

# Resilienz: Die innere Stärke

Wie wichtig es ist, junge Menschen für Krisen zu wappnen, haben wir spätestens in der Pandemie gelernt. Häufig hört man in diesem Zusammenhang den Begriff *Resilienz*. Doch was heißt das eigentlich genau? Und wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, Resilienz aufzubauen? Sozialarbeiterin Lea Gietz hat sich im Rahmen ihrer Master-Thesis intensiv mit dem Thema beschäftigt und gibt hier eine Reihe ganz praktischer Tipps, wie man Kinder im Alltag stärken kann.

Resilienz bedeutet eigentlich so viel wie Elastizität oder Spannkraft (*lat. resilire = zurückspringen, abprallen*). In der Medizin und der Psychologie wurde der Begriff übernommen, um damit die Fähigkeit des Menschen zu beschreiben, sich trotz widriger Umstände, Krankheiten oder Niederlagen wieder aufzurichten und zu erholen.

In diesem Zusammenhang kann Resilienz also als psychische Robustheit oder innere Widerstandsfähigkeit beschrieben werden.

Resilienz kann gelernt, verlernt und auch wieder neu erlernt werden. In Langzeitstudien fand man heraus, dass eine Reihe von sogenannten Schutzfaktoren die Widerstandsfähigkeit eines Menschen erhöhen können.

## Selbstwirksamkeit – so unterstützen Sie Ihr Kind

Ein sehr wichtiger Schutzfaktor ist die Selbstwirksamkeit – also das Vertrauen in die eigenen Stärken und Gestaltungsfähigkeiten und die Überzeugung, mit Herausforderungen umgehen zu können.

Eltern können ihre Kinder darin unterstützen, Selbstwirksamkeit zu lernen. Hier sind einige Ideen:

**Nehmen Sie Ihr Kind ernst.** Gehen Sie angemessen auf seine Bedürfnisse ein und signalisieren Sie Verständnis für die Situation des Kindes. Versuchen Sie, die Sicht des Kindes einzunehmen, und überlegen Sie gemeinsam, was es in dem Moment braucht.

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten damit, seine Gefühle und Bedürfnisse zu benennen, können Sie auf Hilfsmittel wie eine Gefühlsuhr zurückgreifen. Hierfür wird aus einer runden Pappe eine Uhr gebastelt, auf welcher Smileys mit Emotionen mit einem Zeiger ausgewählt werden können.

Die Methodik kann je nach Alter und individuellen Bedürfnissen des Kindes angepasst werden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Ideen und Bastelanleitungen.

**Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.** Aus Krisen wieder herauszufinden kann man üben. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Lösungen, selbst wenn es keinen akuten Anlass gibt. Eine abendliche Reflexionsrunde vor dem Schlafengehen über die Geschehnisse und Herausforderungen des Tages bietet dafür eine gute Möglichkeit.

**Zeigen Sie Ihrem Kind seine Stärke.** Für Kinder ist es wichtig zu merken, dass Sie an seine Stärke glauben. Motivieren Sie Ihr Kind, kleine Aufgaben zu erledigen wie den Müll rauszubringen oder eigenständig die Schuhe zu binden. Erfährt das Kind Selbstständigkeit und merkt, dass Sie an es glauben, stärkt dies sein Selbstbewusstsein.

Eine weitere Idee könnte (je nach Alter) die Verantwortung für eine eigenen Pflanze sein.

## ***Zum Weiterlesen:***

Blog „Erzieherin“

Blog „Spiele.Tips“

Blog „Starke Kids“

Blog „ur best self“

Zentrum für Kinder- und Jugendforschung

Amann, E. (2019): Resilienz. Freiburg: Verlag Haufe-Lexware GmbH

Barouti, I. (2020): Selbstwirksamkeit aufbauen – Wie Sie Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen. Freiburg: Verlag Haufe-Lexware GmbH

**Freuen Sie sich über Fehler.** Viele Kinder sind traurig oder wütend, wenn etwas nicht so funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es überhaupt nicht schlimm ist, wenn es Fehler macht. Fehler sind eine super Chance zu lernen! Begleiten sie ihr Kind dabei.

Bei häufig vorkommenden Wutanfällen könnten Sie z.B. gemeinsam eine Wut-Ampel basteln. Bei Wutanfällen heißt Rot „Stopp – Innehalten“. Gelb steht für „Nachdenken – wie fühle ich mich und wie kann ich reagieren“. Grün bedeutet „Handeln – mich in Ruhe mitteilen und handeln“. Jetzt können Sie gemeinsam einen Weg aus der Wut suchen.

**Zeigen Sie Liebe und Zuneigung.** So banal es klingt: Häufiges Kuscheln ist ebenfalls ein wichtiges Element zur Stärkung der Resilienz Ihres Kindes. Erfährt ein Kind viel Geborgenheit und Sicherheit, wird sein Vertrauen gestärkt.

Diese Liste könnte ewig weitergeführt werden, da der Bereich der Resilienzförderung riesig ist und stets neue Erkenntnisse und Studien veröffentlicht werden. Einige weitere Übungen und Methoden zur Förderung der Selbstwirksamkeit Ihres Kindes finden Sie in den oben aufgelisteten Links.

# Weitere Beiträge zum Thema