



RESILIENZ IM BLICK

WIR

mit Analyse-
Instrument **und**
Praxisbeispielen

Arbeitsmaterial für den
pädagogischen Alltag

Impressum

HERAUSGEBERIN

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH
Tempelhofer Ufer 11
10963 Berlin
Tel.: (030) 25 76 76 - 0
www.dkjs.de
[info\[at\]dkjs.de](mailto:info[at]dkjs.de)

AUTORINNEN Nicola Andresen, Edda Bergner, Patricia Binder, Sonja Bota,
Sophia Kopp, Sylvia Mihan

REDAKTION Franziska Bornefeld, Sylvia Mihan

LEKTORAT Kathleen Fietz

GESTALTUNG n-zwo | Büro für Gestaltung, Nadja Nitsche

GRAFIKEN n-zwo, miniwide/zuperia/paperglede/PureSolution/FoxylImage/
KittyVector/Chipolla/HappyPictures-shutterstock

DRUCK Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei GmbH

© DKJS 2022

Die Inhalte dieses Magazins wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Es wird jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen übernommen. Alle Links wurden von der Redaktion im Juli 2022 überprüft.



Dieses Magazin wurde entwickelt vom Team des Programmschwerpunktes *Resilienz im Ganztag* im Rahmen des Bundesprogramms *AUF!leben – Zukunft ist jetzt.* der Deutschen Kinder und Jugendstiftung. Informationen unter: www.dkjs.de/resilienzimganztag/

AUF!leben – Zukunft ist jetzt. ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm ist Teil des Aktionsprogramms *Aufholen nach Corona* der Bundesregierung.

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder- und jugendstiftung



**»Die Schwierigkeiten, Rückschläge
und Kümernisse des Lebens als
Herausforderung anzusehen, deren
Überwindung uns stärkt, anstatt sie
als ungerechte Strafe zu betrachten,
die WIR nicht verdient haben,
das erfordert Glauben und Mut.«**

Erich Fromm



INHALT

5 Einleitung

7

ZWISCHEN BELASTUNG UND WIDERSTANDSKRAFT

Wissen rund um Resilienz

- 8 Stärke, Widerstandskraft, Flexibilität
– Was ist Resilienz genau?
- 9 Exkurs: Die resilienten Kinder von
Kauai
- 10 Balance von Risikofaktoren und
Schutzfaktoren
- 11 Resilienz – ein Modewort für
Selbstoptimierung?
- 12 Die facettenreiche Resilienz –
Zwölf Aspekte
- 14 Im Gespräch mit: Maike Rönna-
Böse, Resilienzforscherin
- 16 Resilienzförderung auf vier Ebenen

17

HANDLUNGSANLEITUNG RESILIENZFÖRDERUNG

Von der Analyse zur Umsetzung

- 18 Fokus: Das Analyse-Instrument
- 19 Handlungsanleitung
ARBEITSBLÄTTER
- 22 Analyse-Instrument
- 34 Überblick gewinnen
- 36 Handlungsschritte planen
- 38 Auswertung

39

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Beispiele für Resilienz fördernde Projekte und Methoden im Ganzttag

- 40 »Hallo« aus aller Welt
GEMEINSAME WERTE
KOMMUNIZIEREN
- 41 Kinder als Expert:innen
SINN STIFTEN
- 42 Der Morgenkreis am Montag
WIR-KULTUR PFLEGEN
- 43 Junge Sanitäter:innen zeigen,
was sie können
SELBSTWIRKSAMKEIT
- 44 Streitschlichtung zur Unterstützung
bei Konflikten
PROBLEMLÖSEKOMPETENZ
- 45 Patenschaften für die Jüngsten
SOZIALE KOMPETENZEN
- 46 Mehr Entspannung im Alltag
STRESSBEWÄLTIGUNG
- 47 Auf das Bauchgefühl hören
ACHTSAMKEIT FÖRDERN
- 48 Drei Sichtweisen auf einen Blick
SELBST- UND
FREMDWAHRNEHMUNG
- 49 Gefühle sichtbar machen
SELBSTSTEUERUNG
- 50 Weniger ist mehr!
KREATIVITÄT ERMÖGLICHEN
- 51 Visualisierung des
Unterstützungsnetzwerks
GANZHEITLICH HANDELN

.....

52 Literaturverzeichnis

54 Ergänzende Materialien von
Resilienz im Ganzttag

EINLEITUNG

Von 2021 bis 2022 unterstützte die Deutsche Kinder- und Jugendstiftung mit dem Programm *AUF!leben – Zukunft ist jetzt* bundesweit Kinder und Jugendliche dabei, die Folgen der Corona-Pandemie zu bewältigen und Alltagsstrukturen zurückzugewinnen. Das Programm ist Teil des Aktionsprogramms *Aufholen nach Corona* der Bundesregierung, welches vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wurde.

Ein Themenschwerpunkt des *AUF!leben*-Programms ist die Förderung der Resilienzentwicklung bei Kindern und Jugendlichen im Vorhaben *Resilienz im Ganztage (RIGA)*. Wie groß der Handlungsbedarf ist, zeigen Studien zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie:



41%

der Grundschulkinder
verbrachten während des
Lockdowns mehr Zeit ganz
allein als vor der Pandemie.

(vgl. Langmeyer et al.
2020, S. 14)

**Jedes
dritte Kind**

zeigte psychische Auffälligkeiten wie
Ängste, depressive Stimmungen oder
psychosomatische Folgen wie Magen-
oder Kopfschmerzen. Vor Beginn der
Pandemie war es jedes fünfte Kind.

(vgl. Ravens-Sieberer et al. 2021,
S. 1512–1521)

70%

der befragten Kinder fühlten
sich durch die mit der Pandemie
einhergehenden
Veränderungen belastet.

(vgl. Ravens-Sieberer et al.
2021, S. 1512–1521)



Resilienz im Ganztag greift diesen Bedarf auf. Das Vorhaben zielt darauf ab, Kinder dafür zu stärken, mit komplexen Herausforderungen sowie (zukünftigen) Krisen- und Belastungssituationen umgehen und kreativ auf diese reagieren zu können. Erwachsene Begleitpersonen können Kindern dabei helfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Am wirkungsvollsten geschieht dies ganzheitlich und in der unmittelbaren Lebenswelt der Kinder. Pädagogischen Fachkräften in Ganztageseinrichtungen kommt dabei eine wichtige Rolle zu.

»Da sich die Resilienzfähigkeiten früh entwickeln, ist es sinnvoll, diese auch gezielt früh in Kindertageseinrichtungen zu fördern.«

Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse, 2009, S. 14.

Das Team von *Resilienz im Ganztag* begleitete 2021 und 2022 bundesweit etwa 130 Schulen, Horte und Kindertageseinrichtungen als zentrale Lern- und Lebensorte dabei, ihre Angebote zur Resilienzstärkung zu reflektieren und auszubauen. Prozessbegleiter:innen unterstützten die pädagogischen Fachkräfte der Einrichtungen, zu reflektieren, inwieweit sich deren Angebotsspektrum bereits positiv auf die Förderung der Resilienz von Kindern auswirkt. Dafür entwickelte das Team ein digitales Tool zur Durchführung einer Ist-Stand-Analyse. Darauf aufbauend konnten die Einrichtungen mit Hilfe der Prozessbegleitung und bereitgestellter Materialien weitere Schritte und Resilienz fördernde Projekte entwickeln und umsetzen.

Dieses Arbeitsmaterial basiert auf den Erkenntnissen und Rückmeldungen der Akteur:innen im Rahmen von *Resilienz im Ganztag*. Neben theoretischen Informationen beinhaltet es Arbeitsblätter für die eigenständige Durchführung einer Ist-Stand-Analyse und die Planung von Entwicklungsvorhaben sowie konkrete Handlungsimpulse aus Praxiseinrichtungen zum Ausprobieren.

ZWISCHEN BELASTUNG UND WIDERSTANDS- KRAFT



Wissen rund um Resilienz

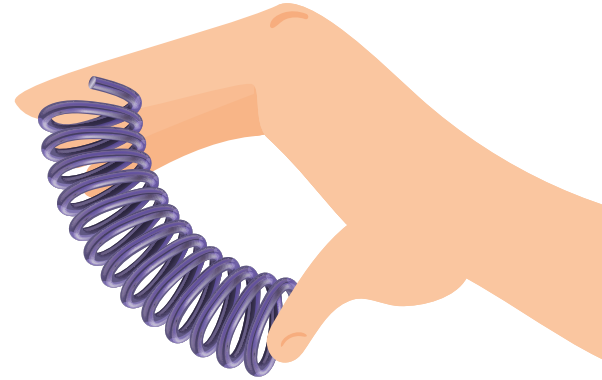
Stärke, Widerstandskraft, Flexibilität – WAS IST RESILIENZ GENAU?

Der Begriff »Resilienz« stammt ursprünglich aus dem Lateinischen (»resilire«) und bedeutet »zurückspringen« oder »abprallen«. Er steht somit für Widerstandsfähigkeit und Spannkraft. In der Physik und Materialwissenschaft beschreibt Resilienz die Eigenschaft von Materialien, trotz großer Druckausübung in die ursprüngliche Form zurückzukehren (vgl. Stegman 2020, S. 26). Der Begriff Resilienz hat sich mittlerweile jedoch auch in anderen wissenschaftlichen Disziplinen etabliert.

Auf dem Gebiet der Psychologie ist der Resilienzbegriff seit den späten 1970er-Jahren verankert, vor allem seit der Veröffentlichung der Kauai-Studie. Auch wenn es keine einheitliche Definition von Resilienz gibt, spricht man im psychologischen Diskurs von Resilienz vor allem als persönlicher Widerstandskraft, innerer Stärke oder der Fähigkeit, die eigene psychische Gesundheit auch in belastenden Situationen aufrechtzuerhalten oder schnell wiederherzustellen. Die Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin beschreibt Resilienz folgendermaßen:

Es geht also nicht um eine absolute Unverletzbarkeit (»Invulnerabilität«), sondern um eine erworbene Fähigkeit im Umgang mit Krisen.

Einigkeit besteht inzwischen auch dahingehend, dass Resilienz als dynamischer Prozess verstanden wird: Sie ist also kein gegebener und andauernder Zustand, sondern kann sich im Laufe des Lebens verändern, entwickeln und erlernt werden – zum Beispiel, indem Kinder mit Bezugspersonen interagieren und reale positive Bewältigungserfahrungen machen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015, S. 16).



»Resilienz hat mit der Fähigkeit zu tun, sich von Schwierigkeiten zwar beeinträchtigen, aber nicht zerstören zu lassen. Die Fähigkeit, sich zu biegen, ohne zu zerbrechen, ist das Wesentliche dabei.«

(Welter-Enderlein 2015, S. 22)

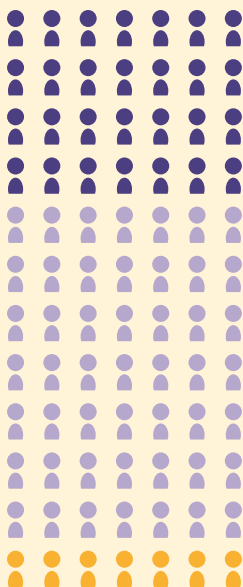
Die resilienten Kinder von KAUAI

Inmitten des pazifischen Ozeans liegt die hawaiianische Insel Kauai. In den 1950er-Jahren war das Leben vieler Inselbewohner:innen von schlechten Erwerbsmöglichkeiten und Armut geprägt. Vor diesem Hintergrund erforschten die Entwicklungspsychologin Emmy Werner und ihre Kollegin Ruth Smith die Langzeitfolgen schwieriger Bedingungen des Aufwachsens für die Entwicklung und das Verhalten im Erwachsenenalter. In ihrer »Kauai-Längsschnittstudie«, die als Pionierarbeit der Resilienzforschung gilt, begleiteten sie über vier Jahrzehnte hinweg den gesamten Geburtsjahrgang 1955 – insgesamt 698 Kinder. Während diese Kinder allesamt in einem sozio-ökonomisch belasteten Umfeld aufwuchsen, stuften Werner und Smith etwa ein Drittel von ihnen als sogenannte Hochrisikogruppe ein. Diese Kategorie umfasste diejenigen Kinder, die bereits vor dem dritten Lebensjahr von mindestens vier Risikofaktoren betroffen waren – wie chronischer Armut, psychischer Erkrankung der Eltern, Gewalt in der Familie oder schweren (Geburts-)Traumata.

Während die meisten der sogenannten Hochrisikokinder im Erwachsenenalter verhaltensauffällig oder gar straffällig wurden, entwickelte sich knapp ein Drittel von ihnen zu zuversichtlichen, beziehungsfähigen und erfolgreichen Erwachsenen. Sie wiesen mitunter einen besseren Gesundheitszustand, eine höhere Schulbildung sowie niedrigere Scheidungs- und Sterberaten auf als die anderen Studienteilnehmenden. Anders ausgedrückt: Sie entwickelten die Fähigkeit, Belastungen und Schwierigkeiten positiv zu bewältigen.

Bei der Erforschung der Gründe für die Entwicklung von Resilienz bei Kindern stieß das Team rund um Werner auf drei förderliche Faktoren: die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, eine frühzeitige Verantwortungsübernahme und vor allem das Vorhandensein mindestens einer verlässlichen Beziehung zu einer liebevollen Vertrauensperson (vgl. Werner 2011, S. 32-45).

Die zentrale Erkenntnis der Studie ist hoffnungsvoll: Ungünstige Lebensvoraussetzungen führen nicht zwingend zu Leid und Misserfolg. Es gibt erlernbare Strategien und Kompetenzen, die die aktive (Mit-)Gestaltung des eigenen Lebens ermöglichen und dazu beitragen, aus widrigen Umständen nicht gebrochen, sondern gestärkt hervorzugehen.



Ergebnisse Kauai-Studie

Vom untersuchten Geburtsjahrgang wuchsen 1/3 der 698 Kinder in prekären Lebenslagen auf – sogenannte Hochrisikokinder.

2/3 der Hochrisikokinder (129) waren schon im Alter von zehn Jahren verhaltensauffällig.

1/3 der Hochrisikokinder (72) konnten ihr Leben trotz erheblicher Risiken positiv gestalten.

BALANCE von Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Auch heute sind manche Kinder bereits in ihren frühen Lebensjahren von Risikofaktoren betroffen. Dies können zum einen kindbezogene Risikofaktoren wie unsichere Bindungen, geringe kognitive Fähigkeiten oder chronische Krankheiten sein. Zum anderen gibt es äußere, umweltbezogene Risikofaktoren wie das Aufwachsen in Armut, die Trennung der Erziehungspersonen, seelische Erkrankungen oder Alkoholismus einer Erziehungsperson. Wenn Kinder trotz Risikolagen gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorgehen, verfügen sie meistens über Schutzfaktoren wie zum Beispiel:

IM KIND SELBST:

Temperamenteigenschaften wie aktiv, liebevoll und gesellig zu sein, aber auch die Fähigkeit, in die eigene Problemlösekompetenz zu vertrauen (vgl. Werner 2011, S. 37)

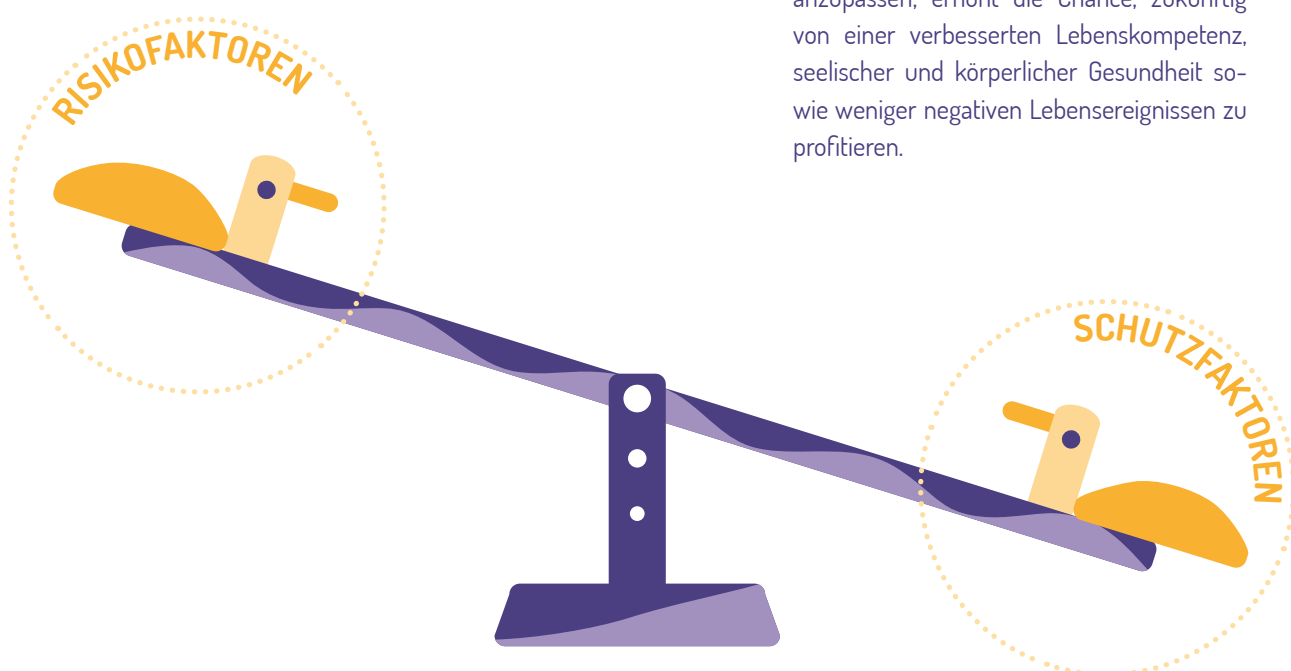
IN DER FAMILIE:

eine enge Bindung zu einer kompetenten, emotional stabilen Person, die für Bedürfnisse [des Kindes] aufgeschlossen [ist] (Werner 2011, S. 37)

IM WEITEREN SOZIALEN UMFELD:

vertraute Personen, die unterstützen – beispielsweise »Lieblingslehrer, aber auch fürsorgliche Nachbarn, ältere Mentoren, die Eltern von Freunden, Leiter von Jugendgruppen, Pastoren und Mitglieder von kirchlichen Gruppen« (vgl. Werner 2011, S. 37f)

Neben diesen drei wirksamen Faktoren können Menschen im Lebensverlauf weitere Schutzfaktoren erwerben. Wer trotz schwieriger Lebensumstände auf Unterstützungsangebote zurückzugreifen kann und es schafft, sich an erschwerte Lebensumstände anzupassen, erhöht die Chance, zukünftig von einer verbesserten Lebenskompetenz, seelischer und körperlicher Gesundheit sowie weniger negativen Lebensereignissen zu profitieren.





RESILIENZ – ein Modewort für Selbstoptimierung?

Heutzutage ist Resilienz in aller Munde und aus dem pädagogischen Alltag nicht mehr wegzudenken. Manche sprechen von einem Modewort und kritisieren, dass es häufig unreflektiert verwendet wird.

Wichtig ist, dass eine Fokussierung auf die persönliche Resilienz nicht in einem Selbstoptimierungszwang mündet. Es besteht die Gefahr, dass Personen, die Belastungssituationen schwieriger bewältigen als andere, möglicherweise als zu schwach, nicht hart genug arbeitend oder nicht motiviert genug wahrgenommen werden. Außerdem dürfen die politischen und ökonomischen Dimensionen von Armutslagen keinesfalls aus dem Blick geraten. Es reicht nicht aus, nur den Umgang mit den Auswirkungen gesellschaftlicher Problemlagen (z.B. Diskriminierung, Armut, soziale Ungleichheit) zu erlernen, es braucht zudem die Veränderung der strukturellen Ursachen (vgl. Gabriel 2005, S.213).

In der pädagogischen Praxis sollte man sich bewusst machen, was leistbar ist und wo es Grenzen gibt. Die Reflexion des eigenen Verhaltens im Umgang mit belastenden Situationen sowie gesundheitsfördernde Angebote sind zweifelsohne wichtig. Eine resilienzförderliche Haltung und gezielte Angebote sind ein Versuch, die Resilienzentwicklung von Kindern zu fördern. Doch sie führen nicht zwangsläufig dazu. Es handelt sich hierbei um äußere Impulse, auf die jeder Mensch unterschiedlich reagiert.



Die facettenreiche Resilienz – ZWÖLF ASPEKTE

6

Es gibt unzählige Studien zu Resilienz und daraus resultierend verschiedene Sichtweisen auf Faktoren, die die Resilienzentwicklung beeinflussen. *Resilienz im Ganztag* nimmt insgesamt **zwölf Aspekte** in den Blick, die dazu beitragen können, dass Kinder Resilienz entwickeln. Sie basieren auf den zwei folgenden wissenschaftlichen Expertisen:

Sechs personale Resilienzfaktoren nach Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse

Der Psychologe Klaus Fröhlich-Gildhoff und die Pädagogikprofessorin Maike Rönnau-Böse ermittelten in wissenschaftlichen Analysen des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung in Freiburg personale Resilienzfaktoren und erprobten sie in der Praxis mit Kindergärten und Schulen. Sie fokussierten sich hierbei auf die Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen. Die sechs identifizierten Faktoren liegen allesamt auf der individuellen Ebene:

SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG
SELBSTWIRKSAMKEIT
SOZIALE KOMPETENZEN
SELBSTSTEUERUNG
PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT
STRESSBEWÄLTIGUNG

(vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau 2018, S. 5)

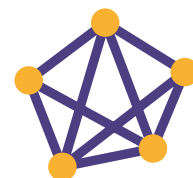
Sechs Handlungsfelder des Zukunftsinstituts

Das Zukunftsinstitut hat in seiner Studie »Zukunftskraft Resilienz« unter anderem sechs Handlungsfelder für das gesellschaftliche Miteinander formuliert:

SINN STIFTEN
WIR-KULTUR PFLEGEN
GEMEINSAME WERTE KOMMUNIZIEREN
ACHTSAMKEIT FÖRDERN
GANZHEITLICH HANDELN
KREATIVITÄT ERMÖGLICHEN

Hierbei wird Resilienz vor allem als ein Konzept gedacht, welches über das Individuum hinausgeht und somit die gesellschaftliche Dimension mit abbildet. Insbesondere die Corona-Pandemie hat eine kollektive Verwundbarkeit aufgezeigt und vor Augen geführt, dass die Fähigkeit, mit Unsicherheiten umgehen zu können, auch gesellschaftlich von großer Wichtigkeit ist (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 67).

6



**GANZHEITLICH
HANDELN**



WIR-KULTUR
PFLEGEN



SINN
STIFTEN



SOZIALE
KOMPETENZEN



SELBST-
WIRKSAMKEIT



GEMEINSAME
WERTE
KOMMUNIZIEREN



PROBLEMLÖSE-
KOMPETENZ



KREATIVITÄT
ERMÖGLICHEN



SELBST- UND
FREMDWAHR-
NEHMUNG



SELBST-
STEUERUNG



ACHTSAMKEIT
FÖRDERN



STRESS-
BEWÄLTIGUNG

Maike Rönnau-Böse, RESILIENZFORSCHERIN



Warum es gute Beziehungen für die Resilienzförderung braucht, wie Familien dabei unterstützt werden können, ein Resilienz förderndes Familienleben zu schaffen und wie wichtig eine Kombination von personalen und sozialen Schutzfaktoren ist, erklärt Prof. Dr. Maike Rönnau-Böse, Studiengangsleitung Kindheitspädagogik an der Ev. Hochschule Freiburg und Co-Leitung Zentrum für Kinder- und Jugendforschung.

Welcher der von Ihnen identifizierten Resilienzfaktoren verdient aus Ihrer Sicht bei Kindern besonders viel Aufmerksamkeit?

Dem Faktor Selbstwirksamkeit wird bereits viel Aufmerksamkeit gegeben. Er sollte dennoch stärker in den Alltag integriert werden, da er eine Schlüsselposition einnimmt. Selbstwirksamkeit bedeutet, Dingen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern Strategien an der Hand zu haben, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Zu wissen, welche Stärken und Fähigkeiten ich habe, trägt zu dem Grundgefühl bei, dass ich etwas bewirken kann. Dadurch entwickelt sich Resilienz.

»Durch Corona haben wir das Gefühl von Kontrollverlust erlebt, eine Situation, die nicht dem entspricht, was wir bisher kannten. Dem gilt es, etwas entgegenzusetzen. Sich bewusst machen, wann man im Kleinen Einfluss nehmen kann.«

Dadurch ergeben sich viele Möglichkeiten, im Lebensumfeld etwas zu bewirken. Das ist Selbstwirksamkeitserleben und damit ein zentraler Ansatzpunkt im Ganzttag.

Neben diesen sechs Resilienzfaktoren ist der zweite große Schlüsselpunkt der Schutzfaktor Beziehung. Ich weiß, dass ich mich auf Menschen verlassen kann, wenn ich Unterstützung und Hilfe brauche. Natürlich hängt dies mit dem Selbstwirksamkeitserleben zusammen und entwickelt sich im Zusammenspiel mit einer haltgebenden schützenden Beziehung, die Fachkräfte im Ganzttag anbieten.

Im Rahmen von Resilienz im Ganzttag haben pädagogische Fachkräfte mit Unterstützung einer Prozessbegleitung reflektiert, inwieweit sie in ihrer pädagogischen Arbeit bereits die Resilienz bei Kindern fördern. Es zeigte sich, dass Stressbewältigung bisher am wenigsten Aufmerksamkeit in der Praxis erhält. Wie erklären Sie sich das?

Das hängt stark damit zusammen, was man damit verbindet. Ich könnte mir vorstellen, dass viele bei Stressbewältigung an Programme denken, bei denen es um Fantasie-reisen oder das Erlernen von körperlichen Achtsamkeitsstrategien geht. Möglich wäre auch, dass sie an ganz konkrete Handlungsabläufe denken, die sie mit Kindern einüben können. Weil sie das im Alltag nicht schaffen, sagen sie, dass sie in dem Bereich nicht so viel gemacht haben.

Stressbewältigung bedeutet nicht unbedingt, einzelne Strategien zu erlernen. Es geht auch darum, mit Kindern ins Gespräch zu kommen: Wo sind meine Grenzen? Was

sind Situationen, die mir Sorgen bereiten? Und wo gerate ich unter Druck? Und natürlich geht es um Modellverhalten der pädagogischen Fachkräfte, dass sie den Kindern vorleben: »Heute ist ein anstrengender Tag, da sind so viele Sachen, die wir heute schaffen müssen. Ich bekomme Herzklopfen, wenn ich daran denke. Wir machen einen Plan für den Tag, damit wir gut durchkommen.« Das kann man leicht in den Alltag integrieren.

Studien haben gezeigt, dass besonders das seelische Wohlbefinden von Kindern aus sozial schwächeren Familien stärker als bei anderen durch die Pandemie belastet ist. Auch das Familienklima leidet hier mehr. Welche Angebotsformen im Ganztags sind Ihrer Erfahrung nach gut geeignet, um Familien dabei zu unterstützen, ein Resilienz förderndes Umfeld zu schaffen?

Da sehe ich zwei Ansatzpunkte: zum einen bei den Kindern und zum anderen bei den Familien – also den Ganztags nicht nur als Institution für die Kinder zu sehen, sondern als offen für Familien zu begreifen. Es geht um niederschwellige Angebote, wie sie auch Familienzentren machen: Gespräche, gemeinsame Freizeitaktivitäten oder Institutionen in die Einrichtung zu holen, um Familien bei Anträgen zu helfen und bei alltagspraktischen Dingen zu unterstützen. Über das Beziehungsangebot der Fachkräfte an die Familien entsteht Vertrauen, welches hilft, auch über Sorgen und Probleme zu sprechen. Auch eine Übersicht zu Angeboten im Stadtteil kann helfen, die Familien aus der Isolation zu holen.

Wenn es um Themen rund um Erziehung geht, finden Eltern auch Unterstützung bei Erziehungsberatungsstellen. Ausgebildete Fachkräfte beantworten beispielsweise auch online die Fragen per Mail oder direkt im Chat. Gleichzeitig entlastet das Angebot die pädagogischen Fachkräfte in den Kindertageseinrichtungen.

Das Wichtigste ist, einen persönlichen Kontakt zu den Eltern zu pflegen: den Kindern immer

mal wieder eine Nachricht in den Rucksack stecken – mit Dingen, die einem positiv bei dem Kind aufgefallen sind, ein Foto oder ein kleiner Zettel, wenn das Kind ein schönes Erlebnis hatte. Die Eltern freuen sich über diese Kleinigkeiten. Das schafft Nähe und baut Vertrauen auf.

Ein häufiger Einwand gegen das Resilienz-Konzept ist, dass die Verantwortung für den Umgang mit Missständen und Ungerechtigkeiten von der Politik auf das Individuum verlagert wird. Den Fokus auf die Resilienz der oder des Einzelnen zu legen, verkenne, dass auch Ursachen von existenzieller Bedrohung oder Diskriminierung etc. in den Blick genommen werden müssen. Was erwidern Sie den Kritiker:innen?

Das ist eigentlich keine Kritik am Resilienzkonzept, sondern am Umgang mit diesem. Und dem würde ich zustimmen. Wenn man sich die Definition durchliest und eben auch die Forschung, die es dazu gibt, zeigen diese ganz deutlich, dass eine Förderung auf der personalen Ebene nicht reicht.

»Es bedarf einer Kombination von personalen und sozialen Schutzfaktoren. Die sozialen Schutzfaktoren haben sogar ein noch stärkeres Gewicht.«

Was ist Ihr persönliches Geheimnis für mehr Resilienz im Alltag?

Es geht um banale Dinge, die man sich wieder bewusst machen muss: Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die einem gut gelingen und die für uns selbstverständlich sind. In Beziehung mit anderen zu treten und meine Energie in Wertschätzung und Aufmerksamkeit zu legen – das finde ich einen ganz wichtigen Baustein, um meine Resilienz und die der anderen zu unterstützen.



Zentrum für Kinder- und Jugendforschung

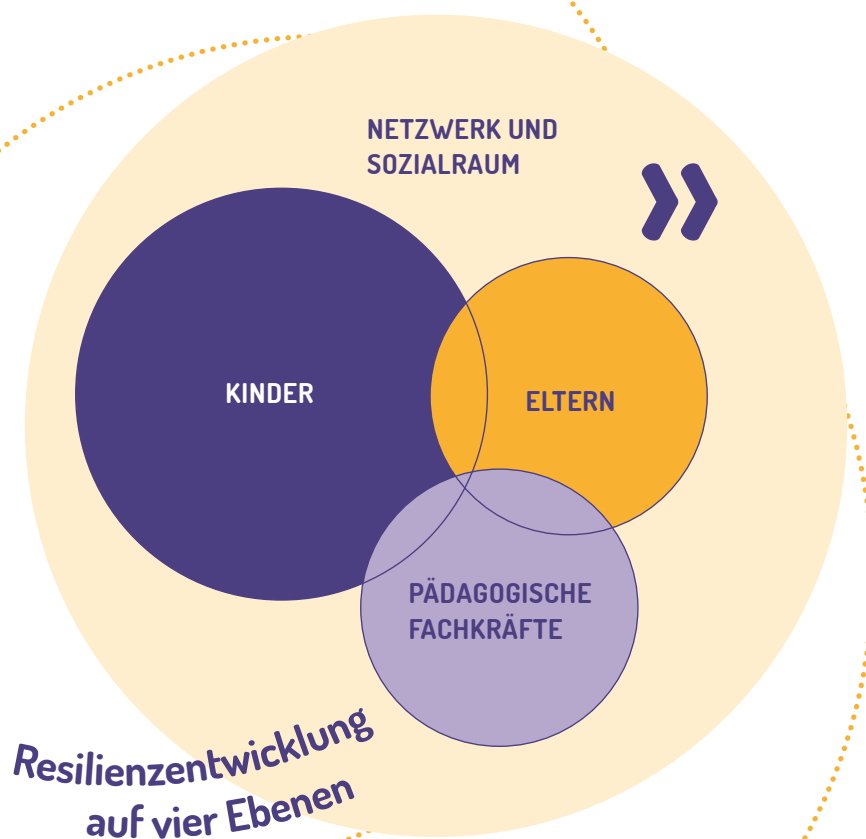
RESILIENZFÖRDERUNG auf vier Ebenen

Um die Resilienzentwicklung der Kinder ganzheitlich zu fördern, sollten in der pädagogischen Praxis vier unterschiedlichen Ebenen Berücksichtigung finden:

1. Auf der Ebene der **KINDER**:
Gezielte Angebote zahlen positiv auf die Schutzfaktoren ein und unterstützen die individuelle Resilienzentwicklung.
2. Auf der Ebene der **PÄDAGOGISCHEN FACHKRÄFTE**:
Sowohl die individuelle Resilienz als auch die Teamresilienz können durch gezielte Maßnahmen gefördert werden, welche die psychische Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte und damit stabile Beziehungen und Angebote für die Kinder sichern.
3. Auf der Ebene der **ELTERN**:
Ein gesundes und stärkendes familiäres Umfeld trägt dazu bei, dass Kinder Resilienz entwickeln. Eine gezielte Elternarbeit kann dies unterstützen und Eltern in ihrer Resilienz fördernden Erziehungs- und Beziehungsfähigkeit stärken.
4. Auf der Ebene des **NETZWERKS UND SOZIALRAUMS**:
Das soziale Umfeld dient als Ressource, um Resilienz fördernde Angebote und Maßnahmen auf allen Ebenen zu entwickeln und Unterstützung zu erhalten, wo es notwendig ist z. B. Beratungsstellen, Vereine

(vgl. Fröhlich- Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 7).

In dieser Publikation liegt der Fokus vor allem auf der ersten Ebene: der Ebene der Kinder. Im Rahmen von *Resilienz im Ganztag* wurden darüber hinaus Materialien entwickelt, welche auch die anderen Ebenen in den Blick nehmen (**Hinweise auf Seite 54**).



HANDLUNGS- ANLEITUNG RESILIENZ- FÖRDERUNG



Von der Analyse zur
Umsetzung

Das ANALYSE-INSTRUMENT

»Die Umfrage regt auf jeden Fall zum Nachdenken an! Uns ist aufgefallen, dass wir vieles schon richtig gut machen, aber auch wir haben unsere Baustellen. Jetzt wissen wir, wo wir anfangen können.«¹

Im Rahmen von *Resilienz im Ganzttag* nutzten knapp 100 der teilnehmenden Einrichtungen ein digitales Analysetool zur Bestandsaufnahme. Im Team diskutierten die pädagogischen Fachkräfte zu jedem der zwölf Aspekte vier Fragen und bewerteten auf einer Skala von 1 bis 7, inwieweit ihre Angebote bereits für die Resilienzentwicklung der Kinder förderlich sind. Ergänzend wurden Beispiele gesucht, welche die Aussagen unterstrichen bzw. sichtbar gewordene Lücken thematisierten.

Nach einer intensiven Auswertung der ersten Reflexionsprozesse wurde das digitale Analyse-Instrument auf Basis der Rückmeldungen der pädagogischen Fachkräfte überarbeitet und so angepasst, dass es als Tool in Papierform genutzt werden kann. Jetzt steht es Ihnen zur Verfügung, um im Rahmen des Ganztags einzelne Aspekte stärker in den Blick zu nehmen oder eine komplette Bestandsaufnahme durchzuführen.

Die Analyse hilft Ihnen dabei ...

- ... sich mit dem Thema Resilienzentwicklung intensiv auseinanderzusetzen.
- ... eine Resilienz fördernde Haltung zu entwickeln.

- ... sich vertieft mit einzelnen Aspekten der Resilienzförderung zu beschäftigen.
- ... im Team gemeinsam zu reflektieren.
- ... Zusammenhänge zwischen ihren Angeboten und der Resilienzförderung zu erkennen.
- ... sich zu vergegenwärtigen, was Sie bereits alles leisten, um die Resilienz der Kinder zu fördern.
- ... weitere Ansatzpunkte zur Verbesserung zu erkennen.

Ihre gemeinsame Analyse stellt jedoch eine Momentaufnahme dar. Sie beschreibt den Ist-Stand unter den aktuellen Rahmenbedingungen. Sie können diese Reflexion auch mehrfach durchführen. Eventuell zeigen sich dann andere Ergebnisse, die neue Impulse bieten.

Die nächsten Schritte planen

Auf Basis der Ergebnisse Ihrer Analyse können Sie entscheiden, welches Thema Sie zukünftig stärker fokussieren möchten, um die Resilienz der Kinder und Ihres Teams zu fördern.



Das **Analyse-Instrument** wurde so konzipiert, dass es von unterschiedlichen Ganztageseinrichtungen – Kitas, Kindergärten, Schulen und Horten – genutzt werden kann. Der Begriff »pädagogische Fachkräfte« meint grundsätzlich alle Mitarbeiter:innen einer Ganztageseinrichtung. Dies können zum Beispiel Erzieher:innen, Lehrkräfte oder das Leitungspersonal sein.

Die beschriebenen Kriterien wurden so formuliert, dass sie für eine große Bandbreite an Einrichtungen passen. Sofern eine Situation für Ihre Einrichtung nicht realistisch ist, können Sie an ein ähnliches, für Ihren Kontext zutreffendes Szenario denken.

¹ Dieser und die folgenden O-Töne wurden von pädagogischen Fachkräften im Rahmen von *Resilienz im Ganzttag* geäußert.

HANDLUNGSANLEITUNG

zeitlicher Umfang:
ca. 2,5–3 h
für alle zwölf
Resilienz Aspekte

Schritt 1 Analysieren Sie Ihren Ist-Stand!

Beginnen Sie den Arbeitsprozess mit der realistischen Einschätzung des Status quo! Nutzen Sie dafür die **Arbeitsblätter »Analyse-Instrument«** auf den **Seiten 22–33**.

Das Analyse-Instrument umfasst die vorab benannten zwölf Resilienz Aspekte (**siehe Seite 12**). Zu jedem Aspekt finden Sie eine Begriffserläuterung sowie vier Kriterien, mit denen Sie den Stand Ihrer Einrichtung reflektieren und einschätzen können. Bewertungsgrundlage ist eine Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 7 (trifft voll zu).

Diskutieren Sie im Team zu jedem der zwölf Resilienz Aspekte die vier Kriterien!

Einigen Sie sich auf eine Bewertung und tragen Sie diese ins Arbeitsblatt ein!

Zusätzlich gibt es zu jedem Resilienz Aspekt zwei offene Fragen. Durch die Beantwortung der Fragen bekommen Sie einen Überblick darüber, was bereits gut läuft, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit in Zukunft stärker lenken möchten und an welchen Stellen sich eine vertiefte Reflexion anbietet. Es bietet sich an, die Fragen im Team zu beantworten, sodass die unterschiedlichen Sichtweisen, Einschätzungen und Perspektiven aller Kolleg:innen einfließen.

Überlegen Sie, welche positiven Beispiele Sie finden und welche Lücken sichtbar geworden sind. Beantworten Sie die beiden offenen Fragen!

ARBEITSBLATT
Analyse-Instrument

GEMEINSAME WERTE KOMMUNIZIEREN

Gruppen sind geprägt von der Verschiedenheit im Miteinander. Gemeinsame Werte und eine Zukunftsvision sind dabei die verbindenden Elemente, die Struktur und Orientierung geben (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 67). Damit sich alle Gruppenmitglieder mit den Werten identifizieren, müssen sie im Alltag gelebt und kommuniziert werden (vgl. Stegmann 2020, S. 26–28).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir erarbeiten mit den Kindern individuelle und gemeinsame Werte.							
Wir sprechen mit den Kindern regelmäßig darüber, wie wir uns im Miteinander verhalten wollen.							
Die gemeinsamen Werte sind für alle verständlich und sichtbar (visualisiert).							
Wir unterstützen die Kinder dabei, nach ihren persönlichen sowie unseren gemeinsamen Werten zu handeln.							

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



Resilienz Aspekt

Begriffserläuterung

Selbsteinschätzung

Beispiele gelingender Praxis

Entwicklungsbedarfe

zeitlicher
Umfang:
ca. 0,5 h

Schritt 2 Verschaffen Sie sich einen Überblick!

Übertragen Sie Ihre Einzelergebnisse in das **Arbeitsblatt »Überblick gewinnen«** auf den **Seiten 34/35**! Vergewärtigen Sie sich, welche Resilienz Aspekte in Ihrer Einrichtung bereits besonders viel Berücksichtigung finden, um die Resilienz der Kinder zu fördern.

Schenken Sie sich dafür Wertschätzung!

Tauschen Sie sich darüber aus, wo aus Ihrer Sicht Entwicklungsbedarf besteht! Entscheiden Sie sich für einen Aspekt, dem Sie in Zukunft besonders viel Aufmerksamkeit schenken möchten.

zeitlicher
Umfang:
ca. 2 h

Schritt 3 Formulieren Sie ein konkretes Entwicklungsvorhaben!

Verlagern Sie nun Ihren Fokus vom Ist- auf den Soll-Zustand. Konzentrieren Sie sich auf ein Entwicklungsvorhaben. Benennen Sie dafür ein konkretes Ziel. Die **SMART**-Kriterien bieten Ihnen Orientierung.

Planen Sie gemeinsam konkrete Handlungsschritte und vereinbaren Sie eine Zeitschiene für die Umsetzung! Legen sie Verantwortliche fest! Nutzen Sie dafür das **Arbeitsblatt »Handlungsschritte planen«** auf den **Seiten 36/37**.

Vereinbaren Sie auch, bis wann der Umsetzungsprozess abgeschlossen sein soll und setzen Sie sich einen Termin für die Überprüfung des Erreichten!

S	spezifisch	Die Ziele müssen eindeutig und so genau wie möglich definiert sein.
M	messbar	Die Ziele müssen messbar sein.
A	ansprechend	Die Ziele müssen von allen Beteiligten akzeptiert werden, d. h. ansprechend und attraktiv sein.
R	realistisch	Die Ziele müssen erreichbar sein.
T	terminiert	Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein muss.

zeitlicher
Umfang:
ca. 2 h

Schritt 4 Setzen Sie Ihr Vorhaben um!

Arbeiten Sie nach und nach Ihre Handlungsschritte ab und versuchen Sie, sich an die Terminschienen zu halten.

Glauben Sie daran, dass Sie Ihr Ziel erreichen können!

Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie allein nicht weiterkommen bzw. signalisieren Sie rechtzeitig im Team, wenn Sie Hilfe benötigen! Das Schwarmwissen in Ihrem Kollegium hilft vielleicht weiter.

Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn etwas nicht sofort gelingt. Sie werden trotzdem wichtige Erfahrungen sammeln und Erkenntnisse gewinnen.

Ziele SMART
formulieren

Schritt 5 Werten Sie Ihr Vorhaben aus!

Nehmen Sie sich Zeit für eine gemeinsame Auswertung. Nutzen Sie dafür das **Arbeitsblatt »Auswertung«** auf der **Seite 38**.

Reflektieren Sie die Umsetzung Ihrer Handlungsschritte!

Wie erfolgreich waren Sie? Konnten Sie Ihr gesetztes Ziel vollständig oder teilweise erreichen?

Haben Sie Ihr Ziel erreicht, halten Sie fest, was Ihnen dabei geholfen hat. So können Sie in späteren Arbeitsprozessen auf diese positiven Erfahrungen zurückgreifen.

Feiern Sie gemeinsam Ihren Erfolg!

Haben Sie Ihre Ziele nicht oder nur teilweise erreicht, bleiben Sie unbedingt dran.

Prüfen Sie, wo die Ursachen lagen!

War das Ziel zu ambitioniert oder die einzelnen Schritte zu groß? Stand das gesamte Team tatsächlich hinter dem Ziel oder gab es immer wieder Zweifel?

Nutzen Sie die gesammelten Erfahrungen für spätere Entwicklungsvorhaben. In einem zweiten Anlauf lässt sich manche Klippe souverän umschiffen.

Analyse-Instrument



**GEMEINSAME
WERTE
KOMMUNIZIEREN**

Gruppen sind geprägt von der Verschiedenheit im Miteinander. Gemeinsame Werte und eine Zukunftsvision sind dabei die verbindenden Elemente, die Struktur und Orientierung geben (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 67). Damit sich alle Gruppenmitglieder mit den Werten identifizieren, müssen sie im Alltag gelebt und kommuniziert werden (vgl. Stegmann 2020, S. 26-29).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir erarbeiten mit den Kindern individuelle und gemeinsame Werte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir sprechen mit den Kindern regelmäßig darüber, wie wir uns im Miteinander verhalten wollen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die gemeinsamen Werte sind für alle verständlich und sichtbar (visualisiert).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir unterstützen die Kinder dabei, nach ihren persönlichen sowie unseren gemeinsamen Werten zu handeln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



Menschen, die ihr eigenes Handeln als sinnvoll erleben – für sich, andere oder die Gemeinschaft – können auch in herausfordernden Situationen darauf zurückgreifen. Wer die eigenen Anstrengungen als lohnend ansieht, dem fällt es leichter, auch in Krisenzeiten Motivation und einen optimistischen Blick in die Zukunft zu behalten. Sinnhaftigkeit bietet Orientierung – ein Stück weit weg von der eigenen kritischen Lage hin zum größeren Ganzen (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 67).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir zeigen den Kindern, dass ihr persönliches Engagement für unsere Gruppe sinn- und wertvoll ist.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir vermitteln den Kindern, dass Dinge leichter fallen, wenn man weiß, wofür man sie tut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir schauen mit den Kindern, wo ihr persönliches Handeln Einfluss auf andere hat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir bestärken die Kinder darin, sich für die Gemeinschaft zu engagieren und für Andere einzusetzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

Analyse-Instrument



WIR-KULTUR
PFLEGEN

Wir-Kultur beschreibt das Eingebundensein in zwischenmenschliche Beziehungen. Diese sind zentrale Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz. Für die Pflege des sozialen Netzes braucht es Gemeinschaftssinn, Uneigennützigkeit, Solidarität, Empathie und Hilfsbereitschaft (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 62).

Gruppenmitglieder, die sich unterstützen, sich vertrauen und an einem Strang ziehen, übernehmen Verantwortung füreinander und können sich auch in belastenden Situationen gegenseitig stärken. Gemeinsame Rituale, informeller Austausch und Aufmerksamkeit füreinander bilden dafür die Grundlage.

	1	2	3	4	5	6	7
Wir gestalten verbindende Momente und Rituale, die gemeinschaftsfördernd und identitätsstiftend sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir üben mit den Kindern unsere gemeinsamen Umgangsformen und Kommunikationsregeln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir gestalten bewusst Situationen, in denen sich Kinder mit wenig Berührungspunkten besser kennenlernen können.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir bieten den Kindern Möglichkeiten, ihre unterschiedlichen Meinungen, Erfahrungen und Perspektiven konstruktiv auszutauschen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit heißt, das eigene Handeln als wirksam zu erleben. Dies fördert das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen und die Überzeugung, ein bestimmtes Ziel trotz Hindernissen erreichen zu können (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 5).

Selbstwirksamkeitserfahrungen in Gruppen stärken den Zusammenhalt und die Überzeugung, auch größere Herausforderungen gemeinsam zu meistern (vgl. Schmitz/Schwarzer 2002, S. 192-214).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir ermutigen die Kinder, ihren Fähigkeiten zu vertrauen und Neues auszuprobieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir spiegeln den Kindern ihre Erfolge wider.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir beziehen die Ideen und Vorschläge der Kinder regelmäßig in Gestaltungsprozesse ein.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir geben den Kindern Raum, selbstständig Entscheidungen zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

Analyse-Instrument



PROBLEMLÖSE-KOMPETENZ

Problemlösekompetenz ist die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte und Entwicklungen zu verstehen. Vorhandenes Wissen und Können bilden die Grundlage, um Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und umzusetzen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 6).

Personen, die eine lösungsorientierte Grundhaltung haben, lenken ihre Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten und Lösungen, die innerhalb ihres Einflussbereichs liegen. Sie setzen sich realistische Ziele, nutzen ihre Handlungsspielräume, aber akzeptieren zugleich das Unabänderliche (vgl. Huber 2019, S. 29).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir befähigen Kinder, für Probleme selbstständig kreative Lösungsstrategien zu entwickeln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir halten uns geduldig zurück und geben Kindern Raum für das Finden eigener Wege.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir helfen Kindern, Fehler zu akzeptieren und diese als Lernchance zu verstehen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir spiegeln den Kindern ihre Strategien und Ressourcen zur Problemlösung wider.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



SOZIALE KOMPETENZEN

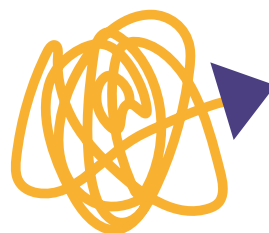
Sozial kompetent sein, heißt, andere Menschen in sozialen Situationen einschätzen zu können und adäquate Verhaltensweisen zu zeigen. Dazu gehört, sich in andere einzufühlen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen lösen zu können (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 5).

	1	2	3	4	5	6	7
Im Umgang miteinander leben wir den Kindern Kooperationswillen und Hilfsbereitschaft vor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir üben mit den Kindern, den eigenen Standpunkt anderen Kindern konstruktiv zu vermitteln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir helfen den Kindern, sich in die Perspektive der anderen hineinzudenken, z. B. in Konfliktsituationen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir ermuntern Kinder, sich Unterstützung zu holen, wenn sie nicht weiterwissen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

Analyse-Instrument



**STRESS-
BEWÄLTIGUNG**

Stressbewältigung ist die Fähigkeit, Auslöser für Stress und belastende Situationen zu erkennen und Bewältigungsstrategien anzuwenden, beispielsweise sich Unterstützung zu holen, wenn dies notwendig ist. Dafür ist es notwendig, die eigenen Grenzen und Reaktionen auf Stress zu kennen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 6).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir sprechen mit Kindern darüber, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich anfühlt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir unterstützen Kinder dabei, Entspannungsmethoden zu erlernen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es gibt Rückzugsmöglichkeiten und Ruhezeiten in der Einrichtung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Unsere ruhige Grundhaltung sorgt für ein allgemein niedriges Stresslevel der Kinder.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



ACHTSAMKEIT FÖRDERN

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die sinnlichen Erfahrungen zu lenken. Die Vielzahl der Eindrücke bewusst auszublenden, hilft wahrzunehmen, was ist – ohne sich, andere oder Situationen zu bewerten (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 59).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir unterstützen die Kinder mit praktischen Übungen, ihre Gefühlszustände und Emotionen wahrzunehmen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir leben den Kindern vor, im Moment präsent zu sein und sich auf die eine Sache zu fokussieren, die sie gerade tun.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir lenken die Wahrnehmung der Kinder auf die kleinen Besonderheiten des Alltags.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir sensibilisieren Kinder dafür, andere Personen oder Situationen nicht voreilig zu beurteilen oder zu bewerten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

Analyse-Instrument

9 6 SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, seine eigenen Emotionen und Gedanken ganzheitlich und adäquat wahrzunehmen und sich selbst zu reflektieren.

Fremdwahrnehmung ist die Fähigkeit, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen und möglichst »richtig« wahrzunehmen beziehungsweise einzuschätzen und sich in deren Sicht- und Denkweise einfühlen zu können (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 5).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir üben mit den Kindern, ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen wahrzunehmen und darüber zu sprechen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir spiegeln den Kindern ihr Verhalten in der Gruppe wider.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir führen Gespräche mit den Kindern, um sie auf ihre Lern- und Entwicklungsfortschritte aufmerksam zu machen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir bitten die Kinder nach einem Konflikt oder Streit, sich in die Perspektive des jeweils anderen hineinzusetzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



SELBST- STEUERUNG

Selbststeuerung ist die Fähigkeit, seine Emotionen und Gefühle und die darauffolgenden Handlungen aktiv regulieren zu können. Sie bildet die Grundlage dafür, sich auch in belastenden Situationen selbst zu motivieren und die eigenen Denk- und Handlungsmuster proaktiv zu gestalten und positiv zu lenken (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 5).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir üben mit den Kindern Strategien zur Selbstberuhigung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir sprechen mit den Kindern darüber, wie man mit Gefühlen wie Angst, Frustration, Euphorie oder Aufregung umgehen kann, sodass diese für andere nachvollziehbar sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir üben mit den Kindern, ihr Verhalten in Konflikt- oder Stresssituationen angemessen zu steuern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir motivieren die Kinder, bei Misserfolgen nicht aufzugeben und ihre Ziele weiter zu verfolgen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

Analyse-Instrument



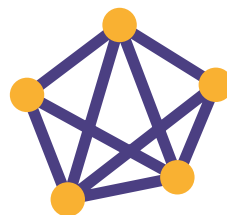
**KREATIVITÄT
ERMÖGLICHEN**

Kreativität hilft, inspirierende Erfahrungen zu machen und darauf basierend innovative Lösungsstrategien für Probleme zu entwickeln. Sie entsteht in Freiräumen ohne Zwang und mit Entscheidungsfreiheit. Sie lässt sich nicht planen, sondern lebt vom Loslassen (vgl. Zukunftsinstitut 2021, S. 67).

	1	2	3	4	5	6	7
Wir regen die Kinder mit unterschiedlichen Methoden dazu an, sich kreativ auszuprobieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In unserer Einrichtung gibt es Räume, die in ihrer Funktion und Nutzung möglichst wenig vordefiniert sind und dazu einladen, sich kreativ zu entfalten und eigene Ideen auszuprobieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In unserer Einrichtung gibt es ausreichend Zeit und vielfältige Materialien, die die Kinder anregen, ihren eigenen Interessen nachzugehen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir ermutigen die Kinder, Neues auszuprobieren und auch in gewohnten Situationen über den Tellerrand hinauszuschauen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?



GANZHEITLICH HANDELN

Im pädagogischen Kontext muss die Resilienzentwicklung immer auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden. Für die individuelle Resilienzentwicklung bei den Kindern braucht es psychisch stabile pädagogische Fachkräfte sowie ein Resilienz förderndes Umfeld durch die Eltern/Familie und den Sozialraum. Teams, die den Blick auf die Ressourcen im (sozialen) Umfeld richten, finden dort bei Herausforderungen leichter Unterstützung (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2018, S. 7).

	1	2	3	4	5	6	7
Unsere Einrichtung kennt die wichtigen Akteur:innen (z. B. Vereine, Ämter, Firmen, Initiativen, Beratungsstellen etc.) im Sozialraum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir sind gut vernetzt und arbeiten mit externen Personen und Einrichtungen zusammen, um das Unterstützungs- und Angebotsspektrum für Kinder und Eltern zu erweitern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In schwierigen Situationen nutzen wir externe Unterstützungsangebote, wie z. B. Supervision, Fortbildungen oder themenbezogene Lehrveranstaltungen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wir sensibilisieren Eltern und andere Erziehungsberechtigte für die Resilienzförderung bei ihren Kindern und zeigen Handlungsoptionen auf.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wann gelingt es Ihnen gut? Nennen Sie Beispiele.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen? Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

Überblick gewinnen

Visualisieren Sie, wie es um die zwölf Aspekte der Resilienzentwicklung in Ihrer Einrichtung steht!

Auf dieser Doppelseite finden Sie die zwölf Aspekte zur Resilienzförderung, mit denen Sie sich intensiv beschäftigt haben, in einer sogenannten Spinnenmatrix dargestellt. Jedes Feld umfasst dabei einen Faktor.

Tragen Sie in jedes Feld die vier dazugehörigen Bewertungen aus dem Analysetool ein!

- 7 trifft voll zu**
- 1 trifft gar nicht zu**

Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, welche Aspekte in Ihrer Einrichtung bereits besonders viel Berücksichtigung finden.

Tauschen Sie sich darüber aus, welche Aspekte eine stärkere Beachtung finden sollten. Entscheiden Sie sich für ein konkretes Entwicklungsvorhaben.

Auf diesen Aspekt der Resilienzförderung möchten wir uns in nächster Zeit fokussieren:

**GEMEINSAME
WERTE
KOMMUNIZIEREN**

**STRESS-
BEWÄLTIGUNG**

**SOZIALE
KOMPETENZEN**

**SINN
STIFTEN**

**SELBST- UND
FREMDWAHR-
NEHMUNG**

**PROBLEMLÖSE-
KOMPETENZ**

**SELBST-
WIRKSAMKEIT**

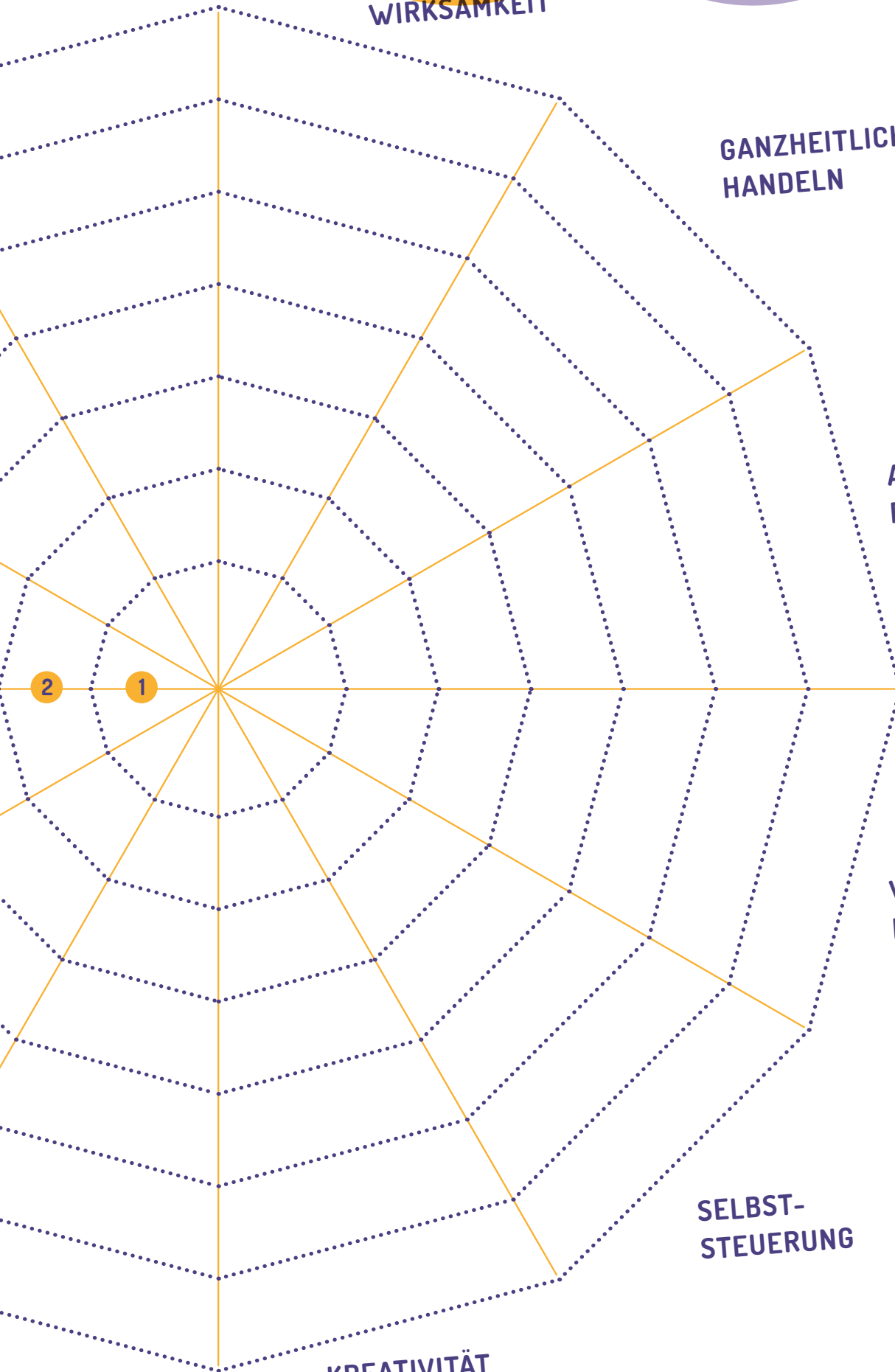
**GANZHEITLICH
HANDELN**

**ACHTSAMKEIT
FÖRDERN**

**WIR-KULTUR
PFLEGEN**

**SELBST-
STEUERUNG**

**KREATIVITÄT
ERMÖGLICHEN**



Handlungsschritte planen

Unser SMARTes Ziel:

Handlungsschritte	Verantwortliche

Überprüfen Sie: Ist ihr Ziel SMART?

- S** **spezifisch** Was genau möchten Sie erreichen? Ist Ihr Ziel konkret genug formuliert?
- M** **messbar** Woran erkennen Sie, dass das Ziel erreicht wurde?
- A** **ansprechend** Ist das Ziel für alle Beteiligten erstrebenswert?
- R** **realistisch** Ist das Ziel mit den vorhandenen Kapazitäten erreichbar?
- T** **terminiert** Haben Sie sich einen Termin gesetzt, bis zu dem Sie das Ziel erreichen wollen?

Korrigieren Sie ggf. Ihre Zielformulierung!

Wer unterstützt? Wer wird noch angesprochen?	Erledigt bis ...?	Was wird gebraucht?

ARBEITSBLATT

Auswertung

Nehmen Sie sich Zeit, mit etwas Abstand die Umsetzung Ihres Vorhabens im Team zu reflektieren und Erkenntnisse festzuhalten!

Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Wie zufrieden sind Sie?



voll zufrieden

Wir haben das Ziel vollständig erreicht.



etwas zufrieden

Wir konnten das Ziel nur teilweise erreichen.



eher unzufrieden

Wir haben das Ziel zwar nicht erreicht, konnten aber wichtige Erkenntnisse gewinnen.



sehr unzufrieden

Wir haben das Ziel nicht erreicht und es gibt auch keinen anderen Mehrwert.

Was hat zum Gelingen beigetragen?

Gab es einen entscheidenden Impuls?

a Sie haben Ihr Ziel erreicht:

Worauf sind Sie besonders stolz?

Welche Erkenntnisse können Ihnen bei dem Erreichen zukünftiger Ziele helfen?

b Sie haben Ihr Ziel nicht erreicht:

Welche Gründe gibt es dafür?

Wurden die richtigen Handlungsschritte vereinbart?

Was hätten Sie gebraucht? Was hätte Ihnen geholfen?

Welche Erkenntnisse können Ihnen bei dem Erreichen zukünftiger Ziele helfen?

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS



**Beispiele für Resilienz fördernde
Projekte und Methoden im Ganztag**



**GEMEINSAME
WERTE
KOMMUNIZIEREN**

»Uns ist aufgefallen, was es für einen Unterschied macht, wenn wir die gemeinsamen Werte im täglichen Umgang mit den Kindern als Team vorleben. Dazu gehört natürlich auch, sich der Unterschiedlichkeit unserer Persönlichkeiten bewusst zu sein und alle so zu akzeptieren, wie sie sind, mit all ihren Besonderheiten.«

»Hallo« aus aller Welt

**Russisch:
Privet**

**Türkisch:
Merhaba**

**Tschechisch:
Ahoj**

In vielen Ganztageinrichtungen lernen und spielen Kinder aus ganz verschiedenen Kulturen zusammen. Eine Kita-Leiterin erzählt, dass sie als Team in ihrer Kita diese Unterschiede füreinander sichtbar machen wollten, um voneinander lernen zu können. Gemeinsam mit den Kindern betrachteten sie deshalb eine große Weltkarte. In der ersten Runde konnten Kinder, die eine zweite Sprache sprechen, die Begrüßung übersetzen und in das jeweilige Land schreiben. So entstand eine Weltkarte mit Begrüßungen in den unterschiedlichsten Sprachen. Die Ein-

richtung wollte dieses neu erlernte Wissen nutzen und zeigen, wie viele Sprachen in der Einrichtung gesprochen werden. So gibt es neuerdings eine Begrüßungskette am Eingang, mit der die Kinder in verschiedenen Sprachen begrüßt werden.

In der Folge wurde dieses Thema immer wieder aufgegriffen und weiteres Wissen zu den Ländern – das die Kinder beispielsweise durch Urlaube, Erzählungen und Vorlesegeschichten gewonnen haben – ausgetauscht.

**Französisch:
Salut**

**Polnisch:
Cześć**

**Hebräisch:
Shalom**

**Englisch:
Hello**

**Italienisch:
Ciao**

**Niederdeutsch:
disch**



»Es ist unglaublich, zu sehen, was passiert, wenn Kinder aus eigener Kraft heraus etwas unternehmen. Sie entwickeln Initiative, stecken andere mit ihren Ideen an und vergessen dabei völlig die Zeit. Es ist schön zu erleben, wie selbst schüchterne Kinder aufblühen, wenn sie anderen von ihren Lieblingsaktivitäten erzählen.«

Kinder als Expert:innen

Eine Einrichtung setzte sich kritisch mit der Frage auseinander: Wie können wir Kinder erleben lassen, dass ihr Handeln sinnvoll sein kann? Die Aktivitäten, die eine pädagogische Fachkraft als sinnvoll erlebt, rufen bei Kindern nicht automatisch das gleiche Gefühl hervor. Um also herauszufinden, was die Kinder ihrer Einrichtung tatsächlich bewegt und welche Aktivitäten für sie mit Sinn verbunden sind, planten die pädagogischen Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern und ihren Eltern einen Aktionstag.

Zuerst tauschten sie sich darüber aus, welche Hobbys, Interessen und Lieblingsbeschäftigungen die Kinder haben und welche sie gerne anderen Kindern vorstellen möchten. Die Kinder stimmten gemeinsam ab, welche Mini-Workshops am Aktionstag stattfinden sollen. In einer längeren Planungsphase wurde das Vorhaben mit den Eltern abgestimmt, Material gesammelt und der Workshop-Plan erstellt.

In den Workshops konnten die Kinder als kleine Expert:innen in ihrem Bereich auftreten und ihrer Leidenschaft wurde eine Bühne gegeben. Es entstanden vielfältige Angebote wie Zaubertricks, Freundschaftsbänder knüpfen, Hiphop, Waffeln backen oder Skateboard fahren. Die Kinder lernten dabei viel Neues, sowohl beim Anleiten als auch beim Ausprobieren. Die pädagogischen Fachkräfte waren begeistert, mit welcher Motivation und Hingabe die Kinder die Workshops anleiteten und wie selbstbewusst sie dabei auftraten. Und die Kinder berichteten, wie gut es sich anfühlte, gefragt zu werden und etwas zeigen zu dürfen.



rainisch:
Privit

erlän-
ch: Hoi

Suaheli:
Jambo

Arabisch:
Marhaba



WIR-KULTUR
PFLEGEN

»Gerade durch die Erfahrung der Corona-Zeit wissen wir, dass die Kinder vor allem gemeinsame Zeit für Austausch und Miteinander brauchen. Es ist für das Gemeinschaftsgefühl der Kinder sehr wertvoll, darüber zu sprechen, was sie am Wochenende erlebt haben und worauf sie sich in der kommenden Woche freuen. Dadurch entsteht ein Wir-Gefühl: Wir als Gruppe – nicht nur meine Freunde und ich.«

Der Morgenkreis am Montag



Ergänzende Lektüre:

Weitere praktische Beispiele finden Sie in der Veröffentlichung »Rituale in der Ganztagschule«.

Viele Schulen berichten, dass sich ihre Kinder durch die Einschränkung ihrer sozialen Kontakte während der Corona-Pandemie und der zeitweisen Lockdowns voneinander entfremdet haben. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken und das Gemeinschaftsgefühl wieder zu stärken, achtet das Team einer Ganztagsgrundschule seither ganz besonders auf die Pflege gemeinsamer Rituale.

Eine spezielle Bedeutung kommt dabei dem neuen Morgenkreis zu, der die Woche einläutet. Die Stundenplanung wurde dafür so umgestellt, dass jede Klasse am Montagmorgen mit ihrer Klassenleitung in die Woche startet. Für den Morgenkreis wurden feste Rituale festgelegt: Alle Kinder finden sich in einem Sitzkreis auf dem Boden zusammen. Jede Woche gestaltet ein anderes Kind die Mitte des Kreises nach seinen Vorstellungen und der Beginn wird mit dem Gong einer Klangschaale angekündigt.

Alle Kinder schildern nacheinander, was sie am Wochenende Besonderes erlebt haben oder verraten ihr Highlight, auf das sie sich in der kommenden Woche freuen. Außerdem erhalten alle die Möglichkeit, Bedürfnisse und Wünsche an die Gruppe zu äußern. Die Lehrerin unterstützte dabei insbesondere diejenigen, denen es am Anfang schwerfiel, vor der Gruppe zu sprechen. Dadurch lernten sich die Kinder nicht nur besser kennen, sondern lernten auch, sich wahrzunehmen, zuzuhören und aufeinander Rücksicht zu nehmen.





SELBST- WIRKSAMKEIT

»Es ist schön zu sehen, wie die Kinder mit dem Vertrauen umgehen, das wir ihnen entgegenbringen. Sie nehmen diese Aufgabe immer sehr ernst. Und sie sind ihr gewachsen! Ich finde es sehr beeindruckend, wenn sie zu Hilfe gerufen werden und selbstständig entscheiden, ob sie allein handeln können oder doch besser Erwachsene dazu holen. Verantwortung zu übernehmen, gebraucht zu werden und zu zeigen, was man kann – diese Erfahrungen stärken so unheimlich ihr Selbstbewusstsein.«



Junge Sanitäter:innen zeigen, was sie können

Ganztagsangebote nutzen, um das Selbstvertrauen der Kinder zu fördern und sie in dem Gefühl zu bestärken, dass sie wirkungsvoll handeln können und wichtig sind – dafür arbeitet eine Grundschule mit dem Malteser Schulsanitätsdienst zusammen. Die Mitarbeiter:innen der Malteser gestalten ein wöchentliches Ganztagsangebot und bilden dabei interessierte Schüler:innen über den Zeitraum eines Schuljahres zu »Jungen Sanitäter:innen« aus.

Nach bestandener Prüfung dürfen die Sanitäter:innen andere Kinder bei kleineren Unfällen versorgen. Dafür übernehmen sie zum Beispiel in den großen Pausen oder am Nachmittag abwechselnd Sanitätsdienste. Ein für alle bekanntes und sichtbares Erkennungszeichen ist eine rote Armbinde und eine Erste-Hilfe-Tasche. Alle Kinder der Schule wissen, dass sie bei kleineren Wunden und Beschwerden zu den jungen Sani-

täter:innen gehen und sich versorgen lassen können. Diese entscheiden dann, ob sie sich in der Lage fühlen, selbstständig zu handeln – wenn es beispielsweise darum geht, ein Pflaster aufzukleben – oder ob sie Hilfe von Erwachsenen holen, etwa bei unklaren Schmerzen.

Erstaunlich ist die zu beobachtende Entwicklung der Kinder, die diese Ausbildung absolvieren. Zuerst sind sie vor allem durch den Wunsch motiviert, helfen zu wollen, aber unsicher in ihrem Handeln. Sie fragen viel nach, trauen sich noch nicht, allein aktiv zu werden. Mit der Zeit entwickeln die Kinder immer mehr Verantwortungsgefühl, Selbstvertrauen und Sicherheit. Auch viele Eltern bestätigen, dass ihre Kinder selbstständiger sind und sich und ihre Geschwister bei kleinen Verletzungen auch zu Hause selbst versorgen.





»Unsere Streitschlichter:innen sind sehr angesehen und inzwischen auch sehr routiniert in ihrer Arbeit. Am Anfang hat es etwas Zeit gebraucht, bis wir Erwachsenen das Vertrauen hatten, die Kinder ihre Konflikte selbstständig lösen zu lassen. Inzwischen schaffen es aber die meisten, sich zurückzunehmen und die Kinder bei Konflikten zuerst an die Streitschlichter:innen zu verweisen. Ich habe das Gefühl, dass die Vertrauensbasis zwischen Gleichaltrigen eine andere ist und es Kindern deshalb leichter fällt, sich zu öffnen.«

Streitschlichtung zur Unterstützung bei Konflikten



Zu feststehenden Beratungszeiten können Kinder die Streitschlichter:innen um Hilfe bitten, sie bei tiefer liegenden Konflikten zu unterstützen. Gemeinsam suchen sie nach einer konstruktiven Lösung für ihr Problem. Die Konfliktlösung erfolgt dabei einer Schritt-für-Schritt-Anleitung. So lernen die Kinder nicht nur ihr eigenes Verhalten zu reflektieren, sondern auch Gefühle zu kommunizieren und Ich-Botschaften zu formulieren. Dabei werden sie aufgefordert, sich in die Perspektive des Gegenübers hineinzuversetzen. Dadurch fällt es ihnen leichter, Kompromisse einzugehen. Am Ende einer Streitschlichtung wird ein Vertrag aufgesetzt, der die Lösung des Konflikts und die ausgehandelten Vereinbarungen beinhaltet. Beide Konfliktparteien unterschreiben ihn. Bei einem späteren Nachtreffen überprüfen die Kinder, ob die Vereinbarungen zielführend waren und der Konflikt beigelegt wurde oder ob gegebenenfalls neue Vereinbarungen gefunden werden müssen.



.....
Ergänzende Lektüre:
»Schulmediation –
eine Handreichung«

Das Konzept der Streitschlichtung ist eine gute Möglichkeit, Kinder auf Peer-Ebene selbstständig Konflikte lösen zu lassen. Eine Hortleiterin berichtet, dass das Angebot der Streitschlichter:innen bei ihnen sehr gut angenommen wird. Interessierte Schüler:innen erhalten eine Schulung und lernen, eigenständig eine Mediation anzuleiten. Besonders großer Wert wird hierbei auf das Rollenverständnis als Streitschlichter:innen gelegt: Vertrauen und Stillschweigen sind dabei wichtige Grundlagen. So handeln sie in Konfliktsituationen deeskalierend und vermitteln neutral zwischen den Konfliktparteien. Dabei agieren sie stets als Team.



»Für die neuen Kinder ist es am Anfang ganz besonders wichtig zu spüren, dass sie nicht allein sind. Deshalb haben wir Patenschaften eingeführt. Für die ›Großen‹ bedeutet es, Verantwortung zu übernehmen. Und den ›Kleinen‹ erleichtert es das Ankommen bei uns und gibt ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit.«

Patenschaften für die Jüngsten

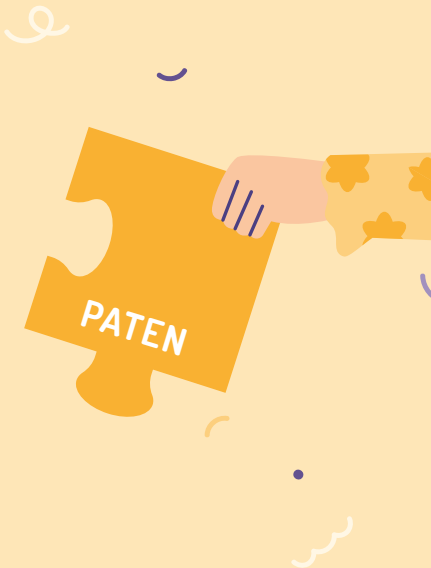
Die Kinder der dritten Klasse einer Ganztagsgrundschule haben eine neue Aufgabe bekommen: Sie übernehmen von nun an die Patenschaft für jeweils ein Kind der ersten Klasse. In den ersten Wochen helfen sie den Neuankömmlingen, sich zurechtzufinden. Dafür organisieren sie kleine Führungen. Sie erklären die Umgangsregeln im Haus sowie die Hofregeln und stehen bei Fragen rund um den Alltag zur Seite. Als Besonderheit gestalten sie außerdem eine wöchentliche Lesezeit am Vormittag, in der sie ihrem Patenkind eine halbe Stunde vorlesen.

Vor allem die älteren Kinder lernen dabei, auf die Bedürfnisse der jüngeren einzugehen, Rücksicht zu nehmen und Hilfsbereitschaft zu zeigen. Die jüngeren Kinder wiederum üben sich darin, Kontakt aufzunehmen und

sich mitzuteilen, wenn sie das Gefühl haben, Unterstützung zu benötigen.

Die Patenschaften werden über zwei Jahre gepflegt. Dafür werden auch gemeinsame Aktivitäten der Patenklassen genutzt, beispielsweise Wandertage und Klassenfahrten. Zudem gibt es klassenübergreifende Projektarbeiten, bei denen die Patenkinder jeweils zusammenarbeiten und miteinander bzw. voneinander lernen.

Verlassen die Kinder in der vierten Klasse die Schule, wechseln die Rollen. Nun sind aus den ehemals Jüngsten die ›Großen‹ geworden und sie übernehmen eine Patenschaft für die neuen Erstklässler:innen. Dabei profitieren sie von ihren eigenen Erfahrungen.





»Seit kurzem bauen wir immer wieder Fantasiereisen in unseren Alltag mit ein. Die Kinder freuen sich sehr darüber und erzählen auch noch eine Woche später von den Bildern, die dadurch in ihrem Kopf entstehen. Doch vor allem nehme ich wahr, dass die Kinder ruhiger werden. Auch mir hilft die Fantasiereise, um im Alltag runterzukommen.«



.....

Ergänzende Lektüre:

Stress lass nach!
Wie Sie herausfordernde Situationen auch im neuen Kita-Jahr professionell meistern. Eine Handreichung für die Praxis der Kindertagesbetreuung.

Mehr Entspannung im Alltag

Das Team eines Horts stellte durch die Reflexion über ihre Angebote fest, dass es in der Einrichtung an Rückzugsmöglichkeiten fehlt. Es gibt viele Sport- und Bewegungsangebote, aber wenige Orte, die zur Entspannung und ruhigen Beschäftigungen einladen. Bei einem gemeinsamen Brainstorming sammelten die pädagogischen Fachkräfte verschiedene Ideen für Veränderungen: eine Leseinsel mit Hängesesseln und Sitzsäcken, ein Wurfzelt sowie Kissen und Decken für den Gruppenraum, ein Weidenpavillon auf dem Schulhof.

Im nächsten Schritt überlegten sie, welche dieser Ideen mit wenigen Mitteln sofort umgesetzt werden könnten, beispielsweise eine Lesecke mit schon vorhandenen Maten, Kissen und Decken. Hier ist in kurzer Zeit und mit wenig neuen Mitteln ein Ort entstanden, an dem die Kinder sich entspannen können. Außerdem wurden konkrete Handlungsschritte für das kommende Schuljahr vereinbart, wie die Anschaffung verschiedener Materialien und die Gestaltung eines Entspannungsraums. Für den Herbst wurde gemeinsam mit den Kindern eine Pflanzaktion für den Weidenpavillon geplant.

Neben der Gestaltung der Räumlichkeiten überlegte sich das Team, welche neuen Angebote mehr Ruhe in den Alltag bringen könnten. Sie entschieden sich für eine wöchentlich angeleitete Yoga-AG. Zusätzlich etablierten sie ein tägliches Ritual in der Lesecke: die Anleitung einer Fantasiereise. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Stressbewältigung sensibilisierte zudem das Team dafür, täglich kleine Ruhephasen für die Kinder und sich in den Alltag einzubauen.





ACHTSAMKEIT FÖRDERN

»Die Kinder können sich selbstständig ihr Essen an Büfett-Theken zusammenstellen und unterschiedliche Beilagen, Soßen oder Salate wählen. Spannend ist, zu beobachten, wie die Kinder in sich hineinspüren. Sie können ihre Bedürfnisse immer besser einschätzen und nehmen sich dadurch die passenden Mengen.«



Auf das Bauchgefühl hören

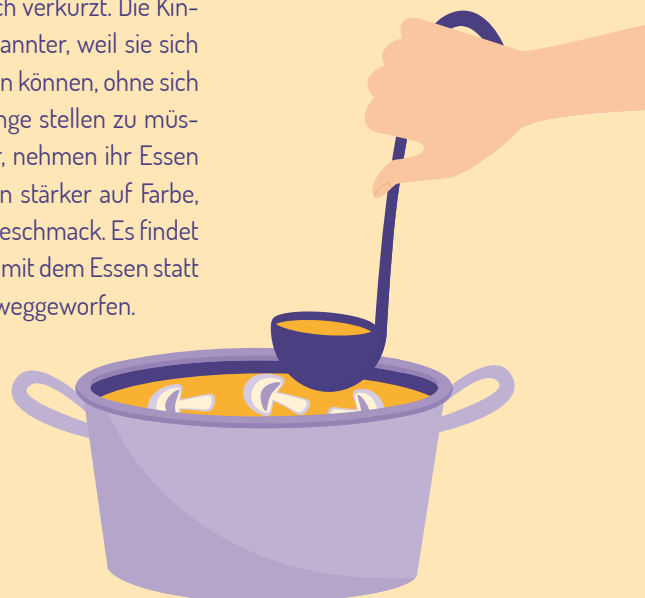


Die Kinder einer Grundschule stellten nach einem Lockdown vermehrt fest, dass sich ihre Mittagspause ein bisschen wie der Besuch eines hektischen Bahnhofs anfühlt. Die pädagogischen Fachkräfte konnten das bestätigen: lange Warteschlangen, hoher Lärmpegel, wenig Zeit zum Essen und insgesamt eine stressige Atmosphäre. Da sie insgesamt mehr Wert auf Achtsamkeit legen wollten, entschieden sie sich, die Mittagszeit neu zu gestalten.

Bei einer gemeinsamen Begehung mit Kindern wurden Ideen für eine räumliche Umgestaltung gesammelt, die mit wenig Aufwand und Mitteln umzusetzen wären. Die Kinder wünschten sich, dass die langen Tischreihen zu kleineren Tischgruppen umgestellt werden, um mehr Privatsphäre mit ihren Freund:innen zu haben. Eine freundliche Gestaltung der Wände in warmen Tönen, Tischblumen und Grünpflanzen auf den Fensterbrettern sollten für eine beruhigende Atmosphäre sorgen. Außerdem beantragte das Team Gelder beim Schulförderverein, um dauerhaft Lärmschutzplatten an den Decken zu installieren. Die Fachkräfte sammelten Ideen, um die langen und unruhigen Warteschlangen zu verkürzen. Eine Lehrkraft berichtete von einer Grundschule, die gute Erfahrungen mit einem

Büfett-Essen gemacht hat. In Abstimmung mit dem Elternrat, entschied sich das Kollegium, die Idee auszuprobieren und suchte einen passenden Essensanbieter. Am Anfang begleiteten die pädagogischen Fachkräfte die Kinder aktiv und motivierten sie, achtsam ihre Bedürfnisse wahrzunehmen: Wie groß ist ihr Hunger wirklich? Was mögen sie besonders gerne? Was möchten sie Neues ausprobieren? Was hat ihnen beim letzten Mal nicht so gut geschmeckt?

Was hat sich verändert? Insgesamt ist die Atmosphäre sehr viel ruhiger geworden. Und die Wartezeiten haben sich verkürzt. Die Kinder essen sehr viel entspannter, weil sie sich jederzeit Nachschlag holen können, ohne sich erneut in die Warteschlange stellen zu müssen. Sie essen langsamer, nehmen ihr Essen bewusst wahr und achten stärker auf Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack. Es findet ein achtsamerer Umgang mit dem Essen statt und es wird viel weniger weggeworfen.



»Wir wollen den Kindern nahebringen, dass es manchmal Unterschiede gibt, wie man sich selbst wahrnimmt und wie einen andere einschätzen. Dabei hilft uns der persönliche Einschätzungsbogen, der drei Sichtweisen darstellt: die eigene, die eines anderen Kindes und die der Lehrkraft. Die Kinder lernen sich auf diese Weise nicht nur besser kennen, sondern schenken einander mehr Aufmerksamkeit und nehmen sich plötzlich auch in einem neuen Licht wahr.«

Drei Sichtweisen auf einen Blick

LERNZIELE	So schätze ich mich ein:			So schätzt mich ein: LUCA			So schätzt mich meine Lehrerin ein:		
	trifft zu	teilweise	trifft nicht zu	trifft zu	teilweise	trifft nicht zu	trifft zu	teilweise	trifft nicht zu
Ich arbeite ...	X			X				X	
Ich mache ...		X		X				X	
Ich achte auf ...			X		X				X
Ich frage nach ...			X			X	X		
Ich kann selbst ...		X			X			X	
Ich beteilige mich ...	X				X		X		

Kind selbst, von einer Mitschülerin bzw. einem Mitschüler und von der Lehrkraft. Dafür stehen jeweils drei Antwortfelder zur Verfügung: »trifft zu«, »trifft teilweise zu« oder »trifft nicht zu«. Zunächst schätzen die Kinder sich selbst ein. Danach darf jedes Kind den Bogen ihrer Mitschülerin bzw. ihrem Mitschüler geben. Abschließend trägt die Klassenleitung ihre Einschätzung ein. Für die Kinder ist es besonders spannend, sich darüber auszutauschen, bei welchen Fragen es Unterschiede gibt und warum.

Die Kinder lernen so von der ersten Klasse an, dass es hilfreich ist, Feedback zu bekommen und zu geben. Sie gehen zunehmend selbstbewusster mit Kritik um. Wählen die Kinder am Anfang vor allem enge Freund:innen für die Fremdeinschätzung aus, werden sie später motiviert, auch Kinder zu fragen, die ihnen nicht so nahestehen. Auch für die Eltern bietet der Selbsteinschätzungsbogen spannende Gesprächsanlässe mit ihren Kindern und einen guten Überblick über die Entwicklungsschritte.



Ergänzende Lektüre:

Eine ähnliche Methode ist im »Freiberger Methodenkoffer« beschrieben.

Zum Ende jedes (Schul-)Halbjahrs sind die Kinder einer Ganztagsgrundschule nicht nur auf ihr Zeugnis, sondern auch auf ihren persönlichen Selbsteinschätzungsbogen gespannt. Dieser Bogen gibt Auskunft über ihr Arbeitsverhalten und Verhalten in der Gemeinschaft. Aussagen wie »Ich helfe anderen«, »Andere können sich auf mich verlassen.« oder »Ich arbeite gut mit anderen Kindern zusammen.« werden aus drei verschiedenen Blickwinkeln beantwortet: vom



»Ich finde es so wichtig, dass wir uns ausreichend Zeit nehmen, um mit den Kindern über ihre Emotionen zu sprechen, besonders auch über die starken Gefühle wie Wut, Trauer oder Ärger. Ich merke oft, dass das für viele nicht selbstverständlich ist. Deshalb hilft es, wenn wir selbst mit gutem Beispiel vorangehen und offen zeigen, wie es uns gerade geht. Ich mache das so oft es geht und nutze dafür gerne das Gefühlsrad.«

Gefühle sichtbar machen

Das Team eines Kindergartens berichtete, dass sie mithilfe eines Gefühlsrads Kinder dabei unterstützen, das, was in ihrem Inneren vorgeht, zu benennen und (für sich und andere) sichtbar zu machen. Erst wenn Kinder Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Körperempfindungen haben, können sie auch lernen, ihre Verhaltensimpulse und -muster bewusst(er) zu steuern.

Für die Arbeit mit dem Gefühlsrad sammeln die Kinder zunächst alle Gefühle, die sie kennen und häufig an sich selbst oder anderen beobachten. Auf einem festen Untergrund wird daraufhin ein großer Kreis gezeichnet, der in so viele Felder unterteilt wird, wie Gefühle benannt wurden. Im nächsten Schritt wird jedes Feld mit einem zu der jeweiligen Emotion passenden Emoji gestaltet. Das entstandene Gefühlsrad hängt

gut sichtbar im Raum. Jedes Kind erhält eine Klammer und schreibt seinen Namen darauf. Wenn es am Morgen den Raum betritt, kann jedes Kind seine Klammer am entsprechenden Gefühlsfeld anbringen und damit seinen aktuellen Gefühlszustand für die anderen sichtbar machen.

Das Gefühlsrad unterstützt die Kinder nicht nur dabei, ihre Gefühle füreinander darzustellen, sondern lädt auch zum Austausch darüber ein: Warum geht es mir heute so? Habe ich dieses Gefühl öfter? Wie gehe ich damit um? Was würde ich am liebsten tun? Was brauche ich jetzt?

Durch diese Auseinandersetzung lernen die Kinder, nach und nach immer besser zu verstehen, wie ihre Gefühle ihr Handeln beeinflussen.



Ergänzende Lektüre:

»Emotionskarten«
zum Download

Mithilfe dieser Karten können Kinder zum Beispiel morgens beim Schulbeginn ihre aktuelle Stimmung zeigen.



KREATIVITÄT
ERMÖGLICHEN

»Die Naturpädagogin zeigte uns nicht nur eine unglaubliche Methodenvielfalt, sondern gab uns auch Sicherheit, um das Neue auszuprobieren. Die wichtigste Erkenntnis jedoch war, dass weniger mehr ist! Das heißt, dass es gar nicht so viele Methoden braucht, sondern vor allem Freiraum und Zeit, damit die Kinder eigene Ideen entwickeln können.«

Weniger ist mehr!

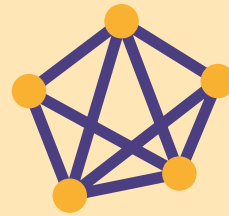
Das Team einer offenen Ganztagschule stellte fest, dass viele Kinder sich am liebsten mit vorgefertigtem Spielzeug beschäftigen: Lego, Brettspiele, Kinder-Kaufladen, Ballspiele, etc. Vielen Kindern fällt es schwer, aus sich heraus Spielideen zu entwickeln, Materialien einen neuen Zweck zu geben oder ganz ohne Spielmaterial auszukommen.

Daraufhin suchte das Team nach Möglichkeiten, die Kinder anzuregen, ihre Kreativität zu entfalten. Sie überlegten gemeinsam, in welchen Situationen dies den Kindern am ehesten gelingen könnte. Dabei wurde deutlich, dass zum Beispiel bei Wander- oder Projekttagen in der Natur das Spielzeug am wenigsten fehlt.

Die Erkenntnis motivierte das Team, einen monatlichen Wald- und Wiesentag zu etablieren. Dafür holten sie sich Unterstützung von einer Naturpädagogin. Im Rahmen eines Teamtages lernten sie verschiedene Methoden kennen und probierten diese aus. Die vielfältigsten Möglichkeiten bot dabei »Land Art«: Hierbei stellen die Kinder aus gesammelten Naturmaterialien Bilder, Kunstwerke, Mandalas oder ähnliches in unterschiedlichen Größen her. Außerdem sammelten die Fachkräfte Erfahrungen, wie man gemütliche Waldsofas und haltbare Hütten aus Stöcken baut, aus Wildkräutern schmackhaften Kräutertquark herstellt oder Hängematten und Balancielemente sicher an Bäumen anbringt.

Das Wissen und die Erfahrungen gaben ihnen die Sicherheit, den Wald- und Wiesentag durchzuführen. Mit der Zeit brauchte es immer weniger Anregungen durch die pädagogischen Fachkräfte. Die Kinder hatten zunehmend Spaß dabei, sich auszuprobieren, sich eigenständig Material zusammenzusuchen und selbst Beschäftigungen oder Spielideen zu entwickeln.





**GANZHEITLICH
HANDELN**

»Als ich anfang, über unser Netzwerk nachzudenken, ist mir bewusst geworden, auf wie viele Ressourcen wir eigentlich zurückgreifen können. Durch die Netzwerkkarte haben wir uns einen guten Überblick verschafft, mit wem wir bereits eng zusammenarbeiten. Außerdem haben wir gemerkt, welche Kontakte wir mehr pflegen und vertiefen wollen.«

Visualisierung des Unterstützungsnetzwerks

Eine Kita berichtet, dass es vor allem in besonders herausfordernden Alltagssituationen wichtig ist, einen guten Überblick über potenzielle Unterstützungsmöglichkeiten zu haben. Bei einer Teamsitzung überlegten alle gemeinsam, wer zu ihrem Netzwerk gehört – also öffentliche Einrichtungen wie Grundschulen oder das Jugendamt, Unternehmen und Geschäftsinhaber:innen, Kultur- und Sportvereine, Erziehungs- oder andere Beratungsstellen, engagierte Eltern, Großeltern, Ehrenamtliche und die Mitglieder des Fördervereins.

Die identifizierten Akteur:innen im Sozialraum ihrer Kita und ihrer beruflichen Netzwerke visualisierten sie mithilfe einer Netzwerkkarte. Dabei schauten sie gezielt nach unterschiedlichen Kategorien und bildeten auch die Intensität der Beziehung ab: Personen und Institutionen, mit denen sie bereits in engem Kontakt stehen, zeichneten sie weiter in die Mitte und eher lockere Kooperationen nach außen.



Anschließend berieten sie, mit wem sie perspektivisch wieder enger zusammenarbeiten möchten und was zu tun ist, um Kontakte stärker zu pflegen. Außerdem überlegten sie, wen sie zusätzlich ansprechen können, um das Netzwerk zu vergrößern.

Literaturverzeichnis

FRÖHLICH-GILDHOFF, K./RÖNNAU, M./DÖRNER, T. (2007): Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen. PRiK. München, Reinhard.

FRÖHLICH-GILDHOFF, K./RÖNNAU-BÖSE, M. (2009): Kinder stärken! Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung. In: Social Extra 11/12, S. 14

FRÖHLICH-GILDHOFF, K./RÖNNAU-BÖSE, M. (2011): Präventionsprogramme für Kindertageseinrichtungen – Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz. In: Zander, M. (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS Verlag.

FRÖHLICH-GILDHOFF, K./RÖNNAU-BÖSE, M. (2015): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart, Kohlhammer, 1. Auflage.

FRÖHLICH-GILDHOFF, K./RÖNNAU-BÖSE, M. (2018): Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden? In: TELEVISION, Heft 31/2018/1, S. 4–8. www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/television/31_2018_1/Froehlich-Gildhoff_Roennau-Boese-Resilienz.pdf (zugegriffen am 15.07.2022).

GABRIEL, T. (2005): Resilienz – Kritik und Perspektiven. In: Zeitschrift für Pädagogik 51, Heft 2.

HUBER, M. (2019): Resilienz im Team. Ideen und Anwendungskonzepte für Teamentwicklung (essentials). Wiesbaden, Springer.

JAEDE, W. (2011): Resilienzförderung – Neuorientierung für Erziehungs- und Familienberatung. In: Zander, M. (Hrsg.) (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS Verlag.

LANGMEYER, A./GUGLHÖR-RUDAN, A./NAAB, T./URLÉN, M./WINKLHOFER, M. (2020): Kindsein in Zeiten von Corona. Ergebnisbericht zur Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020. Deutsches Jugendinstitut. www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2020/Ergebnisbericht_Kindsein_Corona_2020.pdf (zugegriffen am 13.10.2022).

RAVENS-SIEBERER, U./KAMAN, A./OTTO, C. ET. AL. (2021): Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSy-Studie. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3> (zugegriffen am 13.10.2022).

RUOSS, E. (2007): Studien und Ergebnisse der Resilienzforschung. www.grin.com/document/282501 (zugegriffen am 13.10.2022).

SCHMITZ, G. S./SCHWARZER, R. (2002): Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. In: Jerusalem, M./Hopf, D. (Hrsg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik 44, Beiheft 2002, Weinheim, Beltz Verlag.

STAMM, M./HABERKANN, I. (2013): Resilienz – Eine kritische theoretische Begriffsanalyse mit Fokus auf den deutschsprachigen Raum. www.margritstamm.ch/images/Resilienz.pdf (zugegriffen am 13.10.2022).

STEGMANN, G. (2020): Das haut uns nicht um! Teamresilienz – was Teams stark und widerstandsfähig macht. In: Durchblick 2020. www.evkitabayern.de/fileadmin/user_upload/durchblick/2020/Artikel_Schwerpunkt/evk_durchblick_2020_Das_haut_uns_nicht_um.pdf (zugegriffen am 27.07.2022).

THUN-HOHENSTEIN, L./LAMPERT, K./ALTENDORFER-KLING, U. (2020): Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 19. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6> (zugegriffen am 13.10.2022).

UNGAR, M. (2011): Theorie in die Tat umsetzen. Fünf Prinzipien der Intervention. In: Zander, M. (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS Verlag.

WELTER-ENDERLIN, R./HILDENBRAND, B. (2006): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg, Carl-Auer Verlag, 4. Auflage.

WELTER-ENDERLIN, R. (2015): Resilienz und Krisenkompetenz. Kommentierte Fallgeschichten. Heidelberg, Carl-Auer Verlag, 2. Auflage.

WERNER, E. (2011): Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multiethnischen Familien. In: Zander, M. (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS Verlag

Weiterführende Literatur und Links

INTERNETSEITE DES ZENTRUMS FÜR KINDER- UND JUGENDFORSCHUNG www.resilienz-freiburg.de

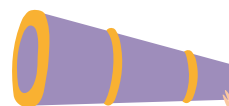
STAATSLNSTITUT FÜR SCHULQUALITÄT UND BILDUNGSFORSCHUNG (Hrsg.) (2020): Rituale in der Ganztagschule. www.ganztag.isb.bayern.de/fileadmin/user_upload/ganztag/Veroeffentlichungen/ISB_Rituale_in_der_Ganztagsschule.pdf (zugegriffen am 15.10.2022).

SENATSVVERWALTUNG FÜR BILDUNG, JUGEND UND FAMILIE (Hrsg.) (2019): Schulmediation – Eine Handreichung. www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/praevention-in-der-schule/gewaltpraevention/schulmediation_handreichung.pdf (zugegriffen am 15.10.2022).

STAATSLNSTITUT FÜR FRÜHPÄDAGOGIK (Hrsg.) (2021): Stress lass nach! Wie Sie herausfordernde Situationen auch im neuen Kita-Jahr professionell meistern. Eine Handreichung für die Praxis der Kindertagesbetreuung. www.ifp.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifp/handreichung_stress_lass_nach_september_2021.pdf (zugegriffen am 08.08.2022).

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST BADEN-WÜRTTEMBERG (Hrsg.): Freiburger Methodenkoffer. www.freiburger-methodenkoffer.de

SAVE THE CHILDREN DEUTSCHLAND (Hrsg.): Emotionskarten. Kostenloser Download unter: https://www.savethechildren.de/fileadmin/user_upload/Downloads_Dokumente/Deutsche_Programme/Kinderleicht_Kinderstark/Emotionskarten_alle.pdf



Ergänzende Materialien von *Resilienz im Ganztag*



Das Reflexionskarten-Set

Das Kartenset lädt zur Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz ein. Es beinhaltet Reflexionsfragen zu zwölf Aspekten der Resilienzentwicklung auf vier verschiedenen Ebenen – Kinder, pädagogische Fachkräfte,

Eltern sowie Netzwerke und Sozialraum.

Anhand von Situationen aus dem pädagogischen Alltag können Teams miteinander diskutieren, ob sie ähnliche Situationen kennen, welche Lösungen sie für geeignet halten, und Ideen entwickeln, wie sie Kinder bei ihrer Resilienzentwicklung unterstützen können.

Der Teamkalender

Dieser Kalender unterstützt Teams ein Jahr lang dabei, sich mit dem Thema Team-Resilienz auseinanderzusetzen.

Woche für Woche gibt es neue Anregungen und Impulse. Neben Informationen zu verschiedenen Aspekten der Resilienzförderung enthält der Kalender Reflexionsfragen und Übungen.



Zu bestellen
unter
riga@dkjs.de

Zum Abschluss ein Dankeschön

Dieses Arbeitsmaterial konnte nur entstehen, weil uns viele hilfreiche Feedbacks und Impulse der teilnehmenden Einrichtungen und der Prozessbegleiter:innen erreicht haben.

Wir danken deshalb allen Akteur:innen von *Resilienz im Ganztag* für die Rückmeldungen zur Überarbeitung des Analyse-Instruments und für die anregenden Praxisbeispiele.

Das *Resilienz im Ganztag*-Team



**»Beurteile mich nicht nach meinem Erfolg,
beurteile mich danach, wie oft ich hingefallen
und wieder aufgestanden bin.«**

Nelson Mandela

