



# Resilienz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Kinder erleben im Lauf ihrer Kindheit verschiedenste Krisen. Dazu gehören der Übergang in eine Krippe oder Kita, Streitigkeiten unter Kindern oder andauernde Hektik im Familienalltag. Weder Eltern noch pädagogische Fachkräfte können diese Ereignisse verhindern oder gar eine Kindheit ohne Krisen schaffen. Doch wir können Kinder beim Umgang mit und der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen begleiten und sie unterstützen.

Was bedeutet Resilienz auf der Ebene von Kindern in der Kita? Wie können Kinder (und deren Familien sowie pädagogische Fachkräfte) auf den Umgang mit Krisen vorbereitet werden? Das vorliegende Heft zeigt Wege auf, wie die Resilienz von Kindern in Kindertageseinrichtungen gefördert werden kann. Dabei gründen sich die Aussagen sowohl auf Ergebnisse aus der Forschung als auch auf Erfahrungswerte, die in der Zusammenarbeit mit vielen in der pädagogischen Praxis tätigen Menschen entstanden sind. Vielen Dank an dieser Stelle all den pädagogischen Fachkräften, mit denen ich auf meinem bisherigen Weg zusammenarbeiten und von deren praktischen Einblicken und Überlegungen ich profitieren durfte.

Wir alle wissen, dass die Strukturen und Rahmenbedingungen in der pädagogischen Arbeit – der Fachkräftemangel, die unzureichende Bezahlung sowie mangelnde gesellschaftliche Wertschätzung – drängende Themen sind, die auch Auswirkungen auf die tägliche pädagogische Arbeit haben. Gesellschaftliche Anerkennung für Kinder und für die Menschen, die für sie sorgen, ist dringend nötig, wie nicht zuletzt die Situation während der COVID-19-Pandemie schonungslos zeigte. Dennoch geht dieses Heft vorrangig auf die Aspekte ein, die Fachkräfte in Kitas direkt beeinflussen können. Es gibt möglichst praxistaugliche Hinweise, die sich im pädagogischen Alltag als hilfreich erweisen können – zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräfte.

## Silke Kaiser

**Silke Kaiser** hat an der Evangelischen Hochschule (EH) Freiburg eine Professur für Kindheitspädagogik inne und ist Mitarbeiterin im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung in der EH Freiburg. Neben Lehre und Forschung hält die Autorin Vorträge und Workshops zu pädagogischen Themen, unter anderem zu Resilienz und zur professionellen Begleitung von Übergängen in Kindheit und Jugend. Dabei schätzt sie den vielfältigen Austausch mit Studierenden, Kolleg:innen sowie pädagogischen Fachkräften. Über Rückmeldungen zum vorliegenden Themenheft freut sich die Autorin (Kontakt: [silke.kaiser@eh-freiburg.de](mailto:silke.kaiser@eh-freiburg.de)).



# Inhaltsverzeichnis



<b>I. Grundlagen der Resilienzförderung</b>	<b>4</b>
1. Was ist Resilienz?	5
2. Verwandte Konzepte	7
3. Professionelle pädagogische Haltung	8
4. Gelingende Interaktionen zwischen Fachkraft und Kind	12
5. Salutogenese	13
6. Grundbedürfnisse als Basis der Entwicklung	14
7. Kritik am Resilienzkonzept	16



<b>II. Wie entsteht kindliche Resilienz?</b>	<b>17</b>
1. Psychische Gesundheit von Kita-Kindern	18
2. Bewältigungskompetenzen	18
3. Strategien der Bewältigung	20
4. Das Zusammenspiel von Körper und Psyche	20
5. Risiko- und Schutzfaktorenkonzept	22
6. Resilienzfaktoren	25



<b>III. Resilienz und kindliche Entwicklung</b>	<b>26</b>
1. Entwicklung der Resilienzfaktoren	27
2. Bindung und Beziehung	27
3. Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept und Selbstwert	27
4. Selbstregulation	28
5. Fremdwahrnehmung und soziale Kompetenz	29
6. Selbstwirksamkeit und kognitive Entwicklung	30

#### IV. Resilienz im pädagogischen Alltag fördern 32

- |   |    |
|---|----|
| 1. Wege der Förderung                                 | 33 |
| 2. Förderung mittels Programmen                       | 33 |
| 3. Alltagsintegrierte Resilienzförderung              | 33 |
| 4. Resilienzförderung anhand von Schlüsselsituationen | 45 |



#### V. Soziale Ressourcen ausbauen 49

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. Der Sozialraum             | 50 |
| 2. Ressourcen sichtbar machen | 50 |
| 3. Kooperation mit Eltern     | 51 |



#### VI. Starke Fachkräfte stärken Kinder 53

- |   |    |
|---|----|
| 1. Rahmenbedingungen und Strukturqualität           | 54 |
| 2. Selbstfürsorge                                   | 54 |
| 3. Fachkräfte als Rollenvorbilder seelischer Stärke | 56 |
| 4. Fazit und Ausblick                               | 57 |



#### Literatur 58





# Grundlagen der Resilienzförderung

Resilienz als Begriff ist allgegenwärtig. Doch was bedeutet er genau und auf welche verwandten Konzepte stützt er sich? Zunächst werden Basiswissen und Grundlagen des Resilienzkonzepts erläutert, die eine gelungene Förderung der kindlichen Ressourcen ermöglichen.

## 1. Was ist Resilienz?

■ **Aus der Praxis:** Max ist 5 Jahre alt. Er baut gerade aus Holzklötzen einen hohen Turm. Als der Turm immer höher wird, sodass Max kaum noch Klötzchen oben stapeln kann, kommt Luan (4 Jahre alt) hinzu und fragt, ob er helfen kann. Er stellt einen Stuhl neben den Turm und hilft Max, seinen Turm noch höher zu bauen. Konzentriert schaffen es die beiden, noch mehr Klötze obenauf zu stapeln. Ins Spiel vertieft und mit raschem Schritt kommen Lina und Dilara angerannt. Sie laufen mit weit ausgestreckten Armen durch den Raum und rufen dabei „Ich bin ein Flugzeug“. Dabei neigen sie die ausgebreiteten Arme und steuern eine Kurve an. Im Eifer des Spiels stößt Lina an den inzwischen sehr hohen Turm aus Holzklötzchen, der daraufhin zu wackeln anfängt und schließlich in sich zusammenfällt. ■

Eine Krise für die beiden bauenden Kinder? Vielleicht ja, vielleicht nein. Ob die Situation als eine Krise verstanden wird, hängt mit verschiedenen Faktoren zusammen, unter anderem mit der subjektiven Einschätzung von Max und Luan, außerdem mit der Reaktion von Lina und Dilara sowie der Begleitung durch eine vielleicht anwesende pädagogische Fachkraft. Auf jeden Fall ist es eine herausfordernde Situation. Der weitere Verlauf wird bedingt durch: Wie gut können die Kinder mit Frustration umgehen, wie gut können sie sich selbst regulieren, wie reagieren die beiden Flugzeug spielenden Kinder, bieten sie beispielsweise Hilfe beim Wiederaufbau an, entschuldigen sie sich, rennen sie einfach davon und tun so, als wäre nichts gewesen? Wie begleitet eine pädagogische Fachkraft die Situation?

■ **Aus der Praxis:** Malina (6 Jahre alt) ist mit ihrer Familie vor sieben Monaten in die Stadt gezogen, um in der Nähe der Großeltern zu leben. Malina besucht seitdem die Kita Sonnenblume und hat sich dort gut eingelebt. Bald kommt sie in die Schule. Vor drei Monaten wurde ihr jüngerer Bruder geboren, der ein paar Wochen zu früh auf die Welt kam. Deshalb verbrachte ein Elternteil stets viel Zeit beim neugeborenen Kind im Krankenhaus, während der andere Elternteil Malina versorgte und in die Kita brachte, von wo die Großmutter sie nachmittags abholte. Eines Tages ruft die Mutter in der Kita Sonnenblume an und berichtet, dass die Großmutter gestorben sei und Malina erst nächste Woche

wieder in die Kita käme. Als Malina wiederkommt, wirkt sie still, zurückgezogen, weniger fröhlich als bisher. ■

Eine Krise für Malina? Höchstwahrscheinlich. Worauf kommt es in einer solchen Situation an? Worauf könnte die Kita achten? Welche Unterstützung bräuchte Malina? Woher könnte Malinas zurückgezogenes Verhalten rühren? Könnte dies etwas mit den verschiedenen Risikofaktoren zu tun haben, mit denen sie in den vergangenen Monaten konfrontiert war (Umzug in eine andere Stadt, Veränderung des Wohnumfeldes, Frühgeburt eines Geschwisterchens, Verlust einer nahestehenden Person ...)? Höchstwahrscheinlich.

Zentral in beiden Beispielen: Es braucht ein **unterstützendes Umfeld**, das auffängt und trägt. Es braucht die Fähigkeit, (eigene) Emotionen wahrzunehmen, zu spiegeln, ernst zu nehmen und auszusprechen sowie sich Hilfe zu erbitten beziehungsweise Unterstützung zu geben. Es braucht Zeit, um mit der veränderten Situation zurechtzukommen. Es braucht kompetente Erwachsene an der Seite des Kindes, die es auffangen, tragen, unterstützen beim Umgang mit den jeweiligen großen und kleinen Herausforderungen seines Alltags und Lebens.

Warum gelingt es manchen Menschen, bedrohliche Situationen vermeintlich besser zu bewältigen als andere? Warum gelingt es manchen Kindern, angesichts hochproblematischer Umstände in ihrem Lebenslauf (wie anhaltende seelische Vernachlässigung, Alkoholmissbrauch von Eltern, physische Gewalt) in relativer seelischer Gesundheit zu gedeihen und sich trotz dieser Risiken ihren Weg in ein gelingendes Leben zu bahnen? Diese Fragen versucht die Resilienzforschung zu beantworten. Fähigkeiten zur Bewältigung versucht die Resilienzförderung zu unterstützen.

### DEFINITION RESILIENZ

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, (lebens-)bedrohliche Krisen und Herausforderungen zu meistern oder sich an sie anzupassen, nicht an ihnen zu zerbrechen, sondern seelisch gesund aus ihnen hervorzugehen und sie vielleicht sogar als Anlass für innere Entwicklung zu nutzen und somit nach der Krise stärker zu sein als vorher. Dabei können diese Krisen auf der biologischen, der psychologischen oder der psychosozialen Ebene auftreten. Bei der erfolgreichen Bewältigung von Krisen und Herausforderungen wirken Ressourcen aus dem persönlichen oder sozialen Bereich unterstützend.

