



Resilienz – der Schutzschirm der Seele
Kinder fürs Leben stark machen

Petra Lippay, MA
www.beziehungswert.at



- Anwesenheitsliste
- Du oder Sie?
- Vorstellung Referentin
- Heutige Seminarzeiten und Pausen:
9.00 – 12.00 und 13.00 – 17.00
- Warum Interesse am Thema? Anlass?

Übersicht Themen

- Definitionen
- Risikofaktoren / Schutzfaktoren
- Studien zur Resilienz
- Persönlichkeit / Big Five & Resilienz
- Über- / Unterkontrollierte Kinder (inkl. Arbeitsaufgabe)
- Anlage / Umwelt
- Persönlichkeitsstörung
- Vulnerabilität
- Stress und Stressverarbeitung
- Verträglichkeit / Konfliktmanagement
- Impulskontrolle
- Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung
- Probleme lösen – Konvergentes und Divergentes Denken
- Märchen, Literatur, Filme
- Angst & magisches Denken
- Selbstverantwortung / Scheitern
- Arbeitsaufgabe zur Umsetzung

Definition Resilienz

Quelle: BGM Forum Schweiz GmbH, RESILIENZ „Widerstandskraft im beruflichen Alltag“, Ruedi Josuran, 2012

Die **psychische Widerstandsfähigkeit**, die entscheidend ist für einen konstruktiven Umgang mit Krisen

- **Innere Kraft**, die Menschen hilft, extreme emotionale Herausforderungen zu bewältigen, ohne dass sie seelisch Schaden nehmen.
- **Kompetenz**, in schwierigen Situationen flexibel und kreativ reagieren zu können.
- Art **seelisches Immunsystem**
- **Ziel**: unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten gesund zu bleiben oder zu werden, unsere innere Balance zu finden, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und versöhnlich mit uns selbst und anderen umzugehen.

Gestärkt aus einer Krise hervorgehen.

Was ist und was kann Resilienz ?

Konzept Resilienz – was steckt dahinter?

Quelle: <https://www.psychologie.uni-freiburg.de/studium.lehre/bachelor.of.science/skripte/frueheresem.html/lpm/lpmlinster/Resilienz>

- Soziale Beziehungen, Unterstützung
- Offenheit, Geselligkeit, Soziale Kompetenzen, Hilfe suchen
- Guter Selbstwert, positives Selbstbild
- Selbstwirksamkeitserwartung, Vertrauen in eigene Stärken und Fähigkeiten, realistische Ziele setzen
- Gute Problemlösefähigkeiten (IQ)
- Sinn erkennen, Verstehen
- Kapazität starke Gefühle und Impulse zu regulieren
- Emotionale Komplexität, positive Emotionen
- Neurologische Faktoren in der Stressantwort

Resilienz („psychische Widerstandsfähigkeit“) wird als eine **personale Ressource** betrachtet, die mit einer **gesunden Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen** assoziiert ist.

Resilienz ist der **unerschütterliche Glaube, Krisen zu überstehen** / Selbstvertrauen: „Ich kann schwierige Zeiten durchstehen weil ich weiß, dass ich das früher auch schon geschafft habe.“

Welchen Nutzen hat man von Resilienz?

Wie kann man Resilienz messen?

Quelle: BGM Forum Schweiz GmbH , RESILIENZ „Widerstandskraft im beruflichen Alltag“ Ruedi Josuran), 2012

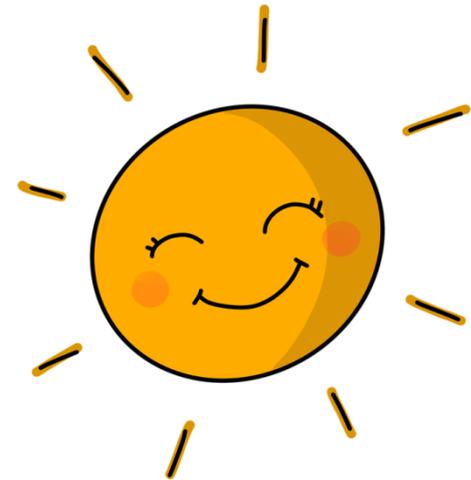
- Rückschläge besser wegstecken
- Konstruktiver Umgang mit Veränderungen und Verlusten
 - Stress besser verarbeiten
 - Positive persönliche Entwicklung
- Resilientes Verhalten ist Stütze in Führung und Management
- Vorbeugung gegen Burn-Out und stressbedingte Erkrankungen
 - Gelassenheit und innere Balance

Der Psychologe Jörg Schuhmacher / Universität Jena hat eine **Resilienz-Skala** sowie einen **deutschsprachigen Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit** als Personmerkmal und eine **Studie in der deutschen Bevölkerung gemacht**. In der Studie, die auf den Daten einer repräsentativen Stichprobe der deutschen Bevölkerung (N = 2.031; Alter 14-95 Jahre) basiert, wurden neben der Resilienz auch die allgemeine **Selbstwirksamkeitserwartung** sowie **subjektive Körperbeschwerden** mittels Selbstbeurteilungsverfahren erfasst.

Wege zur Resilienz

Quelle: APA (American Psychological Association 2009) oder www.helping.apa.org

- Soziale Beziehungen pflegen
- Krisen nicht als unüberwindbar ansehen
- Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
- Eigene Ziele anstreben
- Aktiv werden
- Belastungen als Gelegenheit zum Wachstum ansehen
- Ein positives Selbstbild pflegen
- Eine breitere Perspektive behalten
- Optimistisch und hoffnungsvoll bleiben
- Für sich sorgen



Wege zur Resilienz



Film: 01 Dr. Joachim Galuska spricht über das Thema Resilienz (1.51 Min)



Wege zur Resilienz



Film 02 Resilienz- Samuel Koch und seine Starke Psyche trotz Schicksalsschlag (7.08 Min)

Quarks / WDR

Die sieben Säulen der Resilienz

Grafik Quelle: <https://gesundes-miteinander.de/resilienz-die-sieben-saeulen-der-staerke/>



Risikofaktoren, Stressoren und Schutzfaktoren

(Quelle: Resilienzförderung im Kita-Alltag (Maïke Rönnan-Böse / klaus Fröhlich-Gildhoff) Herder Verlag)

Risikofaktoren:

Frühgeburt oder niedriges Gewicht bei Geburt, Neuropsychologische Defizite (Störungen der Wahrnehmungsverarbeitung, Teilleistungsstörungen), Psychophysiologische Faktoren (wie zB. niedriges Aktivitätsniveau), genetische Faktoren, chronische Erkrankungen, schwierige Temperamentsmerkmale (frühes impulsives Verhalten, Schwierigkeiten in Schlaf zu finden, leicht ablenkbar), unsichere Bindung, geringe kognitive Fähigkeiten, geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung



Risikofaktoren, Stressoren und Schutzfaktoren

(Quelle: Resilienzförderung im Kita-Alltag (Maïke Rönnan-Böse / klaus Fröhlich-Gildhoff) Herder Verlag)

Stressoren:

Armut, niedriger Status, unsicheres Umfeld, Obdachlosigkeit, chronische familiäre Disharmonie, Trennung der Eltern, Alkohol/Drogenmissbrauch der Eltern, psychische Erkrankungen der Eltern, Kriminalität der Eltern, niedriges Bildungsniveau der Eltern, überforderte/r AlleinerzieherIn, Erziehungsdefizite / ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern, sehr junge Elternschaft, unerwünschte Schwangerschaft, häufiger Umzug/Schulwechsel, Migrationshintergrund in Verbindung mit niedrigen sozialökonomischen Status, Soziale Isolation der Familie, Verlust eines Geschwisters oder engen Freundes, mehr als vier Geschwister, Geschwister mit Lernbehinderung oder Verhaltensauffälligkeit, Mobbing, Institutionelle Unterbringung (WG, Heim).



Risikofaktoren, Stressoren und Schutzfaktoren

(Quelle: Resilienzförderung im Kita-Alltag (Maïke Rönnan-Böse / klaus Fröhlich-Gildhoff) Herder Verlag)

Schutzfaktoren:

Positive Temperamenteigenschaften (lässt sich leicht beruhigen, findet leicht in den Schlaf), intellektuelle Fähigkeiten, erstgeborene Kinder, weibliches Geschlecht, Soziale Ressourcen innerhalb und außerhalb der Familie (Resiliente und kompetente Erwachsene, unterstützende Netzwerke), gutes Bildungsangebot, Gesundheit des Kindes.

Studien zur Resilienz – Kauai Längsschnittstudie

Die amerikanische **Entwicklungspsychologin Emmy Werner und ihre Kollegin Ruth Smith** haben in der „**Kauai-Längsschnittstudie**“ 698 Kinder über 40 Jahre lang wissenschaftlich begleitet.

Diese Kinder wurden 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai entbunden. Immer wieder wurde ihr Verhalten und ihre Entwicklungsschritte beobachtet und dokumentiert, dabei richteten die Forscherinnen ihr Augenmerk speziell auf jene Kinder, die ein hohes „Entwicklungsrisiko“ aufwiesen: diese Kinder wuchsen in ärmlichen Verhältnissen auf, die Eltern waren ungebildet und bei einigen gab es zu Hause ständig Streit. Tatsächlich entwickelten sich **2/3 dieser „Hochrisikokinder“ in der befürchteten Art und Weise**: Sie hatten Schul- und Suchtprobleme, waren aggressiv und auch straffällig.



Studien zur Resilienz - Kauai Längsschnittstudie

Doch nicht alle diese Kinder entwickelten sich in dieser Art, **ein Drittel** trotz der Hürden im Lebensweg zu einem selbstbewussten, erfolgreichen Erwachsenen heran. Was zeichnete diese Kinder aus?

Schon im **Säuglingsalter** wurden sie als aktiv, aufgeschlossen, heiter und pflegeleicht beschrieben. Sie konnten sich an neue Situationen rasch gewöhnen und fanden schnell zu einem regelmäßigen Wach und Essensrhythmus. Sie nahmen an der Umwelt sehr rege Anteil, sendeten Kontaktsignale und reagierten auf solche. Wahrscheinlich waren diese Kinder mit „günstigen“ Persönlichkeitsanlagen ausgestattet, die sie besonders belastbar und optimistisch machten. Neben diesen Anlagen brachten Sie aber noch etwas anderes mit: **eine enge Beziehung zu mindestens einem geliebten Menschen.**



Studien zur Resilienz – Bielefelder Invulnerabilitätsstudie

* **Vulnerabilität** = Verletzlichkeit

Auch in einer anderen Studie wurde der Zusammenhang zwischen Resilienz und Bindung bestätigt: In einer Untersuchung mit 144 Heimkindern (**Bielefelder Invulnerabilitätsstudie***) stellte der Psychologe Friedrich Lösel fest, dass sich resiliente, psychisch stabil gebliebene Kinder vor allem in einem Merkmal von anderen unterscheiden: **Sie hatten eine emotionale Bindung zu einer festen Bezugsperson aufgebaut** (einer Tante, Betreuer, Lehrerin, etc).

Resilienz entwickelt sich vermutlich aus einem engen Wechselspiel zwischen dem angeborenem Temperament und der Lebenswelt. Resilienten Kindern fällt es leichter **auf andere zuzugehen** und sich ihnen **emotional zu öffnen**. Indem Kinder von klein auf Beziehungen aufbauen, gewinnen sie **Selbstvertrauen** und entwickeln jene, **Gefühl von Aufgehobensein**, das ihnen ein Leben lang als seelischer **Schutzschild** dienen wird.



Studien zur Resilienz - Jugendalter und Drogenkonsum

Auch wirkt sich Resilienz im **Jugendalter auf den Drogenkonsum** aus.

An der Universität Leipzig wurden 1236 Mädchen und Jungen im Alter von 14 bis 16 Jahren befragt, sie beantworteten Fragebögen zum Thema Persönlichkeit, Gesundheit und Drogenerfahrungen.

Etwa ein Viertel entfiel auf den resilienten Persönlichkeitstyp mit niedrigem Neurotizismus und überdurchschnittlichen Werten in der Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit.

Diese Gruppe berichtet **deutlich seltener über körperliche Beschwerden, Angst, Niedergeschlagenheit oder Kontaktschwierigkeiten**. Sie waren weniger aggressiv als der Durchschnitt und fielen nicht durch grobe Regelverletzungen auf.

Sie griffen **seltener zu Zigaretten, Alkohol oder Marihuana**. Obwohl der Wert „Offenheit für neue Erfahrungen“ hoch ist! **Sie ließen es nicht zu, dass aus Neugierde Abhängigkeit wurde.**

Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

Die Big Five entwickelten sich einerseits aus div. Persönlichkeitstheorien (zB Eysenck) aber auch aus dem „**lexikalischen Ansatz**“: Der Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889 – 1951) hat die Sprache einen Spiegel der Realität genannt. **Hat etwas Bedeutung, gibt es Beschreibungen und Wörter dafür.**

In den 1930er Jahren hat der Psychologe Gordon Williard Allport (1897 – 1967) ein sehr umfangreiches Wörterbuch (Webster´s New International Dictionary) ausgewertet, dieses Wörterbuch **umfasst 550 000 Wörter und 17.953 Begriffe beschrieben persönliche Eigenarten** (gesellig, fröhlich, mürrisch, etc.), die wir in ein schlichtes Schema einordnen. In unserer Sprache steckt also schon ein Persönlichkeitsschema, in unserer Sprache bündeln wir „**Traits**“ = **relativ stabile Persönlichkeitseigenschaften** (Anmerkung: ein Unterschied zu „States“ = zeitlich oder situativ variierenden Zustände).

In den 1940er Jahren ging Raymond B. Cattell daran, diese 17.953 Begriffe zu den **wichtigsten 4.500 Begriffen zusammenzufassen, diese wiederum bündelte er zu 171 zusammengehörigen Gruppen** und lies seine VersuchsteilnehmerInnen mit diesen Begriffen Personen zu beschreiben und stieß auf **zwölf Persönlichkeitsfaktoren**, von denen die fünf stärksten den „Big Five“ ziemlich ähnlich waren.



Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

In den 1950er Jahren versuchten zwei Psychologen (Ernst Tupes und Raymond Christal) ein **Auswahlverfahren für die US-Airforce** zu entwickeln, um bessere Mitarbeiter zu gewinnen.

Dazu suchten sie aussagekräftige Merkmale, welche geeignete Rekruten von ungeeigneten zu unterscheiden würden. Sie griffen auf Cattells gebündelte Eigenschaftswörterliste zurück, diese händigten sie Luftwaffenangehörigen aus, die sich anhand der Wörter gegenseitig beschreiben sollten. **In diesen Beschreibungen kamen immer wieder fünf grundlegende Eigenschaftsdimensionen heraus:**

Begeisterungsfähigkeit (Extraversion)

Verträglichkeit

Zuverlässigkeit (Gewissenhaftigkeit)

emotionale Stabilität (Neurotizismus)

Kultur (Offenheit für neue Erfahrungen)



Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

Diese Ergebnisse wurden 1961 von Tupes und Christal in einer internen **Publikationsreihe veröffentlicht**. Warren Norman (Universität Michigan) griff die Ergebnisse der US-Airforce nochmal auf, überprüfte die Ergebnisse und säuberte die Liste von veralteten Begriffen, die es zwischenzeitlich gar nicht mehr gab und fasste **1.600 Wörter** neu zusammen, die eine Charakterisierung zulassen.

Auch er stieß auf die „**magischen**“ **fünf Faktoren**, die bereits Tupes und Christal freigelegt hatten. Lewis Goldberg (Arbeitsgruppe aus Oregon) prüfte in Versuchsreihen die persönlichkeitsbeschreibenden Eigenschaftswörter und entwickelte ein Testverfahren für die fünf großen Persönlichkeitsachsen.

Der Test funktionierte, erwies sich als **objektiv, zuverlässig und valide** und Ende der 1990er Jahre gab es auch **in anderen globalen Sprachräumen zuverlässige Test**, die in vielen Sprachen funktionierten.



Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz



Wie der Test aussieht und wo man ihn machen kann....

Testdatum: _____

Ort: _____

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich mache mir oft viele Gedanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ein Team-Player.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft unsicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verspüre oft eine große innere Unruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe viele Hobbies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir oft unnütze Sorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe meine festen Prinzipien und halte daran auch fest.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann schnell gute Stimmung verbreiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch kleine Bußgelder sind mir sehr unangenehm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch kleine Schlampereien stören mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte sehr darauf, dass Regeln eingehalten werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe anderen, auch wenn man mir es nicht dankt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin oft nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig an Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Schlafproblemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erzähle anderen gerne Witze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich diskutiere gerne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin unternehmungslustig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Im Grunde bin ich oft lieber für mich allein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ein ängstlicher Typ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe gerne auf Partys.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kostenloser Online Test:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/persoenlichkeitstest.html>

Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

Die Big Five unterteilen sich selbst wieder in **Facetten** – aus ihnen leiten sich tw. unsere Werte / Erziehungsziele ab:

1. Extraversion:

- Herzlichkeit
- Geselligkeit
- Durchsetzungsfähigkeit
- Aktivität
- Erlebnishunger
- Frohsinn (Glückserleben)

2. Neurotizismus:

- Ängstlichkeit
- Reizbarkeit
- Depression
- Soziale Befangenheit
- Impulsivität
- Verletzlichkeit



Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

3. Verträglichkeit:

- **Vertrauen:** hohe Werte bis hin zur Vertrauensseligkeit – niedrige Werte: kritisch und argwöhnisch
- **Freimütigkeit:** aufrichtig, offen und geradlinig – auf eine nicht verletzende Art – niedrige Werte: manipulierend, kalt und berechnend
- **Altruismus:** Gutmenschen aus Neigung, nicht aus Kalkül oder Gefallsucht – Hilfsbereitschaft ist nicht nur Fassade, sondern Bedürfnis, geben sich zB. viel Mühe bei Auswahl der Geschenke. Niedrige Werte: übernehmen keine Verantwortung, selbstsüchtig, Probleme anderer gehen sie nichts an. Engagiere sich nur wenn es materiell entlohnt wird.
- **Entgegenkommend (vs. Feindseligkeit):** Diese Facette beschreibt die Neigung und Bereitschaft zur Aggressivität und Dominanz in Konflikten. Verträgliche Menschen vermeiden Ärger und geben klein bei. Der Gegenpol: sie belächeln verträgliche Menschen als Weichlinge, sind stets Konkurrenz- und Konfliktbereit. Setzen aggressives Auftreten gezielt ein um sich „Respekt“ zu verschaffen.
- **Bescheidenheit:** Bescheidene Menschen rücken ihre Leistungen nicht gerne in den Vordergrund, sie wollen keine Besserwisser sein und beschweren sich selten. Niedrige Werte der Bescheidenheit: sie sagen anderen ungefragt die Meinung und üben sich in Selbstdarstellung.
- **Gutherzigkeit:** Empathie, Sympathie und Anteilnahme am Leben anderer.



Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

4. Gewissenhaftigkeit:

- **Kompetenz:** Menschen mit hohen Werten bei Gewissenhaftigkeit haben wenig Zweifel an ihren Fähigkeiten. Menschen mit niedrigen Werten fehlt es an Vorschau und Planung, obwohl ihnen wichtige Ereignisse (Prüfungen, etc.) lang bekannt sind, trifft sie das Ereignis unvorbereitet.
- **Ordnungsliebe:** Gewissenhafte Charaktere haben alles gerne an einem bestimmten Platz. Menschen mit niedrigen Werten vergessen oder verlieren ständig Dinge.
- **Pflichtbewusstsein:** Hohe Werte: hohe Akzeptanz von Regeln und Pflichten. Es ist weniger Altruismus wie bei dem Persönlichkeitsmerkmal der Verträglichkeit, sondern ein innerlicher Befehl. Sie zahlen pünktlich Rechnungen und bestehen auf Pünktlichkeit bei Treffen.
- **Leistungsstreben:** Gewissenhafte Menschen setzen sich hohe und sehr konkrete Ziele und ackern kräftig um diese zu erreichen. Menschen mit wenig Gewissenhaftigkeit sind eher phlegmatisch, mitunter faul und ganz und gar vom Ehrgeiz verschont. Auch im Musikgeschmack gibt es Unterschiede: Gewissenhafte lieben bombastische, konventionelle Musik – Wenig Gewissenhafte lieben träumerische, stimmungsvolle Musik.
- **Selbstdisziplin:** Es ist die Fähigkeit, Aufgaben anzufangen und bis zum Ende durchzuziehen. Menschen mit wenig Selbstdisziplin schieben Dinge Tag für Tag vor sich her.
- **Besonnenheit:** Besonnene Menschen denken erst einmal gründlich nach und schmieden detaillierte Pläne, ehe sie ein Vorhaben in Angriff nehmen. Am anderen Ende der Besonnenheit sind Menschen, die man als „spontan“ oder „chaotisch“ bezeichnen würde.



Das Persönlichkeitsmodell der Big Five und Resilienz

5.Offenheit:

für....

- Fantasie
- Ästhetik
- Gefühle
- Handlungen
- Ideen
- für das Normen- und Wertesystems

Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

Bei all den Kombinationsmöglichkeiten an ausgeprägten Dimensionen und Facetten fragt man sich, ob es in der Bevölkerung nicht doch **Typen** gibt, **die sich ähneln** und die man in irgendeiner Form bezüglich der Persönlichkeit kategorisieren kann.

Es stellt sich heraus, dass man individuelle Ergebnisse bündeln kann – **jeweils bestimmte Gruppen von Menschen ähneln sich in ihrem Persönlichkeitsprofil**. Sie gehören dem gleichen Prototyp an.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert
gemäß [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

Die **empirische Forschung funktioniert schon im frühen Kindesalter**: Jens Asendorpf und sein Kollege Marcel van Aken begleitete 151 Kindergartenkinder von klein auf. Im Alter von vier, fünf und sechs Jahren stuften ErzieherInnen ihre anvertrauten Kinder ein (in 54 Eigenschaftsbeschreibungen) und man konnte die Kinder in drei prototypische Persönlichkeitsprofile einordnen:

Die überkontrollierten Kinder, die unterkontrollierten Kinder (beide zusammen ca. 50%) und die resilienten Kinder.



Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

- **Die überkontrollierten Kinder:** sie waren brav und rücksichtsvoll, aber auch ein wenig gehemmt. Sie kamen mit anderen Kindern gut aus, waren hilfsbereit, gehorsam und gefügig, verständig und vernünftig. Doch es mangelte ihnen an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, sie ließen sich bereitwillig von anderen steuern. Sie waren zu angepasst.
- **Die unterkontrollierten Kinder:** sie fielen durch unbändige Impulsivität auf, sie wurden als vital und lebhaft beschrieben, aber auch unruhig und zappelig. Sie waren wenig gehemmt, hielten sich an keine Grenzen, waren aufgebracht, schlecht gelaunt oder aggressiv. Bei Konflikten fiel es ihnen schwer nachzugeben. Sie stellten keine hohen Ansprüche an sich selbst, waren wenig feinfühlig oder ängstlich. Die Schuld schoben sie anderen zu.

Etwa die Hälfte der Kinder entfiel auf diese beiden eher schwierigen Persönlichkeitstypen.



Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

- Die andere Hälfte stellte den „**resilienten Typ**“ dar: diese Kinder waren anpassungsfähig und belastbar, sie galten als aufmerksam und voll bei der Sache, tüchtig und geschickt, neugierig und voller Selbstvertrauen. Sie legten keine allzu heftigen Stimmungsschwankungen an den Tag, rasteten unter Stress nicht aus und waren nicht eingeschnappt oder weinerlich. Diese Kinder waren den Belastungen des Lebens ziemlich gut gewachsen.

Die Kinder wurden im Alter von 10 und 12 Jahren nachuntersucht.

Mit 10 Jahren wurden sie von ihren Eltern beurteilt, was übrigens **kaum Abweichungen** von der Bewertung der Kindergartenpädagogin zeigte.

Resiliente Kinder waren mit hoher Wahrscheinlichkeit auch später sehr aufgeweckt und interessiert und unterkontrollierte Kinder noch immer impulsiv, überkontrollierte Kinder noch immer gehemmt.



Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

Mit 12 Jahren wurden sie mit einem Big Five Test untersucht (Elternbeurteilung) – die Ergebnisse:

- **Überkontrollierte Kinder** (also extrem angepasst und angepasst) erzielten hohe Werte bei Verträglichkeit, aber noch stärker war Neurotizismus ausgeprägt.
- **Unterkontrollierte Kinder** (impulsiv) hatten ebenfalls hohe Werte beim Neurotizismus, allerdings geringe Werte in Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit.
- **Resiliente Kinder** zeichneten sich aus durch einen niedrigen Wert in Neurotizismus. In den anderen vier Bereichen landeten sie im gemäßigten positiven Bereich: sie waren eher extravertiert als introvertiert, relativ verträglich, gewissenhaft und offen.

Diese Persönlichkeits-Dreiteilung findet sich auch in anderen Studien kultur- und altersübergreifend. Eine deutsche Studie fand folgende Aufteilung unter jungen Erwachsenen (730 TN): **überkontrolliert 30% / unterkontrolliert 27 % / resilient 43%**



Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

ARBEITSAUFGABE:

Bitte schreiben Sie **die von Ihnen betreuten Kinder** auf und teilen Sie diese dann in diese **Gruppen** ein:

Die überkontrollierten: (brav, rücksichtsvoll, gehemmt, zu wenig Selbstwert)

Die Unterkontrollierten: (unbändige Impulsivität, unruhig, wenig gehemmt)

Die Resilienten: (eher extravertiert als introvertiert, relativ verträglich, gewissenhaft und offen)

Danach die Analyse:

- Falls Sie heute mit einer Kollegin hier sind, vergleichen Sie die Ergebnisse – ähnlich oder nicht ?
- Falls Sie heute allein hier sind, suchen Sie sich bitte eine/n andere/n TN und tauschen sich aus über ihre Bewertung.

Persönlichkeit- welcher Anteil hat Genetik, welchen Anteil hat Umwelt ? Wie beeinflusst das Erziehverhalten?

Verhaltensgenetiker gehen davon aus, dass die Persönlichkeit zur Hälfte genetisch Veranlagt ist. (Temperament des Kindes).

Umgekehrt hat das Temperament des Kindes auch großen Einfluss auf das Erziehverhalten (wie es behandelt und erzogen wird): In einer Zwillingsstudie mit 9.319 Zwillingspaaren (tw. lebten diese getrennt!) (Ariel Knafo – Hebrew IUniversity in Jerusalem und Robert Plomin – King’s College London) kam heraus, dass das Temperament der Kinder das Erziehverhalten / den Erziehungsstil massiv beeinträchtigte.

Schwierige Kinder provozierten bei den Eltern mit zunehmendem Alter einen immer strafenden, aggressiven Erziehungsstil und negative Emotionen – selbst dann, wenn die Eltern anfangs noch sanft und verständnisvoll mit dem Kind umgegangen sind.

Heitere und leicht lenkbare Kinder hingegen stimmten ihre Eltern zunehmend milder und „erzogen“ sie zu einem sanfteren Umgang.

Wie ein Vergleich zwischen eineiigen und zweieiigen Kindern ergab, **ging das Wechselspiel zu großen Teilen auf das Konto der kindlichen Gene.**



Persönlichkeit- welcher Anteil hat Genetik, welchen Anteil hat Umwelt ? Wie beeinflusst das Erziehverhalten?

Allerdings waren Eltern diesem Einfluss nicht hilflos ausgeliefert: **Solchen Eltern, die trotz eines schwierigen Temperamentes ihres Kindes an einem geduldigen Erziehungsstil ohne Gebrüll und Schläge festhielten, bewirkten damit bei ihrem Sprössling über die Jahre oft eine erkennbare Besserung und Entspannung.**

Umsetzungstipp:

- Selbst Gelassenheit üben, nicht bei Aggression oder Wut „mitschwingen“
- Bei zu viel Belastung Hilfswerk aufbauen – auch für die Eltern !
- Bei „schwierigen“ Kindern die positiven Seiten in den Vordergrund stellen (positive Erwartungshaltung bewirkt vieles in der Kommunikation!)

Die Big Five und Persönlichkeitsstörungen

Psychische Störungen sind oft mit **extremen Ausprägungen der Persönlichkeitseigenschaften** des Fünf-Faktoren-Modells verbunden bzw. ist in vielen Fällen eine Korrelation sichtbar.

Zwillingsstudien zeigen zudem, dass diese Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und psychischen Erkrankungen nicht nur auf der **Verhaltensebene**, sondern auch auf der **genetischen Ebene** bestehen.

Zudem haben **Kinder von Eltern, die in Bezug auf ein Persönlichkeitsmerkmal einen extremen Wert zeigen, selbst ein erhöhtes Risiko** dieses Extrem bzw. damit verbundene Psychische Störungen zu entwickeln.

Umsetzungstipp:

- Wenn Eltern eine Persönlichkeitsstörung haben, die sich offensichtlich auf das Kind auswirkt, interne Hilfe in Anspruch nehmen (Supervision, psychologische Beratung, etc)
- In ausgeprägten Fällen wird eine externe Erziehungshilfe notwendig sein (Jugendamt, Familienhilfe, etc.)



Die Big Five und Persönlichkeitsstörungen

Hier eine unvollständige Aufzählung von Persönlichkeitsstörungen bzw. psychischen Störungen im Zusammenhang mit dem Big Five-Modell:

- **Hohe Gewissenhaftigkeit:** Zwangsstörungen
- **Sehr geringe Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit:** Neigung zu Psychopathie und Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- **Hoher Neurotizismus und geringe Extraversion:** Depressionen, Angststörungen, Sozialphobie, vermeidende Persönlichkeitsstörung
- **Geringe Extraversion, geringe Verträglichkeit, geringe Offenheit und hoher Neurotizismus:** Verdeckter Narzissmus
- **Hohe Extraversion, hohe Offenheit, geringe Verträglichkeit und geringer Neurotizismus:** Grandioser Narzissmus

Der Begriff der Vulnerabilität

Das Wort kommt von lateinisch *vulnus* „Wunde“ bzw. *vulnerare* „verwunden“ und bedeutet „Verwundbarkeit“ oder „Verletzbarkeit“. Es ist quasi der **Gegenpol zur Resilienz und Auslöser vieler psychischer Erkrankungen**.

Das Verletzlichkeits-Stress-Modell:

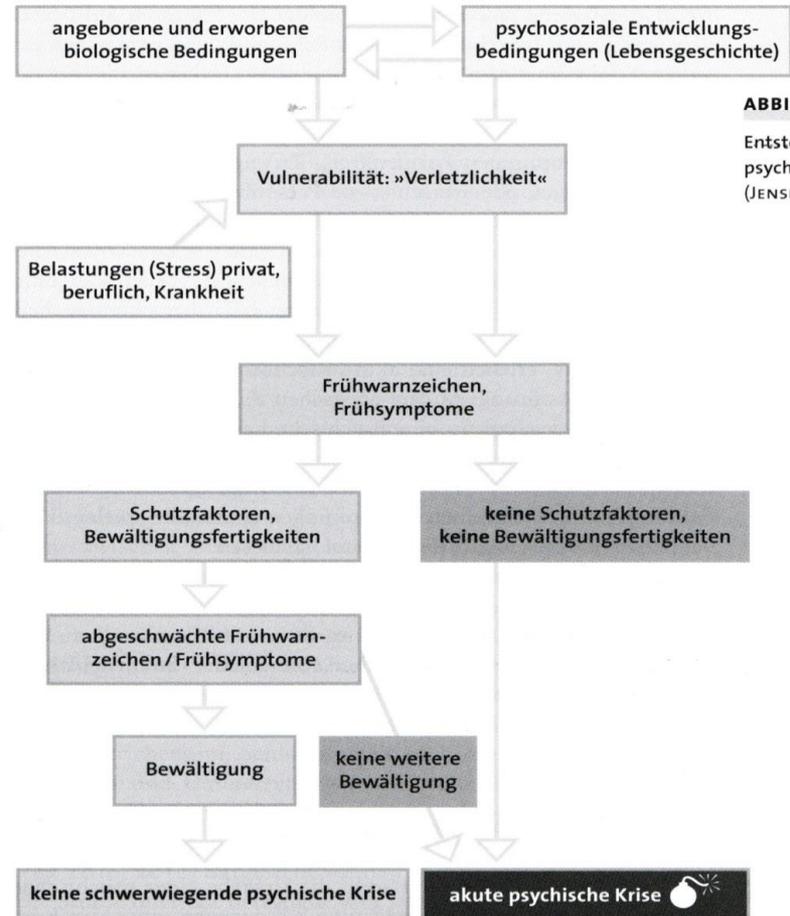


ABBILDUNG 1

Entstehungsmodell psychischer Krisen (JENSEN u.a. 2010)



Der Begriff der Vulnerabilität

Schwerwiegende und sich wiederholende psychosoziale Einflüsse können Spuren im Gehirn hinterlassen , **Verarbeitungsprozesse im Gehirn** können sich dadurch **Verändern** und Menschen reagieren häufig sensibler und mit erhöhter Erkrankungsbereitschaft auf Belastungen.

Negative Lebenserfahrungen hinterlassen biologische Narben im Gehirn.

Manche Menschen reagieren **bei Überschreitung ihrer kritischen Grenze** mit **psychischen Erkrankungen**, werden beispielsweise depressiv, erleben eine akute Psychose oder entwickeln eine Persönlichkeitsstörung.

Andere Menschen reagieren bei Überschreitung ihrer kritischen Grenze mit **körperlichen Symptomen**, bekommen zB. ein Magengeschwür.

Was ist Stress?

Je nach Persönlichkeitstyp empfinden wir in Alltagssituationen mehr oder weniger Stress. Stress ist ein Erbe aus der Frühzeit der Menschheitsentwicklung:
Achtung Gefahr ! Achtung Beute !

Die **angeborenen Stressreaktionen** waren überlebenswichtig. Es musste ohne langes Nachdenken reagiert werden. **Flucht oder Angriff war die Reaktion – für beide Varianten muss unser körperliches System aktiviert werden.**

Stress ist ein körperlich und physischer Aktivierungs- und Erregungszustand, der sich als Veränderung der Pulsfrequenz, Blutdrucks und als hormonelle Ausschüttung (Adrenalin / Cortisol) äußert.



Was ist Stress?



Film: Warum Stress krank macht (2.32 Min)



Was ist Stress?

- Im vegetativen Nervensystem wird der **Sympathikus aktiviert**, der die körperliche Leistungsfähigkeit steigert.
- Der **Parasympathikus wird gedrosselt**, da unter Stress keine Zeit für Ruhe, Erholung und Verdauung bleibt. Der **Hirnstamm** und die **Kerngebiete des Hypothalamus** enthalten die Haupt-Regelkreise für alle Komponenten des sympathischen und des parasympathischen Systems.
- **Die Arbeit der meisten Bereiche des vegetativen Nervensystems kann normalerweise nicht direkt bewusst / willentlich beeinflusst werden.**
- Körperfunktionen wie Pulsrate, Blutdruck oder Muskeltonus werden **allerdings indirekt über will- und unwillkürliche Aktivitäten beeinflusst.**
- **Körperliche Aktivität, aber auch Inaktivität, beeinflusst die vegetativ regulierten Funktionen.** Eine noch indirektere Möglichkeit der Beeinflussung besteht über bewusst gestaltete Vorstellungen von körperlicher Aktivität oder Inaktivität, einschließlich ihrer gefühlsmäßigen Aspekte.
- Bekannte vegetativ wirksame Verfahren sind z. B. **Yoga, Biofeedback, Autogenes Training und Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.** Weitere Einflussmöglichkeiten auf das vegetative Nervensystem sind **hypnotische und andere mentale Techniken**, die nicht an bewusstes Erleben gebunden sind.

Was misst man Stress?

Gemessen wird Stress anhand des Hormons Cortisol – es wird ein Signal vom Gehirn (entsteht im Hypothalamus – dann an Hypophyse/Hirnanhangdrüse weitergeleitet) von dort an.

Die **Nebenniere, die dann Cortisol –Bildung** veranlasst. Ein Signal an den Hirnstamm verursacht Eine Ausschüttung von **Adrenalin und Noradrenalin** - Atmung, Puls, Herzfrequenz, Kreislauf werden hochgetrieben.

10 Minuten nach Stressbeginn ist bereits ein deutlich erhöhter Cortisol-Spiegel im Blut zu messen.

Was misst man Stress?



Film: Stressprojekt Charité Berlin (5.55 Min)



Gene und Stress

Mit diesen Fragen beschäftigt sich u.a. der noch junge Wissenschaftszweig der **Epigenetik**. Wissenschaftler an der *Perelman School of Medicine der University of Pennsylvania* machten jetzt eine besonders eindrucksvolle epigenetische Entdeckung, die sich so zusammenfassen lässt: „*Spermien vergessen nichts!*“

Bisher standen immer die Situation, die Belastungen und mögliches Fehlverhalten der Mütter vor allem vor und während der Schwangerschaft und die "Vererbung" der gesundheitlichen Folgen im Mittelpunkt der Forschung.

Die Spermien von Männern, die entweder schon in der Kindheit und/oder im Laufe ihres Erwachsenenlebens extremem Stress ausgesetzt waren, verändern ihre "Qualität" unter diesen belastenden Bedingungen. Damit können die körperlichen und psychischen Stress-Folgen, vor allem die verminderte Fähigkeit zur Stress-Verarbeitung "vererbt" werden - mit dem Risiko von psychischen Erkrankungen, Angstzuständen und Depressionen. Die Studie liefert einen weiteren Hinweis darauf, wie intensiv **die Stressverarbeitungssysteme von Eltern und Kindern miteinander verknüpft sind**, sowohl sozial als auch biologisch, nicht nur horizontal sondern auch über Generationen hinweg.

Erlernete Hilflosigkeit und genetische Veranlagung als Ursachen von Neurotizismus

Der amerikanische Psychologe Martin Seligman verwendet den Ausdruck „**Erlernete Hilflosigkeit**“ und sieht diese als **Vorstufe zur Depression**. Er meint, dass Neurotizismus **eine erlernte Reaktion auf schwierige Lebensumstände** ist, in denen dem Kind verwehrt wurde, **Selbständigkeit zu entwickeln**.

Doch nicht jeder ist gleich anfällig für diesen Erziehungsfehler – ein Teil der psychisch labilen Personen scheint bereits von Geburt an mit der **genetischen Anfälligkeit für Stress und Depressivität** belastet zu sein. Zwillingsstudien weisen auf eine deutliche Beeinflussung des Neurotizismus hin (Quelle: Persönlichkeitsforscher Rainer Riemann und Frank Spinath).

Es wurde **ein einzelnes Gen ermittelt**, das nachgewiesenermaßen mit **Neurotizismus, Depression und Angststörungen in Verbindung steht**: das „Serotonin-Transporter-Gen“ auf dem Chromosom Nr. 17. Untersucht wurde dieses Gen in einer Arbeitsgruppe an der Universität Würzburg im Jahr 1996.

Erlernete Hilflosigkeit und genetische Veranlagung als Ursachen von Neurotizismus

Aber wir sind dem genetischen Erbe nicht hilflos ausgeliefert:

Von der Psyche ausgesendete Signale können zur Veränderung der Gen-Aktivität führen.

Psychischer Stress aktiviert Gene, das wurde 2003 in einer deutsch-amerikan. Studie (Angelika Bierhaus) nachgewiesen.

Nur 1-2 % der bekannten Krankheiten sind „echte Erbkrankheiten“ – alle anderen werden durch Genaktivität mitbestimmt. Bei den meisten **Volkskrankheiten** haben wir eine Situation, wo **gesundheitsschädliche, durch Lebensstile verursachte Signale so lange Gene regulieren bzw. fehlregulieren**, bis eine Gesundheitsstörung eingetreten ist.

Die Rolle der Stressbelastung

Besonders belastend sind **traumatische Erfahrungen**.

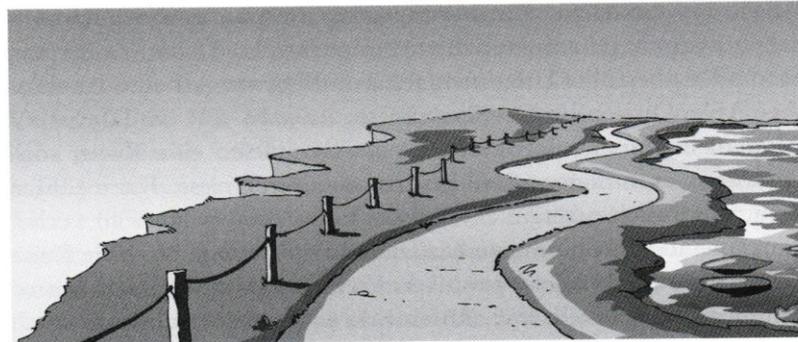
Zu den täglichen Belastungen (**Alltags-Stressoren**) gehören: Lärm, Zeitdruck, Konflikte am Arbeitsplatz und in der Familie, Stau, etc.

Aber auch die völlige Vermeidung von Stress und Anforderungen ist keine Lösung, da dauernde **Unterforderung** ihrerseits **eine Belastung** für den Organismus darstellt (unterfordernde Tätigkeit oder Arbeitslosigkeit).

Diese Zone zwischen Unter- und Überforderung nennt man „**Toleranzfenster**“. **Bewegen wir uns innerhalb dieses Fensters, erleben wir einen Zustand des Gleichgewichts**. Ähnlich diesem Modell ist auch das „**WEG-Modell**“. **Bei einer hohen Verletzlichkeit ist der Weg sehr schmal !**

ABBILDUNG 2

Das WEG-Modell
(HAMMER 2010 u. 2012)



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5
Überforderung im Gleichgewicht Unterforderung

-5 bis 0 entspricht einem unterforderten Erleben; 1 bis 5 entspricht einem Erleben im optimalen Belastungsniveau mit einem Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen; 6 bis 10 entspricht einem erhöhten Stresserleben.

Das Gegenmittel

Die **Verletzlichkeit (Vulnerabilität)** ist kurzfristig nicht veränderbar, sie kann im Leben aber größer und kleiner werden. Das Gehirn ist ein plastisches Organ, das sich zeitlebens entwickeln und anpassen kann.

Eine große Rolle spielt dabei die Übung: Durch häufig wiederholtes Verhalten verändern sich die Hirnstrukturen und passen sich an.

Einmalige Einsicht funktioniert deshalb nicht - sondern nur die wiederholte Ausführung: Regelmäßige Arbeit, Tagesstruktur, Entspannungsübungen können den Stress / die Verletzlichkeit reduzieren.

Umsetzungstipp:

- Ruhige Bereiche / Zeiten schaffen
- Entspannungsmusik / Entspannungsübungen für Kinder
- Schalldichte Kopfhörer für ältere Kinder (zB beim Aufgabe machen)
- Regelmäßige und zuverlässige Tagesabläufe geben Sicherheit

Das Gegenmittel

Neben dem Bewusstwerden der Stressfaktoren und Entspannungstraining sind es **auch zwischenmenschliche Beziehungen, die Stress vermindern.**

Sie werden im Gehirn nicht nur abgebildet und gespeichert, sie sind auch die **am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie „Droge“ gegen seelischen und körperlichen Stress.**

Bei Berührung setzt der Körper Hormone/Botenstoffe frei, die beruhigen und glücklich machen:

Werden wir berührt, wird zum Beispiel das **Hormon Oxytocin** ausgeschüttet. Es stärkt den Zusammenhalt und macht uns einfühlsam.

Aggressionen werden gedämpft, Stress und Angst reduziert. Deshalb nennt man es auch "Kuschelhormon".

Streicheleinheiten sorgen aber auch dafür, dass der **Botenstoff Serotonin** zum Einsatz kommt. Er bindet sich im Körper an bestimmte Rezeptoren und beeinflusst so unter anderem die Kontraktion der Blutgefäße. Im Gehirn sorgt Serotonin für das, was wir als Glücksgefühl kennen. Daher der Name: **Glückshormon.**

Umsetzungstipp:

- (Emotionale) Nähe zulassen
- Den Körper als etwas positives Erleben (Bewegung, Sexualerziehung, Verkleiden,..)
- In Erinnerung rufen „Gerade die herausfordernden Kinder brauchen unsere Nähe am meisten!“

Was bedeutet das Thema Stress für den Erziehungsalltag ?

Disstress (negativer Stress) schwächt uns ! Im Erziehungsalltag können wir auf ein stressfreies Umfeld (Lärm, Überforderung, etc.) achten aber auch ganz gezielt dem individuellen Stress der von uns betreuten Kinder entgegenwirken in unserem Erziehverhalten.

Persönliche Stressmuster werden bereits in der Kindheit erworben

Als **Antreiber** funktionieren die elterlichen Forderungen, die gutgemeint dem Kind ermöglichen sollen, das spätere Leben zu bewältigen.

„Streng Dich an !“ „Sei perfekt !“ „Sei stark !“ „Machs den Anderen recht !“
„Beeil Dich !“



Was bedeutet das Thema Stress für den Erziehungsalltag ?

Jede Antreiber-Botschaft hat aber als Gegenspieler ein Gegenmittel: die Erlaubnis.

Als Kind und Erwachsener darf und soll man sie sich geben, wenn Stress zu Dis-Stress wird.

ANTREIBER:

Sei perfekt !

Sei stark !

Streng Dich an !

Mach es Anderen recht !

Beeil Dich !

Umsetzungstipp:

- Achtsamkeit vorleben !
- Überkontrollierte Kinder haben zu viele innere Antreiber und deshalb Stress – thematisieren Sie als Pädagogen, dass sie sich Zeit lassen dürfen, sich selbst wichtig nehmen dürfen, etc

ERLAUBNIS:

Du bist gut genug, so wie Du bist.

Du darfst Du selbst sein.

Du darfst offen sein und Gefühle zeigen.

Du darfst es gelassen tun und vollenden.

Du darfst Dich um Deine Bedürfnisse kümmern.

Du darfst Dich wichtig nehmen!

Du darfst Dir Zeit lassen !

Die Wurzeln für Burnout liegen in der frühesten Kindheit

Es lohnt sich nicht nur, seine innerlichen Antreiber zu analysieren, sondern auch **die Beziehung zu den eigenen Eltern**. Eine Studie aus dem Jahr 2016 (Nürnberg) zeigt auf, dass Menschen, die in ihrer Kindheit **keine sichere Bindung zu den Eltern/Mutter/Vater** erlebt haben, als Erwachsene öfter an Stress leiden und öfter an Burnout leiden.

Bei 50 Patienten die wegen Burnout in Behandlung waren wurde die elterliche Bindung untersucht. Diese Gruppe weist eine deutlich höhere Bindungsunsicherheit auf als die Probanden einer gesunden Vergleichsgruppe.

**In der Burnout Gruppe wurden 72% als „unsicher gebunden“ eingestuft.
In der Vergleichsgruppe waren es nur 33%.**

Solche problematischen Bindungserfahrungen setzen sich bis ins **Erwachsenenalter** fort – **beruflich wie privat** – die Beziehungen sind emotional stark aufgeladen – das zeigt sich vor allem in Konflikt- und Anforderungs-Situationen.

(Studie: „Repräsentationen früherer Bindungsbeziehungen und Emotionsregulation bei Patienten mit Burnout-Syndrom)

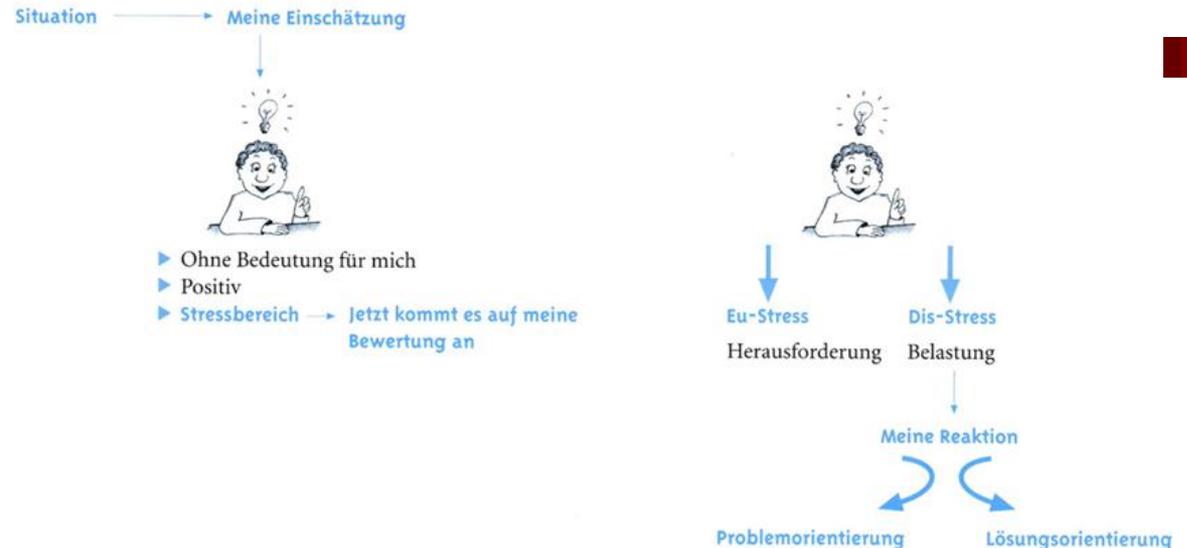
Umsetzungstipp:

Wenn Sie unsicheres Bindungsverhalten bemerken, sprechen Sie die Eltern darauf an und geben Sie Unterstützung oder Hinweise, wo Eltern Hilfe bekommen können (Hilfswerk Familienzentren, etc.).

Lösungsorientiert oder Problemorientiert?

Auf bedrohliche oder fordernde Lebensbedingungen reagieren nicht alle Menschen gleich. **Der eine empfindet das Ereignis als Stress und fühlt sich davon überfordert, während es für den anderen eine positive Herausforderung darstellt.**

Das „transaktionale“ Stressmodell vom Psychologen Richard Lazarus (1974) macht es deutlich:



Lösungsorientiert oder Problemorientiert?

Im Gegensatz zu früheren Stresstheorien ging Lazarus davon aus, dass nicht die **objektive Beschaffenheit** der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern deren **subjektive Bewertung durch den Betroffenen**.

Distress führt zu einer problemorientierten oder lösungsorientierten Sichtweise.

Problemorientierte Sichtweise: Man starrt auf das Problem wie eine Maus auf die Schlange. Typische Sprachmuster sind: „Wer ist schuld?“ , „Warum immer ich?“, „Das schaffe ich nie !“ und „Ja, aber...“

Lösungsorientierte Sichtweise: Es ist ein Perspektivenwechsel vom Problem hin zu Ressourcen und Lösungen. Typische Sprachmuster sind: „Wo sind meine Ressourcen?“, „Was kann ich und wo bin ich kompetent?“, „Was ist mein Ziel und wie komme ich hin?“

Umsetzungstipp:

- **Auf die eigene Sprache achten!** Sprechen Sie lösungsorientiert. Nicht: „Wer war das?“ sondern „Wie bekommen wir das wieder hin?“ Ist es mir wichtiger im Erziehverhalten, Schuldige ausfindig zu machen oder Lösungen anzubieten? (Der Verursacher zeigt sich meist dann von selbst, wenn kein Druck gemacht wird und kein „Schuldiger“ gesucht wird.
- Mit den **Kindern Strategien zur Wiedergutmachung** erarbeiten zB. „Ihr habt Euch gestritten und nun weint Susi. Wie können wir Susi eine Freude machen?“

Hoher Neurotizismus-Wert begünstigt Stressempfinden

Hoher Neurotizismus bedeutet chronischer Stress.

Gegenmittel: Psychische Ressourcen trainieren.

Entspannungsübungen, selbstabwertende Gedanken in den Griff bekommen, realistischere Einstellung gegenüber eigenen Stärken und Schwächen, Arbeitsorganisation und Zeitmanagement lernen, Freizeit erholsam gestalten. Selbstsicherheit trainieren.

Umsetzungstipp:

- Psychische Ressourcen trainieren: Stärken herausarbeiten (Das schaff ich Buch, Bärenstarke Gedanken)
- Bilder-Ausstellung machen „das kann ich schon“ – ohne Vergleiche mit anderen Kindern!!
- Malen und Basteln als Übung für Arbeitsorganisation
- Jahresuhr, Tagesuhr als optische Hilfen für Zeitmanagement
- Herausfordernde Spiele, versch. Bewegungsmöglichkeiten (Parcours)

Verträglichkeit und Konfliktmanagement

Brian Meier (Gettysburg College): *„Sobald verträgliche Menschen mit einem Reiz konfrontiert werden, der mit aggressiven Vorstellungen und Empfindungen verknüpft ist, halten sie reflexartig dagegen: Automatisch aktivieren sie in ihrem Gedächtnisnetzwerk positive „prosoziale“ Gedanken, die mit den aggressiven Assoziationsketten unvereinbar sind.“*

Die Forscher nehmen an, dass dieser Mechanismus der **Emotionsregulation** bereits in jungen Jahren antrainiert wird. Bei Kindern kann man den Persönlichkeitszug „Verträglichkeit“ schon beobachten und verlässlich einschätzen.



Verträglichkeit und Konfliktmanagement

Dies stellten Lauri Jensen-Campell und ihr Team der Universität von Texas in **Untersuchungen von 510 Grundschulkindern fest: Verträgliche Kinder zeichneten sich durch Motivation und Geschick im Konfliktschlichten aus.**

Kam es zum Streit, so bevorzugten und beherrschten sie **friedliche Lösungswege.**

Auch Eltern und Lehrer bescheinigten ihnen diese positiven Eigenschaften.

Wenn beide Streitparteien verträgliche Persönlichkeitstypen sind, schaffen sie es, Konflikte konstruktiv und friedlich beizulegen.

Umsetzungstipp:

- Gerade Kinder mit **niedriger Verträglichkeit benötigen Anleitung und Hilfestellung** bei Konflikten, denn Überforderung mit der Situation kann zu Gewalt führen.
- Thematisieren Sie **Konflikte**, mit „Erzählen lassen“, Kinderbüchern, Spielen,...
- **Vorbildwirkung !** Wie gehen Sie selbst mit Konflikten um ? Deeskalieren lernen....

Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test



Bild: Maslowsche Bedürfnispyramide/ Bedürfnishierarchie

Nach Maslow muss zuerst eine niedrige Stufe des Daseins befriedigt werden um auf die nächst höhere zu gelangen. Zuerst müssen (auf Stufe „Körperliche Bedürfnisse“) Atmung, Wärme, Trinken, Essen, Schlaf, körperliches Wohlbefinden und Sexualität zufriedenstellend vorhanden sein, um Bedürfnisse der Stufe 2 „Sicherheit“ (Wohnung, Arbeitsplatz, Gesetze, Religion, Gesundheit, etc.) zu erwecken und in Folge dann abzudecken.

Bild: Maslow'sche Bedürfnispyramide

Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test

Anmerkung: Belohnungsaufschub wird teilweise synonym zu verwandten Begriffen wie Impulskontrolle, Selbstdisziplin und Selbstkontrolle verwendet.

Der **Marshmallow-Test** gehört zu den bekanntesten Experimenten der Psychologie.

Walter Mischel bot in den Jahren 1968 bis 1974 vierjährigen Kindern Süßigkeiten an und stellten sie vor die Wahl, **entweder die Süßigkeit sofort zu essen oder später eine zweite zu bekommen**, wenn sie der Versuchung widerstehen können und auf den sofortigen Genuss verzichten. Dieser Belohnungsaufschub gelang einigen Kindern, anderen hingegen nicht, d.h., sie unterschieden sich hinsichtlich der Belohnungs- und Bedürfnisaufschubs (delay of gratification).

Mischels Test zeigt die Bedeutung der Impulskontrolle und des Aufschieben-Könnens von Selbstbelohnungen für akademischen, emotionalen und sozialen Erfolg.

Damit wird die Fähigkeit beschrieben, kurzfristig auf etwas Verlockendes für die Erreichung langfristiger Ziele zu verzichten. Ergebnisse des Experiments sagen diese Fähigkeit eines Menschen recht gut voraus.



Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test



Film: Marshmallow Test (3.44 Min)



Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test

Die Theorie des Belohnungsaufschubs erklärt also im Detail, unter welchen Bedingungen Menschen in der Lage sind, eine unmittelbare Belohnung zugunsten eines in fernerer Zukunft liegenden Ertrages aufzugeben. Die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub wird in diesem Modell als stabile Persönlichkeitseigenschaft angesehen. (Stangl, 2020).

Als man die Kinder **dreizehn Jahre nach dem Versuch** später nochmals einlud, gab es Erstaunliche Ergebnisse, denn jene, die schon im Vorschulalter hatten warten können, **waren als junge Erwachsene zielstrebig und erfolgreicher in Schule und Ausbildung.**

Außerdem konnten **sie besser mit Rückschlägen umgehen**, wurden als sozial kompetenter beurteilt und **waren seltener drogenabhängig** als jene, die dem Marshmallow damals nicht hatten widerstehen können.



Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test

Die Ungeduldigen dagegen waren emotional instabiler und schnitten in der Schule schlechter ab, obwohl sie nicht weniger intelligent waren.

Mischel hatte damals mehr als nur die pure Willenskraft der Kinder gemessen, sondern **Geduld**, also eine Mischung aus **Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und Ausdauer**.

Studien belegen übrigens, dass **Alkoholiker deutlich ungeduldiger sind als Menschen, die keinen oder nur wenig Alkohol konsumieren, was auch für andere Süchte, etwa die Spielsucht gilt.**

In Untersuchungen fand sich auch ein Zusammenhang zwischen der Unfähigkeit, lange auf etwas zu warten, und einem ungesunden Lebensstil, denn jene Menschen, die Belohnungen schnell zu ihrer Verfügung haben wollten, waren häufiger sportlich untätig und hatten einen bedeutsam höheren Body-Mass-Index als die geduldige Menschen.



Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test

Heute vermutet man, dass Geduld zumindest teilweise genetisch bedingt ist, denn ein hohes Maß an Selbstkontrolle lässt sich auch aus der Gehirnaktivität ablesen, indem Menschen mit guter Selbstkontrolle ihre neuronalen Netzwerke effizienter nutzen als jene mit geringerer Selbstkontrolle, wobei das ein stabiles Merkmal darstellt.

Es hat sich auch gezeigt, dass Kinder mit weniger Geduld bis ins Erwachsenenalter mehr Zeit benötigen, um irrelevante Informationen beiseite zu schieben, und dabei auch mehr Fehler machen, vermutlich auch eine Folge mangelnder Selbstkontrolle.

Verwendete Literatur zu diesem Kapitel „Marshmallow Test“: Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Marshmallow-Test'.

Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/3697/marshmallow-test/> (2020-02-06)

Umsetzungstipp:

- Verlässlichkeit vorleben !
- Transparente Abläufe im Erziehungsalltag (Jahresuhr)
- Vereinbarungen einhalten, Regelverstöße deutlich machen und sanktionieren
- Falls es im Elternhaus bei dem Thema Probleme gibt, den Eltern erklären, wie wichtig Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit für Kinder sind – zB in Form von Ritualen – welche gibt es da in der Familie ? (Vor dem Schlafengehen, wie wird gegessen, wird gemeinsam gesprochen über Erlebnisse, etc.)

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

(Quelle: Resilienzförderung im Kita-Alltag (Maike Rönna-Böse / klaus Fröhlich-Gildhoff) Herder Verlag)



Abbildung 1: Resilienzfaktoren (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse 2009)

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

1. Selbst- und Fremdwahrnehmung

„Resiliente Kinder kennen verschiedene Gefühle und können sie adäquat ausdrücken. Sie können Stimmungen bei sich und anderen erkennen und einordnen. Sie können ihre Gefühle und Gedanken reflektieren.“

Selbst-und Fremdwahrnehmung wird gefördert durch:

- Spiele zur Sinneswahrnehmung
- Räume, die Sinne ansprechen
- Bücher, Gespräche und Spiele zum Thema „Gefühle“
- Reflexionen der Gefühle (Gespräche aber auch Kunstformen)
- Vorbilder, die über eigene Gefühle sprechen

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

2. Selbststeuerung (Impulskontrolle)

„Resiliente Kinder können sich und ihre Gefühlszustände selbständig regulieren bzw. kontrollieren. Sie wissen, was ihnen hilft um sich selbst zu beruhigen und wo sie ggf. Hilfe holen können. Sie kennen Handlungsalternativen und Strategien zur Selbstberuhigung und haben gelernt, innere Anforderungen zu bewältigen und ihnen zu begegnen.“

Beispiel: Wir Erwachsenen können uns in herausfordernden Situationen antrainieren, erst Mal tief Luft zu holen und dann zu überlegen, wie es weitergeht. Kindern kann man diese Strategie mit einem **Ampelmodell** vermitteln:

- Rot = Stopp! Wir hören auf zu streiten!
- Gelb = Wir überlegen gemeinsam, wie es weitergehen kann.
- Grün = Wir entscheiden uns für eine Lösung, die wir bei Gelb gemeinsam erarbeitet haben.

Kinder brauchen – um Sicherheit zu bekommen – **Rituale**.

Erst wenn man in seiner Umgebung sicher ist, kann man **an neue Erfahrungen herangehen**.

Begrüßungs- und Abschlusskreise, aber auch **gemeinsame Essenzeiten** bieten die Möglichkeit, ein Fixpunkt im Tagesablauf zu sein.



Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

Selbststeuerung wird gefördert durch:

- Strategien zur Selbstregulation
- Regelmäßige Abläufe und Rituale
- Regelspiele
- Rückmeldungen über das eigene Handeln
- Strukturierte und klare Abläufe
- Lautes Aussprechen von Selbstinstruktion

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

3. Selbstwirksamkeit

„Resiliente Kinder kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und sind stolz darauf. Sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien und Wege sie zu diesem Ziel gebracht haben. Sie wissen welche Auswirkungen ihr Handeln hat und vor allem auch, dass ihr Handeln etwas bewirkt.“

Ein **Portfolio oder Stärkenbuch**, in das der Erziehende regelmäßig etwas hineinschreibt, könnte eine Dokumentationsmöglichkeit sein. Was könnte da drin stehen?

Du kannst andere zum Lachen bringen, Du kannst schnell laufen, Du kannst gut trösten, Du hast tolle Ideen, Du kannst Dir sehr viel merken, Du kannst Dich ohne Hilfe anziehen, etc.

Positive Selbstwirksamkeitserfahrungen führen zu einem positiven Selbstbild und zu einer Steigerung des Selbstwertes. Man könnte bei älteren Kindern auch über die Einführung eines Kinderparlamentes nachdenken, in dem Kinder in Entscheidungen aktiv eingebunden werden (Thema Faschingsfest, Raumdeko, Ziel Ausflug, etc.)

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

Selbstwirksamkeit wird gefördert durch:

- Aufzeigen der Stärken und Fähigkeiten
- Altersgerechte Herausforderungen
- Zutrauen zum Kind
- Reflexion über Handlungen, Erfolge und Misserfolge
- Urheberschaftserfahrungen („Ich verursache Effekte“)
- Portfolios, Bildungs- und Lerngeschichten, die Entwicklung dokumentieren
- Übertragung von Verantwortung (spezielle Aufgaben)
- Partizipation bei Entscheidungen (Kinderparlament)

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

4. Soziale Kompetenz

„Resiliente Kinder können auf andere Menschen zugehen und Kontakt aufnehmen. Sie können sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen. Sie können sich aber auch selbst behaupten und Konflikte adäquat lösen.“

Soziale Kompetenz wird in gefördert durch:

- Rollenspiele
- Kooperationsspiele
- Reflexion von sozialen Situationen
- Übungen zur Empathie-Fähigkeit
- Lösung von Konflikten
- Patenschaften für jüngere Kinder
- Zuhören, wenn Kinder erzählen

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

5. Umgang mit Stress

„Resiliente Kinder können für sie stressige Situationen einschätzen und kennen ihre Grenzen. Sie kennen Bewältigungsstrategien und ihre Anwendung und wissen, wie sie sich Unterstützung holen können. Sie können Situationen reflektieren und bewerten.“

Als erster Schritt ist eine **Begriffserklärung** notwendig: Was ist Stress, wie entsteht er, wie fühlt er sich an? **Als erster Schritt können Vermeidungsstrategien** hilfreich sein, fühlt man sich stärker, kann man **Strategien zum Umgang mit dem Problem (Stressoren)** finden.

Weiters bietet sich an, den Kindern **Entspannungsübungen oder Fantasiereisen** zu zeigen oder auch die Möglichkeit, **Stress mit Bewegung** abzubauen (Singen, Tanzen, etc.)

Stressbewältigungskompetenzen werden gefördert durch:

- Reflektieren von stressigen Situationen
- Vorleben aktiver Bewältigungsstrategien
- Bewegungsspiele
- Räume mit Rückzugsmöglichkeiten
- Entspannungsübungen und Fantasiereisen

Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung in der Kinderbetreuung

6. Probleme lösen

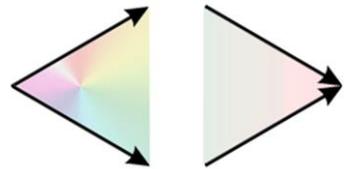
„Resiliente Kinder haben gelernt, sich realistische Ziele zu setzen. Sie trauen sich, Probleme direkt anzugehen und kennen dafür Problemlösungsstrategien, sie sind auch in der Lage verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.“

Probleme lösen lernt man bei Aufgabenstellungen des Alltags. Möchte man einen Obstsalat machen, muss man sich einige Schritte überlegen: Was soll hinein, wo bekomme ich das Obst her, wie verarbeite ich das Obst mit welchen Werkzeugen, etc.- das ist **Planungskompetenz**. Man kann sich in Bilderbüchern oder Geschichten anschauen, wie andere Probleme gelöst haben. Die besten Problemlöser findet man in Märchen (später mehr dazu).

Problemlösefähigkeit wird gefördert durch:

- Gespräche über verschiedene Situationen
- Bewusstmachen von Abläufen
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten
- Bilderbücher und Geschichten, bei denen die Hauptfigur ein Problem erfolgreich löst
- Modellverhalten für konstruktives Problemverhalten

Konvergentes Denken
Divergentes Denken
Kreativität



divergentes Denken

konvergentes Denken

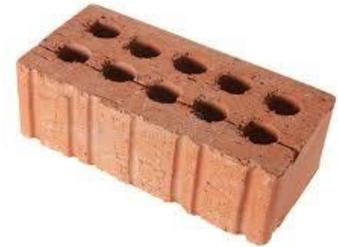
Konvergentes / divergentes Denken / Kreativität ÜBUNG

Bitte bilden Sie eine Gruppe von 3 Personen:

Sie haben 10 Minuten Zeit

„Was kann man alles mit einem Ziegelstein machen?“

Bitte schreiben sie möglichst viele Ideen auf....und erzählen Sie uns danach davon.

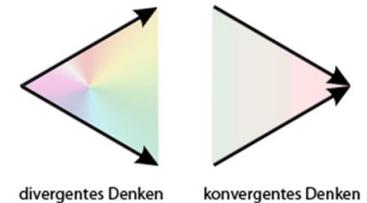


Konvergentes / divergentes Denken / Kreativität

Quellen:

„Kluge Köpfchen“ (Alvaro Bilbao) - Herder Verlag 2022

sowie: <https://kreativitätstechniken.info/was-ist-kreativitaet/divergentes-und-laterales-c>



Divergentes bzw. laterales Denken

Mit Kreativität verbinden wir ungewöhnliche und unbekannte Ideen, Gedanken und Lösungen. Die Wahrscheinlichkeit für kreative Einfälle kann erhöht werden, indem gewohnte Denkpfade verlassen und mentale Schranken überwunden.

Für diese Art des Denkens prägte Joy Paul Guilford den Begriff „divergentes Denken“.

Divergentes Denken bedeutet, sich offen, unsystematisch und experimentierfreudig mit einem Thema oder Problem zu beschäftigen.

Das divergente Denken ist das Gegenstück zum konvergenten Denken: **Konvergentes Denken beschreibt das gewöhnliche, lineare, streng rational-logische Denken.**

Konvergentes / divergentes Denken / Kreativität

Laterales und vertikales Denken

Eine sehr ähnliche Unterscheidung von kreativem und konventionellem Denkstil macht Edward de Bono. Er gilt als Urheber des Begriffs „laterales Denken“. Laterales Denken steht ebenso wie divergentes Denken für offenes, spielerisches Denken über ein Thema. Das Gegenstück ist vertikales Denken und lehnt sich stark am Begriff des konvergenten Denken an.

Da beide Begriffspaare von Guilford und de Bono sich stark ähneln, werden sie häufig gleichbedeutend verwendet.

Denkstile im kreativen Prozess

Im kreativen Prozess spielen sowohl divergentes Denken als auch konvergentes Denken eine Rolle. Kreativitätstechniken und Kreativitätsprozessmodelle versuchen, **durch Berücksichtigung beider Denkstile neue, kreative aber auch umsetzbare Ideen zu fördern.** Divergentes und konvergentes Denken sind komplementär: sie ergänzen sich, können aber nicht gleichzeitig ausgeführt werden.

Konvergentes / divergentes Denken / Kreativität

Und so könnten diese beiden Arten des Denkens in der Praxis aussehen:

Konvergentes Denken: Wenn der Kopierer im Büro kaputt geht, würde ein konvergenter Denker direkt einen Techniker rufen, der den Kopierer repariert.

Divergentes Denken: Wenn der Kopierer im Büro kaputt geht, würde ein divergenter Denker zunächst versuchen, die Ursache dieser Störung herauszufinden und verschiedene Möglichkeiten zur Behebung des Problems zu prüfen. Eine Option könnte immer noch sein, einen Techniker zu rufen; er würde aber auch Alternativen in Erwägung ziehen, wie z. B. die Reparatur mithilfe eines Selbsthilfevideos auf YouTube oder das Versenden einer E-Mail an alle Mitarbeiter, um zu fragen, ob jemand Erfahrung mit der Reparatur von Kopiergeräten hat. Anschließend würde der divergente Denker entscheiden, welche Lösung am besten ist.

Zu den Vorteilen des konvergenten Denkens gehören:

- Ein schneller Weg zur Lösung
- Kein Raum für Mehrdeutigkeit
- Förderung von Organisation und linearen Prozessen

Mit divergentem Denken können Sie auch:

- Neue Chancen erkennen
- Kreative Lösungen für Probleme finden
- Ideen aus mehreren Blickwinkeln bewerten
- Andere verstehen und von ihnen lernen

Quelle: <https://asana.com/de/resources/convergent-vs-divergent>

Konvergentes / divergentes Denken / Kreativität

Die Fähigkeit sich anzupassen und neue Probleme zu lösen, hängen in hohem Maße von der Kreativität ab.

Die Neuropsychologie befasst sich mit dem Phänomen des „**divergenten Denkens**“. Dieses merkwürdige Begriffspaar beschreibt **die Fähigkeit, Alternativen zu sehen**.

Ein klassisches Verfahren zur Messung des divergenten Denkens besteht darin, dass man eine Person einen Ziegelstein gibt und sie darüber nachdenken lässt, was man damit alles machen könnte.

Ein Erwachsener kommt durchschnittlich auf 15 Verwendungsmöglichkeiten, eh nichts mehr einfällt. Überaus kreative Personen wie Jules Verne, Coco Chanel oder Steven Spielberg kommen auf etwa 200.

Divergentes Denken ist nicht gleichbedeutend mit Kreativität, aber es ist eine sehr wichtige intellektuelle Voraussetzung für Kreativität. Jeder beliebige Mensch braucht in seinem Leben, im Beruf, in seinen sozialen oder affektiven Beziehungen gut ausgeprägte kreative Kompetenzen. **Genauer gesagt, die Kreativität ist die Grundlage der Intelligenz, so wie wir sie heute definieren, nämlich als die Fähigkeit, neuartige Probleme zu lösen.** In diesem Sinne kann ein Mensch seine Aufgaben höchst effizient und gewissenhaft erledigen, aber wenig kreativ oder intelligent sein, wenn es darum geht, neuartige Fragen zu lösen. (Konvergentes Denken)

Heutzutage ziehen viele Eltern, Lehrer und Unternehmen die erste (Lösung von Problemen ohne Kreativität=Konvergentes Denken) der zweiten (Divergentes Denken = Lösung von Problemen durch Kreativität) Herangehensweise vor, obwohl **das entsprechende Bildungsmodell die Entfaltungsmöglichkeiten unsere Kinder höchstwahrscheinlich einschränkt.**

„Die Logik bringt dich von A nach B Punkt die Fantasie bringt dich überall hin.“

Noch ein paar praktische Anregungen....

Märchen und Resilienz



Auch Märchen machen Kinder stark. Alle Märchen **sind Erfolgsstorys eines Helden** und zeigen, **auf welche Art und Weise der Held seine Probleme gemeistert** hat.

Man hört oft den Einwand – Märchen seien zu brutal, machen dem Kind Angst – „jein“.

Märchen sind ursprünglich keine Kindergeschichten **und zeigen teilweise eine sehr brutale Welt**.

Wir versuchen oft, diese reale brutale Welt um uns zu leugnen aber sie ist existent. Wenn nicht direkt in unserer Familie, dann aber meist gleich „ums Eck“. Auch Kinder konsumieren Nachrichten!

Und Kinder zeigen auch Ängste auf, die Ihre Berechtigung haben und sich sehr oft und den klassischen Märchen widerspiegeln.

Und aus diesem Grund sind Märchen für die Resilienz sehr wichtig – **es sind Modelle, die zeigen, wie Jemand mit Krisen umgeht. Es ist der alte Kampf zwischen Gut und Böse, der uns allen innewohnt.**

Beispiel: Die Stiefmutter aus Schneewittchen ist ein Symbol für die „böse“ Seite der Mutter, die jedes Kind auch empfindet. Der Wolf in Rotkäppchen ist der Verführer.





Noch ein paar praktische Anregungen....

In Märchen gibt es meist einen „Helfer“ – eine gute Fee aus Dornröschen (die aus dem Tod den 100jaehrigen Schlaf zaubert), den Jäger (der das Rotkäppchen aus dem Bauch des Wolfes holt) – dies bestärkt Kinder in der Annahme, dass man sich in kritischen Situationen auch **Hilfe von außen** holen kann.

Wichtig: Die Erzählsprache beibehalten – Märchen haben eine ganz eigene Erzählsprache – behalten Sie diese bitte bei (am besten aus „Grimms Hausmärchen“ vorlesen) – diese **antiquierte Sprache hält die Phantasiewelt auf Distanz zu unserer Welt**. Und diese Distanz ist bei den relativ brutalen Einzelheiten auch wichtig um sich abzugrenzen. Ein Märchen ist kein Nachrichtenbeitrag und durch die spezielle Sprache rückt die Geschichte weit genug, um es auszuhalten, ist aber nah genug an uns dran, um den Vergleich zu eignen Erfahrungen zu ziehen.

Wichtig ist, dass Märchen immer zu Ende erzählt werden – es muss dem Kind immer wieder gezeigt werden, dass die Krise des Helden überwunden wurde. Wenn am Ende alles gut ist, dann kann das Märchen auch dazwischen mal relativ brutal gewesen sein. Kindliche Ängste sind mitunter auch relativ brutal (man denke an Albträume von Kindern) – wichtig ist, wie man mit den Ängsten und Krisen umgeht.

Übrigens: Diese Bestärkung „am Ende wird alles gut“ holen wir uns auch tagtäglich – die meisten Filme enden „happy“. Wenn man sich einen Film mit negativen Ende anschaut, dann sehr bewusst und weil man mal eine Alternative haben möchte.



Noch ein paar praktische Anregungen....

Kinderliteratur/Kinderfilme und Resilienz

Kriterien zur Überprüfung des Resilienz-Potentials bei Kinderliteratur:

- Es werden Bewältigungsstrategien im Umgang mit Krisen dargestellt
- Der Selbstwirksamkeitsglaube wird gestärkt (und notfalls auch Hilfe von außen geholt)
- Die emotionale Kompetenz wird gestärkt (verschiedene Gefühle kommen vor)
- Die soziale Kompetenz wird gestärkt (in Geschichten wird ein Perspektivwechsel vorgenommen)
- Das Selbstbewusstsein wird gestärkt (Die Hauptperson wird ernst genommen)
- Besondere Stärken von Jungen und Mädchen werden hervorgehoben (Rollen-Sterotype werden thematisiert)

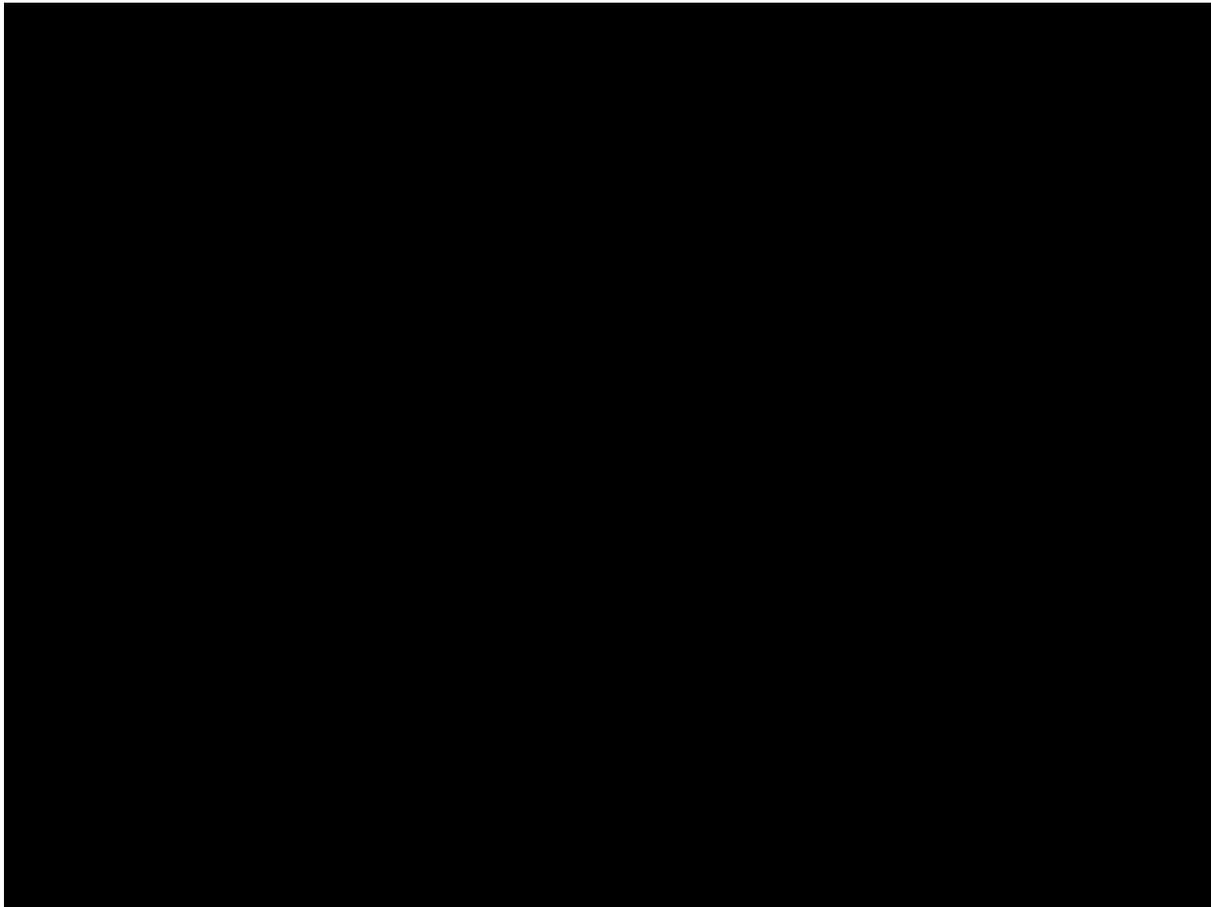


Filme: „Pipi Langstrumpf“, „Kung Fu Panda“,
„Rico Oskar und die Tieferschatten“

Noch ein paar praktische Anregungen....



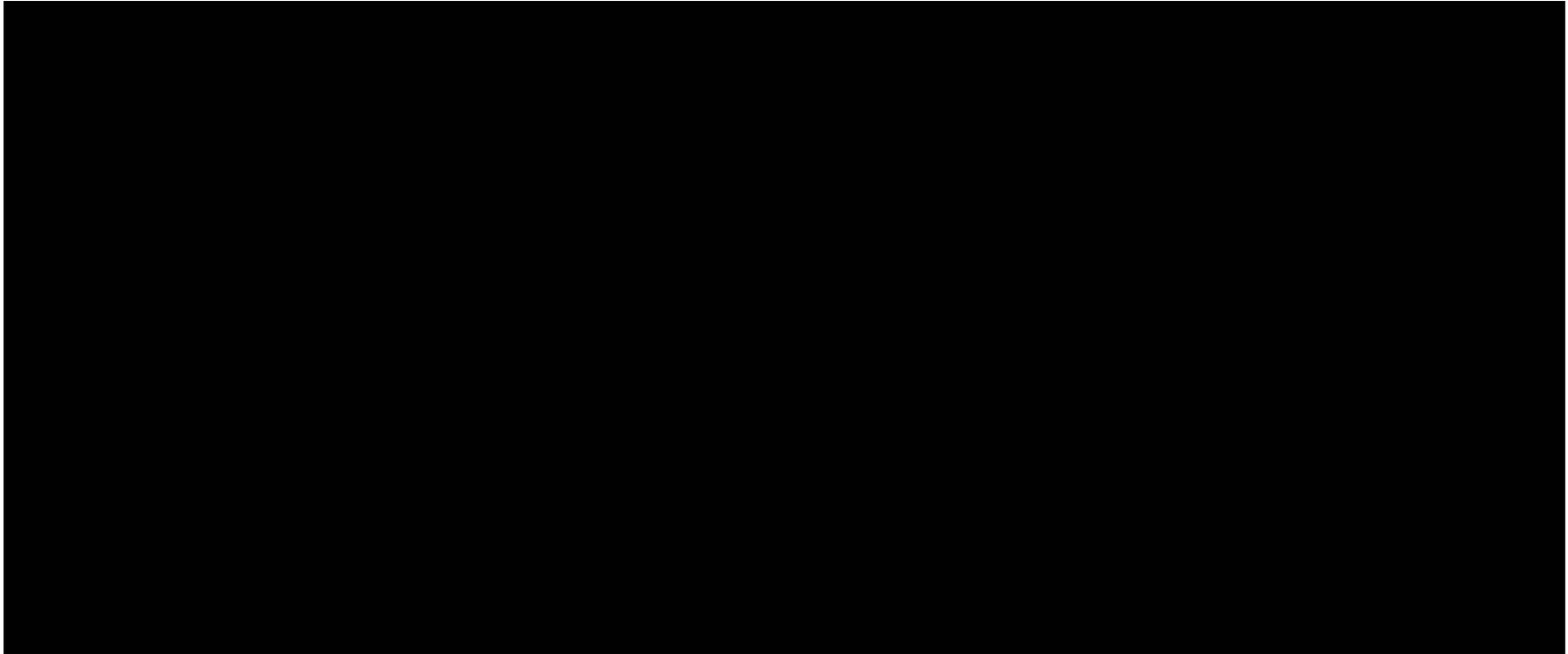
Filme: „Pipi Langstrumpf“, „Kung Fu Panda“, „Rico Oskar und die Tieferschatten“



Noch ein paar praktische Anregungen....



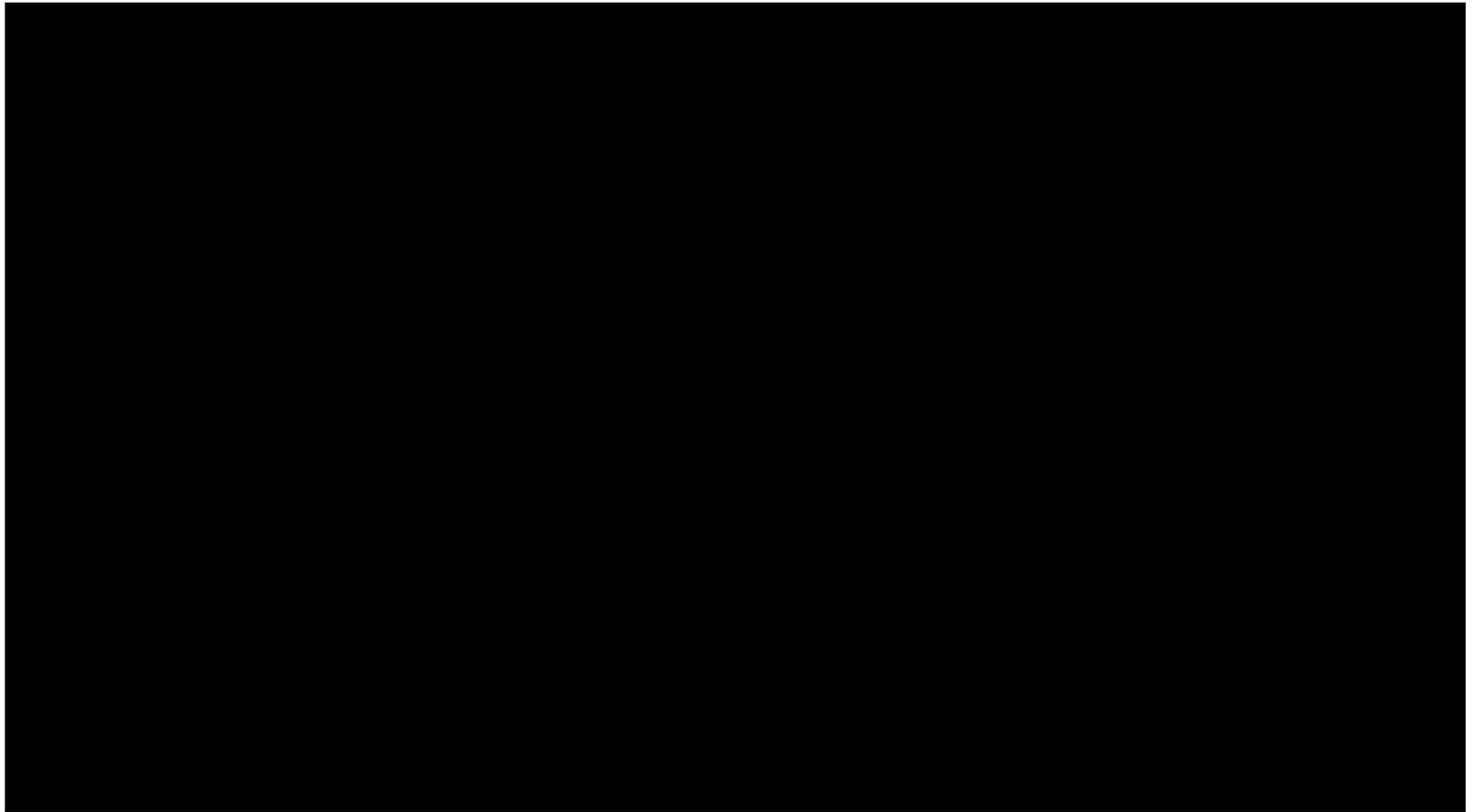
Filme: „Pipi Langstrumpf“, „Kung Fu Panda“, „Rico Oskar und die Tieferschatten“



Noch ein paar praktische Anregungen....



Filme: „Pipi Langstrumpf“, „Kung Fu Panda“, „Rico Oskar und die Tieferschatten“



Noch ein paar praktische Anregungen....



Wie unterstütze ich die Resilienz bei Phasen der Angst?

Helfen Sie dem Kind mit der Angst umzugehen und unterstützen Sie das Kind, **geeignete Bewältigungsstrategien** zu finden.

Sie können dem Kind die Angst nicht nehmen, aber Sie können es unterstützen, indem Sie das Kind ernst nehmen und uneingeschränkt Rückhalt geben.

!!!! Wer einem ängstlichen Kind Halt gibt, ist dem Kind ein resilientes Vorbild und unterstützt das Kind, selbst resilient zu werden. !!!!

Noch ein paar praktische Anregungen....

Magisches Denken und Resilienz

Ab dem 3. Lebensjahr (bis 7./8. Lebensjahr) erleben Kinder das „**Magische Denken**“ – Ursache und Wirkung wird untersucht und manche missverständlichen Rückschlüsse führen beim „Magischen Denken“ zu mancherlei seltsamen Theorien. Physikalische Phänomene oder Naturerscheinungen werden „höheren Mächten“ zugeordnet. („Es donnert, weil der liebe Gott gerade böse ist“)

Unproblematisch ist das „Magische Denken“, wenn die Fantasie zu positiven Gefühlen motiviert (an den Osterhasen glauben) – problematisch ist es, wenn man sich der Fantasiewelt und den höheren Mächten, seinen Eltern, dem Schicksal, etc. ausgeliefert fühlt (und das nicht nur als Kind sondern dann auch als Erwachsener!)

Um resilient zu werden, muss man Selbstverantwortung lernen – das ist nicht möglich, wenn man an unabwendbares Schicksal, höhere böse Mächte, die über einen unwillkürlich verfügen oder die Allmacht der Eltern, des Staates, Aberglauben, etc. glaubt.

Nehmen Sie das Kind daher Ernst in seinen Ängsten, versuchen Sie realistische Erklärungen zu finden, an denen das Kind klare Richtlinien und Regeln erkennen kann. Belassen Sie dem Kind die **positive Seite der Phantasie** – sie entwickelt sich in Kombination mit Eigenverantwortung zur Kreativität.

Noch ein paar praktische Anregungen....

Selbstverantwortung und Resilienz

Nur wer Verantwortung übertragen bekommt, lernt damit umzugehen.

Geben Sie den Kindern altersgerechte Verantwortungsbereiche – **überfordern und unterfordern** Sie dabei nicht. Was ein Kind schon kann und was nicht, sagt uns die Beobachtung des Kindes (dadurch wird uns die individuelle Reife des Kindes bewusst) und **Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie**.

Maria Montessori hat zu ihrer Zeit eine Liste erarbeitet, die definiert, in welchem Alter Kinder welche Hausarbeiten erledigen können. Was früher als normale Unterstützung im Haushalt galt, wirkt vielleicht heute befremdlich – aber man sollte überdenken, was es in Kindern bewirkt, wenn der kindliche Verantwortungs- und Erprobungsbereich kleiner wird und wenn wir sie aus den Alltagsaufgaben ausschließen. Es wird auch der Bereich der Selbstverantwortung kleiner und somit gibt es für das Kind auch weniger Gelegenheit für positive Erfahrungen, Leistungen und Selbstwert.



Age-Appropriate Chores for Children



© Copyright 2013 www.flandersfamily.info

Ages 2-3

- Put toys in toy box
- Stack books on shelf
- Place dirty clothes in laundry hamper
- Throw trash away
- Carry firewood
- Fold washcloths
- Set the table
- Fetch diapers & wipes
- Dust baseboards

Ages 4-5

- Feed pets
- Wipe up spills
- Put away toys
- Make the bed
- Straighten bedroom
- Water houseplants
- Sort clean silverware
- Prepare simple snacks
- Use hand-held vacuum
- Clear kitchen table
- Dry and put away dishes
- Disinfect doorknobs

Ages 6-7

- Gather trash
- Fold towels
- Dust mop floors
- Empty dishwasher
- Match clean socks
- Weed garden
- Rake leaves
- Peel potatoes or carrots
- Make salad
- Replace toilet paper roll

Ages 8-9

- Load dishwasher
- Change light bulbs
- Wash laundry
- Hang/fold clean clothes
- Dust furniture
- Spray off patio
- Put groceries away
- Scramble eggs
- Bake cookies
- Walk dogs
- Sweep porches
- Wipe off table

Ages 10-11

- Clean bathrooms
- Vacuum rugs
- Clean countertops
- Deep clean kitchen
- Prepare simple meal
- Mow lawn
- Bring in mail
- Do simple mending (hems, buttons, etc.)
- Sweep out garage

Ages 12 and up

- Mop floors
- Change overhead lights
- Wash/ vacuum car
- Trim hedges
- Paint walls
- Shop for groceries w/list
- Cook complete dinner
- Bake bread or cake
- Do simple home repairs
- Wash windows
- Iron clothes
- Watch younger siblings



Noch ein paar praktische Anregungen....

Zusammenfassung für die Praxis:

- Geben Sie Kindern Altersentsprechende Verantwortungsbereiche.
- Nehmen Sie sich die Zeit, das Kind in Ruhe ausprobieren zu lassen.
- Freuen Sie sich mit dem Kind über den Erfolg.



Kleine Diskussionsrunde: Das Dilemma der heutigen Erziehung: Einerseits wollen wir Kindern eine unbeschwerte Kindheit mit möglichst wenig Pflichten bieten, andererseits erwarten wir uns, dass sie zu selbstständigen Menschen heranwachsen – wie geht das zusammen? Woran sollen sich Kinder erproben und wodurch Selbstvertrauen erlangen, wenn man ihnen alle „Pflichten und Arbeiten“ abnimmt? Tun wir den Kindern etwas Gutes damit?

Wie vermeidet man „Hotel Mama“???

Noch ein paar praktische Anregungen....



Die hohe Kunst des Scheiterns

Wer übt, scheitert mitunter auch – das gehört zu einem gesunden Lernprozess.
Nur in einer Umgebung, die Fehler zulässt, kann man lernen ! (Fehlerkultur statt Perfektionismus)

Krisen verändern unser Leben positiv: Denn ohne Krise kein Leidensdruck – ohne Leidensdruck keine Einsicht – ohne Einsicht keine Verhaltensänderung.

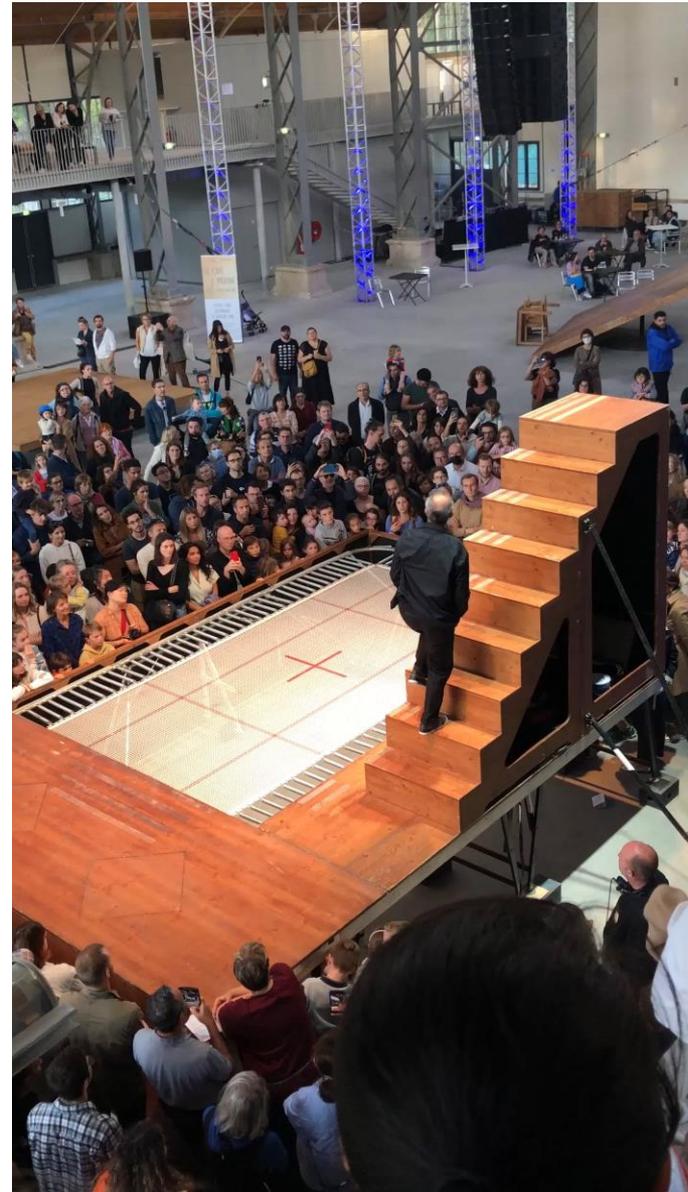
Lassen Sie auch das Scheitern zu – in unserer Gesellschaft zeigt man nicht gerne, wenn man an etwas scheitert, man verheimlicht es sogar mitunter.

Der Umgang mit dem persönlichen Scheitern muss gelernt werden: Stehe ich nach einem „Scheitern“ wieder auf oder bleibe ich bewegungslos liegen? Zieht mich eine Krise nach unten oder lerne ich etwas Wertvolles daraus? In dieser Frage ist es in erster Linie die Vorbildwirkung von uns Erwachsenen, die ein Kind beeinflusst. Es ist uns Menschen prinzipiell mitgegeben, nach dem Scheitern wieder aufzustehen (denken Sie mal an das „Gehen lernen bei Babys“) – erst durch Erfahrungen verändern wir uns im Laufe des Lebens.

Kinder-Mutmach-Lied



Yoann Bourgeois
Captivates Audience with
Powerful Performance
About Life (1.37 Min)



Weitere Seminare 2024...

Vielleicht sehen wir uns wieder oder Sie möchten gerne jemanden ein Seminar empfehlen?

25.5.2024: LAND NÖ TBE: **Präsenz St. Pölten** „Die Macht der Worte“

23.11.2024: LAND NÖ TBE: **ZOOM:** „Starke Wurzeln / Bindung“

Große Abschlussaufgabe

Bitte gehen Sie in Gruppen zusammen 3-4 Personen und überlegen Sie sich eine oder mehrere Aktivitäten / ein Spiel / etc. passend zu den Resilienzfaktoren und führen Sie diese Aktivität dann mit der Gruppe durch (bei weniger Zeit: präsentieren Sie Ihre Ideen der Gruppe). Zeit fürs Erarbeiten: 15-25 Minuten

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Probleme lösen



Herzlichen Dank...

...für Ihre Aufmerksamkeit & Mitarbeit.



...wenn Ihnen das Seminar gefallen hat, freue ich mich, Sie wiederzusehen....