

Anregungen zur Förderung von Resilienz

Die positive Psychologie fokussiert sich auf die positiven Aspekte von drei Bereichen und beschreibt fünf Indikatoren, die zur Lebenszufriedenheit beitragen. Letztere führen gemäss Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie dazu, dass Menschen aufblühen.

Die drei Bereiche

Positive Erlebnisse

- positive Emotionen
- positive Zustände in Bezug auf die Vergangenheit (Dankbarkeit)
- aktuelle Zufriedenheit
- Optimismus in Bezug auf die Zukunft
- Flowerlebnisse
- ...

Positive Eigenschaften

- Charakterstärken
- Tugenden
- Talente
- ...

Positive Institutionen / Beziehungen / Bedingungen / Umfeld

- Familie
- Beziehungen
- Schule
- Arbeitsplatz
- Wohnort
- ...

PERMA (Positive Emotionen, Flow, Umfeld, (Lebens)-sinn, Erfolgserlebnisse)

- **P**ositive Emotions (Freude, Erleben von positiven Emotionen)
- **E**ngagement (Flow-Erleben)
- **R**elationships (Soziale Unterstützung, Wertschätzung von Beziehungen)
- **M**eaning (Sinnerleben)
- **A**ccomplishment (Leistung, Erfolg, Zielerreichung, Kompetenz)

Verschiedene Studien (u.a. Gander et al. 2016, 2017) zeigen auf, dass PERMA eng mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängt und dass diese gesteigert werden kann, wenn der Mensch den Fokus für PERMA schärft und achtsamer ist.

Nachfolgend finden sich zahlreiche Anregungen, die sich auf diese acht Elemente aus der Positiven Psychologie stützen. Die Ideen helfen Eltern und Betreuungspersonen, den Blick auf das Gelingende zu lenken und den Fokus auf das Positive zu richten. Ganz nach den Worten von Donald Clifton (2001): «Build what ist strong» anstelle von «fix what is wrong».

Die Ideen bauen auf Stärken auf, erhöhen die Lebenszufriedenheit und ermöglichen ein optimales Wachstum. Sie dienen alle dem gleichen höheren Ziel: Kinder sollen sich zu resilienten Persönlichkeiten entwickeln.

Wie können Eltern ihre Kinder stärken

Bereich 1: Positive Erlebnisse

1. Möglichst viele positive Erlebnisse ermöglichen die positive Emotionen auslösen
2. Im Hier und Jetzt sein und gemeinsam das Erleben geniessen und wertschätzen
3. Viele Spielmöglichkeiten bieten (Kind alleine, mit anderen Kindern, Eltern mit dem Kind)
4. Zusammenspielen, dies fördert unter anderem die Emotionsregulation
5. Viel kuscheln, lachen, heruntollen ...
6. Ritual: schöne Tageserlebnisse Revue passieren lassen, Zeichnung, Dankbarkeit ausdrücken
7. Vorfreude: Sich gemeinsam auf zukünftige Aktivitäten, Geschehnisse, Dinge freuen
8. Kindern nicht alle Wünsche sofort erfüllen, damit Vorfreude aufkommen kann
9. Kindern nicht alle Wünsche erfüllen, damit Verzicht gelernt wird
10. Kindern aufzeigen, dass sie fähig sind, Dinge selber zu erreichen, indem sie sich bemühen und anstrengen (Selbstwirksamkeit)
11. Erreichtes benennen, bewundern, sich mitfreuen
12. Flowerlebnisse ermöglichen, Umfeld schaffen, bei dem Kind sich in Aktivitäten verlieren kann (Radio aus, TV aus, keine Telefongespräche, keine Störungen, nicht herausreissen)

Bereich 2: Positive Eigenschaften

13. Talente bemerken und fördern
14. Charakterstärken bemerken und fördern (Charakterstärkentest machen)
15. Möglichkeiten bieten, damit Kinder ihre Stärken einsetzen können
16. Charakterstärken loben, so entwickeln sich Signaturstärken (jene Stärken, die mit Freude eingesetzt werden und zu intrinsischer Motivation führen)
17. «Top 5» für Lebenszufriedenheit fördern und vorleben: Bindungsfähigkeit, Neugier, Optimismus, Enthusiasmus und Dankbarkeit (siehe nachfolgende Punkte)
18. Vertrauensvolle, verlässliche Bindung aufbauen (Bindungsfähigkeit)
19. Kinder immer wieder Neues entdecken und ausprobieren lassen (Neugier, Mut)
20. Vertrauen in eigene Fähigkeiten fördern (Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Optimismus)
21. Begeisterungsfähigkeit vorzuleben, sich mitfreuen, mit Freude Dinge tun (Enthusiasmus)
22. Gemeinsam lachen, familieneigenen Humor entwickeln: witzeln, necken, kitzeln, herumblödeln
23. Dankbarkeit vorleben (nicht das Danke sagen ist wichtig, sondern die innere Haltung!)
24. Abendritual: Gebet oder gemeinsam aufzählen, wofür man dankbar ist (vergangener Tag aber auch im Leben insgesamt)

Bereich 3: Positive Institutionen (Umfeld)

25. Stärkung durch die Familie: Das Kind bedingungslos lieben
26. Familie als sicheren Hafen installieren, was immer passiert, hier bist du sicher
27. Das Kind bei Problemen / Herausforderungen unterstützen, damit es selbst Lösungen findet
28. Kindern Kontakte und Beziehungen mit Gleichaltrigen, Jüngeren und Älteren ermöglichen
29. Kontakte mit anderen Familien pflegen
30. Enge Beziehung zu weiteren Bezugspersonen ermöglichen (Gotti/Götti, Grosseltern, ...)
31. Besuch von Spielgruppe, Kindertagesstätte, Kinderhüte, Ferien bei / mit anderen
32. Spielen auf dem Spielplatz mit anderen Kindern (ohne Eingreifen durch Erwachsene)
33. Wohnung so gestalten, dass sich Kinder wohlfühlen und entwickeln können
34. Rückzugsmöglichkeiten einrichten (eigene Spiel- oder Kuschelecke, Spielzimmer, Hütte ...)
35. Gemeinsame Erlebnisse und Ausflüge in die Natur unternehmen

Indikator 1: Positive Emotionen

36. Positive Emotionen stärken (analog Einzahlung auf ein Bankkonto, von dem die Kinder später abheben, erweitern oder vermehren können), → «Rohmaterial» für Charakterstärken
37. Möglichst viele positive Emotionen ermöglichen, sie vermehren → Aufwärtsspirale
38. Positive Emotionen und Stärken genauso ernst nehmen wie die negativen Emotionen und Schwächen (Fundament für die Motivation)

Indikator 2:

Engagement / Flow

39. Die Hauptbeschäftigung der Kinder, das Spielen, ermöglicht Flowerlebnisse
40. Viele Flowerlebnisse ermöglichen: Kind eintauchen lassen in Geschehnisse/Erlebnisse (Störungsfreies Umfeld schaffen, (keine Ablenkungen: Radio, TV, Handy aus, selber nicht stören)
41. Kind alleine, ungestört und ohne Eingreifen spielen lassen (das Kind dabei beobachten, Stärken, Talente und Fähigkeiten wahrnehmen und bei anderen Gelegenheiten fördern)
42. Kinder nicht unverhofft und kurzfristig aus dem Flowzustand herausreißen, vorher avisieren
43. Flow wird durch angepasstes Spielmaterial ermöglicht: keine Über- /Unterforderung
44. Babys und Kleinkindern selbstwirksames Spielmaterial zur Verfügung stellen (z.B. Rassel, Mobile das bewegt werden kann ...)
45. Synchronspiele im Alltag (Aktivitäten von Babys nachahmen = Selbstwirksamkeit)

Indikator 3: Relationships / Beziehungen

46. Vorbild für Beziehungsverhalten sein
47. Gute Beziehung zu Kind pflegen (Wertschätzung, Respekt, Rücksicht, Toleranz, ...)
48. Als Paar positive Beziehung sichtbar machen
49. Sich für das Kind interessieren, nachfragen, staunen, bewundern und von sich selbst erzählen
50. Abschiedsritual / Wiedersehensrituale, Freude über Wiedersehen zeigen
51. Körperkontakt pflegen (schmusen, kuscheln, drücken, umarmen)
52. Mindestens einmal wöchentlich bewusste und ungestörte Kinderzeit: nur mit einem Kind etwas spielen oder unternehmen (kein TV, kein Handy)
53. Als Vorbild jeden Tag Bewunderung und Staunen über Aktivität von Kind ausdrücken
54. Als Vorbild jeden Tag Dankbarkeit zeigen (gegenüber Kind, anderen Menschen, dem Leben)
55. Emphatisch sein, sich in das Kind einfühlen um es zu verstehen und entsprechend auf das Kind reagieren (Verständnis für Kind und dennoch adäquates Verhalten einfordern)
56. Bedürfnisse vom Kind ernstnehmen/nachfragen, eigene Bedürfnisse verbalisieren, verhandeln
57. Dem Kind die Gewissheit geben, dass es sich auf die Eltern verlassen kann
58. Dem Kind das Gefühl geben, nützlich zu sein (Hilfsbereitschaft fördern)
59. Mit Kind zusammen ins Spielgeschehen eintauchen, fördert die Synchronität, dadurch wird die soziale und emotionale Entwicklung des Kindes gefördert
60. Gemeinsames Spielen fördert das sich Einlassen auf andere und die Empathie
61. Mit dem Kind kommunizieren (von Anfang an verbal und nonverbal)
62. Kind beobachten und Rückfragen zur Befindlichkeit stellen
63. Emotionen des Kindes beobachten und rückfragen / benennen
64. Gemeinsam nach Lösungen für Schwierigkeiten / Probleme / Herausforderungen suchen (stärkt Eigenverantwortung / Selbstwirksamkeit / Optimismus, zeigt Lösungsstrategien auf)
65. Konfliktlösungs- und Bewältigungsstrategien vorleben

Indikator 4: Meaning / Sinnhaftigkeit

66. Selbstgewählte Freizeitgestaltung, keine Vorgaben (Förderung der Selbstwahrnehmung)
67. Viel freie Zeit einräumen, Freizeit nicht komplett verplanen, nicht zu viele fixe Freizeitaktivitäten
68. Bei gemeinsamen Aktivitäten Wünsche abfragen, gemeinsam überlegen, abwägen, auswählen
69. Langeweile zulassen und selber Aktivität finden lassen (fördert Selbstwahrnehmung/Kreativität)
70. Hilfsbereitschaft vorleben und beim Kind fördern (Sinn für Höheres / für andere etwas tun)
71. Gemeinsam etwas für andere tun, helfen, kleine Geschenke und Überraschungen
72. Selber dankbar sein, innere Haltung zur Dankbarkeit vermitteln

Indikator 5: Accomplishment / Erfolgserlebnisse

73. Sich mit dem Kind über Erfolge und Erreichtes freuen
74. Erfolge zusammen feiern, z.B. Erfolgsritual, Freudentanz, Handschlag: Give-me-Five, zusammen anstossen ... (wichtig: keine Belohnung, sondern Freude am Gelingen, am Erreichten)
75. Fotografisch festhalten, filmen, Tagebuch führen, Zeichnungen anfertigen
76. Möglichkeiten schaffen, Charakterstärken einzusetzen, das führt vermehrt zum Gelingen
77. Frustration und Misserfolge zulassen, Hilfestellung nur wo nötig (steigert die Frustrationstoleranz, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und schlussendlich die Freude am Erfolg)

78. Rückfragen stellen: Wie ist dir das gelungen? Wie hast du das geschafft?
(Selbstwirksamkeit)