

Resilienz-Förderung bei Kindern

Wann beginnt die Resilienz-Entwicklung?

Die Grundlage für die Entwicklung der Resilienz eines Menschen wird bereits während der Schwangerschaft gelegt. Durch gesunde Lebensführung, Ruhe und Entspannung können angehende Mütter die Resilienz-Entwicklung des Babys schon in der Schwangerschaft positiv beeinflussen. Denn die verschiedenen Gefühlszustände und das Gesamtbefinden der werdenden Mutter wirken sich unmittelbar auf das ungeborene Kind aus.

Bonding

Unmittelbar nach der Geburt ist das sogenannte “Bonding” von allergrößter Bedeutung. “Bonding” ist das englische Wort für Bindung. Es beschreibt den so wichtigen Aufbau der Verbindung zwischen dem Neugeborenen und seinen Eltern bzw. Bezugspersonen.



Das Bonding wird am besten über den direkten Körperkontakt, idealerweise Haut auf Haut, gefördert. Dadurch erlebt und erfährt das Neugeborene, dass es in dieser neuen, fremden Welt nicht alleine, sondern geborgen ist und umsorgt wird. Diese Erfahrung der liebevollen Nähe ist von entscheidender Bedeutung für das Neugeborene.

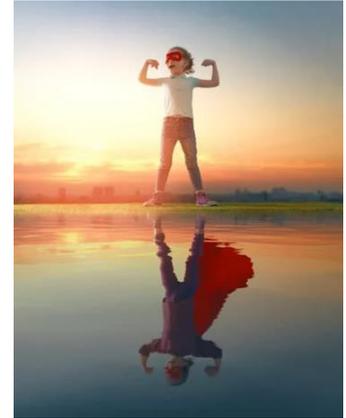
Säuglinge brauchen in erster Linie die körperliche Nähe zu Mutter und Vater sowie das Stillen. Denn über das Stillen bekommt das Kind nicht nur Nahrung, sondern das Saugen und Schlucken ist auch mit dem vorderen Vagus verbunden. Dieses Empfinden von Geborgenheit und Umsorgt-Sein stärkt die Resilienz des neuen Erdenbewohners.

Je weiter der Säugling heranreift, desto mehr gewinnen zusätzlich der Augenkontakt, das Lesen der Mimik, die Stimm- und Sprachmelodie der Bezugspersonen - also das soziale Kontaktsystem - an Bedeutung. Denn je mehr das Kind all diese Signale und Zuwendungen bekommt, desto mehr Stärkung und Förderung erfährt der vordere Vagus, unser Beruhigungs-System. Dadurch bekommt die frühe Kindheit eine wesentliche Rolle in der Entwicklung der Resilienz. Mit zunehmendem Heranwachsen des Kindes, vom Säugling zum Kleinkind, Schulkind und Teenager, können wir Erwachsene ihm weitere Unterstützung und Förderung zuteilwerden lassen.

Die gute Nachricht für uns Erwachsene: Auch wenn die Kindheit hier eine wesentliche Rolle spielt, lässt sich Resilienz in jedem Alter lernen und trainieren.

Was bedeutet Resilienz bei Kindern und wie zeigt sie sich?

Die Fähigkeit der Resilienz äußert sich bei Kindern ähnlich wie bei uns Erwachsenen. Man könnte Resilienz vereinfacht ausgedrückt als das "Immunsystem der Psyche" bezeichnen, oder als die Fähigkeit von Menschen bzw. Kindern mit Belastungen und Krisen positiv umzugehen. So, wie das Immunsystem den Körper gegen Krankheiten schützt und verteidigt, ist die Resilienz ein Schutzschild vor seelischen Verletzungen. Dementsprechend können Kinder mit stärkerer Resilienz auch in schwierigen Situationen positiver, zuversichtlicher und lösungsorientierter bleiben. Sie können, wie bereits erwähnt, Krisen, Misserfolge und Belastungen besser verkraften und verarbeiten.



Zu solchen fordernden Ereignissen zählen beispielsweise:

- Verluste (vom verlorenen Lieblingskuscheltier bis zur Trennung der Eltern)
- Schlechte Schulnoten oder auch
- Mobbing in Kindergarten und Schule

Zwei Dinge zum tieferen Verständnis von Resilienz:

1. Resilienz ist kein "fixes" Persönlichkeitsmerkmal, das man hat oder nicht hat, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Resilienz entsteht auch nicht von heute auf morgen, vielmehr entwickelt sie sich im Laufe unseres Lebens.
2. Herausforderungen sind bei der Resilienz-Stärkung hilfreich, denn sie motivieren uns, Lösungen zu finden und über uns hinauszuwachsen. Resilienz stärken bedeutet also nicht, Herausforderungen zu vermeiden.

Wie wichtig ist Resilienz für Kinder?

Resilientere Kinder haben ein starkes Selbstbewusstsein, sind weniger ängstlich und können Probleme besser lösen. Sie sind gelassener, zufriedener und erfolgreicher. Resilienz holt Kinder wie Erwachsene heraus aus der passiven Opferhaltung und bringt sie hinein in die aktive Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung.

Eine weitere wertvolle Eigenschaft, die Resilienz bei Kindern mit sich bringt, ist die Fähigkeit, sich Unterstützung zu holen. Resiliente Kinder wollen einerseits Probleme selbstständig lösen, allerdings

erkennen sie auch, wenn sie allein nicht weiterkommen. Sie können einschätzen, wer ihnen helfen kann und besitzen auch den Mut, um Hilfe zu fragen.

Resilienz aus Sicht eines Kindes könnte man etwa wie folgt ausdrücken:

“Ich habe Menschen, die mir helfen und mich lieben, so wie ich bin.”

“Ich bin gut und ich mag mich.”

“Ich kann Herausforderungen lösen, weil ich mutig bin und vieles schon selbst kann.”

Tipps, wie du Resilienz bei Kindern fördern und stärken kannst

- **Schaffe ein Umfeld der Sicherheit und Geborgenheit**

Kinder können in einem Umfeld, in dem sie sich geborgen und unterstützt fühlen, viel besser wachsen, gedeihen und lernen. Das ist mittlerweile vielfach wissenschaftlich belegt. Hochsensible Kinder brauchen besonders viel Zuwendung und Nähe.



- **Emotionen erkennen und benennen**

Wir können bereits Kleinkindern helfen, ihre Gefühle und ihr Befinden in Worte zu fassen und zu beschreiben. Diese Fähigkeit bringt Klarheit und ist ein wichtiger Grundbaustein der Resilienzförderung. Hilfreich ist bei diesem Lernprozess auch, die Kinder dabei zu unterstützen, für sich herauszufinden: “Warum bin ich gerade traurig oder wütend?”



Indem wir das mit ihnen üben, lernen sie, sich selbst besser zu verstehen. Das ist später für die Reflexion und das Erkennen von Stimmungen und Gefühlszuständen wichtig.

- **Misserfolge sind wertvolle Schritte zum Erfolg**

In unserer Gesellschaft hat Perfektionismus einen hohen Stellenwert. Daher werden Misserfolge oft als entmutigende Niederlagen erlebt. Dabei übersieht man jedoch, dass sie wichtige Lerngelegenheiten sind. Denn sie zeigen uns, wie etwas nicht funktioniert. Achte also darauf, Kindern keinen übermäßigen Perfektionismus vorzuleben.



Darüber hinaus lernen Kinder durch Misserfolge und den damit oft einhergehenden Frust, ihre Gefühle zu regulieren und lösungsorientiert zu bleiben.

Motiviere Kinder, Herausforderungen und Problemstellungen nicht zu vermeiden, sondern sie optimistisch anzugehen und lösen zu lernen. Es ist ein großer Segen, wenn Kinder bereits mit dieser Sichtweise heranwachsen können. Sie profitieren davon ihr gesamtes Leben 😊.

- **Hilf den Kindern, es selbst zu tun!**

Kinder brauchen Erfolgserlebnisse. Versuche nicht frühzeitig einzugreifen, wenn ein Kind versucht etwas zu schaffen. Lass es es selbst probieren. Denn nur so können Kinder auch persönliche Erfolge erleben, die sie zum Wachsen brauchen. Anstatt Probleme für ein Kind zu lösen, ermutige es, das Problem selbst zu lösen. Und wenn das Kind deine Hilfe sucht, steh ihm zur Seite - gemäß dem Motto: "Hilf mir, es selbst zu tun!"



- **Aus der Spannung in die Entspannung**

Hilf dem Kind herauszufinden, wie es sich nach einer emotional herausfordernden Situation wieder beruhigen kann. Gib ihm verschiedene Vorschläge, damit es unterschiedliche Methoden kennenlernen und ausprobieren kann.

In vielen Fällen hilft das mehrmalige verlängerte Ausatmen besonders gut, das Nervensystem wieder zu beruhigen.

Mit dieser und anderen Techniken bekommen Kinder Möglichkeiten in die Hand, mit vorübergehendem Stress umzugehen und sich danach auch wieder zu entspannen.



- **Das Resilienz-Tagebuch für Kinder**

Diese Resilienz-Technik fördert spielerisch die Selbsterkenntnis und das Selbstbewusstsein des Kindes. Dabei reflektierst du anfangs gemeinsam mit dem Kind, was ihm Freude macht, Kraft gibt und was es motiviert. Die Antworten schreibst ihr in sein Resilienz-Tagebuch. Durch deine Unterstützung hilfst du dem Kind, sich selbst immer besser kennenzulernen und sich seiner persönlichen Kraftressourcen bewusst zu werden.

Ermutige das Kind, immer dann in seinem Tagebuch zu lesen, wenn es ihm einmal nicht gut geht.



- **Mutter Natur**

Der Aufenthalt in der Natur ist nicht nur wohltuend und gesund, sondern bietet Kindern auch unzählige Möglichkeiten zum spielerischen Erkunden und Lernen.



- **Yoga und Kinderyoga**

Kinderyoga, mit seinem Wechsel von gesunder Bewegung und kindgerechten Entspannungstechniken, bewirkt bei der Stärkung der Resilienz sehr viel Positives. Es fördert bei Kindern wie bei Erwachsenen Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und das Wohlfühlen im eigenen Körper.



Wenn du diese 7 Tipps bei der Förderung von Kindern beherzigst, schaffst du eine gute Grundlage für ihren weiteren Lebensverlauf. Sie werden selbstbewusster sein und sich in Krisen auf ihre Fähigkeiten besinnen. Anstatt entmutigt den Kopf in den Sand zu stecken, werden sie Wege aus der Krise suchen und so immer wieder positiv in die Zukunft schauen.