



2 RESILIENTE KINDER

Die Kauai-Studie hat ergeben, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist. Resilienz ist eine Kompetenz, die erworben wird, wenn ein Kind mit seinen Mitmenschen und der Umwelt interagiert. Sie ist ein dynamischer Entwicklungsprozess, der von zahlreichen Faktoren abhängt.

Einer der wichtigsten Faktoren, den die Resilienzforschung gefunden hat, zeigt uns: Ein Kind wird dann resilient, wenn es mindestens eine verlässliche Beziehung zu einem anderen Menschen hat. Resilienz ist daher vor allem ein Beziehungskonstrukt.⁸



Kinder brauchen das Gefühl, dass sie wichtig sind, dass sie gesehen werden und Einfluss nehmen können.

Kinder brauchen Erwachsene, die signalisieren, dass sie für das Kind verfügbar sind. Damit ist gemeint, dass sie bereit sind, Kindern ihre Zeit, Aufmerksamkeit und auch emotionale Unterstützung zur Verfügung zu stellen. Ein erwachsenes, resilientes Vorbild:

- ist zuverlässig und ansprechbar
- kann sich selbst gut regulieren
- zeigt ein angemessenes Bewältigungsverhalten bei Herausforderungen
- ist sich der eigenen Ressourcen bewusst
- geht konstruktiv mit eigenen, unangenehmen Emotionen um
- legt eine proaktive und lösungsorientierte Haltung an den Tag

RESILIENZ: „EINMAL EINE KRISE, BITTE!“

Wer „Resilienz“ sagt, nennt meistens im selben Atemzug auch das Wort „Krise“. Dabei spielt Resilienz nicht nur bei der Bewältigung von Krisen eine Rolle. Menschen brauchen Resilienz ganz allgemein bei ihren vielfältigen Entwicklungsaufgaben. Je nach Lebensphase stehen ganz unterschiedliche Entwicklungsaufgaben an. Sie haben alle gemeinsam, dass erst ihre Bewältigung dazu führt, dass wir ein gesundes psychosoziales Gleichgewicht erreichen können.

Im Grundschulalter gehören zu den wichtigsten Entwicklungsaufgaben nach Erikson⁹:

- Kinder wollen sich „beweisen“ und dafür Anerkennung erhalten
- Kinder eifern Erwachsenen in ihrem Umfeld nach und übernehmen z. B. Normen und Regeln
- das Bedürfnis, sich nützlich zu fühlen, erwacht
- der Wunsch nach Teilhabe wächst: ob in der Schule, zuhause, im Wohnviertel oder Verein – Kinder wollen, dabei sein, beobachten und mitwirken
- Kinder dehnen ihr soziales Umfeld immer mehr aus und nicht nur Eltern, sondern zunehmend auch Lehrkräfte und Mitschüler:innen nehmen Vorbildfunktionen ein

Resilienz trägt maßgeblich dazu bei, dass Kinder widerstandsfähig, selbstbewusst und flexibel sind – wichtige Voraussetzungen, um ihre Entwicklungsaufgaben erfolgreich zu bewältigen.

SELBSTREGULATION

Doch nicht nur Grundschul Kinder, auch Jugendliche brauchen oft Unterstützung dabei, sich angemessen zu regulieren (wer kennt sie nicht, pubertäre Wutausbrüche?). Der Hintergrund ist der, dass die Fähigkeiten zur Selbstregulation im präfrontalen Cortex gesteuert werden, abgekürzt PFC. Der PFC ist der Teil des Gehirns, der uns zur Vernunft ruft, unsere Emotionen reguliert, uns beim Organisieren hilft und die Zukunft planen lässt. Kurz: Er ist für unsere höheren kognitiven Fähigkeiten zuständig.

Der PFC braucht jedoch rund 25 Jahre, bis er sich vollständig entwickelt hat. Das macht deutlich, wieso die Selbstregulation gerade jungen Kindern oft noch schwerfällt. Ihr PFC ist noch längst nicht ausgereift.

BEREICHE DER SELBSTREGULATION

Zum Bereich der Selbstregulation gehört die **Emotionsregulation**. Sie ist ein komplexer Prozess und eine wichtige Entwicklungsaufgabe für Kinder. Da Emotionen in unseren Beziehungen eine wichtige Rolle spielen, ist nachvollziehbar, weshalb Kinder, die ihre Emotionen gut regulieren können, verlässlichere und stabilere Freundschaften haben.

Auch die **Impulskontrolle** ist ein wichtiger Bereich der Selbstregulation. Sie ist im Schulalltag häufig gefordert, zum Beispiel in Wartesituationen („Warte, bis du dran bist“) oder in sozialen Situationen („Melde dich bitte, wenn du etwas sagen möchtest“). Wenn ein Kind seine Impulse kontrollieren kann, ist es in der Lage, spontane Aktionen kurz vor der Ausführung zu stoppen.

Die Impulskontrolle entwickelt sich im Kleinkindalter um das zweite Lebensjahr herum. Um zu lernen, die eigenen Impulse zu regulieren, braucht ein Kind vor allem Zeit und Erwachsene, die ihm signalisieren: „Ja, abzuwarten ist manchmal schwierig.“ Vor allem gemeinsame Spiele eignen sich gut, um die Impulskontrolle zu stärken. So kannst du Stop-and-go-Spiele spielen, um die Impulskontrolle zu fördern: Von Stop-Tanz bis zu „Simon says“: Spielerisch lernt sich Impulskontrolle noch immer am besten.

ZU DEN ÜBUNGEN ZUR „SELBSTWAHRNEHMUNG“

Die Übungen **„Luftballon-Atmung“**, **„Schmetterlings-Umarmung“**, **„Vulkanausbruch“** und **„Die 30er-Technik“** sind Methoden, mit denen die Kinder ihre emotionale und physiologische Selbstregulationsfähigkeit stärken können. Du brauchst für diese Übungen kein Material und kannst sie somit jederzeit in deinen Unterrichtsalltag integrieren.

Einmal verinnerlicht, können die Kinder jederzeit auf diese Übungen zurückgreifen. Es ist wichtig, dass erwachsene Bezugspersonen stets eine helfende Hand reichen, damit die Kinder ihre Selbstregulation entwickeln können. Gleichzeitig dürfen Kinder nach und nach ihr „Methodenkofferchen“ erweitern: Wenn sie merken, dass sie in der Lage sind, ihre Emotionen, Gedanken und Handlungen auch eigenständig zu regulieren, erleben sie, dass sie einen Einfluss auf ihr eigenes Wohlbefinden haben können, was ihr Selbstvertrauen ungemein stärkt.

Luftballon-Atmung

Atemübungen helfen Kindern dabei, ihre Selbstregulationskräfte zu entfalten. Die Luftballon-Atmung unterstützt die bewusste Bauchatmung: Also eine vertiefte Atmung, bei der sich der Bauch beim Einatmen sichtbar nach außen wölbt. Babys und Kleinkinder tun das noch ganz intuitiv – alle anderen dürfen es oft (wieder) erlernen. Mit der Luftballon-Atmung haben Kinder eine „Superkraft“ an der Hand, mit der sie sich selbst beruhigen und Ängste reduzieren können.

VORBEREITUNG

Die Kinder sitzen entspannt auf einem Stuhl. Noch besser wäre es, sie könnten sich auf den Rücken legen – doch wenn das nicht möglich ist, funktioniert die Übung auch im Sitzen.

ANLEITUNG

„Mache es dir auf deinem Platz so bequem wie möglich. Lehne dich an die Rückenlehne an. Nun lege eine Hand auf deinen Bauch. Wenn du möchtest, schließe die Augen oder lasse deine Augen etwas müde werden.

Stell dir vor, du hättest einen Luftballon im Bauch. Wenn du einatmest, wird der Luftballon größer, wenn du ausatmest, schrumpft er wieder ganz klein zusammen.

Jetzt atmest du tief ein, sodass die Luft bis in deinen Bauch gelangt. Dein Bauch wölbt sich nach außen und der Luftballon wird groß und größer. Deine Hand wird dabei nach oben gehoben.

Und nun atmest du langsam wieder aus. Deine Hand bewegt sich nach unten. Lasse den Luftballon wieder zusammenschrumpeln.

Und gleich noch einmal. Atme ein und schicke die Luft bis in deinen Bauch. Atme nun langsam wieder aus, so dass der Luftballon schrumpft.

Noch ein letztes Mal: Atme ein, so dass der Luftballon groß wird. Und atme jetzt langsam aus, lass den Luftballon wieder schrumpfen. Öffne nun deine Augen und recke und strecke dich ein bisschen.“

Wann passt diese Übung?

Die Luftballon-Atmung eignet sich grundsätzlich, um die Kinder dabei zu unterstützen, ihr autonomes Nervensystem zu regulieren. Zudem ist etwas scheinbar so Simple wie das Fokussieren auf die Atmung ein kraftvolles Training des „Aufmerksamkeitsmuskels“.



Mein Stärken-ABC

Um ihre Selbstwirksamkeit zu entwickeln, brauchen Kinder passende Herausforderungen und die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Je besser ein Kind für solche Herausforderungen gerüstet ist und die eigenen Stärken kennt, desto eher wird es sich trauen, Neues zu wagen. Es ist wichtig, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen - unser Fokus liegt jedoch allzu oft auf unseren Schwächen. Mit der Übung „Mein Stärken-ABC“ machen Kinder sichtbar, welche Stärken sie haben.

STÄRKEN ALS UNTERRICHTSTHEMA

Unsere Stärken – genauso wie unsere Schwächen – machen einen wichtigen Teil unserer Persönlichkeit aus. Die positive Psychologie zeigt klar:

Es ist wichtiger, unsere Stärken zu entwickeln, statt übermäßig Energie in die Veränderung unserer Schwächen zu stecken.

Denn Stärken machen stark, das weißt du als Pädagog:in (und nicht die übermäßige Beschäftigung mit Defiziten und Schwächen).

Was sind denn nun Stärken?

Stärken sind relativ stabile Merkmale einer Persönlichkeit, die bei jedem Menschen ein individuelles Stärkenprofil bilden.²⁰ Dabei sind Stärken nicht nur etwas, was wir besonders gut können. Stärken regen uns außerdem an und geben uns Energie: Wir fühlen uns gut, wenn wir unsere Stärken (aus)leben. Mehr noch, Stärken führen uns mit schöner Regelmäßigkeit in einen Flow-Zustand - einfach ausgedrückt in einen Zustand, in dem wir unser Bestes geben und uns gleichzeitig bestens fühlen.

Um sich dem Thema „Stärken“ im Unterricht zu nähern, bietet sich ein Einstieg mit Fragen an. Diese Fragen geben den Kindern Hinweise darauf, welche Stärken sie haben. Die Unterscheidung, ob etwas eine Stärke oder ein Talent ist, spielt in dem Fall keine Rolle. Es geht darum, dass die Kinder erkennen: Ich bin ich und ich kann etwas.

Was kannst du gut?

Für welche Aufgaben meldest du dich freiwillig?

Wobei spürst du Energie (und willst gar nicht aufhören)?

Und was ist mit den Schwächen?

Unsere Schwächen als Schwächen zu sehen und zu akzeptieren, ist ebenfalls eine wichtige Lernerfahrung. Denn nicht immer steckt in einer Schwäche irgendein besonderes Entwicklungspotenzial. Manchmal bleibt eine Schwäche einfach das, was es ist: eine Schwäche. Und das ist auch okay, denn wir werden und müssen nicht alles gleich gut können.



Das war heute schön

Mit dieser Übung machen sich Kinder bewusst, welche positiven Erlebnisse sie im Verlauf eines Schultages hatten. Oft gehen angenehme Kleinigkeiten unter und werden von Situationen überschattet, in denen die Kinder sich unwohl gefühlt haben, etwas nicht verstanden haben oder mit jemandem gestritten haben: Solche negativen Dinge bleiben hängen. Durch das Aufschreiben werden jedoch auch die schönen Momente sichtbar und fühlbar gemacht.

VORBEREITUNG

Kopiere die Vorlage und vervielfältige sie in Klassenstärke. Schneide die Karten auseinander. Teile jedem Kind dieselbe Karte aus. Diese Übung eignet sich gut für den Wochenabschluss. Wenn nach sechs Wochen jede Karte einmal dran war, beginne von vorn – oder lasse die Kinder sich eigene Sätze ausdenken.

Das fand ich heute besonders schön:

Darauf freue ich mich heute nach der Schule:

Das hat heute jemand getan, das mich gefreut hat:

Darüber habe ich heute gelächelt:

Ich habe mich gefreut, dass ich heute gelernt habe:

Dafür möchte ich mich bei jemanden bedanken:



Wut tut kurz mal gut

Wenn Kinder starke Emotionen erleben, ist das sowohl für das betreffende Kinder als auch für Außenstehende herausfordernd. Bei Wut oder großem Frust ist das Kind meist nicht ansprechbar und wohlgemeinte Lösungsvorschläge verpuffen. Um in Kontakt zu kommen, braucht das Kind unsere Akzeptanz: Je eher wir in der Lage sind, auch unangenehme Emotionen zu akzeptieren und für einen Moment zu lassen, umso eher kann sich diese Emotion auch wieder abbauen.

VORBEREITUNG

Starke Emotionen fühlen sich überwältigend an. Wo eben noch Eitel Sonnenschein herrschte, kann im nächsten Moment gefühlsmäßig die Welt untergehen. Was tun, wenn Wut oder Ärger so groß werden, dass ein Kind das Gefühl hat, es würde gleich platzen?

Es ist wichtig, dass auch diese Emotionen akzeptiert werden: Sie haben ihre Berechtigung und dürfen (zumindest für eine gewisse Zeit) sein. Um eine Emotion regulieren zu können, muss diese im ersten Schritt ohnehin immer erst gefühlt werden. Dennoch, das ist schwer. Damit es einem Kind (und dir) leichter fällt, auch starke Emotionen anzunehmen, braucht es hilfreiche Bewältigungsstrategien. Derart gerüstet, kann ein Kind dann mit Unterstützung lernen, die Emotionen zu kanalisieren und auf konstruktivere Weise auszudrücken.

Um deinen Schüler:innen verschiedene Strategien an die Hand zu geben, hat es sich bewährt, ein „Wut tut kurz mal gut“-Plakat zu erstellen. Sichtbar in der Klasse aufgehängt, finden die Kinder darauf verschiedene Ideen, um Wut oder Ärger etwas abkühlen zu lassen. Bereits die Tatsache, dass ihr euch Wut und andere starke Emotionen bewusst „anschaut“, fördert deren Akzeptanz und ermöglicht somit die spätere Regulation.

DURCHFÜHRUNG

Jedes Kind kann konstruktive Ideen beisteuern, die dabei helfen mit Wut umzugehen.

Ein paar Anregungen:

- einmal um den Schulhof rennen
- (Alt)Papier zerknittern, auf den Boden werfen und darauf herumtrampeln
- einen Knautschball mehrmals fest zusammendrücken
- in ein Kissen hauen
- ein Tuch oder einen Schal mit beiden Händen kräftig auseinander ziehen
- sich gegen eine Wand lehnen und versuchen, sie „umzuschubsen“



Wann passt diese Übung?

Viele Kinder kennen Wut und andere starke Emotionen. Es ist daher grundsätzlich hilfreich für Kinder, wenn sie Bewältigungs- und Regulationsstrategien kennen und ausprobieren dürfen. Das Plakat eignet sich als Ausgangspunkt, um mit den Schüler:innen in das Thema Emotionsregulation einzusteigen.