

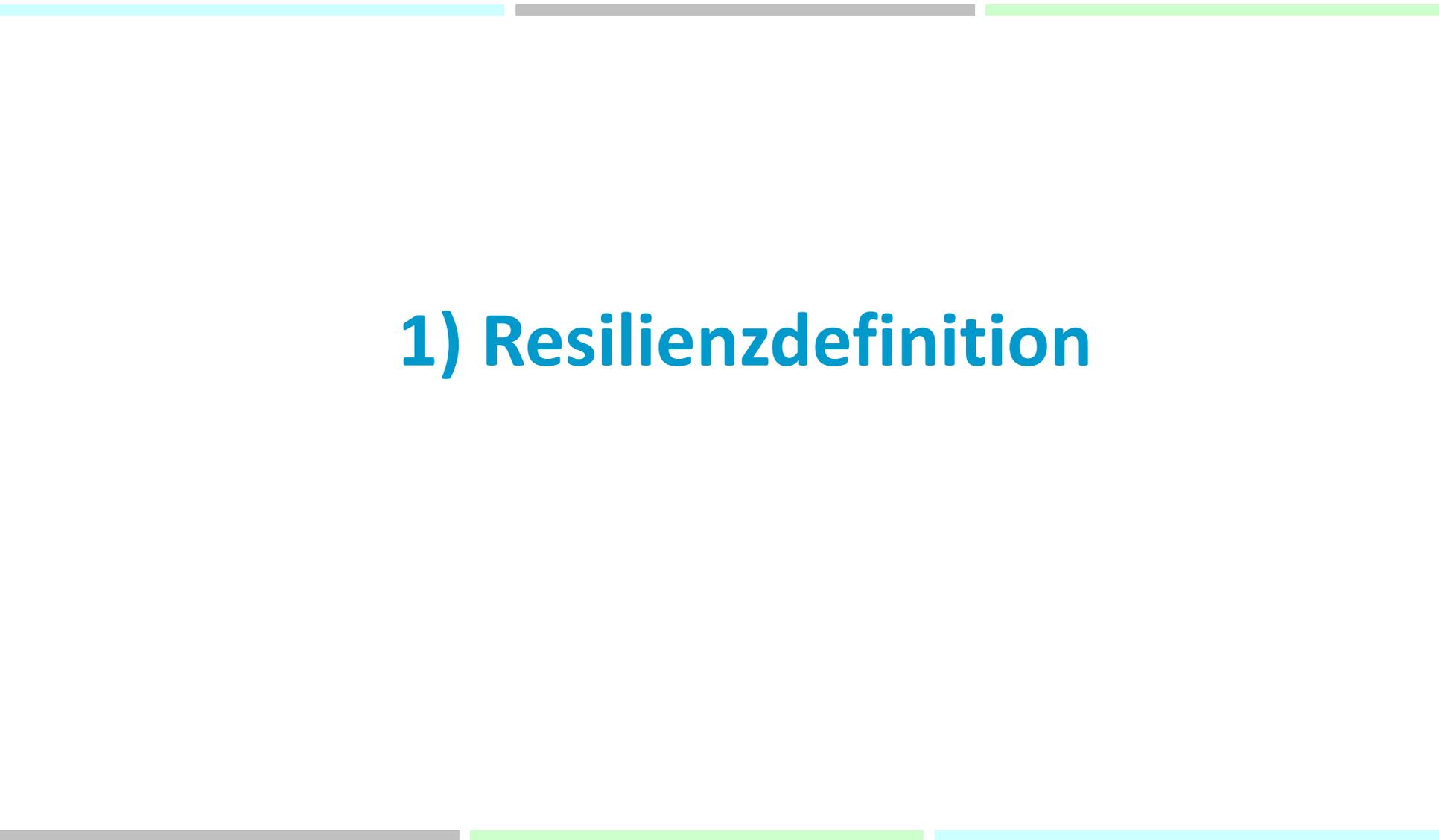


Resilienz und Resilienzförderung in Kitas und Schulen

Prof. Dr. Maike Rönnau-Böse
Evangelische Hochschule Freiburg
Zentrum für Kinder- und Jugendforschung
11.05.2022

Gliederung

- 1) Definition Resilienz
 - 2) Kernelemente von Resilienzförderung
 - 3) Resilienzförderung durch Programme und im Alltag
 - 4) Kritik am Umgang mit dem Resilienzkonzept
 - 5) Fazit
-



1) Resilienzdefinition

1) Definition Resilienz



- Seelische Stabilität/psychische Widerstandsfähigkeit, die den erfolgreichen Umgang mit Belastungen und schwierigen Lebenssituationen beinhaltet (vgl. z.B. Wustmann, 2004)
 - „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin & Hildenbrand , 2006)
 - Verfügbarkeit/Zugänglichkeit von Ressourcen
-

1) Definition Resilienz

Resilienz ist...

... ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess

➔ ist nicht angeboren, Kind-Umwelt-Interaktion

... eine variable Größe

➔ keine stabile Unverwundbarkeit

... situationsspezifisch und kontextabhängig

➔ nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar

➔ Resilienz ist multidimensional u. alle biopsychosozialen Faktoren müssen berücksichtigt werden

Das Schutzfaktorenkonzept

Personale Faktoren

Positives Temperament

Mindestens durchschnittliche Intelligenz

Weibliches Geschlecht (in der Kindheit)

Resilienzfaktoren

Soziale Faktoren

Stabile, emotionale Beziehung

Modelle positiven Bewältigungsverhaltens

Hoher sozioökonomischer Status

Hohes Bildungsniveau der Eltern

Autorativer/ demokratischer Erziehungsstil

Familiale Stabilität und Kohäsion

Positive Freundschaften

Regelmäßige Sozialkontakte

Positive Schulerfahrungen

Ressourcen auf kommunaler Ebene

...

Schutzfaktor Beziehung

Wichtigster Schutzfaktor: **Beziehung**

⇒ „Resilience rest fundamentally on relationship“
(Luthar, 2006)

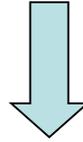
- eine unterstützende u. zugewandte Beziehung ist stabilster Prädiktor für eine resiliente Entwicklung (Luthar, 2006)
- Bedeutung kompensierender Beziehungen (Pianta et al., 2008, Bengel et al., 2009)

⇒ „Schlüsselpersonen als Türöffner für neue Perspektiven“
(Wustmann, 2011)

Resilienzfaktoren

- Fähigkeiten, *„die das Kind [der Erwachsene] in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt;“* (Wustmann, 2004)
 - Resilienz als Kompetenz, die sich aus verschiedenen Einzelkompetenzen zusammensetzt, die insgesamt die seelische Gesundheit fördern und sich unter Belastung als Resilienz manifestiert (vgl. Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2012)
-

Entwicklungsaufgaben,
aktuelle Anforderungen,
Krisen



**Selbst- u.Fremd-
Wahrnehmung =**
angemessene
Selbsteinschätzung
und Informations-
verarbeitung

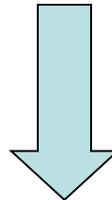
**Selbst-
steuerung =**
Regulation
von Gefühlen
und
Erregung

**Selbst-
Wirksamkeit =**
Überzeugung,
Anforderungen
Bewältigen zu
Können

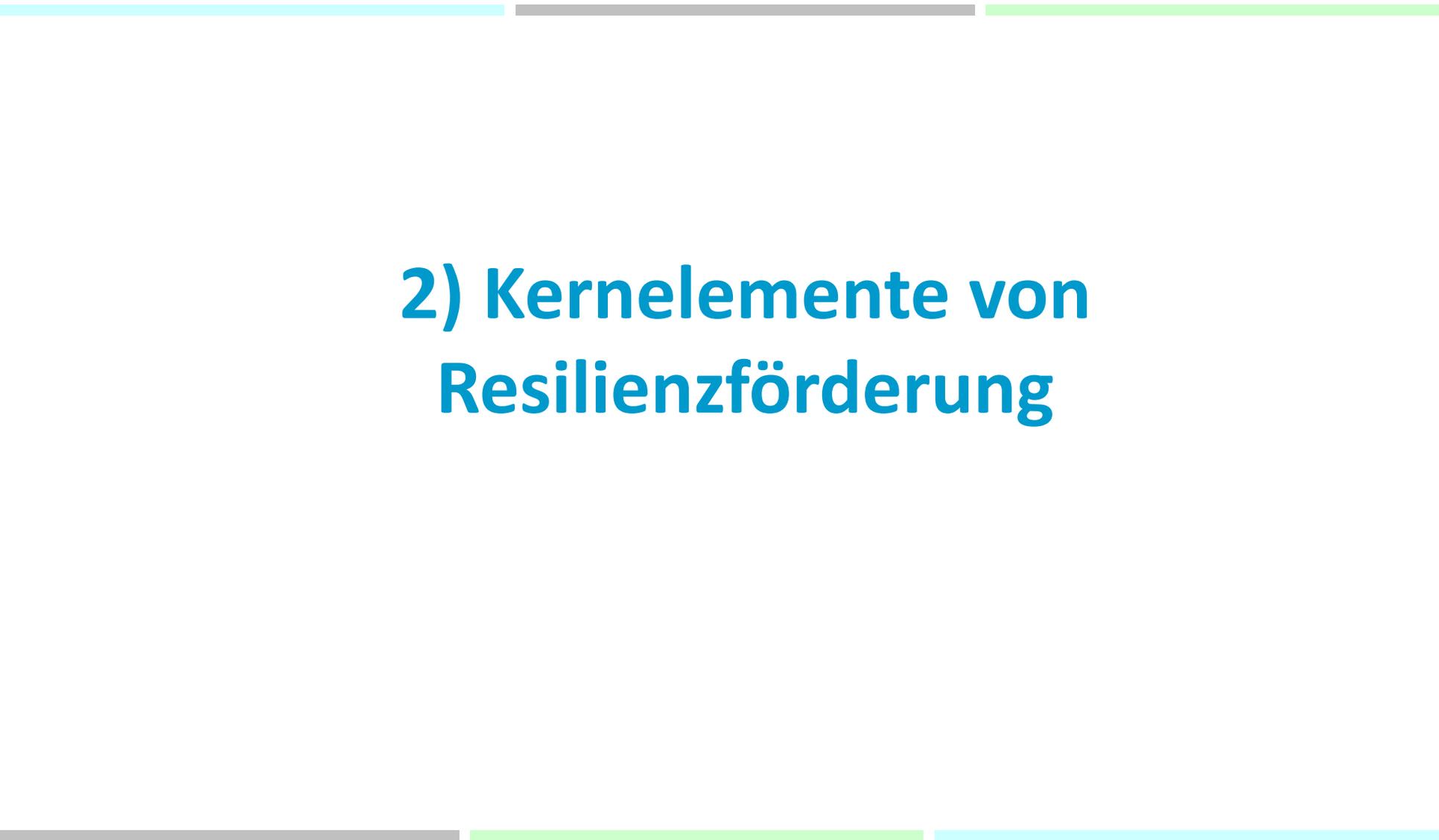
**Soziale
Kompetenz =**
Unterstützung
holen, Selbst-
behauptung,
Konflikte lösen

**Aktive
Bewältigungs-
kompetenzen =**
Fähigkeiten zur
Realisierung
vorhandener
Kompetenzen
in der Situation

**Probleme
lösen =**
Allgemeine
Strategien zur
Analyse und
vum Bearbeiten
von Problemen



Bewältigung



2) Kernelemente von Resilienzförderung

Kernelemente der Resilienzförderung

- a) Stärkenorientierte Grundhaltung
 - b) Beziehung
 - c) Einbettung in ein Gesamtkonzept
-

a) Stärkenorientierte Haltung

- Blick auf die Stärken und Fähigkeiten, um *anders* mit den Schwierigkeiten umzugehen (kein Ignorieren der Defizite!)
 - Nicht nur vordergründig, sondern durchgängig
 - Verhalten als „Überlebensstrategie innerhalb eines Kontextes“ (Ungar, 2011, S. 136)
 - Den „Eigensinn“ ergründen
 - Möglichkeiten zum Ausdruck von Besonderheiten schaffen
 - "Es ist nicht unbedingt ein Problem anders zu sein, sondern es geht darum, Umwelten zu schaffen, in denen solche Unterschiede als Stärken gelten" (Gharabaghi, 2013, S. 143)
-

b) Beziehung

- Nicht *wer*, sondern *wie*
 - Feinfühligkeit in Bezug auf (Grund-)Bedürfnisse
 - Herausfordernde, aber bewältigbare Anforderungen stellen u. dabei individuelle Unterstützung anbieten (Zone der nächsten Entwicklung; Wygotski, 2002);
Explorationsunterstützung/-assistenz (Ahnert, 2007)
 - Ermutigung aussprechen u. Erfolgsmeldungen geben (Brooks, 2006; Roos & Grünke, 2011)
 - Ansprechbar bei Problemen sein
 - an Beziehungs-/Bindungsbedürfnissen und -möglichkeiten anknüpfen
-

c) Einbettung in ein Gesamtkonzept

- Die Präventionsforschung zeigt: Maßnahmen sind am wirksamsten, wenn sie mehrere Ebenen mit einbeziehen u. auf einem Gesamtkonzept beruhen (z.B. Beelmann, 2006; Bengel et al., 2009):
 - Einrichtung/Team, Kinder, Bezugspersonen, Netzwerk
- Verhaltens- **und** Verhältnisorientierung!

Mehrebenenmodell im Setting-Ansatz

Ebene Kinder

Kinderkurse
Einzelförderung
zielgruppenspezifische Angebote

Ebene päd. Fachkräfte

Leitbild (Institution)
„pädagogischer Alltag“
Fallsupervisionen
Fortbildungen

Netzwerke

Erziehungsberatung
Soziale Dienste
Einrichtungen, Vereine etc.
im Sozialraum

Ebene Eltern

Beratung/„Sprechstunden“
Elternkurse

Resilienz und Partizipation

- Wechselwirkung von Resilienz und Partizipation (Lutz, 2012)
 - Partizipation als Methode zum Befähigen (Geene, 2013)
 - „Formen der Partizipation tragen zum Aufbau von Resilienz bei“ (Lutz, 2016, S.98)
 - Mitbestimmung als Voraussetzung für Resilienzförderung
 - Enge Verbindung von Selbstwirksamkeit und Partizipation
-

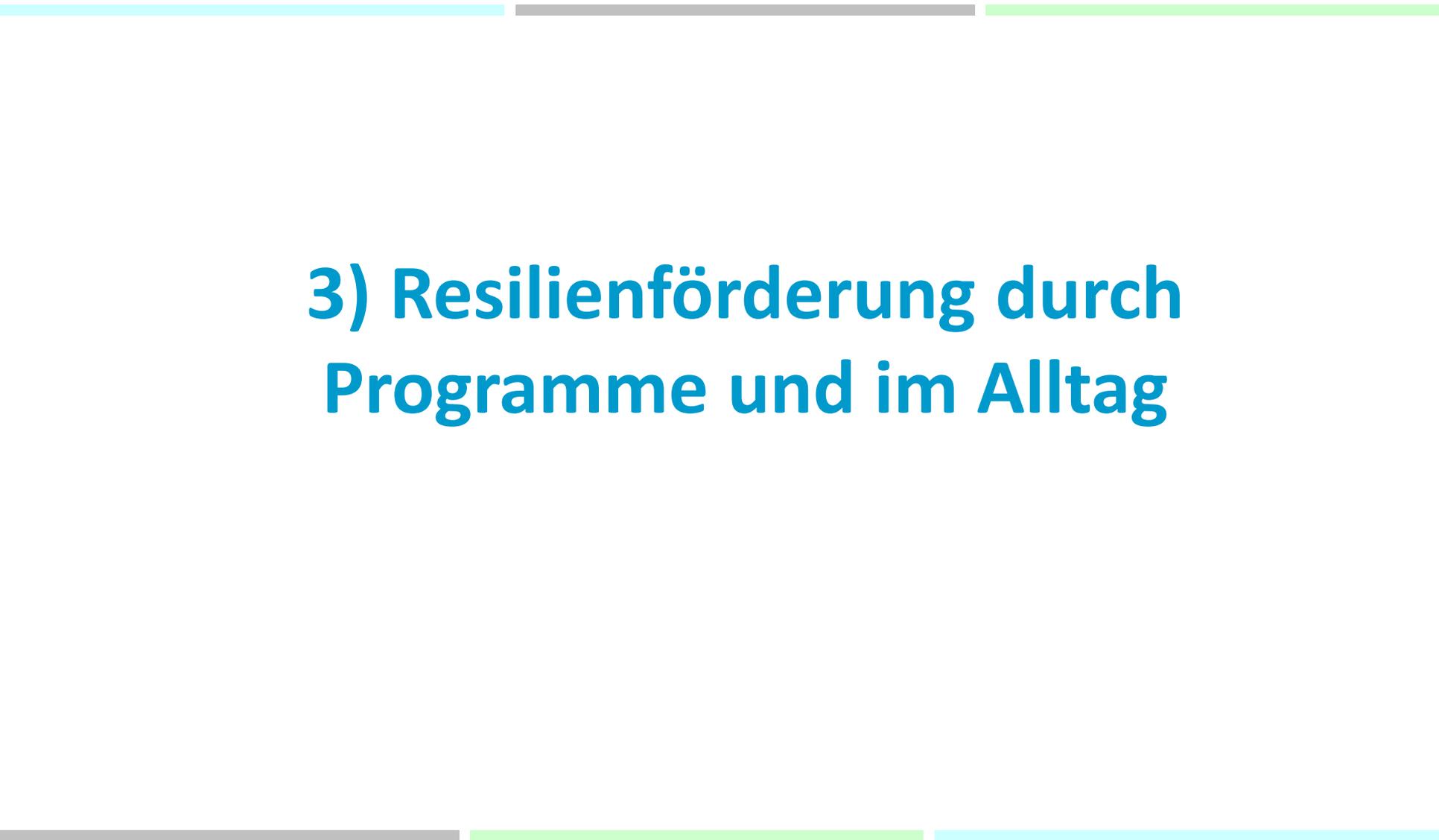
Partizipation macht stark

- ✓ Wer mitbestimmen darf, erfährt Respekt und fühlt sich wertgeschätzt (↑ Selbstwertgefühl, positives Selbstbild, Selbstwahrnehmung)
- ✓ Aktive Beteiligung generiert Erfahrungen, selber etwas bewirken und beeinflussen zu können (↑ Selbstwirksamkeit)
- ✓ Zuhören und Gehört werden stärkt Beziehungen als Grundvoraussetzung für Resilienz
- ✓ Mit anderen diskutieren fördert Selbstbehauptung, Kompromissfähigkeit und Frustrationstoleranz (↑ Soziale Kompetenzen, Selbstregulation)
- ✓ Sich ausdrücken und seine Meinung vertreten unterstützt Problemlösefähigkeiten

(Wyrobnik & Krause, 2012, S.123; Lutz, 2016; Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020)

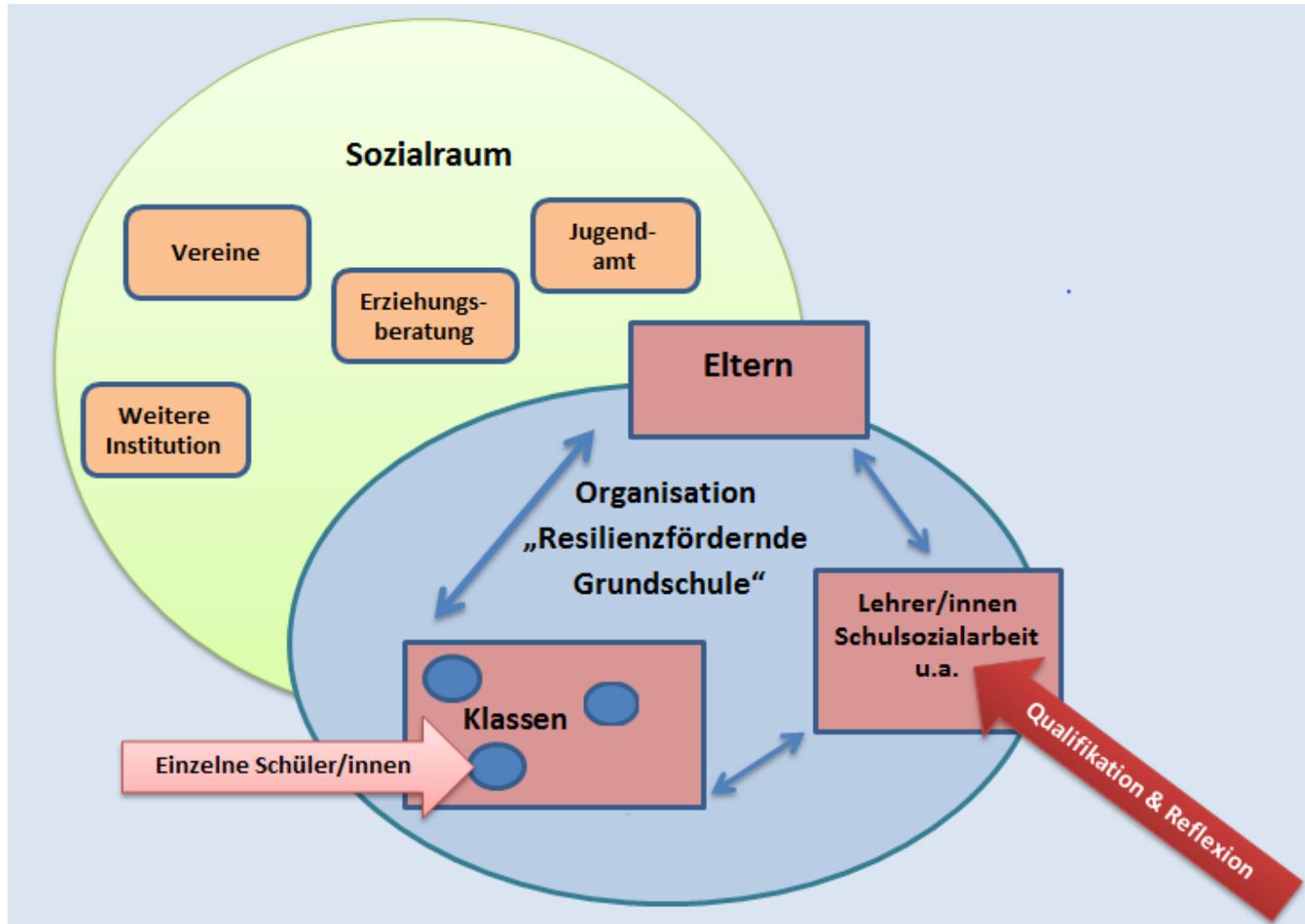
Voraussetzungen für gelingende Resilienzförderung

- Begleitung von feinfühligem Erwachsenen
 - dialogische Interaktion
 - Realistische Umsetzungsmöglichkeiten
 - Methoden so anpassen, dass Kinder mit verschiedenen Teilhabemöglichkeiten involviert werden können
 - Erwachsene müssen Macht abgeben und eigene Einflussmöglichkeiten reduzieren (Wyrobnik & Krause, 2012)
 - Vertrauen in eigene Fähigkeiten entsteht durch Zutrauen!
-



3) Resilienförderung durch Programme und im Alltag

Organisationsentwicklung



Ziele

- (1) Organisation Schule/Kita → resilienzförderliches Institutionsklima
 - (2) Lehrer*innen/pädagogische Fachkräfte → stärkenorientierter und positiver Blick auf Schüler*innen/Kitakinder und Klasse/Gruppe
 - (3) Klasse/Gruppe → Gestaltung eines resilienzförderlichen Klassen-/Gruppenklimas
 - (4) Schüler*innen/Kitakinder → Unterstützung der Selbst-Entwicklung, der sozialen Kompetenzen und der Selbststeuerung
 - (5) Eltern → resilienz- und ressourcenorientierte Zusammenarbeit
-

Gestaltung eines resilienzförderlichen Klassen- bzw. Gruppenklimas

- Grundlage dafür sind regelmäßige Freiräume im Unterricht („Klassenstunden“), die spezifisch zur Entwicklung der Klassenkultur genutzt werden, Feedbackrunden bzw. regelmäßiges Aufgreifen der Resilienzfaktoren im Kitaalltag
- Durchführung eines Kurses zur Resilienzstärkung (mit regelmäßigen Wiederholungen/Vertiefungen; Spiralcurriculum)
- Zugehen auf die **Eltern: Kontakt VOR dem Problem**
- Informations- und Kursangebote für die Eltern der Klasse(n)/Kita
- Lehrer*in/pädagogische Fachkräfte als Bezugs- und **Beziehungsperson**

Einzelne Schüler/Kitakinder

- Unterstützung einzelner Schüler*innen/Kitakinder bei spezifischem Bedarf an Gesundheitsförderung
 - Unterstützung der Selbstwert-Entwicklung, der sozialen Kompetenzen, der Selbstregulationsfähigkeiten – ggfls. durch begleitete Weitervermittlung an Spezialdienste
 - Niedrigschwellige Einzelberatung und Unterstützung von Eltern
-

Beispielhafte Methoden (Schule)

- Stärkenorientierte Feedbackgespräche
- „Lobliste“
- Erfolge verschaffen: bewältigbare Aufgaben → Feedback;
Reflexion: *wie* wurde Aufgabe bewältigt
- Gemeinsam geteilte Aufmerksamkeit („shared attention“ →
Bezogenheit, Konzentration,
Perspektivenübernahme/Empathie);
→ Zeit und Gelegenheit zum gemeinsamen Hinschauen, zum
Teilen von Erfahrungen
- Positive Publicity gezielt herstellen (auch die kleinen Erfolge
zählen!)
- Jede/r wird gesehen! → Möglichkeiten schaffen!

Praktische Anregungen Kita

- Stärkenbuch, Portfolio, Bildungs- und Lerngeschichten
 - Gefühlsuhr
 - Übertragung von Aufgaben
 - Spielboxen (Weltzien, 2012)
 - Ausnahmen von der Regel
-

Programme



Allgemeines zu den Kursbüchern

- Kurs- und jahrgangsspezifische Schwerpunktsetzung der Resilienzfaktoren
 - Wesentliches Element zur (kognitiven) Verankerung der Übungsinhalte ist die Reflexion!
 - Resilienzförderliche Aspekte des Alltags bewusster wahrnehmen
 - Kursbuch gibt einen ‚roten‘ Faden vor, Umsetzung muss an die Bedürfnisse der Gruppe/Klasse angepasst werden (z.B. mehr Bewegungsspiele, mehr Zeit zum Austausch)
 - Flexibilität erhalten – Themen von außen zulassen (z.B. tagespolitische Ereignisse) → die Lerndispositionen der Schüler*innen sind deutlich besser, wenn Resilienzfaktoren entlang ihrer Themen und Lebensrealitäten aufgegriffen und bearbeitet werden
-

Aufbau der Programme

- Jeder Einheit sind Ziele zugeordnet, Übungen dürfen/können/sollen angepasst werden
 - Kursbuch kann eine Art „Baukastensystem“ darstellen – Voraussetzung ist die *genaue Analyse* der Gruppe/Klasse
 - Schwerpunktsetzung orientiert sich an den Kompetenzen der Schüler*innen – Achtung: können Schüler*innen im Schulalltag alle Resilienzfaktoren/Kompetenzen wirklich zeigen?
-

PRiGs – Resilienzförderung im Grundschulalter

1. Klasse:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Körper, Sinne und Gefühle in verschiedenen sozialen Situationen

2. Klasse:

- Eigene Stärken und Begabungen, Bewusstwerden eigener Fähigkeiten, Mut, Wünsche + Ziele, Entspannung im Alltag, Klassenrat

3. Klasse (Kompakttage):

- Soziale Kompetenzen, wie Empathie, Durchsetzungsfähigkeit u. Kommunikationsregeln

4. Klasse:

- Problemlösekompetenzen, Stressbewältigung

Alltagsintegrierte Resilienzförderung

Bausteine einer resilienzförderlichen Haltung (Kaiser 2020, S. 158)

Wertschätzung

Stärkenorientierung

Ermutigung

Ressourcenorientierung

Kennen- und Benennen
von Risiko- und
Schutzfaktoren

Unterstützung bei der
Bewältigung von Krisen und
Herausforderungen/Stärkung
von Bewältigungskompetenzen

Beispiel Selbstwahrnehmung

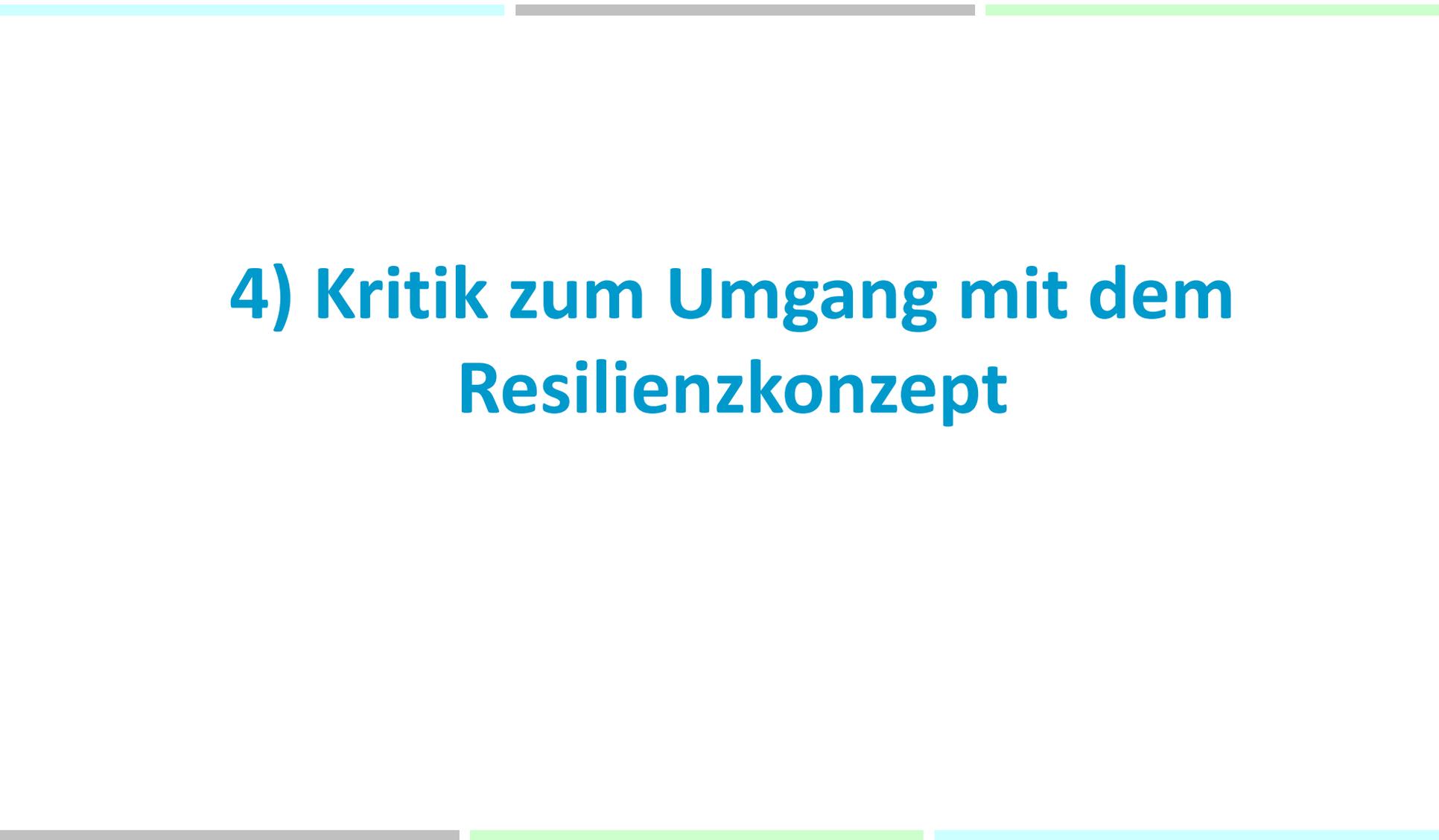
„Resiliente Kinder kennen die verschiedenen Gefühle und können sie adäquat ausdrücken (mimisch und sprachlich). Sie können Stimmungen bei sich und anderen erkennen und einordnen. Außerdem können sie sich, ihre Gefühle und Gedanken reflektieren und in Bezug zu anderen setzen“

- ✓ Bilderbücher/Geschichten/Märchen
 - ✓ Gefühlsuhr o.ä.
 - ✓ Übungen zur Körperwahrnehmung, Körperbilder
 - ✓ Räume, die die Sinne anregen, bewusste Naturerkundung
 - ✓ Reflexionen über Gefühle
 - ✓ Vorbilder, die über eigene Gefühle sprechen
-

Beispiel 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 können diese Strategien auf andere Situationen übertragen und wissen welche Auswirkungen ihr Handeln hat und vor allem, dass ihr Handeln auch etwas bewirkt“

- ✓ Stärkenbuch
- ✓ Zutrauen zum Kind
- ✓ Dokumentation der Entwicklung des Kindes (Portfolio, Beobachtungsverfahren)
- ✓ Reflexionen über Handlungen, Erfolge und Misserfolge
- ✓ Übertragung von Verantwortung, Partizipation bei Entscheidungen



4) Kritik zum Umgang mit dem Resilienzkonzept

Kritik

- Zu starke subjektive bzw. individualisierte Sichtweise (vgl. Karidi, Schneider & Gutwald, 2018)
 - Resilienz ist keine Charaktereigenschaft!!
 - Resilienzkonzept wird für wirtschaftliche und politische Zwecke missbraucht (vgl. Ungar et al., 2013; Franke, 2006)
 - Unsicherheiten der Gesellschaft werden ausgenutzt (Rungius, Schneider & Wellter, 2018)
 - Resilienz als Allheilmittel
 - Unkritische Anwendung auf verschiedenste Disziplinen und Arbeitsbereiche (vgl. Weiß, Hartmann & Högl, 2018)
-

Kritik

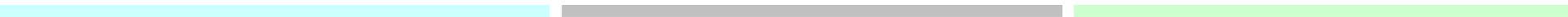
- Zu starke Fokussierung auf Ressourcen und Stärken (vgl. Rönnauböse & Fröhlich-Gildhoff, 2015)
 - Verengung des Konzepts, Dysfunktionalitäten haben keine Berechtigung mehr
 - Bewältigungsprozess muss stärker beachtet werden
 - Eine resilienzförderliche Haltung bedeutet „Aushalten“
-



5) Fazit

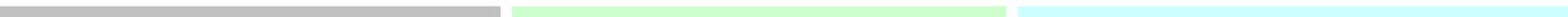
Kinder brauchen...

- Menschen, die feinfühlig Beziehungen anbieten und sie in Partizipationsprozessen begleiten
 - Menschen, die mit einer Resilienzbrille auf sie schauen , d.h. ihre Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen
 - Mitbestimmungs- und Beteiligungserfahrungen (Selbstwirksamkeitserfahrungen)
 - Konzepte, die sie bei der Förderung ihrer Resilienz auf verschiedenen Ebenen unterstützen
 - Gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die ihnen Ressourcen zur Verfügung stellen
-



**„Every child needs somebody who is
completely crazy about him!“**

(Bronfenbrenner, 1979)





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

roennau-boese@eh-freiburg.de

www.zfkj.de

www.resilienz-freiburg.de

