicht sicher wirklich das Konstrukt Resilienz fördern können. Eltern, die ihre Kinder fördern möchten, und Menschen mit Anpassungsproblemen oder auch unzureichender psychischer Widerstandskraft können dennoch etwas tun.

Speziell für Eltern gibt es in Einrichtungen wie der Volkshochschule oder bei sozialen Diensten immer wieder wissenschaftlich validierte Kurse, welche das Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse fördern (z. B. Triple P, STEP, Starke Eltern – starke Kinder). Auch für Kindergärten und Schulen werden verschiedene Programme angeboten, welche sich förderlich auswirken können (z. B. Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen (PRiK)).

Wer sich einzelne Elemente herausuchen möchte, beispielsweise die Stressprävention, kann als mögliches Qualitätsmerkmal eines Angebots überprüfen, welche Ausbildung der Anbieter hat (z. B. Pädagogik, Psychologie) und ob das angebotene Programm evaluiert wurde und nach den „Leitfaden Prävention“ des Spitzenverband Bund der Krankenkassen gefördert wird, zu erkennen an dem Zusatz „gefördert nach § 20 SGB V“.

Resilienzförderung vs. Stressprävention

Unter dem Oberbegriff „Resilienzstärkung“ werden oftmals Interventionen subsummiert, welche diesem Konstrukt nicht entsprechen. Diese sind teilweise eher dem Bereich „Stressprävention“ zuzuordnen. Maßnahmen zur Stressprävention bzw. zur Reduzierung akuter Belastungsspitzen sind sehr gut geeignet, Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ein Instrument an die Hand zu geben, welches ihnen hilft, mit der erhöhten psychischen Belastung umzugehen. Zu Maßnahmen aus der Stressprävention zählen unter anderem Entspannungstechniken (etwa Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Atemübungen), kognitive Umstrukturierungen (wie das Erkennen von eigenen inneren Antreibern) oder Strategien zur Stressprävention für den Alltag (wie das Erlernen vom „Nein-Sagen“), Zeit- und Selbstmanagement oder Kommunikationsmethoden.

Maßnahmen, welche eher auf eine Reduktion von Stress bzw. der Aus-

wirkungen von Stress abzielen, sind jedoch keinesfalls schlechter als Maßnahmen zur Resilienzförderung. Es wird einfach nur auf anderer Ebene angesetzt. Für jeden Menschen ist es hilfreich, unterschiedliche Instrumente gegen Stressbelastung zu haben sowie auch eine gewisse Bildung in diesem Bereich. Das wird im Laufe des Lebens immer wieder nützlich sein und über einen langen Zeitraum als ein kleines Rädchen im Getriebe vielleicht auch die Resilienz beeinflussen können. Stresspräventionsmaßnahmen sind demnach hinreichende, aber nicht notwendige Bedingungen für eine Stärkung der Resilienz. Gut und damit empfehlenswert für die Entwicklung von Menschen, insbesondere von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen, sind aber alle beide.

Resilienz vs. Stigma

Studien bestätigen, dass hörbeeinträchtigte und gehörlose Menschen mehr mit der Welt der Hörenden gemeinsam haben, als oft angenommen wird (Butler et al. 2018). Die Ergebnisse in Bezug auf die Resilienz können demnach nicht

mit Ergebnissen gleichgesetzt werden, welche sich auf die psychischen Belastungen von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen beziehen. Wichtig zum Verständnis ist es hier, zwischen den Begriffen Resilienz und psychischen Auswirkungen von beispielsweise Stigmatisierung zu differenzieren. Denn diese Auswirkungen können tatsächlich nicht komplett durch eine gute Resilienz abgemildert werden (Mousley und Chaudoir 2018). Die individuelle Belastbarkeit kann nicht die Effekte der Zusammenhänge zwischen antizipierter (erwarteter) und internalisierter (verinnerlichter) Stigmatisierung sowie psychischem Wohlbefinden (d. h. depressive Symptome, Angst) abmildern. Das erklärt die Befunde, dass Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung in einem höheren Maße an psychischen Erkrankungen leiden.

Fazit

Wie aus den vorangegangenen Ausführungen ersichtlich wurde, ist Resilienz ein etwas globaleres Konstrukt. Die Wurzeln dafür werden in frühen Lebensjahren angelegt und verschiedene Erfahrungen im Laufe der Jahre der betreffenden Person lassen es weiter reifen. Um die Resilienz zu stärken, müssen also von vornherein günstige Bedingungen zum Aufwachsen geschaffen werden. Hierzu sollten vom Gesetzgeber, aber auch von einzelnen Institutionen entsprechende Angebote geschaffen werden. Diese können und sollten Eltern, Erzieher oder Lehrer wahrnehmen. Ziel dieser Interventionen sollte es sein, die Personen, welche an der Erziehung des Kindes beteiligt sind, anzuleiten, Kinder möglichst unterstützend, ressourcenfördernd und kompetenzstärkend zu begleiten.

Als zentrale Resilienzfaktoren zu nennen sind Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, Selbststeuerung, Umgang mit Stress und Problemlösen (Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse 2019). Das verdeutlicht, dass einzelne Maßnahmen, beispielsweise



Dem Kind Erfolgserlebnisse zu verschaffen und es korrekt zu loben (wie eine Aufgabe bewältigt wurde) stärken sein Selbstbewusstsein und sein Selbstwirksamkeitsempfinden – wichtige Faktoren für einen starken seelischen Schutzschirm.

aus dem Bereich der Stressprävention, nichts mit umfänglicher Resilienzförderung zu tun haben, sondern diese allenfalls ergänzen können.

Zusammenfassend sind Kinder und Erwachsene ausreichend resilient, wenn sie einen angemessenen Umgang mit Bezugspersonen erleben bzw. ein liebevolles, wertschätzendes, unterstützendes Entgegenkom-

men im Sinne einer autoritativ-partizipierenden Erziehung erhalten durften. Verschiedene Angebote dazu sowie die zusätzliche Stärkung von Einzelaspekten können helfen, eine widerstandsfähige Persönlichkeit zu entwickeln.

Nicola Johnsen

Das Literaturverzeichnis senden wir Ihnen gern auf Anfrage an redaktion@spektrum-hoeren.de zu



Nicola Johnsen

hat Psychologie, kognitive Neurowissenschaft, betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebswirtschaftslehre studiert und arbeitet freiberuflich als Dozentin, Speakerin und Projektleiterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Foto: steffischroederphotographie/
www.steffischroeder.de

Zusatztipps:

➤ **Resilienz-Leitfaden:** Kurzzusammenfassung, Ansatzpunkte der Förderung und verschiedene Übungen mit Vorlagen für Kindergarten, Grundschule und teils für zuhause von Michaela Sit, klinischer Gesundheitspsychologin und systemischer Familientherapeutin, siehe: <https://t1p.de/Resilienz-ueben>

➤ **Brettspiele „play-emotion“:** entwickelt von der Therapeutin Manuela Pfefferle und der Pädagogin Christine Kempf-Schwer, um sich Konflikte von der Seele zu spielen; erhältlich in zwei Varianten (Pro und Paar) zum Spielen mit professioneller Begleitung bzw. im Selbstcoaching; geeignet für Jugendliche und Erwachsene; siehe: www.play-emotion.de

➤ **Entspannung durch Neuromodulation:** Stress soll durch gezielte Stimulation des vegetativen Nervensystems mittels frequenzmodulierter akustischer Reize entgegengewirkt werden können; siehe www.stressdetektiv.de bzw. www.neuronavi.de

➤ **Erfahrungsberichte, Buchtipps und ein Experteninterview** finden Sie auf den Folgeseiten dieser Zeitschrift

Buchtipps für mehr Resilienz

Zum Thema Resilienz und damit zusammenhängenden Themen wie Selbstbewusstsein und Zuversicht gibt es eine riesige Fülle von Büchern. Hier stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl vor.

Neustart bitte



Anastasia Umrik: *Du bist in einer Krise. Herzlichen Glückwunsch. Jetzt wird alles gut!* Fischer Verlag, 2021, 15 Euro

Hilfsbereites Lama



Saskia Gaymann und Sarah Rondot: *Der Daily Lama*, medhochzwei Verlag 2019, 2020 bzw. 2021, je Band 24,99 Euro

Praktischer Leitfaden



Robert Brooks und Sam Goldstein: *Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken*, Klett-Cotta Verlag, 2007 (1. Auflage), 19,95 Euro

Glück finden



Birgit Oster: *Florentinchen und das Glück!* Artemino Design GmbH, 2021, 19,80 Euro

Weitere Buchtipps gibt es per E-Mail-Anfrage an: redaktion@spektrum-hoeren.de

Anja Facius