



Handbuch „TeilSein“

# Resilienzförderung und Einsamkeitsbegleitung für Kinder und Jugendliche

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
	4 1.1 Informationen zur Handreichung	
	7 1.2 Wofür TeilSein?	
<b>2.</b>	<b>Einsamkeit</b>	<b>8</b>
	9 2.1 Was ist Einsamkeit?	
	12 2.2 Wer ist eigentlich einsam?	
	13 2.2.1 Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen	
	14 2.2.2 Individuelle Risikofaktoren	
	15 2.2.3 Gesellschaftliche Risikofaktoren	
	17 2.2.4 Sozialisation – gesellschaftlicher Einfluss und Einsamkeit	
	20 2.3 Studien und wissenschaftliche Grundlagen	
22 2.4 Lebenslagen und Lebenswelten		
<b>3.</b>	<b>Resilienz</b>	<b>24</b>
	25 3.1 Definition und Wortbedeutung	
	27 3.2 Risiko- und Schutzfaktoren	
	30 3.3 Die sieben Schlüssel der Resilienz	
	41 3.4 Lob versus Anerkennung	
	47 3.5 Traumatische Erfahrungen und menschliche Resilienz	
	51 3.6 Kinder zum Thema Tod und Trauer begleiten	
<b>4.</b>	<b>Transfer in die pädagogische Praxis</b>	<b>55</b>
	56 4.1 Team	
	60 4.2 Eltern	
	63 4.3 Kinder	
<b>A</b>	<b>Anhang</b>	<b>67</b>
	69 Literaturverzeichnis	
	70 Zum Nachdenken und Weiterlesen	
	71 Impressum	

**1.**

# Einleitung



## 1.1 Informationen zur Handreichung

Als Deutsches Rotes Kreuz begegnen wir mit dem Projekt **TeilSein – Resilienzförderung und Einsamkeitsbegleitung für Kinder und Jugendliche** dem Phänomen Einsamkeit als gesamtgesellschaftliches und gesundheitsrelevantes Problem, das – besonders im Kontext der Coronapandemie – immer mehr an Bedeutung gewinnt und auch Kinder und Jugendliche betrifft.

TeilSein wurde im Zeitraum von Januar 2021 bis Dezember 2023 in den DRK-Landesverbänden Thüringen und Schleswig-Holstein modellhaft erprobt. Mit dem Ziel, die Resilienz von Kindern im Umgang mit Einsamkeitssituationen zu stärken, wurden im Rahmen von TeilSein Fachkräfte aus DRK-Einrichtungen mittels Fortbildung und Coachings qualifiziert. Im Anschluss durften die Teilnehmenden das Erlernte in der Praxis mit Kindern, aber auch mit Eltern und Mitarbeitenden anwenden.

Unsere Zukunftsvision ist es, dass wir TeilSein nachhaltig verstetigen und noch mehr interessierten Menschen Zugang zu den Inhalten des Projektes ermöglichen können. Deshalb ist diese Handreichung der Versuch, das theoretische Wissen der Referent:innen, Methoden für Ihren pädagogischen Alltag und Best-Practice-Beispiele von teilnehmenden Fachkräften zu vereinen. Zusätzlich zum Handbuch sind zwei Onlinemodule zu TeilSein entstanden, die sich auf Einsamkeit im Kindes- sowie im Jugendalter fokussieren. Diese beiden Medien verstehen sich als Ergänzung und die Nutzung des einen schließt die des anderen keinesfalls aus!

Das Ihnen vorliegende Handbuch gliedert sich in Anlehnung an das Curriculum in drei thematische Schwerpunkte. Zu Beginn widmen wir uns dem Thema Einsamkeit. Wir möchten für das leider immer noch verbreitete Tabuthema sensibilisieren und aufklären. Im darauffolgenden Kapitel werden wir den Blick auf die Prävention richten und das Thema Resilienz beleuchten.

Neben der Bedeutung von Resilienz liegt uns ganz besonders der Unterschied zwischen Lob und Anerkennung am Herzen. Außerdem werden die Grundlagen von traumatischen Erfahrungen und das Begleiten von Kindern bei den Themen Tod und Trauer durch die Brille der Resilienz dargestellt. Im dritten Themenblock wird es praktischer. Dort finden Sie eine Vielzahl an Methoden und Übungen, die Sie mit Ihrem Team, mit Eltern oder Kindern ausprobieren können.

Diese Handreichung ist als herzliche Einladung zu verstehen, sich aus dem bunten Blumenstrauß, der nun vor Ihnen steht, IHRE Blume auszusuchen. Und wenn Ihnen eine Blume besonders interessant vorkommt, schauen Sie genauer hin. Und vielleicht finden Sie eine andere Blume, die zu einem lieben Menschen passt. Dann können Sie gemeinsam über die Inhalte dieser Handreichung ins Gespräch kommen. Denn was wir Ihnen in dieser schriftlichen Ausarbeitung nicht bieten können, ist der Austausch mit Ihrem Kollegium, mit den Kindern sowie den Eltern.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Menschen bedanken, ohne die diese Handreichung nicht möglich gewesen wäre. Danke für eure Worte und Gedanken.

Danke, dass ihr euer Wissen in diesem Handbuch teilt. Danke für euren Tatendrang und euren Mut. Danke, dass hoffentlich sehr viele Menschen von dieser Handreichung profitieren werden.

Aus diesem Grund wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen, Darübernachdenken und Austauschen!

**Lisa Fichtner**

DRK Landesverband Thüringen e. V.



**Lisa Fichtner**

Bildungsreferentin TeilSein  
und Fachberaterin –  
DRK Landesverband  
Thüringen e. V.

## Sprachvielfalt

Um die Vielfalt aller Menschen und die Gleichberechtigung zu würdigen, verwenden wir in dieser Handreichung eine möglichst geschlechterneutrale Sprache. Da diese nicht immer umsetzbar ist, werden wir zusätzlich den Gender-Doppelpunkt verwenden.

In der Handreichung werden wir uns oft auf Eltern beziehen. Damit meinen wir alle sorge- und pflegeberechtigten Personen beziehungsweise nahe Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

Das vor Ihnen liegende Material bezieht sich explizit auf Kinder und Jugendliche. Um einen einfacheren Lesefluss zu garantieren, werden wir im Verlauf überwiegend den Begriff Kind nutzen. Damit sind alle Menschen gemeint, die noch keine Erwachsenen sind.

## Index

In der Handreichung wird mit verschiedenen Exkursen gearbeitet, die Sie in Ihrem pädagogischen Alltag mit Kindern unterstützen oder begleiten können. Im Nachfolgenden finden Sie eine Kurzbeschreibung zur Bedeutung und Anwendung der einzelnen Icons.

## Verlinkungen

 [Beispiel](#) – interne Verlinkung

 [www.beispiel...](#) – externe Verlinkung

## Exkurse



### Aus der Praxis für die Praxis

Unter diesem Icon finden Sie Best-Practice-Beispiele von einigen Teilnehmenden aus dem Curriculum von TeilSein. Dort sind Herzenthemen der pädagogischen Fachkräfte aus DRK-Kindergärten aus Thüringen mit ihren ganz persönlichen Worten geschrieben.



### Übungen

Bei den Übungen geht es darum, durch Selbsterfahrung Aha-Momente zu erleben oder das erlernte Wissen in die Praxis umsetzen zu lernen. Vor allem im Kapitel 4 „Transfer in die pädagogische Praxis“ sind Übungen für Ihren Alltag mit Kindern zu finden.



### Fragen

Die im Handbuch aufgeführten Fragen dürfen Sie als Einladung verstehen, Ihr eigenes Denken, Handeln und Fühlen zu hinterfragen. Die meisten Fragen zielen auf die Reflexion der eigenen pädagogischen Praxis ab. Jedoch gibt es auch Fragen, die das gesamte Team betreffen.



### Merkzettel

Unter diesem Icon finden Sie kompakt gebündeltes Wissen zum Thema des jeweiligen Kapitels.

## 1.2 Wofür TeilSein?

### Können kleine Kinder einsam sein?

Diese Frage können wir mit einem klaren Ja beantworten. In unseren Einrichtungen (Kitas, Jugendgruppen, betreute Grundschulen) beobachteten wir gerade in der Zeit der Coronapandemie immer wieder Kinder, die am Rande stehen, die nicht mitspielen dürfen und sich ängstlich an Erwachsene klammerten. Selbst nach wiederholten Bemühungen der Fachkräfte fanden die Kinder oft keinen Anschluss zu anderen Kindern.

Der Blick auf Kinder unter dem Aspekt, dass Kinder sich auch einsam fühlen, war (ist) wenig existent in den Köpfen der Menschen. Das hat die Coronapandemie gründlich geändert. Mehrere Studien zeigen, dass diese Zeit der Isolation und des fehlenden/mangelnden Körperkontakts besonders Kinder und Jugendliche hart getroffen hat. Ärztliches Fachpersonal und Psychiater:innen vermerken bei Kindern mehr Angststörungen, Depressionen und Stresssymptome.

Manfred Spitzer (2017) sagt dazu, dass solche Erfahrungen in der kindlichen Gehirnentwicklung zu einer „epidemischen Umprogrammierung“ führen kann und sich - jetzt kommt's - bis ins hohe Alter auswirkt!

Das wollen wir für unsere Kinder und Jugendlichen nicht. Genau hier setzen wir an: Wir möchten mit dem Projekt über die „Gefahr“ Einsamkeit aufklären, damit Kinder und Jugendliche in ihrem Wachstum und der Immunabwehr gestärkt werden. Dazu brauchen wir aufgeklärte, sensible Menschen, die sich trauen, das Tabuthema aufzugreifen. Besonders pädagogische Fachkräfte in Kitas, Schulen und Freizeitorganisationen möchten wir stark machen zur frühen Bekämpfung von

*„Kinder sind doch nicht einsam – sie sind doch in der Familie?!“*

Solche Sätze haben wir oft 2019 zu hören bekommen, wenn wir das Projekt „TeilSein - Resilienzförderung und Einsamkeitsbegleitung bei Kindern und Jugendlichen“ vorgestellt haben.

Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen. Hier setzt das DRK-Kitaprojekt „TeilSein - Resilienzförderung und Einsamkeitsbegleitung bei Kindern und Jugendlichen“ an.

Es wurden Fortbildungen entwickelt und erprobt und pädagogische Fachkräfte zu Einsamkeits- und Resilienzfachkräften ausgebildet. In den Jahren 2020 und 2021 wurden Modulschulungen mit begleitendem Coaching in Schleswig-Holstein und Thüringen durchgeführt, ein ☞ **E-Learning-Angebot** für alle Interessierten und diese Handreichung erstellt, um Licht in das nebulöse Thema zu bringen. So kann endlich ein konstruktiver Umgang mit Einsamkeitsgefühlen bei Kindern und Jugendlichen ermöglicht werden.

Wie geht das? Das finden Sie auf den nächsten Seiten ...



**Anke Thomsen**

Referentin für Soziale Arbeit – DRK Landesverband Schleswig-Holstein

2.

# Einsamkeit





## 2.1 Was ist Einsamkeit?

### Definition und Abgrenzung

In der Wissenschaft wird Einsamkeit beschrieben als ein subjektiv empfundener Mangel in den eigenen sozialen Beziehungen. Dieser empfundene Mangel kann sich dabei darauf beziehen, dass Personen nicht so viele soziale Kontakte haben, wie sie gern hätten (quantitative Aspekte) oder – sogar deutlich wichtiger in Bezug auf Einsamkeit – darauf, dass sich die Beziehungen, die eine Person hat, nicht nah, eng und verbindlich genug anfühlen (qualitative Aspekte). Einsamkeit kann sowohl eine vorübergehende Phase sein (zum Beispiel wenn Personen in eine Klasse kommen, den Wohnort wechseln etc.) als auch länger andauern (chronische Einsamkeit). Man geht aktuell davon aus, dass fast jeder Mensch vorübergehende Einsamkeit kennt und schon einmal erlebt hat; lang andauernde Einsamkeit hingegen ist deutlich seltener und betrifft im deutschsprachigen Raum etwa 10 % der Menschen über alle Altersgruppen hinweg. Die länger andauernde Einsamkeit ist ein Risikofaktor für zahlreiche körperliche Erkrankungen (zum Beispiel Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems) und mentale (zum Beispiel Depression). In der aktuellen Forschungslandschaft wird angenommen, dass bereits Kinder ab etwa fünf Jahren Einsamkeit erleben und darüber berichten können.

Einsamkeit muss von Phänomenen wie der sozialen Isolation und Alleinsein abgegrenzt werden. Während Einsamkeit aus einem subjektiven Mangel in den sozialen Beziehungen entsteht, beschreibt soziale Isolation einen objektiven Mangel an sozialen Beziehungen. Sozial isolierte Menschen haben nur kleine oder gar keine sozialen Netzwerke und insgesamt wenig Kontakt mit anderen Menschen; bei Einsamkeit gibt es diese



**Prof. Dr. Marcus Mund**  
Universität Klagenfurt

Zusammenhänge mit beobachtbaren und „zählbaren“ sozialen Kontakten hingegen nicht. Viele Forschungsergebnisse legen nahe, dass Einsamkeit auch bei Personen auftreten kann, die in große soziale Netzwerke eingebunden sind und viele Kontakte haben; genauso ist es möglich, dass Personen mit nur kleinen Netzwerken und wenigen Bekannten Einsamkeit nicht erleben, zum Beispiel weil die vorhandenen Beziehungen die Bedürfnisse nach Nähe und Verbundenheit bereits vollständig befriedigen.

Alleinsein ist ähnlich wie die soziale Isolation gut beobachtbar – aus wissenschaftlicher Perspektive geht es beim Alleinsein tatsächlich lediglich um die Frage, ob eine Person sich allein oder mit anderen in einer Situation befindet und damit erst einmal völlig unabhängig von der Einsamkeit ist. Im Kindes- und Jugendalter treten Einsamkeit und Alleinsein noch häufig gemeinsam auf (d. h., Kinder und Jugendliche fühlen sich tendenziell einsamer, wenn sie allein sind), im Laufe des Jugendalters ändert sich die Wahrnehmung des Alleinseins und es wird zunehmend auch mit positiven Erfahrungen verknüpft und als Möglichkeit genutzt, sich kurzzeitig von sozialen Beziehungen zurückzuziehen. Im Gegensatz zum Alleinsein, das ab dem Jugendalter zunehmend als positiv wahrgenommen wird, geht Einsamkeit nach aktuellem Wissensstand immer mit negativen Gefühlen und Unbehagen einher.

Zudem ist Alleinsein häufig freiwillig und kann sowohl bewusst aufgesucht (zum Beispiel als „schöpferische Pause“) als auch wieder beendet werden, was bei der Einsamkeit nicht möglich ist.

### **Merkmale von Einsamkeit**

Da Einsamkeit aus einer subjektiven Wahrnehmung der eigenen sozialen Beziehungen entsteht, ist sie ein sehr komplexes und häufig subtiles Phänomen. Das bedeutet einerseits, dass die Gründe für Einsamkeit zwischen Personen sehr verschieden sein können – was bei einer Person Einsamkeit anstößt, kann für eine andere Person ganz ohne Folgen bleiben. Andererseits bedeutet es auch, dass Einsamkeit nur sehr schwer zu beobachten ist und einsame Menschen damit nur schwer zu identifizieren sind. Beispielsweise hat sich gezeigt, dass Personen mit geringerer Bildung, Personen ohne Partnerschaften und Personen aus Randgruppen (zum Beispiel sexuelle Minderheiten, Menschen mit Migrationserfahrung) tendenziell eine höhere Einsamkeit berichten, allerdings sind diese Zusammenhänge relativ schwach. Gerade im Kindes- und Jugendalter sind zudem kaum demografische Merkmale bekannt, die mit Einsamkeit zusammenhängen könnten.

Einsamkeit äußert sich auch kaum in beobachtbaren Verhaltensweisen. Beispielsweise verbringen einsamere Personen nicht mehr Zeit allein am Tag und haben auch nicht weniger soziale Kontakte als weniger einsame Menschen; in Gesprächen oder anderen sozialen Interaktionen verhalten sie sich nicht auffällig. Wenn einsamere Menschen in neue Gruppen kommen (zum Beispiel in eine neue Klasse), erwarten sie typischerweise, von anderen abgelehnt zu werden. Einige Studien zeigen jedoch, dass gerade in solchen Kontexten

einsamere Menschen nicht als unangenehm oder sozial inkompetent wahrgenommen oder gar abgelehnt werden. In Studien, die das Spielverhalten von Kindern untersucht haben, zeigten sich ebenfalls keine Auffälligkeiten bei einsameren Kindern; von den pädagogischen Fachkräften ist das Spiel als zugewandt und freundlich eingeschätzt worden und auch die Spielkamerad:innen haben das gemeinsame Spiel als angenehm beschrieben. Allerdings gehen einsamere Kinder weniger von sich aus auf andere Kinder zu und brauchen etwas länger, um in Gruppen integriert zu werden. Diese längere „Auftauphase“ kann auch ein Zeichen für Introversion sein (d. h., Personen sind gern für sich allein, bevorzugen ruhige Tätigkeiten wie Anschauen eines Buches, Malen oder Puzzeln) und muss nicht zwingend auf Einsamkeit hindeuten. Einige Studien zeigen, dass sich Freund:innen in ihrer Einsamkeit ähnlich sind und über die Zeit hinweg auch noch ähnlicher werden. Es ist jedoch nicht so, dass alle Personen aus der Gruppe einsamer würden, vielmehr nähern sich lediglich die Freund:innen insgesamt einem gemeinsamen Wert an (manche werden zum Beispiel weniger einsam, andere werden einsamer).

Obwohl sich Einsamkeit kaum in beobachtbaren Verhaltensweisen niederschlägt, ist es in engen Beziehungen wie Freundschaften durchaus möglich, die Einsamkeit einer anderen Person sehr genau einzuschätzen. Das bedeutet, dass innerhalb einer Gruppe von Freund:innen die „Beteiligten“ gut über die Einsamkeit der anderen Personen Auskunft geben können; eine Einschätzung durch zum Beispiel Lehrkräfte ist hingegen sehr ungenau. Diese Befunde deuten zusätzlich darauf hin, dass sich Einsamkeit auf sehr subtile Weise zeigt, möglicherweise durch wiederholte Gesprächsinhalte, die Stimmung in

gemeinsamen Gesprächen oder wiederkehrende Verhaltensmuster.

Insgesamt scheinen einsamere Menschen auch zu Schüchternheit, Zurückgezogenheit, Unsicherheit und Ängstlichkeit zu neigen. Diese Aspekte machen es einsameren Menschen sehr schwer, aktiv nach Hilfe zu suchen oder zu fragen und auf andere Menschen zuzugehen; man sollte also nicht erwarten, dass einsamere Kinder und Jugendliche besonders aktiv nach Hilfe suchen. Vielmehr kann es hilfreich sein, zum Beispiel Gesprächsangebote zu schaffen oder Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten zu geben, einander kennenzulernen und tiefer gehende Beziehungen untereinander zu entwickeln. Genauso unterschiedlich wie die Gründe für Einsamkeit können auch die Wege aus der Einsamkeit sein; es profitieren also nicht alle Menschen in gleichem Maße von bestimmten Maßnahmen oder Programmen.

### **Soziale Medien und Einsamkeit**

Soziale Medien und Einsamkeit werden in den letzten Jahren häufig gemeinsam diskutiert. Aus wissenschaftlicher Perspektive sind die Ergebnisse aktuell jedoch sehr gemischt. Manche Studien zeigen eine höhere Einsamkeit bei stärkerer Mediennutzung, andere Studien fanden hingegen weniger Einsamkeit bei höherer Mediennutzung und wieder andere Studien konnten gar keine Zusammenhänge finden. Über alle Studien hinweg scheinen die Zusammenhänge insgesamt schwach ausgeprägt zu sein, so dass aktuell nicht davon ausgegangen werden kann, dass die Nutzung (sozialer) Medien als starker Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit betrachtet werden muss.

Die konkrete Rolle sozialer Medien bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit hängt möglicherweise mit der konkreten Art der Mediennutzung zusammen. Wenn Personen Medien aktiv nutzen, um beispielsweise neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende Beziehungen aufrechtzuerhalten und zu pflegen, könnte dies sogar eine schützende Wirkung gegen Einsamkeit haben. Eine passive Nutzung hingegen, also eine Nutzung, die hauptsächlich auf den Konsum von Inhalten oder das Ansehen anderer Profile ausgelegt ist, könnte Einsamkeit begünstigen oder zur Aufrechterhaltung beitragen.

### **Entwicklung von Einsamkeit**

Obwohl in den letzten Jahren eine mögliche „Einsamkeitsepidemie“ häufig thematisiert wurde, unterstützen die Ergebnisse aus der Forschung diese Annahme nicht. Die aktuell vorhandenen (allerdings wenigen) Studien zeigen vielmehr, dass Kinder heute nicht einsamer sind als Kinder von vor 20 Jahren. Bei Jugendlichen hingegen sind die Befunde gemischt; in manchen Studien wird berichtet, dass heutige Jugendliche weniger einsam seien als Jugendliche von vor 20 Jahren, andere Studien belegen eine zunehmende Einsamkeit über die letzten Jahrzehnte hinweg. Allerdings könnte eine scheinbare Zunahme in der Einsamkeit auch darauf zurückzuführen sein, dass Jugendliche heute eher bereit sind, offen über ihre Einsamkeit zu sprechen. In diesem Fall wäre die Einsamkeit nicht wirklich angestiegen, sondern lediglich die Dunkelziffer verringert.

### **Zusammenfassung**

Einsamkeit ist ein sehr persönliches und subjektives Phänomen. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit können sich zwischen Personen sehr stark unterscheiden und

lassen sich kaum auf typische Risikofaktoren reduzieren. Einsamkeit ist insgesamt auch nur schwer beobachtbar und aktuell ist kein „einsamkeitstypisches“ Verhalten bekannt; dennoch gelingt es in engen und vertrauten Beziehungen, die Einsamkeit anderer Personen gut einzuschätzen. Da Einsamkeit ein

sehr persönliches Phänomen ist, lassen sich auch keine allgemeinen Empfehlungen zur Vorbeugung von oder zum Umgang mit Einsamkeit abgeben; die Maßnahmen gegen Einsamkeit sind genauso persönlich und individuell wie die Gründe der Entstehung von Einsamkeit.

## 2.2 Wer ist eigentlich einsam?

Einsamkeit betrifft Menschen unabhängig ihres Alters, Milieus, Einkommens oder Geschlechts. Ältere Personen sind zwar häufiger sozial isoliert. Sie empfinden diese Situation aber nicht unbedingt als Einsamkeit, weil sie zum Beispiel mit zwei tiefgründigeren Beziehungen oder mit regelmäßigen Gesprächen an der Supermarktkasse zufrieden sind. Hingegen wünschen sich junge Menschen oft viele unterschiedliche soziale Kontakten und Erfahrungen. Daher können sie mit der objektiv gleichen Anzahl an sozialen Kontakten unzufrieden sein. Das hat einerseits mit sozialen Bedürfnissen, andererseits mit sozialen Erwartungen zu tun.

Diana Kinnert ist für ihr Buch „Die neue Einsamkeit“ mit Sprachwissenschaftler:innen über die Namen von Hunden ins Gespräch gekommen. Vor einigen Jahren hatten unsere Vierbeiner Namen wie Bello oder Rex. Heute heißen sie oft Anja oder Paul. Dieser Schritt zur Vermenschlichung wird als Kompensation von sozialer Interaktion verstanden. In anderen Ländern wird der Versuch, gegen die Einsamkeit anzukämpfen, noch extremer. So gibt es in Japan Menschen, die man sich mieten kann, um nicht allein zum Familienessen zu erscheinen. In Korea gibt es Videos von Menschen, die sich beim Essen filmen. So können einsame Menschen „gemeinsam“ mit dem virtuellen Gegenüber essen. Außerdem hat sich ein neuer Job etabliert, der auch schon bei uns in Deutschland angekommen ist: professionelle Kuschler:innen! Menschen, die über einen gewissen Zeitraum mit einsamen Menschen, die sie dafür bezahlen, Körperkontakt unter klar abgesteckten Regeln anbieten.<sup>1</sup>

1 - Diana Kinnert (2022): Die neue Einsamkeit

*„Allein sein zu müssen ist das  
Schwerste, allein sein zu können  
das Schönste.“*

Hans Krailsheimer

Da Einsamkeit ein subjektives Empfinden ist, macht diese schwer messbar. Alle Studien kommen aber zu dem Schluss, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft heutzutage weit verbreitet ist – auch schon vor der COVID-19-Pandemie. Für 2021 stellte zum Beispiel das Kompetenznetzwerk Einsamkeit (KNE) einen Anstieg der Einsamkeit in Deutschland fest. Die Zahlen basieren auf dem sozio-ökonomischen Panel (SOEP), eine repräsentative Befragung von Erwachsenen über 17 Jahren, die in Deutschland in Privathaushalten leben. Laut der Definition wurden alle Personen als einsam gezählt, die eine der folgenden Fragen mit mindestens „manchmal“ oder „häufiger“ beantwortet haben:

- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?
- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?<sup>2</sup>

## 2.2.1 Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen

Aufgrund ihres Alters sind Kinder und Jugendliche in ihren Möglichkeiten eingeschränkt, ihr Leben nach ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen selbst zu gestalten. Kinder wachsen in einer Familie und mit bestimmten Ritualen und Regeln auf, die sie sich nicht aussuchen können. Manche Kinder sind der gesellschaftlichen und individuellen Situation ihrer Eltern wie zum Beispiel Krankheit, Trennung oder starkes Engagement im Job oder in einem Ehrenamt direkt ausgesetzt.

Zudem erleben Kinder und Jugendliche Veränderungen im Alltag oder im Leben anders als Erwachsene. So kann etwa ein Umzug für Kinder und Jugendliche zu einem einschneidenden, manchmal traumatischen Lebensereignis werden.

Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen wird oft nicht erkannt. Im Gegensatz zu Erwachsenen können kleine Kinder Einsamkeit oft nicht in Worte fassen. Kinder oder

Jugendliche, die einsam sind, zeigen eine ganze Palette von unterschiedlichen Verhaltensweisen. Oftmals sind das gesellschaftlich unerwünschte Verhaltensweisen wie Desinteresse, Unsicherheit, starke Anhänglichkeit, Rückzug oder Aggressivität. Dies wird oft nicht als Hilfeschrei, sondern als wildes Temperament oder schlechte Erziehung wahrgenommen und führt zu weiterer Ausgrenzung. Kinder haben dann das Gefühl, von ihrem Umfeld nicht verstanden oder wahrgenommen zu werden. Dieses Gefühl, allein mit einem Problem zu sein, kann mittel- und langfristig zu noch mehr Einsamkeit oder sogar einer traumatischen Erfahrung führen.<sup>3</sup>

Wir bei TeilSein wollen Kinder und Jugendliche stark gegen Einsamkeit machen! Das ist wichtig im Hier und Jetzt, aber auch für ihr späteres Leben als Erwachsene. Neben

dem Elternhaus sind Kita, Schule und Einrichtungen wie Nachmittagsbetreuung oder Hort wichtige Orte für Kinder und Jugendliche, um Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft zu erleben. Diese positiven Schlüsselerlebnisse erlauben es, eine positive und aktive Haltung einzunehmen. Das hilft, den Teufelskreis der Einsamkeit zu durchbrechen. Dafür brauchen die Kinder eine aktive Haltung und eine unterstützende Handlung der pädagogischen Fachkräfte sowie einen offenen Umgang mit dem Thema Einsamkeit. Denn:

*„Einsamkeit wird dann zur Krankheit, wenn Wärme und Nähe fehlt. Alleine sein hat gar nichts Schönes, ist das nicht selbst gewählt.“*

Björn Högsdal (Poetry Artist)

## 2.2.2 Individuelle Risikofaktoren

Es gibt ganz persönliche Lebenssituationen, die das Erleben von Einsamkeit von Menschen steigern können. In der Wissenschaft und Forschung wird von Lebensphasen mit erhöhter Vulnerabilität gesprochen. Das bedeutet, dass in diesen Zeiträumen eine erhöhte Gefahr der Verletzlichkeit oder Verwundbarkeit für Menschen besteht. Dies kann beispielsweise der Umzug in eine andere Stadt, der Tod eines geliebten Menschen, ein Wechsel von Job, Kindergarten oder Schule, das hohe Alter eines Menschen oder die Geburt des ersten Kindes sein.

Auch Persönlichkeitsmerkmale wie Schüchternheit, eingeschränkte Beziehungsfähigkeit oder Unsicherheit können zu Einsamkeit beitragen. Dann spricht die Wissenschaft von vulnerablen Bevölkerungsgruppen, Menschen, die nicht in der Lage sind, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen, und daher unter Krisen besonders leiden. Hier ist es aufgrund von Wechselwirkungen schwer auseinanderzuhalten, ob zum Beispiel die Unsicherheit von einer langen Phase der Einsamkeit kommt oder umgekehrt.<sup>4</sup>

Zusätzlich gibt es weltpolitische Situationen, die uns besonders herausfordern: die Zeiten von Abstand und Hygieneregeln während der Coronapandemie, die Befürchtungen, die mit der Klimakrise einhergehen, und die Angst, die bei den Gedanken an dem Angriffskrieg in der Ukraine hinzukommt. All dies sind Themen, die in Familien- und Freundeskreisen zu sehr kontroversen Diskussionen anfeuern und die je nach aktueller Lebenssituation Emotionen oder Verhaltensmuster in Menschen auslösen können.

Kennen Sie dieses Gefühl auch? In welcher Lebenslage haben Sie sich schon mal so gefühlt? Nehmen Sie sich gern 5 Minuten Zeit, darüber nachzudenken! Das kann Ihnen helfen, um später die Situation von anderen besser einzuordnen.

Gegen individuelle Risikofaktoren kann es hilfreich sein, das Thema Einsamkeit aus der Tabuecke rauszuholen. Die Vision der Zukunftswerkstatt des Kompetenznetzes Einsamkeit ist die Befähigung zur sozialen Teilhabe aller Menschen. Denn das Gefühl von Einsamkeit kann in allen Altersgruppen, in allen Milieus und bei allen Geschlechtern auftreten. Dies kann nur gelingen, wenn:

- Wir über Einsamkeit sprechen und klar ist, dass jeder Mensch mal einsam ist.
- Wir wissen, dass Hilfe zu holen okay ist.
- Wir wissen, dass ich meine Gefühle zeigen und darüber sprechen darf.<sup>5</sup>

## 2.2.3 Gesellschaftliche Risikofaktoren

Unabhängig von individuellen Lebensveränderungen gibt es gesellschaftliche Risikofaktoren, die dazu führen, dass manche Menschen stärker von Einsamkeit betroffen sind. Insbesondere dann, wenn Menschen nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen oder

anders sozialisiert sind, als es von der Mehrheitsgesellschaft für „normal“ empfunden wird. Dies führt dazu, dass gesellschaftliche Teilhabe erschwert oder verhindert wird und in benachteiligender Ausgrenzung und Verweigerung an der Teilhabe resultieren kann.

4 - KNE Expertise 10/2022 – Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit

5 - ☞ [www.kompetenznetz-einsamkeit.de/veranstaltungen/zukunftswerkstatt-einsamkeit](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/veranstaltungen/zukunftswerkstatt-einsamkeit)

„Früher dachte ich, das Schlimmste, was im Leben passieren könnte, ist am Ende ganz allein zu sein. Ist es nicht. Das Schlimmste im Leben ist, am Ende mit Menschen zu sein, welche dir das Gefühl von Alleinsein geben.“

Robin Williams

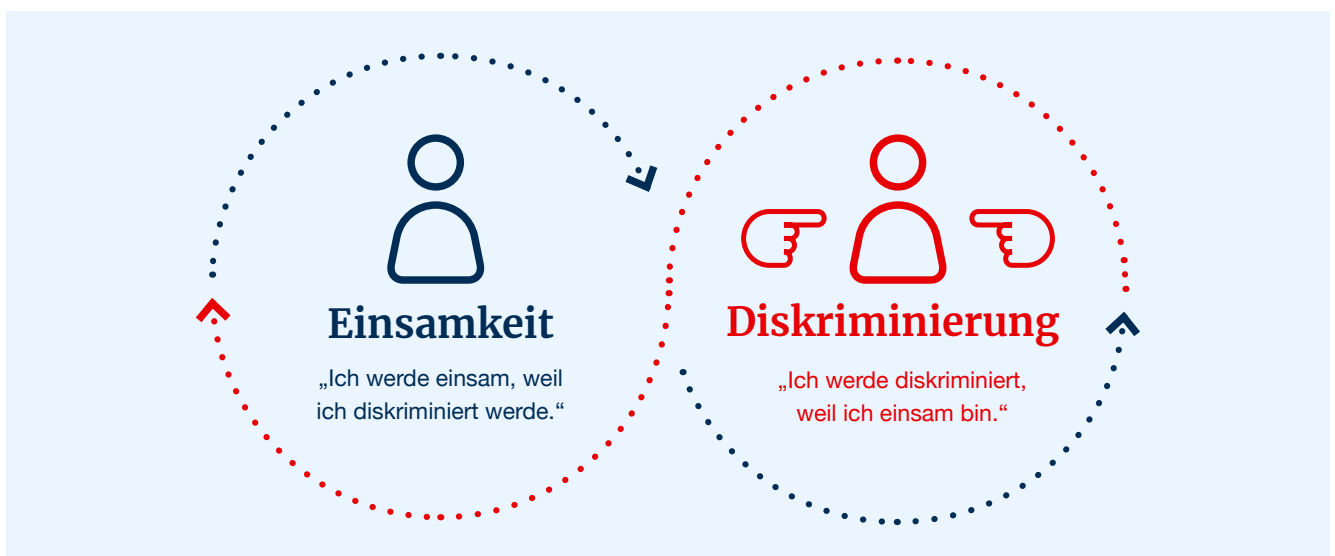
### Typische Merkmale, die zu Marginalisierung, Ausgrenzung und Exklusion führen können, sind zum Beispiel:

- Armut
- Sexuelle Identität
- Wahrgenommener Migrationshintergrund
- Behinderung
- Körper, die nicht den gesellschaftlichen Schönheitsidealen entsprechen

Außergewöhnliche Lebensmodelle, auffallende Verhaltensweisen und unübliche Merkmale können zu Marginalisierung führen. Oft spielen mehrere Faktoren eine Rolle und verstärken sich gegenseitig.

Der Prozess der Ausgrenzung passiert langsam und schleichend und Diskriminierung dabei nicht immer bewusst. Aber egal ob bewusst oder unbewusst, es isoliert Menschen

von der Gemeinschaft und es kann zu einer erlebten Einsamkeit führen. Einsame Menschen wirken auf andere wiederum „nicht normal“, sodass ein Kreislauf aus Einsamkeit und Diskriminierung entsteht. Marginalisierung führt oft entweder dazu, dass die betroffene Person einsam wird oder sich nur noch mit Menschen trifft, die ihr ähnlich sind. Das nennt sich „Milieurückzug“.<sup>6</sup>



Kreislauf von Einsamkeit und Diskriminierung



Lang anhaltende, nicht selbst gewählte Einsamkeit wird daher insgesamt schnell zu einem Teufelskreis. Außenstehende unterstellen zum Beispiel einer einsamen Person, dass sie sowieso kein Interesse an gemeinsamen Unternehmungen hat und fragen irgendwann nicht mehr nach, ob sie dazukommen möchte. Oder sie scheuen sich, mit einem einsamen Menschen gesehen zu

werden. Zum Beispiel denken sie, dass die Einsamkeit „schon einen Grund“ haben muss und haben Angst, selbst einsam zu werden.

Es erfordert Mut und Selbstbewusstsein, auf lang anhaltend einsame Menschen zuzugehen.<sup>7</sup>

### Barrieren zur gesellschaftlichen Teilhabe für einsame Menschen

- Körperliche Einschränkungen und Behinderungen, die eine Reihe praktischer Probleme mit sich bringen, die die gesellschaftliche Teilhabe erschweren
- Kleinstädtische und ländliche Gebiete, in denen weniger hohe Zufriedenheit mit den Versorgungsangeboten und der Infrastrukturausstattung herrscht, die wiederum Teilhabe am öffentlichen Leben für ältere Menschen ermöglichen → besonders Frauen und sehr alte Männer fühlen sich oft unsicher, was Außer-Haus-Aktivitäten einschränkt und ein Einsamkeitsrisiko darstellen kann
- Einsamkeitsgefühle, die als unangenehm und schambehaftet empfunden werden
- Einsame Menschen als sozial inkompetent, willensschwach oder „nicht normal“ ansehen, folglich entwickeln Betroffene oft Schuldgefühle oder glauben, selbst an ihrer Einsamkeit schuld zu sein
- Einsamkeit korreliert signifikant mit gesellschaftlicher Teilhabe, was bedeutet, dass höhere Einsamkeit mit weniger sozialen Aktivitäten einhergeht
- Besonders das Engagement im Sport- und Sozialverein oder die ehrenamtliche oder gemeinnützige Arbeit (im Vergleich zu anderen sozialen Aktivitäten) stellt den größten Schutzfaktor für Einsamkeit dar<sup>8</sup>

## 2.2.4 Sozialisation – gesellschaftlicher Einfluss und Einsamkeit

Besteht ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und gesellschaftlichen Verhältnissen? Dies mag zunächst paradox wirken. Denn wie kann ein persönliches Gefühl, eine empfundene soziale Diskrepanz und somit ein privates Erleben der individuellen Umwelt durch sozial Allgemeines und die Gesellschaft beeinflusst sein?

7 - Onlinemodul aus DRK LV Schleswig-Holstein –

<https://moodle.drk-lerncampus.de/course/view.php?id=1434>

8 - KNE Expertise 10/2022 – Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit

Der folgende Beitrag skizziert die Wechselwirkung zwischen Menschen und Gesellschaft und vermittelt mithilfe der Darstellung sozialisatorischer Einflüsse einen ersten Überblick über die in uns sowie im Hintergrund wirkenden Prozessen und deren Verbindung auf das soziale Wahrnehmen, Handeln und letztendlich auch auf Einsamkeit.

Von Einsamkeit betroffenen Menschen werden vermehrt negative Eigenschaften zugeschrieben wie soziale Inkompetenz.<sup>9</sup> Dieses Stigma stellt auf der einen Seite ein Hemmnis dar, soziale Kontakte mit Betroffenen zu knüpfen, und auf der anderen Seite lässt es Betroffene tatsächlich an den eigenen Kompetenzen zweifeln. Norbert Elias zeigt in seiner Studie zu Exklusionsmechanismen die entscheidende Rolle von Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie deren Zusammenhang zu Normen, Werten und Adaptionsmerkmalen.<sup>10</sup> Das Prinzip, welches dem zugrunde liegt, auch „Pars-pro-Toto-Verzerrung“ genannt, meint eine unterschiedliche Betrachtung bezüglich sich und der Gruppe, der man sich zugehörig fühlt, sowie den Menschen, welche nicht als zugehörig empfunden werden. Denn gesellschaftliche Zugehörigkeit wird anhand bestimmter Kriterien verortet bzw. entsprechend aberkannt. Diese Kriterien werden von der mehrheitlichen Gesellschaft bestimmt und umfasst ein Potpourri an zu erfüllenden Erwartungen betreffend Normen, Werten, Weltansichten sowie direkten Handlungen, Interaktionsmustern und gesellschaftlichen Konventionen, aber auch „Oberflächlichkeiten“ wie das äußere Erscheinungsbild oder die Art des Sprechens und Gehens. Pars pro Toto meint, der eigenen Gruppe oder Gesellschaft die ausschließlich besten Eigenschaften zuzuschreiben und sich damit als Individuum zu identifizieren. Parallel dazu werden Menschen, die nicht in der eigenen Gruppe verortet werden, die schlechtesten Eigenschaften der Mitglieder der eigenen Gruppe zugeschrieben, sodass sich über die Zeit vermeintliche kollektive Wissensbestände über „die Anderen“ manifestieren. Dies hat Auswirkungen sowohl auf die betroffenen „Nichtdazugehörigen“ als auch auf die „anerkannten“ Gruppenmitglieder. Auf letzteren lastet Druck, die Erwartungen auch tatsächlich zu erfüllen und die Zugehörigkeitsmerkmale und Verhaltensmuster zu adaptieren.<sup>11</sup> Andernfalls drohen ebenfalls negative Sanktionierungen, die bis zum Ausschluss und zur Ausgrenzung der bisweilen zugehörigen Gruppe führen können. Dieses Verhaltensrepertoire umfasst aber auch Reaktionen und Handlungen gegenüber „den Anderen“, beispielsweise Grenzziehungsprozesse wie Stereotypisierungen und Stigmatisierungen (zum Beispiel dass einsame Menschen sozial inkompetent, Arbeitslose faul sind oder eine Aggressivität und Kriminalität bei jungen Männern bestimmter Herkunftsgesellschaften besteht) bis hin zu institutioneller und alltäglicher Diskriminierung.

9 - ☞ [www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA](https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA)

10 - Preuß, Madlen (2020): Elias' Etablierte und Außenseiter

11 - Führt bis zu Kontaktverbot und „Angst der Verschmutzung“, beispielsweise: „Unberührbare“ im indischen Kastensystem, Berührungsverbot und „Rassentrennungsgesetze“ in den USA.

Dies hat auch zur Folge, dass die „Nichtdazugehörigen“ über den generationellen Verlauf zugeschriebene Eigenschaften und Verhaltensweisen annehmen, adaptieren und inkorporieren.<sup>12</sup>

Inkorporiertes Wissen wirkt konstant auf die Wahrnehmung und Handlung der betreffenden Person. Sie ist somit realitätsstiftend und wird als eigenes Meinungsbild und als etwas individuelles empfunden, wobei der sozialisatorische Einfluss der Gesellschaft, des Umfeldes und des Elternhauses nicht unbedingt wahrgenommen wird. Dieser Einfluss wird als Prinzip des „Habitus“ ausgedrückt und „ist die Grundhaltung eines Menschen zur Welt und zu sich selbst. Der Habitus besteht aus den Denk- und Verhaltensstrukturen, die (...) für ihn so selbstverständlich [sind] dass er nicht darüber nachdenkt (...). Diese Grundstrukturen, die das Denken und Handeln eines Menschen strukturieren, sind jedoch nicht angeboren, sondern entstehen aus der Erfahrung, die der Mensch macht.“<sup>13</sup> Diese Erfahrungen, oder auch zusammengefasst der Sozialisationsprozess, wirken ein Leben lang, sind jedoch in den ersten Entwicklungsjahren eines Menschen besonders einflussnehmend und milieuspezifisch. Wie wir uns selbst, unsere Umgebung, aber auch andere Menschen und Fremdes wahrnehmen, wird somit unmittelbar in Abhängigkeit der erlernten Muster bestimmt. Und anhand der zur Verfügung stehenden Verhaltensweisen wird derjenige Mensch reagieren können.

Daraus geht entsprechend hervor, dass eine im Hintergrund wirkende Angst über negative Sanktionen und eigene Nachteile ein großes Hemmnis darstellt, auf offensichtlich einsame Menschen zuzugehen und beispielsweise sich zu jemanden an den Tisch zu setzen, der gewohnter Weise sonst immer alleine sitzt.

Pierre Bourdieu und Norbert Elias gelten als Ausnahmeerscheinungen und spielen in der modernen Soziologie eine bedeutende Rolle. In ihren Publikationen präzisieren sie diesen Mechanismus und verdeutlichen das Motiv, das ihm zugrunde liegt. Für den einzelnen Menschen geht es um gesellschaftlichen Zugang und Teilhabe im Sinne des größtmöglichen Nutzens und der eigenen Existenzsicherung sowie um Schutz vor sozialem/ökonomischem Abstieg. Auf gesellschaftlicher Ebene bewirken diese angesprochenen Prozesse der Grenzziehung den Erhalt des Status quo und somit die Reproduktion der herrschenden Verhältnisse, die Sicherung jeweiliger Positionen sowie der Vorteile der „etablierten“ Gesellschaftsmitglieder. Etabliert meint auch, dass diesem Menschen ein entsprechendes Maß an gesellschaftlicher Adaption „anzusehen“ ist und von anderen zugesprochen wird. Jegliche Abweichungen des Adaptionsgrades bezüglich gesellschaftlicher

12 - Interview eines „Burakumin“ (Stigmatisierte Kaste in Japan) Elias (1990) S.23f: „Der Mann wurde gefragt, ob er sich den gewöhnlichen Japanern gleich fühlte. Nein, (...) wir sind schmutzig, und manche Leute glauben, wir sind keine Menschen. Glauben Sie, dass Sie ein Mensch sind? (...) Ich weiß nicht ... wir sind schlecht, und wir sind schmutzig.“

13 - Habitus – ein soziologisches Konzept in der Archäologie (Rainer Schreg, Jutta Zerres, Heidi Pantermehl, Stefanie Wefers, Lutz Grunwald, Detlef Gronenborn)

Anforderungen beeinflussen, wie diese Person wahrgenommen wird und welche sozialisierten Verhaltensmuster in Interaktionen zum Ausdruck kommen. Vom Umfeld registrierte Einsamkeit beeinflusst somit die Deutung und das Verhalten des Umfelds gegenüber der betroffenen Person. Und ohne es bewusst wahrzunehmen, bestimmen im Hintergrund wirkende Zwänge, Ängste und Ansprüche das generelle soziale Miteinander, aber auch einzelne Situationen, Empfindungen und Gefühlswelten und so auch Einsamkeit.<sup>14</sup>

## 2.3 Studien und wissenschaftliche Grundlagen

In den vergangenen Jahren hat sich Einsamkeit vom Tabuthema immer mehr in den gesellschaftlichen Fokus gerückt. Die COVID-19-Pandemie hat durch die Kontaktbeschränkungen und Abstandsgebote zusätzlich als Brennglas für Einsamkeit gewirkt. Aber die Gespräche über soziale Isolation, Alleinsein und das Gefühl von Einsamkeit haben schon vor Corona begonnen.<sup>15</sup> So gibt es schon seit 2018 ein Einsamkeitsministerium in Großbritannien. Nun hat auch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Strategie gegen Einsamkeit entwickelt. Mit Aktionswochen wie „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ und Werbekampagnen wird versucht, für Einsamkeit zu sensibilisieren, und transparent gemacht, dass es kein Gefühl ist, mit dem Menschen allein sind. Weiterhin wurde das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) gegründet, welches Einsamkeit vorbeugen und bekämpfen soll. Das KNE stellt kostenlos Veranstaltungen zum Austausch über Einsamkeit oder Expertisen von Fachkundigen und Forschenden online zur Verfügung.<sup>16</sup> So haben diese neuen Entwicklungen dazu geführt, dass die Auswirkungen von Einsamkeit auf unsere physische und psychische Gesundheit wissenschaftlich fundiert sind.

### Psychische Gesundheit

Wir Menschen haben als soziale Wesen ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit. In einer Vielzahl von Studien wurde erwiesen, dass Einsamkeit

mit einer höheren Anfälligkeit für Depressionen korreliert. Dabei bedingen sich Einsamkeit und Depressionen wechselseitig. Eine chronologische Einsamkeit steht im engen

14 - Habitus – ein soziologisches Konzept in der Archäologie (Rainer Schreg, Jutta Zerres, Heidi Pantermehl, Stefanie Wefers, Lutz Grunwald, Detlef Gronenborn)

16 - Deutsches Jugend Institut (2020): Kind sein in Zeiten von Corona.

15 - [www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)

Zusammenhang mit depressiven Symptomen, wiederum depressive Menschen zu sozialer Isolation und neigen damit zu Einsamkeit. Außerdem hat sich in Untersuchungen ergeben, dass es einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem Umgang mit Bewältigungsstrategien gibt. So nutzen Menschen, die sich einsam fühlen, eher emotionsorientierte anstatt problemorientierte Bewältigungsstrategien.

## Körperliche Gesundheit

In unserer Gesellschaft ist es heutzutage anerkannt, dass soziale Beziehungen einen erheblichen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden und damit auch auf unsere psychische Gesundheit haben. In Studien fand man heraus, dass Einsamkeit sowohl mit unserer Lebenserwartung (Mortalität) als auch mit dem Auftreten von (körperlichen) Erkrankungen (Morbidität) zusammenhängt.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Einsamkeit, soziale Isolation und Alleinsein Auswirkungen auf die Lebenserwartung eines Menschen haben. Neben schwerwiegenden langfristigen Folgen für die körperliche Gesundheit konnte das Eintreten eines frühzeitigeren Todes nachgewiesen werden. Dabei erhöht Einsamkeit das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 26 %, soziale Isolation um 29 %, und der Umstand des Alleinlebens ist sogar mit einem Risiko von 32 % verbunden.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Einsamkeit und soziale Isolation mit einer Vielzahl an unterschiedlichen körperlichen Erkrankungen, unter anderem Diabetes Typ 2 und verschiedene Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, zusammenhängen. Personen, die sich selbst als einsam einschätzen, berichten über eine größere Negativität und ein höheres Stressniveau sowie eine geringere Positivität der sozialen Interaktionen im

Alltag als nicht einsame Personen. Weiterhin geht Einsamkeit mit einer Dysregulation des Immunsystems einher. Das bedeutet, dass einsame Menschen anfälliger für Erkältungsviren und Erkrankungen der oberen Atemwege sind. Im Umkehrschluss konnte herausgefunden werden, dass potenziell weniger einsame Menschen eine signifikant bessere Lungenfunktion haben.

Eine Vielzahl an Studien konnten Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Gesundheit in unterschiedlichen Altersgruppen bestätigen. Aktuell fehlt jedoch die Betrachtung der gesundheitlichen Auswirkung auf Einsamkeit auf den gesamten Lebenslauf. Fest steht aber, dass soziale Beziehungen als Ressource gegen Einsamkeit verstanden werden können. Soziale Interaktionen machen Menschen widerstandsfähiger gegenüber einschneidenden Lebensereignissen oder Umwelteinflüssen, sie können Stress und sogar Depressionen abpuffern und stärken das subjektive Sicherheitsgefühl. Kurzum: Soziale Beziehungen machen uns Menschen resilienter! Diese zwischenmenschlichen Beziehungen wirken sogar positiv auf unser Immunsystem, auf Entzündungen im Körper, auf unser Herz-Kreislauf-System und unseren Hormonhaushalt. Außerdem stärken soziale Beziehungen körperliche Aktivitäten, welche sich wiederum auf unsere Gesundheit auswirken. So bewegen wir uns in Gesellschaft mehr und achten mehr auf unsere Gesundheit sowie auf unser Ernährungs- und Schlafverhalten.<sup>15</sup>

*„Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben. Acht Umarmungen pro Tag, um uns gut zu fühlen und 12 Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen.“*

Virginia Satir

## 2.4 Lebenslagen und Lebenswelten

Hans Thiersch, emeritierter Professor für Erziehungswissenschaft und Sozialpädagogik, hat Ende der 1970er-Jahre den Begriff der Lebensweltorientierung in der sozialen Arbeit geprägt. Seiner Theorie nach hält das Leben für uns individuellere Lebenswege bereit, als das noch vor circa 100 Jahren der Fall war.<sup>16</sup> Somit stehen uns heutzutage viel mehr Möglichkeiten für Lebensentscheidungen auf verschiedenen Ebenen zu Verfügung:

- Ebene der Familienformen (Heterosexuelle, Homosexuelle, Monogame, polyamore Beziehung, verheiratet, alleinerziehend)
- Ebene der beruflichen Biografie (Ausbildung, Studium, Homeoffice, Dienstreisen)
- Ebene der Wohnform (Haus, Wohnung, Land, Stadt, häufige Umzüge)
- Ebene der Werte und Normen (materielle Werte, Umwelt, Nachhaltigkeit, Menschlichkeit)
- Ebene der Kultur (Religion, interkulturelle oder subkulturelle Gegebenheiten)

Thiersch sagt weiterhin, dass im Tagesablauf eines Kindes oder Jugendlichen die Gegenwart (Aufgaben im Hier und Jetzt), der Raum (Lebensraum und Lebenswelt) und die sozialen Bezüge (soziales Umfeld des Kindes oder Jugendlichen) eine erhebliche Rolle spielen. Aus diesen Handlungsdimensionen entstehen komplexe Alltagsaufgaben für Kinder und Jugendliche. Diese sind alle eingebettet in gesellschaftlichen Bedingungen wie zum Beispiel die Bildungspolitik, welche über Schulsystem und Voraussetzungen im Kindergarten entscheiden. Das Ziel in der Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe in der Orientierung der eigenen Lebenswelt dar. Aufgabe von pädagogischen Fachkräften ist es deshalb, das Kind dabei zu begleiten, Bewältigungsstrategien zu erproben und dadurch zu einer selbstwirksamen Lebensführung beizutragen. Und um diese sehr individuellen Bedürfnisse der persönlichen Lebenslagen und Lebenswelten gerecht zu werden, müssen die zu begleitenden Kinder und Jugendlichen im Sinne der Partizipation und Inklusion mit einbezogen werden. Denn sie sind die Expert:innen ihrer eigenen Lebenswelten.



### Aus der Praxis für die Praxis

## Das Beste an TeilSein ist, wirklich „TeilzuSein“.

Methode Lebenslagen-Brille von Sylke Müller-Pfeiffer, Fachberaterin im DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda



**Sylke Müller-Pfeiffer**

Fachberaterin –  
DRK KV Jena-  
Eisenberg-Stadtroda

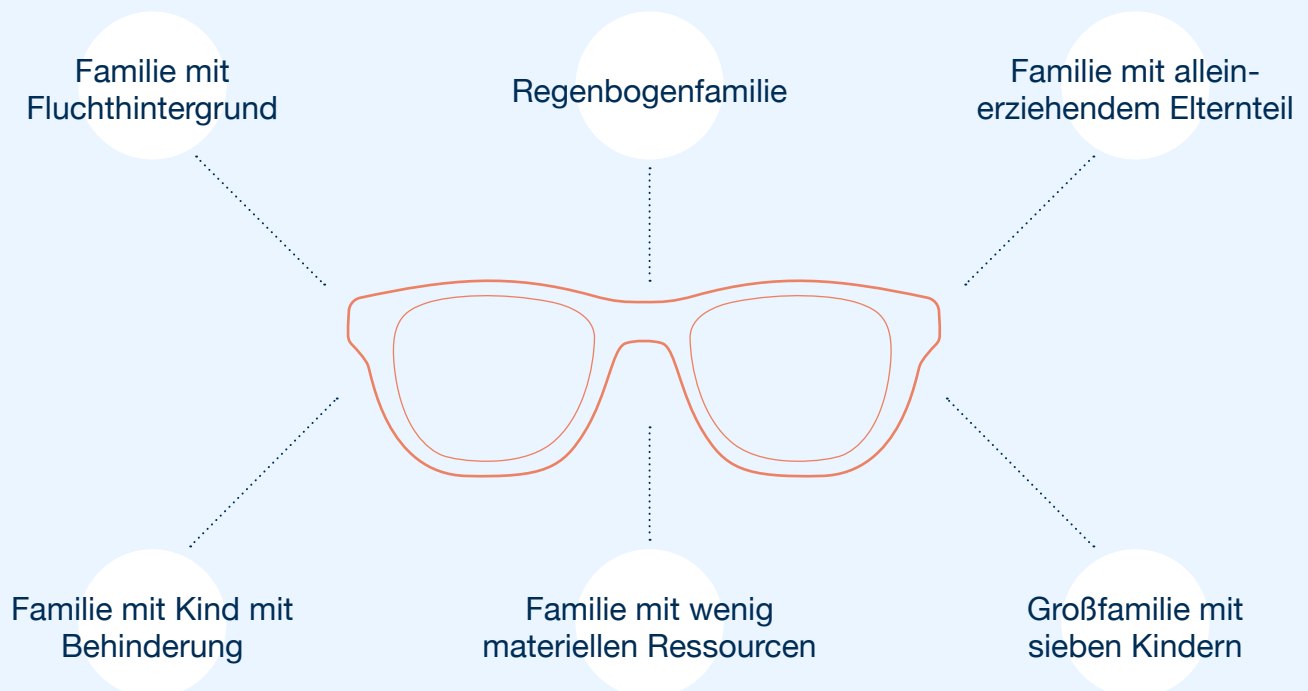
Einen meiner Aha-Momente möchte ich mit Ihnen teilen.

**Kennen Sie schon die Lebenslagen-Brille?**

Ich habe von mir immer behauptet, empathisch und zugewandt zu sein. Aber die Lebenslagen-Brille hat mir wirklich einen intensiven Perspektivwechsel beschert. Gern teile ich die Methode mit Ihnen:

Teilen Sie im Team die Lebenslagen-Brille mit unterschiedlichem Fokus aus und versetzen Sie sich in die Lage der jeweiligen Familie - schauen Sie durch deren Brille!

**Überlegen Sie:** Wie sieht der Alltag dieser Familie aus? Was wünscht sich diese Familie von einem Kindergarten? Welche Ängste, Nöte oder Themen spielen in dieser Familie eine Rolle?



### Mein Geheimtipp:

Wählen Sie die Familie, von der Sie glauben, sich am ehesten hineinversetzen zu können. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles nicht bedacht haben.

Tauschen Sie Ihre Gedanken gemeinsam im Team aus und schauen Sie auf Ihre pädagogischen Alltag! Reflektieren Sie gemeinsam: Wie können wir Kindern aus unterschiedlichsten Familien ein bestmögliches Bildungsangebot in unserem Kindergarten anbieten?

# 3.

# Resilienz





## 3.1 Definition und Wortbedeutung

### „Resilienz

- ... ist die Fähigkeit, Ihren Kummer zu kanalisieren, statt zu explodieren.*
- ... ist die Fähigkeit, negative Gefühle in positive Emotionen umzugestalten.*
- ... ist die Fähigkeit, sich zu wehren.*
- ... ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern.*
- ... ist die Fähigkeit, Rückschläge auszuhalten.*
- ... ist die Fähigkeit, die Wunden der eigenen Seele zu heilen.*
- ... ist der Wille, zu überleben.*
- ... ist die Disziplin, Herausforderungen anzunehmen.*
- ... führt schließlich dazu, dass Sie am Morgen im Spiegel Ihr fröhliches und kein verbittertes, trauriges oder zorniges Ich sehen.“*

Der Begriff Resilienz wird in verschiedenen Wissenschaften, beispielsweise in der Physik, Medizin oder Soziologie, genutzt. Wortwörtlich bedeutet Resilienz aus dem Englischen („resilience“) übersetzt so viel wie „Spannkraft“, „Widerstandsfähigkeit“ oder „Elastizität“.

Die Bedeutung aus dem lateinischen Ursprung („resiliere“) kann mit „abprallen“ oder „zurückspringen“ übersetzt werden.<sup>17</sup>

Mit Blick auf die Pädagogik und Psychologie hat die Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin die Bedeutung von Resilienz wie folgt zusammengefasst:

*„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“<sup>18</sup>*

Rosmarie Welter-Enderlin

Eine der ältesten und bekanntesten Studien über Resilienz ist die Kauai-Studie von Emmy Werner. Das Ziel der Studie war es, die Langzeitfolgen von Risikobedingungen sowie die Auswirkungen ungünstiger Lebensumstände in den ersten Lebensjahren auf kognitive, physische und psychische Entwicklung von Menschen festzustellen. Neben dieser gab es noch zwei bedeutende in Deutschland durchgeführte Studien. Bei der Mannheimer Risikokinderstudie wurde der Entwicklungsprozess von Kindern mit verschiedenen Risikobelastungen und deren schützenden Faktoren untersucht. Die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie hat durch eine Untersuchung mit Heimkindern entdeckt, welche Schutzfaktoren außerhalb der Herkunftsfamilie zu einer resilienten Entwicklung von Kindern beitragen können.<sup>19</sup>

Durch diese Studien konnte verdeutlicht werden, dass **Resilienz:**

- Ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess ist.
- Nicht angeboren ist.
- Eine variable Größe und damit keine stabile Unverwundbarkeit ist.
- Situationsspezifisch sowie kontextabhängig und nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar ist.
- Multidimensional und biopsychosozial ist.

17 - [www.bmz.de/de/service/lexikon/70564-70564](http://www.bmz.de/de/service/lexikon/70564-70564)

18 - Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildebrand, Bruno (2006): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände

19 - [www.fluchtundresilienz.schule/wissen/resilienz-2/kauai-laengsschnittstudie/](http://www.fluchtundresilienz.schule/wissen/resilienz-2/kauai-laengsschnittstudie/)

Was diese Erkenntnisse für unsere pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bedeutet, fasst Prof. Dr. Corina Wustmann Seiler wie folgt zusammen:

### Ein resilientes Kind sagt, ...

#### ... ich habe

- Menschen um mich herum, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben.
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann.
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln.
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu lernen.

#### ... ich bin

- Eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird.
- Froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren.
- Respektvoll gegenüber mir selbst und anderen.
- Verantwortungsbewusst für das, was ich tue.
- Zuversichtlich, dass alles gut wird.

#### ... ich kann

- Mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet.
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde.
- Mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren.
- Spüren, was es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemandem zu suchen.
- Jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche.<sup>20</sup>

## 3.2 Risiko- und Schutzfaktoren

Durch die Forschungsergebnisse wurde deutlich, dass es Faktoren im Laufe der menschlichen Entwicklung gibt, die sich negativ oder positiv auswirken können. Diese wurden in Risiko- und Schutzfaktoren eingeteilt.

<sup>20</sup> - Wustmann Seiler, Corina; Fthenakis, Wassilios (Hrsg.) (2016): Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern

## Das Risikofaktorenkonzept

Risikofaktoren beschreiben Einflüsse, welche die Wahrscheinlichkeit für Entwicklungsverzögerungen und -störungen vervielfachen. Vulnerabilitätsfaktoren sind Bedingungen, die sich auf psychologische und biologische Merkmale des Kindes beziehen. Die Risikoforschung hat das Ziel, Lebensbedingungen zu ermitteln, die die kindliche Entwicklung beeinträchtigen können. Die Entwicklung eines Kindes kann trotz vorhandener Risiko- und/oder Vulnerabilitätsfaktoren positiv verlaufen.

### Vulnerabilitätsfaktoren

- Prä-, peri- und postnatale Faktoren (zum Beispiel Frühgeburt, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht, Ernährungsdefizite, Erkrankung des Säuglings)
  - Neuropsychologische Defizite
  - Psychologische Faktoren
  - Genetische Faktoren (zum Beispiel Chromosomenanomalie)
  - Chronische Erkrankungen (zum Beispiel Asthma, Neurodermitis, Herzfehler)
  - Unsichere Bindungsorganisationen
  - Geringe kognitive Fertigkeiten (zum Beispiel niedriger Intelligenzquotient, Defizite in sozialkognitiver Informationsverarbeitung)
  - Geringe Fähigkeit zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung
- Niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut
  - Aversives Wohnumfeld (hohe Kriminalitätsrate)
  - Chronisch familiäre Disharmonie
  - Elterliche Trennung oder Scheidung
  - Häufig wechselnde Partnerschaften der Eltern
  - Arbeitslosigkeit der Eltern
  - Kriminalität der Eltern
  - Psychische Störungen oder Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile
  - Niedriges Bildungsniveau der Eltern
  - Abwesenheit eines Elternteils bzw. alleinerziehendes Elternteil
  - Unerwünschte Schwangerschaft
  - Häufige Umzüge bzw. Schulwechsel
  - Migrationshintergrund
  - Adoption bzw. Pflegefamilie
  - Verlust eines Familienmitglieds oder einer Person aus dem engen Freundeskreis

Risikofaktoren oder Stressoren sind Bedingungen, die psychosoziale Merkmale der Umwelt des Kindes betreffen.

### Risikofaktoren

- Geschwister mit einer Behinderung
- Mehr als vier Geschwister
- Außerfamiliäre Unterbringung<sup>21</sup>

## Traumatische Erlebnisse

Eine besonders extreme Form von Risikofaktoren stellen traumatische Erlebnisse dar. Dazu können Sie im ☞ [Kapitel 3.5.](#) mehr erfahren.

Ob die oben genannten Risikofaktoren die Entwicklung eines Kindes beeinflussen, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Dabei hat die Kumulation, also die Häufigkeit der auftretenden Erlebnisse, eine entscheidende Bedeutung. Die beschriebenen Risikofaktoren treten selten isoliert auf. Mehrere gemeinsam auftretende Risikofaktoren können sich summieren oder gar gegenseitig verstärken. Entscheidend dafür ist neben der Art und Spezifität auch die Anzahl sowie die Intensität der auftretenden Risikobelastung. Kinder mit multiplen Risikobelastungen sind der gegenseitigen Wechselwirkung von risikoe erhöhenden Bedingungen ausgesetzt.

Weiterhin sind Alter und Entwicklungsstand des Kindes von Bedeutung. Wenn beispielsweise der Familienhund verstirbt, ist das für ein einjähriges Kind eine andere Situation als für das sechsjährige Kind. Dabei spielen das Verständnis rund um das Konzept „Tod“, die Sprachfähigkeit und die Wahrnehmung der eigenen Gefühle eine bedeutende Rolle.

Die subjektive Bewertung der Risikobelastung ist entscheidend für die Auswirkung von negativen Lebenserfahrungen. Beispielsweise kann die Trennung der Eltern eine Befreiung der Stresssituation darstellen oder bei Kindern zu Verlustängsten führen und sogar dazu,

dass sich Kinder für die Trennung der Eltern verantwortlich machen und Schuldgefühle entwickeln. Die entsprechende Risikosituation kann demzufolge ausschließlich aus der Perspektive des betroffenen Kindes beantwortet werden.

## Das Schutzfaktorenkonzept

Als Schutzfaktoren werden alle risikomildern- den und protektiven Bedingungen im Leben eines Menschen beschrieben. Diese wirken als „Puffer“ und sind lediglich wirksam, wenn eine Gefährdung vorliegt. Durch einen Schutzfaktor kann ein vorhandener Risikoeffekt vermindert oder gar beseitigt werden. Wenn kein Schutzfaktor vorliegt, kommt der Risikofaktor voll zum Tragen.

*„Wenn wir bei Resilienz vom Immunsystem der Seele sprechen, dann sind die Schutzfaktoren so etwas wie die Vitamine, Minerale und Nährstoffe, die wir einnehmen können, damit wir uns stärken.“<sup>22</sup>*

Leandra Vogt

## Die schützenden Bedingungen wurden in drei Bereiche eingeteilt:

- **Kindbezogene Faktoren** – Eigenschaften, welche das Kind von Geburt an aufweist (zum Beispiel positives Temperament, intellektuelle Fähigkeiten)
- **Resilienzfaktoren** – Eigenschaften, welche das Kind in der Interaktion mit seiner Umwelt sowie durch erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben erwirbt (zum Beispiel positives Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, soziale Kompetenzen, Umgang mit Stress, Problemlösefähigkeiten)

- **Umgebungsbezogene Faktoren** – Merkmale innerhalb der Familie und im weiteren sozialen Umfeld des Kindes (zum Beispiel stabile emotionale Beziehung zu einer Bezugsperson, autoritativer/ demokratischer Erziehungsstil, positive Geschwister- und/ oder Freundschaftsbeziehungen)

Natürlich kann nicht jedes Kind alle Schutzfaktoren aufweisen. Jedoch gelingt es einem Kind leichter, eine schwierige Situation zu bewältigen, wenn es vielfältige Schutzfaktoren besitzt.

Bei der Aufschlüsselung wird deutlich, dass wir in unserer pädagogischen Arbeit den Fokus auf die Resilienz sowie die umgebungsbezogenen Faktoren legen müssen. Vor allem der Schutzfaktor Beziehung ist extrem relevant: Jeder Mensch, der in einer Beziehung mit einem Kind steht, kann ein enormer Schutzfaktor sein!

Egal ob wöchentliche Treffen mit Ergotherapeut:innen, das Spiel mit dem Nachbarkind oder die pädagogische Fachkraft.<sup>23</sup>

## 3.3 Die sieben Schlüssel der Resilienz

Mit den Erkenntnissen der Schutz- und Risikofaktoren haben Forschende geschaut, welche Charaktereigenschaften besonders hilfreich in herausfordernden Situationen sind. Dabei konnte festgestellt werden, dass besonders sieben Qualitäten helfen, stabil und dennoch flexibel schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Diese sieben folgenden Eigenschaften und Einstellungen zum Leben können trainiert werden. Denn um resilienter durch das Leben zu gehen, ist es unerlässlich, dass wir aktiv unser Leben gestalten und flexibel auf Situation reagieren können.<sup>24</sup>

### 1. - Optimismus

Mit Optimismus wird eine Lebensauffassung, eine Haltung oder eine philosophische Auffassung beschrieben, welche mit Zuversicht und mit positiven Erwartungen in seine Zukunft und hat das Vertrauen, dass sich alles zum Besseren entwickeln wird.<sup>25</sup>

23 - Wustmann Seiler, Corina; Fthenakis, Wassilios (Hrsg.) (2016): Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern

24 - Heller, Jutta (2015): Das wirft mich nicht um

25 - ☞ [www.duden.de/rechtschreibung/Optimismus](http://www.duden.de/rechtschreibung/Optimismus)

Optimismus kann trainiert werden. Dafür benötigt es Übung und die Erinnerung an den Perspektivwechsel. Dazu können folgende Methoden helfen:

### Übung: Einladung zu einem Gedankenspiel



Denken Sie an das berühmte Glas Wasser, welches je nach Sichtweise eher halb voll oder halb leer ist. Nehmen wir an, Sie haben großen Durst. Jemand reicht Ihnen ein Glas, das genau bis zur Mitte mit Wasser gefüllt ist. Sind Ihre Gedanken dominiert durch Mangel, Pessimismus und Selbstmitleid, sind Sie enttäuscht, dass dieses Glas halb leer ist. Sie fühlen sich benachteiligt und trinken das Glas mit einem schlechten Gefühl leer, wobei Ihr Durst nur größer zu werden scheint. Oder Sie erlauben sich das Bestmögliche in allem zu erkennen – so steht vor Ihnen ein halb volles Glas. Sie freuen sich über die Erfrischung und genießen mit Dankbarkeit diesen kleinen Durstlöscher.<sup>26</sup>

### Merkzettel

- Optimismus darf als Strategie gesehen werden, nicht als Eigenschaft.
- Optimismus heißt nicht, die Realität zu ignorieren, sondern sie anzunehmen und den Fokus auf die Chancen zu richten.
- Auch wenn Sie bisher eher pessimistisch waren, können Sie zu einem optimistischen Menschen werden.
- Ihre bewusste Entscheidung für die Perspektive zählt.
- Den Samen zur Förderung von Optimismus bei Kindern säen Sie, indem Sie sich selbst Optimismus erlauben.<sup>27</sup>

### Fragen zur Selbstreflexion oder zum gemeinsamen Austausch im Team



- Würden Sie von sich selbst behaupten, dass Sie ein optimistischer Mensch sind? Wenn ja, woran machen Sie das fest?
- Sollten Sie eher pessimistisch auf die Welt blicken: Was glauben Sie damit erreichen zu können?
- Welche Bedeutung hat „Hoffnung“ in Ihrem Leben?<sup>28</sup>

26 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

27 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

28 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

## 2. - Akzeptanz

„Resiliente Menschen trauen sich, hinzuschauen. Auch wenn der Schmerz dann erst einmal stärker zu werden scheint. Damit wir aus dem Leid heraustreten können, müssen wir aufstehen und dem, was ist, ins Auge schauen. Erst dann, wenn wir erkennen, was es tatsächlich ist, dass uns stört, können wir auch herausfinden, ob es in unserer Hand liegt, dies zu verändern. [...] Resiliente Menschen erlangen durch ihre Fähigkeiten zur Akzeptanz Klarheit darüber, ob sie selbst aktiv etwas tun können, um ein Problem zu beseitigen. Oder sie finden Strategien, um ihre Realität anzunehmen und mit ihr glücklich zu leben.“<sup>29</sup>

Akzeptanz bedeutet nicht, in die Opferrolle zu gehen, sondern den Mut aufzubringen, durch den Schmerz hindurchzugehen, um die Ursache zu finden.<sup>30</sup>

### Merkzettel

- Gefühle und Emotionen sind wichtige Leuchttürme, die uns unsere Bedürfnisse und Überzeugungen offenlegen.
- Resiliente Menschen akzeptieren, was ist, und wägen ab, ob sie Einfluss auf die Situation nehmen können, und wenn ja, welchen.
- Von der eigenen Prägung hin zur völligen Annahme aller Gefühle ist und bleibt ein Weg, für den wir uns täglich entscheiden dürfen.<sup>31</sup>

29 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

30 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

31 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um





## Aus der Praxis für die Praxis

# Achtsamkeit und Resilienz

Von Regina Flegler, pädagogische Fachkraft DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda



**Regina Flegler**

Pädagogische Fachkraft – DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda

Kinder sollen das Leben fröhlich und aktiv gestalten und Herausforderungen bewältigen können sowie in ihrer Individualität reifen und wachsen.

**Was macht ein Kind stark?** Diese Frage hat mich im Projekt TeilSein nachhaltig bewegt. Vertrauensvolle, stabile und positive Beziehungsgestaltungen sind wichtige Schutzfaktoren für Kinder. Achtsamkeit im Alltag - auf die Entwicklungsbedürfnisse der Kinder achtgeben - schafft kostbare Augenblicke. Achtsamkeit fördert Kreativität, Selbstwirksamkeit und Resilienz der Kinder.

Mit meinem Herzensprojekt „Klangpädagogische Fantasiereisen und Yoga“ unterstütze ich die Kinder dabei, Mut und Vertrauen in das Leben zu finden.

Hier ein kleiner Einblick in die Praxis:

### Klangschalen, Rutuale und Fantasiegeschichten

In der klangpädagogischen Arbeit mit den Kindern liegt der Fokus auf Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Lebensfreude, Entspannung und Stressabbau. Jeder Klang gibt feinste Schwingungen ab, und die Kinder erleben bewusst ihren Körper - Hören und Fühlen verbinden sich zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung.

In unserer Kita nutzen wir den Snoezelenraum, um eine Atmosphäre des TeilSeins und Wohlfühlens zu ermöglichen. Mit den Kindern gestalten wir eine Entspannungsoase in der Mitte des Klangraumes. Ein festes Einstiegsritual begleitet uns durch die Einheiten, jedes Kind spricht zum Klang der Schale seinen Namen. Das erfordert eine gute Koordination und Mut. Eine kleine Herzschaale, eine Universalschaale und die kleine Beckenschaale und verschiedene Schlägel erzeugen

### Yoga kindgerecht und spielerisch

Ob die lustige Geschichte von Sina und der Yogakatze oder das Yoga-ABC, beides fasziniert die Kinder und sie lieben es, sich auszuprobieren. Balance zu halten und Bewegungsabläufe zu verinnerlichen, erfordert Geduld, stärkt das Körperbewusstsein,

unterschiedliche Klangerlebnisse. Die Kinder entscheiden sich dabei für die Art der Klangschale und des Schlägels.

Für Kinder ist es bedeutsam, dass sich die Projekteinheiten sinnlich und abwechslungsreich gestalten. Fantasiegeschichten werden durch den Klang der Schale untermalt und Handpuppenprotagonist:innen wie Löwenmut und Mäusemuffen begleiten die Kinder mit ihren Geschichten. Auch Wassertropfen können in der Klangschale tanzen.

Mit einem Abschlussritual endet jede Einheit. Kinder legen eine Klangschale auf ihren Körper und spüren die Töne. Die mobilisierende Kraft der Klangschalen nehmen sie dann mit in den Alltag.

und auch Freude und das herzhaftes Lachen kommen nicht zu kurz. Nichts muss perfekt sein. Die Kinder an Dinge heranzuführen, die eigentlich nur Erwachsene betreffen, ist für mich eine besondere Art des TeilSeins und immer wieder eine Bereicherung.

### 3. - Soziale Beziehungen

Eine Beziehung wird im Duden als eine Verbindung oder der Kontakt zwischen einzelnen Menschen oder Gruppen beschrieben. Der Begriff wird in unterschiedlichen Kontexten verwendet, beispielsweise gibt es diplomatische, politische, kulturelle, zwischenmenschliche, freundschaftliche oder soziale Beziehungen.<sup>32</sup>

Dabei beschreibt das Wort sozial die menschliche Gemeinschaft, auf die sich diese Beziehung bezieht.<sup>33</sup> Im Laufe unseres Lebens gehen wir eine Vielzahl an sozialen Beziehungen ein. Vor allem im pädagogischen Kontext und im Zusammenhang mit Resilienz spielen diese eine bedeutende Rolle.

#### Merkzettel

- Resiliente Menschen scheuen sich nicht, Hilfe einzufordern.
- Ein soziales Netzwerk, das auf einem liebevollen Geben und Nehmen gründet, kann ein wichtiger Schutzfaktor sein.
- Wir als Erwachsene können aktiv mitgestalten, welche Menschen unser Leben beeinflussen. Kinder hingegen können das nur in einem sehr begrenzten Maß.
- Wenn wir uns soziale Kompetenzen wie Empathie, Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit wünschen, dürfen wir dies vorleben.
- Den Raum für eine liebevolle Beziehung können wir in jeder Sekunde durch unsere bewusste Entscheidung dazu öffnen.<sup>34</sup>

#### Übung: Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg<sup>35</sup> ist eine hervorragende Methode, um zwischenmenschliche Beziehungen und dadurch die eigene Resilienz zu fördern.



#### Einladung zu einem Gedankenspiel:

Versuchen Sie, sich in eine realistische Alltagssituation mit einem anderen Menschen zu versetzen, wo Sie wirklich wütend waren. Falls Ihnen das schwerfällt, finden Sie ein typisches Beziehungsdebakel:

32 - [www.duden.de/rechtschreibung/Beziehung](http://www.duden.de/rechtschreibung/Beziehung)

33 - [www.duden.de/rechtschreibung/sozial](http://www.duden.de/rechtschreibung/sozial)

34 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

35 - Marshall Rosenberg (2016): Gewaltfreie Kommunikation

*Ihr Mann / ihre Frau hat schon wieder seine / ihre Klamotten von gestern in der gesamten Wohnung verstreut. Sie möchten gerade saugen und aufräumen und Sie ärgern sich, weil Sie schon so oft darüber gesprochen haben. Sie fühlen sich nicht gesehen, nicht wertgeschätzt und sind wahnsinnig wütend. Am liebsten würden Sie ihm / ihr all Ihren Frust entgegenpeffern.*

Nun versuchen Sie, diese Situation anhand der vier Grundfragen der GFK zu beleuchten:

1. Welche Beobachtung haben Sie gemacht?
2. Welche Gefühle hat es in Ihnen ausgelöst?
3. Welche Bedürfnisse stehen dahinter?
4. Welche Bitte resultiert aus diesen Erkenntnissen an Ihre Mitmenschen?<sup>36</sup>

## 4. - Lösungsorientierung

Sind Menschen in der Lage, lösungsorientiert zu denken, dann besitzen diese die Fähigkeit, Probleme handlungsorientiert zu bewältigen.<sup>37</sup> Häufig sind uns Kinder mit ihrer Art, groß und quer zu denken, einen Schritt voraus. Also hiermit die recht herzliche Einladung, gemeinsam „outside the box“ zu denken.

### Übung für den Methodenkoffer: Fragen fragen

Folgende Fragen können die Neugierde, Offenheit und den Raum für Kreativität bei Kindern fördern. Diese Fähigkeit zum „Thinking outside the box“ hilft bei dem Finden von Lösungen.



- Wie spannend! Was könnte das bedeuten?
- Wie kam es dazu?
- Was kannst du jetzt tun?
- Was brauchst du, um das Problem zu lösen?
- Wer könnte dir jetzt helfen?
- Wo könnten wir jetzt eine gute Antwort finden?
- Wie fühlst du dich? Was brauchst du jetzt?
- Was möchtest du beibehalten? Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?
- Was ist dein Ziel?<sup>38</sup>

36 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

37 - [www.duden.de/rechtschreibung/loesungsorientiert](https://www.duden.de/rechtschreibung/loesungsorientiert)

38 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

### Merkzettel

- Resiliente Menschen denken über Lösungen nach, nicht über Probleme.
- Um aus eigener Herausforderung herauszufinden, dürfen wir fragen, wohin man von dort aus gehen kann, statt uns immer wieder den Kopf über den Schmerz und das „Warum“ zu zerbrechen.
- Neugier, Offenheit und Kreativität liegen der Fähigkeit zugrunde, lösungsorientiert zu denken. Kinder tragen diese bereits in sich.
- Wir als Erwachsene dürfen dorthin zurückfinden und Kindern den Raum lassen, diese Kompetenzen beizubehalten.<sup>39</sup>

### Fragen zu Selbstreflexion oder zum gemeinsamen Austausch im Team



- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in Ihrem Leben vor einem Problem stehen?
- Wie würden Sie Ihre typische Art der Problemlösung beschreiben? Augen zu und durch? Lieber erst einmal beiseiteschieben und warten, bis die Hütte brennt? Hilfe holen?
- Würden Sie diese Lösungsstrategien als erfolgreich bezeichnen? Wenn ja, warum genau? Wenn nein, woran liegt das?<sup>40</sup>

→ **Buchtipps:** *Was macht man mit einem Problem* von Kobi Yamada

## 5. - Zukunft und Visionen

Eine Vision ist ein häufig auf die Zukunft gerichtetes Bild, das in der Vorstellung eines Menschen existiert.<sup>41</sup> Sie beschreibt ein Zukunftsbild, wie die Welt aussieht, wenn der größte Wunsch wahr geworden ist, so wie Martin Luther King mit seinen berühmten Worten „I have a dream“ seine politische und gesellschaftliche Vision für Amerika eingeleitet hat.<sup>42</sup>

Eine Vision kann ein realistisches Ziel darstellen, aber auch als einen unerreichbaren Zustand beschreiben. Visionen können Leit- und Glaubensgrundsätze ausdrücken.

39 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

40 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

41 - ☞ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Vision>

42 - ☞ [www.bpb.de/kurz-knapp/hintergrund-aktuell/267010/martin-luther-kings-i-have-a-dream/](http://www.bpb.de/kurz-knapp/hintergrund-aktuell/267010/martin-luther-kings-i-have-a-dream/)

## Der Zauber der Kindheit

„Kinder lernen jeden Tag so viel Neues und Elementares, dass sie schlichtweg keine Zeit haben, ihre Gedanken auf etwas anderes zu lenken als den gegenwärtigen Moment. Sie denken weder an die Zukunft noch an Vergangenheit, da das gesamte Gehirn alle Synapsen voll zu tun hat. Kinder saugen alles wie ein Schwamm auf, da bleibt kaum Raum für zeitliche Dimensionen. Zeit ist für Kinder ein abstraktes Konstrukt. [...] Das Zeitgefühl lässt sich nicht antrainieren, es kommt mit der Lebenserfahrung ganz allein. Bis es so weit ist, dürfen wir uns daran erinnern, dass die Zeitlosigkeit unserer Kinder eine wichtige Funktion für ihre Entwicklung hat und dass sie ein ‚Recht auf den heutigen Tag‘ haben.“<sup>43</sup>

### Merkzettel

- Resiliente Menschen planen ihre Zukunft und gestalten diese aktiv mit.
- Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene kann Struktur eine Entlastung sein.
- Beim Planen dürfen wir uns Raum sowohl für unsere Träume als auch für unser Scheitern einräumen. Das Leben wird uns stets in seiner Fülle begegnen, seien wir offen dafür!
- Um unser Leben so zu planen, wie es uns entspricht, brauchen wir Klarheit über unsere eigenen Werte.<sup>44</sup>

### Fragen zu Selbstreflexion oder zum gemeinsamen Austausch im Team



- Was sind Ihre Visionen als pädagogische Fachkraft?
- Welche Werte möchten Sie in Ihr Leben integrieren?
- Wonach streben Sie wirklich?
- Wovon haben Sie als Kind geträumt?
- Welche Träume gibt es, die Sie schon lange verwirklichen wollen?
- Was glauben Sie, erreichen zu müssen, um zufrieden zu sein?
- Wo wollen Sie am Ende dieses Jahres stehen? Was haben Sie bis dahin erreicht?<sup>45</sup>

43 - Winter, Romy (2021): Krisenfest. Das Resilienzbuch für Familien

44 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

45 - Winter, Romy (2021): Krisenfest. Das Resilienzbuch für Familien

## 6. - Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist ein Begriff aus der Psychologie und beschreibt die Erwartungen eines Menschen, dass er selbst Einfluss auf die Geschehnisse in seinem Leben hat. Selbstwirksame Menschen erleben sich selbst nicht als Spielball von äußeren Umständen, sondern glauben an ihre eigenen Kompetenzen und die Bewältigung von herausfordernden Situationen.<sup>46</sup>

### Merkzettel

- Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung treibt uns und Kinder dazu an, aus eigener Kraft nach Lösungen für ein Problem zu suchen.
- Die Entwicklung einer Überzeugung davon, selbst etwas in seinem Leben bewirken zu können, erfordert Raum, um sich selbst zu erproben.
- Albert Bandura<sup>47</sup> nennt vier Faktoren, die diese Überzeugungsentwicklung begünstigen können: eigene positive Erlebnisse, Mitmenschen als Orientierung, positiver Zuspruch und Selbstregulationsmöglichkeiten.
- Wir dürfen das Beschämen anderer Menschen ablegen, um in die eigene Kraft zu finden.
- Kennen Sie Ihre Grenzen, fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken.<sup>48</sup>

### Übung: Kenne deine Kraftquellen und Ressourcen



Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, auf die wir in stressigen Zeiten zurückgreifen. Diese Übung ist eine Einladung, Ihre Ressourcen zu sammeln und in einem mentalen SOS-Kit aufzubewahren.

Nehmen Sie sich **10 Minuten** Zeit und überlegen für sich: **Was gibt Ihnen Kraft?**

- Äußere Ressourcen wie zum Beispiel Menschen, die Ihnen guttun oder Sie unterstützen, Orte in der Natur, frische Luft, Sonne, Bücher, Sport.
- Innere Ressourcen sind all Ihre inneren Fähigkeiten und Stärken, aber auch zum Beispiel innere Bilder, Visionen, Meditation oder Gedankenveränderungen.

Nun tauschen Sie sich in Kleingruppe über Ihr SOS-Kit aus.

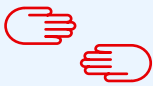
Viel Spaß beim Krafttanken!<sup>49</sup>

46 - [www.youtube.com/watch?v=ZamqkH3y32c](https://www.youtube.com/watch?v=ZamqkH3y32c)

47 - Albert Bandura (1997): Self Efficacy. The Exercise of Control

48 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

49 - Winter, Romy (2021): Krisenfest. Das Resilienzbuch für Familien



## Aus der Praxis für die Praxis

# Kinder stark machen fürs Leben

Von Gabriela Grüning, pädagogische Fachkraft im DRK KV Erfurt



**Gabriela Grüning**

Pädagogische Fachkraft – DRK KV Erfurt

Ich arbeite fast 14 Jahre in einer Kita in Erfurt und für mich stand das Wohlergehen der Kinder schon immer an erster Stelle. Gemeinsam mit meinem Team möchten wir den Kindern schöne und erlebnisreiche Tage in unserer Einrichtung bieten.

Die Eingewöhnung ist für die Kleinen ein bedeutsamer Schritt, denn oftmals sind die Kinder das erste Mal ohne ihre Eltern. Die Kinder brauchen ein sicheres Umfeld und verlässliche Bezugspersonen. Unsere Aufgabe besteht nicht darin, alle Stolpersteine aus dem Weg zu räumen und alle Probleme aus dem Leben der Kinder fernzuhalten, aber wir können den Kindern die Möglichkeit geben, Probleme selbst zu lösen.

### Wichtig für die Eingewöhnung:

- Kind verstehen, ernst nehmen und es selbst bestimmen lassen, wann es ohne Mama oder Papa in der Kita bleiben will
- Kind muss Zeit haben, sich mit den Erziehern, Kindern und den Räumen vertraut zu machen
- Kind kann die Trennung bewusst erleben und darf seinen Schmerz äußern
- Kind muss selbst erkennen, dass die Kita interessant, bereichernd und aufregend sein kann
- Kind braucht Sicherheit
- Perspektiven des Kindes einnehmen und angemessen reagieren
- Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen
- Rituale und feste Abläufe gibt den Kindern ein Gefühl der Sicherheit
- Gute Beziehung zu den Eltern, denn auch für sie ist eine Trennung nicht einfach
- Ehrlichkeit und Wertschätzung

Durch unsere offenen Räume haben die Kinder die Möglichkeit, ihren Spielbereich selbst zu wählen. In unserer Einrichtung stehen selbst den Aller kleinsten alle Türen offen. Sie können frei wählen, in welchem Raum sie spielen wollen und haben dennoch immer die Möglichkeit, zu ihrem Bezugspädagogen zurückzukehren. Bei uns gibt es feste Abläufe, aber auch viel Raum für eigene Entscheidungen der Kinder.

Resilienz, Partizipation und die Autonomiephase sind feste Bestandteile in Entwicklungsgesprächen und Elternabenden, denn die Zusammenarbeit mit den Eltern spielt in der Resilienzförderung eine große Rolle.



## „Das Interesse des Kindes hängt von der Möglichkeit ab, eigene Erfahrungen zu machen.“

Maria Montessori

Durch Gespräche mit den Eltern und im Team ist es uns gelungen, auch Kindern mit einer längeren Eingewöhnungsphase den Kitabesuch zu erleichtern. Sie kommen inzwischen sehr gerne in die Kita.

Wichtig für uns ist die Beobachtung der Kinder, denn nur dadurch können wir die Bedürfnisse der einzelnen Kinder herausfinden. Genaues Hinsehen und Zuhören zeigt mir, was jedes Kind gerade braucht. Dabei ist es wichtig, dass jedes Kind gesehen und gehört wird. Auch wenn es bei einem einjährigen Kind erst schwierig erscheint. Mit etwas Geduld, Nachfragen oder Zeigen lassen, bekomme ich doch noch heraus, was das Kind möchte. Der Dank dafür ist für mich ein zufriedenes Kind. Die Kinder dürfen und sollen ihre Gefühle zeigen und „Nein“ sagen können. Sehr oft können wir ein „Nein“ des Kindes akzeptieren. Sollte es nicht möglich sein, ist eine Kommunikation mit dem Kind unerlässlich, um eine für das Kind akzeptable Lösung zu finden.

Wir haben in unserer Kita einen Raum für Bewegung und einen Raum als Ruhebereich mit Kuschelecke und einer kleinen Bibliothek. Durch diese Möglichkeit können die Kinder selbst entscheiden, was sie gerade brauchen. Sie können weiterhin wählen, ob sie bauen, forschen oder sich im Atelier kreativ betätigen wollen. Viele Kinder entscheiden sich gerne für unser großes Freigelände.

Aber auch der Austausch im Team ist sehr wichtig, damit wir auch in schwierigen Situationen den Kindern einen angenehmen Tag gestalten können. Wir haben Abläufe optimiert, Beobachtungen geteilt oder „Herzenskindern“ und deren Eltern geholfen. In den Teambesprechungen stehen die Themen Resilienz und Partizipation sehr oft auf der Tagesordnung. Durch die Teilnahme an den Veranstaltungen von „TeilSein“ – Resilienzförderung für Kinder in DRK-Kindergärten – habe ich genügend Material und Methoden für viele interessante Teambesprechungen.



## 7. - Verantwortung

Verantwortung<sup>50</sup> beschreibt die Verpflichtung, dafür zu sorgen, dass eine Aufgabe oder ein Projekt möglichst gut verläuft. Dazu gehört, dass alles Notwendige getan wird und kein Schaden entsteht. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, dass Menschen für Geschehnisse einstehen.

### Merkzettel

- Wir alle haben Eigenverantwortung für den Umgang mit unseren Erlebnissen.
- Eigenverantwortung bedeutet Freiheit und innere Stärke.
- Ein Kind ist niemals dafür verantwortlich, wie Sie sich fühlen, sondern immer Sie selbst!
- Es liegt an Ihnen, Wege für den Umgang mit Ihren Bedürfnissen und Gefühlen zu finden, die Ihren Werten entsprechen.
- Kinder lernen von und mit uns.
- Sie dürfen stets liebevoll mit Ihnen bleiben und von hier aus neue Handlungsmöglichkeiten für Sie und sich und ihren Familienalltag finden.<sup>51</sup>

## 3.4 Lob versus Anerkennung

Durch das Curriculum von TeilSein konnten wir pädagogische Fachkräfte aus DRK-Kindergärten zu den Themen Einsamkeit und Resilienz sensibilisieren und qualifizieren. Dabei war Lob versus Anerkennung ein Thema, welches die Teilnehmenden sehr nachhaltig beschäftigt und zur Reflexion ihrer täglichen pädagogischen Arbeit angeregt hat. Vor allem weil das Loben von Kindern in vielen Ausbildungen zur pädagogischen Fachkraft noch immer als ein wichtiges Medium in der Bildung, Erziehung und Betreuung von

Kindern gelehrt wird. Deshalb ist es uns besonders wichtig, den Unterschied zwischen Lob und Anerkennung zu verdeutlichen und zu beleuchten, was Lob bei Menschen bewirken kann.

Auch wenn Sätze wie *„Das hast du schön gemalt.“*, *„Prima, wie schnell du dich heute angezogen hast.“*, *„Du hast heute alles aufgegessen, super. Da wird morgen aber die Sonne scheinen!“* auf den ersten Blick sehr liebevoll klingen, wird beim näheren

50 - [www.duden.de/rechtschreibung/Verantwortung](http://www.duden.de/rechtschreibung/Verantwortung)

51 - Vogt, Leandra (2021): Uns haut so schnell nichts um

Hinschauen klar, dass sie manipulierend sind. Um den amerikanischen Psychologen und Gründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg, zu zitieren:

„Und wenn mein Wert davon abhängig ist, ob mich jemand lobt, dann ist mein Selbstwert gleich null. Dann gebe ich all meine Macht in die Hände von anderen.“

Marshall Rosenberg

### **Merkzettel – Merkmale von Lob**

- Lob enthält immer ein Machtverhältnis → Der Mensch, der lobt, hat mehr Macht als der Mensch, der gelobt wird, weil dieser entscheidet, was richtig oder falsch, schön oder hässlich, gut oder böse ist.
- Lob ist Manipulation des Kindes → Lob stärkt die Abhängigkeit von den pädagogischen Fachkräften statt das Selbstwertgefühl des Kindes, weil der Erwachsene das Tun oder das Produkt des Kindes durch Lob bewertet.
- Lob nimmt dem Kind seine eigene Freude → durch Lob das Interesse am Tun verlieren, Lob kann weiteren Erfolg verhindern.
- Lob für das eine Kind ist eine Erniedrigung für ein anderes Kind → Beispiel: Yursa und Lia sind gemeinsam im Atelier und kreieren Kunstwerke. Die pädagogische Fachkraft lobt Yusra für ihr „wunderschönes Projekt“. Lia hat sich heute besonders viel Mühe gegeben und ist stolz auf ihr Werk, aber nach dem Lob an Yusra fragt sie sich, wieso die pädagogische Fachkraft ihre Kunst nicht bemerkt hat.

*Oder ein anderes Beispiel:*

Emils Mutter sagt zum Abendessen: „Schau mal, wie toll der Finn aufgeessen hat – das ist ein lieber Junge!“ Wie geht es Emil dabei, wenn er noch Essen auf dem Teller hat? Ob die Mutter diesen Konflikt in Emil beabsichtigt hat oder nicht, spielt dabei keine Rolle.

- Lob macht abhängig → Menschen, die viel Lob gewohnt sind, werden verunsichert, wenn keine Beurteilung des Handelns mehr stattfindet. Das führt dazu, dass das Handeln von Menschen danach ausgerichtet ist, das nächste Lob zu erhaschen. Unser pädagogisches Ziel ist jedoch, dass Kinder aus Interesse, Neugier und Freude tätig werden und selbst wissen, was sie wollen und brauchen.
- Das Konzept von Lob hat weitreichende Konsequenzen für unsere Beziehung zu und die Entwicklung von Kindern → Beispiel: Emil wird von seiner Mutter als „lieb“ gelobt, weil er aufgeessen hat; Wert der Mutter: alleinerziehend, wenig finanzielle Ressourcen, Lebensmittel sind teuer, Mutter lobt Emil: „Ein lieber Junge, wenn du so fein aufisst“, zeigt damit ihre Liebe → Was lernt Emil? Aufessen scheint etwas Gutes zu sein. Wenn er die Liebe seiner Mutter will, muss er aufessen. Und er lernt, dass es Menschen gibt, die wissen, was gut und schlecht ist. Durch die Bindung zu seiner Mutter ist klar, dass er darauf vertraut, dass sie richtig liegt.<sup>52</sup>

### **Merkzettel – Merkmale von Wertschätzung**

Wertschätzung hat keine manipulativen Eigenschaften, bewertet nicht und hat nicht den Zweck, jemanden zu motivieren, zu belohnen oder aufzuwerten. Nach Marshall Rosenberg bedeutet Wertschätzung geben, einem Menschen mitzuteilen, in welcher Weise dieser unser Leben bereichert. Um den Unterschied zwischen Lob und Wertschätzung zu verdeutlichen, hier zwei Beispiele: Lilo zeigt ihr neuestes Bilderwerk: „*Ich bin sehr berührt, wenn ich deine Bilder ansehe. Ich sehe kräftige Farben, die du genutzt hast. Was hat dich bewegt, diese Farben auszuwählen?*“ und „*Bist du zufrieden mit deinem Werk?*“. Wertschätzung ermöglicht es uns, vielmehr miteinander ins Gespräch zu kommen. Es gibt Kindern die Gelegenheit, über ihr Tun oder ihr Produkt nachzudenken und sich eine eigene Meinung zu bilden.<sup>53</sup>

Kindergärten, die sich dazu entscheiden, Lob durch Wertschätzung zu ersetzen, berichten immer wieder, dass Kinder vor allem bei kreativen Prozessen darauf warten, bis eine pädagogische Fachkraft das gemalte Bild oder Produkt bewertet. Wichtig ist dabei, im Hinterkopf zu haben, dass der Wechsel zur Wertschätzung auch für Kinder ein Prozess ist!

Die Geschichte „Der Punkt: Kunst kann jeder“ ist ein wunderbares Beispiel, wie kraftvoll Wertschätzung sein kann. ☞ **Kindergeschichten**

So gelingt individuelles und buntes Feedback:

1. Beschreiben Sie, was Sie sehen: „Du hast dich ganz allein angezogen!“
2. Fassen Sie es in einem Wort zusammen: „Du hast mir beim Aufräumen geholfen, obwohl ich gar nichts gesagt habe. Das nenne ich aufmerksam!“
3. Beschreiben Sie Ihre Gefühle: „Ich freue mich so für dich!“
4. Würdigen Sie den Prozess, nicht das Ergebnis: „Ich sehe, wie sehr du dich anstrengst!“<sup>54</sup>

Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und dem Konzept „Lob“

### **Was bedeutet Lob für mich und mein Leben?**

- Wie viel Lob habe ich in meinem Leben und besonders in meiner Kindheit erfahren?
- Wie ging es mir, wenn ich gelobt wurde?
- War es mir wichtig, gelobt zu werden?
- Wer hat mich gelobt?

53 - DRK-Curriculum „Was MACHT was?!“ Modul „WERTvoll“ ☞ [www.drk-wohlfahrt.de/demokratie-leben/download](http://www.drk-wohlfahrt.de/demokratie-leben/download)

54 - Winter, Romy (2021): Krisenfest. Das Resilienzbuch für Familien

### Wie ist mein heutiges Verhältnis zum Loben?

- Welche Rolle spielt Loben in meinem heutigen Leben, vor allem in meinem beruflichen Verantwortungsbereich?
- Wann und wofür lobe ich oft andere Menschen?
- Was ist meine Motivation zu loben?
- Welche Wirkung nehme ich bei Kindern wahr, wenn sie gelobt werden?<sup>55</sup>



### Übung: Lob umformulieren – Wertschätzung ausdrücken

Formulieren Sie folgende lobende Sätze in Wertschätzung um. Reflektieren Sie gern, wie es Ihnen dabei ging und was Sie für Ihren pädagogischen Alltag benötigen.



- „Kinder schaut mal, wie schön der Paul und der Ben aufgeräumt haben. Könnt ihr das auch?“
- „Ach Marla, hast du wieder ein schönes Bild gemalt! Da wird sich Mama aber freuen.“
- „Super Josef, du hast das Puzzle richtig schnell gelöst!“
- „Danke Anna, dass du am Freitag extra länger geblieben bist! Du bist ein echter Schatz!“
- „Ich muss mich ganz herzlich bei allen aus dem Team bedanken, die beim Sommerfest anwesend waren. Das haben wir trotz der Umstände ganz wunderbar zusammen gewuppt!“

### Zum Weitelesen

- Curriculum „Was MACHT was?!“ vom DRK; Modul EinPRÄGsam  
 [www.drk-wohlfahrt.de/demokratie-leben/download](http://www.drk-wohlfahrt.de/demokratie-leben/download)
- DRK-Handreichung „Umsetzung der Rotkreuz- und Rothalbmond-Grundsätze in DRK-Kindertageseinrichtungen  
 [www.drk-wohlfahrt.de/fileadmin/DRK-Wohlfahrt.de/02-Themen/Kinder-Jugend-Familie/Kinder/2021\\_Handreichung\\_Grundsätze\\_Kitas.pdf](http://www.drk-wohlfahrt.de/fileadmin/DRK-Wohlfahrt.de/02-Themen/Kinder-Jugend-Familie/Kinder/2021_Handreichung_Grundsätze_Kitas.pdf)



## Aus der Praxis, für die Praxis

# Eine Schatzkiste für baldige Schulanfänger

Von Anja Grütt, Sevana Spitze und Ramona Streisel, pädagogische Fachkräfte und Leiterin im DRK KV Apolda

Geht die Kindergartenzeit zu Ende, steht den Kindergartenkindern der nächste Schritt zum Erwachsenwerden bevor. Mit viel Vorfreude fiebern viele Kinder auf die Schule hin. Aber auch viele Veränderungen stehen bevor. Neue Menschen, Räume und eine neue Tagesstruktur warten auf sie.

### Wir stellten uns die Frage:

- Was können wir ihnen mitgeben, um die vielleicht am Anfang auftretenden Ängste möglichst gering zu halten?
- Wie können wir den Kindern ihre Stärken bewusst machen? Gelingt es uns, den Kindern bewusst zu machen, was sie schon alles geschafft und gelernt haben?
- Schaffen wir es, Eltern auf ihre Kinder stolz zu machen und so den Schulstart etwas entspannter zu beginnen?

Seit einigen Jahren führen wir dafür das letzte Entwicklungsgespräch vor der Schule mit Eltern und Kindern durch. So wie in jedem anderen Entwicklungsgespräch führen wir ein Protokoll. Jedoch unterscheidet sich dieses von den anderen, um es für die Kinder bildhaft zu machen. Auf einem weißen Blatt haben wir eine ☞ **Schatzkiste** gedruckt, und gemeinsam mit den Kindern und Eltern füllen wir diese Seite.

Aus einer Reihe von verschiedenen bildlichen Darstellungen suchen die pädagogischen Fachkräfte zwischen acht und zehn Darstellungen aus, die das Kind besonders beschreiben. Diese sollen helfen, den Kindern visuell zu zeigen, welche Stärken sie haben. Außerdem werden Kleber und verschiedenfarbige Stifte bereitgestellt.

Nach einleitenden Worten erklären die pädagogischen Fachkräfte den Kindern, was ein Protokoll ist und legen das Schatzkistenblatt auf die Tischmitte. Gemeinsam soll dieses nun im Gespräch mit Kind und Eltern gefüllt werden.

Im nächsten Schritt fragen die pädagogischen Fachkräfte die Kinder, was sie besonders gut können. Je nach Selbstbewusstsein fällt ihnen sofort etwas ein oder sie zeigen mit fragenden Blicken ihre Unsicherheit. Dann geht die Frage an die Eltern. Aus unseren Erfahrungen sind die Kinder sehr neugierig und aufmerksam, was ihre Eltern über sie erzählen. Oft kommt es dann zu einem regen Austausch zwischen den Kindern, den Eltern und pädagogischen Fachkräften. Dabei werden viele Beobachtungsbeispiele benannt. Während des Gespräches gestalten die Kinder ihr Protokoll.



**Anja Grütt**  
Pädagogische  
Fachkraft – DRK KV  
Apolda



**Sevana Spitze**  
Stellvertretende  
Leitung – DRK KV  
Apolda



**Ramona Streisel**  
Leitung – DRK KV  
Apolda



Dazu erhalten sie die Bildchen zum Aufkleben oder suchen sich einen Stift aus, mit dem weitere Dinge aufgeschrieben werden können. Am Ende des Gespräches unterschreiben alle Anwesenden das Protokoll. Dieses Protokoll wird in das Portfolio der Kinder geheftet.

### **Erfahrungen aus Sicht der pädagogischen Fachkräfte:**

#### → **Für Kinder**

Jedes Kind, egal wie schüchtern oder selbstbewusst, ist mit einem stolzen Lächeln aus dem Gespräch herausgegangen. In den nächsten Tagen haben sich die Kinder untereinander ausgetauscht und sich stolz gegenseitig die Protokolle gezeigt.

#### → **Für Eltern**

Sie durften erleben, wie sich ihre Kinder selbst einschätzen, worin sie ihre Wichtigkeiten und Stärken sehen. Stolz hörten sie aufmerksam ihren Kindern zu.

#### → **Für pädagogische Fachkräfte**

Es war nicht für alle Kinder leicht, über sich selbst zu reden. Manche Kinder waren sehr aufgeregt und wurden erst während des Gespräches sicherer und selbstbewusster. Nach anfänglicher Schüchternheit fanden viele Kinder viele eigene Stärken. Es überraschte uns oft, wie stark sich die Kinder einschätzen konnten. Stolz klebten sie die Bildchen auf das Protokoll. Mit leuchtenden Augen unterschrieben sie ihr Protokoll mit dem eigenen Namen und zeigten dieses ihren Freunden. Aus Erzählungen wissen wir, dass die Kinder sich auch in der Schulzeit oft ihr Portfolio anschauen, auch das Protokoll.

Dieses Gespräch möchten wir als pädagogische Fachkräfte nicht mehr missen.

## 3.5 Traumatische Erfahrungen und menschliche Resilienz

### Was ist überhaupt ein Trauma und was geschieht da?

Die meisten Menschen halten traumatische Erfahrungen für etwas eher Außergewöhnliches. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. In allen von uns stecken traumatisierte Anteile. Immer dann, wenn wir etwas subjektiv als zu schnell, zu viel oder zu plötzlich erleben, verlieren wir die Kontrolle und geraten in Stress. Je jünger wir sind und je abhängiger von anderen, umso schneller geht das. Ein Baby zum Beispiel kann sich im Unterschied zu einem Jugendlichen nicht einfach selbst Nahrung besorgen und ist auf die Fürsorge der Umwelt zwingend angewiesen. Sobald wir in eine solche Lage kommen, versucht uns unser Überlebensinstinkt zu helfen. Er prüft in Windeseile, ob wir uns von der Gefahr entfernen (**Flucht**)

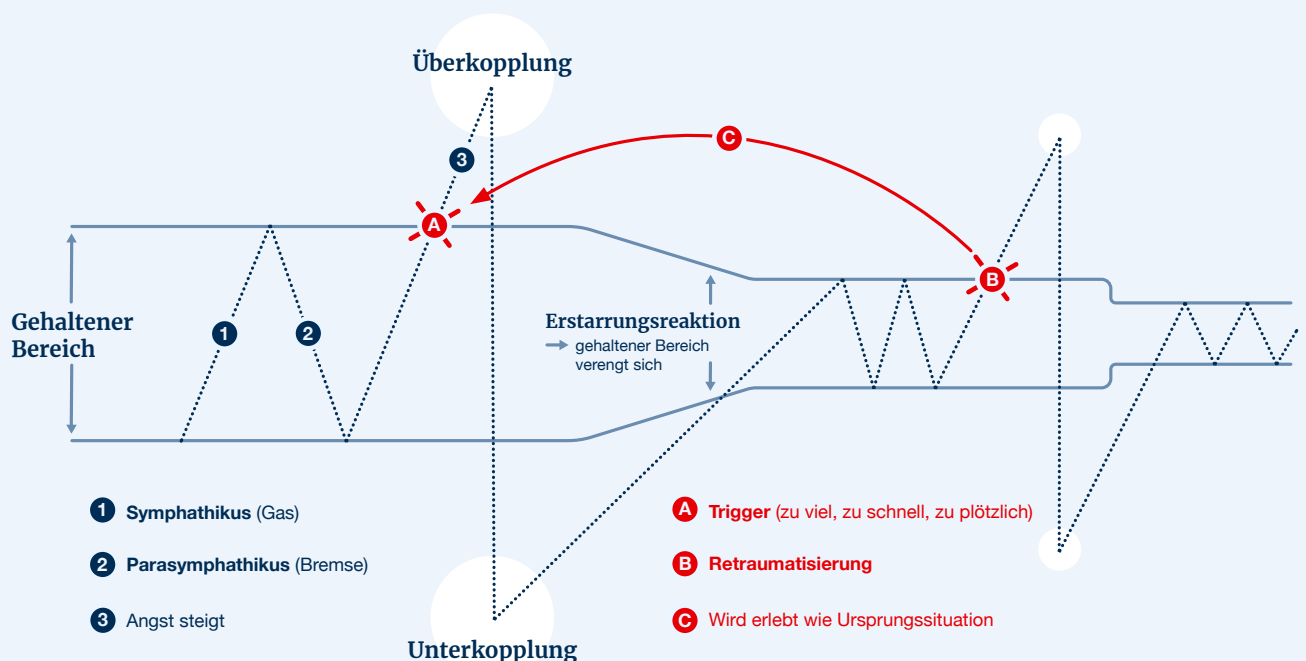


**Andreas Rothe**

SozioKonzept® Chemnitz Institut für Fortbildung,  
Supervision, Teamentwicklung und Coaching  
– Familien- und Traumatherapeut, Supervisor,  
Coach, Autor und Fortbilder

oder etwas aktiv gegen sie unternehmen (**Kampf**) können. Wenn dies Erfolg hat, entsteht kein Trauma, sondern eine Lernerfahrung, die den Menschen stärker macht und seine Bewältigungsmöglichkeiten erweitert. Anders wird dies, wenn Flucht und Kampf nichts gebracht haben oder noch gar nicht möglich sind. Gäbe es die dritte Möglichkeit der **Erstarrungsreaktion**, in der Natur

### Physiologische Traumareaktion im autonomen Nervensystem



**Totstellreflex** genannt, nicht, würden wir sonst durch den immer weiter steigenden Blutdruck, die Herzfrequenz und Körpertemperatur nicht überleben. Allerdings hat diese instinktive Reaktion ihren Preis. Sie unterbricht wie eine Vollnarkose die Verbindung zwischen unserem Körperempfinden, unseren Gefühlen und unserem Denken. Wir bleiben wie in der Zeit stecken. Dieser Zustand wird oft als Entspannung oder Antriebslosigkeit missverstanden. Er ist in Wirklichkeit vergleichbar damit, wie wenn man Bremse und Gas beim Auto gleichzeitig betätigt. Es geht nichts vorwärts, aber es wird unheimlich viel Energie verbraucht. Unsere Widerstandskraft wird in der Folge geringer und es geschieht viel schneller, dass wir uns erneut überwältigt oder bedroht fühlen.

---

### Welche Rolle spielt unser Körper dabei und was hilft demzufolge?

Dabei **verarbeiten** wir das alles nicht in erster Linie mit unserem Verstand oder mit unseren Emotionen, sondern **mit unserem Körper**. Dieser ist in der Lage, sich alles, was er erlebt hat, zu merken. Auch wenn dies, lange bevor wir uns erinnern können, geschehen ist. Wenn er etwas so als Muster eingespeichert hat, dass es zum Trauma geworden ist, dann überprüft er ständig hochsensibel, ob gerade wieder so etwas droht. Das geschieht zumeist vollkommen unbewusst. Dabei vergleicht unser Körper viel primitiver und setzt Wahrnehmungen gleich, die unser Verstand durchaus unterscheiden kann. Zum Beispiel vermag die Kombination von Dunkelheit, Stille und Liegen den Körper des Kindergartenkindes an unbewusste Erfahrungen des überwältigenden Alleinseins „erinnern“ und unangemessen beunruhigen, obwohl es vom Willen her schlafen will und auch in der emotionalen Beziehung Ungemach droht.

Oder die Erzieherin sagt: „Du brauchst doch keine Angst vor der Wespe zu haben“, aber der Körper des Kindes, der schon einmal gestochen wurde, kommt sofort in Stress, wenn er eine solche auch nur von Weitem sieht. Um mit diesen und ähnlichen Symptomen umzugehen, die in der Gegenwart dem Kind und seinen Beziehungen zu anderen Kindern und Erwachsenen schaden, eigentlich keinen Sinn ergeben oder völlig übertrieben sind und trotzdem immer wiederholt und aufrechterhalten werden, **braucht es traumapädagogische Kompetenz, da hier klassische (sozial-)pädagogische Deutungen und Vorgehensweisen ins Leere laufen.**

Bei der Stabilisierung des Kindes können uns stattdessen die oben beschriebenen biologischen Zusammenhänge helfen. Wenn Behörungen und Erklärungen oder Versuche auf der Gefühlsebene zum Ziel zu kommen, fehlschlagen, heißt es dringend, den Körper einzubeziehen. Denn dort „sitzt“ das Trauma. **Er verfügt jedoch im Gegensatz zu unserem Verstand nicht über einen Zeitbegriff und kann auch nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden.**

Da der Körper des Kindes bei Wahrnehmungen und Verhaltensweisen, die durch Traumata hervorgerufen werden, wie in einem alten Film ist, müssen wir ihm helfen aus dieser Verwechslung auszusteigen. Dazu braucht es körperliche Botschaften, die unser instinktives Nervensystem in seiner fehlgeleiteten Gleichsetzung irritieren. Hierfür können wir zum Beispiel einladen, sich zu bewegen oder tief durchzuatmen, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken, vom Körper weggehen oder liebevollen Körperkontakt anbieten. Das ist deshalb hilfreich, weil unser Körper im Grunde nur zwei natürliche Beruhigungsmittel kennt: **(Körper-)Kontakt und Rhythmus.**



---

## Wie kann ich Kontakt und Rhythmus als natürliche Beruhigungsmittel nutzen und welche Unterscheidung muss ich dabei beachten?

Was machen wir mit einem Baby, wenn es schreit? Wir nehmen es in den Arm und schaukeln oder wiegen es hin und her. Die Kombination von Kontakt und Rhythmus verfügt über die größte Chance, den Körper des Kindes zu regulieren. Wie wir bei einem Säugling nicht erwarten würden, dass kognitive Erklärungen wesentlich zu seiner Beruhigung beitragen, so dürfen wir das auch bei älteren Kindern nicht annehmen, die im Traumatunnel feststecken. Dann heißt es für Kita-beschäftigte eher Bewegung anzubieten, statt viel zu reden. Eher zum Trampolinspringen, Schaukeln oder Kaugummikauen einzuladen (alles körperlich erlebter und selbst gesteuerter Rhythmus) als zum Sitzen und Nachdenken. Eher dableiben oder weggehen ermöglichen als belehren und Enttäuschung zeigen.

Kinder, die durch **Unterlassung von Bindungspersonen** (siehe Tabelle) **beschädigt** wurden, beruhigt generell Kontakt. Gleichzeitig melden ihre Körper aber auch schneller Alarm, wenn dieser unsicher erscheint oder abbricht. Deren Radar prüft stark, ob sie nicht alleine sind oder allein gelassen werden könnten. Meist verknüpfen sich solche Erfahrungen mit Überlebensstrategien, die versuchen, ja nicht allein zu sein oder verlassen zu werden. Diese Kinder können wir mit Kontakt immer wieder stabilisieren. Jedoch müssen wir sie nach und nach ermutigen, sich und ihre Bedürfnisse in Beziehungen nicht völlig aufzugeben oder aber im anderen Extrem immer die totale Kontrolle über andere haben zu wollen. Das geht nur schrittweise und langsam, ist aber für ihr weiteres Leben von großer Bedeutung. Auch sie brauchen beglei-

tend natürlich Vorhersehbarkeit, Rhythmus und Struktur, können aber immer wieder über Kontakt von der pädagogischen Fachkraft stabilisiert werden.

Im Unterschied dazu begegnen uns jedoch in der Kita auch **Kinder, die aktive Schädigungserfahrungen, also alle Formen von Gewalt, in ihrer Bindungsumwelt erfahren haben**. Nicht selten können dies Fachkräfte nur erahnen. Sobald jedoch solche Erlebnisse dazukommen, wird deren tiefstes Bedürfnis nach Kontakt potenziell zu etwas Gefährlichem verzerrt. Das gilt vor allem, wenn das Kind diesen nicht steuern kann, zum Beispiel beim Vorbeigehen im engen Treppenhause oder im wuseligen Ankleidebereich, aus dem es nicht raus kann. Dann meldet das unbewusste Radarsystem Alarm und aktiviert ebenso alte Überlebensstrategien. Entweder macht das Kind dann das mit Anderen, was mit ihm gemacht wurde, wird schnell aggressiv oder es zeigt sich wie abwesend, freut sich über die Schädigung der anderen bzw. wechselt sprunghaft zwischen Nähe und Distanz hin und her, ohne dass dies für seine Umgebung nachvollziehbar wäre. Hier versagen oft kontakt- und beziehungsorientierte Versuche der Beruhigung. Für diese Kinder ist es daher besonders wichtig, Vorhersehbarkeit kleinteilig und verlässlich anzubieten, da sie sonst schnell in ihre alten Erfahrungswelten und Überlebensstrategien abgleiten. Damit diese Kinder sich sicher fühlen, sind sie ganz besonders auf Rhythmus und Struktur angewiesen, da sie nicht steuerbarer Kontakt als alternatives Mittel eher beunruhigt.

## Auswirkung der Schädigungsqualität auf das Kontaktverhalten

<b>Art der Schädigung:</b>	<b>Schädigung durch Unterlassung einer Bindungsperson</b>	<b>Schädigung durch aktives Handeln einer Bindungsperson</b>
<b>Typische Erfahrungsqualitäten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vernachlässigung</li> <li>• Verwahrlosung</li> <li>• Trennungserfahrungen (insbesondere frühe)</li> <li>• Diskontinuität (zum Beispiel im Suchtkontext oder bei psychischen Erkrankungen der Eltern)</li> <li>• Alleine lassen</li> <li>• Längeres und häufiges Weggeben an andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewalt</li> <li>• Sexueller Missbrauch</li> <li>• Einsperren</li> <li>• Sadismus</li> <li>• Beschämung</li> <li>• Bindungs- und Versorgungs-entzug als Strafe</li> </ul>
<b>Auswirkungen auf das Erleben von Kontakt:</b>	Kontakt = stabilisierend kein Kontakt = destabilisierend	Kontakt = destabilisierend kein Kontakt = stabilisierend
<b>Leitmotiv des Verhaltens:</b>	Sieh mich! Ich brauche Dich!	Lass mich! Ich hasse und brauche Dich!
<b>Tendenz, sich eher zu beruhigen über:</b>	Kontakt	Rhythmus

Sollten diese einführenden Zeilen Ihr Interesse am Thema geweckt haben und Sie mehr über die spannenden Zukunftsfelder von Traumapädagogik und Traumatherapie erfahren wollen, finden Sie weitere

Informationen zu unseren Angeboten unter:

☞ [www.soziokonzept.de](http://www.soziokonzept.de)

☞ [www.takt-traumatherapie.de](http://www.takt-traumatherapie.de)

## 3.6 Kinder zum Thema Tod und Trauer begleiten

Was trauernde Kinder besonders brauchen, sind Menschen, die für sie da sind – liebevoll und einfühlsam. Menschen, die sie mit ihren großen und kleinen Ängsten und Nöten ernst nehmen, sich Zeit nehmen und ihnen Geborgenheit geben.

Ihre Fragen müssen wahrheitsgetreu und in einer altersgemäßen Sprache beantwortet werden. Die Möglichkeit und Erlaubnis zu weinen, zu klagen und zu fragen, erleichtert die Verarbeitung der Trauer.

*„Ich hatte mich versteckt, weil ich von niemandem gefunden werden wollte und war traurig, dass mich niemand suchte.“*

Martina Konczyk

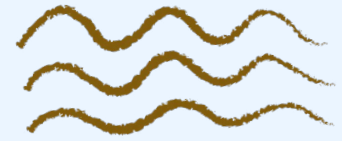
### Wie geht Trauern?

Trauern wirkt sich auf unser Denken, Fühlen und Handeln aus. So viel ist klar. Aber nicht jede:r trauert wie der andere. In Bezug auf Erwachsene – im Unterschied zu Kindern oder Menschen mit Behinderung – können wir allerdings gerade im Verhalten deutliche Unterschiede erkennen. Zum Nachteil der Erwachsenen.

Bei **Kindern** oder Menschen mit zugeschriebenen psychischen Behinderungen besteht dieses regulierte Verhalten nicht. Sie drücken meist unmittelbar aus, was gerade in ihnen vorgeht. Ich würde sagen ungefiltert von irgendwelchen Regulationsmechanismen, welche uns im Erwachsenwerden antrainiert werden. Sie springen demnach in Trauerpfützen. Aber eben genau so schnell wieder heraus. Somit kann es sein, dass in einem Moment der gesammelte Weltschmerz im Herzen liegt und es 10 Minuten später möglich ist, über das vergangene Fußballturnier zu lachen.



Schauen wir uns das Trauerverhalten von **Erwachsenen** an, so können wir feststellen, dass eine Großzahl so trauert, als wäre sie in einem Trauerfluss. Das bedeutet ein kontinuierliches Verhalten, welches als „angemessen“ für die Situation empfunden wird. Wir wollen oftmals funktionieren.



Wir alle sind genauso unterschiedlich wie unsere Bedürfnisse. Bei Kindern ist das nicht anders. Um herauszufinden, was sie brauchen, fragen Sie sie. Sie sind die Expert:innen für ihre Bedürfnisse, nicht wir.

*„Alle Gefühle sind okay. Keine auch.“*

Maria Förster

Die Trauer ist besonders für jüngere Kinder ein neues, meist unvertrautes Gefühl. Manchmal haben sie noch keinerlei Berührungspunkte mit dem, was da gerade in ihnen los ist. Es kann dann hilfreich sein, ihnen Gefühle „anzubieten“ und einen Rahmen zu schaffen, in dem alle Gefühle erkundet und willkommen geheißen werden können und da sein dürfen. Dazu gehört auch die Wut, die Eifersucht und andere vermeintlich negative Gefühle.

Ich glaube, dass es immer sinnvoll ist, offen und aufrichtig mit Kindern und Jugendlichen zu sein und sie sowohl im Sterbe- als auch im Trauerprozess mit einzubeziehen. Sie spüren, dass etwas anders ist, auch wenn dieses „Etwas“ noch nicht greifbar ist. Sie spüren, dass sich die Erwachsenen anders verhalten. Sie können es durchaus auf sich selbst beziehen und glauben, etwas falsch gemacht zu haben. Ein Teil des Unbekannten sein zu dürfen, kann Ängste abbauen. Ausgrenzung hingegen macht Angst. Die kindliche Neugier kann dabei gefördert und genutzt werden.

### **Kindgerecht formuliert**

Kinder stellen Fragen. Das ist gut so, denn durch diese kindliche Neugier können sie sich ein eigenes Bild vom Erlebten machen. Gerade bei völlig neuen Situationen ist es daher wichtig, Kindern unbefangen und vor allem ehrlich zu antworten.

Bitte nicht:	Auswirkungen:	Besser:
<b>... ist eingeschlafen</b>	Abends beim Ins-Bett-Bringen starke Angst, Wutanfälle	<b>... ist verstorben.</b> Sieht bisschen aus wie schlafen, ist aber was ganz anderes, weil ... nicht mehr aufwacht.
<b>... war schon alt</b>	Ängstliche Folgefragen wie: „Du bist auch schon alt, oder? Stirbst du auch bald?“	<b>... ist gestorben.</b> Oder: ... war schon sehr, sehr, sehr alt. Wenn dem so war.  Vielleicht: Jede:r hat eine bestimmte Zeit zum Leben. Keiner weiß, wie lange.
<b>... war krank.</b>	Jeder Infekt wird nun anders/ dramatisch bewertet. Krank = sterben	<b>... ist verstorben.</b> Oder: ... war sehr, sehr, sehr krank.  Vielleicht: Bei der Krankheit hat keine Medizin mehr geholfen.
<b>... ist jetzt bei Gott/ Allah/ im Himmel etc.</b>	Kinder glauben ihre eigenen Vorstellungen am ehesten.  Ausnahme: religiöse Erziehung	Was denkst du denn, wo ... jetzt ist? Was könnte ... dort machen?
<b>... hat Krebs</b>	Kinder assoziieren „Krebs“ mit dem Tier.	... hat einen Tumor.
<b>... ist weggegangen.</b>	Kann Verlassensängste schüren. Entwertend, da Freiwilligkeit beim Verlassen und verzweifelte Hoffnung auf Wiederkehr.	<b>... ist gestorben</b> und kommt auch nicht wieder zurück.
<b>... hat uns verlassen.</b>	Schuldvorwürfe, da eine Freiwilligkeit unterstellt wird. Vorsicht bei Suizid, Schuldumkehr.	<b>... ist gestorben</b> , da keine Kraft zum Leben mehr da war.
<b>Wir haben ... (zum Beispiel das Baby) verloren.</b>	Wann finden sie ... wieder? Kann ich auch verloren gehen, wenn nicht richtig aufgepasst wird?	<b>... ist gestorben.</b> Ihr/sein Körper ist jetzt wie eine leere Hülle und wird beerdigt; ... ist jetzt beim Bestattungsunternehmen/im Krankenhaus etc.
<b>Ich will nicht darüber reden.</b>	Kinder lernen so Angst vor der Thematik. „Wenn Erwachsene schon nicht darüber reden, dann muss es wirklich schlimm sein.“	„Es fällt mir schwer, darüber zu reden, es macht mich traurig, aber ich versuche es.“ Ansonsten Unterstützung holen.
<b>Das kann ich dir nicht sagen.</b>	Zweifel am Kind oder an sich selbst? Beides nicht schön ...	Ich überlege noch, wie ich es dir sagen kann. Lass uns das bis ... verschieben.
<b>Ich weiß es nicht.</b>	Ratlosigkeit, Angst, offene Fragen bringen Unsicherheit.	Keine Ahnung, aber lass uns gemeinsam überlegen/nach-schauen.

## Erinnerungen konservieren

Ein großer Teil in der Trauerbegleitung ist die Arbeit mit Erinnerungen. Aus ihnen können wir Kraft schöpfen und auch aktiv trauern. Das Gefühl, die verstorbene Person endgültig verloren zu haben und ihn nicht mehr in seiner Nähe zu spüren, gleicht einem Ohnmachtsgefühl. Blanke Hilflosigkeit. Angst, wichtige Dinge zu vergessen. Welche Augenfarbe hatte sie? Was war ihr Lieblingsessen? Was waren die kleinen, schrägen Angewohnheiten?

Diese Erinnerungen wollen bewahrt werden, denn sie geben Sicherheit, die verstorbene Person noch bei sich zu wissen. Es geht nicht um das Loslassen, sondern vielmehr darum, die neue Situation für sich selbst zu ordnen.

*Indem wir etwas gestalten, kommen wir aus der lähmenden Hilflosigkeit. Etwas tun, um in Bewegung zu kommen und dabei auch noch liebevoll erinnern.*

Maria Förster

## Intervention: Schatzkiste

Das Parfüm der Mama, das Bild der Oma, ein kostbares Schmuckstück oder auch die Liebessüßigkeit: Besondere Erinnerungen brauchen auch einen neuen, ganz besonderen Platz. In Trauergruppen oder auch in Einzelbegleitungen ist es eine schöne kreative Arbeit, kleine Schatztruhen zu gestalten, um diesen kostbaren Erinnerungen einen sicheren Ort zu geben. Truhen oder schöne Schachteln gibt es bereits für kleines Geld in Kleinwarenläden und als Bastelmaterial, und zur Gestaltung kann praktisch alles verwendet werden. Erlaubt ist dabei, was gefällt und hilft.

## Gibt es Fragen?

Als Integrative Trauertherapeutin und Begleiterin stehe ich sehr gerne Rede und Antwort. Ich bin zu finden unter

☞ [www.trauerarbeit-maria-foerster.de](http://www.trauerarbeit-maria-foerster.de)

## Wissensdurst?

Am Institut Perimortal, der Fachakademie für Endlichkeitskultur, bilde ich Kindertrauerbegleitende aus. Vielleicht wird es Zeit jetzt über den Tod zu sprechen, weil der Tod nicht fragt, ob es gerade passt.

Mehr auf ☞ [www.institut-perimortal.de](http://www.institut-perimortal.de)



**Maria Förster**

Heilpraktikerin für Psychotherapie/Integrative Trauertherapeutin und Begleiterin/Qualifizierende im Bundesverband Trauerbegleitung e. V./ Systemische Therapeutin/Entspannungstherapeutin/Bestattungsfachkraft/Leiterin und Inhaberin am Institut Perimortal/Initiatorin der Endlichkeitsdialoge

4.

# Transfer in die pädagogische Praxis



Im folgenden Kapitel sind Methoden und Übungen aufgeführt, die Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit integrieren oder als Leitfaden für Selbstreflexion nutzen können.

Zur besseren Übersicht sind die Methoden in **drei Kategorien** – **Team**, **Eltern** und **Kinder** – gegliedert.

Dabei verfolgt jede Übung das gleiche Ziel: Kindern die bestmöglichen Chancen zu bieten, mit größtmöglichem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu wachsen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Ins-Gespräch-Kommen.

## 4.1 Team

### **Übung: Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken**

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand, setzen sich an einen ruhigen Ort und notieren sich folgende Punkte:



- **Selbsteinschätzung:** Was sind Ihre fünf bis zehn größten Stärken?
- **Perspektivwechsel:** Welche Stärken sehen andere (Team, Kinder) in Ihnen?
- **Freude:** Welche fünf Dinge machen Ihnen Freude?
- **Veranlagung:** Welche Kompetenzen, Stärken, Gaben haben Sie geerbt?
- **Nutzlose Fähigkeiten:** Was können Sie richtig gut, was Ihnen und anderen eher ein Lächeln zaubert, als das es wirklich großen Nutzen hat?

Tauschen Sie sich im Team über Ihre Stärken aus und holen Sie sich die Einschätzung untereinander. Was sieht Ihr Team in Ihnen, was Sie bisher noch gar nicht wahrgenommen haben? Stellen Sie die Ergebnisse gern als Stärken-Mindmap oder als Illustration dar und hängen es im Teamraum aus. So bleiben Ihre Stärken immer im Blick!



Diese Methode kann Ihnen helfen, Verantwortungen im Team zielgenauer aufzuteilen und zu überprüfen, ob Ihre Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung Ihres Teams übereinstimmt. Als pädagogische Fachkraft ist es besonders wichtig, sich über die eigenen Stärken bewusst zu werden. Denn wie sollen Sie Kinder auf dem Weg zum Kennen der eigenen Stärken begleiten, wenn Sie selbst nicht wissen, welche Stärken Sie haben?

### Übung: Rucksäcke von Herzenskindern



Es gibt Kinder, die mit einem besonders schweren Rucksack in die Kindertageseinrichtung kommen, bei denen das gesamte Team mit dem vollen Erfahrungsschatz, warmen Herzen und wohlwollendem Blick zusammenkommt, damit das Kind die bestmöglichen Chancen auf Bildung und Entwicklung im Kindergarten erhält.

Diese Methode soll eine Einladung sein, gemeinsam als Team den „Rucksack des Herzenskindes“ zu packen. Tauschen Sie sich gemeinsam über folgende Fragen aus:

- Welche Basic Needs sind erfüllt?
- Welche Kinderschutzkategorie trifft zu?
- Was wissen wir noch?
- Was müssen wir noch wissen?
- Welche Unterstützung benötigen wir, um das Kind gut begleiten zu können?
- Was sind unsere nächsten Schritte im Team?

Bei offenen Fragen oder Unsicherheiten ziehen Sie gern eine externe Person wie die insoweit erfahrene Fachkraft oder Fachberatung hinzu!

### Übung: Gemeinsame Erarbeitung von No-Gos



Um im Team eine Kultur des gegenseitigen Hinschauens erarbeiten zu können, ist es wichtig, sich gemeinsam bewusst zu werden, wie Sie als pädagogische Fachkräfte auf gar keinen Fall handeln möchten.

Versetzen Sie sich in Ihre Kindheit zurück. Welche Übergriffe von Erwachsenen haben Sie erlebt? Versuchen Sie, sich an Momente zu erinnern, in denen Sie physische sowie psychische Macht von Erwachsenen erfahren haben. Teilen Sie mit Ihrem Team nur das, was sie auch teilen möchten!

Stellen Sie Ihre Gedanken im Plenum vor und diskutieren Sie mit dem gesamten Team. Stimmen alle pädagogischen Fachkräfte bei einem „No-Go“ zu, wird es auf ein Flipchart geschrieben. Am Ende werden diese „No-Gos“ auf ein rotes Plakat oder einen roten Keilrahmen geschrieben und für alle Fachkräfte transparent in einem Raum ihrer Wahl aufgehängt. Alle pädagogischen Fachkräfte unterschreiben dafür, dass sie sich im Kindergarten unter keinen Umständen so verhalten. Wichtig ist, dass dem gesamten Team klar ist, welche Konsequenzen erfolgen, wenn diese Vereinbarung nicht eingehalten wird.

Mögliche Fragen zur Reflexion:

- Welche biografischen Erfahrungen durch Erwachsene haben Sie als Ungerechtigkeit, als Machtmissbrauch oder Gewalt erlebt?
- Was soll Kindern aus Ihrer Sicht niemals in diesem Kindergarten widerfahren?
- Wie sollten Fachkräfte in diesem Kindergarten auf keinem Fall mit Kindern umgehen?

### Übung: Kultur des gegenseitigen Hinschauens



Um den Kindergarten als sicheren Ort für Kinder und diesen zu einem Haus für Bildung und Erziehung zu gestalten, ist es unerlässlich, ein Gewaltschutzkonzept im Team zu erstellen. Teil davon ist es, eine Kultur innerhalb des Teams zu erarbeiten, um sich gegenseitig zu unterstützen, wenn Sie sich überfordert fühlen oder die Überforderung bei anderen Fachkräften wahrnehmen.

Im Sinne einer offenen Fehlerkultur und eines achtsamen Umgangs mit unseren kleinen und großen Mitmenschen ist jedem Teammitglied klar, dass es im Alltag zu Überforderungssituationen und dadurch zu übergriffigen Verhalten kommen kann, auch wenn dieses nicht gewollt und als No-Go unterschrieben wurde.

In Kleingruppen tauschen Sie sich darüber aus:

- Was passiert, wenn ein Teammitglied übergriffiges Verhalten bei einem anderen Teammitglied feststellt?
- Welche Maßnahmen vereinbaren Sie, um sich gegenseitig zu unterstützen (zum Beispiel gemeinsames „Stoppzeichen“ vereinbaren; Erlaubnis erteilen, eingreifen zu dürfen; Zeiten im Tagesablauf für mögliche Feedbackgespräche; ...)?
- Wie geht es Ihnen, wenn Ihre Kolleg:innen Hilfe anbieten? Und was macht das mit Ihnen?

- Wann kommunizieren Sie eine Überforderung an Vorgesetzte bzw. den Träger?
- Welche arbeitsrechtlichen Schritte/Konsequenzen greifen wann?

Fassen Sie die Ergebnisse der Gruppenarbeit zu einem gemeinsamen Handlungsablauf als „Kultur des gegenseitigen Hinschauens“ zusammen und gestalten Sie daraus ein Plakat, das neben den „No-Gos“ Platz findet.

### Übung: Einladung zum schriftlichen Austausch im Teamraum



Im pädagogischen Alltag bleibt leider wenig Zeit, sich intensiv im Team über die Themen, Fragen oder Herzenskinder auszutauschen. Erstellen Sie doch gern gemeinsam im Team einen Ort, welcher zum Austausch und Reflektieren anregt.

Stellen Sie dazu im besten Fall eine Pinnwand an einem Ort auf, zu dem nur das Team Zutritt hat und an dem jedes Teammitglied täglich ist. Auf dieser können Fragen, Themen oder Impulse stehen. Legen Sie einige Stifte oder Moderationskärtchen dazu.

Hier ein paar Beispiele für Ihre Pinnwand:

- Sie hören ein Teammitglied zu einem Kind „Ach, ein Indianer kennt keinen Schmerz“ sagen. Was geht Ihnen durch den Kopf? Und wie reagieren Sie?
- Welche Wunschthemen haben Sie und Ihr Team für die nächste Dienstberatung?
- Nächste Woche Dienstag kommt Ihre Fachberatung ins Haus. Worauf würden Sie gern den Fokus bei der Praxisbegleitung legen?
- Bei Ihrem letzten Familienwandertag sind nur 20 % der Eltern mitgekommen. Was denken Sie, welche Gründe es dafür gibt?

Sammeln Sie die Themen über zwei bis drei Wochen auf einer Pinnwand und tauschen Sie sich dann bei der nächsten Teambesprechung gemeinsam darüber aus. So haben alle Teammitglieder Zeit, sich im Vorfeld Gedanken zu machen, und einige Themen haben sich vielleicht ganz erledigt, andere werden aus einem ganz anderen Blickwinkel besprochen.

### Übung: Selbstwert stärken von Jutta Heller aus dem Buch „Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durch Leben gehen“



Nehmen Sie sich für diese Übung 10 bis 15 Minuten Zeit. Gut wäre, wenn Sie sich wieder Notizen machen.

Orientieren Sie sich an den folgenden Leitfragen:

- Was können Sie so richtig gut? Was fällt Ihnen leicht? Was macht Ihnen Spaß?
- Worin kennen Sie sich gut aus?
- Was sind Ihre fachlichen und beruflichen Fähigkeiten?
- Was sind Ihre Hobbys? Worin gehen Sie auf?
- Was fällt Ihnen leicht im Umgang mit anderen Menschen, in der Familie, mit Freund:innen und Mitarbeitenden?
- Was mögen und schätzen andere Menschen an Ihnen?
- Worauf sind Sie stolz?

Erstellen Sie anschließend aus Ihrer Sammlung eine Stärken-Hitliste mit den drei bis fünf Stärken, die Ihnen besonders wichtig sind. Holen Sie sich von mindestens drei Personen Ihres Vertrauens, aber auch gern von Kritiker:innen Feedback, inwiefern sie diese Stärken wahrnehmen. Ideal wäre, wenn Ihr Selbstbild und Ihr Fremdbild übereinstimmen. Fragen Sie auch nach Impulsen für Ihre Weiterentwicklung und lassen Sie sich von den Rückmeldungen überraschen!

## 4.2 Eltern

### Übung: Methode Zeittorte



Die Zeittorte ermöglicht es, die Verteilung von verfügbarer oder sinnvoll eingesetzter Zeit sowie „Zeiträuber“ direkt auf einen Blick zu überschauen. Dazu benötigen Sie lediglich zwei Blätter Papier und einen Stift. Nun zeichnen Sie auf beide Blätter jeweils einen großen Kreis. Jeder repräsentiert die Zeit, welche Ihnen pro Tag/pro Woche zur Verfügung steht. Füllen Sie im ersten Schritt den einen Kreis mit verschiedenen Farben für Ihre Lebensbereiche aus (zum Beispiel Arbeit, Hobbys, Schlaf, Haushalt, Freunde, Familie).

Schauen Sie sich Ihre Zeittorte an und denken über folgende Fragen nach:

- Wie fühlen Sie sich mit Ihrer Zeittorte?
- Entspricht die investierte Zeit der Bedeutung, die die Lebensbereiche für Sie haben?
- Haben Sie das Gefühl, für einige Bereiche zu viel oder zu wenig Zeit zu investieren?

Nehmen Sie sich im zweiten Schritt den anderen Kreis zur Hand.  
Nun füllen Sie den Kreis nach Ihren Wunschvorstellungen aus.

Schauen Sie sich Ihre Wunsch-Zeittorte an und denken über folgende Fragen nach:

- Wie geht es Ihnen mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten der beiden Zeittorten?
- Welche Veränderungen würden Sie gern in Ihrem Tages- / Wochenablauf für die Zukunft einbauen?

Wiederholen Sie die Übung nach einem halben Jahr, reflektieren Sie Ihre neuen Routinen und nehmen Sie sich neue Meilensteine vor!

### Übung: Perspektivwechsel



*„Die Änderung der Sichtweise macht die Sicht weise.“*

Iris Sydow

### Wie oft kommt uns im Alltag und in Kooperation mit Menschen das Wort „Nein“ über die Lippen?

Hiermit möchten wir Sie einladen, aus dem Verbot („Nein, das geht nicht!“) ein Gebot („Das geht nur, wenn ...“) zu machen. Das bedeutet nicht, dass Sie von nun an zu allen Wünschen, Ideen und Bitten „Ja“ sagen müssen, sondern schauen Sie gemeinsam, welche Bedingungen gegeben sein müssen, um diese umzusetzen!

Viel Freude beim Ausprobieren, wie viele Möglichkeiten der Alltag doch so in sich hat!

## Geschichte über die Macht von Lob und Anerkennung

Text von Marshall B. Rosenberg

Aus dem Buch „Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation“

Als mir zum ersten Mal bewusst wurde, wie gefährlich Belohnung ist, waren meine Kinder noch ziemlich klein. Und ich habe mich gefragt, ob ich eigentlich frei davon bin, Dinge zu sagen wie: „*Ich habe dich lieb, wenn ...*“. Und um das zu überprüfen, habe ich meinen dreijährigen Sohn gefragt: „*Hey Brad, warum hat der Papa dich lieb?*“ – „*Weil ich nicht mehr in die Windeln mache?*“

Mich erfasste eine tiefe Traurigkeit – ich hatte also selbst dieses Denksystem weitergegeben mit Sätzen wie: „*Was für ein guter Junge, er macht sein Geschäft in die Toilette.*“ Also habe ich zu meinem Sohn gesagt: „*Naja, ich schätze sehr, wenn du das tust, aber das ist nicht der Grund, warum ich dich lieb habe.*“ Er sagte: „*Weil ich das Essen nicht mehr auf den Boden schmeiße?*“ Wir hatten kurz vorher eine Auseinandersetzung darüber, was man mit Essen macht, das man nicht mehr essen möchte. Und ich sagte: „*Ich schätze auch, wenn du das Essen auf dem Teller lässt, aber das ist doch nicht der Grund, warum ich dich lieb habe.*“ Da fiel ihm nichts mehr ein.

Er wurde sehr nachdenklich und fragte: „*Papa, warum hast du mich lieb?*“ Ich dachte, warum lässt du dich nicht auf eine Diskussion über bedingungslose Liebe ein? Und ich habe ihm geantwortet: „*Naja, ich liebe dich halt einfach, ich liebe dich, weil du du bist.*“

Und er hat es verstanden. Das Konzept ist bei ihm angekommen. Die wunderschöne Idee, dass du nicht dafür geliebt wirst, was du tust, sondern dafür, wer du bist. Ihm gefiel das, seine Augen leuchteten: „*Papa, dann hast du mich lieb, weil ich ich bin?*“ Und ich sagte: „*Ja, genau.*“

In den nächsten zwei Tagen hat er mich beinahe in den Wahnsinn getrieben. Er kam alle 10 Minuten angerannt: „*Papa? Du hast mich lieb, weil ich ich bin!*“

## 4.3 Kinder

### Übung: Raum der Wünsche

Ganz nach dem Vorbild von Harry Potter, in dem der Raum der Wünsche ausschließlich dann erscheint, wenn man diesen dringend benötigt. Aber noch viel wichtiger ist, dass dieser Raum mit den Dingen ausgestattet ist, die gerade benötigt werden.

Laden Sie die Kinder Ihres Kindergartens dazu ein, ihre Träume und Wünsche im Kindergarten zu visualisieren oder diese im gemeinsamen Gespräch mit Ihnen zu berichten. Dies können sie durch einen gemeinsamen Spaziergang durch den Kindergarten, ein Einzel- oder Gruppeninterview oder durch das Malen von Räumen, Lieblingsorten sowie Wunschspielzeug.

Viel Freude beim gemeinsamen Träumen und Wünschen!



### Übung: Quatsch mit Soße aus Krisenfest – das Resilienzbuch für Familien von Romy Winter

Kinder lieben Quatsch, und außerdem ist Humor eine echte Resilienzbombe. Also sind Sie herzlich eingeladen, den größten Unsinn zu spinnen. Die Übung kommt etwas abgewandelt aus der systemischen Therapie mit dem Ziel, dass wir auch vermeintlich Negativem eine positive Bewertung geben.

Jede:r darf reihum eine doofe Angewohnheit, eine Panne oder etwas als unangenehm Bekanntes erzählen, und die anderen können nun, Kraft ihrer Fantasie und ihres Humors, all die Vorteile daran benennen. Entscheidend ist bei diesem Prozess das Querdenken und das Suchen nach dem Guten im Schlechten.



### Übung: Dankbarkeitstagebuch oder Sonnentagebuch

Reflektieren Sie gemeinsam mit den Kindern den bisherigen (Kindergarten-)Tag und stellen Sie sich Fragen wie:

- Was ist heute gut gelungen / gut gelaufen?
- Was war mein schönster Moment? Worauf freue ich mich morgen?
- Worauf bin ich heute stolz?
- Was konnte ich heute für mich tun?

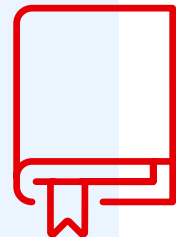


- Was konnte ich heute für jemand anderen tun?
- Was habe ich heute neu gelernt?

Visualisieren Sie gern gemeinsam Ihre Antworten, das lädt zu einem späteren Zeitpunkt zum gemeinsamen Erinnern und weiteren Reflektieren ein. So lernen Sie und die Kinder gemeinsam, den Blick weg vom Negativen zu lenken und das Positive und Gelungene in den Fokus zu setzen.

### Liste von Büchern und Materialien, um mit Kindern über Gefühle ins Gespräch zu kommen

- **Häschen tröstet** von Cori Doerrfeld
- **Ein Dino zeigt Gefühle 1 + 2** von Heike Löffel und Christa Manske
- **Männer weinen** von Jonty Howley
- **Huch, die Angst ist da** von Ulrike Légé und Fabian Grolimund
- **Der kleine Bauchweh** von Corinna Leibig
- **Heute bin ich** von Mies van Hout
- **Entspannt wie ein Panda** von Kira Willey
- **Positive Affirmationskarten** von Avalino
- **Kartenset Erzählt euch mehr für Kids** von Simon und Jan



### Übung: Gemeinsames Feiern und Bedauern

Diese Methode kann das Gemeinschaftsgefühl stärken, trägt zur Selbstreflexion bei und dazu, einen Zugang zu Gefühlen zu bekommen.



Dabei kommen alle Kinder und Erwachsenen zusammen und werten das Wochenende, den Tag oder einen Ausflug aus. Jede:r große und kleine Teilnehmende darf sich zu etwas äußern, was er oder sie bedauert und feiert. Das Gesprochene wird dabei mit einer Geste begleitet. Das, was wir gemeinsam feiern, wird mit dem Gebärden-Applaus (Hände auf Kopfhöhe schütteln) und das, was bedauert wird, mit dem Gebärden-Applaus nur nach unten ausgedrückt. Alle anderen Anwesenden dürfen die jeweilige Geste gern mitmachen!



### Übung: Kleine Menschen, große Gefühle!



Oftmals fällt es uns Erwachsenen schwer, unsere eigenen Gefühle zu benennen, zu lokalisieren und darüber zu sprechen. Es ist also vor allem im pädagogischen Kontext wichtig und sinnvoll, sich selbst immer wieder mit seinen eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Um Kindern (und vielleicht auch sich selbst) den Zugang zu den Emotionen zu erleichtern, können folgende Fragen helfen:

- Was fühlst du jetzt? Wo fühlst du es? Wie fühlt sich das an?
- Was für ein Tier bist du gerade? Wie ist der Hai, wenn er wütend ist und warum ist er wütend?
- Ich habe das Gefühl, du bist gerade wütend / traurig / freudig / ängstlich. Stimmt das?
- Was hat dir das letzte Mal geholfen, als du traurig warst?
- Was können wir noch ausprobieren? Wie kann ich dich unterstützen?

### Übung: Mein Körper, meine Regeln



Für den einen Menschen ist es angenehm, über den Kopf gestreichelt zu werden. Für den anderen gibt es keine schlimme Vorstellung, als eine Berührung zu ertragen. Wichtig ist, dass diese individuellen Grenzen wahrgenommen und akzeptiert werden. Um überhaupt herauszufinden, dass diese körperlichen Grenzen bei jedem Menschen sehr verschieden aussehen können, kann diese Methode helfen.

Nehmen Sie eine Tapetenrolle oder ein Plakat und malen Sie ihre Körper auf das Papier. Wenn Sie Ihre Körperlinie direkt mit einem Stift nachziehen, können Sie gemeinsam darüber sprechen, wie schon diese Berührungen für jede:n waren. Schauen Sie dann mit kleinen Sand- oder Bohnensäckchen und einer vertrauten Person, wo Berührungen angenehm und wo sie nicht annehmbar sind.

Markieren Sie diese Stellen dann farbig auf der Papierzeichnung der Körper. Die Farben Rot und Grün sind meist am eindeutigsten. Schauen Sie sich gemeinsam verschiedene Körperregeln an. Wo finden Sie Gemeinsamkeiten und wo Unterschiede?



### **Übung: Die rasende Reporterin und der rasende Reporter**

Diese sehr kreative Methode lädt dazu ein, die Meinung und Sichtweise der Kinder einzuholen und sich über das Gesagte der Kinder im Team auszutauschen.

Eine Fachkraft verkleidet sich als rasende:r Reporter:in und befragt mit Mikro und Diktiergerät die Kinder zur Qualität des Kindergartens. Die Ergebnisse werden in der nächsten Teamsitzung vorgestellt und bezüglich der Inhalte der Konzeption reflektiert. Die Fragen werden zuvor in einer Teamberatung gemeinsam festgelegt.

#### **Mögliche Fragen sind:**

- Wie gefällt es dir hier im Kindergarten?
- Wo bist du hier am liebsten? Wo ist dein Lieblingsplatz?
- Was machst du zurzeit am liebsten?; Hast du dafür alles, was du brauchst?
- Hat sich in deinem Kindergarten in letzter Zeit etwas verändert?; Was denn und warum?
- Welchen Ort magst du in deinem Kindergarten nicht so gern?; Was wünschst du dir dort anders?
- Was ist die schönste Zeit in deinem Kindergarten?
- Was war das Schönste, was du in deinem Kindergarten bisher erlebt hast?
- Wem erzählst du im Kindergarten, wenn dich etwas stört oder ärgert?; Zu wem gehst du im Kindergarten, wenn dich etwas stört oder ärgert?

Die Fragen können auch zu einem spezifischen Veränderungsprozess gestellt werden, der gerade im Kindergarten läuft, zum Beispiel Gestaltung der Ruhephase, der Mahlzeiten, neuer Räume oder der Ankommssituation.

#### **Mögliche Reflexionsthemen im Team:**

- Sind die Antworten der Kinder in unterschiedlichen Bereichen übereinstimmend?
- Was sagen die Antworten über Mitbestimmungsmöglichkeiten der Kinder aus?
- Passen die Antworten zu dem, was wir in der Konzeption beschrieben haben?

Nutzen Sie die Antworten der Kinder in Zitatform als Beschreibung der Konzeptionsinhalte.

# A

# Anhang



### Schätze, die du während deiner Kindergartenzeit gesammelt hast

Zählen, auf englische bis 10 sogar, ein bisschen rechnen



basteln

Klettern, balancieren, hangeln, auf dem Trampolin ein Sitstand, klettern



Bewegung



Deine Namen schreiben

bauen



Regeln einhalten



einander helfen

erkennst Plus bei Batterie



neugierig sein



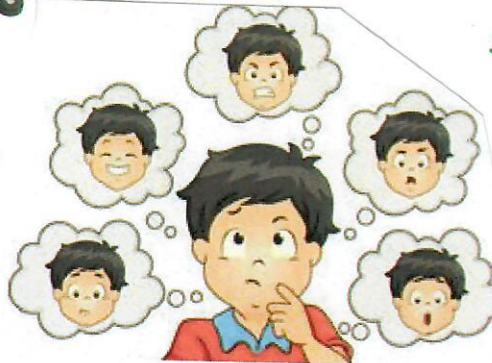
Freundschaften schließen

falten Zahlen + Buchstaben schreiben

Eigene Meinung äußern, Bestimmen sein.

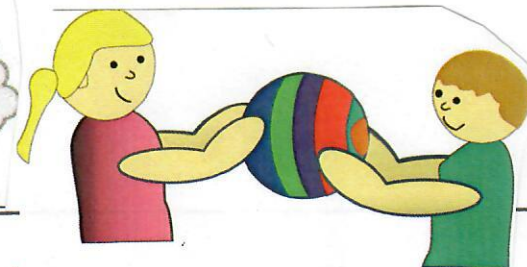


Wissbegier/Vorfreude auf Schule



Gefühle zeigen

Fahrrad fahren von Deutschland bis nach Hause



teilen

ANNETT SEVANA  
Bea julia

# FREDINAND

# Literaturverzeichnis

- **Bandura, Albert:** Self Efficacy. The Exercise of Control. London, 1997
- **Bücker, Susanne; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.):** Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. 2022
- **Bücker, Susanne; Beckers, Aline; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.):** Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit. 2023
- **Deutsches Jugend Institut:** Kind sein in Zeiten von Corona. Ergebnisbericht zur Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020.
- **Deutsches Rotes Kreuz e. V.:** Umsetzung der Rotkreuz und Rothalbmond-Grundsätze in DRK-Kindertageseinrichtungen. Berlin, 3. aktualisierte Auflage 2021
- **Deutsches Rotes Kreuz e. V.:** Verknüpfung von Haupt- und Ehrenamt in DRK-Kindertageseinrichtungen. Berlin, 2015
- **Deutsches Rotes Kreuz e. V.:** Vernetzung in DRK-Kindertageseinrichtungen. Berlin, 2019
- **Dittmann, Jörg; Goebel, Jan:** Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.): Einsamkeit und Armut. 2022
- **Doubek, Katja:** Was uns nicht umbringt, macht uns stark. 2003
- **Elias, Norbert:** Die Gesellschaft der Individuen. 1991
- **Elias, Norbert:** Etablierte und Außenseiter. Berlin, 2021
- **Heller, Jutta:** Das wirft mich nicht um. München, 5. Auflage, 2015
- **Kinnert, Diana:** Die neue Einsamkeit, 2022
- **Preuß, Madlen:** Elias' Etablierte und Außenseiter. Bielefeld, 2020
- **Rosenberg, Marshall:** Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn, 12. Auflage, 2016
- **Schreg, Rainer et. al.:** Habitus – ein soziologisches Konzept in der Archäologie. 2012
- **Schön, Werner; Siegmund, Frank (Hrsg.):** Archäologische Informationen 36. S. 101-112. 2012
- **Spitzer, Manfred:** Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. München, 2029
- **Thiersch, Hans:** Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Weinheim, 2020
- **Vogt, Leandra:** Uns haut so schnell nichts um. Weinheim, 2021
- **Winter, Romy:** Krisenfest. Das Resilienzbuch für Familien. München, 2021
- **Wustmann Seiler, Corina; Fthenakis, Wassilios (Hrsg.):** Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin, 8. Auflage, 2016
- **Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno (Hrsg.):** Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg, 2012

# Zum Nachdenken und Weiterlesen

- **Alle Handreichungen zu den 5 DRK Profithemen sowie den DRK Podcast „Mit Profil – Die DRK-Kitas“**

[www.drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/kinder-jugend-familienhilfe/kinderhilfe/profil](http://www.drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/kinder-jugend-familienhilfe/kinderhilfe/profil)

Deutsches Rotes Kreuz e. V.: Anwaltschaftliche Vertretung in DRK-Kindertageseinrichtung. Berlin, 2014

Deutsches Rotes Kreuz e. V.: Inklusion in Kindertageseinrichtungen des DRK. Berlin, 3. Auflage 2019

Deutsches Rotes Kreuz e. V.: Verknüpfung von Haupt- und Ehrenamt in DRK-Kindertageseinrichtungen. Berlin, 2015

Deutsches Rotes Kreuz e. V.: Vernetzung in DRK-Kindertageseinrichtungen. Berlin, 2019

- **Kompetenznetz Einsamkeit**

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)

Dittmann, Jörg; Goebel, Jan; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.): Einsamkeit und Armut. 2022

Luhmann, Maike; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.): Definitionen und Formen der Einsamkeit. 2022

Mund, Marcus; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.): Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland. 2022

Schobin, Janosch; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. 2022

Wendt, Claus; Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.): Konzepte gegen Einsamkeit im internationalen Vergleich. 2023

- **Strategie gegen Einsamkeit des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit)

- **Fachtext: Begriffserklärung der Konzepte Prävention/ Gesundheitsförderung von Elena Griepner**

[www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=122](http://www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=122)

- **Fachtext: Humor als Ressource für Resilienz von Sabine Gierlich**

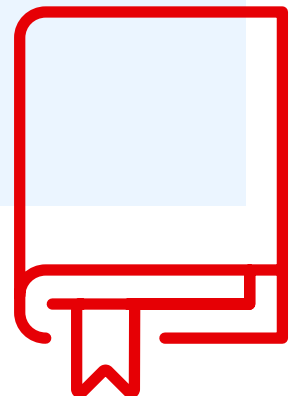
[www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=663](http://www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=663)

- **Fachtext: Resilienz von Prof. Dr. Cornelia Wustmann**

[www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=252](http://www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=252)

- **Fachtext: Resilienz bei Kindern von Wilhelmine Berger**

[www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=1067](http://www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=1067)



# Impressum

## Herausgeber

DRK Landesverband Thüringen e. V.  
Heinrich-Heine-Straße 3  
99092 Erfurt

## Fachverantwortung

Lisa Fichtner  
DRK Landesverband Thüringen e. V.

## Mitarbeit

Maria Förster

☞ [www.trauerarbeit-maria-foerster.de](http://www.trauerarbeit-maria-foerster.de)

☞ [www.institut-perimortal.de](http://www.institut-perimortal.de)

Andreas Rothe

☞ [www.soziokonzept.de](http://www.soziokonzept.de)

☞ [www.takt-traumatherapie.de](http://www.takt-traumatherapie.de)

Prof. Dr. Marcus Mund

Universität Klagenfurt, Institutsabteilungsleiter Abteilung Psychologische Diagnostik

Gabriela Grüning

DRK-Kindergarten „Steigerzwerge“, DRK KV Erfurt

Anja Grütt, Ramona Streisel und Sevana Spitze

DRK-Kindergarten „Rappelkiste“, DRK KV Apolda

Regina Fleger

DRK-Kindergarten „Dualingo“, DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda

Sylke Müller-Pfeiffer

DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda

Anke Thomsen

DRK Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Aleksandar Majstorovic

DRK Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Astrid Exel

DRK Landesverband Thüringen e. V.

## Layout und Satz

KRAUT & KONFETTI, Berlin

☞ [www.krautundkonfetti.de](http://www.krautundkonfetti.de)

## Erscheinungsdatum

Erfurt, April 2024