

Kirchenpädagogik und seelische Gesundheit. Vermutungen

Es gibt Themen, da stutzt man selber. Resilienz und Kirchenpädagogik! Frau Kürschner hat mir dieses Thema gestellt, und ich habe aus kirchenpädagogischer Zuneigung und persönlicher Fahrlässigkeit zugesagt. Nun gut, schauen wir, wo wir landen. Es ist nach meiner Überzeugung das erste Mal, dass dieses Thema „Resilienz und Kirchenpädagogik“ aufgegriffen wird. Da alle hier Kirchenpädagogik mögen und können, muss man mit Resilienz beginnen. Was ist das überhaupt? Ich beginne mit einer Geschichte.

1. Swimmy

Vielen kennen Swimmy die Geschichte von Leo Lionni, aber sie wissen nicht, dass das eine Resilienzgeschichte ist, eine Geschichte von der seelischen Widerstandskraft. Swimmy benutzt Fähigkeiten, um in schwierigen Situationen selbst mit Angst, mit Trauer, mit Einsamkeit und schier unlösbaren Problemen fertig zu werden. Begleiten wir Swimmy durch seine Geschichte.

Irgendwo in einer Ecke des Meeres lebte einmal ein Schwarm kleiner, glücklicher Fische. Sie waren alle rot. Nur einer von ihnen war schwarz. Schwarz wie die Schale einer Miesmuschel. Aber nicht nur in der Farbe unterschied er sich von den anderen Fischen in seinem Schwarm: Er schwamm auch schneller. Sein Name war SWIMMY. Eines schlimmen Tages kam ein Thunfisch in dieser Ecke des Meeres vorbei; er war ein großer, schneller und überaus hungriger Bursche. Mit einem einzigen Maulaufreißen verschlang er alle kleinen Fische, die dort waren. Nur ein Fisch entkam ihm. Das war Swimmy.

Erschrocken, traurig und einsam wedelte dieser nun hinaus ins große weite Meer, dort, wo er noch nie zuvor gewesen war.

Am Anfang war Swimmy auf dieser Reise durchs Unbekannte nicht ganz wohl, doch schon bald wurde er recht munter, denn das Meer war voller wunderbarer Geschöpfe, die Swimmy in seiner heimatlichen Meeresecke noch nie gesehen hatte. Zuerst sah Swimmy eine Qualle. Er fand sie wunderbar. Sie sah aus, als wäre sie aus Glas, und schillerte in allen Farben des Regenbogens.

Dann entdeckte er eine Art lebenden Schaufelbagger. Das war der Hummer. Swimmy fand ihn äußerst beeindruckend.

Er kam aus dem Staunen nicht heraus. Nun begegnete er einem Aal, einer Art Wasserschlange, die ihm unendlich lang erschien. Als er endlich am Kopf des Aals angekommen war, konnte er sich schon nicht mehr an die Schwanzspitze erinnern. Ein Wunder schloss sich ans andere an. Das nächste waren die See-Anemonen. Sie bewegten sich in der Strömung sanft hin und her, wie rosa Palmen im Wind.

Als nächstes aber glaubte Swimmy seinen Augen nicht zu trauen: Er sah einen Schwarm kleiner roter Fische. Hätte er nicht gewusst, dass sein eigener Schwarm verschlungen und verschwunden war: Er hätte sie für seine Schwestern und Brüder gehalten!

"Kommt mit mit ins große Meer!" rief er ihnen munter zu. "Es gibt so viele wunderbare Dinge dort zu sehen!" "Geht nicht", antworteten die kleinen roten Fische ängstlich. "Dort würden die großen Fische uns sofort fressen! Wir müssen uns hier hinter dem sicheren Felsen verstecken, damit sie uns nicht entdecken!"

Die Antwort der kleinen roten Fische machte Swimmy nachdenklich. Er fand es sehr traurig, dass der Schwarm sich nie hinaus ins offene Meer traute. "Da muss ich mir etwas einfallen lassen!" Und er dachte nach.

Er überlegte und überlegte. Und dann hatte er schließlich einen Einfall. "Ich hab´s!" rief er fröhlich. "Lasst uns etwas ausprobieren!"

Da Swimmy den roten Fischen sehr nett vorkam, befolgten sie seine Anweisungen: Sie schwammen dicht aneinander und bildeten einen großen Schwarm, der aussah wie ein gigantischer Fisch. Jeder bekam darin einen Platz zugewiesen, bis der Riesenfisch fertiggestellt war. Am Ende war also aus vielen kleinen Fischen ein einziger großer Fisch geworden.

Es fehlte dem Riesenfisch allerdings das Auge. Also sprach Swimmy: "Ich werde das Auge spielen." Dann schwamm er nach vorne und füllte das Loch als kleines schwarzes Auge auf.

Dann schwamm der Schwarm endlich hinaus ins offene Meer, hinaus in die große Welt der Wunder. Und niemand dort wagte es, sie zu belästigen oder gar anzugreifen, denn zusammen waren sie nun ein Riesenfisch, vor dem alle anderen Fische in Ehrfurcht davonschwammen. Und so schwimmen sie auch jetzt noch zusammen, getarnt als riesiger roter Fisch, glücklich und zufrieden durchs große weite Meer...

Was hilft Swimmy mit dieser Katastrophe, der Krise und damit verbundenem Stress fertig zu werden?

Swimmy ist neugierig. Swimmy hat offene Augen und kann staunen. Er kann auf andere zugehen, er kann kooperieren. Swimmy besitzt zudem Problemlösungskompetenz. Und er besitzt Kreativität. Er kann organisieren. Er kann steuern, vor allem auch sich selbst. Er hat Zutrauen zu sich selbst, zu seinen Ideen, zu seinen Plänen. Er hat eine ungemein positive Grundeinstellung. Er besitzt ein positives Selbstkonzept. Er besitzt die Überzeugung, schwierige Aufgaben aufgrund eigener Fähigkeiten lösen zu können. Die Sozialpädagogik spricht von Selbstwirksamkeit.

Swimmy ist ein prall aufgeblasener Ball. Wenn er auf eine Wand stößt, dann prallt er ab und hüpft weiter (resiliere= abprallen). Wäre er nicht voller Resilienz, würde er an der Wand abrutschen und einfach liegen bleiben.

Ob Kirchenpädagogik etwas dazu beitragen kann, dass Menschen ein positives Selbstkonzept bilden, Probleme zuversichtlich und kreativ bewältigen können, Beziehungen eingehen können und im übrigen aufmerksam wahrnehmen können? Bevor wir diese Fragen angehen, sollten wir uns noch ein wenig genauer mit der Resilienzforschung beschäftigen.

2. Resilienz

Resilienz meint „die psychische Widerstandskraft von Kindern (aber auch Jugendlichen, Erwachsenen) gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“¹ Diese Widerstandsfähigkeit (oder „Bewältigungsfähigkeit“²) zeigt sich in

- einer positiven Entwicklung trotz andauernder hoher Risiken (wie z.B. chronischer Armut, problematischer Eltern),(abprallen)

¹ Corina Wustmann, Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Berlin-Düsseldorf-Mannheim, 2004,22

² So Margarita Zander, Armes Kind-starkes Kind? Die Chance der Resilienz, Wiesbaden 2009, 20

- einer beständigen Kompetenz angesichts akuter Stressbedingungen (wie z.B. Konflikte der Eltern, Verlust eines Geschwisters), (Abprallen)
- die rasche Erholung von traumatischen Erlebnissen (wie z.B. sexueller Missbrauch, Tod eines Elternteiles). (wieder aufpumpen)

Die „Entdeckung“ der Resilienz verdankt sich einem Perspektivenwechsel in der Human- und Sozialwissenschaften von einem defizitorientierten (pathogenetischen) zu einem ressourcenorientierten (salutogenetischen) Ansatz. In Blick genommen werden soll nicht mehr zuerst, was Kinder krank macht, sondern das, was sie gesund bleiben lässt. Ausgangspunkt der Resilienzforschung war die Entdeckung, dass Kinder auf Krisen, Risiken und Stress unterschiedlich reagieren. Während die einen Verhaltensstörungen entwickeln, kommen andere unbeschadet davon. Mancher kann sogar erstarken. So stellt sich die interessante Frage, was widerstandsfähige Kinder von anderen unterscheidet.

In mehreren, meist langjährigen Studien³ zeigte sich, dass die als Resilienz bezeichnete seelische Widerstandsfähigkeit nicht angeboren ist, sondern im Laufe einer Entwicklung erworben wird. Es zeigte sich zugleich, dass sich diese Fähigkeit im Gang der Lebensgeschichte verändert und nicht gleich bleibend ist. Sie muss offenbar immer wieder neu gestärkt werden. Ganz selbstverständlich hängt der Grad der Widerstandsfähigkeit immer auch von der Stärke und der Vielzahl von belastenden Erfahrungen ab.

Fragt man nach jenen Faktoren, die dazu beitragen, das Risiko von psychischen Störungen angesichts von belastender Erfahrungen zu mindern oder davor zu bewahren, so zeigen sich drei Gruppen von Schutzfaktoren:

- (1) Kindbezogene Faktoren, d.h. Eigenschaften, die das Kind besitzt;
- (2) Umweltbezogene Faktoren, d.h. Merkmale des sozialen Umfeldes;
- (3) Resilienzfaktoren, d.h. Fähigkeiten, die das Kind in der Interaktion mit seiner Umwelt erwirbt.⁴

Zu den kindbezogenen Faktoren zählen vor allem „einfache Temperamentsmerkmale“, wie Anpassungsfähigkeit, Kontaktfreundlichkeit, emotionale Ausgeglichenheit, aber auch intellektuelle Fähigkeiten⁵, die offenkundig die Zuwendung anderer begünstigen.

Zu den Umweltfaktoren zählen im Blick auf die Familie

- eine enge positiv emotionale und starke Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson,
- bindungsförderndes Elternverhalten,
- ein autoritativer/demokratischer Erziehungsstil, (versus laissez faire)
- Wertschätzung und Respekt des Kindes,
- familiäre Stabilität und Zusammenhalt.

³ vgl. Wustmann 85-120

⁴ vgl. Wustmann 146f.

⁵ Wustmann 96

Zudem braucht es unterstützende Personen außerhalb der Familie mit Modellfunktion für soziale Handlungsweisen, Peerkontakte und positive Freundschaftsbeziehungen, positive Erfahrungen in pädagogischen Institutionen sowie das Angebot prosozialer Rollenmodelle und entsprechender Werte und Normen in der Gesellschaft.

Zu den erlern- und erwerbbaeren Faktoren zählen vor allem

- Selbsthilfefertigkeiten, die Fähigkeit, Hilfe zu erbitten und Erkundungsbestrebungen,
- ein sicheres Bindungsverhalten (d.h. die Fähigkeit enge Beziehungen aufzubauen durch Lächeln, durch Anpassung etc)
- Problemlösungsfähigkeiten
- ein positives Selbstkonzept,

Die Auffassungen, die eine Person hinsichtlich ihrer eigenen Fähigkeiten, Kenntnisse, Meinungen und Einstellungen in Bezug auf verschiedene Lebensbereiche hat, werden in der Psychologie als Selbstkonzept bezeichnet. Dieses Selbstkonzept beeinflusst Wahrnehmungen, Erwartungen und Handlungen einer Person.

Es gibt ein allgemeines Selbstkonzept, das sich auch im Selbstwertgefühl ausdrückt. Wer von sich sagen kann „Ich bin toll!“, hat eine positive Auffassung von sich selbst. Dieses generelle Selbstkonzept und auch allgemeine Selbstwertgefühl setzen sich aber wie ein Puzzle aus verschiedenen Einzelteilen zusammen (vgl. Abb. 1).

Schon früh beginnen Kinder damit, Reaktionen von außen aufzunehmen und systematisch zu bewerten. Jongliert ein Kind den Ball zunächst aus Lust und Laune, so steht möglicherweise schon bald ein Elternteil daneben und lobt diese besondere Fähigkeit, ebenso entstehen schon in den unteren Jugendmannschaften plötzlich die so benannten Dribbelkünstler, Techniker usw.

Der junge Spieler beginnt, die Reaktionen der Eltern, Trainer oder auch Mitspieler auf sein eigenes Spiel als Selbstzuschreibungen wahrzunehmen und nach und nach - insbesondere wenn bestimmte Reaktionen immer und immer wieder auftreten - zu verinnerlichen. Es beginnt das Denken über sich selbst und das Einnehmen von Rollen („Was bin ich für einer?“), natürlich nicht nur im Fußball. Das Prinzip wiederholt sich auch in anderen Bereichen (z.B. in Schule, Familie), die Selbstzuschreibungen werden zu immer festeren Ideen bzw. Konzepten hinsichtlich der eigenen Person, letztlich zu differenzierten Selbstkonzepten eigener Fähigkeiten und Begabungen.

Aus einer Entwicklungsperspektive heraus ist festzuhalten, dass frühe Selbstkonzepte eine große Bedeutung für das Ich und die Persönlichkeit haben und damit über einen verhältnismäßig langen Zeitraum hinweg Verhalten anbahnen und ausrichten. Ihre Ausdifferenzierung und Integration ist eine Begebenheit des mittleren bis älteren Jugendalters. Die ersten Zuschreibungen können als grundlegend und relativ stabil angesehen werden, sie speisen das Denken einhergehend mit selbstbezogenen Emotionen wie v.a. das Selbstwertgefühl verhältnismäßig lange. Die Selbsteinschätzung, ein guter Dribbler zu sein, wird also den jungen Spieler eine Weile begleiten und auch seine Entscheidungen auf dem Platz, letztlich sein Wollen, prägen.

- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, d.h., die subjektive Überzeugung, schwierige Aufgaben bewältigen zu können,
- internale Kontrollüberzeugungen, d.h., die allgemeine Annahme, in der Lage zu sein, Einfluss auf die Dinge des Lebens nehmen zu können,
- hohe Sozialkompetenz,

- Fähigkeit zur Selbstregulation, d.h., die Fähigkeit, Aufmerksamkeit, Emotionen, Impuls und Handlungen zu steuern,
- Fähigkeiten zur Stressbewältigung.

Dazu gibt es eine ganze Reihe von unterstützenden Maßnahmen wie z.B.

- Wertschätzung und Aufmerksamkeit,
- die Ermutigung Gefühle auszudrücken,
- Rückmeldungen auf Stärken und Schwächen,
- das Übertragen von Verantwortung,
- Ermöglichung von Erfolgserlebnissen,
- Routinen und Regeln.

Der Freiburger Psychologe Fröhlich-Gildhoff, arbeitet mit seinen Mitarbeiterinnen Dörner, Rönnau⁶ sechs operationalisierbare Fähigkeiten heraus, die erlernbar sind und gezielt gefördert werden können:

- (1) angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung, d.h., ein differenziertes und reflektiertes Bild von der eigenen Person mit Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen, ein positives Selbstwertgefühl und Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten sowie das Gefühl der Einzigartigkeit,
- (2) Selbststeuerung, d.h., die Fähigkeit, Gefühle und Spannungszustände herzustellen und aufrecht zu halten, zu modulieren und die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen beeinflussen zu können,
- (3) Selbstwirksamkeit, d.h., die Überzeugung schwierige Aufgaben aufgrund eigener Fähigkeiten bewältigen zu können,
- (4) soziale Kompetenzen, d.h., die Fähigkeiten und die Fertigkeiten, den sozialen Umgang mit anderen Personen oder Gruppen zu strukturieren, zu erleichtern und zu steuern; soziale Situationen angemessen wahrnehmen, Gefühle sprachlich zum Ausdruck bringen (emotionale Kompetenz), sich in andere hinein können und eigenes Handeln beurteilen zu können
- (5) Stressbewältigung, d.h., die Fähigkeit, Stresssituationen bewerten und aktiv bewältigen zu können, z. B. Ablenkung, Bewegung, Suche nach sozialer Unterstützung, Suche nach Problemlösungen oder Umbewertung der Situation (wobei je nach dem Grad der Kontrollierbarkeit unterschiedliche Handlungsweisen wichtig sein können)
- (6) Problemlösung, d.h., die Fähigkeit, Probleme erfassen, Ziele entwerfen, Lösungen entwickeln, prüfen, sich für eine Lösung entscheiden und handeln sowie Ergebnisse überprüfen zu können.

3. Resilienzförderung

Die Resilienzförderung richtet ihre Aufmerksamkeit auf die umweltbezogenen Schutzfaktoren sowie auf die erwerbbaaren Resilienzfaktoren. Dabei zeigen sich unterschiedliche Ansätze.

In Aufnahme von Einsichten von Zander⁷ lassen sich idealtypisch drei Ansätze unterscheiden:

⁶ Klaus Fröhlich-Gildhoff, Tina Dörner, Maïke Rönnau, Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen- PRIK. Trainingsmanual für ErzieherInnen. München-Basel, 2007

⁷ a.a.O. 194-210

- (1) einen beziehungsorientierten Ansatz, der auf die emotional förderliche Kind-Erwachsenen-Beziehung setzt,
- (2) einen sozial-ökologischen Ansatz, der verschiedene Bereiche und Aktivitäten vernetzt,
- (3) einen kompetenzorientierten Ansatz, der kognitive Bewältigungsstrategien trainiert.

Während Fröhlich-Gildhoff den kompetenzorientierten Ansatz verfolgt, favorisiert Wustmann einen sozial-ökologischen Ansatz.

Ausgehend von den sechs als entscheidend definierten Resilienzfaktoren (s.o.) empfehlen Fröhlich-Gildhoff u.a. ein Förderprogramm, das 20 Einheiten umfasst und auf 10 Wochen angelegt ist. Dieser Ansatz schließt Elternarbeit und Evaluation ein. Eine empirische Studie konnte deren Wirksamkeit belegen. In dem Manual findet sich jedoch eine ganze Reihe von Maßnahmen, die den Alltag einer Kindertagesstätte insgesamt prägen können.

Wustmann wählt einen breiteren, vernetzenden Ansatz aus. Ihr geht es um die generelle Beziehung zu den Kindern, die die Wahrnehmung ihrer Stärken sowie um eine mehrdimensionale alltägliche Förderung, als auch die Beförderung resistenter Werte und Einstellungen einschließt. Kinder sollen in ihren individuellen Möglichkeiten gestärkt werden, auf ihre Fortschritte aufmerksam gemacht werden, es soll ihnen zurückgespiegelt werden, dass sie sich selbst ermutigen und an sich selber glauben können. Dazu soll die gegenseitige Hilfe der Kinder gefördert (Kinder als Helfer, Tutorenberater), ihre Neugierde und ihr Interesse gestärkt, ihnen die Erfahrung ermöglicht werden, etwas aktiv tun zu können und es sollen ihnen Hoffnung und Zukunftsglauben eröffnet werden. In den Alltag sollen Übungen zur Perspektivenübernahme eingebaut werden.

Beide Ansätze machen deutlich, dass die Förderung von Resilienz auf einem aktiven, tätigen und konkretem Handeln der Kinder beruht und dabei auch auf Wiederholung und Übung angewiesen ist. Während das Training gezielt Situationen inszeniert, die Kinder herausfordern, Fähigkeiten einzubringen und zu entwickeln, achtet der sozial-ökologische Ansatz auf jene Tätigkeiten, die im Alltag vollzogen werden und will diese beobachten, ermutigen und fördern.⁸ In beiden Ansätzen gehören nachdenkliche Gespräche u.a. mit metakognitivem Charakter notwendig hinzu.

3. Resilienz und Religion

Bei der Förderung von Resilienz handelt es sich um ein sozialpädagogisches Konzept. Das Trainingsmanual von Fröhlich-Gildhoff u.a. kommt deshalb nahezu vollständig ohne religiöse Formen und Inhalte aus.⁹ Die Frage ist jedoch, ob dies plausibel ist. Geht man davon aus, dass die grundlegenden Deutungen des Menschen von dem eigenen Selbst, der Welt und einem guten Leben als „religiös“ oder zumindest „religiös affin“ zu bezeichnen sind und Religion als die Deutung des Selbst, der Welt und eines guten Leben in Bezug zu einer

⁸ Eine wichtige Rolle für diesen Ansatz spielen Bildungs- und Lerngeschichten, d.h. von Geschichten die über das Lernen eines einzelnen Kindes erzählen. Diese Geschichten, die die Wahrnehmungsfähigkeit der Bezugspersonen erheblich verstärken und Möglichkeiten entdecken lassen, wie Kinder ihrerseits gestärkt werden können vgl. Hans Rudolf Leu u.a., Bildungs- und Lerngeschichten. Bildungsprozesse in früher Kindheit beobachten, dokumentieren und unterstützen, Weimar/Berlin, 2007.

⁹ Das einzige explizit religiöse Element in dem Trainingsmanual ist das sog. „Kindermutmachlied“.

transzendenten Macht zu verstehen ist, dann zeigt sich ein Zusammenhang von Resilienz und Religion.

Offenkundig hat die Bewältigung von krisenhaften Lebensereignissen auch mit den grundlegenden Vorstellungen von Heranwachsenden zu tun, wie sie sich selbst und ihre Welt deuten. So spielt eine wichtige Rolle die Frage, ob das Leben einen Sinn hat.¹⁰ Wustmann räumt ausdrücklich ein, dass Spiritualität und religiöse Systeme für die Entwicklung von Resilienz ebenso bedeutsam sind wie Glaube und Zuversicht.¹¹ Religiöser Glaube gehört zu den personalen Schutzfaktoren gegen belastende Lebensereignisse.¹²

Diese Sicht wird verständlich, wenn man mit Aaron Antonovsky sieht, dass Resilienz auf ein identitätssicherndes „Kohärenzgefühl“ angewiesen ist. Dieses Kohärenzgefühl besteht aus dem Gefühl des Vertrauens,

- dass die Anforderungen der Erfahrungswelt vorhersehbar und erklärbar sind (Gefühl der Verstehbarkeit),
- dass Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen gerecht zu werden (Gefühl der Bewältigbarkeit), und
- dass diese Anforderungen Investitionen und Engagement verdienen (Gefühl der Sinnhaftigkeit).¹³

Offenkundig gehört zur Resilienz die Fähigkeit des Subjekts, die Ereignisse und Verläufe des eigenen Lebens trotz ihrer widersprüchlichen, offenen und kontingenten Struktur in einen übergreifenden Sinnzusammenhang zu stellen, der Selbstvertrauen und Zuversicht eröffnet und so für alle Teilkompetenzen der Resilienz einen stützenden Rahmen zur Verfügung stellt. Dieses Kohärenzgefühl schließt ein „positives Selbstkonzept“ ein, das eine optimistische Beurteilung des eigenen Aussehens, der eigenen Gaben und Kompetenzen im Umgang mit Leistungserwartungen, Emotionen sowie eine positive Sicht der Zukunft umfasst.

Kohärenzgefühl und positives Selbstkonzept verdanken sich zweifellos persönlichen Sinneseindrücken und Erlebnissen gerade auch mit ihren körperlichen Empfindungen. Doch diese Empfindungen, Eindrücke und Erlebnisse bestehen nicht „an sich“, sondern sie erfahren durch die Umwelt Rückmeldung und werden durch Sprache benannt, bearbeitet, eingeordnet, gedeutet, wahrscheinlich sogar ermöglicht und geformt.¹⁴

Wie Menschen ihr Selbst und die Welt sehen, hängt immer auch davon ab, wie diese in der eigenen Umwelt gesehen, sprachlich gefasst und so gedeutet werden. Auch Kinder entwickeln ihr Selbst- und Weltbild in Beziehung zu den grundlegenden Deutungen, die in ihrem Lebenskontext geglaubt, kommuniziert und gelebt werden. Nicht nur hierzulande spielen dabei Formen expliziter Religion und damit Geschichten von Gott eine wichtige Rolle.

Der Glaube an Gott trägt nun wie ich meine zur Resilienz in besonderer Weise bei. Denn hier bekommen die grundlegenden Sichtweisen von dem eigenen Selbst, der Welt und einem guten Leben einen jenseitigen Bezugspunkt, der einmal für das ganze Leben und die ganze Welt einsteht, zum anderen der Garant ist, dass das Vertrauen in eine verstehbare,

¹⁰ Fröhlich-Gildhoff 18

¹¹ Wustmann 117

¹² Wustmann 115

¹³ Wustmann 105

¹⁴ Diese Sicht vertritt Charles A. Lindbeck, *Christliche Lehre als Grammatik des Glaubens. Religion und Theologie im postliberalen Zeitalter*, Gütersloh 1994, 53- 72. Er sieht das Verhältnis zwischen Religion und Erfahrung als dialektisch an (ebd. 57). „um überhaupt eine Erfahrung machen zu können, ist es notwendig, Mittel zu ihrem Ausdruck zu haben“ (ebd. 62)

bewältigbare und sinnhafte Welt trotz widersprüchlicher Erfahrungen einen Grund hat. Woher hat Swimmy eigentlich seine optimistische Selbst- und Weltsicht? Ist Swimmy wirklich immer so tough? Menschen sind in der Regel schwankender, widersprüchlicher, gebrochener? Was hilft dann?

Das positive Selbstkonzept und das Kohärenzgefühl ist auch bei Swimmy nicht einfach von der erfahrenen Realität gedeckt sind und muss deshalb immer wieder kontrafaktisch erglaubt werden. Kinder brauchen deshalb Vergewisserung und Ermutigung durch Verheißungen, durch Begegnung mit dem, was das Ganze der Wirklichkeit bestimmt. Resilienz braucht einen dritten Ort bzw. einen „ganz Anderen“, der Sinnhaftigkeit, aber auch Unterstützung und Wertschätzung verbürgt und bei dem all dies bei Bedarf eingeklagt werden kann. Gott setzt das Gefühl der Stimmigkeit der Welt sowie die Liebens-Würdigkeit des Einzelnen ins Recht auch dann wenn alles dagegen spricht.

4. Kirchenpädagogik

Auch wenn man es ständig betreibt, tut es gut, sich immer wieder noch einmal klar zu machen, was Kirchenpädagogik eigentlich ist. Kirchenpädagogik ist in ihrer idealen Gestalt die wechselseitige Erschließung von Kirchenraum und Individuum. Es geht darum, in einer ganzheitlichen Begegnung mit dem Kirchenraum und seinen Elementen grundlegende eigene Vorstellungen von dem Leben, dem Menschsein, der Welt und einem guten Leben zum Ausdruck zu bringen und weiter zu entwickeln. In der Beschäftigung mit den Inhalten und Formen, die im Kirchenraum zu finden sind, werden Bilder, Gefühle, Erlebnisse, Erfahrungen, angesprochen und gestaltet.

Ich versuche, diese Sicht noch etwas weiter zu differenzieren: Es geht in der Kirchenpädagogik um die möglichst offene und kreative Begegnung mit dem Ort des gelebten Glaubens und damit um die Begegnung mit Inhalten und Formen des christlichen Glaubens. Noch etwas tiefer gegraben: Es geht im Kirchenraum um die Begegnung mit dem Glauben an den Dreieinigen Gott, der in sich selbst Liebe ist. Hier begegnen Menschen historisch geprägten Zeichen der Menschenfreundlichkeit Gottes, wie sie in Jesus Christus anschaulich wurde und in den Werken des Heiligen Geistes zuteil werden.

Kirchenpädagogik gehört zur Familie der performativen Didaktik, denn es geht ja um die Teilhabe an gelebter Religion und um deren Reflexion. Dieser Begegnungsansatz wird in der katholischen Religionspädagogik als Mystagogik bezeichnet.

Damit ist im Blick auf Resilienz schon viel gesagt: Es geht um die Kirchenpädagogik, um die Begegnung mit der bedingungslosen Anerkennung für jeden einzelnen Menschen, der Verheißung einer Welt, die trotz aller Unsicherheit und Gefährdung für Jeden Spielflächen des Lebens bietet.

5. Kirchenpädagogik und Resilienz

Ich vermute, dass Kirchenpädagogik resilienzfördernd ist oder zumindest sein kann. Kirchenpädagogik kann zu verschiedenen Faktoren der Resilienz einen Beitrag leisten. Damit orientiere ich mich sowohl an dem beziehungsorientierten, den kompetenzorientierten als auch an dem sozialökologischen Ansatz der Resilienzförderung. Ich komme also zu drei Bereichen, resilienzfördernder Faktoren der Kirchenpädagogik.

(1) Förderliche Beziehungen

Wir erinnern uns:

- Wertschätzung und Aufmerksamkeit,
- die Ermutigung Gefühle auszudrücken,
- Rückmeldungen auf Stärken und Schwächen,
- das Übertragen von Verantwortung,
- Ermöglichung von Erfolgserlebnissen,
- Routinen und Regeln

sind resilienzfördernde Maßnahmen. Sie haben viel Beziehungsqualität zu tun.

Über die Beziehungsqualität kirchenpädagogischer Raumerschließung wurde meines Wissens bislang wenig geschrieben. Ich vermute deswegen, weil es sich hier um Selbstverständlichkeiten handelt. Entscheidend ist der Begriff der Begegnung (des Einzelnen bzw. einer Gruppe mit dem Kirchenraum). Begegnung ist nicht Vermittlung und nicht Führung. Begegnung impliziert eine symmetrische Kommunikation auch innerhalb asymmetrischer Kontexte, wie z.B. im Religionsunterricht. Begegnung geht davon aus, dass die durch Formen geleitete Wahrnehmung des Raumes je individueller Resonanzen auslöst, die verschieden sind, und Wertschätzung verdienen. Dabei ist jeder und jede anders und verdient in seinem Andersein Respekt.

Wer gelernt hat, dass der Symbolsinn eines Zeichens (man denke an die Evangelistensymbole oder an den Pelikan) nicht einfach diesen Zeichen innewohnt, sondern durch einen deutenden Umgang erworben wird, kommt zur Einsicht, dass die persönliche Rezeption eines solchen Zeichens große Bedeutung besitzt. Kirchenpädagogik impliziert eine respektierende Grundhaltung, die jedem Einzelnen gilt, auch dem, der in der Gruppe eine Außenseiterrolle einnehmen sollte oder einfach sich mal daneben benimmt. (Was mir manchmal durchaus Mühe macht und mich daran erinnern sollte, welche Mühe Gott sich mit mir gemacht hat.)

Resonanzen hängen ja mit dem inneren Resonanzboden zusammen. Können Sie sagen, wie Sie zu Ihrer Sicht gekommen sind? Oder mal sehen, wie man dieses Bild noch sehen kann?

Dieser Respekt gilt auch denen, die eine spirituelle Übung, wie z.B. das Kauen von Bibelworten nicht mitmachen wollen. „Sagen Sie uns einfach nachher, wie Sie das erlebt haben, was die andern da tun!“ Oder: „Hast Du eine Idee, was Du während dessen machen kannst?“

Zur Beziehungsqualität gehört auch die Würdigung, pädagogisch formuliert, das Lob und die Evaluation. Auch hier wäre ich gerne vorsichtig: „Kannst Du sagen, was Dir ganz wichtig war?“ Sicherlich darf man auch das emotional ansprechende Raumarrangement zur Beziehungsqualität der Kirchenpädagogik zählen. Materialien, Arbeitsbögen, sind sorgsam gestaltet, der Raum ist geordnet, die Temperaturen sind angenehm, das Tempo ermöglicht Nachdenklichkeit und auch Ruhephasen. Zur Ruhe kommen braucht Hilfe. Dabei kann ich lernen, wie ich selber zur Ruhe kommen kann und damit auch mit Stress fertig werden kann.

(2) Förderung lebenswichtiger Kompetenzen

Wir erinnern uns:

Wichtige Kompetenzen für seelische Widerstandsfähigkeit sind nach Fröhlich Gildhoff

- eine angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung,
- Selbststeuerung,
- Selbstwirksamkeit,
- soziale Kompetenz,
- Stressbewältigung,
- Problemlösung,

doch es kommen wohl noch einige dazu.

Kirchenpädagogisch kennzeichnet den Dreiklang wahrnehmen, deuten, darstellen. Es gilt religiös bedeutsame Phänomene wahrzunehmen, zu deuten, zu gestalten. Hier kann man resilienzfördernde Kompetenzen erwerben. Ich zähle dazu die Fähigkeit neugierig wahrnehmen zu können, die Offenheit für Neues und Überraschendes. (Man denke an Swimmy.) Für Kinder eignet sich eine Übung: „Ich sehe was, was Du nicht siehst.“ Kirchenpädagogik wird deshalb nicht einfach zeigen, sondern rätseln, erkunden und finden (Übung mit den Wollfäden, Detektivspiele, vor Maria knien).

Kirchenpädagogik sucht immer wieder Erlebnisse und Empfindungen zu stimulieren (Lieblingsplatz, Schreiten, Tönen, Kanzellesen, Bildbetrachtung). Jedes Mal stellt sich die Aufgabe, Gefühlen Ausdruck zu geben und über innere Erfahrungen zu sprechen. Das kann, muss aber nicht immer die Sprache sein. Das kann auch eine Geste sein, eine Körperhaltung. Zeigen Sie einmal durch Ihre Körperhaltung, wie Sie den Raum empfinden. Je nach Gruppe empfiehlt sich, Gefühlsworte vorzugeben (z.B. beim Kanzellesen, da war ich unsicher, überlegen, abgehoben, herausgefordert, einsam usw.). Doch nicht nur die eigenen Gefühle können zum Ausdruck gebracht werden, auch die Gefühle anderer. Kirchenpädagogik fördert so Empathie und Perspektivenübernahme. Wie fühlt sich Maria unter dem Kreuz? Was könnte sie sagen? Und wie klingt das, wenn sie spricht? Mich bewegt immer, das Aussehen von Rudolf von Habsburg in Speyer. Es geht also um personale Kompetenzen, die z.B. in der Selbststeuerung eine wichtige Rolle spielen.

Ich meine aber dass die Verlangsamung die für die Kirchenpädagogik so große Bedeutung hat, ebenfalls helfen kann Kompetenzen anzubahnen. Stille –Übungen, Schweigen, Hören, tasten stellen Übungen zur Verfügung mit Stress besser zurecht zu kommen. Viele gehen in die Kirchen und suchen einen Platz um stille zu werden. Eine schöne Übung ist es, sich im Raum einen Ort zu suchen, an dem man Gott ganz nahe ist und dort still zu verweilen.

Kirchenpädagogik mit Kindern und Jugendgruppen muss mit arbeitsteiligen Kleingruppen arbeiten. Dazu gehört es, den Glockenstuhl zu erforschen, einen Grundstein zu füllen, neun oder fünf Thesen für eine andere Kirche zu entwerfen und am Kirchenportal anzuschlagen. Hier geht es um den Erwerb und die Übung sozialer Kompetenzen und die Fähigkeit, gemeinsames Leben organisieren zu können.

Ich denke auch über die Problemlösungskompetenz nach, also die Fähigkeit, Probleme zu bewältigen. Ich meinen Unternehmungen hat das bislang noch keine große Rolle gespielt, wenn ich mich recht erinnere. Gestaltungsübungen sind zu spielerisch. Aber mit einer Konfirmandengruppe ließe sich schon einmal überlegen, was man im Raum für den nächsten Sonntagsgottesdienst ändern könnte und müsste.

Eine starke Aufgabenorientierung sehe ich in einer erlebnispädagogischen Kirchenerschließung, in dem für andere im Raum verschiedene Geschichten aus der Geschichte der Kirche inszeniert werden (Berlin, Marienkirche). Der Pfarrer predigt gegen die Kirchenpolitik der NSDAP. Älteste beraten in der Sakristei eine Stellungnahme zur Zerstörung eines Fensters durch die katholischen Christen. Über dem Ort ist Fliegeralarm. Alle fliehen zu dem Luftschuttkeller. In der Kirche wird eine Tafel gedeckt für die Ärmsten der Stadt. Jesus feiert mit seinen Jüngern am Altartisch das letzte Abendmahl. Menschen sprechen unter dem Kreuz über den sterbenden Jesus. Eine herausfordernde Aufgabe sehe ich darin, Kinder und Jugendlichen zu helfen, so dass sie anderen die Kirche zu zeigen und dazu ein Konzept zu entwerfen können.

(3) Arbeit an Grundeinstellungen

In meinen Augen spielen Grundeinstellungen in der Resilienz eine ganz bedeutsame Rolle. Ich erinnere an die große Bedeutung eines positiven Selbstkonzepts und eines Kohärenzgefühls für die Fähigkeit mit psychischen Belastungen umzugehen. (Antonowski)

Das Bild, das ich von mir selber habe, meine Weltsicht und meine Bilder von einem guten Leben sind dafür konstitutiv. Wer ängstlich in die Zukunft schaut, geht unsicherer in die Welt hinein und braucht einen ganz sicheren Halt. Wer zuversichtlich ist, geht aufrechter. Wer sich von guten Mächten umringt sieht, kann mutiger auftreten. Solche Grundeinstellungen werden in langjährigen Lebensprozessen erworben und werden im Alltag permanent bekräftigt. Aber auch schon einmal fraglich oder gar erschüttert. Die grundlegenden Vorstellungen von dem Selbst, der Welt und einem guten Leben sind durchaus instabil und vor allem recht heterogene Gebilde. Nun kann Kirchenpädagogik solche Vorstellungen nicht einfach umwandeln, doch sie kann eine Auseinandersetzung öffnen und unter Umständen auch den Verdacht entstehen lassen, es sei so manches noch einmal ganz anders. Gerade bei diesem Feld der Resilienzförderung ist die Kirchenpädagogik ganz besonders zuhause, denn das Haus Gottes ist ja angefüllt mit Identitätsangeboten, mit Weltbildern und Wertvorstellungen.

Hier begegnen Menschen dem dreieinigen Gott

- der die Sinnhaftigkeit der Welt trotz ihrer Unübersichtlichkeit und so mancher Unverständlichkeit letztlich verbürgt,
- der Hoffnung und Zukunftsglauben trotz Krisen, Katastrophen begründet,
- der die unbedingte Anerkennung eines jeden trotz so mancher Ablehnung und Enttäuschung Versagen oder gar Schuld ins Recht setzt,
- der prosoziale Orientierung trotz möglicher Nachteile bestärkt.

Wertvorstellungen gehören traditionell zum Kirchenraum und laden zur Begegnung ein. Herausfordernd sind die Darstellungen des Jüngsten Gerichts im Tympanon gotischer Kathedralen. Etwas liberal formuliert geht es um die Vorstellung eines verantwortlichen Lebens, das sich an Kriterien gerechten Handelns ausrichtet. Gott gerecht werden heißt, den Menschen und auch sich selbst gerecht zu werden. Gerichtsbilder wollen anständiges Leben vor Augen stellen und dafür ernsthaft werben. Was ist gut? Was ist böse? Das lässt sich hier entdecken und aufzeigen und auf eigene Vorstellungen beziehen. Was ist für mich gut? Was ist für mich böse? Was soll mit bösen Menschen geschehen? Kirchenräume beinhalten Modelle guten Lebens in den Heiligen, aber auch in den protestantischen Heiligenfiguren, wie Martin Luther Philipp Melanchthon und Johannes Calvin. Franziskus zeigt die Ehrfurcht vor dem Leben. Antonius die Zuneigung zu armen Kindern, Martin Luther die

Gewissensfreiheit. Alle dieses Heiligen sind gebrochene Heilige. Jesus die Feindesliebe in der Bergpredigt. Glaubwürdige Lebensmodelle sind Menschen, die auch Scheitern Schuld und Widersprüche kennen. Herausfordernd ist die Frage, was Menschen hilft, gut zu sein.

Vor einigen Wochen besuchten wir den Dom in Halberstadt und wurden von Thomas Klemm durch den Kirchenraum geleitet. Er deutete ausgehend von dem Mittelgang den Weg durch die gotische Kathedrale als Lebensweg. Stationen im Raum sind Impulse, um über das eigene Leben nachzudenken.

Das Eingangsportal erweist sich dann als Geburtskanal. Unter dem Torbogen schauen wir in die Kirche hinein. Was sehe ich vor mir? Ein Wort genügt. Was sehe ich im eigenen Leben vor mir? Für Christen ist das ein Weg, durch das Kreuz zum Licht. Ein Schiff das sich Gemeinde nennt.

Der Taufstein bezeichnet den Beginn des Weges und der Ort, an dem böse Mächte benannt werden und ihnen abgeschworen werden. Welche Mächte bedrohen uns? Wovon habe ich Angst? Hier könnte man singen: Von guten Mächten wunderbar geborgen.

Die Säulenheiligen begleiten den Weg durch den Raum. Wer hat mich in meinem Leben begleitet? Was bedeutet mir diese Begleitung? Als Lied eignet sich: Du Gott stützt mich.

Die Kanzel ist der Ort der frohen Botschaft, der Ort der guten Worte. Welche Worte begleiten mich? Welche Worte trösten mich? Welche machen mir Mut? (Erhalt' uns Herr bei deinem Wort, EG 193)

Die Bibel auf dem Altar will Orientierung geben. Woran orientiere ich mich? Welches Buch hat mich bislang am meisten geprägt? Da die Bibel auch trösten will, stellt sich die Frage, was tröstet mich und was hat mich bislang am meisten getröstet.

Die Kruzifixgruppe konfrontiert jeden mit Leid, Schmerz und Tod. Maria und Johannes haben es in Halberstadt die Sprache verschlagen. Was habe ich in meinem Leben an Leid, Schmerz und Tod erfahren? Gesungen werden könnte „O Haupt voll Blut und Wunden“.

Das Fenster gegen Osten im Chorraum spricht an, was nach dem Tode kommt. Womit rechne ich? (Christus ist erstanden oder Morgenglanz der Ewigkeit, EG 450)

Der Altartisch ist der Ort, an dem es Lebensenergie gratis gibt (gratis von gratia). Was baut mich auf? Was gibt mir Kraft? Kann das Abendmahl Kraft geben.

Die Reise durch den Kirchenraum bekommt spirituelle Qualität. Der Kirchenraum ist ein Spielplatz für spirituelle Formen ganz unterschiedlicher Art. Da kann ich stille werden, Musik hören. Da kann ich beten, auf gute Botschaften aufmerken, mit andern Brot und Wein teilen, Kerzen anzünden, knien und schauen. Kirchenpädagogik gebraucht diese Formen, experimentiert mit ihnen und lässt so erfahren, wozu der Raum da ist. Nämlich für die Verkündigung des Evangeliums von Jesus Christus. Hier kann man lesen, hören, sagen, beten, singen, was Kraft geben will, um in den Krisen des Lebens zu bestehen.

Man kann aber ganz schlicht den Raum und seine Einrichtung als Bezugspunkt für eine elementarisierende Kirchnererschließung verwenden. Die Ideen dazu wurden schon geliefert.

Ist all das schon Resilienz fördernd? Ich sagte, Kirchenpädagogik kann dazu einen Beitrag leisten, Das ist das Recht des sozial-ökologischen Ansatzes von Corinna Wustmann. Es braucht eine ganze Kultur an Zuwendung und Förderung um Menschen zu helfen besser mit Krisen zurecht zu kommen. Kirchenpädagogik ist dabei ein hilfreicher Baustein, vor allem dann wenn man öfter damit zu tun hat.