



Foto: Creative Studio/Fotolia

# „Ich kann's!“

## Kinder in der Entwicklung ihrer Widerstandsfähigkeit stärken

Es gibt Kinder, die sich trotz widriger Lebensumstände positiv und kompetent entwickeln. Man geht davon aus, dass diese Kinder über eine Art Widerstandsfähigkeit verfügen, die auch mit dem Wort „Resilienz“ beschrieben wird. Hat ein Kind eine Belastung bewältigt, fühlt es sich in seiner Selbstwirksamkeit gestärkt und auf weitere Anforderungen gut vorbereitet. Doch die Entwicklung einer resilienten, emotional gesunden Einstellung zum Leben ist auch von den Bezugspersonen abhängig. Im Folgenden wird dargestellt, wie ein Erziehungsverhalten, das die Widerstandsfähigkeit der Kinder stärkt, in den pädagogischen Alltag einfließen kann.

Trudi Kühn, Roxana Petcov

### Was ist Resilienz?

Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine Fähigkeit, trotz widriger Umstände psychisch stabil zu bleiben. Diese Fähigkeit wird im Laufe der Entwicklung in der Interaktion Kind-Umwelt erworben. Die Resilienzforschung untersucht Kinder, die belastende Lebensumstände (durch psychische Widerstandsfähigkeit, die sich in Durchhaltevermögen, Optimismus und Zuversicht zeigt) erfolgreich bewältigen.

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Strapazierfähigkeit) ab und bezeichnet im Allgemeinen die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen zu können (vgl. Wustmann 2004).

### Der demokratische Erziehungsstil ist resilienzförderlich

Durch einen demokratischen, autoritativen Erziehungsstil erfahren Kinder Ermutigung, Motivation und realistische Erwartungen in sich selbst. Positive Verhaltensziele werden hierbei durch die Möglichkeit der Kinder gefördert, innerhalb von Grenzen eigene Entscheidungen zu treffen. Die beste Art, mit einem Machtkonflikt umzugehen, ist, nicht darauf einzugehen, indem wir uns als Erzieherinnen weigern, zu kämpfen oder nachzugeben. Stattdessen bleiben wir ruhig und geben dem Kind Wahlmöglichkeiten innerhalb von Grenzen. Beide Wahlmöglichkeiten müssen für uns als Erzieherin akzeptabel sein und für das Kind eine echte Wahl darstellen.

*„Wir respektieren die Entscheidung des Kindes innerhalb der von uns gesetzten Grenzen.“*

Kinder erleben durch diesen Erziehungsstil Vorbilder für Empathie, Impulskontrolle und positives Bewältigungsverhalten. Indem sie außerdem Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten erwerben und Selbstdisziplin entwickeln, werden die Eigenverantwortlichkeit und das Selbstwertgefühl gestärkt und so die Ausbildung eines resilienten Verhaltens begünstigt.

Um die Entwicklung zur Selbstdisziplin zu fördern,

- achten wir darauf, dass das Kind sich nicht erpresst fühlt,
- erwarten wir Kooperation,
- respektieren wir die Entscheidung des Kindes und lassen es die Folgen seiner Entscheidung erleben.

Ein demokratischer, autoritativer Erziehungsstil zeichnet sich durch die Unterstützung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit aus. Die Kinder erhalten eine adäquate Unterstützung bei Schwierigkeiten und die Möglichkeit aus den Konsequenzen ihres Verhaltens zu lernen. Zwischen dem Erwachsenen und dem Kind herrscht eine offene, respektvolle Kommunikation.

### Beispiel

*Der fünfjährige Tom unterbricht im Stuhlkreis immer wieder die Geschichte mit dem Versuch, lustig zu sein. Tom fühlt eine gewisse Macht, wenn er die Aufmerksamkeit der Gruppe und der Erzieherin auf sich ziehen kann. Die Erzieherin hat sich entschieden, in den Machtkampf mit Tom nicht einzusteigen. Sie sagt ihm in ruhigem, freundlichem und bestimmtem Ton: „Tom, du kannst bei uns bleiben und die Geschichte hören oder du kannst gerne in die Bauecke gehen und dort spielen. Du entscheidest.“ Tom ist sichtlich überrascht durch die geänderte Reaktion der Erzieherin, steht auf, ohne zu protestieren, geht in die Bauecke und spielt dort. Am nächsten Tag bleibt er im Stuhlkreis und hört der Geschichte aufmerksam zu. Sollte er nach ein paar Tagen wieder versuchen, im Stuhlkreis die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, würde die Erzieherin ihm wieder die Wahl anbieten, im Kreis zu bleiben oder woanders zu spielen. Tom lernt, Entscheidungen im Rahmen der gesteckten Grenzen zu treffen, und er lernt aus den Folgen seiner Entscheidung.*

Für das eigene Verhalten und die eigene Entscheidung auf diese Weise verantwortlich zu sein, bedeutet auf positive Weise Macht auszuüben. Wir lenken das nach Macht strebende Verhalten des Kindes um, indem wir nach Möglichkeiten suchen, ein positives Gefühl von Selbstständigkeit und Können und damit von Selbstwirksamkeit beim Kind aufzubauen.

**Halten Sie Ausschau nach Möglichkeiten für die Kinder, ein Gefühl von Selbstständigkeit und Können aufzubauen.**

### Ermutigung stärkt das Selbstwertgefühl und so den Schutzschild

Entmutigung erwächst aus der Überzeugung, nicht in der Lage zu sein, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Entmutigte Kinder haben kein Vertrauen in ihre Fähigkeit, Aufgaben erfolgreich zu meistern. Sie sind entmutigt und mutlos. Ein entmutigtes Kind sagt häufig: „Ich kann das nicht.“ Das kann dazu führen, dass das Kind versucht, andere dazu zu bringen, seine Aufgaben zu übernehmen. Bleiben Kinder entmutigt, übernehmen sie mit zunehmendem Alter immer weniger Verantwortung für ihre eigenen Handlungen.

Kinder, die mit sich selbst zufrieden sind, kommen im Leben besser zurecht. Das Selbstwertgefühl spielt eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, Kinder in die Lage zu versetzen, Erfolge zu erzielen, mit Misserfolgen umzugehen und resilientes Verhalten in belastenden Lebenssituationen zu zeigen.

Die ersten Kindheitsjahre bilden die entscheidende Phase für die Entwicklung des Selbstwertgefühls. In dieser Zeit formen die Kinder ihre Glaubenssätze auf der Basis der Reaktionen, die sie von anderen Menschen bekommen. Diese Glaubenssätze sind entscheidend dafür, wie Kinder ihre Fähigkeiten nutzen. Wenn Kinder glauben, dass sie wertvoll, liebenswert und wichtig sind, wachsen sie so auf, dass sie bereit sind, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. In dieser Zeit haben Erzieherinnen und Eltern die beste Chance, das Gefühl eines Kindes für den eigenen Wert zu stärken.

Für Babys und kleine Kinder gehört es nicht zum natürlichen Verhalten, Respekt anderen gegenüber zu zeigen. Tatsache ist: Es ist gesund und normal für kleine Kinder, ichbezogen zu sein. Wir können nicht von ihnen erwarten, sich so respektvoll zu verhalten, wie Erwachsene das können. Aber kleine Kinder können gegenseitigen Respekt lernen, wenn sie mit Respekt behandelt werden. Es ist nie zu früh, damit anzufangen.

**Respekt ist eine Haltung, durch die wir Vorbild sind und die wir lehren können.**

**Ermutigung ist eine Haltung und eine Fertigkeit, die wir lernen können, um den Kindern zu helfen, ein stärkeres Selbstwertgefühl zu entwickeln.**

Ermutigt zu werden, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Den Kindern zu helfen, an sich selbst und ihre individuellen, einzigartigen Fähigkeiten zu glauben, ist ein wichtiger Teil unserer täglichen Arbeit mit ihnen. Ermutigung konzentriert sich auf die Stärken und positiven Eigenschaften der Kinder und hilft ihnen, sich selbst gegenüber positive Einstellungen und Überzeugungen (Selbstkonzept) zu entwickeln und ihre weiteren Entwicklungsaufgaben konstruktiv zu meistern. Wenn wir Kinder ermutigen, akzeptieren wir sie, auch wenn wir ihr Verhalten nicht immer gutheißen können.

*Resilienz ist die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen zu können.*





Wenn wir ihre Gefühle widerspiegeln, fühlen sich die Kinder verstanden.

### Beispiel

„Ich habe verstanden, dass du helfen wolltest, als die Teller runtergefallen sind.“

**Etwas selbst ausprobieren zu lassen und Fehler zu akzeptieren, ist ermutigend für Kinder.**

Erzieherinnen, die ermutigen, vermeiden es, Kinder zu vergleichen. Vergleiche können Kinder dazu bringen zu glauben, ihr Wert hänge davon ab, besser zu sein als andere.

Ermutigte Kinder, die an sich selbst glauben, sind begeistert vom Leben und vom Lernen und damit selbstmotiviert. Sie konzentrieren sich auf ihre positiven Eigenschaften, Ressourcen und Bemühungen. Die Kinder können auf verschiedenste Weise ermutigt werden.

### Wir

- akzeptieren und schätzen Kinder so, wie sie sind – „Schön, dass es dich gibt.“
- zeigen, dass wir an die Kinder glauben – „Ich weiß, dass du dieses Puzzle zusammensetzen kannst.“
- helfen Kindern, sich selbst wertzuschätzen – „Wie ich sehe, bist du richtig zufrieden mit deinem Bild. Mir fällt auf, dass du gerne mit vielen Farben malst.“
- geben Anerkennung für Stärken und positive Eigenschaften – „Danke schön. Das hat mir sehr geholfen.“ „Du hast wirklich mitgedacht, als du vorgeschlagen hast, die Umhänge mitzunehmen.“
- nutzen unseren Sinn für Humor – „Ach du meine Güte, ich muss ja komisch aussehen mit dem Malerkittel verkehrt herum!“
- ermutigen die ganze Gruppe – „Der heutige Tag mit euch hat mir viel Freude gemacht. Vielen Dank.“

Durch Ermutigung erkennen Sie individuelle Bemühungen, Fortschritte und Verbesserungen an, anstatt Perfektion zu erwarten oder unangemessen zu fordern.

### Eine respektvolle Kommunikation stärkt Empathie, Gefühlsregulation und Impulskontrolle

Aktiv zuzuhören ist eine Fertigkeit und eine Haltung. Wir ermutigen Kinder dadurch, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden, ihnen zu vertrauen und sie konstruktiv auszudrücken. Indem wir ihre Gefühle mit unseren eigenen Worten widerspiegeln, fühlen sich die Kinder verstanden. Wir lassen sie wissen, dass wir wertschätzen, was sie fühlen und was sie sagen. Aktiv zuhören heißt verstehen wollen und dies den Kindern durch die Antwort, die wir geben, klar zu kommunizieren. Wir zeigen Empathie. Die Kinder lernen daraus, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu empfinden und sie zu zeigen.

### Beispiele

Der drei Jahre alte Matthias kommt weinend zu seiner Erzieherin und beklagt sich, dass Jens ihm sein Spielzeug weggenommen hat. Die Erzieherin erwidert: „Du bist wirklich traurig, weil Jens den Dinosaurier genommen hat, nicht wahr?“ (Als Nächstes könnte die Erzieherin die beiden Jungen zusammenbringen und vorschlagen, dass sie darüber sprechen.)

Der vierjährige Pablo sagt: „Mein Vater ist gemein! Ich darf nie was machen.“ Die Erzieherin ist sich nicht sicher, was Pablo meint. Also antwortet sie: „Das klingt, als wärest du wirklich böse auf deinen Papa. Willst du mir erzählen, was passiert ist?“

Wenn die Kinder spüren, dass unser Interesse echt ist, dann werden sie uns korrigieren, wenn wir ihr Gefühl falsch interpretiert haben.

Aktiv zuzuhören ist angebracht und hilfreich,

- wenn ein Kind starke Emotionen zeigt, z. B. schreit, schlägt, sich steif macht, lacht, umarmt oder verletzende Worte benutzt.
- wenn Emotionen nicht offen gezeigt werden („Du siehst ängstlich aus. Vielleicht weil du dich hier noch gar nicht auskennst und alles neu ist?“).
- wenn wir einem Kind eine Bitte verweigern müssen, können wir dem Nein mit aktivem Zuhören die Härte nehmen. Z. B.: „Du bist jetzt wütend, weil ich dir nicht weiter aus dem Buch vorlese, aber jetzt ist es Zeit für unser Musikprojekt. Ich weiß, dass du zornig bist, aber die Antwort ist immer noch Nein.“ oder „Ich kümmere mich jetzt um die Kinder, die bei unserem Musikprojekt mitarbeiten.“

**Aktives Zuhören lässt Kinder wissen, dass Sie die Gefühle und Gedanken hinter ihren Worten wahrgenommen haben und sie respektieren. Dabei reflektieren Sie wie ein Spiegel, was Sie gesehen und gehört haben.**

Wenn wir wollen, dass Kinder an unseren Gefühlen und Wertvorstellungen Anteil nehmen und Empathie entwickeln, ist es von Bedeutung, mit den Kindern zu sprechen und nicht zu ihnen.

Es gibt zwei Arten von Botschaften: Du- oder Ich-Aussagen. Du-Aussagen sind meist anklagend bzw. bewertend und werden vom Kind als Anklage, Schelte oder Nörgeln wahrgenommen.

### Beispiele:

- „Schon wieder schreist du herum!“
- „Du bist unerträglich!“

Mit einer Ich-Aussage dagegen können wir unsere Gefühle respektvoll ausdrücken, denn wir beschreiben klar und deutlich, welches Gefühl wir empfinden, welches Verhalten zu unserem Gefühl geführt hat, und wir erklären, welche Folgen das Verhalten des Kindes für uns hat.

### Beispiele:

- „Wenn ich sehe, dass du Jonas schlägst, mache ich mir Sorgen, weil er verletzt werden könnte!“
- „Wenn ich dich so schluchzen hören, bin ich ganz durcheinander, weil ich nicht verstehen kann, was du mir sagen willst.“

Ich-Aussagen bieten die Möglichkeit, zu kommunizieren und anzuleiten – ohne zu kontrollieren. In vielen Situationen können sie einen Einfluss auf das Verhalten des Kindes haben. Sie garantieren kein besseres Verhalten, aber sie zeigen dem Kind, dass es uns wichtig genug ist, dass wir ihm mit Respekt zuhören und respektvoll mit ihm sprechen. Ich-Aussagen helfen Kindergartenkindern außerdem weniger ichbezogen zu sein und anzufangen, die Gefühle anderer zu verstehen und zu respektieren – und mit der Zeit eigene Gefühle und Impulse zu regulieren.

**Bei einer Ich-Aussage liegt der Fokus bei Ihnen – nicht beim Kind. Sie teilen einfach mit, wie Sie sich fühlen. Das Kind lernt, wie seine Handlungen von anderen wahrgenommen werden und wie wichtig es ist, Gefühle auf konstruktive Art mitzuteilen.**

*Ermutigte Kinder glauben an sich selbst und an ihre eigenen Ressourcen.*



Foto: Pavel Losevsky/Fotolia

## Das Erlernen von Problemlösungsstrategien und das Erleben von Konsequenzen stärken Eigenverantwortlichkeit und Selbstdisziplin

Kinder brauchen Schutz, aber Überbehütung führt zu einem Mangel an Selbstvertrauen. So beispielsweise wenn Beziehungsprobleme der Kinder für sie gelöst werden, anstatt den Kindern Fertigkeiten beizubringen, mit denen sie ihre Probleme selbst lösen können. Ebenso ist es nicht sinnvoll, wenn Kinder vor den logischen Konsequenzen ihres Verhaltens geschützt werden, indem wir Konsequenzen verhindern und stattdessen Vorhaltungen machen oder nörgeln.

### Beispiel:

*Der zweijährige Jose schüttet seinen Saft aus und zerkrümelt seine Kekse auf dem Tisch. Die Erzieherin gibt ihm einen Schwamm und hilft ihm, den Tisch sauber zu wischen. Jose lernt, dass er wieder sauber machen muss, wenn er Unordnung hinterlässt. Ihn auszuschimpfen oder ihm eine Auszeit zu verordnen hätte keinen Bezug zu seinem Fehlverhalten.*

Kinder brauchen persönliche Qualitäten und soziale Ressourcen, damit sie emotional gesund heranwachsen und in Stress- und Risikosituationen resilientes Verhalten zeigen können und so für die zukünftigen Herausforderungen in ihrem Leben gut gerüstet sind. Ein resilienzförderlicher Erziehungsstil ist lernbar.

Erzieherinnen, die STEP als resilienzförderliches Erziehungskonzept kennenlernen und anwenden möchten, können an einer STEP Weiterbildung teilnehmen.

### Das Buch auf dem die Weiterbildung basiert

Kühn, Trudi / Petcov, Roxana (Hrsg.):

STEP. Das Buch für Erzieher/innen.

Kinder wertschätzend und kompetent erziehen.

Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 2008

**Trudi Kühn** hat nach ihrer pädagogisch-philologischen Hochschul- ausbildung an einem Gymnasium in Hamburg unterrichtet und gibt schon seit Jahren Fortbildungen, insbesondere in der Humanistischen Psychologie. Sie lebt in Düsseldorf.

**Roxana Petcov** ist Sprachwissenschaftlerin und hat sich im individualpsychologischen Bereich fortbilden lassen. Sie ließ sich in den USA von Herrn Dr. Dickmeyer Jr. zur STEP Kursleiterin ausbilden. Sie lebt in Düsseldorf.

### Kontakt und Informationen zur STEP-Weiterbildung für Erzieherinnen

[www.instep-online.de](http://www.instep-online.de)

[www.cornelsen.de](http://www.cornelsen.de)

### Weiterführende Literatur

Wustmann, Corinna:

Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in

Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität.

Cornelsen Verlag Scriptor, Berlin 2004