



*nifbe-Themenheft Nr. 37*

# *Wir schaffen das gemeinsam – in der KiTa Resilienz stärken*

***Iris Hofmann  
Michaela Kruse***

Schutzgebühr 2 Euro

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium  
für Wissenschaft und Kultur**

# *Wir schaffen das gemeinsam – in der KiTa Resilienz stärken*

## **Abstract**

Wie lässt sich mit Krisen umgehen? Wie kann man sich von ihnen erholen oder sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen? Nicht alle Neuerungen und Wendungen im Leben bringen Freude und Glück mit sich. In einer KiTa können im Team geschätzte Kolleg\*innen durch unerwartete Kündigung oder Krankheit wegbrechen. Möglicherweise ist das Arbeitsklima schlecht und es erfolgt Kritik, die sehr belastend sein kann. Vielleicht wird man selbst krank oder erlebt eine private Belastung in der Familie. Kinder erleben ebenfalls früh erste Belastungen. Dies können eine zu kleine Wohnung, Trennung der Eltern oder finanzieller Mangel der Familie sein.

Die meisten Menschen sind in ihrem Leben irgendwann gefordert Krisen zu verkraften. Wie sie allerdings bewältigt werden, unterscheidet sich individuell stark. Krisen können für die einen bedeuten, in ein tiefes Loch zu fallen, andere kommen mit Zuversicht schnell wieder auf die Beine. Resilienz, verstanden als psychische Widerstandskraft, kann erheblich dazu beitragen herausfordernde Situationen zu bewältigen und sich wieder optimistisch zukunftsgerichtet auszurichten. Welche Rolle die Resilienz im KiTa-Alltag für Kinder und auch Fachkräfte einnehmen kann, soll im Folgenden beleuchtet werden.

Unser Herzlicher Dank gilt der Johanniter KiTa Wunstorf und hier insbesondere Herrn Y. Teuchert und Frau D. Dettke!

## **Gliederung**

- 1. Einführung**
- 2. Resilienzförderung für Kinder**
- 3. Resilienz für das Team**
- 4. Beispiel einer Resilienz-KiTa**
- 5. Kritik und Fazit**
- 6. Praxisempfehlungen**
- 7. Literatur**

# 1. Einführung

*Resilienz als seelische  
Widerstandskraft*

Die Vorstellung, dass ein Besuch der KiTa förderlich für alle Kinder und insbesondere für solche mit Benachteiligungen ist, liegt der eigentlichen Idee des Kindergartens zu Grunde und ist damit so alt wie dieser selbst. Dennoch - eine gezielte Begleitung von Kindern zum Aufbau von persönlichen Schutzfaktoren, die zu mehr „Resilienz“ führen, findet in der Regel in Kitas nicht statt.

In der Pädagogik steht hinter dem Begriff Resilienz die Definition von „seelischer Widerstandskraft“. Mit einem Bild gesprochen ist Resilienz vergleichbar mit einem Baum, der tief in der Erde verwurzelt ist und Sturm, Hochwasser und Dürre verkraftet und sich den aktuellen Bedingungen mit seiner Form anpasst.

*Resilienz ist zu großen Teilen  
eine erworbene dynamische  
Fähigkeit*

Zu Beginn der Forschung wurde die These vertreten, dass Resilienz angeboren ist. Diese Annahme wird heute anders betrachtet: Nur bestimmte Eigenschaften sind angeboren, wie beispielsweise das „einfache“ Temperament eines Kindes, das als kindbezogener, risikomildernder Faktor gilt (BMBF 2007). Insgesamt ist Resilienz aber eine erworbene dynamische Fähigkeit. Sie kann und muss immer wieder in krisenhaften Situationen trainiert und erlernt werden. Dabei sind die frühen Jahre sehr bedeutsam. Der bei Kindern am meisten belegte Schutzfaktor für psychische Widerstandsfähigkeit ist der von stabilen Beziehungen zu warmen, offenen und strukturgebenden Personen. (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020, Fröhlich-Gildhoff 2018). Gerade in stabilen Beziehungen kann sich die Fähigkeit der seelischen Widerstandskraft entwickeln, denn hier besteht die Möglichkeit positive Bewältigungsstrategien anhand sozialer Modelle zu erleben. Die Personen müssen dazu nicht verwandt sein. Entscheidend ist das Gefühl von Sicherheit in der Beziehung, ein feinfühligem Umgang mit den Bedürfnissen des Kindes und der Wille, die Fähigkeiten von Kindern wohlwollend zu fördern (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2018).

Wustmann (2004) beschreibt, worauf der Fokus in der Resilienzforschung liegt: „Folgende Erscheinungsformen werden in der Resilienzforschung genauer betrachtet:

- die positive, gesunde Entwicklung trotz andauerndem hohem Risikostatus (...)
- die beständige Kompetenz unter akuten Stressbedingungen (...)
- die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen (...)" (ebd. S.19)

In der Resilienzförderung liegt ein wichtiges Augenmerk auf dem Erkennen von Schutzfaktoren. Sie lassen sich als personale und als soziale Ressourcen beschreiben.

Als personale Ressourcen (vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020, Fröhlich-Gildhoff 2015, Wustmann Seiler 2016, Zander 2010), die nicht angeboren oder genetisch bedingt sind, gelten z.B.:

- Positive Selbstwirksamkeitserwartungen (Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, das Gefühl Situationen beeinflussen zu können)
- Selbstregulations- und Selbststeuerungskompetenzen (z.B. Strategien zur Selbstberuhigung, Frustrationstoleranz)
- positiver Selbstwert/positives Selbstkonzept
- hohe Sozialkompetenz (soziale Situationen mit anderen einschätzen und angemessen bewältigen können, Empathie für sich und andere zeigen können)

- Stressbewältigungskompetenzen (aktives Zugehen auf Stresssituationen und angemessener Einsatz von Bewältigungsstrategien, eigene Grenzen kennen)
- Problemlösefähigkeiten (Probleme analysieren, Lösungsideen entwickeln und erproben zu können)
- dosierte soziale Verantwortung (dazugehörend eine angemessene Selbst- und Fremderwartung)
- das Erleben vom Sinn des eigenen Seins, ein stabiles Kohärenzgefühl (das Gefühl Ereignisse verstehen und einordnen zu können sowie die Handhabbarkeit von Anforderungen und ihrer Sinnhaftigkeit) in Anlehnung an die Salutogenese nach Antonovsky (Franke 1997)

### *Personale und soziale Ressourcen als Bausteine der Resilienz*

An sozialen Ressourcen benennen wir an dieser Stelle insbesondere Faktoren, die in der KiTa unterstützend wirken können. Dazu gehören laut Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2020 S. 18):

- Wertschätzendes Klima: Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind
- Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
- angemessener Leistungsstandard
- Positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- Positive Peerkontakte/ positive Freundschaftsbeziehungen
- Förderung von Resilienzfaktoren
- Zusammenarbeit mit Eltern und sozialen Institutionen

Neben den Schutzfaktoren werden in der Forschung ebenfalls Risikofaktoren beleuchtet. Dabei wird betrachtet, welche Risiken die Entwicklung von Kindern beeinträchtigen können. Hier sind vor allem die Faktoren benannt, die sich in der psychosozialen Umwelt finden. Wichtig ist, dass diese Faktoren nicht automatisch sehr gefährdend sind, sondern sich immer in Zeiten erhöhter Verwundbarkeit der Kinder negativ auswirken können. Es ist wesentlich, Risiko- und Schutzeffekte im sozialen Kontext zu bewerten, denn je nach Risikosituation zeigen sich oftmals sehr unterschiedliche Wirkungen. Gleiche risikoe erhöhende und -mildernde Faktoren können je nach Situation negative, oder sogar positive Wirkungen haben (BMBF 2007). Ob sich Risikofaktoren auswirken, hängt von vielen Bedingungen ab. Davon, wie viele Risikofaktoren zugleich auftreten, wie lange sie sich auswirken, zu welchem Zeitpunkt sie in der Entwicklung der Kinder auftreten oder auch wie der Risikofaktor subjektiv von den Kindern wahrgenommen wird, denn die eigene subjektive Wahrnehmung ist ausschlaggebend für die Bewältigung der Probleme (Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2020).

### *Schutzfaktoren und Risikofaktoren im Zusammenspiel*

Eine Auswahl von Risikofaktoren für Kinder nach Wustmann Seiler (2016):

- Niedriger sozioökonomischer Status
- Prekäre Wohnsituation
- Chronische familiäre Disharmonie
- Arbeitslosigkeit der Eltern
- Alkohol-/Drogenmissbrauch der Eltern
- Psychische Störungen oder Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile
- Erziehungsdefizite/ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern
- Migrationshintergrund
- Erfahrung von Verlust, auch durch Scheidung, Flucht, Umzug oder Tod
- Soziale Isolation der Familie
- Außerfamiliäre Unterbringen oder Adoptions-/Pflegefamilie
- Geschwister mit einer Behinderung, Lern- oder Verhaltensstörung
- Mobbing/Ablehnung durch Gleichaltrige



### *Gute und liebevolle Beziehungen als zentrale Schutzfaktoren*

#### *Zwei biographische Beispiele für Risiko und Resilienz*

Thomas Buergethal (geboren 1934), der als Kind das Konzentrationslager Auschwitz überlebte und später erfolgreicher Anwalt u.a. am Internationalen Den Haag Gerichtshof für Menschenrechte wurde, beschreibt in seiner Biografie als mögliche Gründe für sein Überleben und seinen Erfolg folgendes: Er habe unter anderem eine gute und liebevolle Beziehung zu seinen Eltern und Großeltern gehabt, von denen er erst spät im Alter von 10 Jahren in Auschwitz getrennt wurde. Als Kind gebildeter Eltern und zweisprachig aufgewachsen (Deutsch und Polnisch) konnte er sich als Kind im Getto Verhaltensweisen aneignen, die ihm später offenbar hilfreich und nützlich waren, um Überlebensstrategien zu entwickeln. Im weiteren Verlauf seines Lebens nach Kriegsende – er lernte erst mit 12 Jahren bei einem Privatlehrer lesen und schreiben bevor er ein Gymnasium in Göttingen besuchte - fand er ebenfalls immer Unterstützer\*innen (Buergethal, 2007, S. 239ff).

Dieses überaus extreme Beispiel zeigt, dass beinahe Unmögliches erreicht werden kann. Sicher können auch heute in Deutschland einige junge Erwachsene, z.B. mit Fluchthintergrund, ähnliche Geschichten von liebevollen Eltern, verlässlichen Erzieher\*innen und ermutigenden Lehrer\*innen erzählen. Etwas aktueller und weniger extrem ist das folgende Beispiel:

Undine Zimmer beschreibt in ihrem autobiografischen Buch über das Aufwachsen in einer „Hartz IV“-Familie die Bemühungen ihrer alleinerziehenden Mutter, der Tochter ein „normales“ Leben zu ermöglichen. Weiterhin beschreibt Zimmer förderliche Beziehungen zu anderen Menschen, die ihr Bildung bis hin zum Abitur und Studium ermöglichten und sie ermunterten, Chancen im Leben zu erkennen und zu ergreifen (Zimmer 2014).

### **Gibt es kulturelle Unterschiede für Resilienz?**

Ein kultursensitiver Blick auf das Thema kann hilfreich sein. Hierbei ist der Begriff Kultur nicht zwingend an eine Nationalität oder Herkunft geknüpft, sondern bezieht sich auf Familienkulturen und familiäre Praktiken. Es ist für die Resilienzförderung in der KiTa unerlässlich zu wissen, wie Kinder leben und auf welche stärkenden Ressourcen sie zurückgreifen können, wenn sie nicht in der KiTa sind. Dies kann z.B. sein:

- Unterschiedlichste Bezugspersonen, denen die Kinder vertrauen wie Geschwister, Großeltern, Onkeln, Tanten oder auch Nachbarn
- Gemeinsames Essen, Spielen, Vorlesen
- Rituale wie „zu Bett bringen“ oder gemeinsame Feiern und Feste
- Wertschätzender Umgang miteinander zu Hause
- Altersangemessene Beteiligung an Alltagshandlungen wie z.B. Freizeitgestaltung der Familie (vgl. auch Fischer in Fröhlich-Gildhoff u.a. 2011, S. 27f)

### **Spielt das Geschlecht des Kindes bei Resilienz eine Rolle?**

Margherita Zander beschreibt, dass Mädchen nicht nur stärker Opfer von herausfordernden Lebensbedingungen sind, sondern auch über Eigenschaften verfügen, die bei der Bewältigung von Problemen bedeutsam sind. Zum einen wird Mädchen noch immer weniger zugetraut als Jungen. Sie dürfen z.B. seltener allein ihr Umfeld erkunden und stehen stärker unter Aufsicht und Kontrolle. Sie werden auch häufiger Opfer von Übergriffen und Gewalt. Zum anderen helfen ihnen zugeschriebene Muster wie „hübsch, niedlich“ oder „ruhig, lieb“, um Lob und Anerkennung von Bezugspersonen zu erhalten. Mädchen zeigen sich oft als flexibler und anpassungsfähiger an neue Gegebenheiten.

Für Jungen gilt es umgekehrt. Sie werden einerseits für Mut und Durchsetzungsfähigkeit gelobt, bekommen aber schnell Grenzen aufgezeigt, sobald ihr Verhalten von Erwachsenen als zu wild oder gar aggressiv wahrgenommen wird. Jungen sind auch nicht allein auf Grund ihres Geschlechts vor sexuellen Übergriffen oder Vernachlässigung geschützt.

Es muss somit bei jedem Kind einzeln geprüft werden, welche seiner individuellen Merkmale und Verhaltensmuster im Sinne von Resilienz gestärkt werden können. Dass ein Geschlecht widerstandsfähiger ist als das andere, kann nicht pauschal bestätigt werden (vgl. Zander 2015, S. 230).

### **Hat ein Migrationshintergrund Einfluss auf Resilienz?**

In der Reihe der belastenden Faktoren für Familien spielt neben Armut auch Migration und mangelnde Integration eine wichtige Rolle für das Aufwachsen von Kindern. Es muss aber zunächst wieder genauer auf die Familie geschaut werden. Nicht jede Konstellation von Zuwanderung oder eine bestimmte Herkunft der Eltern stellt ein Risiko für das Kind dar.

Viele Kinder, deren Eltern einwanderten oder die mit ihren Eltern gemeinsam eingewandert sind, sind bestens integriert und mit einer hervorragenden Resilienz ausgestattet, während es für andere Kinder und ihre Familien mit Migrationshintergrund sehr schwer ist, weil möglicherweise bereits bei der Elterngeneration die Schutzfaktoren für Wohlbefinden sowie positive und erfolgreiche Lebensbewältigung unter den Migrationsbedingungen schwach ausgeprägt sind.

**Jedes Kind muss individuell betrachtet werden**

Allerdings sind Rahmenbedingungen im Zusammenhang mit dem Migrationshintergrund, wie z.B. ein fehlender Aufenthaltstitel oder Erfahrungen mit (finanziellem) Mangel, Ausgrenzung, Diskriminierung und Stigmatisierung für Familien oft zusätzlich belastend (vgl. auch Fischer in Fröhlich-Gildhoff u.a. 2011, S. 77f).

### **Alltagsintegrierte Resilienzförderung**

Um den Blick im KiTa-Alltag auf die Förderung der seelischen Widerstandskräfte von Kindern zu lenken, benötigt man nicht zwingend ein besonderes Projekt. Im Gegenteil: Bestenfalls ist Resilienzförderung in das Gesamtkonzept und die Organisationsentwicklung der KiTa integriert.

Einer der meisterforschten Schutzfaktoren ist die soziale Unterstützung. Sie hat eine Art Puffereffekt bei kritischen Ereignissen und mindert negative Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Sogar das körperliche Stressniveau wird durch soziale Unterstützung gesenkt (Bengel & Lyssenko 2012). Grundbedingung der sozialen Unterstützung ist eine positive vertrauensvolle Beziehung zum Kind. Wichtig ist bei Lob oder auch Trost der Fachkraft, dass das Kind es als solches für sich erkennt und dass es sich wirklich gemeint fühlt. Dieses setzt Vertrauen zu seiner Bezugsperson voraus.

**Positive vertrauensvolle Beziehung zum Kind aufbauen und achtsam sein**

Eine weitere wichtige Voraussetzung ist die Achtsamkeit der Fachkraft. Damit ist gemeint, dass die Fachkraft im Alltag in der Lage ist, das Kind möglichst wertfrei und aufmerksam zu beobachten und in seinem Tun zu begleiten. Die Erwachsenen gehen mitfühlend mit den Kindern um und bieten ihnen Raum und Möglichkeit selbst achtsam mit sich und der Umwelt zu sein. Achtsamkeit bedeutet gegenwärtig im Moment zu sein, Dinge nicht sofort in gut oder schlecht einzuordnen, nicht automatisch den eigenen negativen Gedanken- oder Verdrängungsmustern zu folgen. Es geht darum, zu wissen und zu erleben, was genau geschieht, während es geschieht, was immer gerade ist (Gilbert & Choden 2014). Im Augenblick zu sein, ermöglicht sich im Körper beheimatet zu fühlen, sich selbst nicht zu bekämpfen, anzutreiben oder abzulehnen. Dies kann zum Beispiel in kleinen Entspannungseinheiten erlernt werden oder beim bewussten Aufmerksamsein auf Dinge in der Umgebung – zum Beispiel den Regen gegen das Fenster prasseln hören oder den Sand in der Hand spüren. Ab dem Vorschulalter kann bei Kindern die eigene Achtsamkeit für sich und andere ebenfalls stärker in den Fokus von gezielter pädagogischer Arbeit gerückt werden. Auf Bildkarten können Kinder z.B. Emotionen benennen und zuordnen (vgl. auch Altner 2020 und Held 2019).

## **2. Resilienzförderung für Kinder**

Aktuelle, wissenschaftlich fundierte Praxis-Ansätze zur Resilienzförderung für die KiTa sind: »Papilio« (Mayer et al., 2012), »PERIK« (Mayr & Ulich 2006), »EFFEKT« (Lösel et al. 2006), »Kinder Stärken!« (Fröhlich-Gildhoff et al. 2019; Rönau-Böse 2013) und ReSi (Pfeffer & Stork, 2018).

Das Projekt "KinderStärken!" führten Mitarbeiter\*innen des Freiburger Zentrums für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) in einem Projektzeitraum von zwei



Jahren (2005-2007) durch. (Rönnau-Böse 2012). Hierbei wurde ein ganzheitlicher Ansatz aus Teamfortbildung sowie einem „Programm“ für die Kinder und Elternbildung verfolgt. Im Weiteren lag der Fokus auf der Arbeit mit den Kindern. Das Programm für die Kinder hatte sechs Bausteine, die sechs Resilienzfaktoren umfassten. Für diese gab es dazu thematische Einheiten, die in einem dialogischen Austausch mit den Kindern erarbeitet wurden. Material wie Spiele oder Handpuppen kamen ebenfalls zum Einsatz.

1. Kennenlernen des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle
2. Umgang mit Gefühlen
3. Die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen kennenlernen
4. Soziale Kompetenzen fördern
5. Umgang mit „Stress“
6. Strategien zum Lösen von Problemen kennenlernen

Der Begriff Programm meint an dieser Stelle, dass es eine im Vorfeld durchdachte und konzipierte Strategie gibt, um ein Ziel zu erreichen. In diesem Fall sind es Angebote der Fachkräfte für die Kinder mit dem Ziel ihre Resilienz zu fördern. Eine thematische Einheit kann aus einer oder mehreren Gruppensitzungen bestehen, die in der Regel Rituale wie Lieder oder Spiele zum Anfang und Ende haben. Eine Form von Input kommt über Bilder, ein Spiel, eine Geschichte aus einem Buch oder gespielt mit Puppen. Die Kinder erarbeiten anhand des Inputs etwas zu ihren eigenen Fähigkeiten und die Fachkräfte moderieren den Austausch. „Kennst du das? Hast du so etwas schon mal erlebt? Wie hast du dich gefühlt? Wie hast du das geschafft? Konntest du das schon immer? Musstest du dafür üben? Wann hast du es zum ersten Mal geschafft?“ (vgl. Fröhlich-Gildhoff u.a. 2011, S. 69ff).

***Kombination aus Teamfortbildung und Programm-Bausteinen für Kinder und Eltern***

### **Schutzfaktoren können in der KiTa gezielt gefördert und gestärkt werden**

Das Ergebnis der Projektevaluation zeigte, dass das Projekt Wirkung entfaltet hat (Rönnau-Böse 2012, S. 188ff). Kinder, die am Programm teilgenommen hatten, verfügten am Ende über ein höheres Selbstwertgefühl. Sie zeigten weniger "Angst vor Unbekanntem" und hatten weniger "Selbstzweifel". Auch Eltern und Fachkräfte nahmen Veränderungen wahr. Beispielsweise wurde von längerer Spieldauer oder einer Abnahme von emotionalen Auffälligkeiten berichtet. Ein weiteres wichtiges Ergebnis war, dass Kinder, deren Eltern am freiwilligen Elternprogramm teilgenommen hatten, stärker profitierten.

Es ist somit gesichert, dass Schutzfaktoren in der KiTa gefördert und gestärkt werden können, wenn Fachkräfte ein Augenmerk darauflegen und auch gezielte Angebote machen. Davon profitieren alle Kinder. Die Vorteile eines Angebotes für eine geschlossene Gruppe von Kindern, z.B. die Kinder am Übergang zur Schule, liegt darin, dass es einen geschützten Rahmen zum Ausprobieren gibt, in dem die Kinder neue Erfahrungen sammeln können (ebd. S. 256).

## **3. Resilienz für das Team**

Die Erzieher\*innen aus dem Forschungsprojekt „KinderStäken“ des ZfKJ (siehe vorheriges Kapitel) berichteten über positive Effekte für sich selbst und positive Resonanz von Seiten des Trägers und der Eltern (Rönnau-Böse, 2013 S. 292ff). Die verbesserte Wahrnehmung von Stärken und Ressourcen bei sich selbst, Eltern und Kindern beeinflusste häufig die Haltung der Fachkräfte. Im KiTa-Alltag wurden Veränderungen eingeleitet und durch das Projektteam für einen gewissen Zeitraum extern begleitet.

### **Selbstfürsorge und positive Einstellung zu sich selbst**

Wie man als KiTa-Fachkraft gesund und fit durch das KiTa-Jahr und sein eigenes Berufsleben kommt, bewegt die meisten Erzieher\*innen. Für viele von ihnen ist der Beruf heutzutage ein Vollzeitjob, der nicht um 13 Uhr endet, sondern von 7.30 bis 16 Uhr und darüber hinausgeht. Jüngere Kolleg\*innen treibt oft die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder ein noch prekäres Arbeitsverhältnis um, ältere Mitarbeiter\*innen stellen sich die Frage, wie lange sie noch mithalten können und ohne Probleme kleine Möbel, Hocken auf dem Bauteppich und den Lärmpegel aushalten.

### **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – meine eigene Resilienz**

Besonders in herausfordernden Situationen im Leben ist es hilfreich, sich nicht selbst zu verurteilen und abzuwerten, sondern eine innere Haltung von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge sich selbst gegenüber einzunehmen. Mitgefühl für andere zu empfinden ist oft einfacher und vor allem gewohnter als sich selbst gegenüber warmherzig und mitfühlend zu sein.

Stellen Sie sich vor, dass ihre liebste Kollegin sie anspricht, nachdem ein Elterngespräch sich misslungen angefühlt hat. Das Gespräch läuft wie folgt ab:

*„Hallo“ sagt die nette Kollegin „wie geht’s Dir?“ „Überhaupt nicht gut“ erzählen Sie, ganz angespannt. „Ich hatte gerade ein Elterngespräch, das mir völlig entglitten ist. Ich habe mich wirklich bemüht ressourcenorientiert über ihr Kind zu sprechen. Es ist*

*aber leider nicht angekommen und die Eltern fühlten sich von mir angegriffen. Sie haben sogar angedroht, ihr Kind aus der KiTa zu nehmen“*

*Die Kollegin stöhnt auf und sagt: „Naja, in Elterngesprächen warst Du ja noch nie so kompetent. Du solltest Dir mehr Mühe geben, besser zuzuhören, um noch einfühlsamer zu sein und Dich geschickter auszudrücken. Wahrscheinlich bist Du auch schon zu lange im Job und an den jungen Elterngenerationen nicht mehr besonders nah dran bist. Es ist wohl besser, wenn Du die Gespräche zukünftig an andere Kolleg\*innen abgibst.“*

Sie wundern sich über diese direkte Kritik? Zu Recht, denn eine gute Kollegin würde sicher niemals so mit ihnen sprechen. Erstaunlicherweise passieren solche überkritischen Entwertungen aber häufig in Selbstgesprächen!

In diesem Beispiel kann Selbstmitgefühl beim Ausstieg aus dem Kampf gegen sich selbst sowie einer zu starken Selbstkritik helfen. Das Thema Mitgefühl und Selbstmitgefühl ist durch britische und amerikanische Autor\*innen in den letzten Jahren populär geworden (Paul Gilbert, Kristin Neff, u.a.).

Nach Kristin Neff (2012) sind es vor allem drei Faktoren, die das Selbstmitgefühl bestimmen:

1. Selbstliebe, der wohlwollende Blick auf sich selbst
2. Einsicht in die menschliche Fehlerhaftigkeit und die damit zusammenhängende Akzeptanz, die hilft einzuordnen, dass Fehler normal sind und einfach passieren
3. Achtsamkeit, das wertfreie Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Gedanken

Selbstmitgefühl ist nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid, welches sich darin ausdrückt von dem eigenen Leid komplett eingenommen zu sein und eine Distanz zwischen sich und der Welt aufzubauen. Selbstmitgefühl hat mit Egozentrierung und Egoismus wenig zu tun. Es hilft vielmehr eine beobachtende und wohlwollende Sicht auf sich selbst zu haben, als Teil der eigenen Selbstreflexion. Mirjam Tanner schreibt: „Die Art und Weise wie wir über Dinge nachdenken und welche Bedeutung wir ihnen beimessen, beeinflusst wesentlich, ob wir ‚Öl ins Feuer‘ unseres Bedrohungs- und Selbstschutzsystems gießen, oder uns zu beruhigen lernen.“ (Tanner 2015, S. 83). Es liegt also in der Hand der Fachkraft für sich selbst ein emotionales Gleichgewicht herzustellen.

Kristin Neff (2012) hat dazu eine Praxis mit unterschiedlichsten Übungen entwickelt. Zwei davon sollen hier kurz vorgestellt werden. Die eine Übung beinhaltet, sich selbst in kritischen Situationen mit kurzen Sätzen zu begleiten und dabei alle Aspekte des Selbstmitgefühls anzusprechen. Es ist keine positive Affirmation, die über negative Gefühle hinweggeht oder von ihnen ablenkt. Es geht vielmehr um die Anerkennung der Situation, ohne sie schlimmer zu machen als sie ist. Dazu können innerlich folgenden Sätze ausgesprochen werden:

„Dies ist ein Moment des Leidens. Leiden gehört zum Leben. Möge ich in diesem Moment freundlich zu mir selbst sein. Möge ich mir das Mitgefühl schenken, das ich brauche“ (Neff 2019, S. 62). Die Sätze können auch in eine eigene, persönliche Sprache umformuliert werden. Der erste Satz verweist achtsam darauf, dass gerade etwas schmerzhaft ist und Mitgefühl benötigt. Der zweite Satz erkennt an, dass Leiden und Unvollkommenheit natürliche Bestandteile im Leben sind. Der dritte Satz unterstützt, sich selbst mit Fürsorge zu begegnen und weicher

**Oftmals betrachtet man sich selbst überkritisch**

**Selbstmitgefühl ist nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid**

**Emotionales Gleichgewicht gezielt herstellen**

im Umgang mit sich zu sein. Der letzte Satz ist mit der festen Absicht verbunden Selbstmitgefühl zu haben. Er soll den eigenen Wert deutlich machen und dass eine mitfühlende Fürsorge uneingeschränkt verdient ist (Neff 2012). Folglich könnte die Fachkraft im obigen Beispiel des Elterngesprächs, statt mit sich ins Gericht zu gehen, zu sich selbst sagen: „Ich weiß, dass ist Dir jetzt nicht so gelungen, wie Du es Dir vorgestellt hast, und jetzt geht es Dir nicht gut und Du fühlst Dich unwohl. Wie wäre es mit einem ruhigen Spaziergang, damit Du Dich wieder etwas erholen kannst?“.

Eine weitere Übung ist das Führen eines Tagebuchs zur Veränderung kritischer Selbstgespräche. Dieses kann über einige Woche praktiziert werden. Ziel ist es, sich bewusst zu machen, wie langfristig mit sich selbst gesprochen und umgegangen wird. Wird ein Tagebuch als unpassend empfunden, können stattdessen auch innere Selbstgespräche geführt werden, um der eigenen selbstkritischen Stimme auf die Spur zu kommen. Dabei geht es darum genau wahrzunehmen, welche Begriffe in der Selbstkritik genutzt werden. Vielleicht gibt es bestimmte Schlüsselsätze, die immer wiederholt werden. Wie ist der Tonfall mit sich selbst - kühl, wütend? Es geht darum den eigenen Kritiker gut zu kennen und bewusst wahrnehmen zu können, um ihn ohne Verurteilung mitfühlend besänftigen zu können. Der nächste Schritt ist es, die Beobachtungen des Kritikers in freundlichere und positivere Aussagen umzuformulieren, so wie gute Freunde es tun würden.

*Das Gehirn funktioniert bei negativen Erlebnissen wie Klettband und bei positiven wie Teflon*

Diese Übungen entsprechen keinen schnellen Rezepten, sie sind zwar sehr wirksam, brauchen aber Zeit und Geduld mit sich selbst. Der Neuropsychologe Rick Hanson (2018) beschreibt, dass unser Gehirn bei negativen Informationen funktioniert wie ein Klettband und bei positiven wie Teflon. Positives halten wir für selbstverständlich und gehen schnell darüber hinweg und an Negativem hängen wir uns sehr lange auf. Deshalb hat das Selbstmitgefühl eine so hohe Bedeutung. Wenn negative Gedanken und Gefühle möglichst vorurteilsfrei beobachtet werden, können sie Aufmerksamkeit erhalten, ohne langfristig am Klettband kleben zu bleiben. Die Achtsamkeit hilft wahrzunehmen, dass negative Gedanken und Emotionen nicht zwingend identisch mit der Realität sind, es muss ihnen nicht immer geglaubt werden. Dann lassen sich Situationen auch mit einer größeren Klarheit gestalten und gute Entscheidungen treffen.

Tanner (2015) beschreibt, dass vielfältige Ängste, welche sich bei Menschen im Laufe der Jahre möglicherweise angesammelt haben, einem Mitgefühl mit sich selbst und anderen im Weg stehen können. Dies wäre z.B. die Angst bei mitfühlendem Verhalten ausgenutzt oder abhängig zu werden, das Gefühl mitfühlendes Verhalten von anderen nicht zu verdienen oder es abzulehnen auf Grund der Befürchtung, dass dieses Mitgefühl unecht ist. Weiterhin gibt es Ängste davor, sich selbst gegenüber zu mitfühlend sein und als schwach oder gar egoistisch zu gelten, das Selbstmitgefühl nicht zu verdienen oder zu traurig zu werden, wenn man es zulässt (ebd. S. 87).

*Angemessene Beachtung und Begleitung der eigenen Gefühle ist absolut wichtig*

Menschen werden erzogen, gut zu arbeiten und produktive Gesellschaftsmitglieder zu sein, aber der Umgang mit den eigenen Emotionen wird vielen Menschen nicht beigebracht (Neff 2012) Dabei ist die pädagogische Arbeit in der Regel täglich mit vielen unterschiedlichen emotionalen Momenten und Herausforderungen verbunden und hier ist eine angemessene Beachtung und Selbstbegleitung der eigenen Gefühle absolut wichtig.

Zur mitfühlenden Gesprächsführung hat Marshall B. Rosenberg das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation begründet. Dieses beruht darauf, sich seiner eigenen Gefühle und Wünsche ebenso wie den Gefühlen und Wünschen des Gegenübers bewusst zu werden. Dabei gilt es den anderen und sich selbst im Gespräch Empathie zu geben (Rosenberg 2004). Die Empathie spielt auch bei Paul Gilbert eine Rolle: „Empathie ist unsere Fähigkeit, die Gefühle, Motivationen und Intentionen von anderen Menschen zu verstehen und gefühlsmäßig zu erkennen.“ (Gilbert in Tanner 2015, S. 77).

### **Professionelle Settings zur Stärkung der Fachkraft**

Neben der Selbstachtsamkeit gibt es weitere Möglichkeiten, sich für den Alltag zu stärken.

#### **Fallberatung**

In der Regel steht hier der Austausch über einen „KiTa-Fall“, also ein Kind und dessen Familie, im Vordergrund. Fallberatung wird in KiTas häufig im Gruppen- oder Einrichtungsteam während Vorbereitungszeiten oder Dienstbesprechungen vorgenommen. KiTa-Teams greifen dabei meist auf ihre eigenen Kompetenzen zurück und nehmen nur in dringenden Angelegenheiten oder Härtefällen Fachberater\*innen von Träger oder Kommune sowie freie Berater\*innen in Anspruch.

#### **Fachberatung**

Fachberatung für Kindertagesstätten ist im SGB VIII grundsätzlich verankert, sieht aber in der bundesweiten Praxis überaus unterschiedlich aus. Kommunen und Träger haben eine unterschiedliche Anzahl von Fachberater\*innen, die für unterschiedlichste Themen (-felder) zuständig sind. Fachberatung kann auch Fallberatung sein, beinhaltet aber in der Regel eher übergeordnete Themen des KiTa-Alltags und des KiTa-Managements.

*Hilfe von außen in Anspruch nehmen gehört zur Professionalität*

#### **Coaching und Supervision**

Die eigene Resilienz kann durch äußere Einflüsse oder andere Bezugspersonen gestärkt werden. Eine Form dieser Stärkung können das Coaching und die Supervision sein. Dies kann einzeln oder als Gruppe genutzt werden.

#### **Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz**

Große Träger bieten ihren KiTas häufig Formen von Beratung, Unterstützung und Fortbildung zu Gesundheitsthemen an. In Niedersachsen steht KiTas zurzeit das „KoGeKi“ sowie die „Landesvereinigung für Gesundheit“ für Beratung und Fortbildung zur Verfügung (Adressen am Ende des Heftes).

Im nun folgenden Kapitel beschreibt eine KiTa exemplarisch, wie Resilienzförderung auf allen Ebenen des KiTa-Alltags erfolgen kann.

## 4. Aus dem Alltag einer KiTa: Praxisbeispiel

Im Folgenden schildern wir wesentliche Bausteine der wissenschaftlich fundierten und regelmäßig überarbeiteten Gesundheits- und Resilienz-Konzeption der KiTa-KinderZeit. In Trägerschaft der Johanniter Unfallhilfe e.V. eröffnete sie 2014 als Betriebskindertagesstätte in Wunstorf. Durch das Land Niedersachsen wurde sie 2018 im Auftrag des Kultusministeriums zur Konsultations-KiTa ernannt. Aktuell (2021) umfasst die KiTa 5 Gruppen für 99 Kinder im Alter von 8 Monaten bis 12 Jahren. Es sind 18 Mitarbeiter\*innen, 3 Auszubildende, 2 Langzeitpraktikant\*innen und eine FSJlerin beschäftigt. Das Konzept wurde maßgeblich von der ehemaligen Leiterin Diana Dettke geprägt, die die Leitung 2021 an Herrn Yehia Teuchert abgab.

### *Lebenslagen von Familien in der KiTa*

Die KiTa KinderZeit arbeitet im ländlich geprägten Wunstorf, das am Steinhuder Meer liegt. Nach Hannover sind es mit dem Auto nur rund 30 Minuten, auch eine S-Bahn für Berufspendler fährt regelmäßig. Die KiTa bietet aktuell neun ortsansässigen Unternehmen Kontingentplätze im Krippen- und Elementarbereich, mit erweiterten Öffnungszeiten von 06:00 bis 20:00 Uhr und ist nur an gesetzlichen Feiertagen in Niedersachsen, zwischen Weihnachten und Neujahr sowie für einen Studientag geschlossen. Die meisten Eltern der KiTa-Kinder sind berufstätig, auch im Schichtdienst. Viele Familien kommen aus beruflichen Gründen nach Wunstorf und verfügen am Ort weniger über familiäre soziale Netze, wie zum Beispiel Großeltern. Die Kinder leben somit häufig im Rhythmus der elterlichen Arbeitszeiten. Aktivitäten außerhalb der KiTa sind begrenzt (z.B. Kinderturnen im Verein) und familiäre Rituale wie ein gemeinsames Abendessen unterliegen nicht selten den Schichtplänen.

### *Aktive Unterstützung der Eltern bei der „Work Life Balance“*

Die KiTa KinderZeit will die Familien aktiv dabei unterstützen, dass sie bei allen beruflichen und familiären Herausforderungen mehr Zeit für sich und die Kinder haben. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die „Work-Life Balance“ zu fördern ist der KiTa wichtig.

### *Gesundheitsförderung in der KiTa KinderZeit*

Durch die auf wissenschaftlich fundierten Konzepten der Resilienz und der Salutogenese basierenden Angebote der KiTa sollen die vorhandenen Ressourcen gestärkt werden. Wesentlich ist der KiTa auch, dass es hierbei nicht um persönliche „Selbstopтимierung“ geht, sondern darum, dass alle Beteiligten darin gefördert werden, belastende Situationen und Lebenslagen gut bewältigen zu können. Der KiTa ist es wichtig, dass alle einbezogen werden: Mitarbeitende, Kinder und Eltern. Die Umsetzung des „Rechts auf Beteiligung“ ist in der Konzeption fest verankert.

### *Reizarme Raumgestaltung*

Die KiTa arbeitet nach einem teiloffenen Raumkonzept. Sie möchte Eltern und Kindern das Gefühl geben, sie seien in ihrem zweiten Zuhause. Bei der Gestaltung der Wände, Böden und Möbel kommen vor allem sanfte, zurückhaltende Farben zum Einsatz. Diese sollen das Auge beruhigen und zu einer ausgewogenen Wahrnehmung beitragen.

Die KiTa verfügt über eine Bewegungshalle, eine kleine Bibliothek, Atelier/ Werkstatt und einen flexiblen „Raum der Möglichkeiten“, der mindestens einmal im Monat durch die Partizipation der Kinder nach ihren Vorstellungen gestaltet wird.

### **Snoezelen**

Gezielte Entspannung und Ruhe sowie eine Art „Schonraum“ bietet in der KiTa KinderZeit ein sogenannter „Snoezelen-Raum“. Hier kommen ausgewählte Farben, Licht, Einrichtungsgegenstände oder auch Wasser und Musik zum Einsatz. Er ermöglicht den Kindern sowie deren Eltern, sich eine Auszeit in einer beruhigenden Atmosphäre zu nehmen. Die vielen Eindrücke des Alltags können so verarbeitet werden und Ruhe und Entspannung einkehren.

### **Yoga für Kinder**

Ab dem 4. Lebensjahr (jüngere Kinder dürfen auch mal mit reinschnuppern) können die Kinder der KiTa freiwillig am Yoga-Kurs teilnehmen. Kinderyoga soll die körperliche und geistige Entwicklung sowie die Koordination und die Durchblutung der Kinder fördern.

### **Entspannungstechniken**

Gezielt werden in der KiTa KinderZeit weitere Entspannungstechniken und -spiele angeboten. Neben Yoga können Kinder ab ca. 4 Jahren auch Progressive Muskelentspannung einüben oder Traum- und Fantasiereisen durchführen. Schon ab dem Krippenalter werden so mit Kindern Rückenwahrnehmungsspiele durchgeführt. Während das Kind vor der Fachkraft sitzt oder liegt wird auf dem Rücken mit Berührungen eine kleine Geschichte erzählt. So tröpfelt Regen, kriechen Schlangen oder hüpfen Flöhe über den Rücken des Kindes, das sich ganz auf die Geschichte und die Berührung konzentrieren kann. Auch andere Wahrnehmungsspiele werden den Kindern angeboten wie z.B. Hör-, Fühl- oder Schmeckübungen. Darüber hinaus werden die Kinder regelmäßig zum ruhigen Beobachten der Umgebung angeregt.

Kinder, die solche Angebote bekommen, lernen ihre eigenen Bedürfnisse bewusst zu erspüren und sich vor einem Zuviel an Impulsen zu schützen. Sie können in der Folge oft besser mit Stress und Herausforderungen umgehen.

Alle Angebote sind spielerisch, kindgerecht und ohne Zwang. Die Methoden werden altersgerecht und nach den Interessen der Kinder eingesetzt. Ruhephasen wechseln sich in der KiTa mit Bewegungsphasen sinnvoll ab.

### **Projekt „Kinder stark machen“**

Dieses Format ist ein klassisches Projekt und besteht aus den 5 Bausteinen:

- Gefühle
- Grenzen
- Geheimnisse
- Hilfe holen
- Körperwissen – Sexualität - Rollenbilder.

Bereits ab der Krippe werden die genannten Themen schon in den Alltag integriert und mit den Kindern bis zum Vorschulalter thematisiert. „Kinder stark machen“ greift diese Bereiche noch einmal konzentriert auf und wird im Rahmen der einjährigen Vorschulzeit durchgeführt. Für das Projekt ist jedes Jahr ein Zeitraum von ca. 5 bis 6 Monaten eingeplant.

*Kinder können hier lernen, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu erspüren und sich auch zu schützen*

Die pädagogischen Fachkräfte bearbeiten die sensiblen Themen mit den Vorschulkindern anhand verschiedenster Methoden, Techniken und unterschiedlicher Fachliteratur. Durch Bilderbücher, Arbeitsblätter, Ausmalbilder und Spiele werden die Inhalte kindgerecht vermittelt. So findet dann ein Bilderbuchkino zum Buch „Ich und meine Gefühle“ statt. Es werden individuelle Geheimniskisten gestaltet oder Bewegungsspiele zum Thema: „Mein Körper gehört mir und ich bestimme, wer mich anfassen darf!“ durchgeführt. (Literatur am Ende des Heftes)

### ***Bewusste Ernährung***

In der KiTa KinderZeit wird bewusste Ernährung als elementarer Baustein zum gesunden Aufwachsen und zur Entwicklung von Resilienz gesehen und gefördert. Die Kinder bereiten mehrmals im Monat Mahlzeiten selbst zu. Im Garten wird Obst und Gemüse angebaut und geerntet. Tierische Lebensmittel gibt es nur in Maßen und Salz, Zucker und Fett werden sparsam verwendet. Kinder werden ermuntert die verschiedenen Farben, Gerüche, Geschmäcker und Konsistenzen von Lebensmitteln zu entdecken.

### ***Bewegung und Psychomotorik***

Psychomotorik bedeutet, eine Verbindung zwischen Bewegung und innerem Seelenleben herzustellen. Neben der Bewegungshalle und dem Außengelände gibt es in der KiTa vielfältige Bewegungsangebote sowie Wald- und Wiesentage. Angebote für Fein- und Grobmotorik werden gleichermaßen gemacht. Ein fester Bestandteil sind Musik-, Tanz- und Rhythmikangebote.

### ***Maßnahmen für Mitarbeitende***

Auch den Mitarbeitenden der KiTa KinderZeit werden vielfältige Angebote zur beruflichen Weiterentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention gemacht:

- Es gibt einen angemessenen Pausenraum
- Mitarbeitende können den Snoezeleraum nutzen
- Das Mobiliar der KiTa ist für Erwachsene angepasst
- Vorbereitungs- und Besprechungszeit sowie Fortbildungszeit wird individuell angepasst
- Es gibt ein Qualitätsmanagementsystem und Arbeitsschutz
- Jede\*r Mitarbeitende hat ein jährliches Motivations- und Zielvereinbarungsgespräch
- Fachkräftenachwuchs wird angemessen gefördert
- Es gibt Fachberatung von Seiten des Trägers
- Es wird Wert auf ein gutes Betriebsklima gelegt und es wird z.B. durch gemeinsame Aktivitäten gefördert
- Das „Psychosoziale Notfallteam“ der Johanniter Unfall-Hilfe kann in Krisensituationen in Anspruch genommen werden
- Nach dem Expertenprinzip bringen sich die Mitarbeiter\*innen nicht nur im pädagogischen Alltag mit den Kindern ein. Die Stärken der Fachkräfte kommen auch im Team zur Geltung. Dienstbesprechungen werden, je nach Fachkraft, von dieser z.B. durch eine Yogaeinheit oder eine Entspannungsübung eingeleitet.
- Der Jahresurlaub wird individuell gestaltet.
- Arbeitszeiten werden flexibilisiert. Dienste können getauscht werden.

***Vielfältige Angebote zur beruflichen Weiterentwicklung und (präventiven) Gesundheitsförderung für Fachkräfte***

### **Zusammenarbeit mit Eltern**

Regelmäßig werden den Eltern in der KiTa KinderZeit Angebote rund um Gesundheit und Resilienz gemacht. So erlernen sie z.B. in einem Workshop, wie sie mit ihren Kindern zu Hause Entspannungsübungen gestalten können. Weiterhin gibt es Eltern-Kind Angebote, wie gemeinsames Yoga. Auch thematische Elternabende oder ganze Seminartage zur Resilienzförderung der Eltern werden angeboten. Den Eltern steht darüber hinaus ein Elterncafe zur Verfügung und für die Eingewöhnung ein „Co-Working-Space“, in dem sie, wenn möglich, mit einem Laptop zeitweise arbeiten können.

### **Vernetzung im Sozialraum**

Die KiTa KinderZeit arbeitet vor Ort mit Logopäd\*innen und Therapeut\*innen zusammen, damit solche Termine in der gewohnten Umgebung stattfinden können und die Eltern entlastet werden. Darüber hinaus gibt es eine Babysittervermittlung und die Zusammenarbeit mit dem Verein „Engagierte Großeltern“ für Familien, die keine Großeltern in der Nähe haben.

### **Die KiTa KinderZeit während der „Corona“ Pandemie**

*(Stand des Berichts Mai 2021)*

Fachleute wie Pädagog\*innen, Ärzt\*innen und Wissenschaftler\*innen sind sich darüber einig, dass die Fähigkeit zur Bewältigung von Krisen in der plötzlich eingetretenen Pandemie viele Menschen – Kinder und Erwachsene gleichermaßen - auf die Probe gestellt hat. Die KiTa KinderZeit reagierte mit verschiedenen Maßnahmen auf die neue Situation:

Zu Beginn der Pandemie im März/April 2020 wurde der Regelbetrieb durch die Notbetreuung abgelöst. Anhand von Bilderbüchern oder Liederangeboten, wie z.B. „Händewaschen“, wurde das Thema Corona-Virus kindgerecht aufgegriffen und auch im Morgenkreis oder beim Frühstück behandelt. Wenn die KiTa betreten wurde, wuschen sich die Kinder ihre Hände und sangen dazu das Lied. Ein E-Mailverteiler wurde eingeführt, um die gesamte Elternschaft mit den neusten Infos und Änderungen auf dem Laufenden zu halten. Die Inanspruchnahme der Notbetreuung stieg kontinuierlich an. Jedoch konnten nicht alle Kinder die KiTa besuchen. Die pädagogischen Fachkräfte haben für die Kinder und ihre Familien zuhause vielfältige Entspannungs-, Spiel-, Bastel- und Musik-Videoangebote erstellt und in die Elternschaft gesendet, teilweise auf Englisch. Selbst die Küchenfee brachte sich mit ein und erstellte Videos. Täglich wurde einer dieser Beiträge über soziale Netzwerke veröffentlicht. Parallel wurden auch Briefe mit ähnlichen Inhalten an die Familien verschickt. Zusätzlich haben die Vorschüler\*innen, wie auch ihre Eltern, gezielte Inhalte mit Alltags-Tipps und Infos in Briefform erhalten.

Entwicklungsgespräche fanden per Telefon oder anhand von Videogesprächen online statt. Als sich die Situation zeitweise entspannt hatte, folgten Spielkreise für die Kinder, die die Notbetreuung nicht in Anspruch nahmen. Kurz darauf konnten wieder alle Kinder im eingeschränkten Regelbetrieb in der KiTa KinderZeit in getrennten Gruppen betreut werden – dafür wurde auf Grundlage der Vorgaben aus dem Kultusministerium ein Hygienekonzept entwickelt. Unter anderem wurden die Mehrzweckräume, wie auch das Außengelände unter den Gruppen aufgeteilt. Eltern brachten ihre Kinder über das Außengelände direkt

**Kindgerechte Beschäftigung mit dem Corona-Virus und aktuelle Information der Eltern**

zu den Gruppen. Zu Beginn des neuen Jahres 2021 fand erneut der Wechsel in die Notbetreuung statt und hielt aufgrund des hohen Inzidenzwertes in der Region bis ins Frühjahr an. Aufgrund der systemrelevanten Berufe vieler Eltern und von diagnostizierten coronabedingten Verhaltensauffälligkeiten der Kinder war es im neuen Jahr nicht möglich, die 50% Regelung der Notgruppen einzuhalten.

Regelmäßig wurden an alle Eltern über E-Mail die neuesten Infos und Änderungen, auch in Bezug auf Beratungsstellen, Fortbildungsangebote und Selbsthilfegruppen verschickt. Dazu erhielten die Familien zuhause auch persönliche Briefe aus der KiTa. Viele Kinder vermissen ihre Freunde, die nicht in die KiTa kommen konnten und brachten sich aus diesem Grund bei der Gestaltung der Briefe mit Freude ein.

*Ziel war es, auch in der Pandemie fester Bestandteil im Leben aller Kinder und ihrer Familien zu bleiben*

Die oben genannten Beispiele zeigen, dass die KiTa KinderZeit alles daran setzte weiterhin ein fester Bestandteil im Leben aller Kinder und ihrer Familien zu sein. Beziehungen wurden aufrechterhalten und Unterstützung im Rahmen des machbaren angeboten. Die KiTa nahm bei der Stärkung von Familien eine wichtige Rolle ein. Das Team, die Eltern und Kinder konnten sich als selbstwirksam erleben, in dem sie aktiv z.B. Briefe gestalteten.

## 5. Kritik und Fazit

Der Begriff der „Resilienz“ hat in den letzten 20 Jahren an Popularität sehr gewonnen und viele wertvolle Anregungen für die Pädagogik gebracht. Dennoch weisen Kritiker\*innen zurecht darauf hin, dass der Begriff einer gewissen Mode unterliegt und dazu verführt, dass strukturelle Probleme individualisiert werden. Frei nach dem Motto: „Wenn dich die (Arbeits-) Belastung stresst, bist du eben nicht resilient genug. Streng dich mehr an!“ Es geht uns hier aber nicht um mehr Selbstoptimierung, Perfektionismus oder Effektivität, insbesondere in Bezug auf die Kinder. Magherita Zander (2012, S.14) schreibt: „Nicht jede Form der ‚Widerstandsfähigkeit‘ ist schon Resilienz. Von Resilienz spricht man nur, wenn besonders belastende und außergewöhnlich risikobehaftete, ja traumatische Situationen ‚besser‘, also ‚unbeschadeter‘, bewältigt werden, als gemeinhin anzunehmen wäre.“ Resilienz entsteht erst im Bewältigungsprozess einer Krise und muss demzufolge immer wieder neu erworben werden: Einmal resilient zu sein bedeutet nicht selbstverständlich in allen Situationen resilient zu sein. Mitunter überfordern auch die äußeren Ansprüche einer Situation die Möglichkeit der Kinder Resilienz zu entwickeln, da sie mehreren außergewöhnlichen Belastungen und Entwicklungsrisiken ausgesetzt sind. In einem Vortrag hat Magherita Zander (2015) anhand zweier Beispiele von Kindern in Armutslagen beschrieben, wie unterschiedlich die Möglichkeiten sind, dass Resilienz bei Kindern greifen kann und sie überhaupt Chancen haben, sich gut zu entwickeln. Die Bewältigungschance hängt eng mit der Wirkkraft von Schutzfaktoren zusammen.

Aus Sicht der Resilienzförderung geht es darum, die Stärken und Potenziale der Kinder zu fördern. Zentral ist zudem, dass Kinder bei der Bewältigung von Belastungen und Risiken die Unterstützung durch ihr soziales Umfeld benötigen. Das heißt, sie benötigen ihnen zugewandte Erwachsene (Eltern, andere Bezugspersonen).

*Resilienz ist kein Allheilmittel*

sonen oder pädagogische Fachkräfte). Mit dem Konzept der Resilienz kann viel erreicht werden, aber Ursprungsprobleme – wie beispielsweise die Armut von Kindern - kann sie nicht beheben (Zander 2010).

Kritisch ist es auch, wenn zunehmend Verantwortungszuschreibung auf das einzelne Kind übertragen wird, nach dem Motto "Es muss sich nur ausreichend in Resilienz üben, dann hat es die Widerstandskraft, mit der es alle Krisen bewältigen kann." Resilienz kann aber nicht komplett unabhängig von äußeren Faktoren entstehen (vgl. Rönna-Böse 2019).

Kinder können in der KiTa vor allem in ihren personalen und sozialen Schutzfaktoren gestärkt werden. Dazu gehört es z. B. eine gute Selbstwahrnehmung zu entwickeln und sich als selbstwirksam zu erleben. Zugleich benötigen Kinder im Hinblick auf die sozialen Schutzfaktoren die Möglichkeit, stabile emotionale Beziehungen zu (er-)leben. Können die Eltern das nicht bieten, sind pädagogische Fachkräfte umso mehr gefordert.

***Kinder können in der KiTa vor allem in ihren personalen und sozialen Schutzfaktoren gestärkt werden***

Zur Krisenbewältigung gehört nicht nur, dass Kinder „es schaffen“ sie zu bewältigen. Es beinhaltet auch zu resümieren, wie Schwierigkeiten bewältigt wurden. Denn auch resiliente Kinder haben einen schmerzhaften Bewältigungsprozess hinter sich, was oft unbeachtet bleibt. Es braucht neben der Stärkenorientierung Raum für Gefühle wie Wut und Verzweiflung. Es ist für die Verarbeitung von Krisen wichtig, traurig sein zu dürfen und erstmal das Unschöne auszuhalten, bevor es wieder auf neuen Wegen weitergehen kann (ebd.).

Dies gelingt umso besser, je stärker sich auch die Erwachsenen um sie herum erleben.

Einen Vortrag für das nifbe im September 2021 (abzurufen unter <https://youtu.be/mu2w2kjtJds>) beendete Prof.in Rönna-Böse mit einem Zitat von Urie Bronfenbrenner, das wir hier gerne zum Abschluss übernehmen:

*“Every child needs at least one adult who is irrationally crazy about him or her.”*

*„Jedes Kind benötigt mindestens eine/n Erwachsenen, der/die komplett verrückt nach ihm/ihr ist“*

## 6. Praxisempfehlungen

Um selbst als Leitung und Team gesundheitsfördernde Prozesse anzustoßen, können Sie den **Leitfaden** des Projektteams „AGnEEs“ (Aktiv für ihre Gesundheit- nachhaltig in Eigenverantwortung Entwicklung gestalten) der HAWK Hildesheim nutzen. (abzurufen unter [www.hawk-hhg.de/blogs](http://www.hawk-hhg.de/blogs))

In Niedersachsen steht das „**Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in KiTas – KoGeKi**“ mit Fachveranstaltungen und Beratung zur Verfügung, ebenso wie die Landesvereinigung für Gesundheit (LVG) [www.kogeki.de](http://www.kogeki.de) [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

Für das Projekt „**Kinder stark machen**“ empfiehlt KiTa KinderZeit die nachfolgenden **Bücher und Materialien für Kinder**:

- Ich und meine Gefühle (Bilderbuch), Holde Kreul, Loewe Verlag GmbH, 04. Auflage 2018, 978-3-7855-7293-1
- Mein Körper gehört mir (Bilderbuch), Pro familia Darmstadt, Loewe Verlag GmbH, 03. Auflage 2014, 978-3-7855-7230-6
- Ich spüre mich (Bildkarten zur Körperwahrnehmung), Rita Diepmann & Margret Schmittgen, Don Bosco Medien GmbH 2017
- Meine Gefühle und ich (Arbeitsheft), Claudia Wuschek & Heike König, Apicula Verlag, 2017 978-3-9818-6120-4
- Meine Gefühle und ich (Gefühlskarten), Claudia Wuschek, Apicula Verlag
- Stark wie ein Gorilla. Mutig wie eine Löwin (Praxisbuch), Aline Kurt, Verlag an der Ruhr 2019, 978-3-8346-4090-1

## 7. Literatur

- Altner, N. (2020): Kostbare Augenblicke; in: Gruber, J.; Vogel, D. (Hrsg.): Für Selbstwirksamkeit, Resilienz und Partizipation. Weimar: Verlag das Netz
- BMBF - Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.) (2007): Auf den Anfang kommt es an: Perspektiven für eine Neuorientierung frühkindlicher Bildung. Bildungsforschung Band 16. Bonn, Berlin.
- Bengel, J., Lyssenko, L. (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Berndt, C. (2013): Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. München: dtv
- Buergenthal, T. (2007): Ein Glückskind. Wie ich als kleiner Junge Ausschwitz überlebte und ein neues Leben fand. Frankfurt a.M. : S. Fischer
- Franke, A. (Hrsg.) (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T., Rönna, M. (2007): Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen -PriK. Trainingsmanual für ErzieherInnen. München: Reinhardt Verlag
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Beuter, S.; Fischer, S.; Lindenberg, J.; Rönna-Böse, M. (Hrsg.) (2011): Förderung der seelischen Gesundheit in Kitas und Familien mit sozialen Benachteiligungen. Freiburg: FEL

*Mit Rücksichtnahme und Feinfühligkeit Eltern und Kindern zur Seite stehen*

- Fröhlich-Gildhoff, K. (2015): Resilienz – wie seelische Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen gestärkt werden kann. In Resilienz auf der Spur. Geschlechtsbezogene Schutzfaktoren bei Mädchen\_ und Jungen\_. Dokumentation der landesweiten Fachtagung am 15. September 2015 in der Mercatorhalle Duisburg. [https://www.jugendhilfeportal.de/fileadmin/user\\_upload/fkp\\_quelle/pdf/Doku\\_Resilienz\\_auf\\_der\\_Spur\\_15.pdf](https://www.jugendhilfeportal.de/fileadmin/user_upload/fkp_quelle/pdf/Doku_Resilienz_auf_der_Spur_15.pdf)
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2018): Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden? In TELEVISION 31/2018/1, S.4-8
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T. & Rönnau, M. (2019): Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK. Trainingsmanual für ErzieherInnen. 4. Auflage. München: Reinhardt.
- Hanson, R. (2018): Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Wie wir unser Gehirn positiv verändern. München: Heyne Verlag
- Held, A.-M. (2019): Wie Sie Ihre Kinder für die Zukunft stärken. In: Kita aktuell, Ausgabe ND, 11.2019. Köln: Wolters Kluwer
- Lösel, F., Beelmann, A., Stemmler, M. & Jaursch, S. (2006): Prävention von Problemen des Sozialverhaltens im Vorschulalter: Evaluation des Eltern- und Kindertrainings EFFEKT. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 35, 117–126.
- Mayer, H.; Heim, P.; Scheithauer, H. (2012): Papilio. Ein Programm für Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Ein Beitrag zur Sucht und Gewaltprävention. Theorie und Grundlagen. Augsburg: beta Instituts Verlag
- Mayr, T. & Ulich, M. (2006): PERiK – Positive Entwicklung und Resilienz im Kindergartenalltag. Freiburg: Herder.
- Neff, K.; Kretzschmar, G. (2012): Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München: Kailash Verlag
- Neff, K.; Germer, C. (2019): Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch: Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag
- Pfeffer, S. & Storck, C. (2018): Resilienzförderung und Prävention sexualisierter Gewalt in Kitas. Das ReSi-Förderprogramm. Göttingen: Hofgrefe.
- Rönnau-Böse, M. (2013): Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung. Freiburg: FEL
- Rönnau-Böse, M. (2019): „Resilienz ist kein Allheilmittel“: Ein Kurzinterview mit Maike Rönnau-Böse zum Thema. In kindergarten heute. 6\_2019, 49. Jahrgang, S. 8
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020): Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Rosenberg, M.B. (2004): Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation. Freiburg im Breisgau: Herder
- Seiler Wustmann, C. & Fthenakis, W. (Hrsg.) (2016): Resilienz. Widerstandfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität. Berlin: Cornelsen.
- Tanner, M. (2015): Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Perras, B.(2004) : Resilienz Praktisch. Auf [www.kindergartenpädagogik.de](http://www.kindergartenpädagogik.de); (Zugriff am 2.6.2020)
- Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) - Beobachtungsbögen ([www.ifp.bayern.de](http://www.ifp.bayern.de)) (Zugriff am 2.7.2021)

- Wustmann, C. (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern und Tageseinrichtungen fördern. Berlin, Düsseldorf, Mannheim: Cornelsen Scriptor
- Zander, M. (2010): Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz. Wiesbaden: Springer VS
- Zander, M. (2012): „Ich kann über’s Feuer springen!“ Ein Projekt zur Resilienzförderung von Roma-Flüchtlingskindern – Amaro Kher Köln. <http://www.romev.de/wp-content/uploads/2014/05/resilienz.pdf>
- Zander, M. (2015): Kinder stärken. Ansätze der Armutsbekämpfung aus Theorie und Praxis. Volkshilfe Fachtagung. Vortrag unter: <https://www.youtube.com/watch?v=gOUpTyWMeVg>
- Zander, M. (2015): Laut gegen Armut – leise für Resilienz. Was gegen Kinderarmut hilft. Weinheim: Beltz Juventa
- Zimmer, U. (2014): Nicht von schlechten Eltern. Meine Hartz-IV-Familie. Frankfurt a.M.: S. Fischer
- Tipps und Hinweise
- Zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz Kita gibt es neben diversen Veröffentlichungen der Gemeinde Unfall Kasse folgende Literatur:
- Viernickel, S.; Voss, A.; Mauz, E. (2017): Arbeitsplatz Kita. Belastungen erkennen, Gesundheit fördern. Weinheim und Basel: Beltz Juventa (mit Onlinematerial)

## Autorinnen



### **Iris Hofmann**

Iris Hofmann ist Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und hat darüber hinaus einen Masterabschluss in Erziehungswissenschaften erlangt. In vielfältigen Arbeitskontexten und insbesondere als Fachberaterin für Kindertagesstätten hat sie sich mit dem Thema Resilienz sowie Gesundheit am Arbeitsplatz beschäftigt. Sie arbeitet seit 2016 als Transfermanagerin in der Regionalen Transferstelle des nifbe am Standort Hildesheim und hat Fachveranstaltungen zum Thema Resilienz und Gesundheit für pädagogische Fachkräfte mit geplant und durchgeführt.



### **Svenja Rastedt**

Svenja Rastedt hat an der Hochschule Emden/Leer einen Bachelor in Inklusive Frühpädagogik/Kindheitspädagogik (B.A.) sowie an der Technischen Universität in Kaiserslautern einen Master in Psychologie kindlicher Lern- und Entwicklungsauffälligkeiten (M.Sc.) absolviert. Vor ihrem Studium hat sie eine Ausbildung als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin abgeschlossen. Hauptberuflich arbeitet sie seit 2017 beim Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe), in der regionalen Transferstelle NordWest in Emden. Vor ihrer Tätigkeit beim nifbe war sie vier Jahre in einer Interdisziplinären Frühförderung tätig.

## **Impressum**

V.i.S.d.P.:  
Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung  
Prof. Dr. Jan Erhorn

Osnabrück 2021

Alle Fotos und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit vorheriger Genehmigung und Quellenangabe verwendet werden.

Weitere Infos unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de)

