

Siegen, wenn die Chancen schlecht stehen - und was wir daraus lernen können.

### *Resilienz im Frühkindalter*

- 1.) Einleitung
- 2.) Definition und Ursprung des Begriffs Resilienz
- 3.) Risikofaktoren, Schutzfaktoren, Resilienzfaktoren
- 4.) Resilienzförderung
- 5.) Kooperation mit der Familie
- 6.) Eigene Resilienzfaktoren und Gesundheitsressourcen
- 7.) Literatur
- 8.) Anschrift der Referentin

#### **1.) Einleitung:**

Resilienz, die seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen und Belastungen, entwickelt sich bei Kindern schon in den ersten Lebensjahren. Abhängig von konkreten Erfahrungen wird die Resilienz bei der Bewältigung von Anforderungen gestärkt oder bei negativen Erfahrungen auch geschwächt. Welche Risikofaktoren und Schutzfaktoren bei der Bildung und Förderung von Resilienzfaktoren eine Rolle spielen, wird, nach einer kurzen theoretischen Einführung, anhand von praktischen Beispielen aus dem konkreten Kindergartenalltag der TeilnehmerInnen analysiert. Auch den Resilienzfaktoren und die Förderung der Gesundheitsressourcen der TeilnehmerInnen selbst soll nachgespürt werden, denn die psychische Verfassung der pädagogischen Fachkraft ist wiederum ein wichtiger Resilienzfaktor für die Kinder in Kindergarten.

#### **2.) Definition und Ursprung des Begriffs Resilienz:**

Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände sich psychisch gesund zu entwickeln.

Die Fähigkeit, auf herausfordernde und belastende Lebenssituationen flexibel zu reagieren, faszinierte den amerikanischen Psychologen Jack Block von der Berkeley University in Kalifornien bereits in den 1950er Jahren und er war es, der den Begriff aus der Physik einführte, um dieses "Stehaufmännchen-Phänomen" zu beschreiben. Das Wort stammt vom lateinischen „resiliere“ und bedeutet "zurückspringen" oder "abprallen". In der Werkstoffkunde bezeichnet es hoch elastische Materialien, die trotz extremer Belastungen immer wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren. Man kann dieses Material biegen, quetschen und darauf einschlagen – schon nach kurzer Zeit nimmt es wieder seine alte Form an. So ähnlich scheint es um die Psyche mancher Menschen bestellt zu sein: Weder schwierige Lebensumstände noch Schicksalsschläge können sie aus der Bahn werfen. Die seelische Robustheit anderer gleicht hingegen eher einem Bleistift, der zerbricht, sobald man zu viel Druck auf ihn ausübt.

Häufig wird dieser Begriff mit der US-amerikanischen Forscherin Emmy Werner und dem ihrer Kollegin Ruth Smith verbunden. Werner legte 1971 eine Studie über die Kinder der Insel Kauai vor, die als eine der Pionierstudien zum Thema Resilienz gilt. Außerdem ist sie eine der ersten Längsstudien in diesem Ausmaß. Im Rahmen dieser wurden fast 700 Kinder eines Jahrgangs aus schwierigen Verhältnissen von ihrer Geburt an über 40 Jahre beobachtet und getestet. Ein Drittel dieser Kinder wuchs trotz erschwelter Bedingungen zu lebensächtigen Erwachsenen heran, wobei die Resilienz sich im Zeitablauf und unter verschiedenen Umweltbedingungen veränderte. Werner zog daraus den Schluss, dass Resilienz erlernbar ist. Ihre Studie war jedoch nicht die erste zum

Thema Resilienz. Sie selbst macht in ihrem Buch *The children of Kauai* bereits auf andere Studien zum gleichen Thema aufmerksam.

Norman Garmezy wird oft als „Großvater der Resilienztheorie“ bezeichnet, weil er in den 1960er Jahren entdeckte, dass sich viele Kinder schizophrener Eltern zu erfolgreichen, glücklichen Erwachsenen entwickelten. Seine engste Mitarbeiterin Ann Masten führte an der Universität von Minnesota Garmezy's Arbeit weiter. Masten bezeichnet Resilienz als „gewöhnliche Magie“ und sagt: „Wir sind in einem Maß reprogrammierbar, wie es sich die Resilienzpioniere nicht einmal vorstellen konnten. Wir sind dynamische Systeme; wir können uns verändern.“

Ein weiterer Pionier ist Glen Elder. Elder machte darauf aufmerksam, dass bestimmte kulturelle Faktoren die Resilienz fördern. In diesem Zusammenhang ist das Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen in unserer sich so schnell wandelnden Welt, die immer weniger in eine Kultur „eingebettet“ ist und zunehmend „unlesbarer“ wird, eine große Herausforderung, die Resilienz in hohem Ausmaß erfordert.

Resilienz bezieht sich also nicht alleine auf die Abwesenheit von psychischen Störungen, sondern schließt den Erwerb bzw. Erhalt altersangemessener Fähigkeiten mit ein. Resilienz ist wie ein seelisches Immunsystem, nicht angeboren, sondern ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Resilienz ist eine variable Größe, multidimensional und situationsabhängig. Resilienz umfasst nach heutigen Erkenntnissen ein hochkomplexes Zusammenspiel sowohl aus Merkmalen des Kindes also auch aus seiner Lebensumwelt. Diese Fähigkeit beschreibt eine Haltung innerer Stabilität, eine positive Grundhaltung, die Menschen in die Lage versetzt, an Leidenserfahrungen und Konflikten zu wachsen, statt sich in den damit verbundenen Emotionen festzulaufen und damit ihre Lebensqualität noch weiter einzuschränken.

In der Regel erfolgt bereits nach verhältnismäßig kurzer Zeit ein Perspektivenwechsel: entweder wird die Situation neu interpretiert oder der Fokus verlagert sich auf andere, positive Lebensbereiche.

Befragt man diese Personen nach ihrer problematischen Erfahrung, werden häufig positive Seiteneffekte oder durch das einschneidende Ereignis verursachte Lernmöglichkeiten mit erwähnt. In besonders schwierigen Lebenssituationen suchen Personen mit hoher Resilienz aktiv professionelle Hilfe, um baldmöglichst wieder auf die Beine zu kommen, statt sich einer womöglich chronisch belastenden Situation auszusetzen.

In der kulturübergreifenden Forschung wurde beobachtet, dass Resilienz eine Fähigkeit ist, die nicht durch die individuelle Person allein erklärt werden kann. "Gute" Familien, Schulen, eine "gesunde" soziale Umgebung und faire gesellschaftliche Bedingungen helfen dabei, die entsprechenden Fähigkeiten zu entwickeln, und jüngere Menschen haben diese eher als ältere. Ebenso existieren entsprechende Risikofaktoren: etwa frühe psychische oder körperliche Gewalterfahrungen, psychische Leiden enger Bezugspersonen sowie diverse kulturelle Faktoren.

**Es müssen immer zwei Bedingungen erfüllt sein, um von Resilienz sprechen zu können:**

- 1.) Es besteht eine Risikosituation**
- 2.) Diese Risikosituation wird von der betroffenen Person erfolgreich bewältigt.**

Welche Ressourcen benötigen Kinder nun, um sich in einer solch komplex gewordenen Netzwerkgesellschaft behaupten zu können und was kann die pädagogische Fachkraft in einer Tagesbetreuungseinrichtung, in diesem Fall, Kindergarten, tun?

Eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Resilienz spielen Risiko- und Schutzfaktoren.

### **3.) Risikofaktoren, Schutzfaktoren, Resilienzfaktoren**

Bei den Risikofaktoren gibt es die kindheitsbezogenen Merkmale, die Vulnerabilitätsfaktoren (= Verwundbarkeits- oder Verletzbarkeitsfaktoren (*biologisch und psychisch*) und die eigentlichen Risikofaktoren, die Stressoren, die sich aus der *psychosozialen Umwelt* des Kindes ergeben. Letztere sind am häufigsten dafür verantwortlich, dass die Entwicklung eines Kindes ungünstig verläuft, und beeinträchtigen vor allem die kognitive und sozial-emotionale Entwicklung.

#### **Risikofaktoren:**

##### **Vulnerabilitätsfaktoren**

- Prä-, peri- und postnatale Faktoren, z.B. Frühgeburt, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht, Ernährungsdefizite, Erkrankung des Säuglings
- Neuropsychologische Defizite, z.B. Teilleistungsstörungen im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung
- Psychophysiologische Faktoren, z.B. ein sehr niedriges Aktivitätsniveau
- genetische Faktoren wie Chromosomenanomalien
- Chronische Erkrankungen. z.B. Asthma, Neurodermitis, Krebs, schwere Herzfehler, hirnorganische Schäden
- Schwierige Temperamentsmerkmale, wie z.B. frühes impulsives Verhalten, hohe Ablenkbarkeit, Schwierigkeiten in den Schlaf zu finden
- Unsichere Bindungsorganisation
- geringe kognitive Fähigkeiten: niedriger Intelligenzquotient, Defizite in der Wahrnehmung und sozial-kognitiven Informationsverarbeitung
- Geringe Fähigkeit zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung

##### **Stressoren**

- Niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut
- Unsicheres Wohnumfeld, z.B. in Wohngebieten mit hohem Kriminalitätsanteil
- Chronische familiäre Disharmonie
- Elterliche Trennung oder Scheidung
- Alkohol-/Drogenmissbrauch der Eltern
- Psychische Störungen oder Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile
- Kriminalität der Eltern
- Obdachlosigkeit
- Niedriges Bildungsniveau der Eltern
- Abwesenheit eines Elternteils/alleinerziehender Elternteil
- Erziehungsdefizite/ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern, z.B. inkonsequentes, zurückweisendes oder inkonsistentes Erziehungsverhalten, Uneinigkeit der Eltern in Erziehungsmethoden, körperliche Strafen, zu geringes Beaufsichtigungsverhalten, Desinteresse/Gleichgültigkeit gegenüber dem Kind, mangelnde Feinfühligkeit und ein zu geringes Eingehen auf die Interaktions- und Kommunikationsversuche der Kinder (Responsivität)
- Sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr)
- Unerwünschte Schwangerschaft
- Häufige Umzüge, Schulwechsel
- Außerfamiliäre Unterbringung
- Migrationshintergrund in Verbindung mit niedrigem sozioökonomischem Status

- Soziale Isolation der Familie
- Verlust eines Geschwisters oder engen Freundes
- Geschwister mit einer Behinderung, Lern- oder Verhaltensstörungen
- Mehr als vier Geschwister
- Mobbing/Ablehnung durch Gleichaltrige

Ob und inwieweit ein Risikofaktor zum Tragen kommt, hängt von verschiedenen Aspekten ab. In Zeiten, in denen ein Kind vulnerabler, also verwundbarer ist, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Risikofaktor die Entwicklung gefährdet, größer. Dies sind z.B. der Übergang vom Kindergarten in die Schule oder in die Pubertät. In dieser Zeit werden viele Anforderungen an das Kind gestellt und müssen von ihm oft gleichzeitig bewältigt werden, sodass ein zusätzlich auftretender Risikofaktor, wie z.B. die Trennung der Eltern, eine Anforderung zu viel darstellen könnte.

Erhöhtes Risiko besteht bei:

- **Anhäufung (Kumulation) von Risikofaktoren**
- **Dauer/Kontinuität der Risikofaktoren** ... genau deshalb ist eine frühe Resilienzförderung so wichtig!
- **Abfolge der Risikofaktoren:** je früher ein Risikofaktor auftritt, desto auffälliger sind Kinder in ihrer Entwicklung
- **Geschlechtsspezifische Aspekte:** es gibt vermehrt Belege, dass Buben insgesamt anfälliger für Risikofaktoren sind
- **Subjektive Bewertung der Risikofaktoren:** Wenn das Kind die Situation als nicht belastend erlebt, wird der Risikofaktor abgeschwächt.

### **Schutzfaktoren:**

Die Schutzfaktoren werden unterteilt in personale Ressourcen und soziale Ressourcen.

#### **Personale Ressourcen**

##### *Kindbezogene Faktoren*

- Positive Temperamenteigenschaften, z.B. das Kind lässt sich leicht beruhigen, kommt einfach in den Schlaf-/Wachrhythmus
- Intelligente Fähigkeiten
- Erstgeborenes Kind
- Mädchen
- Resilienzfaktoren
- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeit

#### **Soziale Ressourcen**

##### *Faktoren innerhalb der Familie*

- Mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- Autoritativer/demokratischer Erziehungsstil
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- Enge Geschwisterbindung
- Altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt
- Hohes Bildungsniveau der Eltern

- Harmonische Paarbeziehung der Eltern
- Unterstützendes familiäres Netzwerk (Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn)
- Hoher sozioökonomischer Status

#### *Faktoren in den Bildungsinstitutionen*

- Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
- Wertschätzendes Klima: Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind
- Hoher, angemessener Leistungsstandard
- Positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- Förderung von Resilienzfaktoren
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und sozialen Institutionen

#### *Faktoren im weiteren sozialen Umfeld*

- Kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen, z.B. Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und Nachbarn
- Ressourcen auf kommunaler Ebene, z.B. Angebote der Familienbildung, Beratungsstellen, Frühförderstellen und/oder Gemeindeförderung
- Gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft

Auch die Schutzfaktoren müssen unter verschiedenen Aspekten betrachtet werden, prinzipiell gilt jedoch: je mehr, desto besser.

Schutz- und Risikofaktoren können aber nicht einfach gegeneinander aufgerechnet werden. In beiden Gruppen gibt es Faktoren, die mehr Einfluss auf die Entwicklung haben als andere. **So zeigt sich in der Resilienzforschung, dass eine stabile, emotional warme Beziehung zu einer Person der Schutzfaktor ist, der am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung beitragen und viele Risikofaktoren abpuffern kann.**

Resilienz beruht also grundsätzlich auf Beziehungen. Voraussetzung ist eine kontinuierliche Beziehung, die auf Vertrauen, Wertschätzung und Respekt basiert.

Im Idealfall sind das die Eltern – Verwandte, Erzieher oder Lehrkräfte können natürlich verstärkend, aber durchaus auch kompensatorisch solche Bezugspersonen darstellen.

Aufgrund dieser vielen Aspekte ist es für die Beurteilung eines Entwicklungsverlaufs bzw. -standes und zum Verstehen seines Verhaltens wichtig, die individuelle Geschichte eines Kindes – und damit das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren – zu berücksichtigen.

Risiko- und Schutzfaktoren stehen in gegenseitiger Wechselwirkung und Resilienz ist das Ergebnis des Zusammenwirkens beider Faktoren. Schutzfaktoren sind aber nicht einfach das Gegenteil der Risikofaktoren, sondern mildern oft Risikosituationen oder beseitigen diese sogar und erhöhen so die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung.

Liegt kein Risikofaktor vor, wird eher von einer förderlichen Bedingung gesprochen, und nicht von einem Schutzfaktor.

#### **Resilienzfaktoren:**

... sind die Fähigkeiten, die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben erwirbt. Diese Faktoren

spielen bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle.

Die Resilienzfaktoren gehören damit zu den personalen Schutzfaktoren. Sie unterscheiden sich von den anderen personalen Schutzfaktoren allerdings dadurch, dass sie erworben werden können und nicht angeboren oder genetisch bedingt sind.

Rönnau-Böse hat 2013 nach verschiedenen Studien *sechs Kompetenzen* aufgezeigt, die besonders wichtig sind:

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung:** *Angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung.* Die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken; die Fähigkeit, sich selbst dabei zu reflektieren und in Bezug zu anderen und ihrer Wahrnehmung zu setzen; des Weiteren die Fähigkeit, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen und möglichst „richtig“ wahrzunehmen bzw. einzuschätzen.
- **Selbststeuerung:** *Regulation von Gefühlen und Erregung.* Die Fähigkeit, sich und seine Gefühlszustände selbstständig zu regulieren; dazu gehört z.B. das Wissen, welche Strategien zur Selbstberuhigung und welche Handlungsalternativen es gibt:
- **Selbstwirksamkeit:** *Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können.* Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, ein Ziel – wenn nötig auch durch Überwindung von Hindernissen – erreichen zu können.
- **Soziale Kompetenz:** *Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konflikte lösen.* Die Fähigkeit, im Umgang mit anderen soziale Situationen einschätzen und adäquate Verhaltensweisen zeigen zu können; sich empathisch in andere Menschen einfühlen sowie sich selbst behaupten und Konflikte angemessen lösen zu können; weiterhin zählt zur sozialen Kompetenz die Fähigkeit, sich soziale Unterstützung zu holen, wenn dies nötig ist.
- **Adaptive Bewältigungskompetenz:** *Fähigkeit zur Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation.* Einschätzen, Bewerten und Reflektieren stressiger, belastender Situationen; die eigenen Grenzen und Bewältigungsstrategien kennen.
- **Problemlösen:** *Allgemeine Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen.* Verstehen und Reflektieren komplexer Sachverhalte und Entwicklungen sowie Umsetzung von Lösungsmöglichkeiten unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen und Können.

Diese sechs Faktoren stehen in einem engen Zusammenhang, so ist z.B. die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung ebenso wie eine gute Selbststeuerungsfähigkeit eine Voraussetzung zum Aufbau sozialer Kompetenzen. Zur Analyse ist die Differenzierung sinnvoll und hilfreich, wird der Komplexität unseres Seelenlebens aber nur ansatzweise gerecht.

**Jutta Heller** definiert „Sieben Schlüssel“ zur seelischen Widerstandskraft:

- 1. Schlüssel: Wahrnehmung und Achtsamkeit:** mit verstärkter Achtsamkeit Warnsignale der Umwelt und des eigenen Körpers vorzeitig erkennen, um ruhig und stabil auf Kraftquellen zurückgreifen zu können. Selbstwahrnehmung bildet die Basis für Selbstregulation.
- 2. Schlüssel: Selbstregulation, Selbstgestaltung:** Gefühle und Gedanken erkennen und regulieren, den eigenen Handlungsspielraum erweitern, Selbstwirksamkeit erleben. Mit dem Wissen um die eigenen Bedürfnisse und Werte unterstützende Maßnahmen und Techniken kreativ einsetzen zu können um Situationen emotional und körperlich gestärkt zu meistern, flexibel zu reagieren und daraus zu lernen.
- 3. Schlüssel: Verantwortung übernehmen:** aktive Auseinandersetzung mit der kritischen Situation, ohne Schuldzuweisung selbstverantwortlich aktiv und selbstwirksam nach Lösungen suchen, die Opferrolle verlassen.

- 4. Schlüssel :Beziehungen gestalten:** persönliche und gesunde Netzwerke wirken unterstützend, verantwortungsvolle Kommunikation schafft hilfreiche Beziehungen, Konflikte zu bearbeiten stärkt das Selbst, befreit von emotionalen Abhängigkeiten.
- 5. Schlüssel: Akzeptanz und Zuversicht:** Veränderungen und Niederlagen als Lebensbestandteil akzeptieren, realitätsbezogenen Optimismus entwickeln, aktiven Perspektivenwechsel vornehmen und in das eigene Handeln integrieren.
- 6. Schlüssel: Zukunft mitgestalten:** selbstverantwortlich, mit dem Wissen um die eigenen Ressourcen Zukunft planen und gestalten.
- 7. Schlüssel: Orientierung an Lösungen und Zielen:** aus negativen Erlebnissen erweiterte Handlungsmöglichkeiten schaffen, Kraft und Energie auf Lösungen statt auf Probleme richten, wertorientiert Ziele definieren und verfolgen.

Diese Resilienzfaktoren können bei Kindern unterstützt und gefördert werden. Die Aufgabe der pädagogischen Fachkraft ist aber nicht zwangsläufig die Veränderung von Rahmenbedingungen (was häufig zu Gefühlen der Frustration und Hilflosigkeit führt), sondern das Kind dabei zu unterstützen, wirkungsvoll mit Risiken und Belastungen umzugehen und so den Umgang mit diesen zu erleichtern.

Wichtig ist eine individuelle Analyse der Situation jedes einzelnen Kindes, das Sammeln von Risiko-, Schutz- und Resilienzfaktoren durch eigene Beobachtungen, durch Berichte von Eltern und anderen Bezugspersonen, einschließlich KollegInnen, und durch Gespräche mit dem Kind selbst. Folgende Fragen helfen hier:

Risiko wofür? Schutz wogegen? Gibt es einen einzelnen Risiko-, Schutz- und Resilienzfaktor oder gibt es mehrere? Wie lange gibt es den Risikofaktor schon? Gibt es einen passenden Schutzfaktor? Zu welchem Zeitpunkt ist der Risiko-, bzw. Schutzfaktor zu ersten Mal aufgetreten bzw. tritt er immer wieder auf? Befindet sich das Kind in einer Phase erhöhter Vulnerabilität? Wie empfindet das Kind selbst die Situation?

#### **4.) Resilienzförderung**

- **Selbstwahrnehmung** wird gefördert durch:
- Spiele zur Sinneswahrnehmung
  - Räume, die die Sinne anregen
  - Bücher, Gespräche, Spiele zu Gefühlen
  - Reflexion über Gefühle
  - Vorbilder, die über eigenen Gefühle sprechen
- **Selbststeuerung** wird gefördert durch
- Strategien zur Selbstregulation
  - Regelmäßige Abläufe und Rituale
  - Regelspiele
  - Rückmeldungen über das eigene Handeln
  - Strukturierte und klare Abläufe
  - Lautes Aussprechen von Selbstinstruktionen
- **Selbstwirksamkeit** wird gefördert durch
- Aufzeigen der Stärken und Fähigkeiten

- Altersgerechte Herausforderungen
  - Zutrauen zum Kinder
  - Reflexion über Handlungen, Erfolge und Misserfolge
  - Urheberschaftserfahrungen („Ich verursache Effekte“)
  - Portfolios, die die Entwicklung des Kindes dokumentieren
  - Bildungs- und Lerngeschichten
  - Übertragung von Verantwortung wie z.B. die Übernahme von Aufgaben, die wichtig für den Kindergarten oder die Gruppe sind
  - Partizipation bei Entscheidungen, z.B. in Form eines Kinderparlaments oder durch das Verteilen von Aufgaben
- **Soziale Kompetenz** wird gefördert durch
- Rollenspiele
  - Kooperationsspiele
  - Reflexion von sozialen Situationen
  - Übungen zur Empathiefähigkeit
  - Lösung von Konflikten
  - Patenschaft für jüngere Kindergartenkinder
  - Zuhören, wenn Kinder erzählen
- **Stressbewältigungskompetenzen** werden gefördert durch
- Reflektieren von stressigen Situationen
  - Vorleben aktiver Bewältigungsstrategien
  - Bewegungsspiele
  - Bewegungsbaustelle
  - Räume mit Rückzugsmöglichkeiten
  - Entspannungsübungen
  - Fantasiereisen
- **Problemlösefähigkeiten** werden gefördert durch
- Gespräche über die verschiedenen Situationen
  - Bewusst machen von Abläufen
  - Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten
  - Bilderbücher und Geschichten, in denen eine Hauptfigur ein Problem erfolgreich löst
  - Modellverhalten für konstruktives Problemverhalten

## **5.) Kooperation mit der Familie**

Kooperation mit den Eltern: Einschätzung der Lebenssituation und Bedürfnisse der Familie

## **6.) Eigene Resilienzfaktoren und Gesundheitsressourcen**

### **Testen Sie Ihre persönliche Resilienz**

Es gibt eine Reihe wissenschaftlich erwiesener Faktoren, die zusammen genommen Ihre Resilienz ausmachen. In diesem kurzen Resilienztest können Sie Ihre aktuelle Resilienzstärke ermitteln. Bewerten Sie dazu die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 10: Wenn Sie den Aussagen gar nicht zustimmen, geben Sie sich 1 Punkt. Wenn die Aussage perfekt passt, geben Sie sich 10 Punkte.

Akzeptanz	Ich stelle mich immer der Realität. Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden. Es ist, wie es ist.
Optimismus	Ich rechne meist mit dem Besten. Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft. Ich vertraue darauf, dass es besser wird. Ich mache das Beste draus – gerade wenn es schwierig ist.
Selbstwirksamkeit	Probleme sind Herausforderungen. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme. Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.
Verantwortung	Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. Ich frage nicht „Wer hat Schuld?“ sondern „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?“. Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.
Netzwerk-Orientierung	Gemeinsam geht's besser. Ich vertraue anderen. Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss. Ich darf auf die Unterstützung anderer bauen.
Lösungs-Orientierung	Ich gehe die Dinge an, werde aktiv. Ich weiß, was mir wichtig ist – für meine aktuelle (Lebens-)Situation und auch langfristig. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.
Zukunfts-Orientierung	Ich plane meine Zukunft. Ich Sorge für mich. Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich weiß, sehr genau, was meine Ziele sind.

### **Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen.**

**7 – 40 Punkte:** Für Ihre Resilienzstärke können Sie noch deutlich zulegen. Prüfen Sie, welcher Resilienzfaktor aktuell den größten Unterschied machen würde, so dass Sie mit Ihrem Leben wieder zufriedener werden. Legen Sie kleine Entwicklungsschritte fest, die Sie täglich überprüfen. Am besten nutzen Sie dafür Ihr persönliches Resilienz-Tagebuch. Machen Sie jeden Abend Ihre persönliche Tagesschau und notieren Sie sich für Ihren wichtigsten Resilienzschlüssel, was Sie erreicht haben: Was lief nicht so gut? Was lief schon ganz gut? Worauf sind Sie stolz? Ziehen Sie jeweils am Ende einer Woche Bilanz, was Sie auf Ihrem Entwicklungsweg erreicht haben. Orientieren Sie sich daran, was nun konkret anders ist. Denken Sie auch an eine Belohnung für sich selbst.

**41 – 55 Punkte:** Sie liegen im mittleren Bereich und sind mit Ihrer Resilienzstärke schon ganz gut aufgestellt. Prüfen Sie welche Handlungs- oder Verhaltensänderung für Sie einen großen Unterschied machen würde. Geht es mehr um Ihre innere Entwicklung oder wollen Sie mutiger sein und in Ihrem Außen etwas verändern? Machen Sie den Ökocheck, bevor Sie mit Ihrem Veränderungsprogramm starten: Was ist der Preis für Ihre Veränderung? Auf wen oder was hat Ihre Veränderung Auswirkungen? Was gewinnen Sie durch diese Veränderung? Und wie gefallen Sie sich, angenommen Sie haben diese Veränderung bereits hervorragend verwirklicht? Wenn die Vorteile überwiegen, dann starten Sie bitte los und bleiben Sie dran.

**56 – 70 Punkte:** Gratulation. Ihre innere Stärke ist ausgezeichnet. Bitte bleiben Sie dran, da Sie selbst sicherlich Ihre Schwachstellen kennen. Unterstützen Sie auch andere bei Ihrer Resilienzentwicklung. Ich bin überzeugt, dass wir alle miteinander mehr Spaß haben und ein erfülltes Leben führen können, wenn wir mehr auf unsere innere Stärke setzen.

Quelle: <http://www.juttaheller.de/impressum/>

Resilienz-Buchtipps 2: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

### **7.) Literatur:**

**Resilienz im Kita-Alltag**, Maike Rönnau-Böse, Klaus Fröhlich-Gildhoff, HERDER Verlag

**Resilienzförderung mit Kindern**, Alfons Aichinger, VS Verlag

**Ressourcen fördern**, Albert Lenz, HOGREFE Verlag

**Morenos Stehaufmännchen**, Kirsten Deinert, im Internet zu finden unter: [http://www.isi-hamburg.org/download/0\\_Deinert,%20Kirsten,%20Psychodrama%20und%20Resilienz,%20PD-Abschlussarbeit.pdf](http://www.isi-hamburg.org/download/0_Deinert,%20Kirsten,%20Psychodrama%20und%20Resilienz,%20PD-Abschlussarbeit.pdf)

**Sicher, stark und mutig**, Michaela Sit, HERDER Verlag

**Frühe Kindheit gestalten**, Helene Knauf, Kohlhammer Verlag

**Starke Kinder: Gezielt und phantasievoll**, Ingeborg Saval, TRIAS Verlag

**Das Resilienz-Buch**, Robert Brooks, Klett-Cotta

**Resilienz**, Jutta Heller, GU Verlag

**Das wirft mich nicht um**, Jutta Heller, Kösel Verlag

**Der Innere Garten**, Michaela Huber, junfermann Verlag

**Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls**, Nathaniel Branden, Piper Verlag

**Der Teufel mit den drei goldenen Haaren, in: Vom gelingenden Leben**, Verena Kast, Walter Verlag

**Kinderpsychodrama in der Heil- und Sonderpädagogik**, Gabriele Weiss, Klett-Cotta

**Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung, ... für mehr Selbstvertrauen, ... fürs**

**Selbstbewusstsein**, Gabriele Kubitschek, DON BOSCO Verlag

**Manege frei für Olivia**, Ian Falconer, OETINGER Verlag (Bilderbuch)

**Fritz Ferkel**, Martine Osborne, Axel Scheffler, BELTZ & Gelberg Verlag (Bilderbuch)

**Papas Seele hat Schnupfen**, Claudia Gliemann, Nadia Faichney, MONTEROSA Verlag (Bilderbuch)

**Das verquorksmoggelte Mädchen**, Barbara Büchner und Birgit Duschek, ANETTE BETZ Verlag (Bilderbuch)

**Flaschenpost nach irgendwo**, Schirin Homeier, Andreas Schrappe, Mabuse-Verlag

**Das mutige Buch**, Moni Port, Klett Kinderbuch

**Auf Augenhöhe**, Andrea Lienhart, Kösel Verlag

**Resilienz**, Matthew Johnstone, Kunstmann Verlag

**Was Kinder stärkt – Resilienzförderung nach Gewalterfahrung**, auf: [http://www.die-moewe.at/uploads/media\\_files/document/orig/801/801\\_646\\_b3f13f9cb78989f02a2e43c8be837fbf27d52dbe.pdf](http://www.die-moewe.at/uploads/media_files/document/orig/801/801_646_b3f13f9cb78989f02a2e43c8be837fbf27d52dbe.pdf)

### **8.) Anschrift der Referentin:**

Mag.a Veronika Leibetseder

9611 Nötsch 274/1

Tel.: 06648744628

[veronika@leibetseder.org](mailto:veronika@leibetseder.org)

<http://veronika.leibetseder.org>

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.

(Buchtitel von Ben Furmann, 1997, finnischer Kinderpsychiater und Psychotherapeut)