

Michaela Häger-Regnery

Optimistisch, stark und widerstandsfähig

Resilienzförderung als Projekt in der Kita

IHP Manuskript 2002 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Optimistisch, stark und widerstandsfähig

Resilienzförderung als Projekt in der Kita

Gliederung:

1. Einleitung
 - 1.1 Meine Motivation für das Thema
 - 1.2 Aufbau der Arbeit
2. Resilienzförderung
 - 2.1 Definition
 - 2.2 Resilienzforschung
 - 2.2.1 Schutzfaktoren
 - 2.2.2 Die 7 Schlüssel zur seelischen Widerstandskraft
 - 2.3 Förderung von Resilienz in der Kita
 - 2.3.1 Kinder
 - 2.3.2 Erzieherinnen
 - 2.3.3 Eltern
3. Fazit und Ausblick
4. Literaturverzeichnis
5. Anhang

1. Einleitung

Belastungen, Stress, vielfältige Herausforderungen machen allen Menschen zu schaffen. Jeder von uns muss seinen Aufgaben- und Termindruck handhaben. Oft sind wir angestrengt. Doch manche Menschen stehen wie ein Fels in der Brandung im Leben, andere dagegen fallen schon beim ersten Windstoß um und tun sich schwer, sich wieder aufzurappeln. Diesem Phänomen widmet sich die Resilienzforschung.

1.1 Meine Motivation für das Thema

Kitas sind die gesellschaftlichen Institutionen, die Kinder neben den Eltern, als erste und über längere Zeiträume in ihrer Entwicklung begleiten. Zugleich haben wir als Erzieherinnen Zugang zu den Eltern/ Familien der Kinder.¹ Seit mehr als 30 Jahren bin ich nun im Kindergartenbereich tätig, davon die letzten 22 Jahre in einem Stadtteil mit einer sehr gemischten Bevölkerungsstruktur in Bergisch Gladbach Gronau.

In Gronau besuchen Kinder unterschiedlicher Kulturen und aus unterschiedlichen sozialen Zusammenhängen die Kita. Der größte Anteil kommt allerdings aus einem Umfeld, dem nach aktuellen Forschungen das größte Armutsrisiko attestiert wird. Es handelt sich um Kinder von alleinerziehenden Müttern, aus Familien mit Migrationshintergrund, aus

¹ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020)

Familien, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder betroffen sind. Immer wieder begegnen mir dabei Kinder, die sich trotz stark negativer Einflüsse im Elternhaus und ihrer Umgebung erstaunlich positiv und kompetent entwickeln. Kinder, die mit einer optimistischen Haltung ihren Tag bewältigen und viel Freude am Lernen entwickeln. Daraus ergibt sich für mich die Frage: Wie können wir also alle Kinder in ihrer Resilienz stärken und ihnen die Unterstützung und Begleitung bieten, die sie brauchen, um sich mutig, zuversichtlich und selbstbewusst dem Leben zu stellen und sie somit noch besser auf die Schule und die mit Schulbeginn größer werdenden Anforderungen vorbereiten?

1.2 Aufbau der Arbeit

Im Folgenden möchte ich zunächst den Blick auf die Resilienzforschung im Allgemeinen lenken, um dann auf die daraus resultierenden Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita einzugehen. Dabei wird das Thema sowohl in Bezug auf die Kinder, als auch auf das Erzieherteam und die Eltern betrachtet. Der sprachlichen Vereinfachung wegen habe ich im Folgenden durchgehend von „Erzieherinnen“ gesprochen, da das Projekt in unserer Kita stattfand und dort ausschließlich Frauen tätig sind. Abschließend ziehe ich ein Fazit und wage einen Ausblick.

2. Resilienzförderung

Kinder erleben immer wieder verschiedenste herausfordernde Situationen, müssen mit Belastungen umgehen und sich ihren Entwicklungsaufgaben stellen, wie z.B. den Übergang von der Familie in den Kindergarten, Freunde finden, Umzug, Trennung o.ä. Werden solche Belastungen gut bewältigt spricht man von „Resilienz“.²

2.1 Definition

Der Begriff Resilienz geht auf das lateinische „resilire“ = „zurückspringen“, „abprallen“ zurück. Er stammt ursprünglich aus der Materialkunde und bedeutet „Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit“. Das Konzept der Resilienz geht von der Grundannahme aus, dass Personen über Schutzfaktoren verfügen, die sie in jeweils unterschiedlichem Ausmaß vor den negativen Auswirkungen schädlicher Einflüsse bewahren.³

2.2 Resilienzforschung

Generelles Ziel der Resilienzforschung ist es, ein besseres Verständnis darüber zu erlangen, welche Faktoren und Bedingungen psychische Gesundheit und Stabilität bei Kindern, die besonderen Entwicklungsrisiken ausgesetzt sind, erhalten und fördern. Als Pionierstudie im Bereich der Resilienzforschung gilt die „Kauai-Studie“ von Werner und Smith (1982), bei der 40 Jahre die Entwicklung von 698 Kindern, die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai zur Welt gekommen waren, bis ins Erwachsenenalter untersucht wurde 210 der Teilnehmerinnen/Teilnehmer (30 %) wuchsen unter schwierigen Bedingungen auf.

² (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020)

³ (Alex, 2017)

Armut, Krankheit der Eltern, Scheidung, Vernachlässigung, Misshandlung prägten ihre Kindheit. Ein Drittel dieser „Risikokinder“ entwickelte sich dennoch sehr positiv. Emmy Werner und ihr Team konnten bei diesem Drittel zu keinem Zeitpunkt irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten entdecken: Diese StudienteilnehmerInnen waren erfolgreich in der Schule, waren in das soziale Leben eingebunden und setzten sich realistische Ziele. Daraus ergibt sich, dass Kinder aus Hochrisikofamilien nicht zwangsläufig mit Entwicklungsschwierigkeiten zu kämpfen haben.⁴ Wie Emmy Werner feststellte, verfügen also resiliente Kinder über Schutzfaktoren, die die negativen Auswirkungen widriger Umstände abmildern.

2.2.1 Schutzfaktoren

Als Schutzfaktoren innerhalb der Familie wurden folgende Merkmale von Emmy Werner als wichtig erkannt:

- eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt.
- ein demokratischer Erziehungsstil
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation innerhalb der Familie
- enge Geschwisterbindungen
- altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt
- hohes Bildungsniveau der Eltern
- harmonische Paarbeziehung der Eltern
- unterstützendes familiäres Netzwerk (*Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn*)⁵

Auf Grund der Kauai- Studie konnten darüber hinaus 7 Schlüsselfaktoren definiert werden, die entscheiden, ob Menschen resilient sind und somit Krisen verkraften oder gar noch gestärkt aus solchen Situationen hervorgehen.

2.2.2 Die 7 Schlüssel zur seelischen Widerstandskraft

Bei diesen 7 Schlüsselfaktoren handelt es sich um:

Akzeptanz

Annehmen, was ist

„Alles, was wir wahrnehmen, bewerten wir blitzschnell und erzeugen anschließend unsere Gefühle.“⁶ Dabei können wir beeinflussen, wie wir die Dinge bewerten. Alles, was in der Vergangenheit war, können wir nicht ändern. Aber wie wir damit umgehen, können wir selbst entscheiden. Dafür bedarf es im ersten Schritt eines Annehmens der Situation an Stelle des Haderns.

⁴ (Werner, 2007)

⁵ (Wustmann, 2009)

⁶ (Heller, 2013)

Optimismus

Darauf vertrauen, dass es besser wird

Der Optimismus resilienter Menschen entsteht aus einer positiven Weltsicht und einem positiven Selbstkonzept. Ihre Haltung ist geprägt von der Zuversicht, dass es auch in trüben Momenten ein Licht am Ende des Tunnels gibt. Unsere Grundhaltung und wie wir auf die Menschen in unserer Umgebung zugehen, bestimmt unsere Wahrnehmung. Wir sehen, hören und verarbeiten bevorzugt Anteile, die wir erwarten und die unsere Vorannahmen bestätigen. Die Wahl der Einstellung zu den Dingen ist nach Frankl „die letzte der menschlichen Freiheiten“.⁷ Sich selbst positiv zu sehen, beruht auf dem grundsätzlichen Selbstvertrauen, dass Kräfte und Fähigkeiten mobilisiert werden können. Wer fest davon überzeugt ist, dass er etwas schaffen kann, ist viel eher bereit, erste (*kleine*) Schritte zu gehen und erhält dadurch Kraft für die nächsten. Sich seiner individuellen Stärken bewusst zu sein, stärkt wiederum das positive Selbstbild.⁸

Selbstwirksamkeit

Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann

Wir müssen davon überzeugt sein, dass wir fähig sind, neue Aufgaben zu bewältigen. Wenn uns Anforderungen ständig in negative Gefühle wie Ärger, Angst und Traurigkeit stürzen, dann gerät unser Körper in einen Zustand der Daueranspannung. Um diese Anspannung in solchen Phasen wieder abzubauen, sollten wir uns unsere inneren Antreiber bewusst machen, die jeder Mensch hat und mit denen wir uns selbst unter Druck setzen. Weit verbreitet sind Antreiber wie „sei perfekt“ oder „streng Dich an“. Ein erster Schritt gestaltend Einfluss zu nehmen, ist bei Erwachsenen das Kennen der eigenen Antreiber.⁹

Verantwortung

Ich verlasse die „Opferrolle“, übernehme Verantwortung und akzeptiere meine (Leistungs-) Grenzen

Eine weit verbreitete Haltung gegenüber schwierigen Situationen ist es, anderen die Schuld zu geben. Doch das löst den Konflikt nicht. Eine wirkungsvolle Konfliktlösung kann es nur geben, wenn die eigene Einstellung geändert wird und Verantwortung für den eigenen Anteil an den Schwierigkeiten übernommen wird. Wenn wir unsere Verhaltensmuster ändern, wenn wir unsere Reaktionen auf andere Menschen ändern, dann werden sich diese auch zwangsläufig ändern.¹⁰

Netzwerkorientierung

Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen

Resiliente Menschen stehen nicht alleine da. Sie haben ein gutes Netz an Beziehungen und pflegen ein stabiles und wertschätzendes Umfeld. Somit können sie sich bei Herausforderungen sowohl praktische, als auch seelische Unterstützung holen.

⁷ (Frankl, 2017)

⁸ (Heller, 2013)

⁹ (Heller, 2013)

¹⁰ (Heller, 2013)

Darüber hinaus macht ihr Netzwerk es möglich, sich Fähigkeiten von anderen ab zu schauen und sich an Vorbildern zu orientieren.¹¹

Lösungsorientierung

Ich gehe die Dinge an und werde aktiv

Wenn man davon ausgeht das Probleme grundsätzlich lösbar sind, ergibt sich die Möglichkeit, diese als Chancen wahrzunehmen. Damit wird der Blick geöffnet für die Möglichkeiten, die oft in schwierigen Situationen stecken. Aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer ist die sogenannte „Wunderfrage“ bekannt: Angenommen, es würde über Nacht, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Woran würden Sie das merken? Was wäre dann anders? Wie werden andere das bemerken, ohne dass Sie ein Wort darüber sagen? ¹²

Mit der Beantwortung dieser Frage kann man ein Gefühl für die Lösung bekommen, die uns motiviert, weiter darauf hin zu arbeiten.¹³

Zukunftsorientierung

Ich plane meine Zukunft und Sorge für mich

Gemäß eines Grundgedankens der Transaktionsanalyse wird jeder Mensch als fähig angesehen, sein Lebenskonzept schöpferisch, zuträglich und konstruktiv zu gestalten. Entscheidend für unsere Zukunftsplanung ist es dabei, ein Ziel zu haben. Dieses Ziel sollte „wohlgeformt“ sein, um kraftvoll und attraktiv zu sein, unter anderem also positiv formuliert, realistisch, messbar, terminiert und erreichbar.¹⁴ Die einzelnen Schlüssel stehen gleichwertig nebeneinander, sie ergänzen und verstärken sich wechselseitig. Die Ausprägung der 7 Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich und alle Schlüssel können einzeln trainiert werden. ¹⁵

2.3 Förderung von Resilienz in der Kita

Manche Menschen besitzen gute Voraussetzungen zur Resilienz. Die schützende Ausstattung, die Kinder besitzen, zeigt sich oft schon sehr früh:

Eine der wichtigsten Veränderungen im frühen Kindesalter ist der Übergang vom Krabbeln zum Laufen.¹⁶ Beim Laufen Lernen, fallen die Kinder immer wieder hin, werden darüber auch mal ärgerlich, probieren es aber immer wieder und sind stolz, wenn die ersten Schritte endlich gelingen. An dieser Situation kann man gut einige der zuvor beschriebenen Schlüsselfaktoren erkennen. Das Kind begibt sich voll Optimismus in die Situation, hat ein Ziel vor Augen, übernimmt Verantwortung, indem es immer wieder übt. Sucht nach Lösungen in Form von Hilfsmitteln (*sich am Tisch hochziehen, Stühle schieben, Lauflernwagen...*) und bildet Netzwerke, wenn es andere Personen dazu bringt, ihm zu

¹¹ (Heller, 2013)

¹² (Shazer, 2015)

¹³ (Heller, 2013)

¹⁴ (Heller, 2013)

¹⁵ (Wellensiek, 2011)

¹⁶ (Heller, 2013)

helfen. Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit findet dann mit den ersten erfolgreichen Schritten statt.

Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Kind ist immer gleich widerstandsfähig. Daher bezeichnet Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes, sondern umfasst eine Kapazität, die im Verlauf der Entwicklung im Kontext der Kind-Umwelt-Interaktion erworben wird.¹⁷ Dies weist erneut darauf hin, dass Resilienz erlernbar ist und je früher sie erworben wird, umso besser. Der Bereich vorschulischer Erziehung ist dabei meist das erste Lernfeld außerhalb der Familie: hier können Kinder erste soziale Beziehungen mit Gleichaltrigen aufbauen. Freundschaften werden geknüpft und Bindungsverhalten und Beziehungskompetenzen entwickelt.

Die Beziehungsfähigkeit, die sich in der Kita (*und später in der Schule*) entwickelt, schafft die Voraussetzung für die Kinder, auch im späteren Leben unterstützende und tragfähige Beziehungen einzugehen. Durch die Kita wird eine Peersituation geschaffen, der sich die Kinder nicht entziehen können. Die Kita kann zu einem Schutzfaktor kindlicher Entwicklung werden, wenn sie Rahmenbedingungen schafft, die Kindern dabei helfen, diese Beziehungskompetenzen zu entwickeln und auszuprobieren.¹⁸

Zudem deckt sich für immer mehr Kinder die Kita-Zeit mit den ersten 4 Cycles of Power.¹⁹ Dabei korrespondiert die „Kraft zum Sein“ (*Geburt – 6. Monat: Es ist schön, dass es Dich gibt Du hast ein Recht hier zu sein.*) mit den Schlüsselfaktoren Akzeptanz und Optimismus. Die Kraft zum Tun (*6. – 18. Monat: Entdecke Deine Welt. Du darfst neugierig sein und alles ausprobieren. Du bist Du.*) findet sich in den ersten Selbstwirksamkeitserfahrungen wieder. (*s. Bsp. „Laufen lernen“*) Die Kraft zum Denken (*18. Monat – 3 Jahre: Du kannst denken. Es ist ok, wenn Du Grenzen ausprobierst.*) findet Entsprechungen im Resilienzfaktor Verantwortung und die Kraft zur Identität (*3. – 6. Jahr: Du darfst forschen, wer Du sein möchtest. Finde Deine Identität. Du darfst Visionen haben und entwickeln*) im Resilienzfaktor Zukunftsorientierung.

Aus diesen hier benannten Gründen erscheint mir gerade die Kitazeit ideal für die Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit.

2.3.1 Kinder

Was braucht nun also das einzelne Kind, um resilienter zu werden? Die Idee aus der Resilienzforschung, dass es auf eine enge tragfähige Bindung zu mindestens einer Bezugsperson ankommt, ist im Kindergartenbereich schon lange ein Thema. In unserer Kita haben wir bereits mit Beginn der U3-Betreuung 2008 die Art der Eingewöhnung umgestellt. Dabei wird mit einem Bezugskinder-Modell gearbeitet: eine Erzieherin ist bei

¹⁷ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2014)

¹⁸ (Wustmann, 2009)

¹⁹ (Levin, 1988)

der Eingewöhnung für ein Kind zuständig, ist für die Eltern Ansprechpartnerin und für das Kind erste Bezugsperson in der Kita.

Dabei übernimmt sie im Verlauf der Eingewöhnungsbesuche immer mehr Aufgaben des begleitenden Elternteils – meistens der Mutter. (*erst spielen, dann vielleicht bei Bedarf Nase putzen, auf dem Schoß sitzen, irgendwann wickeln und zum Schluss trösten.*)

Wenn sich ein Kind von „seiner Erzieherin“ trösten lässt, ist das für uns das Zeichen, dass die Eingewöhnung gut verlaufen und es gelungen ist, eine Bindung zum Kind aufzubauen. Wenn das Kind älter wird, wächst vor dem Hintergrund dieser Bindung das Expansionsbedürfnis des Kindes. Es verlässt den eigenen Gruppenraum, lernt das Gesamtgebäude der Kita und damit andere Kinder und Erzieherinnen kennen. Das ist dann meist der Zeitpunkt, ab dem sie verstärkt auch mit mir in Kontakt treten.

Da ich als freigestellte Leitung arbeite, bin ich nicht im regulären Gruppendienst. Richtig an mich gewöhnt sind daher erst die „Großen“. Wenn ich also aus meiner Rolle heraus ein Resilienzförderprojekt durchführen möchte, wäre dies am besten auch mit den „Großen“ umzusetzen. Ich entschied mich für die 4-5jährigen, also die Kinder, die in ihrem vorletzten Jahr in der Kita sind.

Die Untersuchungsergebnisse aller Resilienzstudien verweisen darauf, dass resiliente Kinder mit dem Erfolg eigener Handlungen rechnen, Problemsituationen aktiv angehen, ihre eigenen Ressourcen effektiv nutzen, an eigene Kontrollmöglichkeiten glauben, aber auch realistisch erkennen können, wann etwas für sie unbeeinflussbar ist. Diese Fähigkeiten tragen dazu bei, dass Problemsituationen weniger als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden. Und dies führt wiederum dazu, dass sich Kinder ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert fühlen.²⁰ Daraus ergaben sich für mein Projekt folgende Schwerpunkte:

- Selbstwahrnehmung
- Problemlösefertigkeiten und Konfliktlösestrategien
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortungsübernahme (*Schaffung von Möglichkeiten der Partizipation*)

²⁰ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2014)

Um dies zu erreichen wählte ich eine Kleingruppe von 6 Kindern und es sollten Übungen und Spiele, mit denen man Schritt für Schritt den inneren Zustand verändern kann zum Einsatz kommen. Bei der ersten Durchführung entdeckte ich jedoch sehr schnell, dass die in der Kleingruppe befindlichen Kinder, große Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung von Gefühlen hatten. So entwickelte sich das Wahrnehmen und Benennen der eigenen Gefühle und das Erkennen der Gefühle anderer zu einem Schwerpunkt dieser Projektgruppe. Dabei kamen Mimik-Karten, Spiele und Lieder zum Einsatz. Darüber hinaus malten die Kinder zum Thema „Das mag ich“ (s. *Anhang*) und bastelten „Gefühlsanzeiger“ **** Bild 1 ****. Das Thema „Das mag ich nicht“ wurde genauso besprochen wie das Thema „Wie fühle ich mich, wenn...“. Die Kinder fanden Beispiele und vor allem Worte für ihre Empfindungen.

Bild 1 „Gefühlsanzeiger“



2.3.2 Erzieherinnen

Durch die Beschäftigung mit dem Thema und den Erfahrungen mit der ersten Kleingruppe wurde immer deutlicher, dass neben der projektbezogenen Resilienzförderung eine Förderung der Resilienzfaktoren im pädagogischen Alltag notwendig ist. Zumal wir damit dann auch jüngere Kinder erreichen würden.

Wie im voran gegangenen Abschnitt beschrieben, beginnt dies schon bei der Eingewöhnung. Neben regelmäßigen Abläufen und Ritualen ist ein wertschätzendes Erziehungsklima durch die Kolleginnen, die verlässlich und ganz am Kind interessiert sind, besonders wichtig. Diese zugewandte Haltung zeigt sich nicht nur in der Ansprache an das Kind, sondern auch in den Bildungsdokumentationen. Schon in den vergangenen Jahren haben wir uns immer wieder darum bemüht, defizitorientierte Fragen zu vermeiden und hin zu einer Stärkendokumentation des Kindes zu kommen. Dabei haben uns folgende Fragestellungen beschäftigt:

- Was weiß ich von den Kindern in meiner Gruppe? Wie viele Geschwister hat es? Welche Vorlieben hat es? Was arbeiten seine Eltern? Wie lebt es zuhause? Was macht es am Nachmittag?
- Welche positiven Eigenschaften finde ich am Kind, was kann ich mögen oder gar bewundern? Was kann es gut, was braucht es noch?
- Wie ist die emotionale Befindlichkeit des Kindes, wie steht es in der Welt, lacht es, hat es Freunde?
- Wie kann es Probleme wahrnehmen und mit ihnen umgehen? Wie könnte ich ihm helfen, diese Probleme anzugehen?

Daraus resultierend stellt jetzt jede einzelne Bildungsdokumentation ein Portfolio dar, an dessen Gestaltung sich die Kinder aktiv beteiligen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil der **Selbstwirksamkeitsförderung** im Alltag.

Darüber hinaus tragen das Aufzeigen von Stärken und Fähigkeiten; altersgerechte Herausforderungen; Zutrauen zum Kind; die Reflexion von Handlungen; die Übertragung von Verantwortung wie zum Beispiel die Übernahme von Aufgaben, die wichtig für die Kita oder die Gruppe sind, etwa Tisch decken oder Blumen gießen und Partizipation bei Entscheidungen beispielsweise im Kinderparlament zur Resilienzförderung im Alltag bei.

Wenn Kinder von früh an in wichtige Entscheidungsprozesse eingebunden werden, können sie ein Gefühl entwickeln, selbstwirksam zu sein und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben. Wenn ihnen realisierbare, kleine Verantwortlichkeiten übertragen werden, gewinnen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lernen, selbstbestimmt zu handeln.

Auch die **Selbstwahrnehmung** kann im Alltag gefördert werden beispielsweise durch Spiele zur Sinneswahrnehmung; Bücher, Gespräche, Spiele zu Gefühlen; Reflexionen über Gefühle; Vorbilder, die über eigene Gefühle sprechen. Dabei konnten einige Ideen aus dem Projekt auch auf Gruppenebene übertragen und für eine größere Gruppe von Kindern zugänglich gemacht werden.

Auch die **Problemlösefähigkeiten** der Kinder sind im Alltag beeinflussbar: Wenn sie schon früh vermittelt bekommen, dass sie sich mit ihren Problemen an Eltern oder andere Personen aus ihrem Umfeld wenden können, lernen sie, sich in Problemsituationen um soziale Unterstützung zu bemühen. Darüber hinaus erleben sie, dass man sich mit Problemen bewusst auseinandersetzen kann und sich Konflikte gemeinsam lösen lassen. So weichen sie Problemen nicht aus, sondern lernen, nach Lösungen zu suchen. Zusammenfassend ist zu sagen, dass sich Resilienz fördernde Arbeit in der Kita an folgenden Merkmalen festmachen lässt:

- klare Regeln und Abläufe
- wertschätzendes Klima
- hoher, aber angemessener Leistungsstandard
- positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- positive Freundschaftsbeziehungen
- Orientierung an Vorbildern
- Zusammenarbeit mit den Eltern²¹

2.3.3 Eltern

Oftmals werden Eltern für die zunehmenden Probleme von Kindern verantwortlich gemacht. Jedoch sind viele von ihnen durch veränderte Lebenssituationen und gestiegene Arbeitsanforderungen sehr belastet und in ihren Erziehungskompetenzen verunsichert.²² Im Kita-Alltag erlebe ich bei Eltern immer mehr die Tendenz, Kinder zu sehr beschützen zu wollen. Dieses Bedürfnis ist zwar verständlich, läuft aber in der extremen Ausprägung einigen Aspekten der Resilienzförderung entgegen. So ist es beispielsweise wichtig, dass

²¹ (Wustmann, 2009)

²² (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020)

Eltern ihren Kindern etwas zutrauen und ihnen altersentsprechende kleine Aufgaben übertragen.

Wenn man also die Resilienz von Kindern fördern will, ist es zwingend notwendig, auch mit Eltern über dieses Thema zu sprechen. Dabei sollten diese in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt werden und dazu angeregt werden, ihren Lebens- und Beziehungsalltag mit ihren Kindern stärker unter Resilienz förderlichen Prinzipien zu gestalten.²³ Dies bedeutet in unserem Fall im Einzelnen:

- Die Eltern sind über die thematischen und methodischen Inhalte des Projekts informiert worden.
- Sie haben Zugang zu Angeboten, die der Stärkung der Erziehungskompetenz dienen (*offenen Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle, offene Sprechstunde einer Sprachheiltherapeutin, regelmäßige Austauschgespräche zwischen Erzieherinnen und Eltern, Elternabende zu verschiedenen Themen.*)

Ein Resilienzförderndes, familiäres Umfeld wäre erreicht, wenn

- Eltern positive Vorbilder sind, an denen sich das Kind orientieren kann (*Vorleben und Vermitteln von Werten und Einstellungen*)
- Eltern auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen und wichtige Ansprechpartner für das Kind sind
- Eltern Wärme, Fürsorge und Schutz ausstrahlen
- Eltern hohe, aber realistische Erwartungen haben
- konkrete Verhaltensstandards und Regeln existieren
- das Kind in Entscheidungsprozesse mit einbezogen wird
- offen über Gefühle gesprochen wird
- Konflikte thematisiert werden
- Eltern die altersangemessene Übernahme von Aufgaben im Haushalt unterstützen (*Förderung von Verantwortungsübernahme*)

Zahlreiche der aufgeführten Aspekte erfüllen Eltern ganz selbstverständlich. Die Familien, die dies auf Grund ihrer Lebensumstände nicht können, benötigen die besondere Unterstützung der Kita und anderer Institutionen. Ein solches unterstützendes Netzwerk versuchen wir im Familienzentrum anzubieten. Wesentlich ist meines Erachtens im Blick zu behalten, dass alle Erziehenden mit ihrem Handeln im alltäglichen Umfeld dazu beitragen können,

1. dass das Kind Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten gewinnt,
2. dass es sich selbst als wertvoll erlebt und
3. dass es durch seine eigenen Handlungen Veränderung bewirkt.

²³ (Zaanen, 2015)

3. Fazit und Ausblick

Die Vorstellung, dass Menschen sich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch fit fürs Leben machen können, ist spannend. Besonders wenn diese Möglichkeit Kinder betrifft. Was zunächst als losgelöstes Resilienzförderprojekt geplant war, hat sich im Laufe der Beschäftigung mit dem Thema immer mehr zu einer Bestandsaufnahme entwickelt. Welche Maßnahmen, die in der Forschungsliteratur zur Resilienzförderung als hilfreich ermittelt werden, setzen wir schon in der Kita um? - ohne dass eigentlich ursprünglich Resilienzförderung im Focus stand.

So gab es in unserer Kita bereits die beschriebene Form der Eingewöhnung, ebenso wie die Beobachtungsbögen, die an den Stärken und nicht an den Defiziten der Kinder orientiert waren. Diese vorhandenen Dinge wurden durch die Beschäftigung mit dem Thema „Resilienz“ neu bewertet, mehr geschätzt und die Kolleginnen in ihrer Einstellung gestärkt.

Ergänzend kam durch das Projekt hinzu, dass der Blick auf die Gefühlswahrnehmung und die Gefühlsäußerung der Kinder geschärft wurde. So sind die Mimik-Karten beispielsweise zum festen Bestandteil des Morgenkreises in den Gruppen geworden. Auch das Kinderparlament wurde in seiner Funktion aufgewertet. Es tagt regelmäßig, sammelt Ideen, regt Veränderungen an. Die einzelnen Gruppenvertreter tragen dann die Ergebnisse im Morgenkreis ihrer Gruppen vor.

Ebenso wurde durch die Beschäftigung mit dem Thema nochmals deutlich, wie wichtig die Haltung der einzelnen Erzieherinnen ist: ich werde die Stärken und Potentiale eines Kindes nicht erfahren können, wenn ich nicht wertschätzend auf es blicke. Wenn ich bei einem Kind ausschließlich die Schwächen und Defizite sehe, wird mir unter Umständen verborgen bleiben, was alles in ihm steckt. Dies ist bis heute immer wieder Gesprächsthema im Team.

Die Beschäftigung mit dem Thema Resilienz führt dem entsprechend zu einer Veränderung in der Haltung der Kolleginnen im Sinne des Counseling. Im Rahmen von 2 Teamtagen war es möglich einen Transfer der Inhalte ins Team zu leisten, sowohl in Bezug auf den Alltag mit den Kindern, als auch in Bezug auf Resilienz förderliche Aspekte für jede Kollegin persönlich. Dies wird uns in Zukunft weiter beschäftigen.

Ein weiterer Aspekt der Resilienzförderung ist, dass diese einen aktiven Beitrag zum Kinderschutz leistet. Kinder, die sich als selbstwirksam wahrnehmen, die mit dem Erfolg eigener Handlungen rechnen und die über ein gutes Netzwerk verfügen, sind besser geschützt gegen Übergriffe. Zudem erscheint es mir in diesem Zusammenhang wichtig, den Blick auf die Schutzfaktoren bei Kindern und ihren Familien zu richten, um sich ein genaueres Gesamtbild zu verschaffen:

Welchen Risikofaktoren/Stressoren ist das Kind ausgesetzt?
Wie wird die Situation vom Kind bewertet?

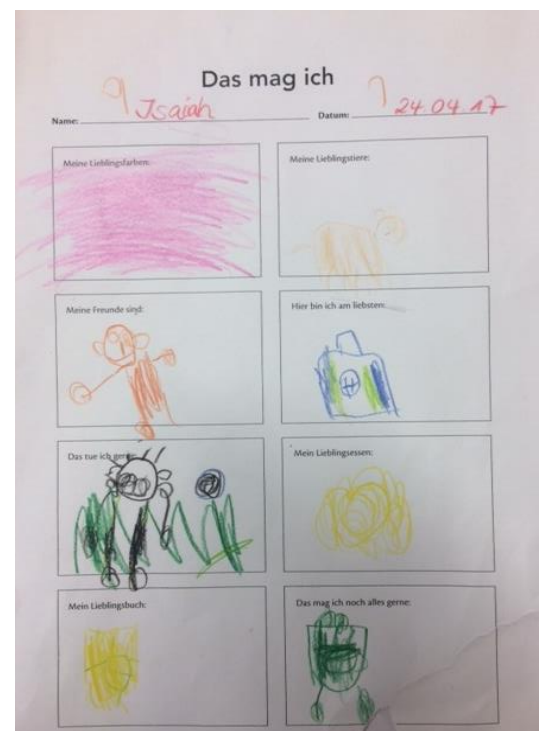
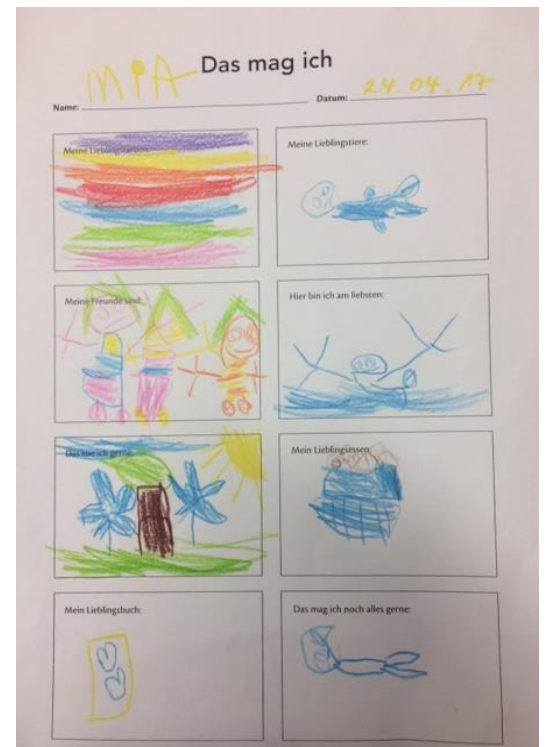
Hat das Kind noch andere Personen, zu denen es eine gute Beziehung pflegt?
Welche Stärken hat das Kind?
Ist sich das Kind seiner Stärken bewusst?
Wie können diese dem Kind in seiner speziellen Situation helfen?

Insgesamt gesehen bin ich der Meinung, dass ein einzelnes Training allein kein Kind rüstet, mit widrigen Bedingungen gut klarzukommen. Das wäre zu kurz gegriffen und wenig nachhaltig. Im günstigsten Fall kann es vielleicht *besser* klarkommen. Die Berücksichtigung aller Bezüge, in denen das Kind sich befindet, trägt dazu bei, langfristige Wirkung zu erzielen. Aus diesem Grund sollte eine Kita neben der direkten Resilienzförderung der Kinder auch immer die Eltern der Kinder mit einbeziehen und Erzieherinnen in ihrer Fachkompetenz in Bezug auf das Thema weiter stärken. Denn es geht darum, in den Erfahrungsräumen des Alltags die Fähigkeiten und Stärken jedes Kindes zu unterstützen und im Blick zu behalten, welche enormen Fähigkeiten und Potentiale jedes Kind besitzt.

Literatur

- Alex, K. (2017): *Schutzschild für die Seele - Resilienz*.
- Berndt, C. (2015): *Resilienz - Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*. München, (Dtv Verlagsgesellschaft)
- Frankl, V. E. (2017): *Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz*. Weinheim, (Beltz)
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Dörner, T. R. (2012): *Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRIK*. München, (Reinhardt)
- Gruhl, M. (2014): *Resilienz. Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft*. Freiburg i.B., (Kreuz)
- Heizmann, S. (2015): *Sich biegen statt brechen, Resilienz die Widerstandskraft der Psyche*. Podcast: Deutschlandfunk Kultur
- Heller, P. D. (2013): *Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. München, (Gräfe und Unzer)
- Levin, P. (1988): *Cycles of Power: A User's Guide to the Seven Seasons of Life*.
- Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2014): *Resilienz im Kita-Alltag - Was Kinder stark und Widerstandsfähig macht*. Freiburg, (Herder)
- Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020): *Resilienz im Kita-Alltag - Was Kinder stark und Widerstandsfähig macht*. Freiburg, (Herder)
- Shazer, S. d. (2015): *Der Dreh: Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Heidelberg, (Carl Auer)
- Werner, E. E. (2007): Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz. In G. Opp, & M. Fingerle, *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. München, (Reinhardt), (S. 20-31)
- Wustmann, C. (2009): *Resilienz - Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. (P. D. Fthenakis, Hrsg.) Berlin-Düsseldorf, (Cornelsen)
- Zaanen, A. (2015): *Kinder stärken - Offensive Bildung*. Speyer, (Diakonisches Werk Pfalz)

Anhang:



Das Lied von den Gefühlen

Text & Musik: Klaus W. Hoffmann
Aus der CD: Wir verstehen uns gut

Wenn ich glücklich bin, weißt du was?
Ja, dann hüpf ich wie ein Laubfrosch
durch das Gras.

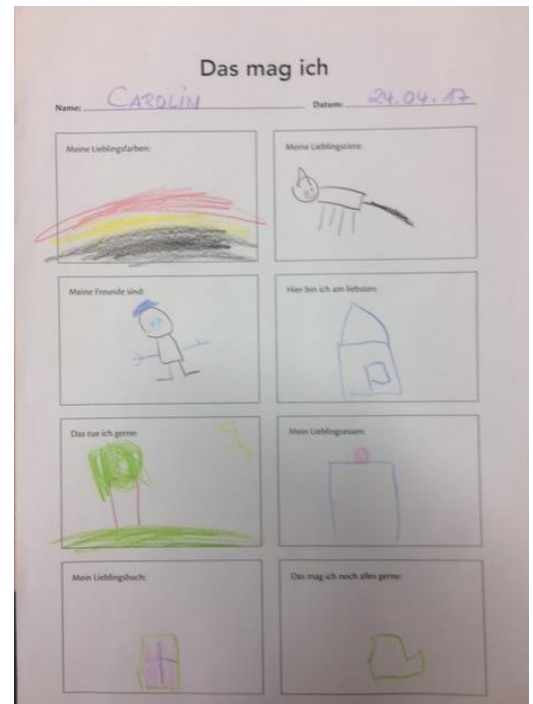
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich glücklich bin, glücklich bin.

Wenn ich wütend bin, sag ich dir,
ja, dann stampf und brüll ich wie ein wilder Stier.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich wütend bin, wütend bin.

Wenn ich albern bin, fällt mir ein,
ja, dann quiek ich manchmal
wie ein kleines Schwein.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich albern bin, albern bin.

Wenn ich traurig bin, stell dir vor,
ja, dann heul ich wie ein Hofhund vor dem Tor.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich traurig bin, traurig bin.

Wenn ich fröhlich bin, hör mal zu,
ja, dann pfeif ich wie ein bunter Kakadu.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich fröhlich bin, fröhlich bin.



Zusammenfassung

Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden. Dieser Text ist eine Auseinandersetzung damit, wie in Kindertagesstätten ein Resilienzförderndes Umfeld geschaffen werden kann. Welche Faktoren wichtig sind und wie eine Einbettung in den pädagogischen Alltag möglich ist.

Biographische Notiz

Name:	Michaela Häger-Regnery M.A.
Wohnort:	Köln
Berufsbezeichnung:	Counselor grad. BVPPT, Erzieherin, Einrichtungsleitung eines Familienzentrums
Fachrichtung:	Personenzentrierte-Systemische-Beratung
LehrCounselor:	Gabriele Pechel, Maria Amon
LehrTrainer:	Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2002 G * ISSN 0721 7870
2020

