

*Jede Zeit
hat ihre Themen
und braucht
deshalb
unsere Lösungen.*

Referentin:
Dipl. Pädagogin
Kornelia Becker-Oberender
Institutsleitung: IBE-Gieleroth

Widerstandsfähigkeit, robust zu sein, ist heute ein wesentlicher Gesundheits- und Glücksfaktor und in der Erziehung ein wichtiger Faktor.

Was ist Resilienz?

Eigentlich ist Resilienz ein Begriff aus der Physik, der in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und dennoch zur ursprünglichen Form zurückzufinden, bezeichnet. Das heißt, für die Menschen bedeutet Resilienz eine Art von „*Stehaufmännchen-Taktik*“ zu beherrschen – trotz schwieriger Umstände immer wieder zur altgewohnten Kraft zurückzufinden. Resilienz liegt in uns allen vor, nur ist sie unterschiedlich stark vertreten. Diese psychische Elastizität, Widerstandskraft und „Biegsamkeit“ braucht

- Akzeptanz
- Optimismus
- Aktive Lösungsorientierung
- Überzeugung der Selbstwirksamkeit
- Verantwortungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Netzwerkorientierung
- Eigenwert – „ich bin wertvoll“
- Vertrauen können

Resilienz ist **erlernbar**. Resilienz ist **keine außerordentliche** Fähigkeit, sie kann von fast jedem erlernt werden. Resilienz lässt sich **sehr gut in der Kindheit erlernen** (wie fast alles im Leben). Es gibt **individuelle Strategien zum** Aufbau von Resilienz.

Resilienz ist immer kulturgebunden, gesellschaftskritisch und kontextspezifisch

Kulturgebunden: *Ein unerwünschtes Verhalten oder Gefährdung* etwa kann aus der Sicht von Kindern aus Multiproblemmilieus durchaus eine resiliente Überlebensstrategie darstellen.

Gesellschaftskritisch: Auch der Begriff der Anpassung wird immer wieder kritisch befragt: Anpassung wohin, wozu, wann ist Anpassung sogar schädlich für das Individuum? Ohne eine Unterstützung von außen (Bezugspersonen, Lehrkräfte usw.) ist Resilienz – als rein personale Fähigkeit – nicht möglich: auch das sollten wir bedenken. Und schließlich gibt es auch Lebensumstände, unter denen kein Mensch sich entfalten kann.

Kontextspezifisch: Menschen verfügen über ein unterschiedliches Ausmaß an Risiko- und Schutzfaktoren in verschiedenen Kontexten und zu verschiedenen Zeitpunkten in ihrem Lebenslauf. So sind z.B. Säuglinge den Handlungen ihrer Umwelt in besonders verletzlicher Weise ausgesetzt, gleichzeitig aber auch besonders zugänglich für eine liebevolle Bezugsperson, woraus sich beispielsweise eine sichere Bindung als Schutzfaktor entwickeln kann.

Resilienz sollte stets aus Sicht der drei übergeordneten Bereiche betrachtet werden.

Man bezeichnet **Resilienz** auch als

Das Immunsystem der Seele.



Einführung in das Resilienzkonzept

Im Vergleich zu früheren Ansätzen wird heute davon ausgegangen, dass Resilienz *kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal* bezeichnet, sondern vielmehr von einer *situations- und lebensbereichsspezifischen* (z. B. Lernen/Schule, soziale Beziehungen, Partnerschaft usw.) Kompetenz ausgegangen wird, die im Verlauf der Entwicklung *im Kontext der Kind-Umwelt-Interaktion erworben werden kann* (Rutter 2000).

Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen dabei in besonderen risikomildernden Faktoren, die sowohl in der Person des Kindes als auch in seiner Lebensumwelt lokalisiert sein können. Aufgrund dieser konstitutionellen, erlernten oder sozialen Ressourcen unterscheiden sich die Menschen in ihrer Fähigkeit zur Belastungsregulation (Bender/Lösel 1998).

Das Resilienzparadigma beinhaltet in besonderem Maße die *Sichtweise vom Kind als aktivem "Bewältiger" und Mitgestalter seines eigenen Lebens*, z.B. durch den effektiven Gebrauch seiner internen und externen Ressourcen. Dabei wird aber auch betont, dass Kinder sich natürlich nicht selbst dauerhaft "resilient machen können", sondern hierzu maßgeblicher Hilfe und Unterstützung bedürfen.

Laut empirischer Untersuchungen (Werner 2000) zeichnen sich resiliente Kinder konkret aus durch:

1. **Initiative:** sie lösen Probleme aktiv (Lösungsorientierung)
2. **Kreativität:** sie haben eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung sowie -erwartung (Selbstwirksamkeit).
3. **Beziehungen:** eine hohe Sozialkompetenz (Kontaktfähigkeit, soziale Perspektivenübernahme und Empathie - Beziehungen aufrechterhalten können),
4. **Einsicht suchen:** Suchfragen stellen und ehrliche Antworten geben (Fähigkeit zur Selbstregulation und Akzeptanz)
5. **Unabhängigkeit:** aktives, flexibles Bewältigungsverhalten (z.B. Fähigkeit sich aktiv Hilfe zu holen; innere Distanz vor dysfunktionaler Familiensituation),
6. **Humor:** eine optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung (Optimismus),
7. **Verantwortung übernehmen:** eine internale Kontrollüberzeugung und realistische innere und äußere Beweglichkeit sich erhaltend (für sich sorgen).
8. **Moral:** ein hohes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Wissen, was gut und schlecht ist, der Wille, für diesen Glauben Risiken einzugehen - Selbstverantwortung).

Es zeigte sich, dass die resilienten Kinder mit dem Erfolg eigener Handlungen rechneten, Problemsituationen aktiv angingen, ihre eigenen Ressourcen und Talente effektiv ausnutzten und an eigene Kontrollmöglichkeiten glaubten. Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden.

Resilienzfaktoren werden durch soziale, familiäre und eigene individuelle Merkmale begünstigt. So gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Insgesamt erweisen sich Mädchen resilienter als Jungen. Resiliente Mädchen wie Jungen zeigen androgyne Verhaltens- und Persönlichkeitsmerkmale.



Die Acht - Resilienzfaktoren im Überblick

Innere Flexibilität: Perspektive bewahren, auch wenn die gegenwärtige Situation äußerst schmerzlich und belastend ist, gerade dann an die langfristige Perspektive denken. Die Dinge nicht unnötig dramatisieren. Ingvar Kamprad, der IKEA Gründer sagte einmal „In jedem Problem liegt eine Chance“. Probleme sind wichtige Ideenlieferanten, sie zwingen uns Geschäftssituationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten zu suchen und ... zu finden.

Beweglichkeit: Für sich selbst sorgen. Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmäßig bewegen – um Körper und Geist für Situationen zu stärken. Bei Stress und schwierigen Situationen fühlen wir uns häufig blockiert, gehen Sie lieber eine Runde um den Block und atmen frische Luft ein, als völlig gestresst vor dem PC sitzen zu bleiben oder schon angespannt in ein wichtiges Geschäftsmeeting zu gehen. Um geistig leistungsfähig zu sein ist es wichtig, sich körperlich fit und ausgeglichen zu fühlen, mit anderen Worten: Achten Sie darauf regelmäßig Sport zu treiben. Geben Sie sich selbst auch einmal wieder die Möglichkeit etwas Schönes zu erleben: Lesen Sie ein schönes Buch, gönnen Sie sich ein schönes Glas Wein, besuchen Sie eine Ausstellung oder genießen Sie einfach mal einen Tag in der Familie ohne dass das Handy klingelt oder noch unbedingt die Emails abgefragt werden müssen.

Beziehungsfähigkeit: Aufbau und Pflege sozialer Kontakte. Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen wichtigen Menschen pflegen, in ehrenamtlichen Gruppen oder in Berufsverbänden, Vereinen aktiv werden.

Lösungsorientierung: Sich auf die eigenen Ziele zubewegen. Realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zustreben – ruhig auch in ganz kleinen Schritten. Machen Sie sich selbst einen Plan – und schreiben Sie sich Ihre Ziele auf, aber so, dass sie für Sie selbst messbar und ersichtlich sind und machen Sie einen Haken bei den Zielen, die Sie schon erreicht haben. Was unterstützt Plastizität des Gehirns? Wenn wir für Erfahrungen offen sind, neugierig und entwicklungsorientiert, uns in eine entspannte Haltung bringen, auch das intuitive Erfahrungswissen nutzen, neue Wege gehen, nutzen wir unsere Potentiale am besten, denn: Kräfte wachsen aus dem „Flow“: Im „Flow“, dem Zustand selbstvergessener Hingabe, haben wir mehr Kreativität -ihre Arbeit macht Ihnen Spaß. Kreativität ist die Grundlage dafür, für andere anregend sein zu können. „The brain runs on fun“ : das wofür wir uns begeistern, regt die Bildung neuer Strukturen im Gehirn an.

Optimismus: Optimistisch bleiben. Daran glauben, dass auch gute Dinge im Leben zu erwarten sind. Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die eigenen Wünsche. Seligman, der Begründer der positiven Psychologie sagte einmal: „Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein“.

Akzeptanzfähigkeit: Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Leben sind. Wenn Situationen sich wirklich nicht mehr ändern lassen, ist es sinnvoller, sich auf das zu konzentrieren, was man noch beeinflussen kann. Empfinden Sie z.B. einen neuen Vorgesetzten als Chance sich neu zu positionieren, neue Aufgaben zu bekommen, in neue Aufgabenbereiche hinein zu schnuppern. Geben Sie Neuerung symbolisch einen „Smily“. Veränderung geschieht in Selbstorganisation, nimmt nichts weg oder fügt hinzu, sondern aktiviert und modifiziert eigene Kräfte durch eine Erweiterung der Perspektiven.

Selbstverantwortung: Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten. Belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber man kann die Art ändern, in der man auf diese Ereignisse reagiert. Das menschliche Gehirn wächst erfolgsorientiert –es strebt nach Harmonie. Wir versuchen Probleme zu lösen und die Bewältigungsstrategien, die für „Ruhe“ sorgen, werden belohnt. So üben wir verschiedene Strategien ein, ganz gleich wie zielförderlich sie sind. Wirklichkeit wird vom Beobachter und im Beobachten geschaffen –durch die Defizitbrille, sehen wir Defizite, durch die Ressourcenbrille sehen wir Ressourcen.

Selbstwirksamkeit: Ein positives Selbstbild aufbauen. Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können. Wir gewinnen mehr an Selbstvertrauen, wenn wir es schaffen aus eigener Kraft Krisen und schwierige Situationen zu meistern. Das bedeutet, wir müssen selbst entscheiden: Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen. Nutzen Sie ihre eigene Handlungsfähigkeit, die Opferrolle blockiert unser aktives Handeln, schlüpfen Sie heraus und gehen Sie Problemstellungen aktiv an.

Ständiges Follow-up dieser Faktoren entwickelt stabile Metakompetenzen.



Resilienz stärken und Transfer

An welchen Punkten kann Resilienz-Stärkung in den einzelnen Bildungs- und Erziehungskontexten konkret ansetzen?

Zwei Ansatzpunkte der Resilienzstärkung in frühkindl. Bildungsprozessen

1. *Resilienz-Stärkung auf individueller Ebene*, d.h. direkt/unmittelbar beim Kind, indem man es für den Umgang mit Belastungen stärkt und wichtige Basiskompetenzen vermittelt, und
2. *Resilienz-Stärkung auf der Beziehungsebene*, d.h. mittelbar über die Erziehungsqualität, indem man die Erziehungskompetenzen von Eltern bzw. Erzieherinnen stärkt, was sich dann wiederum förderlich auf das Kind auswirkt (in dem Zusammenhang kann insbesondere auf Elterntrainingsprogramme verwiesen werden).

Auf individueller Ebene fördern von (des)...	<ul style="list-style-type: none"> ... Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien ... Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme ... Selbstwirksamkeit und realistischen Zuschreibungen ... Selbstwertgefühls ... sozialen Kompetenzen, verbunden mit Stärkung sozialer Beziehungen ... effektiven Stressbewältigungsstrategien, wie z. B. die Fähigkeiten, Unterstützung zu mobilisieren oder sich zu entspannen ... Umgangs mit Gefühlen
Auf Beziehungsebene fördern...	<ul style="list-style-type: none"> ... eines wertschätzenden Erziehungsstils ... einer konstruktiven Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind ... eines positiven Modellverhaltens ... effektiver Erziehungstechniken (effektiver Einsatz von Belohnung, Lob und Ermutigung) ... des (elterlichen) Kompetenzgefühls ... (elterlicher) Konfliktlösestrategien

Basiskompetenzen, die Kinder brauchen, um besonderen Anforderungen gewachsen zu sein und sich zu „gesunden“ und kompetenten Erwachsenen zu entwickeln:

- positives Selbstkonzept-Kontrollerwartung und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Fähigkeit zur Selbstregulation-Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Belastungen oder übermäßigen Reizen (einschließlich der Fähigkeit, sich innerlich zu distanzieren)
- Fähigkeit, sich vor gefährdenden Einflüssen zu schützen
- Regelbewußtsein
- Fähigkeit zu konstruktivem Denken (auch bei widrigen Umständen)
- Fähigkeit, sich zu entscheiden und zu organisieren (Selbstmanagement)
- Fähigkeit, sich in verschiedenen kulturellen und sozialen Umwelten zu bewegen und mit unterschiedlichen Rollenerwartungen konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit, Konflikte gewaltlos zu bewältigen
- Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen
- sachbezogenes Engagement und intrinsische Motivation
- Kreativität und Explorationslust



Der Erziehende: Widerstandsfähigkeit prüfen

Übung. Wie stark ausgeprägt sind Ihre unten genannten Widerstandsfähigkeiten? Auf einer Skala von 0 bis 10: Wenn Null "sehr schwach ausgeprägt" und Zehn "sehr stark ausgeprägt" bedeuten würde, welchen Wert würden Sie für die jeweilige Fähigkeit oder Eigenschaft geben? (Tragen Sie den jeweiligen Wert bitte in die rechte Spalte, neben der Fähigkeit bzw. Eigenschaft ein!)

Fähigkeit / Eigenschaft		Wie stark ausgeprägt? (0 bis 10)
a	Sozialkompetenz und Kontaktfreudigkeit – Beziehungen aufbauen, gestalten und aufrechterhalten können	
b	Einfühlungsvermögen - Menschen und Situationen einfühlsam verstehen können	
c	Unabhängigkeit und Selbständigkeit - Sich z.B. von schädigenden Menschen und Situationen distanzieren können	
d	Humor - Einen Sinn für Humor haben und gerne lachen	
e	Selbstwirksamkeitsüberzeugungen - Vertrauen darin haben, dass man Dinge selbst regeln kann	
f	Optimismus - Eine positive Sicht der Zukunft haben und eine positive Zukunft erwarten	
g	Zielorientierung - Sich eigene Ziele setzen und sie angehen können	
h	Hohes Selbstwertgefühl - Ein hohes Gefühl des eigenen inneren Wertes und Selbstvertrauen haben	
i	Durchhaltevermögen - Trotz Schwierigkeiten weitermachen können, nicht aufgeben, Ausdauer und "Biss" haben	
j	Flexibilität und Anpassungsfähigkeit - Sich auf Veränderungen einstellen und sich ihnen anpassen können, sowie mit neuen Situationen etwas Gutes anfangen können	
k	Lernbegeisterung - Gerne lernen und Engagement beim Lernen zeigen können	
l	Religion, Glaube oder Spiritualität - Vertrauen in etwas haben, das über einen selbst hinausgeht, sowie ein Gefühl oder Gespür für den Sinn des eigenen Lebens haben	

Angenommen, in der heutigen Nacht würde ein Wunder geschehen, und jede der oben genannten Fähigkeiten oder Eigenschaften würde sich auf der Skala jeweils um einen Wert nach oben bewegen (also z.B. von „6“ auf „7“): Was würden Sie bezüglich jeder einzelnen Fähigkeit bzw. Eigenschaft dann anders machen? (Nennen Sie bitte konkrete Beispiele!)

Entnommen aus Langosch Andreas 2006: Ressourcen, Stärken, Möglichkeiten, Selbstverlag Andreas Langosch Kiel



Der Erziehende: Veränderungen trainieren

Übung: Dies beginnt bei ganz kleinen Dingen. Und da ich vermute, dass Ihnen hierzu kaum etwas einfallen wird, stelle ich Ihnen ein paar Ideen vor:

- Fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit oder nach Hause.
- Reagieren Sie auf Verhalten anderer Menschen (Familie, Kollegen, Eltern, Nachbarn, ...) mal anders, als sie es bislang getan haben.
- Lächeln Sie mal einen fremden Menschen an.
- Sagen Sie mal der Kassiererin etwas Nettes.
- Öffnen Sie Ihr Email-Postfach nicht gleich morgens sondern erst um 11.30 Uhr.
- Setzen Sie sich beim Frühstück, Mittagessen und Abendessen mal auf einen anderen Platz.
- Tragen Sie die Uhr oder den Ehering mal auf der anderen Seite.
- Tragen Sie die Uhr mal mit der '12' nach unten und der '6' nach oben, also "verkehrt" herum.
- Versuchen Sie Dinge mit der linken Hand zu tun, die Sie sonst nur mit der rechten Hand machen.
- Verzichten Sie mal auf Dinge, die Sie regelmäßig tun, z. B. allabendliches Fernsehen, morgendliches Zeitunglesen, usw.
- Wechseln Sie mit Ihrer Ehefrau die Bettseiten.
- Stellen Sie die Möbel in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Büro um.
- Lesen Sie die Tageszeitung mal über Kopf (das funktioniert nach ein wenig Übung!)
- Sagen Sie Ihrer Leitung mal etwas Nettes, falls Sie das bislang nicht getan haben.
- Probieren Sie mal eine Sportart aus, die Sie bisher nur aus dem Fernsehen kennen.
- Bestellen Sie im Restaurant mal eine Speise, die Sie noch nie gegessen haben. Oder noch besser: Bitten Sie die Menschen am Nachbartisch, für Sie irgendetwas zum Essen zu bestellen.
- Gehen Sie zu Hause oder in der Kindertagesstätte mal die Treppen rückwärts hinauf oder herunter.
- Drücken Sie einem fremden Menschen auf der Straße 5 Euro in die Hand und gehen Sie danach einfach weiter, ohne sich umzusehen.
- Lachen Sie mal über sich selbst!

Vermutlich erscheinen Ihnen die Vorschläge als schwierig auszuprobieren. In der Regel ist es einfacher, in alten Mustern zu verharren und zu warten, bis andere sich um die (psychische) Gesundheit kümmern. In der Zukunft wird ein wesentlicher Bestandteil gesunden Lebens bedeuten, ständig Veränderung zu trainieren. Und sie werden das mit Spaß und witzigen Erlebnissen verbinden, ja sie werden fast ein wenig süchtig nach Veränderung. Wann mag es den ersten Arzt geben, der das auf ein Rezept drucken lässt?

„Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses,
das Risiken und Stress nicht eliminiert,
es uns aber ermöglicht, effektiv damit umzugehen.“
Emmy Werner

Modell zur Stärkung von kindlicher Resilienz



Nach Prof. Dr. Dr. Dr. Wassilios E. Fthenakis



Zielfaktoren: Selbstwert und Selbstwirksamkeit

- Kinder sollen sich wohl fühlen, dass sie Stolz und Freude zeigen können.
- Sie sollen sich selbst motivieren, ihre Impulse kontrollieren,
- Initiative zeigen, keine Angst vor Fehlschlägen haben,
- gut mit Kritik umgehen können,
- selbständig sein,
- ihre eigenen Schwächen und Stärken gut einschätzen können.

Kinder sollen folglich ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln und sich als effektiv und kompetent in unserer Welt erleben.

Doch wie entwickelt sich dieses Gefühl, sich selbst als wertvoll und effektiv zu erleben? Laut des amerikanischen Sozialpsychologen und Motivationsforscher Martin Seligman (1999) bestehen in diesem Bereich Wissensdefizite. Die zentrale Kritik von Seligman richtet sich darauf, dass zu häufig das Sich-Wohlfühlen des Kindes überbetont und die Auseinandersetzung und Beachtung dessen, was ein Kind tut, dagegen zu stark vernachlässigt wird.

Wird es mit Schwierigkeiten fertig? Zeigt es Beharrlichkeit?
Besiegt es Frustration und Langeweile? Nimmt es eine Herausforderung an?

Nach Seligman (1999) gibt es keinen wirksameren Prozess für die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls als **das Lehren erfolgreichen Handelns**. Wenn Kinder Herausforderungen meistern, erfolgreich an etwas arbeiten, mit geeigneten Strategien Frustration und Langeweile besiegen und über sozial akzeptable Durchsetzungsfähigkeiten verfügen, dann wird ...

durch dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ein gutes Selbstwertgefühl
als Nebenprodukt gelungenen Tuns entstehen.

Maria und andere resiliente Kinder verstehen es, in diesem Sinne erfolgreich zu handeln. Für sie besteht ein Teil dieses erfolgreichen Handelns z.B. im gelungenen Aufbau von Beziehungen. Dabei sei erwähnt, dass in den Studien begleitete Kinder nicht überdurchschnittlich intelligent waren, doch verstanden sie es, ihre Stärken optimal zum Einsatz zu bringen. So nahmen sie allerlei Gelegenheiten wahr, sich zu beweisen und Erfolg zu haben.

Resilienz als Beziehungskonstrukt
Wichtige Bezugspersonen im Leben des Kindes können als resiliente
Vorbilder dienen und Unterstützung leisten.

Auf Erzieherinnen trifft dies ebenso zu wie auf Eltern, Lehrer, Trainer,
Großeltern, Onkel und Tanten.



Selbsteinschätzung

Jedes Kind sollte in die Lage kommen, sich selbst einschätzen zu können. Dazu helfen die Bildungsbeobachtungen und die Portfolioarbeit mit dem Kind. Ein guter Dialog hilft dem Kind sich selbst besser kennen zu lernen.

**Selbsteinschätzung gelingt nur
mit Hilfe „unbedingter positiver Wertschätzung“
nach Carl Rogers**

Begriffserläuterung: Unter Selbsteinschätzung verstehen wir die persönliche Einschätzung, wie fähig, wertvoll und erfolgreich wir uns halten.

Ein niedriger Grad an Selbsteinschätzung bei Kindern zeigt sich z.B. in dem Charakteristikum der Unsicherheit. Das Kind ist neidisch auf die Leistungen anderer Kinder, stark abhängig von den Ansichten und Meinungen Erwachsener, selbstzentriert und rigide in sozialen Interaktionen. Solche Kinder sind weniger ausdauernd, leichter zu frustrieren und geben eher auf als selbstsichere Kinder.

Eine positive Selbsteinschätzung bei Kindern: Sie sind stärker selbstmotiviert, selbstsicherer, ausdauernd, verantwortungsbewusst und weisen eine positive Einstellung bezüglich Fehler auf. Sie richten ihre Energie auf selbstgesetzte Ziele aus, die sie auch in der Regel erreichen. Sie erfreuen sich einer allgemeinen Beliebtheit in der Gruppe, was wiederum ihre Selbsteinschätzung verstärkt.

Aufgabe des Erwachsenen: „unbedingte positive Wertschätzung“

Diese basiert auf folgenden Überlegungen hinsichtlich des Kindes:

- Positive Wertschätzung vermittelt das Gefühl, geliebt und wertvoll zu sein
- Geliebte Kinder befürchten nicht negative Bewertungen oder Fehler. Das Kind kann sich neuen Zielen und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zuwenden
- Bedingungslose Liebe und Wertschätzung stellen einen Schutzfaktor dar

Natürlich ist es für das Kind auch wichtig, von seinen Erziehern und Eltern ebenso angemessenes Feedback über die eigenen Schwächen zu erhalten. Dies sollte sich jedoch auf eine ganz bestimmte Leistung oder ein ganz bestimmtes Verhalten beziehen, nicht auf das Kind an sich.

Bei der bedingten positiven Wertschätzung wird das Kind für eine bestimmte Erwartung belohnt und es fühlt sich nur solange wertvoll, wie es diese Erwartung erfüllt. Die Folge davon ist, dass das Kind nur noch Dinge tut, die für andere „akzeptabel“ sind und zögert, sich neuen Wagnissen zu stellen, um eine mögliche Zurückweisung nicht erleben zu müssen.

**Den Grad an Akzeptanz, welcher dem Kind mit der
unbedingten positiven Wertschätzung vermittelt wird,
benötigt es von mindestens einer Person zu jedem Zeitpunkt im Leben.**



Kompetenz zur Selbsteinschätzung

Bis zum achten Lebensjahr entwickeln Kinder in fünf wichtigen Bereichen:

Physische Erscheinung
Soziale Akzeptanz
Schulische Kompetenz
Sportliche und künstlerische Fähigkeiten
Verhaltensführung

Grundlegende Formen der Selbsteinschätzung bilden sich in der frühen Kindheit. Sie basieren auf eigenen Erwartungen sowie der eigenen Meinung, wie uns andere Menschen bewerten.

Erzieher, Eltern und Gleichaltrige vermitteln starke Erwartungen und Bewertungen, welche die Entwicklung der Selbstwirksamkeit stark beeinflussen können. Bestimmte Aspekte der Selbsteinschätzung sind demnach abhängig von sozialen Standards und Zielsetzungen der Gruppe, in welcher sich das Kind befindet.

Pädagogische Maßnahmen zur Stärkung positiver Selbsteinschätzung beim Kind:

1. Das Kind bedingungslos wertschätzen.
2. Dem Kind zu Erfolgen verhelfen und dabei produktives Feedback geben.
3. Das Kind zur Selbständigkeit erziehen.
4. Dem Kind helfen, soziale Fertigkeiten zu entwickeln.
5. Das Kind ermutigen, positiv zu denken.
6. Dem Kind Bedürfnisaufschub lehren.
7. Dem Kind ein positives Modell darstellen.

Kinder als „Verursacher“

Ermöglichen Sie den Kindern, sich als "Verursacher" wahrzunehmen, denn Menschen verfolgen das fundamentale Motiv, sich als wirksam und damit als "Verursacher" zu erleben. Einige Beispiele:

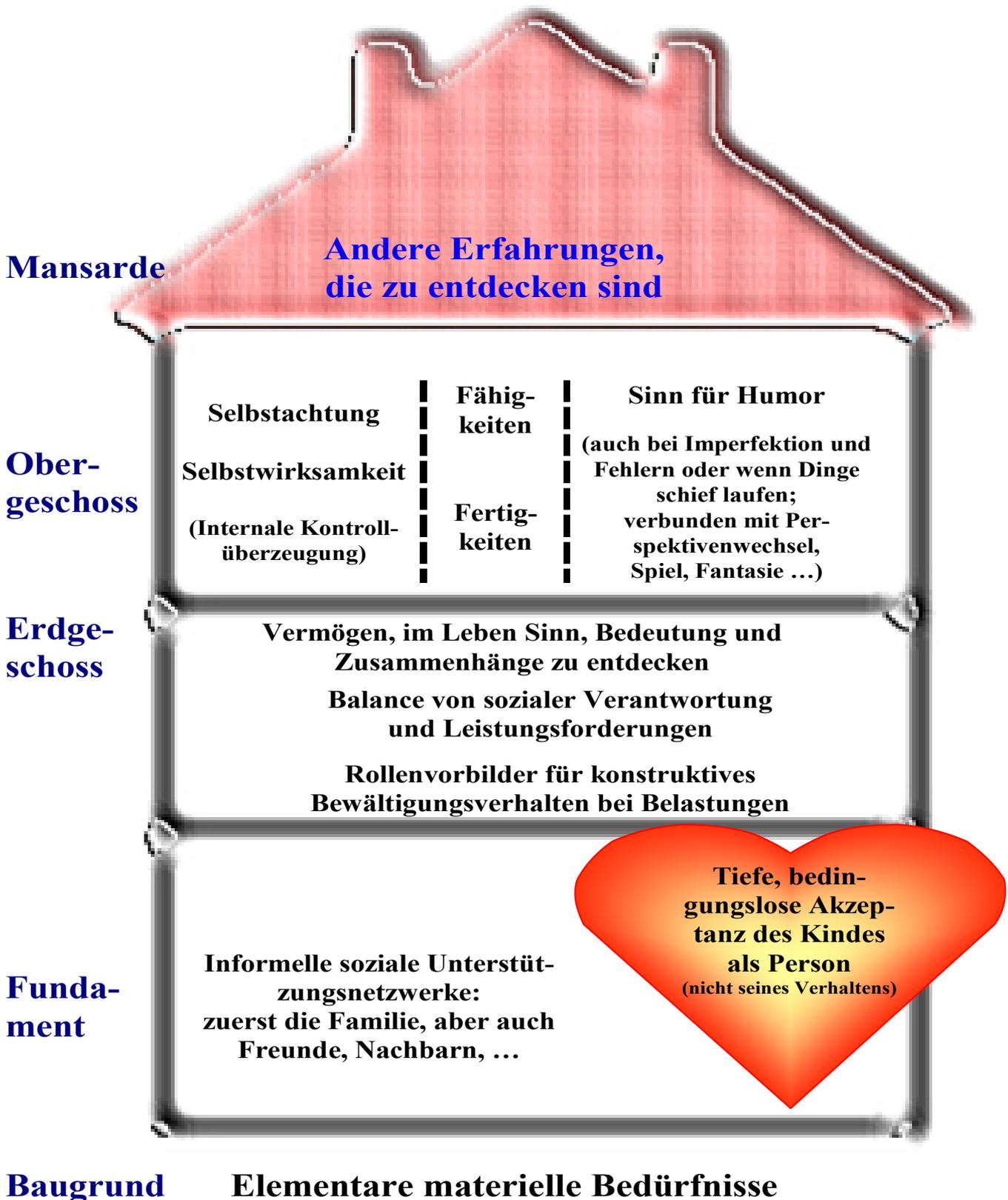
- Eine positive Grundstimmung in der Kindertagesstätte schaffen. Spiele und Übungen zur Empathie und Perspektivübernahme in den Alltag einbauen („*Wie könnten wir den Schmerz von Sarah lindern?*“ „*Wie fühlt sich das Kaninchen jetzt wohl?*“).
- Kinder als Helfer, TutorInnen, „BeraterInnen“ usw. einsetzen („*Ich bin mir nicht sicher, ob ... Was würdest du mir raten?*“ „*Ich überlege mir schon längere Zeit... Was denkst du dazu?*“). Die gegenseitige Hilfe unter den Kindern fördern und hervorheben
- Akzeptieren Sie es, wenn ein Mädchen Fußball spielen oder ein Junge gerne tanzen möchte!
- Rollenspiele zur Verarbeitung von Alltagserlebnissen anbieten. Gemeinsames Spiel von soziokulturell benachteiligten bzw. ich-schwächeren Kindern mit emotional stabileren und im Umgang mit anderen Personen (Kindern und Erwachsenen) kompetenteren Kindern fördern
- Veranstalten Sie regelmäßige Treffen für Problembesprechungen und thematisieren Sie dabei bestimmte Stärken der Kinder. Betonen Sie dabei vor allem die



- Anstrengungsbereitschaft und den Willen der Kinder. Nur problematisches Verhalten, nicht das Kind selbst kritisieren (z.B. *„Warum hast du eigentlich so eine große Wut bekommen?“*). Ausweichverhalten von Kindern als Entmutigung (statt als Bosheit oder Faulheit) erkennen und durch Anteilnahme, Anleitung und Unterstützung ermutigend- korrigierende Erfahrungen ermöglichen.
- Lassen Sie Kinder Arbeitsaufgaben auswählen, die mit einem hohen, aber realistischen Anspruch verbunden sind, z.B. einem behinderten Kind beim Essen zu helfen oder etwas für die Mutter selbst zu basteln. Wenn nötig, so unterteilen Sie die Aufgabe in einzelne, bewältigbare Schritte. Jedes Kind in seinen individuellen Möglichkeiten stärken und ihm seine Fähigkeiten- einzeln und in der Gruppe - spiegeln (*„Mir gefällt, wie du ...“*, *„Habt ihr gesehen, wie gut Petra ...“*) Kinder auf ihre Fortschritte aufmerksam machen - wiederum einzeln und in der Gruppe (*„Toll, wie du das gelernt hast. Habt ihr das auch beobachtet? Wie hast du das geschafft?“*).
 - Selbstständigkeit und Selbstverantwortung fördern (Aufgaben erledigen, sich ankleiden/umziehen). So kann dies auch gestärkt werden, indem Sie kleinere Projektarbeiten anbieten, welche von den Kindern verlangen, dass sie planen und sich Ziele setzen sowie dass sie kooperatives und gemeinsames Problemlösen zeigen.
 - Stellen Sie Gruppenregeln auf und diskutieren Sie diese. Lassen Sie sich dabei auch auf Änderungen ein, wenn sie berechtigt sind. Sprache, Lesefähigkeit, Denken, Kreativität und Antizipation fördern (*„Was kann man tun, wenn man z.B. die Schlüssel verliert, momentan keinen Spielpartner für seine Pläne gewinnen kann, für einen Fehler getadelt wird, von größeren Kindern bedroht wird ...?“*).
 - Beziehen Sie die Kinder bei der Einschätzung ihrer eigenen Arbeit mit ein (*Was glaubst du, wieso ist dir das besonders gut gelungen? Hättest du etwas besser oder anders machen können?*). Neugier und Interesse fördern, Unsicherheit und Schwächen von Kindern nicht übersehen, verharmlosen oder ignorieren, sondern sie feinfühlig mit den Kindern schrittweise und aufbauend angehen
 - Geben Sie den Kindern die Chance, Führungsaufgaben und Verantwortung zu übernehmen (z.B. die Gruppe auf den Weg in den Turnraum anzuführen). Dies stärkt u.a. eine realistische, dem Kind und seinem Entwicklungsstand angemessene Kontrollüberzeugung. Wenn Kinder auf vielfältige Weise die Erfahrung machen, dass sie der Umwelt nicht ausgeliefert sind, sondern sie mitgestalten dürfen (und sollen!), entsteht das Gegenteil einer passiven, abwartenden oder resignativen Grundhaltung. Daher immer wieder partizipative Beteiligungsmöglichkeiten anbieten (z.B. Sammelrunde zu Tagesbeginn, in der jedes Kind Vorschläge, Wünsche oder Verbesserungsideen einbringen kann und anderen Umsetzung es dann nach Möglichkeit beteiligt ist; oder spezielle Helferprojekte: zwei/drei freiwillige Kinder dürfen der Erzieherin bei einer wiederkehrenden Aufgabe mitverantwortlich behilflich sein)
 - Kindern werden auf diese Weise Gelegenheiten geboten, ihre Beziehungsfähigkeit, ihre Kompetenzen, ihre Resilienz zu stärken und durch vertrauensvolle, sichere, berechenbare und freundliche Betreuungspersonen ihr Verhaltensspektrum zu erweitern, neue Erfahrungen zu sammeln und dabei - nicht nur körperlich - zu wachsen.



„Casita“ Das Haus der Resilienz



ErzieherInnen stärken die Resilienzfähigkeit des Kindes

Seien Sie sich über Ihre unmittelbare **Funktion als Vorbild** bewusst. Dies kann sich besonders deutlich in Ihrer Sprache vermitteln. Wenn Ihnen beispielsweise etwas misslingt, dann verbalisieren Sie laut Ihre Gedanken, die - abhängig von der jeweiligen Situation - in etwa folgende Inhalte haben sollten: *"Ich hätte mich mehr anstrengen sollen"*, *"Ich hätte besser aufpassen können"*, *"Ich probiere es gleich noch einmal"* oder *"Ich mag mich vielleicht etwas unangenehm fühlen, aber ich werde es überleben"*.

Achten Sie des Weiteren darauf, in der Kommunikation mit dem Kind eine verursacherspezifische Sprache zu verwenden. Sagen Sie etwa: **"Ich übergebe Dir Verantwortung dafür"** oder **"Du bist nun dafür verantwortlich, dieses Problem zu lösen"**. Zudem sollten die Vergabe von Befehlen oder Kommandos sowie das Erteilen von Anweisungen nicht zum Einsatz kommen. Ebenso fehl am Platze sind Formen unaufrichtigen Schmeicheln, um beispielsweise einem Kind schneller über einen Misserfolg hinweg zu helfen. Denken Sie auch öfter darüber nach, ob es Sinn macht, ein Kind als "dickköpfig" zu beschreiben, oder ob Sie in Zukunft lieber von "hartnäckig" oder "durchsetzungsfreudig" sprechen möchten.

Hören Sie zudem den Kindern so oft wie möglich **aktiv zu**, denn diese Form aufmerksamer Zuwendung kann für das Kind eine verursacherspezifische Erfahrung in folgender Hinsicht sein: Sie "spiegeln" den emotionalen Zustand des Kindes wider, geben Erklärungen über die Situation und das emotionale Empfinden des Kindes und möglicherweise Maßnahmen zum angemessenen Umgang mit der Situation. Diese für viele so selbstverständliche Vorgehensweise hilft dem Kind beim Aufbau seiner emotionalen Selbstregulation und ist damit ein wesentlicher Pfeiler resilienten Verhaltens.

Achten Sie auf **resiliente Aspekte** ebenso **in der Auswahl von Geschichten**. Verwenden Sie neben den klassischen Märchen (diese haben ihren eigenen, besonderen Wert) auch Geschichten, in welchen die Hauptfiguren durch ihre eigene Anstrengung, Überlegung und Inanspruchnahme berechtigter Hilfe ihr Ziel erreichen. Viele Geschichten beinhalten anti-resiliente Aspekte, da den Hauptakteuren häufig der Weg durch Randfiguren oder mystische Wesen geebnet wird. Typisches Beispiel hierfür stellt die Walt-Disney-Verfilmung "Cinderella" dar. Dabei werden den Kindern u.a. folgende Botschaften vermittelt: (1) Jeder und alles wird letztendlich seine gerechte Strafe bekommen. Gerechtigkeit wird sich selbst einstellen. (2) Warte auf jemand Stärkeren/ Geschickteren, der wird dir dein Problem schon lösen! Leider können wir weder erwarten, dass sich Gerechtigkeit in der Lebensrealität von selbst einstellt, noch das helfende Figuren aus dem Nichts auftauchen. Derartige Botschaften fördern passives Verhalten und vermitteln die Einstellung, dass es nicht nötig sei, eigene Ressourcen zu aktivieren und Verantwortung zu übernehmen, um Ziele zu erreichen.

Es ist wichtig, Themen aus einer Geschichte herauszugreifen, welche mit resilienten Verhaltensweisen in Zusammenhang stehen, wie beispielsweise Durchhaltevermögen, Verantwortungsübernahme, Probleme lösen oder eine Herausforderung annehmen. Dazu gibt es gewöhnlich in jeder Geschichte genügend Möglichkeiten. Führen Sie jedoch eine derartige "Analyse" nicht mit jeder Geschichte durch. Es ist ebenso wichtig, sich einfach aus der Freude am Lesen mit Geschichten zu befassen und diese als eine Art "Auszeit" zu verstehen.



Loben und kritisieren Sie Kinder stets in Bezug **auf ein bestimmtes Verhalten**. Betonen Sie hierbei, welche Konsequenzen das Verhalten des Kindes in seiner Umwelt hervorruft, damit sich das Kind auch hier als Verursacher erfährt. Fordern Sie bei Kritik das Kind auf, über mögliche Alternativen nachzudenken. In ähnlicher Weise gilt es, die Leistungen eines Kindes zu kommentieren: Ermutigen Sie es bei einem Misserfolg in erster Linie dazu, sich mehr anzustrengen. Entwerten Sie nicht die Persönlichkeit des Kindes durch die Vergabe von verallgemeinernden und stabilen Erklärungen (z.B. *"Das ist nicht deine Stärke"*).

Nehmen Sie die Herausforderung an!

„Nachdem ich viele Jahre mit Familien gearbeitet habe, ... ist es mir nicht mehr danach zuzumute, Eltern zu beschuldigen, auch wenn sie noch so dumm und zerstörerisch in ihrem Verhalten sind. Ich suche dagegen jetzt Möglichkeiten, ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen. Damit ist ein erster Schritt getan in Richtung auf Besserung für die gesamte Familie.“
Virginia Satir, 1972

Grenzen des Resilienzkonzepts

Auf eine mögliche Gefahr des Resilienzkonzept sei am Schluss noch verwiesen: Ein junges Kind kann sich gegen seine bestehenden Familienverhältnisse nicht oder in nur sehr geringem Ausmaße zur Wehr setzen - vor allem wenn ihm die Unterstützung fehlt.

Interessante Literatur zum Thema finden Sie hier:

www.ibe-gieleroth.de

Startseite aufrufen

Links auf den Button „Literaturtipps“ und dort die Unterseite „Lifestyle of Resilience“

Viele Buchtipps zum Thema Resilienzförderung und der dazu passenden Kommunikation viel Spaß beim Forschen!



Ein resilientes Kind sagt:

Ich habe (I have)

- Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben,
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen,
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann,
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln,
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu lernen.

Ich bin (I am)

- eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird,
- froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren,
- respektvoll gegenüber mir selbst und anderen,
- verantwortungsbewusst für das, was ich tue,
- zuversichtlich, dass alles gut wird.

Ich kann (I can)

- mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet,
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde,
- mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren,
- spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemandem zu suchen,
- jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche.

Beitrag in 'kindergarten heute', Ausgabe 9/2003 von Professor Dr. Jürg Frick

Buchen Sie uns zu einem Workshop, Vortrag oder einer Weiterbildung zum Thema Resilienz und lernen Sie die 3 Unterstützer-Qualitäten zur Stärkung verhaltensauffällig wahrgenommener Kinder gezielt zu nutzen.

Tel. 02681-983 977

Email: info@ibe-gieleroth.de

