

## 4.1.4 Resilientes Verhalten fördern

### Grundwissen

- Soziale Kompetenzen und resilientes Verhalten \_\_\_\_\_ S. 2
- Biegen statt brechen – Ergebnisse der Resilienzforschung \_\_\_\_\_ S. 3
- Was Resilienz fördert \_\_\_\_\_ S. 6
- Resilientes Verhalten lernen \_\_\_\_\_ S. 7
- Risiko- und Schutzfaktoren \_\_\_\_\_ S. 9
- Wohlbefinden und Stress \_\_\_\_\_ S. 11
- Überlegungen zur Umsetzung \_\_\_\_\_ S. 12
- Die Materialien im Überblick \_\_\_\_\_ S. 13

### Materialien

#### *Für Lehrkräfte und Eltern*

- M 1: Stress für Kinder \_\_\_\_\_ S. 15
- M 2: Protektive Faktoren \_\_\_\_\_ S. 16
- M 3: Kinder stark machen \_\_\_\_\_ S. 17
- M 4: Seelische Grundnahrungsmittel \_\_\_\_\_ S. 18

#### *Für den Unterricht*

- M 5: Selbstwirksamkeit \_\_\_\_\_ S. 19
- M 6: Das bin ich – das kann ich gut \_\_\_\_\_ S. 20
- M 7: Ich bin ... \_\_\_\_\_ S. 21
- M 8: Ich bin ich \_\_\_\_\_ S. 22
- M 9: Das kann ich gut \_\_\_\_\_ S. 23
- M 10: Freundschaft \_\_\_\_\_ S. 24



Dieser Baustein beschäftigt sich mit Risiko- und Schutzfaktoren für gewalttätiges Verhalten.

Inbesondere werden die Ergebnisse der Resilienzforschung aufgegriffen und konkrete Hinweise und Materialien gegeben um prosoziales Verhalten zu unterstützen.

Günther Gugel: Handbuch Gewaltprävention in der Grundschule.

Grundlagen - Lernfelder - Handlungsmöglichkeiten. Bausteine für die praktische Arbeit.

©2007, Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V. – WSD Pro Child e.V.

Gestaltung: Manuela Wilmsen, eyegensinn

Fotos: Jan Roeder, Gauting

## Soziale Kompetenzen und resilientes Verhalten

Resiliente Verhaltensweisen haben sich als äußerst wirksame Schutzfaktoren gegen delinquentes und gewalttätiges Verhalten erwiesen. Sie bewusst und gezielt zu fördern, ist deshalb ein zentraler Ansatz jeder Gewaltprävention in der Grundschule.

Resilientes Verhalten kann als Teil sozialer Kompetenz verstanden werden. Soziale Kompetenz, so das Lexikon Wikipedia, bezeichnet die persönlichen Fähigkeiten und Einstellungen, die dazu beitragen, das eigene Verhalten von einer individuellen auf eine gemeinschaftliche Handlungsorientierung hin auszurichten. „Sozial kompetentes“ Verhalten verknüpft die individuellen Handlungsziele von Personen mit den Einstellungen und Werten einer Gruppe.

Resilientes Verhalten geht jedoch über diese Aspekte hinaus. Es geht um die Frage, warum bestimmte Menschen oder Menschengruppen besser mit Schwierigkeiten und belastenden Situationen umgehen können als andere und warum sie „Schicksalsschläge“ und traumatische Erlebnisse so verarbeiten können, dass sie daran wachsen und nicht zerbrechen.

Die Resilienzforschung hat inzwischen die förderlichen Faktoren identifiziert und klare Hinweise zum Erlernen und Fördern resilienter Verhaltensweisen erarbeitet.

„Resilienz sollte als unerlässliches Erziehungsziel angesehen werden, welches für alle Kinder anwendbar ist. Resiliente Kinder und Jugendliche sind optimistisch und haben ein hoch entwickeltes Selbstwertgefühl im Gegensatz zum herrschenden Zeitgeist. Wir denken oft, wenn Kinder nicht mit Problemen in Kontakt kommen, ist es gut. Das ist falsch. Fehler bringen junge Menschen weiter und machen sie stark.“

*Edgar Friederichs in: Robert Brooks / Sam Goldstein. Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Stuttgart 2007, S. 16.*

### Grundwissen

#### Soziale Kompetenz Kenntnisse und Fähigkeiten

##### *Im Umgang mit anderen:*

- Empathie (Mitgefühl bzw. Einfühlungsvermögen)
- Menschenkenntnis
- Kritikfähigkeit
- Wahrnehmung
- Selbstdisziplin
- Toleranz
- Sprachkompetenz
- Interkulturelle Kompetenz

##### *Im Bezug auf Zusammenarbeit:*

- Teamfähigkeit
- Kooperation
- Konfliktfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit

##### *Führungsqualitäten:*

- Verantwortung
- Flexibilität
- Konsequenz
- Vertrauen
- Vorbildfunktion

##### *Im Allgemeinen:*

- Emotionale Intelligenz
- Engagement

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

## Biegen statt brechen – Ergebnisse der Resilienzforschung

Ein relativ neuer und noch wenig bekannter und beachteter Ansatz zur Förderung und Unterstützung kindlicher Entwicklung in schwierigen Situationen bietet die Resilienzforschung.(1) Der Begriff Resilienz stammt aus der Baukunde und beschreibt dort die Biegsamkeit von Material. Er lässt sich am Besten mit „biegen statt brechen“ umschreiben. Gewaltprävention und Gewaltforschung beschäftigt sich häufig mit den negativen Folgen von schlimmen Kindheitserfahrungen und Traumatisierungen. In den letzten Jahren hat sich jedoch im Rahmen der Resilienzforschung die Blickrichtung verändert. Forscher interessieren sich zunehmend für jene Menschen, die an seelischen Belastungen nicht zerbrechen, sondern daran wachsen: „sie gedeihen trotz widriger Umstände“ so der Titel eines großen internationalen Kongresses 2005.(2)

**Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen, wobei dieser Prozess das ganze Leben hindurch andauert.**

Die Fragestellung der Resilienzforschung lautet also: warum können bestimmte Menschen oder Menschengruppen besser mit Schwierigkeiten und belastenden Situationen umgehen als andere, warum können sie „Schicksalsschläge“ und traumatische Erlebnisse so verarbeiten, dass sie nicht aus der Bahn geworfen werden? Dabei ist das Ziel protektive Faktoren identifizieren und entwickeln zu können. Vorhandene Fähigkeiten und Kompetenzen weiter zu fördern und zu stärken, die Selbstheilungskräfte und sozialen Netzwerke zu aktivieren und somit „schützende“ Faktoren und Beziehungen entwickeln und stabilisieren zu können, steht im Mittelpunkt der Resilienzforschung. Resilienzforschung ist nicht nur im westlichen Kulturkreis angesiedelt und auch nicht nur auf diesen bezogen.

Während herkömmliche Ansätze der Gewaltprävention reaktiv sind und unerwünschtes Verhalten verhindern sollen, geht der Ansatz der Entwicklung der „seelischen Stärke“ davon aus, dass Resilienz in jedem Lebensalter erlernt werden kann. Denn Resilienz ist mehr als Anpassung an widrige Verhältnisse und mehr als pures Durchstehen oder Überleben. Resilientes Verhalten zeigt ein Mensch nicht trotz, sondern wegen dieser widrigen Verhältnisse.



Grundwissen

Resilienzforschung weist darauf hin, dass Menschen nicht einfach Produkt ihrer Umstände oder ihrer Sozialisation sind, sondern sich auch aus eigener Kraft entwickeln können. Mit ihren Aussagen und Erkenntnissen, dass auch schwerwiegende frühkindliche Beeinträchtigungen wie Vernachlässigung oder Misshandlungen nicht zu späteren gesundheitlichen und psychischen Problemen führen müssen, steht Resilienzforschung im Gegensatz zu sog. „Bindungsforschern“, die die Wichtigkeit frühkindlicher Erlebnisse für die spätere Lebensbewältigung herausstellen.(3)

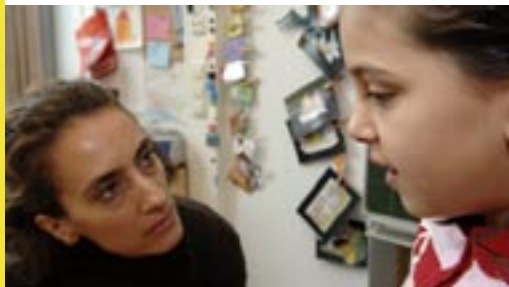
Resilienzforschung untersucht schwerpunktmäßig drei Bereiche:(4)

- wie ist Kindern eine gesunde Entwicklung möglich, obwohl sie mehrfach vorhandenen Risikofaktoren wie Armut, Vernachlässigung, Misshandlung oder alkoholkranken Eltern ausgesetzt sind?
- warum zerbrechen Menschen nicht an extremen Stressbedingungen?
- warum und wie sind Menschen in der Lage sich von traumatischen Erlebnissen (Gewalterfahrungen, Naturkatastrophen, Kriegserlebnissen, Tod eines nahe stehenden Menschen) relativ schnell zu erholen?

„Die Annahme, dass sich ein Kind aus einer Hochrisikofamilie zwangsläufig zum Versager entwickelt, wird durch die Resilienzforschung widerlegt.“(5)  
Resiliente Kinder verfügen über Schutzfaktoren, welche die negativen Auswirkungen widriger Umstände abmildern:

- Sie finden Halt in einer stabilen emotionalen Beziehung zu Vertrauenspersonen außerhalb der zerrütteten Familie. Großeltern, ein Nachbar, ein Lieblingslehrer, der Pfarrer oder auch Geschwister bieten vernachlässigten oder misshandelten Kindern einen Zufluchtsort und geben ihnen die Bestätigung, etwas wert zu sein. Diese Menschen fungieren als soziale Modelle, die dem Kind zeigen, wie es Probleme konstruktiv lösen kann.
- Weiterhin wichtig ist, dass einem Kind, das im Elternhaus Vernachlässigung und Gewalt erlebt, früh Leistungsanforderungen gestellt werden und es Verantwortung entwickeln kann. Zum Beispiel indem es für kleine Geschwister sorgt oder ein Amt in der Schule übernimmt.
- Auch individuelle Eigenschaften spielen eine Rolle: Resiliente Kinder verfügen meist über ein „ruhiges“ Temperament, sie sind weniger leicht erregbar. Zudem haben sie die Fähigkeit, offen auf andere zuzugehen und sich damit Quellen der Unterstützung selbst zu erschließen. Und sie besitzen oft ein spezielles Talent, für das sie die Anerkennung von Gleichaltrigen bekommen.

Resilienz ist nicht Schicksal, sondern kann erlernt werden. Die Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) schickt deshalb speziell geschulte



Psychologen in die Grundschulen, um Kindern beizubringen, wie sie mit den unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens am besten fertig werden. Sie trainieren die Kinder in resilientem Verhalten. Das Programm, das über das übliche soziale Kompetenztraining hinausgeht, will Kindern helfen, mit alltäglichen Stresssituationen wie Schikane, schlechten Noten oder Enttäuschungen umzugehen, aber auch vor schwerwiegenderen Problemen wie Vernachlässigung, Scheidung der Eltern oder Gewalterfahrungen nicht zu kapitulieren. Beigebracht werden den Kindern die Kernpunkte der Resilienz:

- Suche dir einen Freund und sei anderen ein Freund.
- Fühle dich für dein Verhalten verantwortlich.
- Glaube an dich selbst.(6)

Eine unbedingte Voraussetzung und Grundlage für die Herausbildung von Resilienz ist die Zugehörigkeit zu einem größeren Verbund von Menschen, der über die Familien hinausgeht. Diese wird jedoch zunehmend durch den Prozess der Modernisierung und Individualisierung in Frage gestellt. Um günstige Bedingungen für Resilienz entwickeln zu können, ist die Entwicklung von Gemeinwesen, Freundeskreisen, Nachbarschaft oder religiösen Gemeinschaften und konstruktiven Gruppen notwendig.

Das Resilienzkonzept steht im Kontext von ressourcenorientierten Zugängen, geht aber darüber hinaus, indem es nicht nur die positiven Ressourcen sieht, sondern auch die gemachten schlimmen Erfahrungen anerkennt und beides miteinander in Beziehung setzt. Es ermöglicht für die Gewaltprävention neue positive Zugänge, die eine hohe Wirkung versprechen. Das Resilienzkonzept darf jedoch nicht als Freibrief für die Politik verwendet werden („die individuellen Stärken werden sich schon durchsetzen“), sondern kann als Rahmen für effektive Präventionsarbeit verstanden werden, den es auszufüllen und zu stützen gilt. Auch das UNESCO Konzept einer schützenden Umwelt (protective environment) greift diesen Ansatz auf.

#### Anmerkungen

- 1) Vgl. Günther Opp / Michael Fingerle / Andreas Freytag (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag. München / Basel 1999.
- 2) Vgl. Corinna A. Hermann: Veranstaltungsbericht: „Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“. Internationaler Kongress vom 09.02. bis am 12.02.05 in Zürich. Vgl. [http://www.systemmagazin.de/berichte/hermann\\_resilienzkongress.php](http://www.systemmagazin.de/berichte/hermann_resilienzkongress.php).
- 3) Vgl. Rosmarie Welter-Enderlin in: Psychologie heute, 9/2005, S. 26.
- 4) Vgl. Ursula Nuber: Resilienz: Immun gegen das Schicksal? In: Psychologie heute. 9/2005, S. 21f.
- 5) Emmy Werner in: Psychologie heute. 9/2005, S. 22.
- 6) Psychologie heute. 9/2005, S. 23.

*Günther Gugel: Gewalt und Gewaltprävention. Tübingen 2006, S. 176-179.*

Grundwissen



# Was Resilienz fördert

## Was Kinder resilient werden lässt.

Die Resilienzforschung benennt drei wichtige Kategorien von Schutzfaktoren:

### Jedes Kind erwartet von seinen Bezugspersonen:

- ein emotionales Beziehungsangebot, das durch Aufmerksamkeit, Zugewandtheit und Ansprechbarkeit geprägt ist.
- Geborgenheit und Sicherheit.
- Antworten auf seine Fragen.
- Orientierungshilfe im sozialen Miteinander.
- eine kindgerechte Gestaltung seines Lebensraums.
- altersgemäße Entwicklungsanreize.
- Nachahmungsmodelle in der Welt der Erwachsenen.
- Aufgaben und Herausforderungen, die in der Welt des Kindes liegen und deshalb nicht in die Hilflosigkeit führen.

Kinder brauchen Bezugspersonen, die sie begleiten, damit sie wenigstens eine Vorstellung oder wenigstens eine Vision davon erhalten, weshalb sie auf der Welt sind, wofür es lohnt, sich anzustrengen, eigene Erfahrungen zu sammeln, sich möglichst viel Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Kinder brauchen Orientierungshilfen, äußere Vorbilder und innere Leitbilder, die ihnen Halt bieten und an denen sie ihre Entscheidungen ausrichten. Dann können sie sich im Wirrwarr von Anforderungen, Angeboten und Erwartungen zurechtfinden.

*Gabriele Haug-Schnabel: Kinder von Anfang an stärken. Wie Resilienz entstehen kann. In: TPS. Theorie und Praxis der Sozialpädagogik. 5/2004, S. 6.*

### Persönliche Merkmale:

- eine freundliche, aufgeschlossene, positive und herzliche Grundstimmung, die bei Bezugspersonen eine ähnlich positive Reaktion auslöst.
- ein sicheres Bindungsverhalten zumindest zu einem Familienmitglied.
- eine hohe „Effizienzerwartung“, die Menschen mit Behinderung zur Bewältigung von Aufgabenstellungen motiviert.
- ein realistischer Umgang mit Situationen und deren Problematik, verbunden mit gut handhabbaren Gefühlen von Verantwortung und Schuld.
- durchschnittliche bis überdurchschnittliche Fähigkeiten und hohe soziale Kompetenzen, insbesondere Empathie und Fähigkeiten zum Lösen von Konflikten, aber auch zum Auslösen von sozialer Unterstützung durch die Bereitschaft der „Selbstenthüllung“.
- ein hohes Maß an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

### Schützende Faktoren in der Familie:

- eine verlässliche primäre Bezugsperson.
- ein Erziehungsstil, der Risikoübernahme und Unabhängigkeit möglich macht bzw. zum Ziel hat.
- die Ermutigung, Gefühle auszudrücken, verbunden mit einer positiven Identifikationsfigur.

### Schützende Faktoren außerhalb der Familie:

- stabile Freundschaften.
- unterstützende Erwachsene, z.B. Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Betreuerinnen und Betreuer etc.
- eine erfreuliche und unterstützende Situation in Kindertageseinrichtungen und Schule mit angemessenen Leistungsanforderungen, klaren und gerechten Regeln, der Übernahme von Verantwortung und vielfacher positiver Verstärkung von Leistung und Verhalten.
- eine sensible Öffentlichkeit.

*Daniela Kobelt Neuhaus, in: TPS. Theorie und Praxis der Sozialpädagogik. 5/2004, S. 7.*

# Resilientes Verhalten lernen

Die Amerikanische Psychologinnenvereinigung benennt sieben Wege die zum Ziel „Resilienz“ führen.

## 1. Soziale Kontakte aufbauen

Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen Menschen sind äußerst wichtig. Sie stärken das Selbstwertgefühl und sind hilfreiche Unterstützer in Notzeiten. Auch das soziale Engagement in einem Ehrenamt oder die Teilnahme an religiösen oder spirituellen Gruppen wirken als Puffer.

## 2. Krisen sollen nicht als unüberwindliches Problem betrachtet werden

Die Tatsache, dass etwas Schlimmes passiert ist, kann nicht rückgängig gemacht werden. Aber man hat Einfluss darauf, wie man darüber denkt und wie man darauf reagiert. Stressereignisse sind dann weniger belastend, wenn man glaubt, sie kontrollieren zu können und sie nicht als dauerhaft, sondern zeitlich begrenzt wahrnehmen kann. Wer die Hoffnung nicht verliert, dass die Zukunft Besseres für ihn bereithält, wird von der schweren Gegenwart nicht niedergedrückt.

Die Überzeugung, die eigenen Lebensumstände positiv beeinflussen zu können, keine Marionette des Schicksals zu sein, ist eines der wichtigsten Merkmale der Resilienz.

## 3. Realistische Ziele entwickeln

Wichtig ist weiterhin, die Zukunft nicht aus den Augen zu verlieren. Wünsche und Ziele sind trotz des Verlustes, trotz der Schmerzen noch vorhanden. Man muss sie erkennen und regelmäßig etwas tun, um sie zu verwirklichen.

## 4. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden

Es ist verständlich, angesichts einer schweren Krise oder scheinbar unlösbarer Probleme den Kopf in den Sand zu stecken und zu resignieren. Doch das Verharren in der Opferrolle schwächt zusätzlich. Vielmehr sollte man eine Bestandsaufnahme der Situation machen – worin liegt die Herausforderung, wie groß sind die Belastungen, welche Handlungsmöglichkeiten habe ich? – und sich dann darauf konzentrieren, was man selbst verändern kann. Resiliente Menschen ergreifen in schwierigen Situationen die Initiative. Sie lassen sich nicht vom Geschehen lähmen.



Grundwissen

### 5. An die eigene Kompetenz glauben

Menschen lernen oftmals etwas aus widrigen Umständen, sie wachsen und entwickeln sich angesichts eines Verlustes. Viele, die Tragödien erlebten, berichteten später von intensiveren Beziehungen, einem gewachsenen Selbstwertgefühl und einem intensiveren Lebensgefühl. Wer fähig ist, sich in Krisenzeiten neu zu entdecken, zieht daraus Kraft.

### 6. Eine Langzeitperspektive einnehmen

Auch wenn die Gegenwart äußerst schmerzhaft ist, sollte man versuchen, sie in den gesamten Lebenskontext zu stellen. Hilfreich dabei ist die Frage: Was war in der Vergangenheit für mich ähnlich schwierig, wie bin ich damit umgegangen, und welche Bedeutung hat dieses Ereignis heute für mich?

### 7. Für sich selbst sorgen

So wichtig es ist, in einer Krise aktiv zu bleiben und Unterstützung zu suchen, so wichtig ist auch der Rückzug, um zu trauern, zu klagen, nachzudenken, aber auch um neue Energie zu tanken.

Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es den Menschen aber ermöglicht, damit effektiv umzugehen

*The road to resilience; www.apahelpcenter.org*

*Vgl. Ursula Nuber: Resilienz: Immun gegen das Schicksal? In: Psychologie Heute, 9/2005, S. 24 ff.*





## Risiko- und Schutzfaktoren

Präventive Strategien orientieren sich heute an sogenannte Risiko- und Schutzfaktoren, die aus Metaanalysen empirischer Forschung und aus Literaturübersichten abgeleitet worden sind.

Die so auf den Punkt gebrachten empirischen Ergebnisse zur negativen und positiven Beeinflussung entsprechenden Verhaltens ermöglichen Gegen- bzw. Stärkungsstrategien der primären Prävention.

Die Risiko-Faktoren (risk-factors) sind mit dem gesamten Umfeld der Kinder und Jugendlichen verknüpft und tragen dazu bei, dass bei ihnen Gewalt und Kriminalität mit erhöhter Wahrscheinlichkeit entstehen und auftreten können.

Zu den Risikofaktoren im frühen Lebensalter zählen z.B.:

- Familiäre Disharmonie, Erziehungsdefizite,
- Multiproblemmilieu, untere soziale Schicht,
- genetische Faktoren, neurologische Schädigungen,
- Bindungsdefizite,
- schwieriges Temperament, Impulsivität,
- kognitive Defizite, Aufmerksamkeitsprobleme,
- Ablehnung durch Gleichaltrige,
- verzerrte Verarbeitung sozialer Informationen,
- Probleme in der Schule,
- Anschluss an deviante Peergruppen,
- problematisches Selbstbild, deviante Einstellung,
- Defizite in Fertigkeiten und Qualifikationen,
- problematische heterosexuelle Beziehungen,
- Probleme in Arbeit und Beruf,
- persistent antisozialer Lebensstil.

Die Schutzfaktoren (protective factors) wirken gegen das Auftreten von Delinquenz und Kriminalität und sind ebenfalls mit dem Umfeld des Individuums verbunden. Diese Faktoren tragen dazu bei, negative Entwicklungen im Aufwachsen zu verhindern oder abzumildern. Als besonders wichtig werden u.a. genannt:

- eine sichere Bindung an eine Bezugsperson (Familienmitglieder, Verwandte, Lehrer, Übungsleiter oder andere Personen),
- emotionale Zuwendung und zugleich Kontrolle in der Erziehung und Bezüge zu nahestehenden Erwachsenen,

Grundwissen



- Erwachsene, die positive Vorbilder unter widrigen Umständen sind,
- soziale Unterstützung durch nicht-delinquente Personen,
- ein aktives Bewältigungsverhalten von Konflikten,
- Bindung an schulische Normen und Werte,
- Zugehörigkeit zu nicht-delinquenten Gruppen,
- Erfahrung der Selbstwirksamkeit bei nicht-delinquenten Aktivitäten (z.B. Sport oder sonstige Hobbies),
- positives, nicht überhöhtes Selbstwetterleben,
- Struktur im eigenen Leben,
- Planungsverhalten und Intelligenz,
- einfaches Temperament.

Eltern, denen das Resilienzvermögen ihrer Kinder ein Anliegen ist, haben die wegweisenden Überlegungen verinnerlicht:

- Sie üben Empathie.
- Sie äußern sich klar und hören aktiv zu.
- Sie wandeln „negative Skripts“ ab.
- Sie geben ihrem Kind mit ihrer Liebe das Gefühl, als Mensch in seinem eigenen Wert geschätzt und willkommen zu sein.
- Sie akzeptieren ihr Kind so, wie es ist, und verhelfen ihm zu realistischen Erwartungen und Zielvorstellungen.
- Sie verhelfen ihrem Kind zu Erfolgserlebnissen, indem sie seine Kompetenzinseln identifizieren und stärken.
- Sie geben ihrem Kind Gelegenheit zu erkennen, dass man aus Fehlern lernen kann.
- Sie wecken Verantwortungsbewusstsein, Mitgefühl und ein soziales Gewissen bei ihrem Kind, indem sie ihm Gelegenheit geben, sich zu beteiligen.
- Sie lehren ihr Kind, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen.
- Sie setzen Regeln und Vorschriften, die das Selbstwertgefühl und die Selbstdisziplin ihres Kindes fördern.

*Robert Brooks / Sam Goldstein.  
Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Stuttgart 2007, S. 28.*

Schutz- und Risikofaktoren sind eng miteinander verknüpft und wirken meist gemeinsam.

Hilfen, die früh und umfassend ansetzen und sich auf möglichst viele Risiko-Faktoren beziehen, werden langfristig positiv wirken. Damit ist – so die Annahme – ein Beitrag zur Reduzierung von Kriminalität und Gewalt möglich. Auch wenn das „wie“ des Zusammenwirkens und die Frage danach, „welche Wirkungen“ tatsächlich erzeugt werden, bislang noch nicht endgültig geklärt sind, zählen die Schutz- und vor allem die Risikofaktoren in den präventiven Strategien dennoch zu den wichtigen und international akzeptierten Bausteinen.

Gerade die Schutzfaktoren zeigen, dass sie mit Maßnahmen der (frühen) primären Prävention wirkungsvoll beeinflusst werden können. Hier liegen also die entscheidenden Wirkungsfaktoren zur Verhütung vorurteilsbedingter Gewaltkriminalität.

*Deutsches Forum für Kriminalprävention / Bundesministerium der Justiz: Arbeitsgruppe: Primäre Prävention von Gewalt gegen Gruppenangehörige – insbesondere: junge Menschen –. Endbericht. Bonn 2003. [www.kriminalpraevention.de](http://www.kriminalpraevention.de)*

## Wohlbefinden und Stress

### Wichtig: der Freundeskreis.

Der Freundeskreis der Kinder ist der Lebensbereich, in dem sie sich am besten fühlen. Die besten Freundinnen bzw. Freunde treffen die Kinder fast täglich. Nur 9 % der Kinder sehen ihre besten Freundinnen bzw. Freunde seltener als einmal in der Woche.

Gute Freundinnen und Freunde haben die Kinder in der Schule oder im Wohnumfeld. In der Verwandtschaft werden eher lose Freundschaften gepflegt. Jungen haben – im Vergleich zu Mädchen – ihre besten Freundinnen und Freunde eher im Verein.

Gute Freundschaften in Kirchengemeinden gibt es – wenn überhaupt – nur auf dem Lande. Freundschaften in der Schule zu haben steigert das Wohlbefinden im Freundeskreis.

Fast allen Freizeitaktivitäten gehen die Kinder eher gemeinsam mit Freundinnen und Freunden als alleine nach.

*LBS-Initiative Junge Familie: LBS-Kinderbarometer 2004. Stimmungen, Meinungen, Trends von Kindern und Jugendlichen in NRW. Münster 2005, S. 52 f.*

### Sozialer Bezug der Freizeitaktivitäten von Kindern

Antwort auf „mache ich eher mit Freunden/Freundinnen“

Computer spielen	28 %
Musik machen	31 %
Musik hören	40 %
TV/Video/DVD	50 %
Ausgehen	50 %
Draußen spielen	59 %
In der Stadt bummeln	69 %
Sport	75 %
Draußen rumhängen	82 %
Draußen spielen	87 %

*Repräsentative Untersuchung von Kindern in NRW. Erhebung im Frühjahr 2004. Altersgruppe 9 – 14 Jahre (Kinder der 4. – 7. Klassen befragt). N = 2348 Kinder aus 97 Schulklassen in ganz NRW. LBS-Kinderbarometer 2004.*

Grundwissen

### Was Kindern Stress macht

Stresssituation	Punktezahl	Stresssituation	Punktezahl
Ein Elternteil stirbt	100	Neue außerschulische Aktivitäten	36
Die Eltern lassen sich scheiden	73	Änderung der Haushaltspflichten	29
Ein Elternteil ist viel unterwegs	63	Außergewöhnliche Leistungen	28
Ein nahes Familienmitglied stirbt	63	Umzug	26
Das Kind erkrankt oder verletzt sich	53	Verlust eines Haustieres	25
Ein Elternteil heiratet wieder	50	Ärger mit Lehrkräften	24
Ein Elternteil wird arbeitslos	47	Einschulung in eine andere Schule	20
Die Eltern versöhnen sich	45	Urlaub mit der Familie	18
Die Mutter wird berufstätig	45	Neue Freunde / Freundinnen	18
Ein Familienmitglied erkrankt	44	Teilnahme an einem Ferienlager	17
Die Mutter wird schwanger	40	Familientreffen	15
Schulschwierigkeiten	39	Änderung der Essgewohnheiten	15
Neue Lehrkräfte oder neue Klasse	39	Geburtstagsfeier	12
Änderung der Finanzlage	38		

*Ulrich Barkholz, Georg Israel, Peter Paulus, Norbert Posse: Gesundheitsförderung in der Schule. – Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest 1997.*

**Besuche und kleine Dienste**

Verantwortung übernehmen kann man lernen. Etwa dadurch, dass Schülerinnen und Schüler kleine Dienste und Aufgaben (alleine oder in kleinen Gruppen) übernehmen, z.B.

- im Kindergarten;
- in der Stadtbibliothek (z.B. kleinen Kindern vorlesen);
- im Seniorenheim (z.B. mit alten Menschen spielen oder spazierengehen).

**Aufgaben, um zu wachsen**

Schüler müssen nach Ansicht des Hirnforschers Gerald Hüther mehr Möglichkeiten bekommen, ihr erworbenes Wissen praktisch anzuwenden. „Sie können zum Beispiel älteren Menschen vorlesen oder Englisch beibringen“, sagte der Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen.

„Kinder sind keine Gefäße, die man mit Wissen füllen kann. Sie brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können. Müll runterbringen und Küche aufräumen zählen nicht dazu“, sagte Hüther.

„Alle Kinder kommen mit einem unglaublichen Potenzial zur Welt“, sagte der Neurobiologe. „Es müssen Voraussetzungen dafür geschaffen werden, dass die Kinder viele unterschiedliche praktische Erfahrungen machen können. Nur diese werden im Gehirn fest verankert.“

*Frankfurter Rundschau, 4.7.2006, S. 27.*

## Überlegungen zur Umsetzung

Resilientes Verhalten kann gelernt werden. Zentrale Aspekte dabei sind soziale Unterstützung geben und nehmen können, sich für das eigene Verhalten verantwortlich zu fühlen und an sich selbst glauben zu können. Hierzu kann auch in der Grundschule ein wichtiger Beitrag geleistet werden und dies nicht nur im Unterricht, sondern durch wertschätzendes, unterstützendes Verhalten der Lehrkräfte und der Eltern.

**Für Lehrkräfte und Eltern**

Anhand der Materialien M 1 – M 5 können sich Lehrkräfte und Eltern vergewissern und kundig machen, was förderliche und was hinderliche Faktoren kindlicher sozialer Entwicklung sind. Insbesondere werden häufig die Stressfaktoren, die auf Kinder einwirken nicht wahrgenommen oder falsch bewertet. (M 1).

Die Materialien können an Elternabenden oder im Rahmen von Fortbildungen für Lehrkräfte eingebracht werden.

**Für den Unterricht**

- Grundlage für soziales Verhalten ist ein klares Bild von sich selbst zu haben, die eigenen sozialen Bezüge zu kennen und die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen zu können. Hierzu bieten M 5 – M 8 wichtige Anleitungen.
- Der Aufbau positiver sozialer Beziehungen, insbesondere von Freundschaften ist ein zentrales Moment positiver Entwicklungen. M 9 ermöglicht hierzu einen Zugang.
- Über den schulischen Kontext hinaus geht es darum, im Gemeinwesen kleine Verantwortlichkeiten und Dienste (für eine gewisse Zeit) regelmäßig zu übernehmen um dadurch die eigene Wirksamkeit und Wichtigkeit erfahren zu können.

**Ergänzende Bausteine**

- 4.1.1** Soziale Wahrnehmung
- 4.1.2** Emotionale Intelligenz
- 4.1.3** Kommunikation
- 4.2.1** Konflikte konstruktiv bearbeiten

## Die Materialien im Überblick

	Materialien	Beschreibung	Vorgehen
FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN	M 1: Stress für Kinder	Der „Stresstest“ gibt Erfahrungen wider, wie stark ein Ereignis Kinder belastet.	Eltern und Lehrkräfte vergeben Punkte je nach der eingeschätzten Höhe des Stressfaktors. Auflösung, S. 11. Wie kann Stress reduziert werden?
	M 2: Protektive Faktoren	M 2 beschreibt 10 protektive Faktoren, die von der Resilienzforschung identifiziert wurden.	Im Anschluss an M 1 wird überlegt, welche Schutzmechanismen wirken können. M 2 wird vorgestellt. Welche Schutzfaktoren lassen sich wie aufbauen?
	M 3: Kinder stark machen	M 3 verdeutlicht wesentliche Lern- und Erfahrungsbereiche, die dazu beitragen, Kinder „stark zu machen“.	Die Lernbereiche werden diskutiert. Wie wichtig sind sie für Erwachsene? Wie wichtig für Kinder? Wie können sie erreicht werden?
	M 4: Seelische Grundnahrungsmittel	M 4 beschreibt, was ein Mensch braucht, der Gewalt nicht braucht.	M 4 dient der zusammenfassenden Vergewisserung, was für Kinder (und nicht nur für sie) auf der emotionalen Ebene wichtig ist.
UNTERRICHT	M 5: Selbstwirksamkeit	Der Fragebogen von M 5 ermöglicht eine Einschätzung über die erlebte Selbstwirksamkeit.	Der Fragebogen wird ausgefüllt. Es wird überlegt, wie und wodurch Kinder Selbstwirksamkeit erleben können.
	M 6: Das bin ich – das kann ich gut	Die Schülerinnen und Schüler beschreiben sich mit Hilfe von M 6. Insbesondere werden Wünsche und Stärken aufgegriffen.	M 5 – 9 dienen der Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung. Die Schülerinnen malen zu jeder Aussage ein Bild und schreiben einen kurzen Text. Die Bögen werden im Klassenzimmer aufgehängt.

Grundwissen

Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 7: Ich bin ...	M 7 fragt nach den sozialen Einbindungen der Schülerinnen und Schüler.	Die Schülerinnen und Schüler füllen den Bogen aus, der dann gemeinsam besprochen wird.
M 8: Ich bin ich	Das Gedicht von M 8 beschreibt soziale Verhaltensweisen.	Das Gedicht wird gemeinsam gesprochen und in Bewegung umgesetzt.
M 9: Das kann ich gut	Anhand vorgegebener Aussagen und möglichen eigenen Formulierungen dient M 9 der Selbsteinschätzung in Bezug auf verschiedene soziale Fähigkeiten.	Die Schülerinnen und Schüler verwissern sich, wo ihre Stärken liegen und welche Verhaltensweisen sie noch entwickeln sollten (Selbstbild). Das Arbeitsblatt wird in Einzelarbeit ausgefüllt und dann besprochen. Die Schülerinnen und Schüler können sich auch gegenseitig Rückmeldung geben.
M 10: Freundschaft	In Form eines Frage- und Ankreuzbogens werden wichtige Aspekte von Freundschaft benannt.	Die Schülerinnen und Schüler benennen in dem Arbeitsblatt zentrale Aspekte von Freundschaft. Warum ist es wichtig, Freunde zu haben?

## M1 Stress für Kinder

Was Erwachsenen banal erscheint, kann für Kinder bereits „Stress“ sein. Die folgende Übersicht gibt Erfahrungswerte von Psychologinnen und Psychologen wieder, wie stark ein Ereignis Kinder belastet.

Bitte vergeben Sie Punkte. 100 Punkte bedeuten, dass hier der höchste Stressfaktor wirkt.

*Ernst, A./Herbst, V./Langbein, K./Skalnik, Ch.: Kursbuch Kinder. Köln: Kiepenheuer & Witsch 1993, S. 716.*

*Ulrich Barkholz, Georg Israel, Peter Paulus, Norbert Posse: Gesundheitsförderung in der Schule. – Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest 1997.*

Punkte	Stresssituation	Punkte	Stresssituation
_____	Das Kind erkrankt oder verletzt sich	_____	Urlaub mit der Familie
_____	Ein Elternteil heiratet wieder	_____	Neue Freunde / Freundinnen
_____	Ein Elternteil wird arbeitslos	_____	Teilnahme an einem Ferienlager
_____	Neue Lehrkräfte oder neue Klasse	_____	Änderung der Haushaltspflichten
_____	Änderung der Finanzlage der Familie	_____	Außergewöhnliche Leistungen
_____	Neue außerschulische Aktivitäten	_____	Umzug
_____	Ein Elternteil stirbt	_____	Die Eltern lassen sich scheiden
_____	Ein nahes Familienmitglied stirbt	_____	Ein Elternteil ist viel unterwegs
_____	Einschulung in eine andere Schule	_____	Verlust eines Haustieres
_____	Die Eltern versöhnen sich	_____	Ärger mit Lehrkräften
_____	Die Mutter wird berufstätig	_____	Familientreffen
_____	Ein Familienmitglied erkrankt	_____	Änderung der Essgewohnheiten
_____	Die Mutter wird schwanger	_____	Geburtstagsfeier
_____	Schulschwierigkeiten		
_____		_____	<b>insgesamt</b>

Die von Fachleuten ermittelte Punktezahl finden Sie auf S. 11.

Lehrer, Eltern

## M2 Protektive Faktoren

Folgende allgemein protektive Faktoren für eine psychisch gesunde Entwicklung werden von der Resilienzforschung identifiziert:

1. Eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen Bezugsperson;
2. ein emotional positives, unterstützendes und strukturgebendes Erziehungsklima;
3. Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen;
4. soziale Unterstützung durch Personen außerhalb der Familie;
5. dosierte soziale Verantwortlichkeiten;
6. Temperamentsmerkmale wie Flexibilität, Annäherungstendenz, Soziabilität;
7. kognitive Kompetenzen wie z.B. eine zumindest durchschnittliche Intelligenz;
8. Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und ein positives Selbstkonzept;
9. ein aktives und nicht nur reaktives oder vermeidendes Bewältigungsverhalten bei Belastungen;
10. Erfahrungen der Sinnhaftigkeit und Struktur der eigenen Entwicklung.

*Friedrich Lösel / Doris Bender: Von generellen Schutzfaktoren zu differentiellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung. In: Günther Opp / Michael Fingerle / Andreas Freytag (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag, München / Basel 1999, S. 37 ff., Auszüge.*



## M3 Kinder stark machen

In Erziehungsratgebern und Präventionsbroschüren wird immer wieder darauf hingewiesen, dass „starke“ Kinder weniger suchtfährdet und weniger gewalttätig seien. Selbstvertrauen und emotionale Kompetenz gelten dabei als Schlüsselbegriffe. Wie aber werden Kinder „stark“ und gewinnen Selbstvertrauen?

Wesentliche Lern- und Erfahrungsbereiche sind:

1. Einen Sinn im eigenen Tun sehen, Hoffnung haben, eine Zukunft vor sich zu haben.
2. Das Gefühl haben, durch sein Tun etwas bewirken zu können, Ermutigung und Anerkennung zu erfahren.
3. Sich gut fühlen, sich selber sein können, Selbstvertrauen haben, genießen können, feiern können.
4. Sinnvolle Grenzen erfahren, akzeptieren und aushalten können, über Orientierungswissen verfügen.
5. Spannungen und Langeweile aushalten können, konflikt- und krisenfähig sein.
6. Sich aufgehoben fühlen in der Familie / in der Gruppe / einem sozialen Netz, Solidarität spüren.

Lehrer, Eltern

*Klaus J. Beck: Jungen und Gewalt. In: Ingo Bieringer / Walter Buchacher / Edgar J. Forster (Hrsg.): Männlichkeit und Gewalt. Konzepte für die Jungenarbeit. Leske+Budrich, Opalden 2000, S. 205 f.*

## M4 Seelische Grundnahrungsmittel

Was braucht ein Mensch, der Gewalt nicht braucht?

Als seelische Grundnahrungsmittel werden hier fünf Zuwendungsqualitäten verstanden:

### Anerkennen

- Ich werde geschätzt.
- Mein Tun wird anerkannt.
- Mein Wort gilt etwas.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

### Widerstand

- Ich bekomme Widerspruch.
- Ich stelle mich.
- Ich werde wohlwollend kritisiert.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

### Mitgefühl

- Jemand fühlt mit mir.
- Jemand hört mich.
- Ich bin nicht allein in meinem Schmerz.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

### Verlässlichkeit

- Ich kann mich auf andere verlassen.
- Ich weiß, woran ich bin.
- Ich übernehme Verantwortung.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

### Wahrnehmen

- Ich werde gesehen.
- Ich bekomme Aufmerksamkeit.
- Andere interessieren sich für mich.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

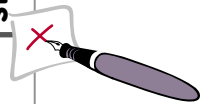
- \_\_\_\_\_

*Vgl. Eva Maringer / Reiner Steinweg: GewaltAuswegeSehen. Anregungen für den Abbau von Gewalt. Tübingen/Oberwart 2002, S. 52 f.*

Lehrer, Eltern

## M5 Selbstwirksamkeit

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.				
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.				
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.				
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.				



Unterricht

Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer (1981), revidiert 1999.

[http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/Allgemeine\\_Selbstwirksamkeit/allgemeine\\_selbstwirksamkeit.htm](http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/Allgemeine_Selbstwirksamkeit/allgemeine_selbstwirksamkeit.htm)

## M6 Das bin ich – das kann ich gut.

*Ich heiÙe* \_\_\_\_\_

Das macht mir Spaß:

Das kann ich gut:



Mein Hobby:

Das wünsche ich mir:

*Wenn ich ein Vogel wäÙe, wäÙe ich ein* \_\_\_\_\_



Unterricht

## M7 Ich bin ...

*Freund / Freundin*  
von \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Ich bin*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

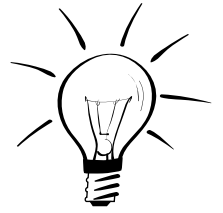
*Sohn / Tochter*  
von \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Schüler / Schülerin*  
in \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mitglied bei*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unterricht

## M8 Ich bin ich



### Gedicht

Ich bin ich – und du bist du  
wenn ich rede, hörst du zu.

Wenn du sprichst, dann bin ich still,  
weil ich dich verstehen will.

Wenn du fällst, helf ich dir auf,  
und du fängst mich, wenn ich lauf.

Wenn du kickst, steh ich im Tor,  
pfeif ich Angriff, schießt du vor.

Spielst du pong, dann spiel ich ping,  
und du trommelst, wenn ich sing.

Allein kann keiner diese Sachen,  
zusammen können wir viel machen.

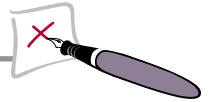
Ich mit dir – und du mit mir –  
das sind wir.

Stadt Frankfurt a.M., Dezernat für Bildung, Umwelt und Frauen  
(Hrsg.): Umgang mit Konflikten in Kita und Elternhaus. Frankfurt  
a.M. 2003, S. 4.

Unterricht

## M9 Das kann ich gut

Das kann ich gut.	Das fällt mir schwer.	
		Zu einem Kindergeburtstag gehen.
		Hausarbeiten machen.
		Jemanden um Hilfe bitten.
		Abends einschlafen.
		Freunde finden.
		Anderen helfen.
		Das Fernsehgerät ausschalten.
		Mich beschäftigen, wenn es regnet.
		Zuhören.
		Mich selbst leiden.



Unterricht

*Finde eigene Beispiele.*




## M10 Freundschaft

1. Was ist für Dich Freundschaft?




---



---



---



---



---

2. Was sollte ein Freund / eine Freundin tun? Finde die besonders wichtigen Dinge. Unterstreiche die richtigen Worte.

xsblskeinexGeheimnissenverratennnnxxxxxlkerklmircvertrauennnn  
 ablssisichamitbmircfreunddrklrxaalmicheverstehenpolka  
 eesvesichxfürmicheeinsetzenmlkilvielcxZeitmittmirbverbringenmo  
 ulvmirxetwasaausleihenpolxnmireseinemMeinungesagenuklj  
 adbm mirphelfenuztr

3. Was machst Du, wenn Du ein Problem mit Deinem Freund / Deiner Freundin hast?

---



---



---



---

Unterricht