

# PRAXISGEMEINSCHAFT

## Heike Baum, Gerhard Fleischer

Supervision | Coaching | Organisationsentwicklung | Training | Fortbildung

Newsletter im August 2019

oberhofer seminare gbr  
heike baum & gerhard fleischer  
oberhof 19; 69234 dielheim  
tel.0049-(0)6226 42 97 538  
www.fleischer-gerhard.de  
www.baum.heike.de  
info@fleischer-gerhard.de  
info@heike-baum.de;

### Resilienz stärken – Resilienz fördern!

von Gerhard Fleischer

Das Konzept von Resilienz hat in den letzten Jahren immer mehr Eingang in die Bildungseinrichtungen gefunden. Dabei erstreckt sich das Thema Resilienz sinnvollerweise von konkreten Angeboten und ganzen Programmen über die Rolle der pädagogischen Fachkraft bis hin zu Konzeption und Leitbild.



Stehauffigur

#### Das Konzept der Resilienz

Das Wort „Resilienz“ ist abgeleitet vom lateinischen „resilire“. In der wörtlichen Übersetzung bedeutet dies: abprallen, zurückspringen. Resilienz meint nach dem heutigen Stand der Forschung: eine psychische Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebensereignissen (Gabriel 2005 zitiert nach Wyrobnik 2012).

Das Kind benötigt seine psychische Widerstandskraft um ganz unterschiedliche Herausforderungen und Belastungen zu bewältigen. Die Abstufung beginnt bei normalen Entwicklungsrisiken, die jedes Kind beim Heranwachsen durchläuft (z. B. Der Übergang von der Kita in die Schule). Akute Belastungskrisen (z. B. Konflikte bei den Eltern) oder kritische Lebensereignisse (z. B. Trennung oder Scheidung der Eltern) stellen in der Regel bereits eine höhere Belastung für ein Kind dar. Schwerwiegende Herausforderungen sind traumatische Krisen, welche im Kontext von Gewalt, Krieg oder Missbrauch geschehen (Vgl. Stefan Krause in Wyrobnik 2012 S:21)

#### Schutzfaktorenkonzept

##### Was war das Geheimnis der widerstandsfähigen Kinder?

Seit der Mitte der 1950 er Jahre (Werner/Smith 1982) beschäftigen sich Forscher und Forscherinnen mit einem besonderen Phänomen: wie kommt es, dass bei Kindern, die unter ähnlich schwierigen Bedingungen wie zum Beispiel chronische Armut, niedriges

Bildungsniveau der Eltern, psychische Erkrankung der Eltern aufwachsen, ein Teil der Kinder deutliche Symptome wie schwere Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten, spätere Drogenabhängigkeit entwickelten, während andere Kinder, die unter gleichen Bedingungen lebten, sich zu vertrauensvollen, leistungsfähigen Erwachsenen entwickelten. Sie fanden heraus, dass es bestimmte Faktoren, sogenannte **Schutzfaktoren**, diesen Kindern ermöglichte, mit Belastungen, sogenannten **Risikofaktoren**, so umzugehen, dass sie gesund bleiben und sich gesund weiter entwickeln konnten.

Man unterscheidet zwischen Schutzfaktoren im Kind (personale Schutzfaktoren) und solche im Umfeld des Kindes (soziale Schutzfaktoren)

Beispiele für personale Schutzfaktoren sind ein angenehmes Temperament, ein sichere Bindung, oder ein positives Selbstbild.

Beispiele von Schutzfaktoren im Umfeld wären: eine einfühlsame, verlässliche Beziehungsperson, förderliche Nachbarschaft oder auch eine Kita.

Gleichzeitig gibt es immer auch sog. Risikofaktoren, die vom Kind als belastend erlebt werden. Auch hier wieder die Unterscheidung von Risikofaktoren im Kind: z.B. chronische Erkrankungen oder unsichere Bindung. Aber auch Risikofaktoren im Umfeld, wie das Fehlen einer einfühlsamen und verlässlichen Bezugsperson oder ein kriminelles Milieu.

### **Welche grundlegenden Haltungen und Bedingungen brauchen resilienzfördernde Angebote und Situationen?**

Resilienz beruht auf Beziehung.

Das zentrale Angebot für die Förderung von Resilienz in Tageseinrichtung für Kinder ist das verlässliche und wertschätzende Bindungs- und Beziehungsangebot der pädagogischen Fachkraft. Sie schafft die Grundlage für die Förderung von Selbstvertrauen und gibt Sicherheit und Orientierung.

Weitere Punkte zur Förderung von Resilienz:

1. eine kompetenzorientierte und ressourcenorientierte pädagogische Haltung: die Stärken eines Kindes sind im Fokus nicht die Schwächen
2. eine grundsätzliche wertschätzende Haltung
3. die Kinder werden ermutigt sowohl negative als auch positive Gefühle auszudrücken
4. altersentsprechende Aufgaben werden an Kinder übertragen
5. Ermutigung, Beziehungen zu anderen Kindern aufzunehmen und Freundschaften zu pflegen
6. konstruktive Kritik üben: das Gelungene betonen, Nicht Gelungenes eher beschreiben und nicht als schlecht bewerten. Gemeinsam überlegen wo noch etwas ergänzt oder anders gemacht werden kann
7. die Kinder Fehler machen lassen, um zu erkennen welche andere Lösungen weiterführen und Fehlerfreundlichkeit zu erlernen (vgl. Stephanie Krause in Wyrobnik 2012 S: 36/37)

### **Resilienzfaktoren: Kompetenzen, die Kinder erlernen können.**

Die sechs Resilienzfaktoren nach Rönnau-Böse (2013)

#### **Selbststeuerung**



**Soziale Kompetenz**  
**Stressbewältigung**  
**Probleme lösen**  
**Positive Selbstwahrnehmung**  
**Selbstwirksamkeit**



**Einige Kompetenzen sollen beispielhaft ausgeführt werden:**

#### **1.: Selbst und Fremdwahrnehmung**

Ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken, sich dabei selbst zu reflektieren, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen wahrzunehmen bzw. einzuschätzen.

Diese Kategorie ist besonders relevant, da sie die Grundlage für andere Resilienzfaktoren darstellt (für die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist die Wahrnehmung des eigenen Handelns und dessen Wirkung Voraussetzung)

Beispiele: Selbstgestaltete Bildungszeit, die in der Portfolioarbeit reflektiert wird, zum Beispiel mit Bildungs- und Lerngeschichten. Feedbacks durch die päd. Fachkraft, was diese am Kind positiv wahrnimmt.

#### **4. Soziale Kompetenz**

Die Fähigkeit im Umgang mit anderen, soziale Situationen einschätzen und adäquate Verhaltensweisen zeigen zu können. Einfühlung in andere Menschen. Sich selbst behaupten, Konflikte lösen können, sich soziale Unterstützung zu holen wenn dies nötig ist. Beispiel: An Lern/ Spielgruppen teilhaben und Verantwortung übernehmen.

Gemeinsam spielen bedeutet immer aushandeln, bestimmen und sich bestimmen lassen.

#### **6. Problemlösen**

Verstehen und Reflektieren komplexer Sachverhalte und Entwicklungen sowie Umsetzung von Lösungsmöglichkeiten unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen und Können.

Beispiele: Arbeiten in der Lernwerkstatt, Lernthemen engagiert verfolgen und mit einer ErzieherIn reflektieren, philosophieren, Projektarbeit

#### **Hinweis:**

Die einzelnen Fähigkeiten sollten immer im Zusammenhang betrachtet werden und können nicht nur einzelnen bewertet werden (für den Aufbau einer sozialen Kompetenz ist sowohl Selbst- und Fremdwahrnehmung als auch eine gute Steuerungsfähigkeit Voraussetzung)

**Diagnostik zur Förderung von Resilienz;** Bewährt hat sich der Diagnosebogen:

**PERIK:** Positive Entwicklung und Resilienz im Kindergartenalltag (siehe Literaturverzeichnis)

#### **Vorschläge und Anregungen für die Praxis**

Die Förderung von Resilienz ist in vielen Fällen keine zusätzliche Belastung.

**Was alles schon im normalen pädagogischen Alltag Resilienz fördert.**

An diesen alltäglichen Szenen erkennen Sie vielleicht, dass es nicht immer große Aktionen und Angebote sein müssen, die Kinder stärken. Weitere Beispiele aus dem Alltag von Kindertageseinrichtungen:



Mit jedem wertschätzenden Kommentar zu einer gezeigten Kompetenz stärken Sie diese Kompetenz und zusätzlich die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit.

Mit jeder etwas anspruchsvolleren Aufgabe, die sie den Kindern überlassen stärken sie die Problemlösefähigkeit und die Selbstwirksamkeit.

Beim Essen selber raus schöpfen stärkt die Selbstwirksamkeit und die Selbstbestimmung.

Beim Singen spüren Kinder ihre Gefühle und fördern gleichzeitig die Entwicklung des Gehirns, beugen Angstzuständen vor (Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung)

### **Kinderbücher, Märchen und Geschichten**

Geeignet sind Kinderbücher und Märchen, in denen die Heldin/ der Held schwierige Situation oder Ohnmacht bewältigen und aus der Not herausfinden.

### **Teil des Portfolio als „Sonnentagebuch“**

Mit der Gruppe/ dem Kind kann zusammengetragen werden: Was ist mir heute oder gestern gelungen? Was hat Freude gemacht?. Fragen zur Intensivierung: Wie hat sich die Situation angefühlt? Wo habe ich im Körper etwas gespürt (Kopf, Bauch, Hände?) Hat sich das das Gefühl auch in einer Bewegung ausgedrückt? Bin ich vor Freude gerannt, gesprungen oder war ich eher still? Es kann etwas dazu gemalt werden. Der freie Einfall des Kindes oder Vorschläge der pädagogischen Fachkraft sind Möglichkeiten, dass das Kind etwas auswählt, das ihm gefällt: eine Blüte, eine Wolke, ein blühender Baum, oder ein Foto eines Gegenstandes, der in das Portfolio aufgenommen wird. Wenn das Kind einmal eher traurig ist, kann das Angebot gemacht werden, sich das „Sonnentagebuch“ anzuschauen.

### **Mit Bewegung stärken**

Bewegung ist auf vielfältige Weise förderlich. Auf der körperlichen Ebene stärkt Bewegung den gesamten Organismus. Aus der Psychomotorik wissen wir, wie wichtig schon in den ersten Lebensmonaten die Bewegungen des Säuglings sind, um sich gesund zu entwickeln. Das Kind erlebt sich in Bewegung als besonders selbstwirksam (Ein Ziel erreichen, einen Baum erklettern, etwas anderes von A nach B bewegen). Aber auch für die Selbststeuerung ist Bewegung z.B. beim Abbau von Körperverspannungen oder Stresserlebnissen von großer Bedeutung. Kinder spüren auch, ob die pädagogische Fachkraft selbst Freude am Bewegen hat oder nicht.

Ich hoffe Sie sind bei dem einen oder anderen Impuls im Text neugierig geworden und haben Lust, ihn auszuprobieren. Viel Spass dabei! Gerhard Fleischer, August 2019

### **Literaturverzeichnis:**

Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse „Resilienz“ utb München 2019

Gabriele Kubitschek „Resilienz im Alltag fördern“ Mutmachgeschichten München 2016

Perik Bogenen; Toni Mayr (Autor/in), Michaela Ulich (Autor/in) Herdervlag

Frederik Vahle, Kinder durch Bewegung und Musik innerlich stärken, Beltz, Weinheim und Basel 2014

Gerhard Regel, Plädoyer für eine offene Pädagogik der Achtsamkeit, EBVerlag, Hamburg – Schenefeld 2008

**Gerhard Fleischer**, Dipl. Sozialpädagoge; Analytischer Gestalttherapeut, Dipl. Supervisor (DGSv), Insofern erfahrene Fachkraft und Multiplikator für Kinderschutz

**Im Herbst startet er einen neuen Kurs „Qualifizierung zum Resilienzcoach“**

