

Die Kunst, ein Kaktus zu sein

Vortrag von Anne Kuhnert (pädagogische Leitung, Berlin)

Resilienz und Bewältigungsstrategien im
Bildungs- und pädagogischen Alltag



Herausforderung Heute

56% der Bevölkerung in Deutschland fühlte sich in der Krise durch die Vielfalt an Informationen verunsichert und wusste nicht mehr genau, welchen Informationen sie trauen sollten. Die Verunsicherung ist in der jungen Bevölkerung (u45 J.) verbreiteter als unter Älteren (ü60 J.).

Studie im Auftrag des Interdisziplinären Zentrums für Gesundheitskompetenzforschung der Universität Bielefeld und der Hertie School of Governance durchgeführt vom Institut für Demoskopie Allensbach | April 2020

- Der Krieg in Ukraine
- Die Klima Krise

- Die Folgen der Pandemie
- Die Zukunft der EU

Das Erleben der Kinder

Kinder erleben Krisen und gesellschaftliche Umbrüche ebenso wie Erwachsene, jedoch häufig aus einer anderen Perspektive, da sie selten als handelnde Akteur:innen in die Entwicklungsprozesse eingebunden sind. Sie sind in verstärktem Maße vom Handeln der Erwachsenen abhängig.

Unterstützung in der Ausbildung der eigenen Kaktus-Fähigkeit

Innere Widerstandskraft

Das Konzept der Resilienz, also der inneren Widerstandskraft, rückt zunehmend in den Fokus der Frühpädagogik.



Aufgabe der Pädagogik

Es gilt nun verstärkt, Schlüsselfaktoren zu identifizieren, die dazu beitragen, dass (junge) Menschen und Kinder in ihrer Widerstandskraft gestärkt werden.

Sei ein Kaktus

Resilient, zäh und wehrhaft

Widerstandskraft auch unter widrigen Umständen

Harte Schale, weicher Kern

Blüte schlummert versteckt, ist aber nicht verschwunden und wächst unter sehr günstigen Bedingungen hervor

Unerkannt wertvoll

Kaktuswasser enthält sehr viel Vitamin C



1. Was ist Resilienz?

01 Definition, Bedeutung im päd. Kontext

02 Was sind protektive Faktoren?

03 Kindliche Bewältigungsstrategien



Definition

Ganz allgemein betrachtet ist Resilienz die Fähigkeit, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen in sich ändernden Situationen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern, d.h. solchen außergewöhnlichen Belastungen ohne negative Folgen standzuhalten.

Werner Stangl (2021). Stichwort: 'Resilienz'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik

Definitionen, andernorts

So ergründet die Resilienzforschung, warum sich manche Kinder trotz schwieriger Lebens - verhältnisse gesund und positiv entwickeln, während andere davon beeinträchtigt werden.

[...]

Diese so genannte Resilienz ist nicht angeboren. Von zentraler Bedeutung für ihren Erwerb ist die Qualität der Beziehungen, die Kinder in ihrer Familie und an anderen Bildungsorten erfahren.

Bildungs- und Erziehungsplan | Hessen, S. 26



Kritik am Resilienzkonzept

Der Begriff ist fast bedeutungslos und zu einem entwerteten Modebegriff geworden. Es ist eine Fülle von Interventionsangeboten entstanden, die glauben machen, es sei ganz leicht, Kindern den richtigen Weg zu weisen.

Margrit Stamm | Isabelle Halberkann (2015): Resilienz – Kritik eines populären Konzepts. in: ebd.: Vulnerable Kinder. Interdisziplinäre Annäherungen. Springer VS

Grundsätzlich gilt:

Krisen bzw. krisenhafte Situationen erleben wir im Laufe unseres Lebens immer wieder, in unterschiedlicher Form.

Die Resilienzforschung untersucht, wie wir mit diesen Krisen umgehen und auf welche persönlichen und (sozial) gelernten Ressourcen wir dabei zurück greifen.

Die Förderung der Resilienz bedeutet, diese persönlichen Ressourcen (bei anderen) gezielt zu unterstützen.

Das heißt ...

Das Resilienzkonzept ist ein präventiver und ressourcen-orientierter Ansatz: Es wird weniger auf (sozio-kulturelle) Risikofaktoren geschaut, als viel mehr auf vorhandene oder mögliche Ressourcen und Schlüssel- und protektive Faktoren.



Resilienz als Thema in der Bildungslandschaft

Wohlergehen ist der Zustand,
in dem es jemandem gut geht.
(Der Duden, 2021)

Ebene der Kinder

Eine hohe (Lern-)Motivation ist geknüpft
an Wohlergehen und Zugehörigkeit.

(Deutsche UNESCO-Kommission 2009)

Ebene der Erwachsenen

Resiliente Mitarbeiter:innen zeigen nicht nur
in Krisenzeiten Stärke und Gelassenheit,
sondern sind im Arbeitsalltag insgesamt
stabiler und belastbarer. Resilienz in der
Arbeitswelt bedeutet: **Veränderungen positiv
zu sehen** und mit den steigenden
Anforderungen des Arbeitslebens zurecht
zu kommen.

Was sind Schlüsselfaktoren?

2 Ansätze im Vergleich

7 Säulen der Resilienz

Der Ansatz der 7 Resilienzsäulen von Jutta Heller basiert auf der Forschung von Karen Reivich und Andrew Shatté (2002).



10 Resilienz Faktoren

Die Amerikanische Psychologinnenvereinigung (APA) hat eine eigene Einteilung von Resilienz Faktoren vorgenommen und 10 Faktoren benannt.

Was sind Schlüsselfaktoren?

2 Ansätze im Vergleich



7 Säulen der Resilienz

- OPTIMISMUS
- AKZEPTANZ
- LÖSUNGSORIENTIERUNG
- DIE OPFERROLLE VERLASSEN
- VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN
- NETZWERKORIENTIERUNG
- ZUKUNFTSPLANUNG

10 Resilienzfaktoren der APA

- OPTIMISTISCH BLEIBEN
- VERÄNDERUNG ALS TEIL DES LEBENS AKZEPTIEREN
- KRISEN NICHT ALS UNÜBERWINDBARE PROBLEME EINSTUFEN
- PROBLEME RICHTIG EINORDNEN
- POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG FÖRDERN
- SELBSTREFLEXION NUTZEN
- PROAKTIV SEIN UND KLARE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN
- AUF SICH ACHT GEBEN
- NETZWERK BILDEN UND GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG FÖRDERN
- ZIELSTREBIG EIGENE ZIELE VERFOLGEN



Protektive Faktoren

Wie entfalten Schutzfaktoren ihre Wirkung?
Worauf kommt es an?

Beobachtungen

"Schutzfaktoren entfalten ihre Wirkung in einem Prozess, [...]"

Emmy Werner, Entwicklungspsychologin

Grundlage

Kauai-Studie (Longitudinalstudie) der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner:

- Begleitung von ca. 700 Kinder und deren Familien (32 Jahre lang) auf der hawaiianischen Insel Kauai

Ihre Ergebnisse sind bis heute Grundlage der Resilienzforschung und Grundlage des Resilienzdiskurs' auch in Deutschland.

Grundlage

Nach Emmy Werner waren es drei Bestandteile, die die resilienten von den nicht-resilienten Kindern unterschied. Zwei Bestandteile sind jedoch besonders bedeutsam im Aufwachsen von Kindern:

Emotionale Bindung

Emotionale Bindung: Die Kinder hatten mindestens eine feste (erwachsene) Bezugsperson. Diese stärkt Vertrauen und Selbstwirksamkeit des Kindes. Außerdem lernen Kinder Selbstständigkeit, aber auch die Fähigkeit um Hilfe zu bitten.

Gesellschaftliche Unterstützung

Gesellschaftliche Unterstützung: Wertschätzung von außen fördert die innere Haltung. Den resilienten Kindern aus Kauai wurden Halt gebende Werte beigebracht und ihre Leistungen wurden anerkannt.

Pädagogische Schnittmengen

Partizipation

eigene Entscheidungen treffen, mitgestalten und beteiligt sein

Kinderschutz

eine sichere Umgebung für Kinder schaffen

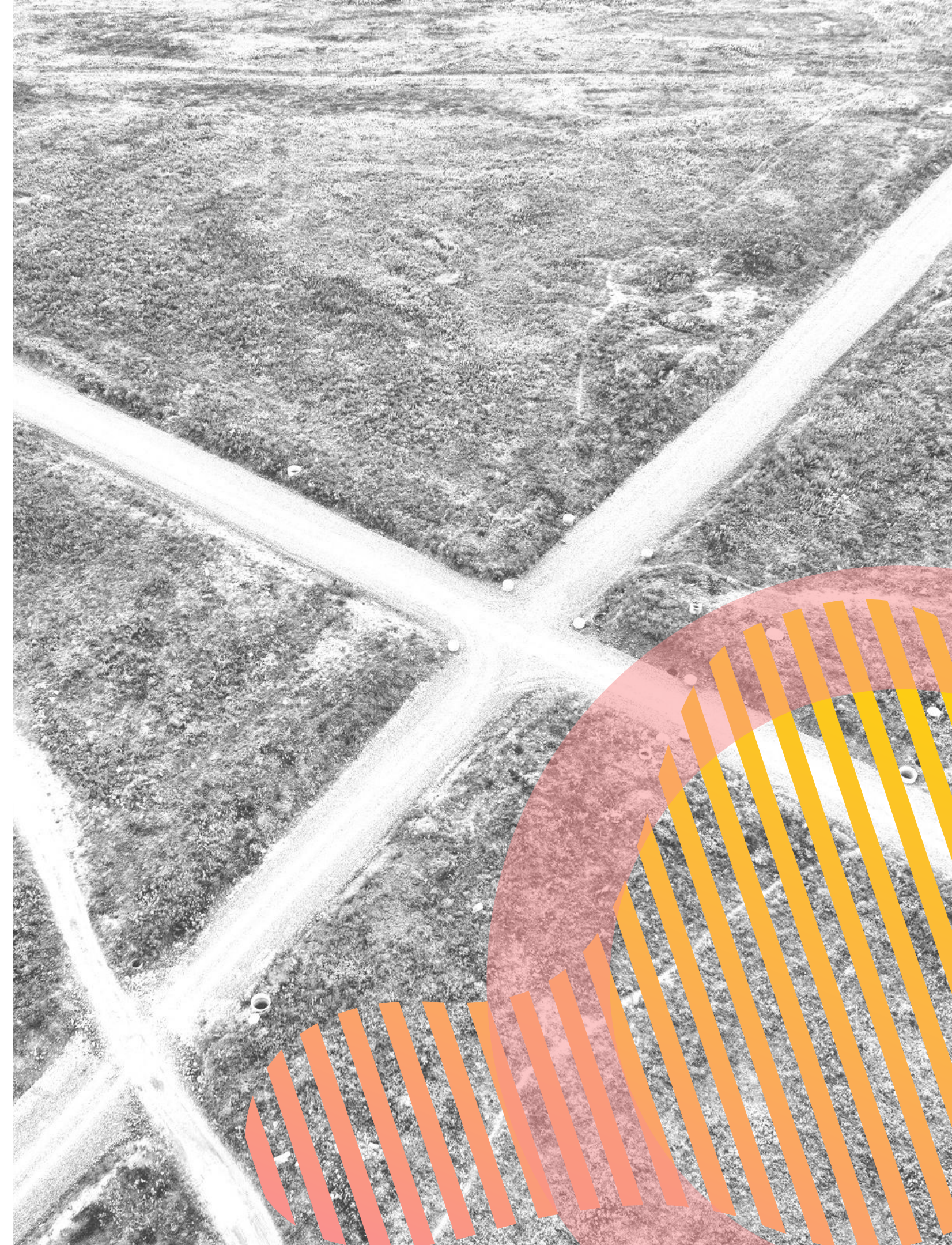
Resilienz

Erziehungspartnerschaft mit Familien

Unterstützung, Ansprache und Beteiligung der Familien

Inklusion

Berücksichtigung der diversen Vulnerabilität der Kinder und Ausstattung mit Ressourcen





Angst als Gefühl

Das Gefühl der Angst ist eine normale Reaktion auf Gefahr.

Sie soll Menschen helfen, die Ursache der Gefahr auszuschalten oder ihr zu entkommen.

Angst als Teil von Entwicklung

Angst tritt in der kindlichen Entwicklung immer wieder verstärkt auf. Oft sind es auch verschiedene Ängste gleichzeitig:

- Viele Kinder haben im Kleinkindalter besonders häufig Angst vor fremden Menschen, vor fremden Gegenständen, vor lauten Geräuschen, vor Höhen.
- Drei- bis Sechsjährige: Angst vor Fantasiegestalten wie Monster, Geister und Gespenster und vor Naturgewalten wie Blitz und Donner
- Im Grundschulalter vermehrt schulbezogene und gesundheitsbezogene Ängste z.B. Angst vor Ablehnung, Schulversagen, Angst vor Krankheiten, Verletzungen und Tod



Angst als Teil von Entwicklung

BzgA:

In der Entwicklung von Kindern (und Jugendlichen) können Ängste typischerweise dann auftreten, wenn Veränderungen oder neue Anforderungen anstehen.

mehr unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/emotionale-entwicklung/kindliche-aengste/#:~:text=%C3%84ngste%20sind%20bei%20Kindern%20weit,und%20andere%20%C3%84ngste%20wissen%20sollten.&text=Die%20meisten%20kindlichen%20%C3%84ngste%20sind,weiteren%20Verlauf%20der%20Entwicklung%20weitgehend.>

Resilienzstärkend arbeiten?

Wie kann pädagogische Arbeit zur Stärkung der Schutzfaktoren ganz praktisch aussehen?

- eigenen Gedanken und Gefühle wahrnehmen und benennen können, z.B. Projekt Faustlos/Heidelberger Präventionszentrum (HPZ) o.ä.
- Projekte und Übungen zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Möglichkeiten für soziale Interaktionen, die bestmöglich frei sind von Diskriminierung und Ausgrenzung
- Umgang mit Konflikten und Lösungsstrategien, wie z.B. Konfliktlotsen oder 'Die Friedensbrücke'
- Möglichkeit, um Probleme selbständig zu lösen: PARTIZIPATION

Was können Fachkräfte für die Kinder leisten:

- Kinder als Akteur:innen der eigenen Lebenswelt wahrnehmen und anerkennen | Checkliste der WHO
- Reflexion der Lebensumstände/Lebenswelten der Kinder und Familien
- Commitment & positive Grundhaltung zu diversitätsbewusstem Handeln
- Netzwerke in- und außerhalb der Einrichtung etablieren (Thinking Outside The Box)

2. Starke Kinder brauchen starke Fachkräfte

01 Zusammenhang von Stress & Motivation

02 Bewältigungsstrategien für Erwachsene



Resilienz für die Fachkräfte?

Wie können wir uns selbst in der Arbeit mit den Kindern und Familien motivieren und inspirieren?

Krisen bzw. krisenhafte Situationen ...

bieten häufig Anlass zur (Weiter-)Entwicklung.



Florian Roth,
Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung

Krisen

Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit sind Strategien, die es in Krisenzeiten braucht: Es gibt zwei mögliche Entwicklungswege, welche nach Krisenzeiten gesellschaftlich eingeschlagen werden können.

"Bounce Back"

"Bounce Forward"

Florian Roth (Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung) untersucht, inwiefern sozio-technische Innovationen die Gesellschaft verändern können.



Auch für die Erwachsenen gilt:

Der Kaktus in mir

Wohlbefinden und intrinsische Motivation

Für Inspiration, Kreativität und Motivation braucht es Wohlbefinden und einen Abbau von negativem Stress. Denn (negativer) Stress und Belastungen können neue Impulse und Ideen behindern und blockieren.

Aber was ist (negativer) Stress?

Inspiration und Motivation nicht als Selbstzweck

Sind Fachkräfte empowert/gestärkt beim Arbeiten, kreativ und optimistisch, wirkt sich das auf die Kinder und deren Bildungsbiografien aus = Pädagog:innen als Vorbilder

Grundlage dafür

Mindestens zwei Aspekte müssen dafür in der Praxis reflektiert werden:

Stress

als Blockade und Barriere für Motivation
und innere Stärke

Ambivalenzachsen

als Ursache von Zerrissenheit und
Hilfslosigkeit

Stress blockiert

Kurz: Was ist Stress?

Vortrag von Anne Kuhnert, 2022

InDiPaed-Institut für Digitale Pädagogik(n.staatl.), Columbiadamm 31, 10965 Berlin

Was ist Stress?

Stress (engl. für Druck, Anspannung) =

- bezeichnet durch äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen
- dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung

Was passiert bei Stress?

spontane Bewertung

Stress entsteht durch ein Spannungsverhältnis:

von außen

äußere Anforderungen an die Situation



von innen

(eigene) verfügbare Bewältigungsstrategien

Was passiert bei Stress?

spontane Bewertung

Unser Bewertungsvorgang unterscheidet in:

positiver Stress

- anregend
- Impulsgebend
- inspirierend



negativer Stress

- blockierend, hemmend
- bedrohend
- Wut & Angst

Stress

Es braucht Reflexion und Feedback, um Stress und die eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien im Detail zu analysieren und zu entlarven.

"„Statt zu sagen: Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas, sollten wir das Gegenteil fordern:
Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.“

Thich Nhat Hanh (Mönch & Schriftsteller)

Achsen der Ambivalenz

pädagogische Uneindeutigkeit vergrößert die Unsicherheit der Fachkräfte

Was sind Ambivalenzen in der (pädagogischen) Bildungsarbeit?

In der Erziehung und Begleitung von Kindern ist Vieles nicht eindeutig. Unser Handeln ist häufig ein Ausbalancieren von verschiedenen Grundsätzen und Überzeugungen. Zudem sind diese Überzeugungen und Erziehungsvorstellungen fortlaufenden Veränderungen unterworfen, schon allein, weil sich die fachlichen Diskurse verändern.

Erschütterung & Sicherheit

Ambivalenzachse

- Was, wenn die Fachkräfte deutlich hervortretende Unsicherheiten erleben?
- Können diese gegensätzliche Gefühle und Anforderungen thematisiert werden?
- Wie einen Spagat meistern zwischen eigenem Erleben und professioneller Rolle?

Erschöpfung und Energie

Ambivalenzachse

- Wie energetisch arbeiten und andere motivieren, wenn doch selbst die Luft raus ist?
- Wo besteht die Möglichkeit im beruflichen Kontext Kraft zu tanken?

Tempo und Verlangsamung

Ambivalenzachse

- Eine schnell-lebige Zeit braucht Tempo und leistungsstarke Bürger:innen. Wenn doch aber mein Tempo nicht (mehr) reicht?
- Wie Bildungsmomente und -situationen verlangsamen und genau beobachten, wenn doch überall die Zeit fehlt?

Umgang mit Ambivalenzen

Im Grunde unterstützen auch hier die Schutzfaktoren – für Kinder ebenso wie für Erwachsene:

- Stärkung der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit:
Ich kann etwas tun!
- bewusste Gestaltung von positiven Beziehungen und Nutzen von Hilfsangeboten
- Thematisierung der gefühlten Ambivalenz im Team mit Blick auf Ressourcen

Was können Fachkräfte für sich selbst tun:

Selbstwirksamkeit bedeutet, die innere Überzeugung zu haben, schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern zu können – und das aus eigener Kraft heraus.

psychologisches Prinzip der Selbstwirksamkeit (Social Cognitive Theory)

Lerntheorie, bei der die Anwesenheit von Vorbildern eine untergeordnete Rolle spielt (von Albert Bandura)

Wie die Kolleg:innen motivieren?

Theorie aus der Sozialpsychologie:

Die Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000)

Diese Theorie besagt, dass Menschen drei psychologische Grundbedürfnisse haben. Werden diese erfüllt, fördert man deren intrinsische Motivation. Im Grunde gilt es also, Mitarbeitenden drei Dinge zu ermöglichen:

- Das Gefühl, dass sie selbst entscheiden können, was sie tun (Autonomie).
- Das Gefühl, dass sie in ihrer Tätigkeit effektiv sind und ihrer Verantwortung gewachsen sind (Kompetenz).
- Das Gefühl der Verbundenheit, also zu anderen dazu zu gehören (Verbundenheit).



3. Letzte Gedanken

als Leitideen





Jameela Jamil, Journalistin

Umgib dich mit Menschen, die dich inspirieren.
Lerne von ihnen so viel du kannst.

Wilhelm von Humboldt, Gelehrter

Man kann viel,
wenn man sich nur recht viel zutraut.



Jon Kabat Zinn, Biologe

Du kannst die Wellen nicht stoppen. Aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.

Für uns alle gilt:

Und manchmal müssen wir fehlerfreundlich(er) mit uns und anderen sein! Wir schulden es unserer Vorbildfunktion.

'Ich bin Vorbild' als Teil meiner Aufgabe anerkennen.

Anne Kuhnert

pädagogische Leitung, InDiPaed - Institut für Digitale Pädagogik (n.staatl.)



hallo@indipaed.de www.indipaed.de
Columbiadamm 31, 10965 Berlin
Tel. 030 - 69200 7760