

# Resilienz und Resilienzförderung bei Kindern

Silke Kaiser  
19.09.2016  
AJS Köln

# Inhalt

- Resilienz
- Resilienzförderung
- Grundlagen für Resilienzförderung
- Eine Frage der Haltung
- Beziehungsgestaltung mit Kindern unter drei Jahren
- Umsetzungsmöglichkeiten für die pädagogische Praxis

# Resilienz

- „Resilienz“ kommt aus dem englischen „resilience“ (Spannkraft, Widerstandskraft, Elastizität)
- Mit Resilienz ist die Fähigkeit gemeint, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen (Rutter, 2001, Petermann, 2000)

# Resilienz

- Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Resilienz zielt ... auf psychische Gesundheit trotz erhöhter Entwicklungsrisiken ab, d.h. auf *Bewältigungskompetenz*. (Wustmann, 2004)

# Das Konzept der Resilienz

*Paradigmenwechsel:*

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung

Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

## Verwandte Konzepte

- Life skills (Lebenskompetenzen (WHO), z.B. Selbstwahrnehmung, Empathie, kreatives und kritisches Denken, Problemlösefertigkeiten, kommunikative Fähigkeiten, interpersonale Beziehungsfertigkeiten, Gefühlsbewältigung, Stressbewältigung); nationales Gesundheitsziel
- Salutogenese (Antonovsky)

# Resilienz

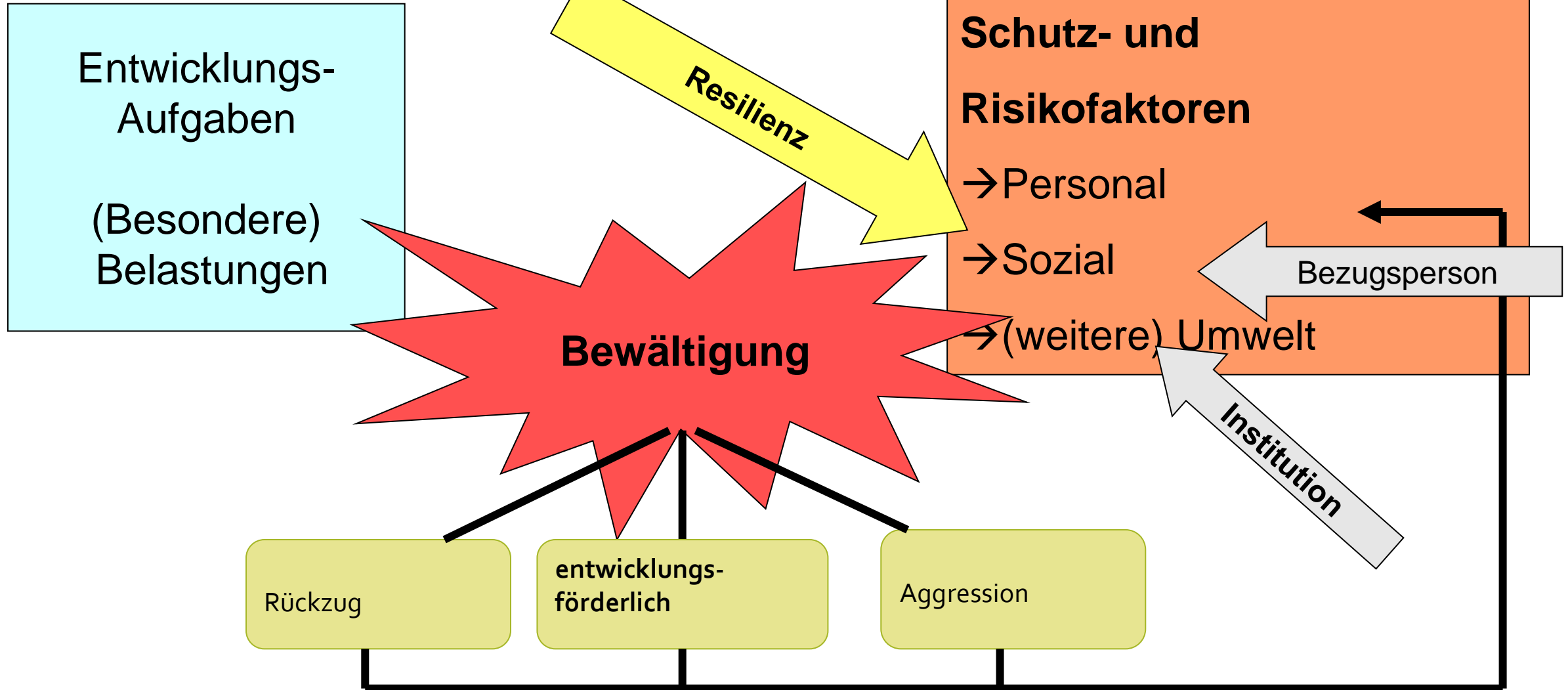
... ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess (entwickelt sich in Interaktion und ist abhängig von Erfahrungen sowie bewältigten Ereignissen); ist nicht angeboren, keine Charaktereigenschaft

... Resilienz ist eine variable Größe (ist veränderbar, Entwicklung ist in jedem Lebensabschnitt möglich)

... Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional (bereichsspezifisch)

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

**Resilienz:** seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (Quelle: ZFKJ)



# Risikofaktoren- eine Auswahl

## Individuell:

- Chronische Erkrankungen
- „schwieriges“ Temperament, starke Impulsivität, hohe Ablenkbarkeit
- Unsichere Bindungsorganisation

## Sozial:

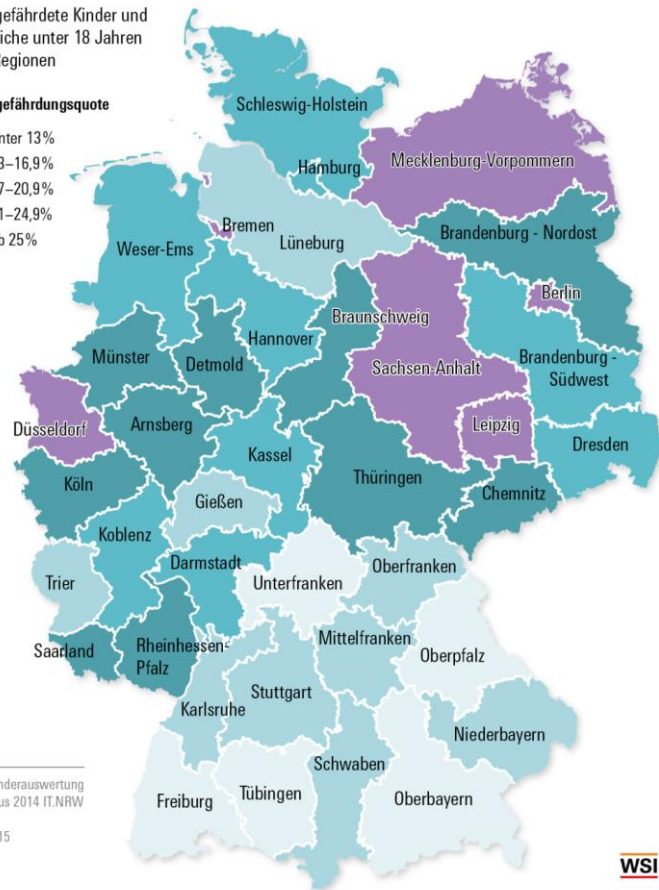
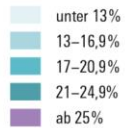
- Chronische Armut; Alkohol-/Drogenmissbrauch der Eltern; Arbeitslosigkeit der Eltern; dauerhafte familiäre Disharmonie; elterliche Trennung/Scheidung; Kriminalität der Eltern; Abwesenheit eines Elternteils; ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern (z.B. Inkonsequenz, Zurückweisung, körperliche Strafen, Uneinigkeit der Eltern, Desinteresse/Gleichgültigkeit, mangelnde Feinfühligkeit...) usw.
- **Traumata**: Kriegs-/Terrorerlebnisse, schwere Unfälle, Gewalttaten, Tod e. Elternteils...

(Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2011)

## Kinderarmut in Deutschland 2014

Armutsgefährdete Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in den Regionen

Armutsgefährdungsquote



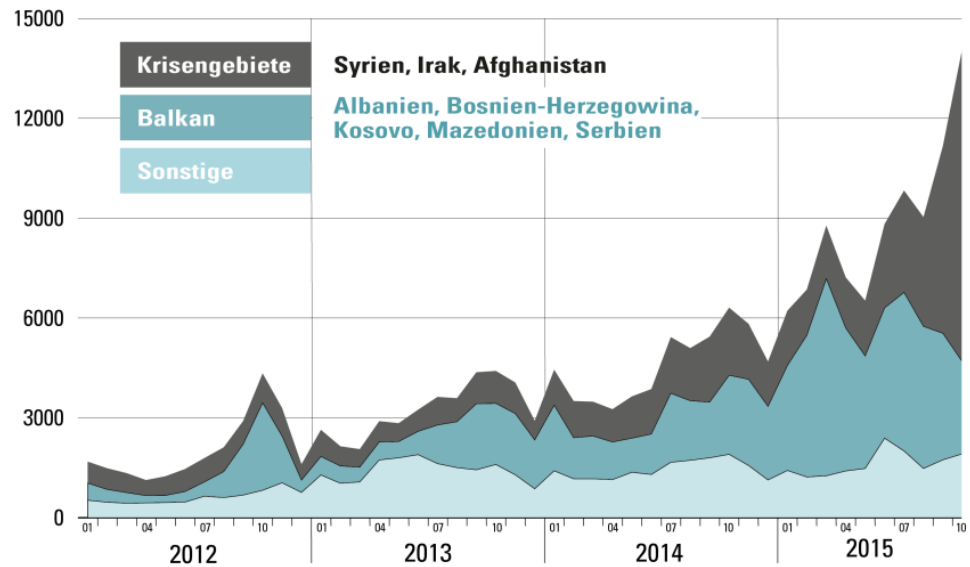
Quelle: Sonderauswertung Mikrozensus 2014 IT.NRW

© WSI 2015

WSI

## Flüchtlingskinder nach Herkunftsgebiet

Erstmalige Asylbewerber unter 18 Jahren nach Herkunftsland (Monatsdaten)



Daten: Eurostat, eigene Berechnungen

WSI

# Schutzfaktoren

## Individuell:

- Z.B. positives Temperament, intellektuelle Fähigkeiten
- Resilienzfaktoren die ein Kind im Laufe seiner Entwicklung durch Erfahrungen mit seinem Umfeld und durch die erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben erwirbt (Bengel 2009), S.U.

## Sozial/ im familiären Umfeld:

- Mindestens eine **stabile warmherzige Bezugsperson**, die an das Kind glaubt, bei der es sich sicher fühlt, die Vertrauen und Autonomie fördert; autoritativer Erziehungsstil; positives Erziehungsverhalten; Zusammenhalt in der Familie; altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt; harmonische Paarbeziehung der Eltern; unterstützendes Netzwerk (Verwandtschaft, Nachbarn, Freunde)
- Schutzfaktoren im weiteren Umfeld

(Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2011)

# Schutzfaktoren auf der personalen Ebene

(Quelle: ZfKI)

- **Entwicklungsaufgaben,**
- **aktuelle Anforderungen,**
- **Krisen**

Selbst- und Fremdwahrnehmung

angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbstwirksamkeit (-serwartung)

Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können

Selbststeuerung

Regulation von Gefühlen und Erregung

Problemlösen

allg. Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Kognitive Flexibilität

Kreativität, Umstellungsf.

Soziale Kompetenzen

Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Stress-Bewältigung/  
Adaptive Bewältig.

Realisierung vorh. Kompetenzen in der Situation

B  
E  
W  
Ä  
L  
T  
I  
G  
U  
N  
G

# Resilienz

- Setzt sich zusammen aus verschiedenen einzelnen Kompetenzen: „Bewältigungskapital“ (Fingerle 2011)
- Diese Kompetenzen sind nicht nur relevant für Krisensituationen, sondern auch notwendig um z.B. Entwicklungsaufgaben und mehr oder weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen. Die Einzelkompetenzen entwickeln sich ... in verschiedensten Situationen, werden unter Belastung aktiviert und manifestieren sich dann als Resilienz (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

# Resilienz

- Umfasst „nicht nur die Abwesenheit psychischer Störungen, sondern den Erwerb altersangemessener Fähigkeiten (Kompetenzen) vor dem Hintergrund der normalen kindlichen Entwicklung, z.B. die Bewältigung altersrelevanter Entwicklungsaufgaben trotz aversiver Umstände.“

(Petermann et al. 2004, zit. nach Fröhlich-Gildhoff/Dörner & Rönna-Böse, 2012)

- „Es geht also darum, dass es Kindern gelingt, mit konkreten belastenden Ereignissen umzugehen, aber auch die Entwicklungsaufgaben in verschiedenen Lebensabschnitten angemessen zu bewältigen.“

(Fröhlich-Gildhoff/Dörner & Rönna-Böse, 2012)

→ Auch Übergänge!

# Resilienz basiert grundlegend auf Beziehungen

(Luthar 2006)

Resilienz baut auf verlässliche Beziehungsangebote. Für eine gesunde Entwicklung trotz widriger Lebensumstände braucht es in allererster Linie aufmerksame Erwachsene, die sich für das Kind an sich, für seine Bedürfnisse, Fragen und Wünsche interessieren. ...Soziale Beziehungen sind für die Entwicklung von Resilienz unabdingbar. (Wustmann 2011)

Was die Entwicklung von Resilienz ausmacht, sind bestimmte Beziehungsangebote sowie ermutigende, stärkende Erfahrungsräume und Nischen. (Fingerle 2007)

Es zeigt sich, dass es nicht entscheidend ist, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist, damit sie sich positiv auswirkt. (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

# Mögliche Ansatzpunkte

- **Stärken der personalen Ressourcen des Kindes:**

- Grundlage ist eine positive Beziehungsgestaltung (Bindung!!!) und eine bewusste Gestaltung von Interaktionen
- Förderung der Resilienzfaktoren im pädagogischen Alltag
- Entwicklungsangemessene Herausforderungen

- **Stärken der sozialen Ressourcen im Umfeld des Kindes:**

- Hat jedes Kind eine verlässliche Bezugsperson/Bindungsperson? Mit wertschätzendem Beziehungsangebot?
- Stärken der Erziehungskompetenzen der Eltern
- Ausbau der Kompetenzen der Fachkräfte
- Netzwerke

# Wie kann Resilienz gefördert werden?

- So früh wie möglich mit der Förderung der Resilienz beginnen
- Auf mehreren Ebenen (Leitbildarbeit, Leitung, Fachkräfte, Eltern, Kinder, Vernetzung)
- Bei Kindern Ü3: Förderung durch Resilienzförderprogramme (PRiK, PRiGS Fröhlich-Gildhoff et al.)
- Bei Kindern U3: Haltung, Bindung & Reflexion pädagogischer Schlüssel-situationen im Alltag



Fröhlich-Gildhoff • Becker • Fischer  
Prävention und Resilienzförderung  
in Grundschulen – PRiGS  
Ein Förderprogramm



Fröhlich-Gildhoff • Dörner • Rönnau-Böse  
Prävention und Resilienzförderung  
in Kindertageseinrichtungen – PRiK  
Ein Förderprogramm

3-  
6-Jährige

# Multimodales Vorgehen

(Nach Fröhlich-Gildhoff et al. 2011)

## Kinder

- Kinderkurse
- zelfförderung
- Angebote für spezifische Zielgruppen

## Fachkräfte

- Leitbildarbeit
- Fallbesprechungen (ressourcenorientiert)
- Reflexion des pädagogischen Alltags

## Netzwerke

- Elternsprechstunden
- Fallsupervision
- Netzwerkaufbau

## Zusammenarbeit mit Eltern

- Beziehung
- Beteiligung
- Beratung
- Elternkurse

# Ebene der Fachkräfte

## Fachkräfte

- Leitbildarbeit
- Fallbesprechungen (ressourcenorientiert)
- Reflexion des pädagogischen Alltags

- Weiterbildung der pädagogischen Fachkräfte (FoBi mit Gesamtteam zu Resilienzförderung, stärkenorientierte Pädagogik, Gesundheit der Fachkräfte)
- Prävention und Resilienzförderung in Kitas (PRIK)
- Transfer in den Alltag
- Zusammenarbeit mit Eltern: Elternkurs, ressourcenorientierte Gesprächsführung
- Vernetzung: Aktivierung von Ressourcen im Sozialraum

# Ebene der Kinder

## Kinder

- Kinderkurse
- Einzelförderung
- Angebote für spezifische Zielgruppen

- **Kinderkurs:** ca. 10 Wochen möglichst zweimal pro Woche, je 40-60 Minuten
- 6-8 Kinder pro Gruppe
- 4-7 Jahre alte Kinder
- Gruppe zusammensetzen je nach Entwicklungsstand
- Durchführung durch Fachkräfte (Tandem)

# Aufbau PRiK – ein Auszug

## Selbstwahrnehmung:

- Ich und mein Körper
- Meine Sinne
- Der Gefühlevogel

## Selbststeuerung:

- Das Ampel-Prinzip
- Gefühle steuern



(Grafik:paedboutique.de)



→ Transfer in den Alltag

# Aufbau PRiK

## Selbstwirksamkeit

- Ich kann dirigieren
- Der Mutstein
- Du bist Du (Stärkenbuch)



(Grafik:badische-zeitung.de)

## Soziale Kompetenz

- Körpersprache und Einfühlungsvermögen
- Gegenseitige Unterstützung
- Konflikte lösen

→ Transfer in den Alltag

# PRiK

## Elternkurs

- 6 x à 90 Minuten
- Ca. 12 Eltern
- Inhalte u.a. :Was hilft dem Kind, sich gesund zu entwickeln?
- Kindliches Verhalten, Entwicklung, Beobachtung
- (Über-) Leben als Eltern
- Miteinander leben I: Regeln, Grenzen, Konflikte, II
- Wie kann ich mein Kind unterstützen, damit es auch Krisen und Belastungen meistern kann?

## Zusammenarbeit mit Eltern

- Beziehung
- Beteiligung
- Beratung
- Elternkurse



# PRiK

## **Vernetzung:**

- Erziehungsberatung
- Psychologische Beratung
- Schulen, Kitas, Gesundheitsamt usw.
- Vereine
- Stadtbüchereien
- Lesepaten

## **Netzwerke**

- Elternsprechstunden
- Fallsupervision
- Netzwerkaufbau

# Evaluation

- Kinder: WET, SKF
- Eltern: SDQ, Fragebogen zur Lebenssituation, Interviews
- Fachkräfte: FAT, HBI, FLZ, Interviews
- Externe Evaluation: Gruppendiskussion Eltern, Fachkräfte

# Ergebnisse

- **Kinder:** Selbstwert entwickelt sich signifikant positiv; Kinder profitieren im Bereich der kognitiven Entwicklung (WET)
- **Fachkräfte:** Sensibilisierung für die Stärken, Reflexion der eigenen Praxis, Klarheit über Bedeutung eigener psychosozialer Gesundheit
- **Eltern:** mehr Gelassenheit im Erziehungsalltag, mehr Achtsamkeit für sich und das Kind, sensibleres Wahrnehmen eigener Bedürfnisse, mehr Vertrauen in die eigene Erziehungskompetenz, Anregung zur Stärkung der Kinder

(Fröhlich-Gildhoff/Dörner/Rönnau-Böse, 2011, S. 31-35; Fröhlich-Gildhoff et al., 2011, S. 82 ff)

# Resilienzförderung U3

- 2 mögliche Wege:

**a)** Wustmann/ Simoni: „Bildungs- und Resilienzförderung im Frühbereich“ (anhand der Bildungs- und Lerngeschichten 2011, 2014)

**b)** „Stark im Leben!“ Resilienzförderung bei Kindern unter 3 Jahren (Becker 2011, 2012; Kaiser 2015)

# Grundlagen

## Professionelle Haltung!

- Forschende, selbstreflexive Haltung (Nentwig-Gesemann et al. 2011) , Fähigkeit zu Reflexion auf Metaebene, biographische Kompetenz
- Wertschätzung, Empathie, Authentizität (Rogers)
- Stärken- und Ressourcenorientierung
- Ich bin o.k., du bist o.k. (Berne)
- Bereitschaft zum Austausch im Team
- Lob

# Grundlagen: Beziehungsgestaltung

- Grundbedürfnisse
- **Bindung: Feinfühligkeit** → Eingewöhnung!
- Schlüsselsituationen
- Jede Situation zählt!
- Kontinuität
- Rituale, Strukturen, Grenzen
- Autoritatives Erziehungsverhalten
- Soziales Modellverhalten
- Beobachtungskompetenzen

# Merkmale einer sicheren Bindung

## 5-Komponenten-Modell:

1. Zuwendung durch liebevolle und emotional warme Kommunikation
2. Sicherheit durch Verfügbarkeit, z.B. Blickkontakt auch bei Eigenaktivität
3. Stressreduktion durch Hilfe im Umgang mit negativen Emotionen, z.B. Trauer, Angst, Enttäuschung
4. Explorationsunterstützung durch Ermutigung zu neuem Erkunden
5. Assistenz bei schwierigen Aufgaben durch zusätzliche Informationen und Unterstützung
  - (Booth et al 2003, Ahnert 2007)

# Eine Kita ist eine Ressource für Kinder

wenn sie ...

- ... klare, transparente Regeln und Strukturen bietet
- ... über ein wertschätzendes Klima verfügt (Wärme, Respekt und Akzeptanz)
- ... einen hohen, aber angemessenen Leistungsanspruch hat
- ... die Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes positiv verstärkt
- ... positive Freundschaftsbeziehungen fördert
- ... um gute Zusammenarbeit mit Eltern und anderen sozialen Institutionen bemüht ist (Wustmann 2012)
- ... die Resilienzfaktoren fördert (Bewältigungskompetenzen)

# Kompetenzorientierung

Was gelingt dem Kind schon gut?

Welche Stärken bringt das Kind mit?

Wie können die Kompetenzen des Kindes in Verantwortungsbereichen gefördert werden?

- → Kinder ermutigen und einbeziehen
- → Die Stärken stärken, um die Schwächen zu schwächen!

# Was sehen Sie?

(Eine Frage der Aufmerksamkeit)



# Pädagogische Praxis: Förderung der Resilienzfaktoren im pädagogischen Alltag

1. Selbst- und Fremdwahrnehmung
2. Selbstregulation
3. Selbstwirksamkeit
4. Soziale Kompetenzen
5. Problemlösefähigkeit/Kreativität
6. Aktive Bewältigungskompetenz/Flexibilität  
(Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2011)

# Förderung der Resilienz in päd. Schlüssel-situationen anhand der Resilienzfaktoren

- Mahlzeiten (Essen/Füttern)
- Pflege (Wickeln)
- Freispiel
- Stuhlkreis
- Mittagsschlaf
- Übergänge im Tagesablauf
- Eingewöhnung
- Wichtig: wo (altersgemäß) möglich mit dem Kind reflektieren, wie es vorgegangen ist, um eine Situation erfolgreich zu handhaben
- Anhand von (Team)Reflexionen sowie geeigneten Liedern, Fingerspielen, Büchern etc., die im Alltag eingesetzt werden

# Methoden

**Reflexion** der eigenen Haltung und des pädagogischen Alltagshandelns u.a. durch

- Selbstbeobachtung
- Teamgespräche
- Feedback
- Videoreflexion
- Supervision
- Fallbesprechung auch anhand von Dilemmasituationen
- Forschende Haltung

# Wenn ein Kind...

Text über dem Eingang einer tibetischen  
Schule

Wenn ein Kind kritisiert wird, lernt es, zu verurteilen.

Wenn ein Kind angefeindet wird, lernt es, zu kämpfen.

Wenn ein Kind verspottet wird, lernt es, schüchtern zu sein.

Wenn ein Kind beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.

Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird, lernt es, geduldig zu sein.

Wenn ein Kind ermutigt wird, lernt es, sich selbst zu schätzen.

Wenn ein Kind gerecht behandelt wird, lernt es, gerecht zu sein.

Wenn ein Kind geborgen lebt, lernt es, zu vertrauen.

Wenn ein Kind anerkannt wird, lernt es, sich selbst zu mögen.

Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird, lernt es, in der Welt Liebe zu finden.

**Herzlichen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

[silke.kaiser1@web.de](mailto:silke.kaiser1@web.de)

# Literatur

- Ahnert, L. (2007). Von der Mutter-Kind- zur Erzieherinnen-Kind-Bindung? In F. Becker-Stoll & M.R. Textor (Hrsg.), Die Erzieherin-Kind-Beziehung. Zentrum von Bildung und Erziehung (S. 31-41). Berlin: Cornelsen Scriptor
- Becker, J. (2011). Krippenkinder aus belasteten Familiensituationen stärken. Grundlagen einer pädagogischen Konzeption. In J. Becker, A. Hirsch & K. Ahr (Hrsg.), Potentiale in Kindertageseinrichtungen entdecken, nutzen und weiterentwickeln. Krippenkinder aus belasteten Familien, Alternsgerechtes Arbeiten, Fachberatung und/oder Gesamtleitung (S. 19-84). Neuwied: Carl Link
- Becker, J. (2012). Resilienzförderung in der Krippe. In K. Fröhlich-Gildhoff, J.Becker & S. Fischer (Hrsg.), Gestärkt von Anfang an. Resilienzförderung in der Kita (S. 30-40). Weinheim: Beltz. Booth, C.L., Kelly, J.F., Spieker, S.J. & Zuckerman, T.G. (2003). Toddlers' Attachment security to child care providers: The Safe and Secure Scale. Early Education & Development, 14, 83-100
- Fröhlich-Gildhoff/Dörner & Rönnau-Böse (2011). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen- PRiK. Trainingsmanual für Erzieherinnen. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse (2011). Resilienz. München: Reinhardt UTB
- Fingerle, M. (2011). Resilienz deuten- Schlussfolgerungen für die Prävention. In M. Zander (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung (S. 208-218). Wiesbaden: VS

# Literatur

- Kaiser, S. (2015). Resilienzförderung im Feld der Bildung, Betreuung und Erziehung von Kindern unter 3. Konzeptpapier zur Dissertation. Freiburg: Evangelische Hochschule
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), Resilience and vulnerability: Adaption in the context of childhood adversities (pp. 510-549). New York: Cambridge University Press.
- Nentwig-Gesemann, I., Fröhlich-Gildhoff, K., Harms, H. & Richter, S. (2011). Professionelle Haltung- Identität der Fachkraft für die Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). München: Deutsches Jugendinstitut.
- Rönna-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wustmann Seiler, C. (2004, 2012). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.
- Wustmann, C. (2011). Resilienz in der Frühpädagogik- Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In M. Zander (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung (S. 350-359). Wiesbaden: VS.
- Wustmann, C. (2010). Resilienzforschung und Resilienzförderung: Aktuelle Erkenntnisse und ihre Relevanz für die Kitapraxis- der zweite Hintergrund unseres Projektes. In: Lerngeschichten machen stark: Mit Kindern im Dialog sein. 2. Newsletter zum Projekt „Bildungs- und Resilienzförderung im Frühbereich“. Marie Meierhofer Institut für das Kind. Online: [http://www.mmi.ch/files/downloads/de55161b381eod404c8066463a24920e/Newsletter\\_Oktober\\_2010.pdf](http://www.mmi.ch/files/downloads/de55161b381eod404c8066463a24920e/Newsletter_Oktober_2010.pdf) (Zugriff 25.06.2016)