

# GESUND ERWACHSEN WERDEN

---

## Der stille Aufbau von Resilienz

Was Kinder von erwachsenen Gewohnheiten lernen -  
lange bevor sie es erklären können



Julian Winterfeld

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Band 4

# **Der stille Aufbau von Resilienz**

Julian Winterfeld

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Julian Winterfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autor: Julian Winterfeld

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: [info@eichenberg-verlag.com](mailto:info@eichenberg-verlag.com)

Website: [www.eichenberg-verlag.com](http://www.eichenberg-verlag.com)



VORWORT

Warum dieses Buch früh beginnt

Resilienz ist ein Wort, das in den letzten Jahren viel Gewicht bekommen hat. Es klingt stark. Fast heroisch. Als ginge es darum, etwas auszuhalten, sich durchzubeißen, nicht zu zerbrechen.

Doch wenn wir genauer hinsehen, beginnt Resilienz viel leiser.

Sie beginnt nicht im Sturm. Sie beginnt im Alltag.

Viele Menschen glauben noch immer, innere Stärke sei eine Eigenschaft, die manche Kinder einfach mitbringen. Wie eine besondere Begabung. Als würde sie im Charakter liegen, fest eingeschrieben wie die Farbe der Augen. Doch das kindliche Gehirn ist keine Marmorstatue. Es ist formbar. Beweglich. Offen.

Es reagiert auf das, was es täglich erlebt.

Ein Kind lernt nicht zuerst durch Erklärungen. Es lernt durch Atmosphäre. Durch Tonfall. Durch wiederholte Gesten.

Wenn es beobachtet, wie ein Erwachsener mit Frustration umgeht, wenn es hört, wie über Fehler gesprochen wird, wenn es erlebt, ob Wut gedemütigt oder begleitet wird – dann speichert sein Gehirn diese Erfahrungen. Nicht als Theorie. Sondern als Muster.

Lange bevor ein Kind erklären kann, was Mut bedeutet, hat es gespürt, wie sich Mut anfühlt. Lange bevor es über Selbstvertrauen sprechen kann, hat es erlebt, ob es angesehen oder übersehen wird.

Resilienz entsteht auf diese Weise nicht als bewusste Übung, sondern als Nebenprodukt von Beziehung.

Das bedeutet nicht, dass Erwachsene alles „richtig“ machen müssen. Es bedeutet auch nicht, dass jedes schwierige Erlebnis ein Schaden ist. Das menschliche Gehirn ist robust – gerade weil es anpassungsfähig ist.

Doch es braucht Orientierung.

Wenn Druck zu groß wird, wenn Angst oder Scham dominieren, schaltet das kindliche Nervensystem in einen Schutzmodus. Kampf. Rückzug. Erstarren. In diesen Momenten lernt es nicht über sich. Es lernt nur, wie man überlebt.

Innere Stärke wächst nicht unter Bedrohung. Sie wächst in Sicherheit.

Sicherheit bedeutet nicht, dass alles erlaubt ist. Sicherheit bedeutet, dass Gefühle verstanden werden dürfen, bevor sie gelenkt werden.

Ein ruhiger Satz. Ein Blick auf Augenhöhe. Ein Atemzug, bevor reagiert wird.

Solche scheinbar kleinen Momente sind keine Nebensächlichkeiten. Sie sind Bausteine.

Das Gehirn des Kindes verbindet in diesen Augenblicken Emotion und Vernunft. Es lernt, dass Unbehagen nicht gefährlich ist. Dass Fehler nicht das Ende bedeuten. Dass Grenzen bestehen können, ohne zu verletzen.

Resilienz beginnt dort, wo ein Kind erfährt: Meine Gefühle dürfen da sein – und ich werde gehalten.

Oft sind es nicht die großen Krisen, die darüber entscheiden, wie stabil ein Mensch wird. Es sind die alltäglichen Wiederholungen. Das Abendessen ohne abwertende Kommentare. Das Zuhören ohne nebenbei auf ein Display zu sehen. Das Zugeben eines eigenen Fehlers. Das ruhige Nein, das bleibt.

Diese Gesten formen im Hintergrund ein inneres Bild von Welt.

Ist sie verlässlich? Ist sie vorhersehbar? Bin ich darin sicher?

Kinder stellen diese Fragen nicht mit Worten. Aber ihr Nervensystem beantwortet sie.

Resilienz ist deshalb kein Trainingsprogramm. Sie ist das Ergebnis von wiederholter Erfahrung.

Ein Kind, das erlebt, dass Fehler nicht beschämen, sondern besprochen werden dürfen, entwickelt eine andere Haltung zu sich selbst. Ein Kind, das erlebt, dass Grenzen ruhig und beständig sind, lernt, dass Orientierung nicht hart sein muss. Ein Kind, das erlebt, dass Frustration begleitet wird, lernt, dass Gefühle durchquerbar sind.

Und so entsteht innere Stärke.

Nicht laut. Nicht spektakulär. Sondern in stillen Gewohnheiten.

Dieses Buch beginnt deshalb nicht bei Techniken, sondern bei Atmosphäre. Nicht bei Methoden, sondern bei Beziehung.

Es geht nicht darum, Kinder widerstandsfähig gegen alles zu machen. Es geht darum, Räume zu verstehen, in denen sie wachsen können.

Vielleicht beginnt Resilienz nicht dort, wo wir sie suchen. Vielleicht beginnt sie in dem Moment, in dem ein Erwachsener innehält – und sich entscheidet, ruhig zu bleiben.

Und vielleicht beginnt sie genau jetzt, während wir darüber nachdenken, wie wir selbst gelernt haben, stark zu sein – oder eben nicht.



ERSTER AKT

***Wie der kindliche Geist lernt***



## KAPITEL 1

### ***Der Mythos der angeborenen Stärke***

Der Mythos der angeborenen Stärke

RESILIENZ WIRD OFT wie eine Gabe behandelt. Als hätten manche Kinder sie einfach – und andere nicht. Als läge sie im Temperament, im Charakter, im „Wesen“.

Dieser Gedanke wirkt entlastend. Wenn Stärke angeboren ist, dann kann man wenig dafür oder dagegen tun. Dann bleibt nur zu hoffen, dass ein Kind zu den „Robusten“ gehört.

Doch das kindliche Gehirn widerspricht dieser Vorstellung.

Es ist keine feste Struktur. Es ist eine Anpassungsmaschine.

Was wir Persönlichkeit nennen, ist zu einem großen Teil das Ergebnis wiederholter Erfahrung. Das Gehirn formt sich entlang dessen, was es erlebt. Es stärkt Verbindungen, die oft benutzt werden. Es schwächt, was nicht gebraucht wird.

Resilienz ist daher keine Eigenschaft. Sie ist ein Prozess.

Ein Kind wird nicht stark, weil es so geboren wurde. Es wird stark, weil es in einem Umfeld lebt, das bestimmte innere Verbindungen immer wieder aktiviert: zwischen Gefühl und Sprache, zwischen Frustration und Begleitung, zwischen Fehler und Neubeginn.

Diese Verbindungen entstehen nicht durch Vorträge. Sie entstehen durch Alltag.

Wenn ein Erwachsener mit einem Fehler ruhig umgeht, speichert das kindliche Gehirn: Fehler sind durchquerbar. Wenn Frustration nicht

verspottet, sondern benannt wird, speichert es: Gefühle sind handhabbar. Wenn ein Nein nicht geschrien, sondern gehalten wird, speichert es: Grenzen sind sicher.

Das Gehirn lernt durch Spiegelung.

Lange bevor ein Kind versteht, was Selbstregulation bedeutet, hat es erlebt, ob jemand neben ihm ruhig geblieben ist. Lange bevor es erklären kann, was Mut ist, hat es gesehen, wie ein Erwachsener mit Unsicherheit umgeht.

Diese Spiegelung ist kein bewusster Vorgang. Sie geschieht leise. Ununterbrochen.

Und genau hier beginnt der Abschied vom Mythos.

Resilienz ist nicht magisch. Sie ist neurologisch.

Unter Druck schaltet das Gehirn in den Überlebensmodus. Kampf. Rückzug. Erstarren. In diesem Zustand wird nicht reflektiert. Es wird reagiert. Die Brücke zwischen Emotion und Vernunft ist blockiert.

Innere Stärke wächst nicht unter Angst. Sie wächst unter Sicherheit.

Das bedeutet nicht, dass Kinder vor allem geschützt werden müssen. Es bedeutet, dass sie einen Rahmen brauchen, in dem ihr Nervensystem lernen kann, Belastung zu integrieren.

Sicherheit heißt nicht: Alles ist erlaubt. Sicherheit heißt: Alles darf gefühlt werden.

Ein Kind, das in einem Raum aufwächst, in dem Emotionen nicht beschämt werden, entwickelt eine andere Beziehung zu sich selbst. Es lernt, dass Wut nicht gefährlich ist. Dass Traurigkeit nicht versteckt werden muss. Dass Fehler keine Identität sind.

Und genau daraus entsteht Resilienz.

Nicht aus Härte. Nicht aus Strenge. Nicht aus Perfektion.

Sondern aus wiederholter Erfahrung von Halt.

Vielleicht ist der größte Irrtum die Vorstellung, Stärke entstehe durch möglichst frühe Konfrontation mit „der harten Welt“. Doch ein Nervensystem, das permanent unter Druck steht, lernt vor allem eines: sich zu schützen.

Resilienz ist nicht Schutzpanzer. Resilienz ist Beweglichkeit.

Beweglichkeit entsteht dort, wo ein Kind lernen darf, dass Belastung kommt – und wieder geht. Dass ein Fehler passiert – und besprochen werden kann. Dass ein Konflikt entsteht – und gelöst werden kann.

Das kindliche Gehirn speichert diese Zyklen.

Belastung. Begleitung. Beruhigung. Frustration. Ausdruck. Orientierung.

Wiederholt sich dieser Ablauf, entsteht Vertrauen. Nicht in die Perfektion der Welt – sondern in die eigene Fähigkeit, mit ihr umzugehen.

Vielleicht beginnt der stille Aufbau von Resilienz genau hier: Nicht in der Frage, wie stark ein Kind ist. Sondern in der Frage, welche Erfahrungen es täglich sammelt.

Und vielleicht verändert sich etwas, wenn wir aufhören zu fragen, ob ein Kind „robust genug“ ist – und stattdessen beginnen zu sehen, welche Muster wir ihm Tag für Tag vorleben.



ENDE DER LESEPROBE

***Der stille Aufbau von Resilienz***

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag  
[www.eichenberg-verlag.com](http://www.eichenberg-verlag.com).