



Das Immunsystem der Seele

Resilienz, die seelische Widerstandsfähigkeit bei Kindern, ist sehr wichtig. Eltern können ihren Kindern helfen, die Psyche zu stärken und ihre Schutzfaktoren zu trainieren.

Text: Helene Tuma

Foto: Shutterstock

Um Misserfolge zu verkraften, Krisen zu bewältigen oder in schwierigen Situationen zu bestehen, brauchen wir die Fähigkeit der Resilienz. Das gilt natürlich auch im Kindesalter. Doch diese Fähigkeit ist nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt. Man könnte es mit einer Erkältung vergleichen: Während manche Kinder beim kleinsten Windstoß schon einen Schnupfen bekommen, erkälten sich andere nur selten. Sie sind widerstandsfähig, denn ihr Immunsystem kann die Angriffe auf den Körper erfolgreich abwehren. Misserfolge und Krisen haben auf unsere Seele den Effekt wie Viren und Bakterien auf unseren Körper. Auch hier gibt es Kinder, die schwierigen Situationen wie zum Beispiel einem Streit oder Stress in der Schule schnell hilflos gegenüberstehen. Andere hingegen „haut so leicht nichts um“. Sie sind in der Lage, kritische Erfahrungen zu meistern, ohne Schaden zu nehmen, und vielleicht sogar daran zu wachsen. Wie stark die Resilienz bei einem Kind ausgeprägt ist, können Eltern daran erkennen, wie es sich in schwierigen Situationen verhält:

- Reagiert ihr Kind stabil und überlegt auf Probleme, oder explodiert es?
- Kann ihr Kind über seinen Kummer reden und ihn verarbeiten?
- Kennt und vertraut ihr Kind seinen eigenen Empfindungen und Gefühlen?
- Kann sich ihr Kind gegen Angriffe und Ungerechtigkeiten angemessen wehren?
- Kann Ihr Kind Schwierigkeiten aus sich heraus meistern und Lösungen finden?
- Kommt ihr Kind mit Niederlagen und Rückschlägen zurecht?

Was eine Rolle spielt

Resilienz, also die personalen Schutzfaktoren, können gestärkt und gefördert werden. Da sich Kinder sehr stark an ihren Bezugspersonen orientieren, kommt ihnen eine besondere Bedeutung zu. Eltern sollten hinterfragen, wie resilient sie selber sind und wie sie auf stressige Situationen oder Misserfolge reagieren. Mama und Papa üben wie bei vielen Bereichen des Lebens eine Vorbildwirkung auf ihr Kind aus. Das soziale Umfeld des Kindes spielt bei der Ausprägung von Resilienz eine wichtige Rolle. Sichere Beziehungen zu Verwandten, Freunden oder Lehrern zeigen dem Kind, dass es anderen nicht egal ist. Auch das Wissen, nicht alleine dazustehen mit einem Problem, sondern sich von seinem Umfeld Hilfe holen zu können, ist wichtig für ein Kind. Das Gefühl, gut aufgehoben zu sein, einen sicheren Hafen zu haben, egal, was passiert, schafft Mut und Selbstbewusstsein und stärkt damit die Resilienz. →

Die 7 Schlüsselfaktoren der Resilienz

Akzeptanz

Resiliente Menschen akzeptieren Situationen und eigene Eigenschaften so, wie sie sind, und nehmen sie als gegeben an. So können sie flexibler auf die Problemstellung eingehen. Es ist wichtig, unseren Kindern zu vermitteln, dass es Bereiche im Leben gibt, die man nicht verändern kann. Was man jedoch verändern kann, ist die eigene Haltung zu dem Thema oder zu diesem Problem.

Optimismus

Resiliente Menschen vertrauen darauf, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können. Sie nehmen positive Ereignisse stärker und bewusster wahr. Sie lassen den angenehmen und positiven Gedanken mehr Raum. Sie bemühen sich, den Blickwinkel zu verändern und zu überlegen, was an dieser Situation das Positive sein könnte. Dadurch können sie ohne Druck und stressfreier agieren.

Selbstwirksamkeit:

Resiliente Menschen kennen ihre Fähigkeiten und Stärken und sind sich der eigenen Bedürfnisse bewusst. Sie wissen, dass ihre Handlungen und Taten Wirkung und Folgen haben.

Verantwortung übernehmen:

Resiliente Menschen übernehmen für sich selbst und für ihr Tun und Handeln Verantwortung und stehen für die Folgen ein.

Netzwerk-Orientierung:

Resiliente Menschen pflegen Freundschaften und haben eine hohe soziale Kompetenz. Sie wissen, wen sie um Hilfe bitten können, und nehmen diese auch an.

Lösungsorientiertes Denken:

Resiliente Menschen legen den Fokus auf die Lösung, nicht auf das Problem. Sie nutzen all ihre Ressourcen, um eine Lösung zu finden.

Zukunftsorientierung:

Resiliente Menschen richten ihren Blick auf ihre Möglichkeiten und ihre Zukunft und setzen sich realistische Ziele.

Übungen für Resilienz & Achtsamkeit

Übung zur Körperwahrnehmung

Streck deine Hand aus. Sieh deine Hand an. Nun schließe deine Augen. Woher weißt du, dass deine Hand noch da ist? (Z. B. weil sie sich kalt/warm/feucht anfühlt, weil sie zittert ...) Jetzt schüttle deine Hand. Wie fühlt sich das an? Reibe deine Hand auf deinem Oberschenkel ... blase auf deine Hand. Wie fühlt sich das an?

Einen Stein mit dem Bauch heben

Legt/setzt/stellt euch ganz bequem hin und legt zuerst eure Hände auf den Bauch. Spürt ihr, wie sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt? Beobachtet das zwei Atemzüge lang. Wer kann jetzt weiter auf seinen Atem achten, wenn ich versuche euch abzulenken? (Ein Kind, das unruhiger ist, kann ich hier gut einbeziehen, indem es der Ablenkungsassistent wird. Abwechselnd machen wir Geräusche – auf den Sessel klopfen, mit den Füßen trampeln ...) Wer konnte bei seinem Atem bleiben, und wer wurde wovon abgelenkt? Und jetzt schließt die Augen, und ich lege euch ganz vorsichtig einen kleinen Stein (es kann auch ein Legosteine oder Bauklötz sein) auf den Bauch. Spürt ihr sein Gewicht? Spürt ihr, wie er sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt?

Den Sommer über die Fußsohlen spüren

Stellt euch mit geradem Rücken hin, die Knie sind locker, die

Beine hüftbreit. Atmet ganz bewusst ein und aus, ein und aus. Beobachtet, was in eurem Körper und in eurem Geist in diesem Augenblick geschieht. Wenn Gedanken kommen, lasst sie vorbeiziehen und bringt eure Aufmerksamkeit zu euren Fußsohlen. Nehmt wahr, wie sich der Kontakt zum Boden anfühlt. Liegen die Fußsohlen überall gleich fest auf, oder ist an manchen Stellen Luft zwischen Boden und Fußsohle? Sind die Zehen gespreizt oder locker? Könnt ihr jede einzelne Zehe spüren, ohne sie zu bewegen? Diese Übung lässt sich im Sommer besonders gut im Freien machen, zum Beispiel gehen die Kinder barfuß ganz aufmerksam ein paar Schritte über eine Wiese, danach über Sand und danach durchs Wasser. Wie fühlen sich die Fußsohlen dabei jeweils an? Wo spüre ich die Grashalme (vielleicht zwischen den Zehen)? Spüre ich, dass sich die Grashalme unter meinen Füßen biegen? Spüre ich, wenn ein Gänseblümchen oder Löwenzahn darunter ist? Wie fühlt sich das an? Wie ist es bei Sand oder Wasser? Spüre ich die Wiese/den Sand/das Wasser noch an anderen Stellen im Körper? Welche Sinne „springen noch an“?

Übung zur Akzeptanz:

Stell dir vor, du stehst in einer Wiese. Mitten in der Wiese ist ein großer Baum. Du willst auf dieser Wiese ein Haus bauen, aber das geht sich nicht aus. Du könntest jetzt einfach sagen, das geht nicht, und es wird kein Haus gebaut. Oder du akzeptierst, dass dort der Baum steht und suchst andere Möglichkeiten für das Haus. Du könntest das Haus auf dem Baum bauen, dann hast du ein Baumhaus, oder du baust das Haus um den Baum herum. Es geht darum, die Haltung zu der Situation zu ändern.

Gehmeditation „Indianerschleichen“

Gehmeditation heißt, dass ich mich bemühe, die Atmung und meine Schritte zu koordinieren. Atme zwei oder dreimal aus und geh einen Schritt dabei, atme zwei bis dreimal ein und geh einen Schritt dabei. Wenn du dich darauf konzentrierst, bist du im Moment, bist du achtsam, bist du im Hier und Jetzt. Der Indianer atmet ein – zwei, drei Mal, atmet aus – zwei, drei Mal, geht langsame Schritte und merkt, dass es ihm guttut. Übe die Gehmeditation zuerst eine Woche lang zu Hause jeden Tag. Danach kannst du sie machen, wenn du am Schulweg nach Hause gehst, die Übung hilft dir dabei, einfach runterzukommen, oder wenn du merkst, dass es dir zu viel wird.

Atemübung „Der stumme Schrei des Indianers“

Stell dir bei dieser Übung vor, du bist ein Indianer. Eigentlich solltest du den Indianerruf machen, aber das geht nicht, weil der Feind lauert. Um keine Aufmerksamkeit zu erregen, machst du den Indianerruf stumm. Diese Atemübung hilft dir dabei, Stress abzubauen, sie fördert deine Wahrnehmung, und du konzentrierst dich auf den Augenblick.

DIE ÜBUNGEN STAMMEN VON:

Susanne Strobach, www.achtsamkeits-akademie.at
Gini Czernin, www.giniczernin.com, www.resilienzzentrum.at



Krisen aktiv bewältigen

Eltern und Bezugspersonen sollten aber darauf achten, dem Kind nicht alle Probleme automatisch aus dem Weg zu räumen. Kinder müssen auch lernen, selbst aktiv schwierige Situationen zu bewältigen, und sich um Lösungen bemühen. Die Kinder verlassen dabei die Opferrolle und fühlen sich nicht dem Schicksal ausgeliefert. Sie lernen, dass sie Einfluss nehmen und Veränderung eingreifen können. Die Fähigkeit der Resilienz erlangen Kinder, wenn sie Herausforderungen selbstständig meistern und Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Taten übernehmen.

Probleme in Möglichkeiten verwandeln

Um das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken, können Eltern ihren Kindern schon früh altersgerechte Aufgaben übertragen. Sie sollten es für Eigeninitiativen loben und Erfolgserlebnisse schaffen. So kann es seine Fähigkeiten und Fertigkeiten kennenlernen und lernen, darauf zu vertrauen. Bei Misserfolgen sollten Eltern ihren Kindern mit Trost, aber auch mit Ratschlägen zur Seite stehen und ihnen helfen, die Niederlage zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen. Resiliente Menschen verwandeln Probleme

in Möglichkeiten und Chancen. Sie setzen von sich aus Initiativen, verlieren die entscheidenden Absichten nicht aus den Augen und setzen sich realistische Ziele. Aber sie erkennen auch, dass es Situationen gibt, die man nicht verändern oder beeinflussen kann und die man annehmen muss, wie sie sind. Sie wissen, dass Situationen, die momentan als unangenehm oder schmerzhaft empfunden werden, in Zukunft das Leben als sinnvolle Erfahrung bereichern können.

Schlüsselfaktoren für Resilienz

Bei der Resilienz wird auf sieben Schlüsselfaktoren Bezug genommen, die zwar verschieden, aber dennoch eng miteinander verbunden sind. Zu den Resilienz-faktoren gehören Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung, Verantwortung übernehmen, neue Netzwerke aufbauen und Zukunftsorientierung. Resilienz bedeutet, diese sieben Faktoren in ein passendes Gleichgewicht zu bringen. Um mit belastenden Ereignissen, Krisensituationen oder schlechten Rahmenbedingungen fertig zu werden, gilt es, diese sieben Schlüsselfaktoren zu trainieren und zu stärken. Ziel ist es, sein inneres Gleichgewicht selber wieder zu finden und es auch beizubehalten.

 **Post**

DER GROSSE SAMMELSPASS DIE TIERE VOM BAUERNHOF

Das erste Sammelstickeralbum für Briefmarken, Sticker und Hörgeschichten!

- Sticker und Briefmarken sammeln
- Gratis App herunterladen und Briefmarken scannen
- Spannende Geschichten der Tiere vom Bauernhof anhören

PRO PKG

0,99

ERHÄLTlich IN ALLEN POSTFILIALEN SOWIE IM ONLINE SHOP

2,99

post.at/tiere-vom-bauernhof

WENN'S WIRKLICH WICHTIG IST, DANN LIEBER MIT DER POST.



Susanne Strobach
Geschäftsführerin
Achtsamkeits-Akademie

KOMMENTAR

Es geht darum, Lebenskompetenzen zu fördern

Bereits sehr junge Kinder erleben viel Stress – sie spüren die Existenzängste der Eltern nach deren Trennung oder wenn ein Elternteil seinen Job verloren hat, sie spüren die Sorge um die pflegebedürftige Oma oder das Geschwisterchen mit besonderen Bedürfnissen. Sie hören in den Medien von Flüchtlingen, Terroranschlägen und Umweltkatastrophen.

Und sie haben ihre eigenen ganz persönlichen emotionalen Stressmomente – ein anderes Kind, das sie schubst, auslacht oder das Spielzeug kaputtmacht, die Angst vor dem Monster unterm Bett und die Angst, in der Schule zu versagen. Was junge Kinder jedoch noch nicht haben, sind genügend Stressbewältigungsmechanismen.

Achtsamkeit und Meditation fördert Lebenskompetenzen, dem, was sich rund um mich und in mir abspielt, mit emotionaler Intelligenz, Selbstfürsorge und Mitgefühl zu begegnen. Es geht darum, sich zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen, wahrzunehmen, was gerade da ist, dem eine angemessene Bedeutung zu geben, sich um sich selbst und andere zu kümmern



Fotos: Shutterstock, Gini Czernin, Susanne Strobach

„Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen“

Auch Kinder haben Krisen zu bewältigen und müssen mit Stress und Überforderung fertig werden. Resilienz und Achtsamkeit helfen dabei.

Gini Czernin, Expertin für Burnoutprävention und Stressmanagement, ist psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und diplomierte Mentaltrainerin. Sie arbeitet nach dem Wiener Resilienz-Modell und bietet unter anderem auch Resilienztraining für Erwachsene, Jugendliche und Kinder an. Sie arbeitet mit dem Resilienzzentrum Österreich zusammen.

Was ist Resilienz, und wie kann man diese bei Kindern fördern?

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Ein resilienter Mensch nutzt seine Fähigkeiten und auch seine sozialen Ressourcen, um schwierige Lebenssituationen zu meistern und sich dadurch weiterzuentwickeln. Das Wiener Resilienzmodell beschreibt die Ernährung, die Bewegung und die psychische Stärke als die drei Säulen der Resilienz: Food-Move-Mind. Um die drei Säulen der Resilienz zu stärken, sind Eltern in ihrer Vorbildfunktion extrem wichtig. Eltern, die in stressigen Situationen durchatmen können und in Ruhe agieren, geben ihren Kindern Sicherheit und Ruhe und fördern damit den natürlichen Nachahmungstrieb im positiven Sinn.

Auch Rituale sind sehr wichtig?

Rituale geben Sicherheit und Orientierung. Gemeinsames Kochen und Essen sowie Bewegung in der Natur fördern außerdem die Kommunikation und die Beziehung zueinander. Familiäre Bindungen vertiefen sich, und das für das Glücksgefühl mitverantwortliche Bindungshormon Oxytocin wird ausgeschüttet. Die sieben Schlüsselkompetenzen der Resilienz sind mir in diesem Zusammenhang ganz besonders wichtig. Sie gilt es zu trainieren und zu stärken, um belastende Ereignisse oder schlechte Rahmenbedingungen gut verkraften zu können.

Wie kann man die Achtsamkeit des Kindes fördern?

Babys sind richtige Achtsamkeitsexperten. Wenn sie atmen, atmen sie, wenn sie liegen, liegen sie. Sie sind bei allem, was sie tun, mit der Wahrnehmung und der Konzentration im Hier und Jetzt, also genau in diesem Moment. Je älter man wird, desto mehr neigt man dazu, mit den Gedanken in die Zukunft oder in die Vergangenheit zu schweifen. Kinder sind beim Spielen, bei der Bewegung in der Natur oder im Freizeitsport im Hier und Jetzt. Das perfekte Achtsamkeitstraining, und somit optimal geeignet, um Stress abzubauen.

Was können Eltern zusätzlich tun, um die Resilienz ihrer Kinder zu stärken?

Ab einem Alter von vier Jahren ist es zum Beispiel sehr sinnvoll, altersgemäße Märchen mit positivem Ausgang vorzulesen oder zu lesen. In Grimms Märchen löst der Held immer schwere Aufgaben. Er hat ein Ziel. Er akzeptiert die Situation, wie sie ist, und sucht nach Lösungsmöglichkeiten. Er setzt, um die Hindernisse zu überwinden, seine Fähigkeiten und Stärken ein und holt sich Unterstützung und Hilfe von außen. Ein sehr resilientes Verhalten! Kinder identifizieren sich gerne mit den Helden dieser Märchen. Dies verstärkt die Selbstwirksamkeit. Ich kann etwas, und ich bewirke etwas damit. Das resiliente Verhalten der Helden hat eine große Vorbildwirkung. Es ist wichtig, dass man sich die Zeit nimmt, das gesamte Märchen zu lesen, damit das Kind das positive Ende erfährt und nicht mit seiner Fantasie alleine gelassen wird. Danach sollte noch Zeit sein, mit dem Kind über die Geschichte zu sprechen.

Was erzeugt Stress bei Kindern?

Stress findet nicht nur in der Schule statt, es gibt auch eine Überforderung in den verschiedenen Lebensrollen. Kinder sind zum Beispiel Sohn oder Tochter, Enkelkind, Schüler, Schülerin, Kind, Freund, Freundin, Sportler, Musiker. Die Spannung zwischen diesen vielen Rollen und die permanente Erwartungshaltung von außen, möglichst rasch zu reagieren, zu antworten, verfügbar oder anwesend zu sein, überfordert Kinder und setzt sie unter Stress. Die Schnelligkeit unserer Zeit, der Einsatz und die Nutzung der verschiedenen Medien haben große Vorteile, jedoch auch Schattenseiten. Selbst unsere Kinder müssen immer und überall erreichbar sein, und wir wissen, wie sehr uns das manchmal selber stresst. Oft fehlt einfach die Zeit für Pausen. Es muss auch erlaubt sein, einfach nur in die Luft zu schauen und der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Wie kann man sich in akuten Stresssituationen helfen?

Wichtig ist es, die eigenen Emotionen und Reaktionen bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Nur wer spürt, wie sein Körper und seine Gedanken unter Stress reagieren, und diese Reaktionen wahrnimmt, kann selbst den Stresslevel reduzieren. Dieses bewusste Wahrnehmen kann man trainieren. Oft hilft es, die stressigen Situationen kurz zu unterbrechen. Einfach mal tief durchatmen, sich aus der Situation herausbewegen oder einfach aufstehen und eine Pause machen.



Rituale wie gemeinsames Kochen geben Sicherheit und Orientierung
Gini Czernin
www.gini.czernin.com
resilienzzentrum.at