

BRIGITTE WILMES-MIELENHAUSEN

*Resilienz erleben
in der Kita*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Stefan Weigand

Illustrationen auf dem Cover: © KanKhem – Getty Images; © Anastasia

Bikkulova – Getty Images; © Top Vectors – Getty Images

Illustrationen im Innenteil: © Bubert – iStock – GettyImages

Fotos im Innenteil: S. 6: © zeljkosantrac – Getty Images, S. 14: © skynesher –

Getty Images, S. 28: © Maryna Auramchuk – Getty Images, S. 52: © Antonio_

Diaz – Getty Images, S. 61: © dmphoto – Getty Images, S. 71: © zeljkosantrac

– Getty Images, S. 85: © boggy22 – Getty Images

Satz und Gestaltung: Sabine Ufer

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-39650-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83199-7

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83203-1

Inhalt

Zur Einführung	5
Kapitel 1: Das bin ich: Selbstwahrnehmung	10
Spieglein, Spieglein in der Hand 11 • Ich-Poster 13 • „Ich fühl mich gut, weil ich mich mag“ 15 • Ich bin gewachsen 16 • „Guten Morgen, mein Körper“ 17 • Eine achtsame Reise 18 • Meine Sinne 19 • Mag ich das oder nicht? 20 • Was brauche ich? 21 • Geschichte: Kroko, du bist toll! 22	
Kurz & knapp: Für eine achtsame Sprache im Kita-Alltag	10
Wissen kompakt: Selbstbild, Körperbild entwickeln	12
Kapitel 2: Fröhlich, traurig, wütend: Selbstregulation	24
Rate einmal! 25 • „Gefühle-Uhr“ 26 • Emoji-Würfeln 29 • Gesichter, Gesichter 30 • Das Haus der Gefühle 31 • Tiere außer Rand und Band 32 • STOPP! 33 • Wutsack und Co. 34 • Ängstlicher Ball 35 • Jetzt bin ich mal der Hund ... 36 • Geister und Jäger 37 • Geschichte: Clara und das Schlaflosmonster 38	
Wissen kompakt: Die Welt der Gefühle verstehen	27
Praxistipp: Gefühle ABC	29
Praxistipp: Gefühle annehmen	34
Praxistipp: Ängste im Rollenspiel darstellen	36
Kapitel 3: Das schaffe ich schon: Selbstwirksamkeit	40
Meine Stärken-Schatzkiste 41 • Lob-Dusche 42 • Gorilla-Atmung 44 • Aufgaben im Hut 45 • Wunschperlen 46 • Insel-Springen 48 • Achtung Krokodile! 49 • Auf ins Weltall 50 • Vorsicht, das geht schief! 51 • Halt, nein!!! 53 • Tante Smilla mit dem Blumenhut 54	
Praxistipp: Portfolio, Ich-Buch, Stärken-Buch	40
Wissen kompakt: Stärken und eigene Kräfte entdecken	43
Praxistipp: Positiv in den Morgen starten	44
Praxistipp: Selber machen!	47
Kurz & knapp: Selbstwirksam durch Bewegungs-Spiele	49
Praxistipp: Mut zum Nein! Selbstvertrauen durch Grenzen	53

Kapitel 4: Das packe ich an! Probleme lösen 56

Was tust du, wenn 57 • Seile, Bänder und Co. 58 • Abenteuerliche Survival-Tour 60 • Kleine Architekten 62 • Überzeugen will gelernt sein 63 • „Ja“, „nein“, „vielleicht“ 64 • Ich sage meine Meinung 65 • Geschichte: Die Sandkastenbande 66

Wissen kompakt: Wie Kinder an Aufgaben wachsen 59

Praxistipp: Unser Projekt 62

Praxistipp: Kindern Raum geben 67

Kapitel 5: Ich und du gleich WIR: Soziale Kompetenz 68

Wer bist du? 69 • Gemeinschafts-Puzzle 72 • Zusammen geht's leichter 73 • Lustige Spiegel-Pantomime 74 • Fingerspitzengefühl 75 • Freundschafts-Kreis 76 • Bitte ein Foto! 76 • Streit und Lösung 77 • Fairplay beim Spiel-Kampf 78 • Geschichte: Sonjas neue Brille 80

Wissen kompakt: Kontakte, Bindungen, Freundschaften 70

Praxistipp: Konflikten auf der Spur 79

Kapitel 6: Entspannt gehts leichter: Stressverarbeitung . . . 82

Massage, Massage 83 • Atem-Wellen 84 • Tönende Atmung 84 • Glocke im Kreis 86 • Kling-Klang 86 • Der stumme Kreis 88 • Meditatives Gehen 89 • Weitergeben 90 • Starke Bilder aus der Stille 91 • Fantasie-reise: Mein sicherer Lieblings-Ort 92

Praxistipp: Entspannung im Alltag 82

Wissen kompakt: Wie Ruhe und Gelassenheit wirken 87

Für Fachkräfte und Eltern: „Mein Resilienz-Koffer“ 94

Literatur 96

„Auch aus den Steinen,
die dir in den Weg gelegt werden,
kannst du etwas Schönes bauen.“

Erich Kästner

Zur Einführung

Das Leben ist kein gleichbleibender Fluss. Manchmal verändert sich – oft von einem Tag auf den anderen – der „Lauf der Dinge“. Im Äußeren wirken Umwelt (z.B. Klimakrise), besondere Ereignisse (Pandemie, Krieg, Flucht), gesellschaftliche Entwicklungen (Wirtschaftskrise, Digitalisierung, Künstliche Intelligenz u. Ä.) auf Erwachsene und Kinder.

Im privaten Bereich zeigen sich Veränderungen in Beziehungen: Da trennen sich beispielsweise die Eltern, jemand aus der Familie wird krank oder stirbt, ein Umzug steht an. Auch ein traumatisches Erlebnis (z.B. ein Unfall) kann plötzlich das Leben erschüttern.

Manche Erfahrungen belasten dauerhaft die gesamte Entwicklung eines Kindes über viele Jahre (z.B. Armut, Missbrauch, Vernachlässigung etc.). Aber auch normale Entwicklungsschritte und Übergangsphasen (z.B. Eingewöhnung in Kita oder Schule) bringen Veränderungen, die das seelische Gleichgewicht stören können.

Positive Entwicklung trotz Risiken?

Doch was immer wieder verblüfft: Das eine Kind wird von solchen Erlebnissen und Veränderungen stark beeinträchtigt oder sogar aus der Bahn geworfen, das andere gar nicht oder kaum. Es gibt Kinder, die, obwohl sie unter ungünstigen Bedingungen aufwachsen bzw. belastenden Erfahrungen ausgesetzt waren, dennoch eine integrierte Persönlichkeit herausbilden können. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass eine solche Entwicklung auch mit Schmerz und Trauer verbunden sein kann und oft viel Anstrengung erfordert.

Aus überwundenen Krisen gehen manche Menschen (auch Kinder) gestärkt hervor, weil sie in herausfordernden Zeiten bestimmte Fähigkeiten entwickeln bzw. bereits vorhandene Kompetenzen nutzen konnten. Was macht einige so überraschend widerstandsfähig, sprich resilient?



Was heißt eigentlich „resilient“?

Als resilient bezeichnet man Menschen, denen es gelingt, nach psychisch belastenden Stressereignissen, nach dem Einwirken „äußerer Kräfte“ auf die Seele, wie ein Stehaufmännchen wieder in Balance zu kommen: Resilienz ist die „psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Wustmann 2004, 18).

Wie wir Kinder darin unterstützen können, eine solche psychische Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, um den Belastungen des Lebens gestärkt zu begegnen, ist in jüngster Zeit ein wichtiges Thema: „Resilienzförderung“ ist an Schulen und Kitas in aller Munde. Mit konkreten Angeboten die Kinder dabei zu unterstützen, dass sie sich zu selbstsicheren, kompetenten und leistungsfähigen Persönlichkeiten entwickeln können, ist eine faszinierende Perspektive für die pädagogische Förderung. Wirksame Angebote finden Sie in diesem Buch.

Zur Einführung

Wir starten durch: „Super-Tricks“ für starke Kids!

Nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse (2019) sind sechs Kompetenzen besonders wirksam, um herausfordernde Alltagssituationen, Entwicklungsaufgaben, Übergänge und Krisen besser bewältigen zu können und die Wahrscheinlichkeit einer gesunden seelischen Entwicklung zu erhöhen. Diese Kompetenzen bzw. „Schutzfaktoren“ hängen eng zusammen, treten meist in Verbindung miteinander auf und verstärken sich gegenseitig.



- Kapitel 1 – Selbst- & Fremdwahrnehmung
- Kapitel 2 – Selbstregulation
- Kapitel 3 – Selbstwirksamkeit
- Kapitel 4 – Fähigkeit zur Problemlösung
- Kapitel 5 – Soziale Kompetenz
- Kapitel 6 – Stressverarbeitung

Die folgenden Kapitel orientieren sich an den o.g. Kompetenzen. Pädagogische Fachkräfte in der Kita (bzw. Eingangsstufe der Grundschule) und Eltern finden ausgewählte Angebote für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren, die die Entwicklung von Resilienz in Spiel- und in Alltagssituationen unterstützen.

- Die Spiele sollen vor allem Spaß machen und gleichzeitig Erfahrungen und Fähigkeiten vermitteln, die für die Entwicklung von Resilienz bedeutsam sind.
- Die Geschichten eignen sich dazu, Kindern ein Modell zu geben, auf welche Weise (Haupt-)Figuren in bestimmten Lebenssituationen selbstbestimmt handeln und zu mehr Autonomie finden.

Es darf allerdings nicht der Eindruck entstehen, es seien nur die richtigen Angebote auszuwählen, eine Art Trainingsprogramm, um Kinder resilient zu „machen“. Auf ein solch einfaches Schema lässt sich „Resilienzförderung“ nicht reduzieren. Ein kurzer Blick in die Anfänge der Resilienzforschung ist hilfreich, um den komplexen Prozess zu verstehen, aus dem „resiliente Kinder“ hervorgehen.

Was sind „resiliente Kinder“? – Die Kauai-Studie

8

In den 1950er-Jahren startete die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner auf der hawaiianischen Insel Kauai eine Langzeitstudie. Über 40 Jahre lang begleitete sie 686 Kinder auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter. Viele von ihnen kamen aus zerrütteten Familien, waren mit Alkohol und Drogen, schlechten Wohnverhältnissen, Gewalt und Armut konfrontiert. Trotz schwieriger Startbedingungen entwickelte sich ein Drittel der Kinder positiv. Sie fanden Bestätigung in Schule/Beruf, führten stabile Beziehungen, zeigten keine Verhaltensauffälligkeiten. Wie Emmy Werner feststellte, verfügten diese „resilienten“ Kinder über Schutzfaktoren, die die negativen Auswirkungen ungünstiger Lebensumstände auffangen konnten: neben einem positiv wirkenden Temperament (Robustheit, aktives, sozial verbindliches Wesen) verfügten die resilienten Kinder u. a. über eine positive Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, eine optimistische Lebenseinstellung und sie hatten eine hohe Sozialkompetenz. Wichtig waren darüber hinaus stabile, wertschätzende, emotional verlässliche Bindungen an Eltern und andere Bezugspersonen aus dem Umfeld.

Jüngere Studien haben die Befunde bestätigt und vor allem die Schutzfaktoren genauer ausdifferenziert, die sich stabilisierend und stärkend auf die Entwicklung von Kindern auswirken. Diese Schutzfaktoren lassen sich nicht auf ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal reduzieren, sondern sie entwickeln sich immer neu durch Lernerfahrungen in Interaktion mit dem (sozialen) Umfeld.

Schutzfaktoren

- Individuelle Ressourcen (positive Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit etc.)
- Soziale Ressourcen in der Familie (z. B. sichere Eltern-Kind-Beziehung) und im sozialen Umfeld (in guten Bildungsinstitutionen: u. a. wertschätzendes Klima, Förderung von Basiskompetenzen, positive Beziehungen zu anderen Kindern, kompetente, fürsorgliche und zugewandte Beziehungen etc.)

Auf die Beziehungen kommt es an!

Pädagogische Fachkräfte und Eltern sollten die individuellen Ressourcen bevorzugt in den Blick nehmen und fördern. Aber selbstverständlich wird ein Kind nicht allein durch Spiele und Geschichten widerstandsfähig. Die Resilienzforschung hat auf die positive Wirkung stabiler Beziehungen hingewiesen: Eine emotional positive, zugewandte, wertschätzende, strukturierte, angemessen fordernde Bezugsperson, die die Signale des einzelnen Kindes feinfühlig bemerkt und beantwortet (Responsivität), unterstützt die sozial-emotionale Entwicklung und stärkt die Resilienz.

Psychische Stärkung erleben die Kinder also nicht nur in und durch die einzelnen Angebote, sondern – mit Blick auf die sozialen Ressourcen – vor allem im „Rahmen“ einer wertschätzenden, zugewandten, beziehungsorientierten pädagogischen Haltung, die das Handeln der pädagogischen Fachkräfte prägt. Deshalb ist den Spielangeboten und Geschichten in jedem Kapitel informatives Hintergrundwissen zugeordnet, das bei der Umsetzung in Ihren pädagogischen Alltag hilfreich ist.

Ein „Resilienz-Koffer“ für pädagogische Fachkräfte und Eltern am Ende des Buches gibt wichtige Impulse zur (biografischen) Selbstreflexion, denn Resilienz entwickelt und verändert sich durch Erfahrungen, ist variabel, situations- und kontextabhängig und somit ein lebenslanger Lern-Prozess.

Resilienz lässt sich vergleichen mit einem Bambus im Wind: elastisch, flexibel und doch belastbar und widerstandsfähig.

Ich wünsche allen Kindern, pädagogischen Fachkräften und Eltern, dass sie diese Fähigkeiten mit Freude immer wieder neu für sich entwickeln.

Brigitte Wilmes-Mielenhausen

Kapitel 1

Das bin ich: Selbstwahrnehmung

Zur Selbstwahrnehmung gehören die Wahrnehmung des eigenen Körpers bzw. eigener Gefühle und Bedürfnisse und eine angemessene Reaktion darauf. Die Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person ist bei resilienten Menschen meist ausgeprägter als bei weniger resilienten.

↳ Kurz & knapp ◀

Für eine achtsame Sprache im Kita-Alltag

Viele Worte/Sätze, die von der Fachkraft geäußert werden, prägen sich bei den Kindern ein, werden zu inneren „Glaubenssätzen“. Gerade in stressigen Situationen oder bei Konflikten werden positive, aber oft leider auch negative Glaubenssätze in Form einer „inneren Stimme“ aktiviert: So denkt das Kind z. B. „Ich muss stark sein“, „Gefühle sind nicht o.k.“ usw. Deshalb sollte die Fachkraft über ihre eigenen Glaubenssätze reflektieren, die eigene Sprache beobachten, ggf. verändern und einfühlsame, ermutigende Worte und Affirmationen gebrauchen („Du bist wertvoll, so wie du bist ...“, „Du schaffst das ...“). Durch die Wahl der passenden Worte kann die Fachkraft zu einem positiven Selbstbild der Kinder beitragen (vgl. Wedewardt 2022).