



# Resilienz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Kinder erleben im Lauf ihrer Kindheit verschiedenste Krisen. Dazu gehören der Übergang in eine Krippe oder Kita, Streitigkeiten unter Kindern oder andauernde Hektik im Familienalltag. Weder Eltern noch pädagogische Fachkräfte können diese Ereignisse verhindern oder gar eine Kindheit ohne Krisen schaffen. Doch wir können Kinder beim Umgang mit und der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen begleiten und sie unterstützen.

Was bedeutet Resilienz auf der Ebene von Kindern in der Kita? Wie können Kinder (und deren Familien sowie pädagogische Fachkräfte) auf den Umgang mit Krisen vorbereitet werden? Das vorliegende Heft zeigt Wege auf, wie die Resilienz von Kindern in Kindertageseinrichtungen gefördert werden kann. Dabei gründen sich die Aussagen sowohl auf Ergebnisse aus der Forschung als auch auf Erfahrungswerte, die in der Zusammenarbeit mit vielen in der pädagogischen Praxis tätigen Menschen entstanden sind. Vielen Dank an dieser Stelle all den pädagogischen Fachkräften, mit denen ich auf meinem bisherigen Weg zusammenarbeiten und von deren praktischen Einblicken und Überlegungen ich profitieren durfte.

Wir alle wissen, dass die Strukturen und Rahmenbedingungen in der pädagogischen Arbeit – der Fachkräftemangel, die unzureichende Bezahlung sowie mangelnde gesellschaftliche Wertschätzung – drängende Themen sind, die auch Auswirkungen auf die tägliche pädagogische Arbeit haben. Gesellschaftliche Anerkennung für Kinder und für die Menschen, die für sie sorgen, ist dringend nötig, wie nicht zuletzt die Situation während der COVID-19-Pandemie schonungslos zeigte. Dennoch geht dieses Heft vorrangig auf die Aspekte ein, die Fachkräfte in Kitas direkt beeinflussen können. Es gibt möglichst praktistaugliche Hinweise, die sich im pädagogischen Alltag als hilfreich erweisen können – zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräfte.

## Silke Kaiser

**Silke Kaiser** hat an der Evangelischen Hochschule (EH) Freiburg eine Professur für Kindheitspädagogik inne und ist Mitarbeiterin im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung in der EH Freiburg. Neben Lehre und Forschung hält die Autorin Vorträge und Workshops zu pädagogischen Themen, unter anderem zu Resilienz und zur professionellen Begleitung von Übergängen in Kindheit und Jugend. Dabei schätzt sie den vielfältigen Austausch mit Studierenden, Kolleg:innen sowie pädagogischen Fachkräften. Über Rückmeldungen zum vorliegenden Themenheft freut sich die Autorin (Kontakt: [silke.kaiser@eh-freiburg.de](mailto:silke.kaiser@eh-freiburg.de)).



# Inhaltsverzeichnis



<b>I. Grundlagen der Resilienzförderung</b>	<b>4</b>
1. Was ist Resilienz?	5
2. Verwandte Konzepte	7
3. Professionelle pädagogische Haltung	8
4. Gelingende Interaktionen zwischen Fachkraft und Kind	12
5. Salutogenese	13
6. Grundbedürfnisse als Basis der Entwicklung	14
7. Kritik am Resilienzkonzept	16



<b>II. Wie entsteht kindliche Resilienz?</b>	<b>17</b>
1. Psychische Gesundheit von Kita-Kindern	18
2. Bewältigungskompetenzen	18
3. Strategien der Bewältigung	20
4. Das Zusammenspiel von Körper und Psyche	20
5. Risiko- und Schutzfaktorenkonzept	22
6. Resilienzfaktoren	25



<b>III. Resilienz und kindliche Entwicklung</b>	<b>26</b>
1. Entwicklung der Resilienzfaktoren	27
2. Bindung und Beziehung	27
3. Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept und Selbstwert	27
4. Selbstregulation	28
5. Fremdwahrnehmung und soziale Kompetenz	29
6. Selbstwirksamkeit und kognitive Entwicklung	30

<b>IV. Resilienz im pädagogischen Alltag fördern</b>	<b>32</b>
1. Wege der Förderung	33
2. Förderung mittels Programmen	33
3. Alltagsintegrierte Resilienzförderung	33
4. Resilienzförderung anhand von Schlüsselsituationen	45
<b>V. Soziale Ressourcen ausbauen</b>	<b>49</b>
1. Der Sozialraum	50
2. Ressourcen sichtbar machen	50
3. Kooperation mit Eltern	51
<b>VI. Starke Fachkräfte stärken Kinder</b>	<b>53</b>
1. Rahmenbedingungen und Strukturqualität	54
2. Selbstfürsorge	54
3. Fachkräfte als Rollenvorbilder seelischer Stärke	56
4. Fazit und Ausblick	57
<b>Literatur</b>	<b>58</b>

