



# Mut für's Leben

Mit Kindern Resilienz trainieren

**Genetiker sprechen von Erbanlage und Bindungsforscher von Vertrauensbildung, doch die Entwicklung von Resilienz ist sehr vielschichtig und umfasst auch mit Fähigkeiten und Strategien, die durchaus erlern- bzw. trainierbar sind. Einige stellen wir in diesem Beitrag vor.**


Gabriele Kubitschek

„Was stärkt Kinder?“ Diese auf den ersten Blick scheinbar so schlichte Frage hat schon viele Pädagogen wie z.B. Johann H. Pestalozzi, Erich Fröbel, Janusz Korczak, Maria Montessori bewegt. Sie alle haben für ihre eigene innere Grundhaltung dem Kind und seiner Entwicklung gegenüber pädagogische Konzepte entwickelt und dabei von Achtsamkeit, innerer Wertschätzung, der Seele Nahrung geben und von Liebe zum Kind, gesprochen.

Aktuelle Fachbegriffe wie Adulthood oder Resilienzförderung schließen daran direkt an, denn im Grunde geht es heute ebenso wie damals darum, die Kinder in sich selbst zu stärken damit sie sich dem Leben und seinen Anforderungen mit Mut und Vertrauen annähern können.

## Stabile Bindungen als Schutzfaktor

Um das Grundgefühl von Geborgenheit im Leben entwickeln zu können und mit Risikofaktoren umgehen zu lernen brauchen Kinder Erwachsene die stabil und verlässlich für sie da sind. Nicht immer können Eltern diesen Part voll ausfüllen. Persönliche Schwierigkeiten wie: Trennungen, Arbeitslosigkeit oder Krankheiten können sie stark belasten und damit auch die Beziehung zu ihren Kindern. Doch auch Menschen außerhalb der Herkunftsfamilie können Kindern wirkliche Stütze und Halt in ihrem Leben geben, die sie so verinnerlichen können. Wichtig dafür sind: die eigene Persönlichkeit als pädagogische Fachkraft sowie Vertrauen



schaffende Maßnahmen für die Kinder. Dazu braucht es viele kleine Bausteine wie: bewusst da zu sein, Zuhören können, das Kind sowohl in seinen Möglichkeiten als auch Schwächen wahrzunehmen und es so anzunehmen so wie es ist. Im Grunde geht es um Liebe, Klarheit, Kontinuität, Wertschätzung und Achtsamkeit im Umgang.

## Resilienzförderung in der Kita-Praxis

Es gibt einige Konzepte zur Resilienzförderung die in den letzten Jahren entstanden sind. Dennoch erscheint die praktische Umsetzung oft noch wenig greifbar, eben weil gezielte resilienzfördernde Arbeit einmal geschultes Fachpersonal braucht und andererseits entsprechende Arbeitsbedingungen. Denn es ist eben nicht damit getan einmal am Tag eine spezielle Übung oder ein Spiel dazu anzubieten. Trotzdem, auch wenn nicht alle Bedingungen immer optimal sein können, jeder einzelne Schritt die Kinder zu stärken ist bedeutsam und wichtig.

## Praktische Übungen

Die folgenden Spiele und Übungen zeigen einfache praxiserprobte Beispiele für die bewusste Umsetzung in der Kita und sind an die Theorie: Die sieben Säulen der Resilienz angelehnt und abgeleitet von den 7 Resilienz-Faktoren aus der wissenschaftlichen Forschung.

### 1. Regulation der eigenen Emotionen und Impulse

Resiliente Menschen versuchen in realistisch positiver Einschätzung ihr Leben zu gestalten. Die Basis für diese hoffnungsvolle Grundeinstellung entwickelt sich schon in den

ersten Lebensjahren, doch sie kann auch noch in späteren Lebensjahren gestärkt werden.

### Seifenblasenmärchen selbstgemacht

Die Kinder tauchen einen Blasenring in die Seifenlauge und ziehen ihn wieder heraus. Blasen sachte und gleichmäßig auf die dünne Haut in der Öffnung des Ringes bis sich eine schillernde Seifenkugel löst und davon fliegt. Sie können mit den Seifenblasen experimentieren, sie fangen oder zum Platzen bringen.

**Ziele:** Seifenblasen faszinieren jedes Kind und bieten die Erfahrung an, dass man Situationen selbst und aktiv bis zu einem bestimmten Punkt mitbestimmen kann und sie dann im Vertrauen loslassen sollte um den Augenblick zu genießen.

**Alter der Kinder:** Selbstaktiv ab ca. dem 3LJ.

### So geht's:

3 Esslöffel Spülmittel in 1 Liter Wasser vorsichtig verrühren. Achtung nicht zu kräftig rühren, sonst lässt sich der Schaum nicht blasen. Einen starken Draht zu einem Blasenring formen und mit Blumendraht umwickeln.

### 2. Neue Lösungen finden lernen

Die Bereitschaft neue Lösungen für ein Problem zu finden braucht die Akzeptanz Altes loszulassen, keine Angst davor zu haben dabei etwas falsch zu machen, die Freude am spielerischen Experimentieren und die Ausdauer es immer wieder zu versuchen bis es klappt.

**Jonglieren mit selbstgemachten Bällen**

Jonglieren braucht Rhythmusgefühl, Konzentration und Ausdauer. Starten Sie deshalb, je nach Alter des Kindes, erst mit einem Ball und erst dann mit der Erfahrung die Anzahl der Bälle langsam zu erhöhen.

**Ziele:** Jonglieren stärkt: Selbstvertrauen und Mut, Koordination, Ausdauer und Konzentrationsvermögen und macht vor allem viel Spaß!

**Alter der Kinder:** ab ca. 4-5 Jahren je nach Interesse und Geschicklichkeit!

**So geht's:**

Für je drei Jonglierbälle brauchen Sie pro Kind sechs normalgroße runde Luftballone, Reis und einen Trichter zum einfüllen. Gemeinsam mit dem Kind drei Bälle mit Reis einfüllen und fest zuknoten. Sie dann so in je eine leere Hülle eines zweiten Luftballons stecken, dass der Knoten dabei überdeckt wird. Zuvor beim „zweiten Luftballon“, den „Hals“ möglichst nahe beim Übergang wegschneiden.

**3. Verantwortung übernehmen**

Die Überzeugung, dass wir durch unser eigenes Handeln etwas bewirken können, d. h. dass wir Probleme lösen und Erfolg haben können, braucht die Bereitschaft selbst Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Doch um lösungsorientiert denken und Verantwortung übernehmen zu lernen, brauchen Kinder alters- und entwicklungsadäquate Aufgaben die sie selbstständig lösen können, so wie das Gefühl grundsätzlich geschützt zu sein.

**Aua, Ich hab mir weggetan**

Bei diesem symbolischen Trostspiel darf sich jedes Kind einen Partner frei auswählen. Dieser setzt sich ihm gegenüber auf dem Boden (Matte/Decke) und das tröstende Kind stellt die Frage: „Wo tut es dir denn weh“? Das andere antwortet z.B.: „Meine Hand tut weh“. Dabei legt es seine „schmerzende“ Hand in die Hand seines Gegenübers. Dieser streichelt und tröstet es. Anschließend wird das Kind gefragt ob denn vorsichtshalber auch die zweite Hand noch Trost braucht? Danach werden die Rollen getauscht. In der Abschlussrunde erzählt jedes Kind wie es sich angefühlt hat getröstet zu werden oder selbst zu trösten.

**Ziele:** Die Kinder lernen, in dem sie aktiv um Hilfe bitten, dass sie so etwas an ihrer Situation ändern können und: dass sie selbst auch wieder Unterstützung zurück geben können und sich der andere darüber freut.

**Alter der Kinder:** ab ca. 3 LJ

**Materialien:** Matten auf dem Boden

**4. Selbstwirksamkeit – Ja, ich kann das!**

Was resiliente Kinder auszeichnet ist ihre innere Grundstabilität: „Was auch immer auf mich zukommt, ich werde eine Lösung dafür finden. Sie haben gelernt ihre Gefühle und Impulse zu kontrollieren und sind analysestark.“

**Dosenwerfen**

Die Kinder dürfen im Turnraum/Garten gemeinsam auf einem Tisch alle Blechdosen in Form einer Pyramide aufstellen. In ca. 2,5 m Entfernung und quer zum Tisch liegt ein Seil als Standmarkierung. Mit einem kurzen Reim wird ausgezählt welches Kind beginnen darf. Es geht hinter die Standmarkierung, konzentriert sich kurz auf das Ziel und wirft. Jedes Kind hat je 3 Würfe! Wichtig ist nicht wie viele Dosen es dabei trifft, wichtig ist nur dass es trifft. Nach dem dritten Wurf darf es entscheiden wer aus der Gruppe als nächstes dran ist.

**Hinweis:**

Je jünger die Kinder sind desto größer sollte der Ball sein und desto kleiner der Abstand zu den Dosen! Eine Unterlage hilft, dass es nicht zu laut scheppert.

**Ziele:** Jede positive Erfahrung, jedes Gelingen stärkt die innere Überzeugung der Kinder, dass sie in ihrem Leben Dinge bewegen können. Und, dass es sich lohnt sich anzustrengen und etwas zu wagen.

**Alter der Kinder:** ab ca. 3 LJ

**Materialien:** 10–12 gleichgroße von den Kindern buntbemalte Blechdosen. Wichtig: die Dosenränder dürfen nicht scharf sein!

**5. Realistisch optimistisch sein**

Die innere Überzeugung, dass man auch nach schwierigen Zeiten (z.B. Trennung der Eltern) oder wenn man Fehler gemacht hat die Dinge immer wieder zum Positiven wenden kann, hilft Kindern Rückschläge leichter zu überwinden. Mit Hilfe von „symbolischen Übungsfeldern“ (Bewegung, Märchen, Gespräche ect.) kann die emotionale Belastungsfähigkeit der Kinder gestärkt und die daraus gewonnenen Erfahrungen als unterstützende Lösungsstrategien verinnerlicht werden.

**Im Gleichgewicht bleiben**

Dafür verteilen Sie unterschiedlich lange und dicke Teile von Holzstämmen im Garten. Jedes Kind kann frei die Bewegungsmöglichkeiten darauf erforschen und so sein Gleichgewicht im eigenen Tempo trainieren. Bei den ersten Versuchen oder Unsicherheiten eine helfende Hand (Spielfreund/Erwachsener) anbieten. In einer Gruppenrunde kann wer mag darüber berichten was er dabei erlebt hat.

**Ziele:** Balancieren schult neben dem Gleichgewicht auch den Mut sich einem Wagnis zu stellen und so letztlich das Vertrauen in sich selbst.

**Alter der Kinder:** ab ca. 3 LJ

**Materialien:** Holz beim Schreiner od. Bauern bestellen.

**6. Gute Beziehungen & Freundschaften**

Einfühlungsvermögen ermöglicht Kindern das Verhalten anderer Menschen richtig zu verstehen und gute Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Doch gerade dann, wenn sie sich frustriert fühlen oder Angst haben, wird es schwer mit der inneren Gefühlswelt umzugehen und sich auf ein Gegenüber einzustellen.

**Igelchen geht spazieren**

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Spielleitung zählt nun mit: 1, - 2 ab und teilt sie so in zwei Gruppen. Die Kinder mit der Zahl 2 stellen sich hinter das Kind rechts mit der Zahl 1. Alle „2er“ erhalten einen Tennisball. Der verwandelt sich mit: „Sim Sala Bim“, in einen kleinen Igel. Das Igelchen beginnt nun auf dem Rücken des Vorderen zu wandern. Mal hin und her, mal rauf, dann wieder runter und rundherum. Gleichzeitig sprechen die „2er“ den Spieltext mit. Alle „1er“ dürfen nachspüren wie sich die Bewegungen des Igelchens anfühlen. Nach 1- 2 Spieldurchgängen wechseln die Kinder, auf ein Zeichen der Spielleitung hin, ihre Positionen.

Spieltext im langsamen Leierton: „Igelchen geht spazieren, Igelchen geht spazieren. Wandert hin und wandert her. Regenwürmer mag ich sehr, hmm!“

**Ziele:** Wenn Kinder lernen ihre Gefühle selbst besser wahrzunehmen und sie zu benennen so ist das ein wichtiger Schritt hin zu stabilen Freundschaften. Die Igelmassage stärkt die Selbstwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen. Sie entspannt und beruhigt und der rhythmisierende Text hilft den Wechsel zu akzeptieren.

**Alter der Kinder:** ab ca. 3 LJ

**Materialien:** Je einen Igel- oder Tennisball für 2 Kinder

**7. Freie Zeit & Freispiel**

Spätestens seit die ersten PISA Studien veröffentlicht worden sind, gibt es oft kontroverse Diskussionen zu den Themen: Sinn und Zweck von Freispiel und gezielten Förderangeboten in der Kita. Sicherlich ist es sinnvoll beides miteinander zu kombinieren, allerdings darf nicht außer Acht gelassen werden, wie wichtig gerade das Freispiel für die Kompetenzbereiche sind, gerade eben auch für die sozialen und emotionalen Kompetenzen der Kinder. Und auch für die beobachtende Erzieherin werden im Freispiel Themen und Befindlichkeiten des einzelnen Kindes sichtbar, an denen sie in der weiteren pädagogischen Arbeit anknüpfen kann.

**Resilienz und frühkindliche Förderung**

Als Gesellschaft im globalisierten Medienzeitalter bewegen wir uns heute immer mehr auf eine künstliche und überwiegend kognitiv intellektuell fordernde Lebenswelt zu. Freies Spielen und Bewegung in der Natur scheinen oft weniger wichtig zu sein als Computer- oder Fremdsprachenkenntnisse. Doch das Grundfundament für ein gesundes und glückliches Leben besteht nicht aus Computerkursen oder Fremdsprachen. Resilienzförderung ist mehr als nur ein Schlagwort, es ist vielmehr die Aufforderung sich selbst Gedanken darüber zu machen was fürs Leben wirklich wichtig ist.

**Gabriele Kubitschek**, Erzieherin, Malerin, Tanz- und Sprachpädagogin. Langjährige Tätigkeit als Pädagogin im Vor- und Grundschulbereich. Gründerin der BIM-BAM-BINI © Atelierwerkstatt (Kunst-Sprache-Resilienz). Freischaffende Künstlerin, Trainerin und Fortbildungsreferentin für pädagogisches Fachpersonal mit den Schwerpunkten: Anti-Stress-Seminare, Resilienzförderung, Teamentwicklung und Kunst & Sprache und ist Dozentin für Werken & Gestalten.

**Kontakt**

[www.bim-bam-bini.de](http://www.bim-bam-bini.de)

**Literatur**

Cyrułnik, Boris: **Rette Dich das Leben ruft**. Ullstein, 2013

Kubitschek, Gabriele: **Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung**. Bon Bosco, 2014

Kubitschek, Gabriele: **Das Anti-Stress-Buch für Erzieherinnen: Übungen und Tipps für mehr Kraft und Zufriedenheit**. Don Bosco, 2012

Rampe, Micheline: **Der R-Faktor**. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Droemer/Knaur, 2005