

## Resilienzförderung

- zentrale Aufgabe in der beruflichen Praxis

Fachtag *Resilienz bei Kindern von Anfang an fördern*,  
Weimar 04.03.2020

Dr. rer. nat. Joachim Bensele  
Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen  
[www.verhaltensbiologie.com](http://www.verhaltensbiologie.com)

FVA 2020

2

- Warum meistern Kinder – trotz schwieriger Lebensbedingungen – ihr Leben so erfolgreich?
- Was haben sie anderen voraus?

Gabriele Haug-Schnabel  
Joachim Bensele  
Sibylle Fischer

## Stark fürs Leben

Was Kinder über 4 in der Kita wissen wollen

Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bensele & Sibylle Fischer (2020)  
**Stark fürs Leben.**  
Was Kinder über 4 in der Kita wissen wollen.  
Freiburg: Herder.

FVA 2020

4

## Resilienzforschung

- Mit den Ursachen der Widerstandskraft beschäftigt sich seit mehr als 40 Jahren die Resilienzforschung
- Sie untersucht die **Risikofaktoren**, denen ein Mensch im Laufe seines Lebens ausgesetzt ist, und zum anderen die **Schutzfaktoren**, die deren negative Wirkung abpuffern können.

FVA 2020

5

## Was macht Menschen resilient?

- ein hochdynamischer Prozess aus **Anlagen im Kind und Erfahrungen mit der Umwelt**
- Einzelne **Bausteine: Selbstvertrauen, Lust an der Herausforderung und der Wille, das eigene Leben zu gestalten**
- Resiliente übernehmen gern **Verantwortung**, sind intelligent und haben **Ziele**, die das Leben sinnvoll erscheinen lassen
- Oft besitzen sie auch die Fähigkeit, sich von der eigenen Familie zu distanzieren, wenn die Verhältnisse dort zu schlimm sind
- Und sie sind nicht etwa „härter im Nehmen“. Im Gegenteil: Sie bitten eher um Hilfe und haben ein Talent dafür, sich diese Unterstützung auch zu holen.

[www.focus.de/schule/familie/erziehung/tid-21830/resilienz-unterstuetzung-im-richtigen-moment\\_aid\\_613663.html](http://www.focus.de/schule/familie/erziehung/tid-21830/resilienz-unterstuetzung-im-richtigen-moment_aid_613663.html)

FVA 2020

6

## Was macht Menschen resilient?

- Zu diesen Voraussetzungen im Kind müssen auch **stützende Faktoren von außen** kommen: eine **sichere Bindung** zu mindestens einer Bezugsperson in oder außerhalb der Familie, die das Kind wertschätzt und ihm Lernerfolge ermöglicht, die richtigen Freunde oder materielle Sicherheit.
- **Bindung ist der TOP 1-Schutzfaktor** über den Ihnen Frau Haug-Schnabel im zweiten Vortrag berichten wird

## Schutzfaktoren

### □ persönliche Ressourcen

- **kindbezogene Faktoren** (z. B. positives Temperament) *sind angeboren*
- **Resilienzfaktoren/Basiskompetenzen** (z.B. sichere Bindung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung) *werden erst erworben*

### □ soziale Ressourcen

- in der **Familie** (z.B. stabile Bezugsperson)
- in **Bildungsinstitutionen** (z.B. wertschätzendes Klima, **Förderung von Resilienzfaktoren/Basiskompetenzen**)
- im **weiteren sozialen Umfeld** (z.B. Ressourcen auf kommunaler Ebene)

## Kinder rüsten für Herausforderungen des Lebens

- **Niemand weiß, ob ein Kind** aufgrund kritischer Lebensereignisse **sich irgendwann als resilient erweisen muss**
- **Bezugspersonen**, innerhalb und außerhalb der Familie, **müssen deshalb präventiv handeln! Kinder rüsten für kommende Entwicklungsanforderungen und Krisensituationen!**

## Weitergefasste Definition von Resilienz

- Eine **enge Auslegung des Begriffs** spricht nur dann von Resilienz, wenn eine **Hochrisikosituation** besser bewältigt wird als erwartet
- In einer **weitergefassten Definition** wird Resilienz als eine Kompetenz verstanden, die notwendig ist, um z.B. Entwicklungsaufgaben und **weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen.**
- Die Einzelkompetenzen entwickeln sich in verschiedensten Situationen, werden unter Belastung aktiviert und zeigen sich dann als Resilienz.

Was hilft bei der Bewältigung von Herausforderungen?

Und was steht ihr im Weg?

## Frühe Beziehungserfahrungen nehmen Einfluss auf die Regulationsfähigkeit eines Kindes,

- indem sie sich auf die **Struktur und Funktion seines Gehirns** auswirken,
- ebenso auf die **emotionale Sicherheit** als wichtiger **Puffer gegen Stress**

## Frühe externe Regulationshilfe

- Ein **Kind lernt anfangs über die externe Regulation** seiner Gefühle durch seine Bezugspersonen zunehmend sich selbst zu regulieren.

## Hui-Gefühle und Pfui-Gefühle sind erlaubt!

- Negative Gefühle und Äußerungen wie Wut und Trotz haben ihre Berechtigung und sind sogar wichtig.  
**Alle Gefühle sind in Ordnung** und dürfen gezeigt werden, aber **nicht alle daraus entstehenden Handlungen können akzeptiert werden.**

## Erwachsene müssen Übersetzungshilfe anbieten

- Wie fühlt sich beispielsweise ein anderes Kind gerade, was geht in ihm vor, was versteht es nicht, was glaubt es, was möchte es, befürchtet es, denkt es im Moment oder kann es gar nicht wissen?

## Erwachsene müssen Selbst- und Fremdwahrnehmung unterstützen

- Gefühle, Stimmungen und Gedanken der Kinder einfühlsam erfassen, reflektieren und sprachlich begleiten.

## Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal,

- keine vererbte Eigenschaft.
- Resilienz ist ein sich im Interaktionsgeschehen entwickelndes **Beziehungskonstrukt**, das **Ergebnis eines Prozesses** zwischen einem Kind, seinen Bezugspersonen, seinen Geschwistern und den anderen Kindern.
- Sie entsteht in **vielfältigen Situationen**, die jeweils eine besondere **Herausforderung darstellen** und ein bestimmtes **Bewältigungsgefühl** zurücklassen.

- Gerade Kinder, die **unter schwierigen und risikoreichen Bedingungen aufwachsen**, erleben zuhause oft nicht die Entwicklungsbegleitung in Form von Schutz und Entdeckerfreiheit, die ein Weiterwachsen mit steigendem Zutrauen in eigene Fähigkeiten und Stärken möglich macht.
- Hier sind **außerfamiliäre Bezugspersonen** besonders wichtig, um **alternative Erfahrungen** zu ermöglichen (→ 2. Chance)

## Der Glaube an sich selbst entsteht nicht von allein

- Resilienz entsteht auch durch **resiliente Vorbilder**, durch ihren **Umgang mit Schwierigkeiten und Misserfolg**.
- **Zugewandt, einfühlsam und zuverlässig verfügbar** müssen Entwicklungsbegleiter sein, **Achtung und Liebe spüren lassen**, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt.

## Resilienzfördernde Umgebungen

### Kennzeichen:

- an den **Stärken orientierte** Sichtweise
- **Rückspiegelung** eigener Fähigkeiten
- **Zutrauen** in kindliche Fähigkeiten
- **Selbstwirksamkeit** erleben lassen
- **Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit** im sozialen Beziehungsgeschehen ermöglichen

## Selbstwirksamkeit erleben

- Ziele durch **eigene Anstrengungen** erreichen
- eigene **Stärken und Grenzen kennen lernen**
- auf **unterschiedlichem Wege** zum Ziel

## Matrosenweg - Piratenweg

- **Nicht jedes Kind ist sportlich, aber jedes Kind will sich bewegen** und immer Neues dazulernen.
- Eine **diversitätsbewusste Pädagogik** sieht vor, dass es **mehrere Wege zum Ziel** geben muss, um mit **unterschiedlichem Anforderungsgrad** „ganz nach oben“ und wieder runter zu kommen, und zwar ohne Gesichtsverlust, ohne Versagensängste, ohne Versagergefühle!

## An den Talenten ansetzen

Bereits im Kindergarten wird oft viel Wert darauf gelegt, dass alle Kinder – auch die Jungs – **wenigstens ein bisschen malen und basteln** können und die **korrekte Stifthaltung** vor Schuleintritt erlernen, anstatt die **Geniestreiche in der Bauecke** oder die **Akrobatik auf dem Klettergerüst** zu erkennen und zu unterstützen

## Aber auch das „Haben“ spielt eine Rolle (Allardt 1993)

- Absicherung materieller Bedürfnisse
- körperliche Gesundheit und Sicherheit
- ➔ **Kinderarmut** ist ein **Risikofaktor**, da es gesellschaftliche Teilhabe verhindert

Selbstgesteckte Ziele durch eigene Fähigkeiten und Anstrengungen erreichen

## Das ist besonders bedenkenswert

- **Eindeutige Fortschritte** kamen durch die **frühkindlichen Bildungsinitiativen**,

aber:

„Kinder aus **ungünstigen sozialen Schichten**, die es am **dringendsten brauchen**, bekommen in Deutschland am **wenigsten frühkindliche Bildung**“  
- gilt für Kinder über und unter 3 Jahren!

*OECD Bildungsdirektor Andreas Schleicher*

## Inklusionsspezialisten warnen!

**Armut wird von den anderen Kindern schnell bemerkt**

z.B. am Spielzeugtag  
z.B. am mitgebrachten Vesper  
z.B. an der Kleidung ...

## Wie lassen sich die Grundbedürfnisse

im Alltag fördern?

Und damit auch ein „gutes Leben“ von Kindern ermöglichen!

## GRUNDBEDÜRFNIS VERBUNDENHEIT

... enge Beziehungen eingehen, sich sicher gebunden fühlen und sich als liebesfähig und liebenswert erleben

## Bedeutung der sozialen Resonanz

**Mit dem Kind in Beziehung stehen!**

**An seinen Aktivitäten teilnehmen!**

- sich „beteiligen“, um zu erfassen, was vor sich geht
- ihm signalisieren: **es interessiert mich**, ich bin neugierig, **was du gerade erfahren** oder begreifen willst
- also beantworten, d.h. **Resonanz** und eine Antwort geben, **die zum gemeinsamen Weiterdenken auffordert**

## DIE ROLLE DER ERWACHSENEN

## Bitte nicht stören!

- **Interaktionen zwischen Kleinstkindern** haben eine wichtige Bedeutung
- Dies sollte anerkannt und **respektvoll begleitet** werden
- **Kind-Kind-Interaktionen** werden (zu) **häufig durch Erwachsene unterbrochen**
  - weil der Erwachsene nicht genau hingesehen hat, was zwischen den Kindern gerade aufregendes passiert
  - weil in guter Absicht ein sich vermeintlich anbahnender Konflikt vermieden werden soll
  - zu schnell „geholfen“ werden soll

## Peerkontakte unterstützen

- **Handlungsfluss** der Kinder **nicht unterbrechen oder dominieren. Gerade so viel Impulse** setzen **wie nötig**, damit **Kontakt nicht abbricht** und Spielidee weitergeführt werden kann (feinfühlig ein „Gerüst“ anbieten)
- *„Marie soll vom Sandkuchen kosten, aber sie versteht nicht ganz, was Oleg von ihr will. Die Erz. nimmt Blickkontakt zu Marie auf und kostet selbst mit weit geöffnetem Mund und klarer Gestik. Dann ermuntert sie Oleg nochmals: „So, nun lass die Marie auch probieren!“*

vgl. Viernickel 2011

## Unterstützung von Peer-Interaktionen im Alltag

- Räumliche, materielle und kommunikative Gestaltung des Alltags (Licandro/Lüdtke 2016):
  - Laute von leisen Spielecken trennen
  - Überfüllung von Spielbereichen vermeiden
  - Rückzugsmöglichkeiten anbieten

## GRUNDBEDÜRFNIS AUTONOMIE

... freie Bestimmung des eigenen Handelns und selbstbestimmte Interaktion mit der Umwelt

- Es geht um die Partizipation am eigenen Lernen!
- ... und zwar von Anfang an!  
Hinter ein Geheimnis schauen, ein Rätsel lösen

## GRUNDBEDÜRFNIS KOMPETENZ

... effektive Interaktion mit der Umwelt

## Kinder lebenskompetent machen

Kinder in den ersten Jahren befähigen:

- sich als **selbstwirksam und selbstbewusst** zu empfinden und eine realistische Selbsteinschätzung zu entwickeln
- sich als **wichtigen Teil einer größeren Gruppe** zu erleben, in der man seinen Platz gefunden hat (Partizipation/Demokratie)
- sich für etwas **begeistern** zu können, sich als konzentriert und ausdauernd zu erleben
- sich in andere hineinzusetzen und **mitfühlen** zu können
- zu wissen wie man mit Problemsituationen, **mit Stress umgehen** kann; wie man selbst am besten entspannen und es sich gut gehen lassen kann
- zu lernen wie man die eigenen **Gefühle ausdrücken**/benennen und zunehmend besser regulieren kann (Impulskontrolle)
- **Konflikte** und deren **sozialverträgliche Lösungen** zu erleben

## Die positive Kraft dosierter Herausforderungen

- Präventions- und Resilienzforschung belegen das der **Aufbau von Bewältigungskompetenz und Selbstwirksamkeitserwartung** auf das **Vorhandensein von Herausforderungen** angewiesen ist
- selbst **gelegentliche Erfahrungen des Scheiterns** können eine wertvolle **Ressource für die Bewältigung weiterer Herausforderungen** sein (Hafen 2014)

## Partizipation → Motivation → Selbstwirksamkeitserfahrung

- Erst das **aktive Beteiligtsein** mit all seinen Handlungskonsequenzen bringt **motivierende Selbstwirksamkeitserfahrung** mit sich.
- Diese wird von hoher Aufmerksamkeit und positiven Emotionen begleitet, die vor Ablenkung schützen

## Fordern und Herausfordern,

- aber **dort wo die Kinder ihre Stärken und ihre Motivation haben**

## Natur-Defizit-Syndrom

- Forschungsergebnisse legen nahe, dass der direkte **Naturkontakt** die gesunde **kindliche Entwicklung fördert** – körperlich, emotional und seelisch.
- Kristine Engemann (Universität Aarhus, DK) konnten z.B. 2019 anhand von Satellitenbildern nachvollziehen, in welcher landschaftlichen Umgebung 900.000 ihrer Landsleute die Kindheit verbracht hatten: Jene mit **viel Grün in Wohnortnähe** litten später **deutlich seltener an psychischen Erkrankungen** als solche, die in urbanen Betonvierteln aufgewachsen waren

Wildes und gewagtes Spiel

## Über sich hinaus wachsen

- Kinder begehen bei ihren echten Abenteuern immer wieder eine **Gratwanderung**: das Hochgefühl auf der einen Seite, die Furcht auf der anderen  
→ so **gewinnen** sie **Sicherheit** und wachsen langsam über sich hinaus
- Kinder, die **viel draußen** sind (in einer komplexen, möglichst wenig strukturierten Umwelt), sind nicht nur gesünder, sondern auch **weniger verletzungsanfällig**

aus Renz-Polster & Hüther 2013, S. 181 f.

- **Kinder suchen Herausforderungen** und scheinen Nervenkitzel zu lieben, weil sie täglich ihre **eigenen Grenzen spüren** wollen.
- Das ist wichtig, um eigene **Fortschritte selbst wahrnehmen** zu können.

## Ermutigende Begleitung

- Wenn sich Kinder voll Mut und Neugier an **neue Bewegungsgrenzen** herantasten, ist Aufmerksamkeit angesagt – aber eine auf Machbarkeit und Ziel gerichtete.

Kommentare nur als **positive Formulierungen**: Sie sollen (wenn nötig) auf Gefahren aufmerksam machen und (wenn möglich) **unterstützen und bestärken**

## Risikodosierung statt Risikominimierung

- **Bewegungssicherheit** kann nur durch Bewegung und das Bewältigen von Risikosituationen erlernt werden.
- **Nicht Risikominimierung, sondern Risikodosierung** trägt zu einer aktiven Sicherheitsförderung und der **Ausbildung von Risikokompetenz** bei.

- Die **meisten Unfälle** in Kindertageseinrichtungen sind auf **Bewegungsdefizite** zurückzuführen, auf mangelnde Körpererfahrung, unzureichende Wahrnehmung und ungenügende Reaktions- und Koordinationsfähigkeit.

## Raumgestaltung ist ein Präventionsthema!

Hinsichtlich der Faktoren, die ein Kind **resilient** machen, müssen auch räumliche Qualitätsaspekte in den Blick genommen werden und die **architektonisch gestalterischen Möglichkeiten** noch viel **spezifischer gefördert und genutzt** werden (Bogatzki 2014)



## Echtzeug im Außengelände

- Im Außengelände sollten **Alltagsgerätschaften** und **funktionierende Werkzeuge** aus der Erwachsenenwelt, Gebrauchsgegenstände und Gartengeräte jederzeit zur Verfügung stehen.
- **Echtzeug** sollte gegenüber jeder Form von Spielzeug der Vorzug gegeben werden, da man sich hierüber wirklich unterhalten, sich gegenseitig beraten und gemeinsam nachdenken und planen kann.

## Es geht um

- Selbstständigkeit
- zunehmende Sicherheit
- ... jeden Tag erfahren: „Es wird besser mit mir!“
- Kompetenzen spüren, Stärken erkennen
- bestätigt werden
- Ich: Spezialistin, Spezialist für etwas werden/sein!
- neue Herausforderungen suchen
- sich mit anderen messen
- ... für etwas brennen!

- Die erfolgreiche **Bewältigung von angenommenen Herausforderungen** **stärkt das Kohärenzgefühl**

Auf vielen Wegen können Bezugspersonen innerhalb und außerhalb der Familie dazu beitragen,

- dass sich bei allen Kindern ein hohes **Kohärenzgefühl** entwickelt, eine stabile und dauerhafte Orientierung, dass **das Leben verstehbar, bewältigbar und sinnvoll** ist (Aaron Antonovsky)
- Die beste Voraussetzung für ein **glückliches und kompetentes Leben!**

Forschungsgruppe Verhaltensbiologie  
des Menschen (FVM, Kändern)

[www.verhaltensbiologie.com](http://www.verhaltensbiologie.com)

