

## Das Konzept der Resilienz

Der Begriff der Resilienz (“resilire” bedeutet “zurückspringen” oder “abprallen”) stammt ursprünglich aus der Physik bzw. der Werkstofflehre und bedeutet dort so viel wie “in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren”, wobei damit die Eigenschaften von Materialien beschrieben werden, elastisch und flexibel auf äußere Einwirkungen zu reagieren und dabei dennoch ihre Form zu bewahren, aber auch unter starker Spannung nicht zu reißen oder zu zerbrechen.

Quellen: Stangl, W. (2019). Stichwort: 'Resilienz'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.  
[www.https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/](https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/) (2019-05-06)

## Resilienz

engl. resilience = Elastizität, Spannkraft

lat. resilire = zurückspringen, abprallen

deutsch = Widerstandskraft / Widerstandsfähigkeit

## Resilienz Faktoren



## Resilienzforschung

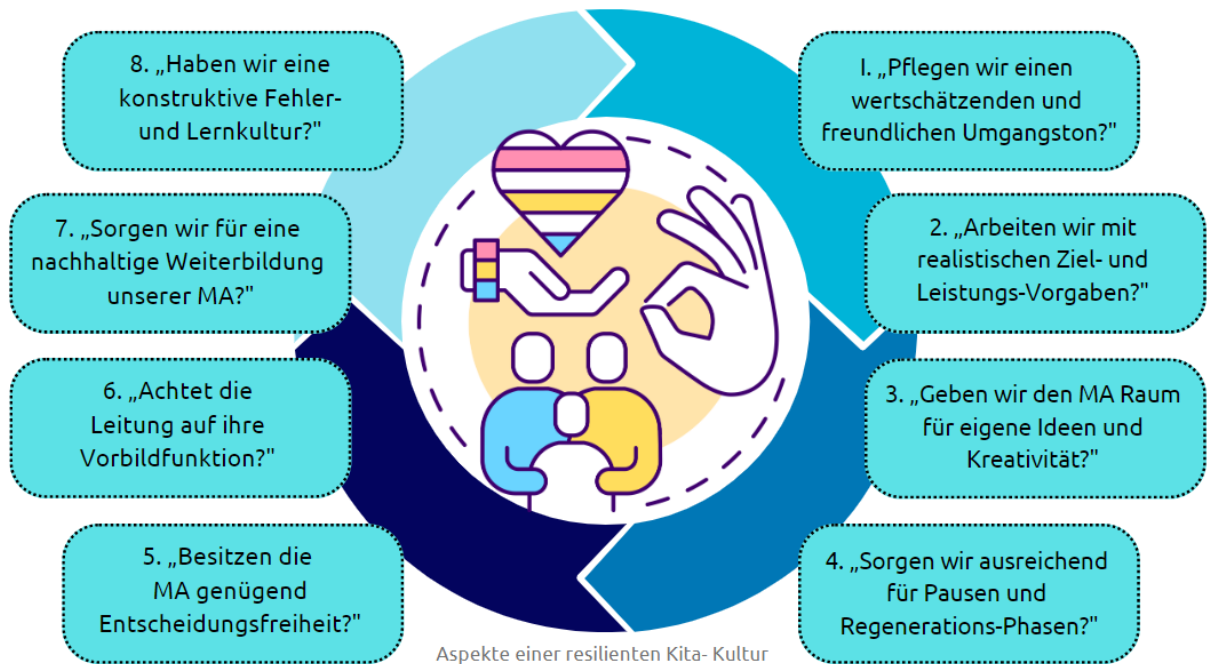
Mittlerweile wurden zahlreiche weitere Studien ausgewertet und das Phänomen der Resilienz folgendermaßen beschrieben: Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird erlernt.

Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.

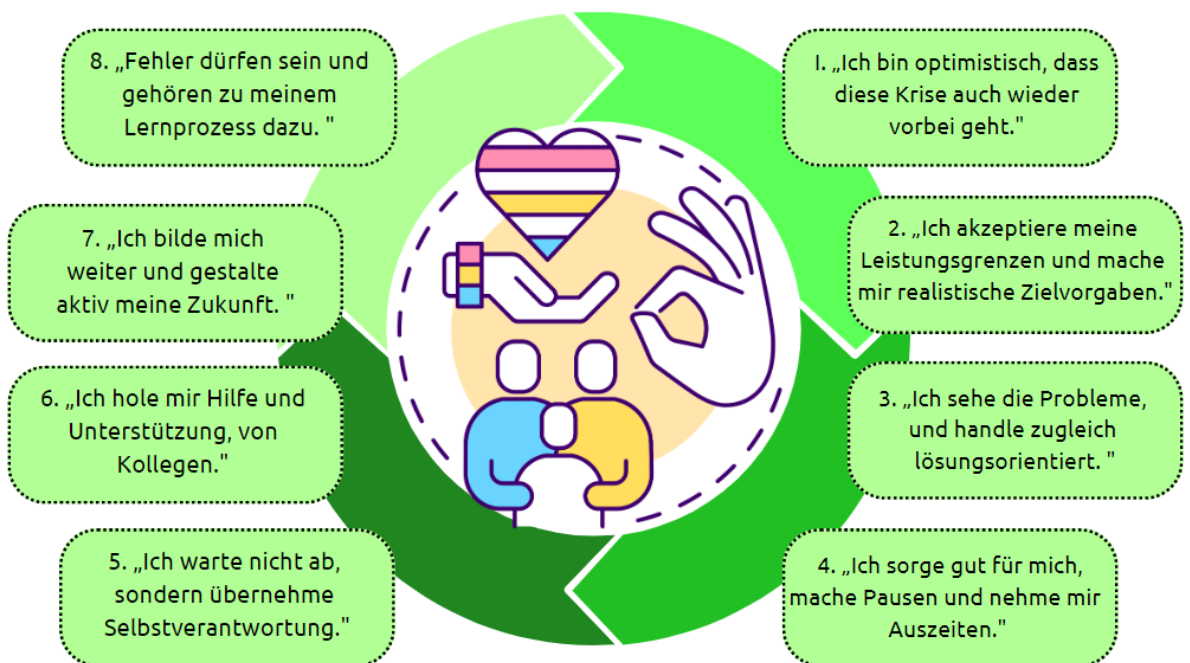
Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der Person des Menschen, andererseits in seiner Lebensumwelt.

Quelle: Prof. Ulrike Graf, päd. Hochschule Heidelberg

## Äußere Schutzfaktoren in der Kita



## Innere Schutzfaktoren – bei mir selbst „einzuschalten“



## Kinder stark machen fürs Leben – Resilienz fördern

### Beispiel: „Swimmy“ von Leo Lionni

**Geschichte:** Das Bilderbuch „Swimmy“ handelt von dem Fisch Swimmy, der Mitglied eines großen Schwarms von Fischen im Meer ist. Er ist anders als die anderen: Er hat eine andere Farbe (er ist schwarz, alle anderen sind rot) und er schwimmt auch schneller als alle anderen. Eines Tages wird der gesamte Schwarm von einem großen Fisch gefressen. Nur Swimmy kann entkommen. Alleine und traurig macht sich Swimmy auf den Weg in den großen Ozean.

Dort begegnet er allerhand wunderbaren Geschöpfen des Meeres und ist bald nicht mehr traurig. Als er eines Tages an einem Felschatten einen Schwarm von roten Fischen entdeckt, der seinen alten Freunden sehr ähnlich ist, versucht er, diese Fische zu überreden, mit ins große Meer zu schwimmen. Die Fische haben jedoch Angst, dort von einem großen Fisch gefressen zu werden. Swimmy denkt nach und hat schließlich den rettenden Einfall: Alle Fische sollen einen Riesenfisch bilden, einen Fisch aus Fischen. Swimmy übernimmt dabei die Rolle des wachsamem Auges, und gemeinsam geht der Schwarm auf Entdeckungsreise ins weite Meer.

### Die Geschichte ist reich an resilienten Inhalten:

- Zunächst ist der Protagonist Swimmy einer **belastenden Lebenssituation** ausgesetzt: Er erlebt, wie seine Freunde gefressen werden.
- Swimmy verharrt dennoch **nicht apathisch** in der Situation, sondern macht sich **alleine auf den Weg** in den großen Ozean. Hierbei wird sowohl seine **Eigenaktivität** als auch seine Neugier sichtbar.
- Als Swimmy darüber nachdenkt, wie er die anderen Fische überreden könnte, mitzuschwimmen, verfolgt er zwei Ziele: Zum einen möchte er **nicht mehr alleine** sein, zum anderen möchte er, dass die anderen Fische **ebenfalls mutiger werden** und die Schönheiten des Meeres kennen lernen. Er fühlt sich also den anderen Fischen gegenüber verpflichtet.
- **Die Lösung erscheint/kommt nicht von außen**, sondern Swimmy fühlt sich **selbst kompetent** genug, nachzudenken und eine Lösung zu finden. Für die Lösung des Problems bedient er sich dabei auch seiner externen sozialen Ressourcen: Gemeinsam formieren sie sich als Riesenfisch.
- Mit dieser Lösung beweist Swimmy **Kreativität**.
- In der Formation des Riesenfisches spielt Swimmy die Rolle des wachsamem Auges und übernimmt damit **Verantwortung**.
- Die Begegnung mit dem großen Fisch, der die Freunde verschlungen hat, wird von Swimmy als **nützliche Erfahrung umgedeutet**, indem er das Wissen um die Macht eines Riesenfisches nutzt.

### Bedeutung der Resilienzkonzepte für Kindertageseinrichtungen

In verschiedenen Studien wird deutlich, wie wichtig die soziale Herkunft von Kindern für ihren Bildungsweg ist. Daher gewinnt die Kindertageseinrichtung als Sozialisationsinstanz verstärkt an Bedeutung. Aufgaben der pädagogischen Fachkräfte zielen nicht mehr ausschließlich auf das Kind, sondern beziehen Eltern mit ein. Der Grund hierfür liegt zum einen in der nachgewiesenen fachlichen Anerkennung der Erzieher:innen durch die Eltern, zum anderen in der Möglichkeit niedrigschwellige Angebote im vertrauten Umfeld anzubieten.

Für die Implementierung von Resilienzkonzepten sprechen darüber hinaus Ergebnisse, die belegen, dass insbesondere Programme im frühen Lebensalter nachhaltig zur Resilienz von Kindern beitragen. Besonderen Wert wird hierbei auf die Förderung der **Resilienzfaktoren** gelegt.

Diese sind (auch bei Erwachsenen):

**Selbstwahrnehmung:** Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle wahr, können sie benennen und entwickeln die Fähigkeit, sich dabei selbst zu reflektieren. Sie verbinden diese Erfahrung mit anderen Personen und lernen die Gefühlszustände ihrer Gegenüber wahrzunehmen, richtig einzuschätzen und adäquat darauf zu reagieren.

**Selbststeuerung:** Kinder besitzen die Fähigkeit, sich und ihre Gefühle selbständig zu regulieren, d.h. sie kennen Strategien, um sich zu beruhigen, sich zu motivieren, sich optimistische Einstellungen zu verschaffen. Dabei haben sie verschiedene Handlungsalternativen zur Verfügung.

**Selbstwirksamkeit:** Resiliente Kinder sind der Überzeugung, dass sie durch ihr Tun und Handeln zum Erfolg beigetragen haben. Sie sind überzeugt von ihren eigenen Fähigkeiten und wissen, dass sie Hindernisse überwinden können.

**Soziale Kompetenzen:** Im Umgang mit Anderen können sie Situationen einschätzen und sich empathisch in andere Menschen einfühlen. Sie können sich aber auch selbst behaupten und Konflikte angemessen lösen. Sie verfügen über die Möglichkeit, bei Schwierigkeiten Andere um Hilfe zu bitten.

**Umgang mit Stress:** Resiliente Kinder erkennen Situationen, die für sie belastend sind. Sie kennen ihre eigenen Grenzen und entwickeln Bewältigungsstrategien (Coping Strategies), die sie durch wiederholten Einsatz auf ihre Tauglichkeit überprüfen.

**Problemlösefähigkeiten:** Resiliente Kinder verstehen und reflektieren komplexe Sachverhalte und bedienen sich bei der Lösung des bereits vorhandenen Wissens und Könnens.

## Förderung der Resilienz im Alltag der Kita

**Resiliente Verhaltensweisen können gefördert werden, indem man...**

- Das Kind ermutigt, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken - Gefühlsregulation / Impulskontrolle
- Dem Kind konstruktives Feedback gibt (das Kind konstruktiv lobt und kritisiert)
- Dem Kind keine vorgefertigten Lösungen anbietet (vorschnelle Hilfestellung vermeidet)
- Problemfähigkeit/Verantwortungsübernahme/ Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Das Kind bedingungslos wertschätzt und akzeptiert
- Dem Kind Aufmerksamkeit schenkt (aktives Interesse an den Aktivitäten des Kindes zeigt; sich für das Kind Zeit nimmt)
- Dem Kind Verantwortung überträgt
- Das Kind ermutigt, positiv und konstruktiv zu denken

- Dem Kind zu Erfolgserlebnissen verhilft
- Dem Kind dabei hilft, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen
- Dem Kind hilft, soziale Beziehungen aufzubauen
- Dem Kind hilft, sich erreichbare Ziele zu setzen
- Keine überzogenen Erwartungen an das Kind stellt
- Dem Kind Zukunftsglauben vermittelt sowie Optimismus und Zuversicht
- Das Kind in Entscheidungsprozesse einbezieht
- Dem Kind eine anregungsreiche Umgebung bietet und Situationen anbietet, in denen das Kind selbst aktiv werden kann
- Routine in den Lebensalltag des Kindes bringt
- Das Kind nicht vor Anforderungssituationen bewahrt
- Dem Kind hilft, Interessen und Hobbys zu entwickeln
- Ein „resilientes“ Vorbild ist (dabei aber authentisch bleibt)

Nach Corina Wustmann / Wassilios E. Fthenakis: „Resilienz – Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern“, Cornelsen Scriptor, 2004

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

nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, 6.Auflage, Ernst Reinhardt Verla

Mein Bildungskanal auf YouTube:

 **YouTube** @UrsulaGunsterSchoning

Auf meiner Homepage finden Sie  
viele Weiterbildungsangebote für  
Teams und Führungskräfte-Coachings:

[www.ursula-schoening.de](http://www.ursula-schoening.de)

[www.erfor.de](http://www.erfor.de)



**Ursula Günster-Schöning**

Systemische Organisationsentwicklung  
Weiterbildung, Coaching & Prozessbegleitung

## Literaturempfehlungen zum Thema Resilienz:

- **Robert Brooks/Sam Goldstein:** Das Resilienz-Buch (Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken); Klett-Cotta, 3. Auflage 2009
- **Deutsche Liga für das Kind e.V.:** Klug sein allein genügt nicht – Kinder brauchen emotionale Intelligenz (DVD)
- **Ben Furman:** Ich schaffs!, Carl-Auer, 3. Auflage 2008
- **Ben Furman:** „Ich schaffs!“ in Aktion, Carl-Auer, 1. Auflage 2010
- **Charmaine Liebertz:** Das Schatzbuch der Herzensbildung; Don Bosco, 3. Auflage 2007
- **Simone Pfeffer:** Emotionales Lernen; Cornelson Scriptor, 1. Auflage 2002
- **Maike Rönnau-Böse/Klaus Fröhlich-Gildhoff:** Resilienzförderung in Kita-Alltag; Herder, 1. Auflage 2010
- **Maike Rönnau-Böse/Klaus Fröhlich-Gildhoff:** Resilienz; UTB Profile, 6. Auflage, 2022
- **Corina Wustmann / Wassilios E. Fthenakis:** Resilienz – Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern; Cornelsen Scriptor, 8. Auflage 2004
- **Maike Rönnau-Böse /Klaus Fröhlich-Gildhoff** Resilienz im Kita-Alltag: Was Kinder stark und widerstandsfähig macht, Herder, 2020

## Bücher und Kartensets von Ursula Günster-Schöning

- Erfolgreiche Teamführung im KinderGarten: Ein Reflexionsbuch für Kitaleitungen, Beltz Juventa, 2022
- Erzieher:in sein: 45 Bildkarten zum Beruflichen Profil, Teamkultur und Werte: Selbstreflexion & Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte (Mein Beruf - meine Kita) Don Bosco, 2022
- Von der Kita in die Grundschule: den Übergang gemeinsam gestalten: 45 Bildkarten mit Praxisideen. Kooperative Vorschularbeit für die Kita und Grundschule im Übergang, Don Bosco, 2023
- Jetzt lerne ich sprechen: Die Sprachentwicklung von Kindern verstehen und fördern. Sprachspiele und andere Aktivitäten von 0 bis 6 Jahren. Duden, 2021
- Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung und Beratung in Kindertageseinrichtungen: Ein Lehr-, Lern- und Arbeitsbuch – Buch und Kartenset. Vandenhoeck & Ruprecht, 2018
- Ich bin Erzieher\*in!: Superkräfte versus berufliche Realität (Frühe Bildung und Erziehung), Vandenhoeck & Ruprecht, 2. Auflage 2018
- Teamsitzungen vorbereiten und moderieren: kindergarten heute management kompakt, Herder, 4. Auflage 2015
- BUDS Kita: Das Beobachtungs- und Dokumentationssystem für die Kita, Vandenhoeck & Ruprecht, 2. Auflage 2016
- BUDS 4–36. Kartensatz für 10 Kinder: Das Beobachtungs- und Dokumentationssystem für die Krippe, Vandenhoeck & Ruprecht, 2. Auflage 2015