

„Resilienz“ – Was Kinder stark macht

Es gibt Kinder, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen aufwachsen und sich – entgegen aller Erwartungen – erstaunlich positiv entwickeln. Welche Faktoren sich stärkend auf die Widerstandsfähigkeit der Seele auswirken und wie man gefährdete Kinder gezielt unterstützen kann, erfahren Sie auf unseren Arbeitsblättern.



Illustratorin: Angela Picha

1. Themen-Motivation und Einleitung: Der Begriff „Resilienz“
2. Unterrichtspraxis: Resilienzförderung
3. Übungseinheiten
4. Hier steht's geschrieben
5. Zum Weiterlesen

1. Themen-Motivation und Einleitung: Der Begriff „Resilienz“

Es gibt Kinder, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen, wie z. B. Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern oder Gewalterfahrungen, aufwachsen und sich entgegen aller Erwartung erstaunlich positiv und kompetent entwickeln. Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich in jüngerer Zeit die sogenannte **Resilienzforschung**. Der Begriff „**Resilienz**“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen und nach schweren Schicksalsschlägen wie ein Stehaufmännchen wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz steht somit für das Immunsystem der Psyche oder auch für den Schutzschirm der Seele.

Resilienzforschung

Die **Widerstandsfähigkeit der Seele** ist ein relativ neues Forschungsgebiet. Begonnen hat die Resilienzforschung auf der hawaiianischen Insel Kauai. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner und ihre Kollegin Ruth Smith wollten untersuchen, wie sich schwierige Startbedingungen in der Kindheit auf das spätere Leben auswirken. Im Rahmen dieser „Kauai-Studie“ wurden 698 Kinder aus schwierigen Verhältnissen, die 1955 geboren wurden, von ihrer Geburt an über 40 Jahre hinweg wissenschaftlich begleitet und getestet. Die Untersuchung zeigte, dass ein Drittel der Kinder trotz erschwelter Bedingungen zu lebensstüchtigen Erwachsenen heranwuchs. Aus den Ergebnissen schloss man, dass **seelische Schutzfaktoren** existieren müssen.

Mittlerweile wurden zahlreiche weitere Studien ausgewertet und das Phänomen der Resilienz folgendermaßen beschrieben:

- Resilienz ist nicht angeboren, sondern **erlernbar**.
- Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen **variieren**. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der **Person** des Menschen, andererseits in seiner **Lebensumwelt**.

Die Resilienzforschung hat dazu beigetragen, dass man die seelischen Schutzfaktoren heute besser kennt. Man weiß, was Kinder stark macht und wie man Kinder aus Risikofamilien unterstützen kann, mit ihrer schwierigen Lebenssituation besser fertigzuwerden. Das Konzept der Resilienz legt den Fokus erstmals auf die **Bewältigung von Risikosituationen** sowie auf die **Fähigkeiten, die Ressourcen** und die Stärken jedes einzelnen Kindes, ohne dabei Probleme zu ignorieren oder zu unterschätzen. Von Interesse ist also, wie individuell mit Stress umgegangen wird und wie Bewältigungskompetenzen aufgebaut bzw. gefördert werden können.

Faktoren der Resilienz: Person und Lebensumwelt

Fähigkeiten und Kompetenzen

Resiliente Kinder

- rechnen mit dem Erfolg eigener **Handlungen**,
- gehen Problemsituationen **aktiv** an,
- nutzen eigene **Ressourcen** effektiv aus,
- glauben an eigene **Kontrollmöglichkeiten**, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d. h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung wahrgenommen werden. Dadurch werden mehr **aktiv-problemorientierte** und weniger passiv-vermeidende **Bewältigungsstrategien** angeregt. Und dies führt wiederum dazu, dass sich die Kinder ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert fühlen.

Lebensbedingungen

Neben diesen personalen Ressourcen tragen aber auch schützende Bedingungen in der Lebensumwelt des Kindes zur Entwicklung von Resilienz bei:

- eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, aufgrund derer das Kind ein sicheres Bindungsmuster entwickeln kann;
- ein Erziehungsstil, der durch Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber sowie durch ein unterstützendes und strukturierendes Erziehungsverhalten gekennzeichnet ist;
- kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die als positive Rollenmodelle dienen, Mut zusprechen und vorleben, wie man Krisensituationen im Alltag bewältigt (z. B. Großeltern, FreundInnen, LehrerInnen);
- positive Kontakte zu Gleichaltrigen und Freundschaftsbeziehungen;
- wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen.

2. Unterrichtspraxis: Resilienzförderung

Am leichtesten lernen Menschen resiliente Fähigkeiten in der **Kindheit und Jugend**. Um diese Chance besser zu nutzen, haben PsychologInnen und PädagogInnen begonnen, **Programme** zu entwickeln, die Bewältigungskompetenzen bzw. Resilienzfaktoren unterstützen. Hierbei lassen sich zwei Förderansätze unterscheiden:

Resilienzförderung auf individueller Ebene: Man stärkt das Kind für den Umgang mit Belastungen und vermittelt ihm wichtige Basiskompetenzen. Beispiele dafür finden Sie in den Übungseinheiten.

Resilienzförderung auf Beziehungsebene: Man stärkt die Erziehungskompetenzen von Eltern und anderen Erziehungspersonen. In diesem Zusammenhang kann insbesondere auf Elterntrainingsprogramme verwiesen werden (siehe: 5. Zum Weiterlesen).

Resilienzförderung auf individueller Ebene

- Förderung von Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien
- Förderung von Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme
- Förderung von Selbstwirksamkeit und realistischen Zuschreibungen
- Förderung des Selbstwertgefühls
- Förderung von sozialen Kompetenzen, verbunden mit der Stärkung sozialer Beziehungen
- Förderung von effektiven Stressbewältigungsstrategien, wie z. B. die Fähigkeiten, Unterstützung zu mobilisieren oder sich zu entspannen
- Förderung des Umgangs mit Gefühlen
-

Resilienzförderung auf Beziehungsebene

- Förderung eines wertschätzenden Erziehungsstils
- Förderung einer konstruktiven Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind
- Förderung eines positiven Modellverhaltens
- Förderung effektiver Erziehungstechniken (effektiver Einsatz von Belohnung, Lob und Ermutigung)
- Förderung des (elterlichen) Kompetenzgefühls
- Förderung (elterlicher) Konfliktlösestrategien

3. Übungseinheiten

ÜE 01. Freundinnen und Freunde: Kontakte zu Gleichaltrigen

Lernziele

- In dieser Übungseinheit sollen die Kinder:
- einander in der Gruppe begegnen;
- sich an strukturierten Aktivitäten und Gesprächen beteiligen, um einander in der Kommunikation zu unterstützen;
- ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern lernen;
- das Gefühl verstärken, Teil der Klassengemeinschaft zu sein.

Übung 1: „Finde jemanden ...“

Material

Arbeitsblatt „Finde jemanden...“

Durchführung

Sie geben jedem Kind eine Kopie des Arbeitsblattes. Durch die Illustrationen ist die Durchführbarkeit dieser Übung auch in der ersten Schulstufe oder bei geringen Lesekenntnissen möglich. Die Kinder begeben sich, durch das Klassenzimmer wandernd, auf die Suche nach einem anderen Kind, das bestimmte Dinge hat, tut, sieht, spielt ... Wenn sie ein Kind gefunden haben, auf das diese Aussage zutrifft, schreiben sie dessen Namen in den jeweiligen Rahmen. Danach fragen sie weitere Kinder, so lange bis sie alle Rahmen mit Namen gefüllt haben. Danach setzen sie sich mit dem Kind, dessen Namen sie zuletzt auf das Arbeitsblatt geschrieben haben, zusammen und besprechen einige der Fragen, die unten am Arbeitsblatt stehen.

Abschlussreflexion

Die Fragen des Arbeitsblattes werden noch einmal im Sitzkreis gestellt:

- Wer hat im März Geburtstag?
- Wer isst gerne Eis? usw.

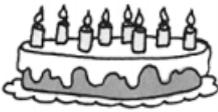
Darüber hinaus können auch Fragen zum Thema Gruppenzugehörigkeit besprochen werden:

- An welchen Zeichen erkennt man ein Mitglied eines Sportclubs?
- Wie erkennt man Freundschaftsgruppen im Schulhof?
- Warum möchten viele Menschen zu einer Familie, zu einem Club, zu einer Religionsgemeinschaft oder zu einem Freundeskreis gehören?
- Was sind äußere Zeichen einer Gruppe?
- Wie kann man Menschen helfen, in eine Gruppe aufgenommen zu werden?

Sie sprechen mit den Kindern darüber, wie ähnlich wir uns alle sind und wie viele Dinge wir gemeinsam haben. Der Schwerpunkt dieses Gesprächs soll darauf liegen, dass all diese Gemeinsamkeiten uns helfen, ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln.

Finde jemanden ...

Im März Geburtstag hat:



Name:

Gerne Eis isst:



Name:

Einen CD-Player hat:



Name:

Eine Katze als Haustier hat:



Name:

Fussball spielt:



Name:

Im Sportverein ist:



Name:

Ein Buch in der Schultasche hat:



Name:

Mit dem Bus zur Schule fährt:



Name:

Eine Semmel zum Frühstück isst:



Name:

Die Serie „SpongeBob“ sieht:



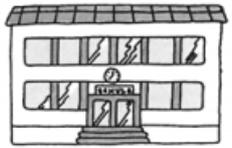
Name:

Klavier spielt:



Name:

Zu Fuß zur Schule geht:



Name:

Was isst du am liebsten?

Was ist dein Lieblingsspielzeug?

Wo ist dein Lieblingsplatz?

Wohin würdest du gerne verreisen?

Was liest du gerne?

Übung 2: „Freundschaftspuzzle“

Material

Arbeitsblatt „Freundschaft“, Puzzle-Bilder, Klebstoff

Durchführung

Sie schneiden die sechs Puzzle-Bilder in jeweils drei Teile und mischen alle Teile. Sie geben jedem Kind der Klasse (Anzahl durch drei teilbar?) einen Puzzle-Teil. Jene drei Kinder, die zusammengehören, suchen einander. Wenn ein Bild komplett ist, setzen sich diese drei Kinder zusammen und kleben die drei Puzzle-Teile auf das Arbeitsblatt „Freundschaft“. Anschließend überlegen sie, was ihr Bild darstellt oder aussagt, und finden eine Überschrift (einen Titel) für das Bild. Jede Dreiergruppe präsentiert dann ihr Bild der Klasse.

Freundschaft

Überschrift:

Hier klebt ihr die drei Puzzle-Teile ein.

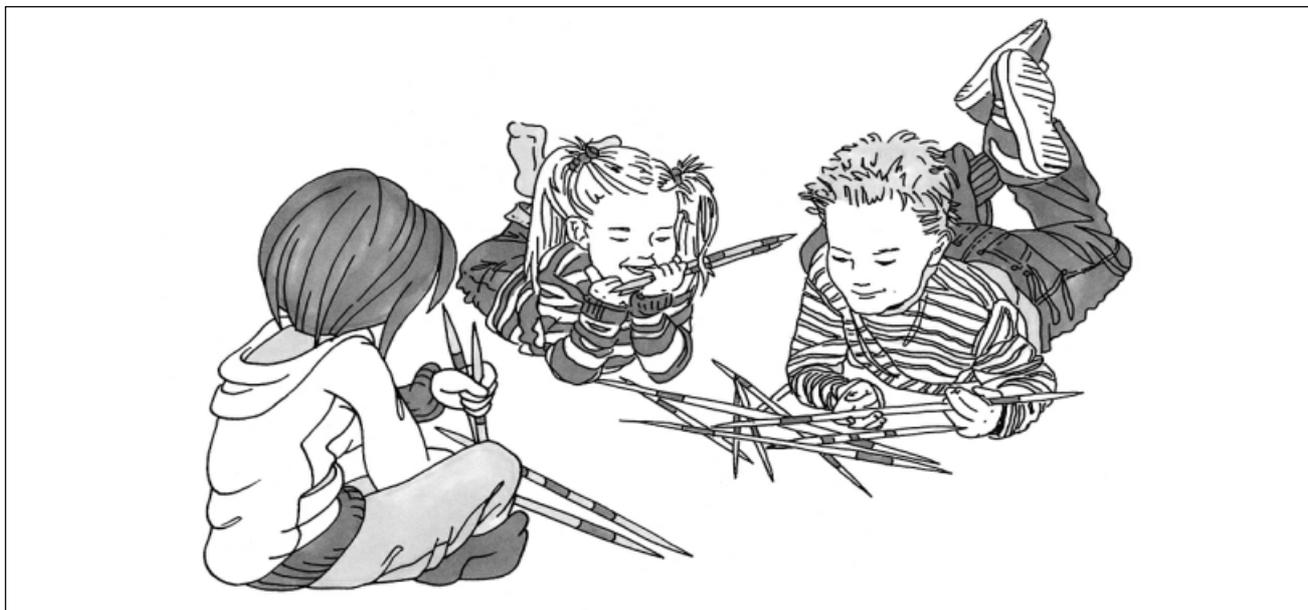


Freundschaft

Überschrift:

Hier klebt ihr die drei Puzzle-Teile ein.

Puzzle-Bild 1



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien



Puzzle-Bild 2



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

Puzzle-Bild 3



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

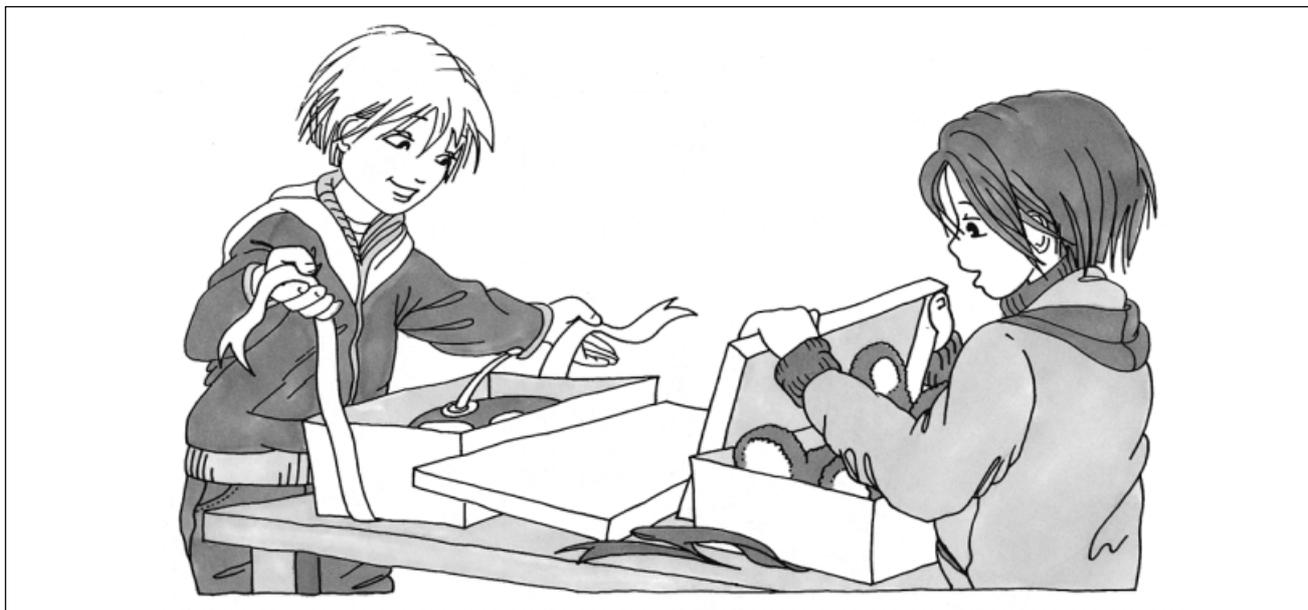


Puzzle-Bild 4



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

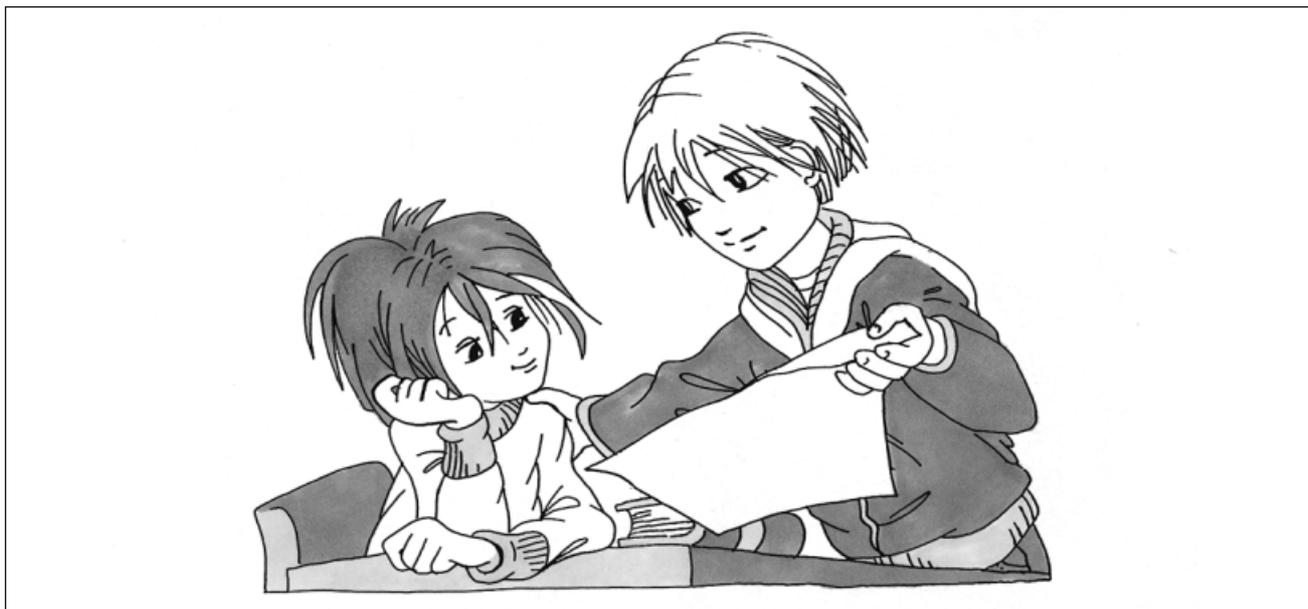
Puzzle-Bild 5



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien



Puzzle-Bild 6



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

ÜE 02. Wort-Bilder für Gefühle: Metaphern als Hilfe

Lernziele

In dieser Übungseinheit sollen die Kinder:

- einander in der Gruppe begegnen;
- sich an strukturierten Aktivitäten und Gesprächen beteiligen, um einander in der Kommunikation zu unterstützen;
- ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern lernen;
- das Gefühl verstärken, Teil der Klassengemeinschaft zu sein.

Material

Arbeitsblatt „Gedicht“

Arbeitsblatt „Wort-Bilder 1“

Arbeitsblatt „Wort-Bilder 2“

Durchführung

Sie schreiben das Wort „Wort-Bild“ an die Tafel. Sie erklären den Kindern, dass Wort-Bilder (Metaphern) oft benutzt werden, um Gefühle auszudrücken und um zu erklären, wie wir uns fühlen. Wort-Bilder können helfen, mit Ängsten, Herausforderungen und Veränderungen zurechtzukommen. Sie zählen einige Beispiele auf:

Als ich die Bühne betrat, fühlten sich meine Beine an wie Wackelpudding.

Er zitterte wie Espenlaub.

Vor Ärger standen mir die Haare zu Berge.

Sie grinste bis über beide Ohren.

Sie sprechen darüber, wie nützlich Wort-Bilder sind, um Texte, Geschichten oder Gedichte zum Leben zu erwecken. Dichterinnen und Dichter benutzen häufig Wort-Bilder, um zu beschreiben, was sie sehen und fühlen. Als Beispiel lesen Sie das Gedicht vom Arbeitsblatt „Gedicht“ vor. Gemeinsam mit den Kindern bearbeiten Sie nun das Arbeitsblatt.

Sie stellen dann die Idee vor, Wort-Bilder auch als Hilfe zu benutzen, um schwierige Situationen besser bewältigen zu können. In diesem Zusammenhang verdeutlichen Sie auch den Nutzen von Selbstgesprächen: Wenn ich mir selbst gut zurede, kann z. B. Furcht verschwinden; durch meine Vorstellungskraft können u. a. Mut und Inspiration wachsen. Wenn man sich selbst zum Beispiel als Heldin oder Held mit enormer Stärke vorstellt, kann eine ängstigende Situation leichter ertragen werden. Beispiele dazu finden sich auf dem Arbeitsblatt „Wort-Bilder 1“. Ziele und Herausforderungen können durch positive Selbstgespräche besser gemeistert werden. Sie erklären nun den Kindern, wie wichtig positive Selbstgespräche sind und wie oft und leicht wir in die Falle der negativen Selbstgespräche tappen. Wie oft sagen wir zu uns selbst beispielsweise: „Das kann ich nicht.“ Oder: „Ich bin nicht gut genug.“ Was aber passiert, wenn wir uns stattdessen sagen: „Es ist schwer, aber ich tu mein Bestes!“?

An konkreten Beispielen - Arbeitsblatt „Wort-Bilder 2“ - sollen die Kinder versuchen, sich jemanden vorzustellen, die oder der positive Selbstgespräche in einer schwierigen Situation führt, z. B.: Ein Kind kommt neu in unsere Klasse. Auch Rollenspiele sind hier sinnvoll.

Gedicht

Lest das Gedicht laut vor!
Sprecht gemeinsam darüber, welche Wort-Bilder verwendet werden!
Zeichne ein Bild dazu!

Das Lied von den Gefühlen

Wenn ich glücklich bin, weißt du was?
Ja, dann hüpf ich
wie ein Laubfrosch durch das Gras.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich glücklich bin.

Wenn ich traurig bin, stell dir vor:
Ja, dann heul ich
wie ein Hofhund vor dem Tor.
Solche Sachen kommen mir so in den Sinn,
wenn ich traurig bin.

Klaus W. Hoffmann

(gekürzt aus: Flaschenpost 2 Lesebuch, E. DORNER, S. 17; Quelle: aus Klaus Hoffmann, Wie kommt die Maus in die Posaune? AKTIVE MUSIK Verlagsgesellschaft, Dortmund 1989)

Wort-Bilder 1

Wort-Bilder stellen Gefühle dar.

Versuche, eigene Wort-Bilder zu finden!

Beispiel: ANGST

Ich war ängstlich wie ein Mäuschen.
Aber ich stellte mir vor, ich bin ein Löwe,
und ich fühlte mich besser.



EINSAMKEIT

Ich war einsam wie
Aber ich stellte mir vor, ich bin ,
und ich fühlte mich besser.

FURCHT

Ich war erschrocken wie
Aber ich stellte mir vor, ich bin ,
und ich fühlte mich besser.

TRAUER

Ich war traurig wie
Aber ich stellte mir vor, ich bin ,
und ich fühlte mich besser.

EIFERSUCHT

Ich war eifersüchtig wie
Aber ich stellte mir vor, ich bin ,
und ich fühlte mich besser.

Wort-Bilder 2

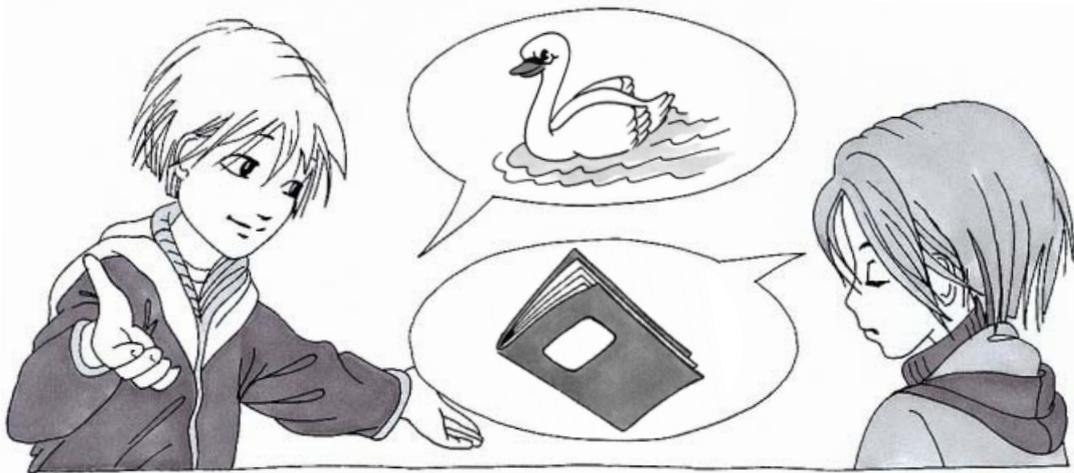
Suche ein Wort-Bild, um jemandem zu helfen!

Beispiel:

Meine Schwester war ängstlich und aufgeregt wegen der Schularbeit.
Ich sagte zu ihr: „Stell dir vor, du bist ein weißer Schwan in einem See.“
Es funktionierte!

Am Nachmittag erzählte sie:

„Bei der Schularbeit habe ich mich ruhig und sicher gefühlt.“



Ein Kind kommt neu in unsere Klasse.

.....
.....

Dein Freund ist traurig, weil sein Hamster gestorben ist.

.....
.....

Zwei Kinder hatten einen schlimmen Streit.

.....
.....

Die Eltern deiner Freundin trennen sich.

.....
.....

ÜE 03. Freundschaftsgeschichten: Stärkung sozialer Beziehungen

Lernziele

In dieser Übungseinheit sollen die Kinder:

- über die Themen Freundschaft und Einsamkeit sprechen;
- sich Bewältigungsstrategien für Probleme mit Freundschaften überlegen;
- einige Bewältigungsstrategien kennen lernen;
- das Ende von Geschichten erfinden, um zu zeigen, wie man mit Freundschaftsproblemen umgehen kann.

Material

„Freundschaftsgeschichte 1“, „Freundschaftsgeschichte 2“ und „Freundschaftsgeschichte 3“

Durchführung

Sie beginnen die Übungseinheit, indem Sie über Veränderungen in unserem Leben sprechen und wie wir mit diesen umgehen können. Sie erklären, dass es in unserem Leben immer wieder zu Veränderungen kommen kann: Es gibt unerwartete Ereignisse, aber auch sehr schwierige Veränderungen. Sie machen die Kinder darauf aufmerksam, dass viele Veränderungen aufregend und herausfordernd sind auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Sie fragen die Kinder nach Beispielen für herausfordernde Lebensveränderungen. Sie könnten den Schuleintritt und den Wechsel in eine AHS oder Hauptschule als schwierige Situationen erwähnen.

Sie teilen die Klasse in drei Gruppen und geben jeder Gruppe ein Arbeitsblatt (pro Kind eine Kopie). Sie erklären den Kindern die Arbeitsschritte:

Lest die Geschichte still durch!

Überlegt euch eine Überschrift für die Geschichte!

Wie fühlt sich das Kind in der Geschichte?

Was soll das Kind in der Geschichte tun?

Wie könnte die Geschichte ausgehen?

Abschlussreflexion

Mit Ihrer Hilfe sollen die Kinder die folgenden Fragen beantworten:

Mit welchen Herausforderungen haben die Kinder in den Geschichten zu kämpfen?

Was haben die Kinder gemacht, um mit den schwierigen Situationen fertigzuwerden?

Wie würdet ihr mit diesen Situationen umgehen?

Wie geht ihr mit Stress um?

Redet ihr mit jemandem?

Lenkt ihr euch ab?

Mit wem könnt ihr sprechen, wenn ihr Probleme habt?

Freundschaftsgeschichte 1

Überschrift:

Montag

Liebes Tagebuch!

Heute haben wir eine neue Mitschülerin bekommen.

Sie ist so cool! Alle möchten sie zur Freundin haben.

Morgen frage ich sie, ob sie sich zu mir und Sofie setzen will.

Ich kann es kaum erwarten!

Dienstag

Liebes Tagebuch!

Lena, das ist das neue Mädchen, hat sich von Sofie das Lineal ausgeborgt.

Ich habe ihr meines angeboten, aber sie hat mich nicht angeschaut.

Ich glaube, sie mag mich nicht.

Mittwoch

Liebes Tagebuch!

Sofie hat mich heute nicht angerufen.

Sonst ruft sie immer an, und wir reden stundenlang.

Ich habe sie angerufen, aber ihre Mutter hat gesagt, Sofie hat zu tun.

Ich vermisse sie.

Donnerstag

Liebes Tagebuch!

Jetzt weiß ich, dass mich Sofie nicht bei sich haben möchte.

In der Pause ist sie verschwunden und hat gesagt, dass sie etwas Wichtiges zu tun hat.

Nach der Schule habe ich sie auch nicht mehr sprechen können, weil sie davongelaufen ist.

Und ich habe gedacht, sie ist meine beste Freundin!

Freitag

Liebes Tagebuch!

Lena hat mir meine Freundin gestohlen!

Sie sind in der Pause beisammengesessen und haben geredet.

Ich bin hingegangen und habe sie begrüßt.

Sofie hat gelächelt, und ich glaube, sie wollte, dass ich bleibe.

Aber Lena hat gesagt: „Das ist privat!“



Freundschaftsgeschichte 1

Wie fühlt sich das Mädchen in der Geschichte? Was meinst du?
Kreuze an und ergänze!

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hilflos | <input type="checkbox"/> rachsüchtig | <input type="checkbox"/> zornig |
| <input type="checkbox"/> albern | <input type="checkbox"/> beschämt | <input type="checkbox"/> traurig |
| <input type="checkbox"/> einsam | <input type="checkbox"/> verlassen | <input type="checkbox"/> eifersüchtig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Was soll das Mädchen deiner Meinung nach tun?
Kreuze an und ergänze!

- Sich der Mutter oder dem Vater anvertrauen und um Rat fragen.
- Ihrer Freundin sagen, was sie über sie denkt.
- Ihrer Freundin sagen, was sie fühlt.
- Eine neue Freundin suchen.
- Mit der Neuen darüber reden, wie es ihr geht, wenn sie ihr die Freundin stiehlt.
- So tun, als ob nichts wäre.
-
-

Freundschaftsgeschichte 2

Überschrift:

Montag

Liebes Tagebuch!

Lorenz und ich haben uns für dieselbe AHS angemeldet!

Jetzt gehen wir schon vier Jahre gemeinsam in die Schule. Ist das nicht super?

Er kann besser rechnen als ich. Deswegen glaube ich, dass sie mich nicht aufnehmen werden.

Lorenz wird es aber sicher schaffen!

Dienstag

Liebes Tagebuch!

Als ich heute heimgekommen bin, ist meine Mutter sehr aufgeregt gewesen, weil ein Brief von der neuen Schule da war.

Ich werde aufgenommen! Natürlich wollte ich sofort Lorenz anrufen und ihm die gute Nachricht erzählen.

Als er meine Stimme gehört hat, hat er einfach aufgelegt.

Ich bin total verwirrt.

Mittwoch

Liebes Tagebuch!

Heute habe ich erfahren, dass Lorenz in der neuen Schule nicht aufgenommen wird.

Deswegen wollte er nicht mit mir reden.

Was soll ich bloß machen?



Freundschaftsgeschichte 2

Wie fühlt sich der Bub in der Geschichte? Was meinst du?
Kreuze an und ergänze!

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hilflos | <input type="checkbox"/> glücklich | <input type="checkbox"/> zornig |
| <input type="checkbox"/> verwirrt | <input type="checkbox"/> beschämt | <input type="checkbox"/> einsam |
| <input type="checkbox"/> traurig | <input type="checkbox"/> aufgeregt | <input type="checkbox"/> froh |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Was soll der Bub deiner Meinung nach tun?
Kreuze an und ergänze!

- Sich der Mutter oder dem Vater anvertrauen und um Rat fragen.
- Seinen Freund fragen, wie es ihm geht.
- Seinem Freund sagen, was er fühlt.
- Einen neuen Freund suchen.
- Seinen Freund trösten.
- So tun, als ob nichts wäre.
-
-

Freundschaftsgeschichte 3

Überschrift:

2. Februar

Liebes Tagebuch!

Nun bin ich schon über eine Woche in der neuen Klasse.

Alle haben gesagt, dass der Schulwechsel leicht ist.

Das war eine Lüge! Ich fühle mich wie ein Fisch auf dem Trockenen.

Ich habe keine Freundinnen und Freunde mehr, und die Lehrerin ist mir fremd.

Mama sagt, dass es besser werden wird. Ich glaube es nicht.

3. Februar

Liebes Tagebuch!

Nun ist wieder ein Tag vergangen, und es ist immer noch nicht besser!

Heute habe ich versucht, mich mit zwei Kindern anzufreunden.

Sie wollten nicht mit mir reden.

Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll, wenn sich nichts ändert.

In meiner alten Schule hatte ich viele Freunde, und ich kannte mich besser aus.

Hier verirre ich mich ständig und komme zu spät zum Unterricht – alles ist fremd.

Mama sagt, ich muss Geduld haben, es wird bald besser. Hoffentlich!

4. Februar

Liebes Tagebuch!

Heute war ich nicht in der Schule, weil ich mich nicht wohlfühlt habe.

Morgen muss ich wieder gehen.

5. Februar

Liebes Tagebuch!

Morgen spielen wir Basketball.

In meiner alten Schule war ich sehr gut darin.

Ich habe wieder Hoffnung!

Ach, das hab ich fast vergessen:

Nächste Woche fahren wir auf Landschulwoche.

Das ist ok, und ich freue mich darauf.



Freundschaftsgeschichte 3

Wie fühlt sich das Kind in der Geschichte? Was meinst du?

Kreuze an und ergänze!

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> allein | <input type="checkbox"/> verwirrt | <input type="checkbox"/> ängstlich |
| <input type="checkbox"/> hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> froh | <input type="checkbox"/> einsam |
| <input type="checkbox"/> verloren | <input type="checkbox"/> aufgeregt | <input type="checkbox"/> gleichgültig |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Was soll das Kind deiner Meinung nach tun?

Kreuze an und ergänze!

- Ärgerlich werden.
- In eine andere Schule wechseln.
- Jemandem darüber erzählen.
- Neue Freundinnen und Freunde suchen.
- Ein Kind in der Pause ansprechen.
- So tun, als ob nichts wäre.
-
-

ÜE 04: Ich kann das! Programm zur Förderung von Problemlösefähigkeiten

Einführung

Dieses Programm basiert auf der Idee des finnischen Psychiaters Ben Furman und des Sozialpsychologen Tapani Ahola (Zum Weiterlesen). Probleme in Fähigkeiten umzuwandeln, das ist eine Fähigkeit für sich. Dabei kann es hilfreich sein, folgende Frage zu stellen: Was muss das Kind lernen, damit sein Problem verschwindet?

Folgende Beispiele verdeutlichen diese Regel:

- Wenn ein Kind nachts ins Bett macht, ist die Fähigkeit, die das Kind zu erlernen hat: aufzuwachen und auf die Toilette zu gehen.
- Wenn ein Kind ungeduldig ist, muss es lernen zu warten.
- Bei Konzentrationsschwäche kann das Kind mehrere Fähigkeiten erlernen: zuzuhören, ohne zu unterbrechen; sich im Unterricht zu melden; abzuwarten, bis man an der Reihe ist, usw.

Lernziele

Die Kinder sollen in vierzehn Schritten lernen, Schwierigkeiten positiv und konstruktiv zu überwinden, indem sie neue Fähigkeiten erlernen.

Material

Arbeitsblätter 1-14

Durchführung

Zunächst informieren Sie - eventuell an einem Elternabend - die Eltern, dass Sie das „Ich kann das!-Programm“ in Ihrer Klasse durchführen möchten. Ziel ist es, nicht nur das Einverständnis zu holen, sondern die Eltern auch aufzufordern, ihre Kinder darin zu unterstützen, Fähigkeiten zu erlernen. In der Klasse regen Sie am Anfang des Programms ein Gespräch über Fähigkeiten an. Im Laufe des Gesprächs können Sie an der Tafel eine „Landkarte“ skizzieren, auf der vier „Fähigkeitsländer“ markiert sind:

- Land der Schulfähigkeiten - um in der Schule Erfolg zu haben (Hausaufgaben machen, sich melden, sich im Unterricht benehmen ...)
- Land der Freundschaftsfähigkeiten - um sich mit Freundinnen und Freunden gut zu verstehen (spielen, anderen helfen ...)
- Land der Erwachsenenfähigkeiten - um sich im Umgang mit Erwachsenen zu benehmen wissen (Respekt zeigen, grüßen ...)
- Land des Mutes - um nicht schüchtern und ängstlich zu sein (Vortrag halten; sich weigern, etwas Verbotenes zu tun; sich trauen, anders als die anderen zu sein ...)

Durch das Gespräch und durch die Veranschaulichung durch die Landkarte können die Kinder Verständnis dafür entwickeln, welche Arten von Fähigkeiten sie erlernen sollen. Im Laufe des Programms teilen Sie die Arbeitsblätter 1-14 an die Kinder aus (Beschreibungen siehe unten). Die Kinder sollten die bearbeiteten Arbeitsblätter in einer eigenen „Ich kann das!-Mappe“ sammeln.

1. Das kann ich gut!

Sie beginnen die Übung, indem Sie die Kinder auffordern, das Arbeitsblatt 1 „Das kann ich gut!“ auszufüllen. Die Kinder sollen drei Dinge nennen, die sie gut können.

Sie als LehrerIn zeigen damit, dass Sie sich nicht nur für die Probleme der Kinder, sondern auch für ihre Stärken interessieren.

2. Vom Problem zur Fähigkeit

An dieser Stelle erläutern Sie das zentrale Prinzip dieses Übungsprogramms: Sie verdeutlichen den Kindern die Idee, dass man schlechte Angewohnheiten am besten loswerden kann, indem man sich darauf konzentriert, jene Fähigkeit zu erlernen, die nötig ist, um sich in der gleichen Situation anders zu verhalten. Sie können diesen Gedanken auch in Form eines Spruches erklären, der Kindern sicher gefällt und einleuchtet: Er besagt, egal welche schlechte Angewohnheit es auch ist, dass es immer eine Fähigkeit gibt, die diese Unart verschwinden lässt (Arbeitsblatt 2).

3. Eine schlechte Angewohnheit

Sie fragen die Kinder, welche schlechten Angewohnheiten sie loswerden möchten. Sie können den Kindern helfen, diese mit einigen Worten zu beschreiben. Dann bitten Sie die Kinder, der schlechten Angewohnheit einen Namen zu geben, damit es leichter für sie ist, darüber zu sprechen. Kinder sollten auch das Gefühl haben, dass sie die schlechte Angewohnheit loswerden können. Deshalb bitten Sie sie, ein oder zwei Beispiele zu nennen von Unarten, die sie sich früher bereits abgewöhnt haben. Sie können den Kindern helfen zu erkennen, dass es schon viele solche Situationen in ihrem Leben gegeben hat. Die Kinder bearbeiten dazu das Arbeitsblatt 3.

4. Fähigkeiten finden

Zu jeder schlechten Angewohnheit lässt sich eine Fähigkeit finden, um die jeweilige Unart loszuwerden. Sie bearbeiten gemeinsam mit den Kindern das Arbeitsblatt 4, auf dem einige Beispiele vorgegeben sind. Im Gespräch mit den Kindern finden sich sicherlich weitere Möglichkeiten.

5. Wie heißt die neue Fähigkeit?

Damit die Kinder neue Fähigkeiten erlernen können, müssen sie diese Fähigkeiten üben. Damit sie das Gefühl bekommen, dass es wirklich ihre eigene Fähigkeit ist/wird, ist es wichtig, die Kinder einen Namen für die Fähigkeit aussuchen zu lassen. Sie fragen die Kinder, welche Fähigkeit sie wohl benötigen würden, um ihre schlechten Angewohnheiten loszuwerden. Möglicherweise brauchen die Kinder Ihre Hilfe, um diese Frage zu beantworten. Wenn ja, bitten Sie die Kinder, der Fähigkeit einen Namen zu geben (Arbeitsblatt 5). Das erleichtert das Gespräch darüber.

6. Das bringt mir Vorteile

Nun werden die Vorteile und der Nutzen des Erlernens dieser Fähigkeit mit den Kindern besprochen und aufgeschrieben (Arbeitsblatt 6). Woher kommt der Wille, etwas zu lernen? Es ist für Kinder z. B. nicht leicht, Fahrradfahren zu lernen, aber hierbei fehlt es ihnen nicht an Motivation. Ihr Eifer basiert größtenteils darauf, dass sie die Vorteile des Fahrradfahrens sehen: Es macht Spaß; man gehört zu den großen Kindern; man kann lustige Spiele machen, die sonst nicht möglich wären.

Es ist wichtig, dass die Kinder motiviert sind, die schlechten Angewohnheiten loszuwerden. Sie bitten sie nun, sowohl einige der Probleme zu nennen, die ihre Unart ihnen oder anderen Menschen verursacht, als auch einige der Vorteile aufzuzählen, die das Loswerden der Unart ihnen oder anderen Menschen bringen wird. Diese Fragen werden den Kindern helfen, sich darüber bewusst zu werden, warum es wichtig ist, die schlechten Angewohnheiten loszuwerden.

Kinder können vielleicht Schwierigkeiten haben, die Bedeutung des Wortes „Vorteil“ zu verstehen. Eine mögliche Erklärungshilfe könnte sein: Vorteil bedeutet, sich zu fragen: „Ist es nützlich für mich? Bringt es mir etwas, wenn ich es lerne?“

7. Meine Kraftfigur

Um den Kindern zu helfen, ihr Durchhaltevermögen und ihre Stärken zu entdecken, können Sie sie bitten, eine sogenannte Kraftfigur auszuwählen: Diese Kraftfigur kann ihnen dabei helfen, die zu erlernende Fähigkeit zu entwickeln.

Die Kraftfigur kann ein Tier sein, eine Zeichentrickfigur oder eine Heldin oder ein Held, von der oder dem das Kind glaubt, sie beim Erlernen zu unterstützen. Die Vorstellung, dass Menschen unsichtbare Wesen um sich haben, die ihnen helfen, Fähigkeiten zu erlernen und Hindernisse zu überwinden, ist ganz natürlich für Kinder.

Sie sprechen mit den Kindern über ihre Kraftfiguren. Kraftfiguren können Kindern auf unterschiedliche Weise helfen: Sie können die Kinder daran erinnern, ihre Fähigkeit zu üben, sie können die Kinder beraten und ihnen Tipps geben, und sie können den Kindern helfen, sich an ihre Fähigkeiten zu erinnern, wenn das unerwünschte Verhalten zurückkehrt.

Die Kinder können auf dem Arbeitsblatt 7 ein Bild ihrer Kraftfigur malen oder aus Zeitschriften und Zeitungen ausgeschnittene Bilder einkleben.

8. Die neue Fähigkeit

Sie bitten nun die Kinder, zu beschreiben und zu zeigen, wie sie sich verhalten werden, wenn sie die Fähigkeit erlernt haben: Zeigt mir, wie ihr das dann macht. Lasst uns einmal so tun, als ob ihr es schon gelernt hättet ...

Fähigkeiten vorzuführen ist nützlich, weil es Kindern hilft, ein klares Bild davon zu entwickeln, was es bedeutet, eine Fähigkeit zu haben. Es hilft ihnen auch, Ideen aufzugreifen, wie sie die Fähigkeit üben können. Und sie üben ihre neue Fähigkeit am besten dadurch, dass sie immer wieder zeigen, wie gut sie schon darin geworden sind.

Als Nächstes bitten Sie die Kinder, darüber nachzudenken, wie sie üben könnten, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Möglicherweise brauchen die Kinder wieder Ihre Unterstützung, um eine Antwort zu finden.

Um eine Fähigkeit zu erlernen, ist es notwendig, regelmäßig zu üben. Um dies klarzumachen, fragen Sie, ob die Kinder ein-, zwei- oder dreimal täglich üben möchten. Die Kinder sollen dazu das Arbeitsblatt 8 ausfüllen.

9. Helferinnen und Helfer suchen

Kinder brauchen Helferinnen und Helfer, die sie unterstützen und ermutigen, um schlechte Angewohnheiten loszuwerden. Sie bitten die Kinder, einige Personen zu nennen, die sie gerne als Helferinnen und Helfer hätten. Das können Erwachsene oder auch andere Kinder sein. Auch Haustiere können diese Rolle übernehmen. Auf dem Arbeitsblatt 9 ist Platz für sechs Helferinnen und Helfer, aber natürlich kann das Kind so viele haben, wie es gerne möchte.

10. Sich etwas zutrauen

Nun sollen gute Gründe gesucht werden, warum die Kinder und ihre Helferinnen und Helfer daran glauben, dass sie Erfolg haben werden. Wenn ein Kind sieht, dass andere davon überzeugt sind, dass es seine neue Fähigkeit erlernen wird, wird es bald auch selbst davon überzeugt sein! Sie suchen nun gemeinsam mit den Kindern mithilfe des Arbeitsblattes 10 Gründe für ihre Zuversicht.

11. Ich will gelobt werden!

Damit die Kinder genügend Ausdauer für die Übungen haben, sollten sie gelobt werden.

Lob wirkt am besten, wenn mit dem Kind eine Vereinbarung getroffen wird, wie es in diesen Situationen gelobt werden möchte. Sie bitten also das Kind, darüber nachzudenken, wie es für das Üben und das Erlernen der Fähigkeit gelobt werden will. Danach sollen die Kinder ihre Ideen auf dem Arbeitsblatt 11 vermerken.

12. Rückschläge

Um mit Rückschlägen gut umgehen zu können, sollten frühzeitig Pläne gemacht werden, wie man diese bewältigen könnte.

Rückschläge sind zu erwarten, und es ist wichtig, Kinder darauf vorzubereiten. Deshalb sollen sich die Kinder Gedanken machen, wie sie sich die Hilfe anderer wünschen, falls sie die neue Fähigkeit vergessen und die schlechte Angewohnheit zurückkehren sollte.

Sie bitten die Kinder, dazu Worte zu nennen, die sie zur Erinnerung an ihre Fähigkeiten von anderen hören möchten, sollten sie diese einmal selbst vergessen. Die Kinder sollen nun das Arbeitsblatt 12 bearbeiten.

13. Helferinnen und Helfer einladen

Wenn die Liste der Helferinnen und Helfer vollständig ist, ist es Zeit, alle zu informieren, dass die Kinder sie in ihrem HelferInnenkreis haben möchten. Am besten ist es, wenn die Kinder die Einladung persönlich überbringen. Es ist wichtig, dass die Eltern der Kinder als HelferInnen an diesem Prozess teilnehmen. Sie können damit zeigen, dass sie die Entscheidungen der Kinder, bestimmte Fähigkeiten zu erlernen, anerkennen. Sie können die Kraftfiguren der Kinder bewundern und den Kindern helfen zu erkennen, welche Vorteile es hat, wenn sie bestimmte Fähigkeiten erlernen. Sie können sich für die Fortschritte der Kinder interessieren und später mit ihnen feiern, wenn sie sich die Fähigkeiten angeeignet haben. Den Brief auf dem Arbeitsblatt 13 können die Kinder den ausgewählten Personen geben und sie dabei bitten, ihre Helferin oder ihr Helfer zu sein.

14. Wir feiern!

Die Gestaltung einer Feier wird sorgfältig geplant, um später das erfolgreiche Lernen der neuen Fähigkeit angemessen würdigen zu können. Kinder verdienen eine Belohnung, wenn sie die Fähigkeit erlernt und sich die Unart abgewöhnt haben. Die beste Belohnung für Kinder ist, ein Fest für sie zu geben. Die Erwartung, das Fest zu feiern, steigert die Motivation. Fragen Sie bei der Planung der Feier die Kinder, was sie ihren Gästen bei der Feier anbieten möchten (Arbeitsblatt 14). Das Fest kann als Klassenfeier organisiert werden oder als individuelle Feier der einzelnen Kinder.

Das kann ich gut!

Vorname:

Nachname:

Alter: Jahre

Das kann ich gut:.....

1.

2.

3.



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

Vom Problem zur Fähigkeit

Setze dieses Domino zusammen!

© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

Eine schlechte Angewohnheit

Meine schlechte Angewohnheit ist, dass ich oft

.....

Ich nenne diese Angewohnheit die

.....-Gewohnheit.

Welche Unarten hatte ich früher, aber heute nicht mehr?

.....

.....

.....

© 2007 Verlag E. DORNER, Wien



Fähigkeiten finden

Zu jeder schlechten Angewohnheit gibt es die Fähigkeit, die dir hilft, die Unart loszuwerden.

Ergänze die Tabelle!



nasenbohren



Ungeduldig sein

Mit dem Essen spielen

Beim Anziehen trödeln

© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

Wie heißt die neue Fähigkeit?

Du hast deiner schlechten Angewohnheit einen Namen gegeben.
Gib nun bitte auch der Fähigkeit, die du lernen willst, einen Namen!

Ich will lernen:

.....

Ich nenne es die-Fähigkeit.



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien



Das bringt mir Vorteile!

Es bringt mir Vorteile,
wenn ich die-Gewohnheit aufgebe.

Welche Vorteile sind das?



1.

2.

3.

© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

Meine Kraftfigur

Zeichne deine Kraftfigur oder klebe sie ein!



Die neue Fähigkeit

Damit du auch wirklich gut wirst, musst du üben.

Wie möchtest du denn die

.....-Fähigkeit üben?



Ich habe vor:

Ich möchte

- einmal täglich
- zweimal täglich
- dreimal täglich üben.

Helferinnen und Helfer suchen

Wenn du eine schlechte Angewohnheit loswerden möchtest,
 brauchst du Menschen, die dir dabei helfen.
 Wen willst du fragen, ob sie oder er dir helfen möchte?
 Meine Helferinnen und Helfer sind:

1.
2.
3.
4.
5.
6.



© 2007 Verlag E. DORNER, Wien



Sich etwas zutrauen

Male die Rahmen an,
 die für dich passen!
 Ich kann das, weil ...



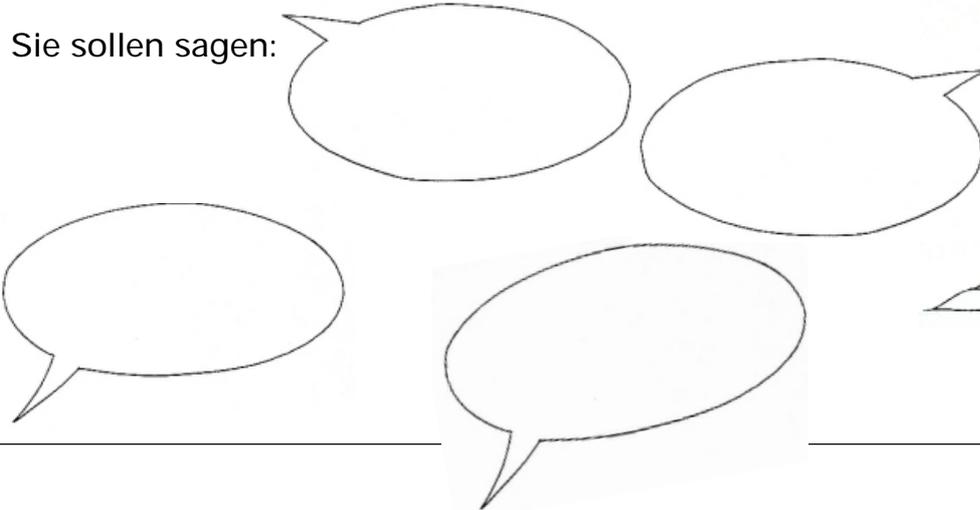
© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

Ich will gelobt werden!

Wenn du die-Fähigkeit zeigst, willst du sicher gelobt werden.

Was sollen deine Helferinnen und Helfer zu dir sagen?

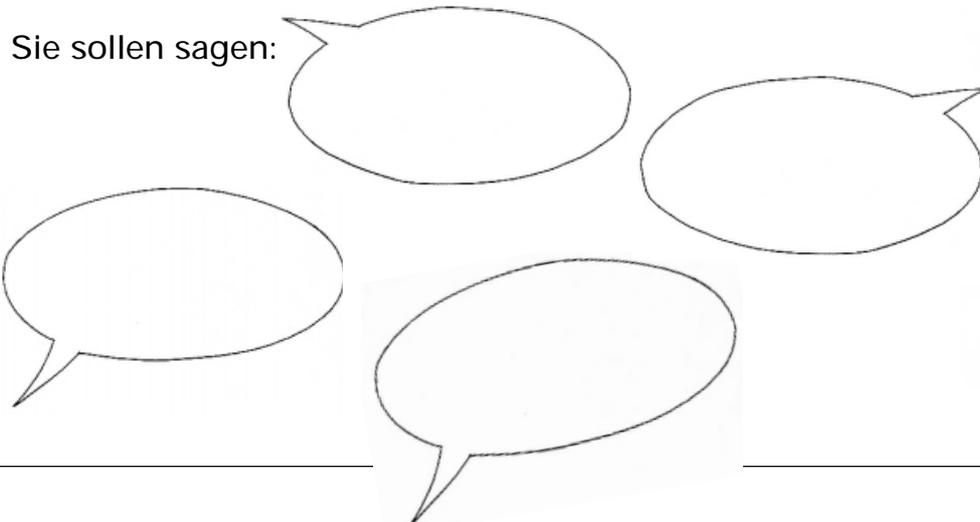
Sie sollen sagen:



Rückschläge

Es kann sein, dass du einmal die-Fähigkeit vergisst. Dann passiert dir wieder die-Gewohnheit. Wie sollen dich deine Helferinnen und Helfer dann erinnern, damit du deine Fähigkeit weiter übst?

Sie sollen sagen:



Helferinnen und Helfer einladen

Ich möchte eine schlechte Angewohnheit loswerden.
 Dafür brauche ich Helferinnen und Helfer. Möchtest du mir dabei helfen?
 Meine schlechte Angewohnheit ist:
 Um diese Unart loszuwerden, muss ich lernen:
 Ich nenne es die-Fähigkeit.
 Deshalb muss ich oft üben.
 Ich habe vor,-mal am Tag zu üben.
 Wenn ich die-Fähigkeit zeige, hilft es mir,
 wenn du zu mir sagst:
 Du kannst noch etwas tun:
 Wenn du merkst, dass ich manchmal wieder,
 sage bitte zu mir:
 Dann kann ich mich sicher gleich wieder an meine-Fähigkeit erinnern.

© 2007 Verlag E. DORNER, Wien



Die neue Fähigkeit

Wenn es dir gelungen ist,
 die-Gewohnheit
 loszuwerden, möchtest du sicher feiern!



Einladen möchte ich:

.....

Meinen Gästen möchte ich gerne anbieten:

.....

© 2007 Verlag E. DORNER, Wien

4. Hier steht´s geschrieben

2. Schulstufe

Funkelsteine 2 Lesebuch

Vor der Tür, Seite 17

Dicke Freundinnen, Seite 38 f.

Willi und Hugo, Seite 40 f.

Der Großvater, Seite 44

Der Schreihals, Seite 46

Ein Kuss für Anna, Seite 48 f.

Papa zieht aus, Seite 50

Winzig klein, Seite 130

Alles total geheim, Seite 134 f.

Im Flugzeug, Seite 174

Bumfidels Kaninchen sind tot, Seite 190

Prima! 2 Lesebuch

Wunder des Alltags, Seite 51

Gute Freunde, Seite 52

Niemals mehr, Seite 115

Ein Tiger will lesen, Seite 116 f.

Meine Schildkröte, meine Schwester und ich, Seite 118 f.

Pssst! Anna-Sofie schläft, Seite 134

Bitte nicht stören!, Seite 136

Kein Geheimnis, Seite 137

Bei Papa, Seite 156

Abschied, Seite 158

Eine Neue in der Klasse, Seite 159

Flaschenpost 2 Lesebuch

Ich kann was Tolles! - Und was kannst du?, Seite 20 f.

Auf einmal kann ich es, Seite 22

Schimpfeln, Seite 26 f.

Eine Neue in der Klasse, Seite 32

3. Schulstufe

Funkelsteine 3 Lesebuch

Julia meldet sich, Seite 13

Jeder kann etwas, Seite 45

Im dritten Schuljahr kam Katja, Seite 86

Irgendwie Anders, Seite 182 f.

Nur die Hälfte, Seite 193

Prima! 3 Lesebuch

So eine Gemeinschaft, Seite 16 f.

Anna will kein Eis, Seite 52 f.

Nie mehr Geschwister, Seite 124 f.

Flaschenpost 3 Lesebuch

Die Wilden Hühner, Seite 18 ff.

Herr Meier und Herr Müller, Seite 22 f.

Meine zweimal geplatze Haut, Seite 25

4. Schulstufe

Funkelsteine 4 Lesebuch

Ich könnte platzen, Seite 35

Margit fährt einkaufen, Seite 36 f.

Traudi, Seite 39

Ben liebt Anna, S. 42 f.

Der Vogel, Seite 74 f.

Steine hüpfen übers Wasser, Seite 92 f.

Emma wehrt sich, Seite 198 f.

Pia schwänzt die Schule, Seite 200 ff.

Von wegen süß!, Seite 206 f.

Der da, Seite 208 ff.

Prima! 4 Lesebuch

Der letzte Nachmittag, Seite 11

Der beste Tag meines Lebens, Seite 12 f.

Pausengeld, Seite 74

Glück ist ..., Seite 176

Flaschenpost 4 Lesebuch

Mein Steckbrief, Seite 26

Über mich, Seite 27

5. Zum Weiterlesen

Resilienzforschung

- Rosmarie Welter-Enderlin, Bruno Hildebrand: Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer-Systeme 2006
- Micheline Rampe: Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Droemer/Knaur 2005

Resilienzförderung

- Ben Furman: Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Carl-Auer-Systeme 2005
- Wolfgang Jaede: Kinder für die Krise stärken. Selbstvertrauen und Resilienz fördern. Herder 2007
- Corina Wustmann: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Cornelsen 2007
- Margherita Zander: Aufwachsen in Armut. Bewältigungsstrategien und Resilienzförderung. Vs Verlag 2007

Elterntrainingsprogramme

- Paula Honkanen-Schoberth: Starke Kinder brauchen starke Eltern. Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes. Urania 2002
- Klaus A. Schneewind: Freiheit in Grenzen - die zentrale Botschaft zur Stärkung elterlicher Erziehungskompetenz. In: Hans-Günter Krüsselberg, Heinz Reichmann (Hg.): Zukunftsperspektive Familie und Wirtschaft. Vector 2002
- Robert Brooks: Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Klett-Cotta 2007