

Teil sein - Kinder im Leben stärken

Es ist seit ca. dreißig Jahren ein Richtungswechsel und Blickwechsel in Pädagogik und Psychologie zu beobachten, der die Aufmerksamkeit hin auf den Erhalt und die präventive Entwicklung von seelischer und körperlicher Gesundheit richtet. Ging es früher darum, Ursachen für die Entstehung von Krankheit, Ausgrenzung und schlechten Lebensverhältnissen zu erkennen und zu beseitigen, liegt der Fokus heute eher auf der Entwicklung von Bewältigungsmustern (life skills), die dazu beitragen seelische Widerstandskraft zu erlangen und eigene Ressourcen zu nutzen, um Leben aktiv zu bewältigen.

Die Kernfrage lautet:

Was können wir tun, um Kinder seelisch stark zu machen, mit ihren Ressourcen in Verbindung zu bringen und zu befähigen, trotz krisenhafter oder traumatischer Erfahrungen ein gutes Leben zu führen?

Anstoß dazu erfolgte über große Längsschnitt-Studien¹ und brachte den Begriff der Resilienz ins Spiel. (Resilienz von lat. resilere - abprallen oder engl. resilience - elastisch/ biegsam)

„Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Def. nach Wustmann, 2004)

Resilienz - Ausgangsfragen in den Studien

Was macht diese Kinder stark?

Was hält sie gesund?

Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen?

Erkenntnis: Resilienz ist variabel und lernbar/ steigerbar. Die Wurzeln von Resilienz liegen in einer Person und zugleich in deren Lebensumfeld begründet. Es gibt folglich innere und äußere Resilienzfaktoren.

Zentrale innere Resilienzfactoren, die wie ein

Schutzschirm wirken:

- * Selbstwirksamkeit
- * Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- * soziale Kontaktfähigkeit/ Kompetenz
- * Lösungsorientierung bei Problemen
- * Akzeptanz
- * Optimismus/ Zuversicht
- * Zukunftsorientierung



¹ Kauai-Studie (Werner / Smith 1982, 2001), Mannheimer Risikokinderstudie (Laucht et al. 2000), Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel/ Bender 2008)

Zentrale äußere Resilienzfaktoren für ein gesundes Aufwachsen und Leben:

- * mindestens eine stabile, emotional warmherzige Beziehung zu einer Bezugsperson (kann - muss aber nicht aus der Kernfamilie kommen)
- * soziale Unterstützung außerhalb der Familie
- * positive Rollenmodelle, die vorleben, wie Krisen im Alltag bewältigt werden

Resilienz beruht grundlegend auf Beziehungen.
Diese Beziehungen müssen
vertrauensvoll, wertschätzend, respektvoll und verlässlich sein.

- * resilienzfördernde Lebens- und Lernkultur (wertschätzend, akzeptierend, strukturiert)

Zwei Ansätze zur Resilienzförderung:

A - auf individueller Ebene werden Basiskompetenzen für den Umgang mit Belastungen eingeübt und verstärkt

B - auf struktureller Beziehungsebene wird das Umfeld aufgebaut und einbezogen (z. Bsp. Erziehungskompetenzen von Eltern, Erziehungspersonen stärken)

7 Anregungen für Bildungsträger, Fachkräfte und Bezugspersonen:

1. Vermittelt den Kindern eine zuversichtliche Lebenshaltung, die täglich vorgelebt wird.
2. Gebt ihnen Freiraum und Verantwortung zum Handeln.
3. Schafft ein Klima von Respekt, Warmherzigkeit, Angenommensein.
4. Fokus auf das Gelingen. Verstärkt konkret, wertschätzend und ermutigend.
5. Fordert ohne zu überfordern. Gebt klare Regeln und verstehbare Strukturen.
6. Lernt sie Probleme und Krisen als Lernchance zu sehen.
7. Arbeitet mit Eltern, Lehrern, Bezugspersonen zusammen.

Was zu fördern ist, um Resilienz zu steigern:

Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl, Kenntnis eigener Stärken, Kommunikationsverhalten, soziale Kompetenzen - Empathie, Problemlösefähigkeiten, Umgang mit akutem Stress und Selbststeuerung, kreatives und zuversichtliches Denken

Grüne Resilienz - Kindern starke Lebenswurzeln ermöglichen

Natur ist unser angestammter Entwicklungsraum und daher für Kinder so essentiell wie gute Ernährung. „Ohne die Nähe zu Pflanzen und Tieren verkümmert ihre emotionale Bindungsfähigkeit, schwinden Empathie, Fantasie, Kreativität und Lebensfreude.“²

² Andreas Weber, zitiert in Beate und Olaf Hofmann, Einfach raus, S. 152

4 Entwicklungsquellen bietet der Zugang zur Natur:

1. Unmittelbarkeit

- Sinne werden vielfältig angesprochen
- Erlebnisse dadurch im Langzeitgedächtnis verankert
- Lernprozesse werden intensiviert
- emotionale Bezüge aufgebaut

2. Freiheit

- Kinder profitieren von Natur besonders im freien Spiel ohne Aufsicht in Gruppe mit Kindern
- Naturelemente fördern körperliche Balance, Beweglichkeit, immer neues Reagieren auf veränderte Situationen
- Kinder werden aktiver und kreativer und konstruieren eigenen Spielraum
- suchen sich Herausforderungen, die sie gerade noch schaffen
- Erfolg des Gelingens stärkt Selbstvertrauen

3. Widerständigkeit

- Aspekt der risikoreichen Seite der Natur
- Urerfahrung, an eigene Grenzen zu stoßen
- lernen mit dem Scheitern umzugehen und Gefühle zu regulieren
- exekutive Kontrolle d.h. lernen den „seelischen Haushalt“ selbst zu führen
- Freiheit ist nicht grenzenlos
- Chance zu innerem Wachstum

4. Verbundenheit

- bildet Voraussetzung für gesunde und psychisch positive Entwicklung
- stärkt das soziale Handeln
- fördert Empathie und Verantwortungsbewusstsein
- Verbundenheit mit dem eigenen Körper bedeutet Schutz vor unangemessener Überforderung und ermöglicht Abgrenzung
- senkt Angst und Aufmerksamkeitsstörung wenn Kinder mehr Natur in Umgebung haben

„Dein Kind sei so frei es immer kann. Lass es gehen und hören, finden und fallen, aufstehen und irren.“ J. H. Pestalozzi

Fazit: Auf grüne Resilienz zu setzen bedeutet einen Zugang zur Natur zu ermöglichen. Weniger Tun und mehr Lassen! Lassen wir Kindern einen Raum von Freiheit, Abenteuer und Entdeckerfreude, in dem sie auf ihre Weise Achtsamkeit, Respekt und tiefe Verbundenheit erfahren können. Damit bereiten wir ihnen den Boden für starke Lebenswurzeln und ermöglichen ihnen Teil zu sein. Wachsen werden sie von selbst.

Vitamin N statt Naturdefizit-Syndrom

Grüne Resilienz bedeutet, Lebenskraft aus dem Draußensein zu ziehen und bewusst gesundheitsfördernde Wirkungen der Natur zu nutzen, um Krisen oder belastende Situationen besser zu bewältigen.



Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit oder realistischer Optimismus lassen sich besonders gut durch den Kontakt zur Natur steigern.

Voraussetzung dafür ist, dass Natur als Faktor für physische und psychische Stärkung gezielt genutzt wird.

Forschungen der Umweltpsychologie, Natursoziologie und Naturpsychologie sind noch relativ jung. Es gibt drei positive Kern-Effekte, die bisher herausgefiltert wurden. Natur hat eine unmittelbare Wirkung auf Gesundheit, Gelassenheit und

Glücksempfinden von Menschen. Diese drei Ebenen können wir nutzen.

1. **Physische Gesundheit:** Blutdruck sinkt, Stresshormone Cortisol und Adrenalin werden abgebaut, Herzschlag und Puls normalisieren sich. Das Immunsystem wird durch Vermehrung der körpereigenen Abwehrstoffe gestärkt.
2. **Psychisches Wohlbefinden:** Natur tut der Seele gut. Durch Grüntöne, Lichteinwirkung, Sinneseindrücke und Weite wird das Gehirn entstresst. Die ungerichtete Aufmerksamkeit wird erhöht und wirkt wie ein klärender Scheibenwischer für das Gehirn. Dieser entspannende und fokussierende Effekt wird ART - Attention-Restoration-Theorie (nach Kaplan/Kaplan) genannt. Die Folge ist eine Rückkehr zur gelingenden Selbststeuerung.
3. **Kreativität und Glück:** Naturaufenthalte führen dazu, dass Menschen sich besser konzentrieren, auf Erinnerungen zugreifen und Situationen klarer analysieren können. Dadurch können sie lösungsorientierter agieren und ihr Leben gestalten. Vor allem Verbundenheit und die Freiheit von äußerer Bewertung erfahren Menschen durch Aufenthalte in der Natur. In der Folge steigen der Selbstwert und das persönliche Glücksempfinden.

Literaturhinweise

Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse, Resilienz, UTB 2015

Beate und Olaf Hofmann, Einfach raus! Wie Sie Kraft aus der Natur schöpfen, Patmos 2016

Christina Berndt, Resilienz Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, dtv 2013

Jutta Heller, Resilienz 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, GU 2013

Grundschule macht stark! Resilienzförderung in der Grundschule, Arbeitspapier der Baden-Württemberg Stiftung Gesellschaft und Kultur Nr. 9, Stuttgart 2015