

---

# Natur-Resilienz-Trainer für Kinder (6-16 Jahre)

Wissenschaft und Theorie



# Salutogenese

# Definition

---



## Salutogenese (Gegenteil: Pathogenese)

Stellt in der Forschung in den Mittelpunkt, was der Körper braucht, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

- **Salus** (lat.) = Unverletztheit, Heil, Glück
- **Genese** (gr.) = Entstehung
- Begriff geht zurück auf Aaron Antonovsky

# Entstehung

---



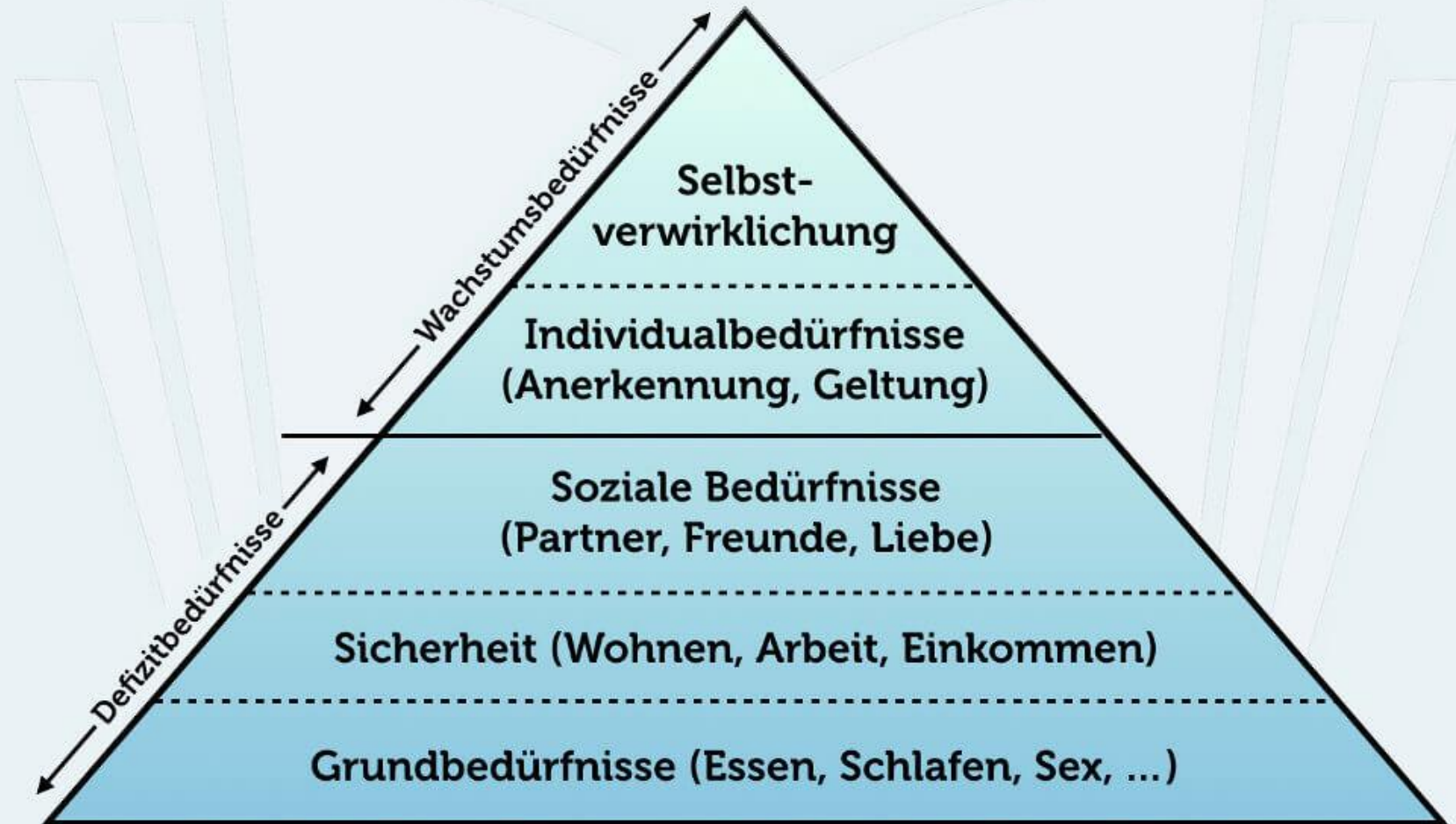
## Prof. Dr. Aaron Antonovsky (1923-1994)

- Der Mensch ist gleichzeitig gesund und krank → Kontinuum
- **Ressourcenorientierte** Forschung = wie können Ressourcen gestärkt werden, um den Organismus widerstandsfähiger zu machen
- Berücksichtigt die Lebensgeschichte und das **System des Einzelnen**
- Gesundheitszustand des Menschen wird wesentlich durch seine **allgemeine Grundhaltung** gegenüber der Welt und dem eigenen Leben beeinflusst (individuell, psychologisch)



Abraham Maslow  
(1908-1970)

## BEDÜRFNISPYRAMIDE (NACH MASLOW)



# Psychologie

---



Nach Maslow zeichnet **gesunde Menschen** aus, dass sie:

- die Realität besser wahrnehmen
- sich selbst und andere akzeptieren
- natürlich, spontan, einfach und bescheiden sind
- problem-, sach- und themenorientiert sind
- nicht ich-orientiert sind
- gut allein sein können
- autonom, aktiv und leistungsorientiert und dadurch relativ unabhängig sind
- Gemeinschaftsgefühl besitzen
- intensive Beziehungen knüpfen können

# Ergänzungen Salutogenese-Konzept

---



- **Prof. Dr. Toni Faltermaier**, Universität Flensburg (\*1952): ergänzt Faktoren wie Alltag, Lebens- und Handlungsbedingungen, Einstellung zur Gesundheit, individuelles Gesundheitsverhalten und -handeln
- **Dr. Theodor Dierk Petzold**, Medizinische Hochschule Hannover (\*1948): entwickelte salutogenen Kommunikationsansatz mit Fragen zu Selbstwahrnehmung, Aktivität, Lernen/Reflexion, Gründer Salutogenese Zentrum: [salutogenese-zentrum.de](http://salutogenese-zentrum.de)
- **Prof. Dr. Klaus Grawe**, Universität Bern (1943 – 2005): Patient ist selbst für Veränderung verantwortlich; vorhandene Ressourcen nutzbar machen; Stärken und Erfahrungen nutzen

---

# Resilienz

»Fällst du siebenmal um,  
so steh achtmal auf!«  
(alte Weisheit aus Japan)



# Geschichte des Begriffs

---



In den 1950ern wurde der Begriff „Resilienz“ von Jacob Block eingeführt. Er stellte in seiner Langzeitstudie zum ersten Mal die Fähigkeit zur Resilienz bei Kleinkindern fest.

1961 folgte die „Kompetenz-Studie“ (Auswirkungen von Stress auf die kindliche Entwicklung ) von Norman Garmenzy.

1962 stellte Glen Elder seinen Ansatz zu Erziehungsstilen vor und führte Resilienz in die Pädagogik ein. Nach ihm begriffen sich resiliente Kinder nicht als passiv, sondern als kompetente Akteure ihres eigenen Lebens.

1971 Durchbruch des Begriffs, als Emmy Werner und Ruth Smith ihre Langzeitstudie bzw. Pionierarbeit über die Kinder der Insel Kauai vorlegten.

# Grundlagen

---



- **Resilienz** kann verstanden werden als
  - Eigenschaft der Persönlichkeit (bei Kindern oder Jugendlichen in der Regel als Reaktion auf schädliche Umgebungen verstanden) oder
  - Prozess (Anpassung des eigenen Verhaltens in bezug zur Außenwelt)
- seit den 1990er Jahren ist die **Familie** ins Zentrum der Definition und Analyse von Resilienz gerückt
- Resiliente Kinder wurden in einer Längsschnittstudie (Asendorpf, 2008) von ihren Erzieherinnen wie folgt beschrieben: anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, gescheit, neugierig und voller Selbstvertrauen

# Grundlagen

---



- Resilienz ist nicht angeboren. Sie wird primär als Kind angeeignet und ist lebenslang trainierbar.
- Eine stabile emotionale Bindung zu mindestens einem Elternteil gilt als wesentlicher Faktor (s. Bindungstheorie nach *Bowlby*).
- 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.

# Grundlagen

---



## 7 Säulen der Resilienz (nach Heller) :

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsgestaltung

# Grundlagen

---



## Untersuchungen ergaben:

- Eltern resilienter Kinder haben häufig eine bessere Bildung und sind berufstätig
- Resiliente Kinder haben häufig weniger Geschwister als nicht-resiliente Kinder, wachsen aber weniger als Einzelkinder auf
- Eltern resilienter Kinder sind trotz ihrer Probleme meist freundlich, einfühlsam, unterstützend und nehmen Anteil am Leben ihrer Kinder

# Grundlagen

---



## **Orchideen-Kinder:**

Kinder reagieren unterschiedlich auf das Erleben einer schwierigen Kindheit.

Kinder, die infolge ihrer individuellen genetischen Veranlagung und/oder ihrer vorgeburtlichen Stresserfahrungen besonders reizbar und stressempfindlich sind, scheinen mehr als andere durch ihre Umwelt beeinflusst zu werden.

## **Löwenzahn-Kinder:**

Kinder, bei denen dies nicht so ist, gelten hingegen als resilient. Bei ihnen ist das Risiko, dass sie infolge früher Stresserfahrungen psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen entwickeln, geringer.

(nach Struber)

# Grundlagen

---



## Resiliente Kinder:

- mehr Mädchen als Jungen
- bringen bessere Schulleistungen, als es von ihrer Intelligenz her zu erwarten wäre
- haben ihre Impulse eher unter Kontrolle und sind disziplinierter
- sind anderen Menschen zugewandt, reagieren positiv auf Aufmerksamkeit
- sind einfühlsamer und emotionaler als nichtresiliente Kinder
- sprechen eher über ihre Gefühle, sind vertrauensvoller und weniger aggressiv
- ersuchen andere eher um Hilfe und geben Schwächen eher zu
- haben eine realistische Selbsteinschätzung und realistische Zukunftsvorstellungen
- sind sozial angepasster, „leichter zu lenken“
- sind interessiert an Menschen

# Definition

---



- **Resilire (lat.)** = zurückspringen, abprallen
- ursprünglich aus der **Physik**: die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und trotzdem in die ursprüngliche Form zurückzufinden
- **Psychologie** heute: die Fähigkeit, mit belastenden Situationen auf gesunde Art umzugehen (seelisches Immunsystem)
  - das Leben positiv gestalten
  - unbeschadet aus Krisen hervorgehen
  - widerstandskräftig, belastungsfähig und flexibel sein



# Ziele

---



Mit Resilienztraining ...

- wird das **seelische Immunsystem** gestärkt
  - ✓ vorhandene Ressourcen mobilisieren
  - ✓ Mensch in seiner Gesamtheit betrachten
- werden **Fähigkeiten** wiedererweckt und neue Qualitäten geweckt
- können **Krisen** besser bewältigt und **als stärkende Quelle** genutzt werden
- werden **Widerstandsressourcen** aufgebaut, die Mut und Sicherheit geben
- entstehen ein gutes **Selbstbild** und eine gesunde **Selbstfürsorge**

# Personale Schutzfaktoren

---



- Intellektuelle Fähigkeiten
- Problemlösefähigkeiten
- Selbstwirksamkeit
- Positives Selbstkonzept/  
Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl
- Fähigkeit zur Selbstregulation
- Hohe Sozialkompetenz
- Sicheres Bindungsverhalten
- Freude am Kompetenzerwerb
- Interessen/Hobbys
- Zielorientierung
- Kreativität
- Körperliche Gesundheitsressourcen

(vgl. Wustmann 2004)

# Soziale Schutzfaktoren

---



- Mindestens eine stabile Bezugsperson
  - Sichere Bindung
  - Autoritativer Erziehungsstil
  - Zusammenhalt in der Familie
  - Enge Geschwisterbindungen
  - Hohes Bildungsniveau der Eltern
  - Harmonische Paarbeziehung der Eltern
  - Familiäres Netzwerk
  - Hoher sozioökonomischer Status
- (vgl. Wustmann 2004)

# Schutzfunktionen in der Kita

---



Unterstützende Ressourcen in der Kita:

- außerfamiliäre Bezugsperson(en)
- Peerkontakte
- Förderung von Basiskompetenzen
- Regeln und Strukturen

(vgl. Wustmann 2004)

# Resilienzförderung

---



Voraussetzungen für Resilienzförderung in päd. Einrichtungen:

- Kleine Gruppen
- Vermeidung von Problemballungen
- Guter Personalschlüssel
- Unterstützungssysteme für Kitas (z. B. Psychologen, Logopäden, etc.)
- Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte zum Thema Resilienz

(vgl. Wustmann 2004)

# Resilienzforschung

---



- **Klaus Fröhlich-Gildhoff** (Entwicklungspsychologe): gründete im Jahr 2004 das Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evang. Hochschule Freiburg, das sich mit dem Thema Resilienz befasst.
- **Deutsches Resilienz Zentrum, Universität Mainz**: erstes Zentrum in Europa, das aktuell zwei Studien durchführt
  1. Mainzer Resilienz Projekt mit jungen Menschen, die ins Erwachsenenleben begleitet werden
  2. LORA Resilienz Studie untersucht, welche Mechanismen den Menschen psychisch widerstandsfähiger machen

# Positive Psychologie

---



- Resilienz ist heute Gegenstand der Forschung im Bereich Positive Psychologie

## **Kernfrage:**

*„Wie kann das psychische Wohlbefinden eines Menschen erhöht werden?“*

# Positive Psychologie

---



**Prof. Dr. Martin Seligman (\*1942): Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens**

- Stärken- und ressourcenorientiert
- Von einer „Reparatur-Wissenschaft“, die auf Defizite und Krankheiten schaut, hin zu einer Fokussierung auf persönliches Wachstum, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit
- Fünf Schlüsselfaktoren - PERMA:
  - ✓ Positive Emotionen (**p**ositive emotion)
  - ✓ Engagement (**e**ngagement)
  - ✓ Verbundenheit (**r**elationships)
  - ✓ Sinnhaftigkeit in unserem Tun (**m**eaning)
  - ✓ Die Erfahrung, etwas bewirken zu können (**a**ccomplishment)



---

# Coping

(„Bewältigungsstrategie“ nach Lazarus)

Notfallkoffer mit Stress-Strategien

# Definition

---

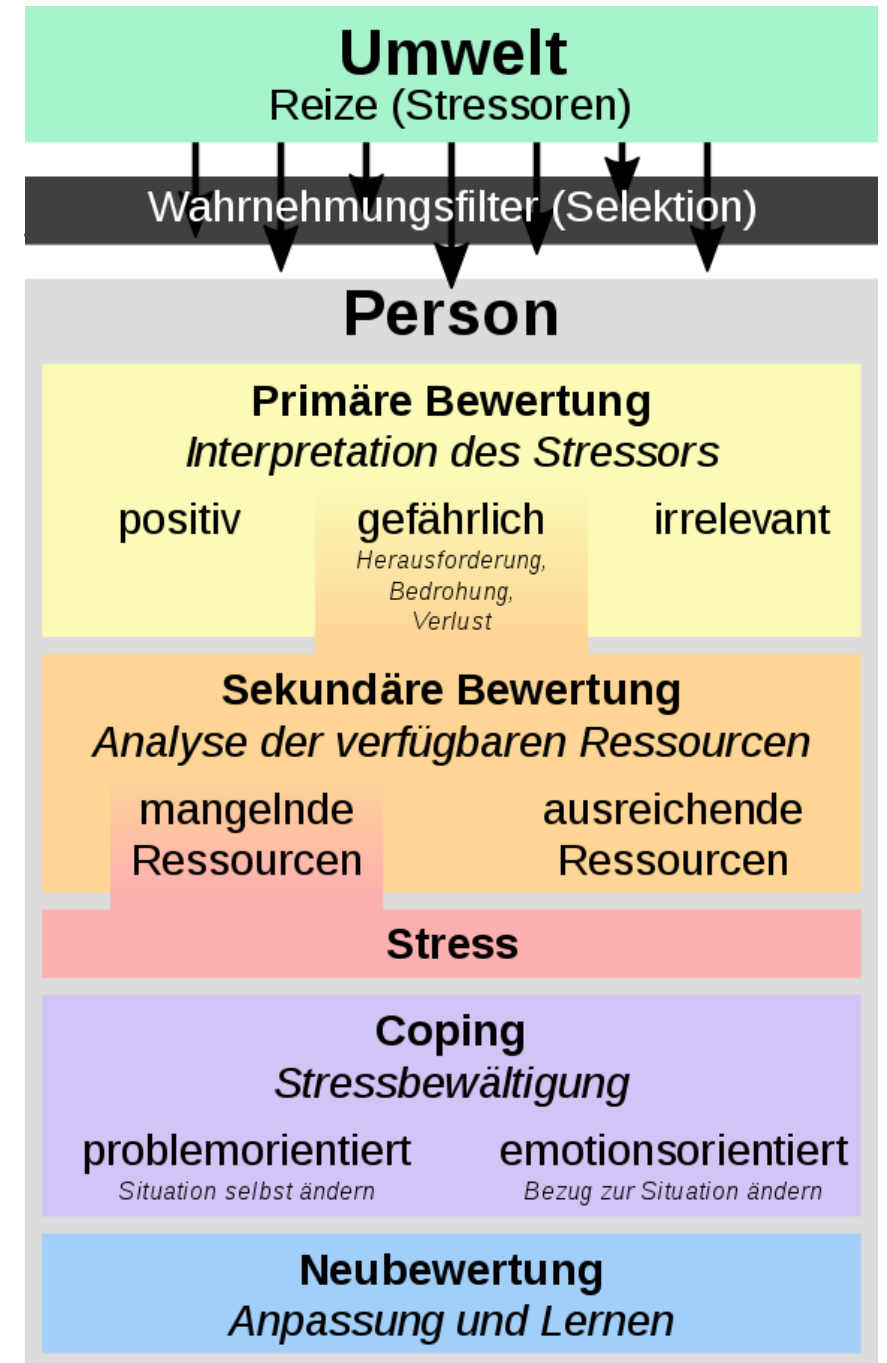
## Coping:

alle Bemühungen einer Person, mit einer überfordernden Situation umzugehen

## Transaktionales Stressmodell (1981)

nach Richard Lazarus (1922 - 2002)

(Grafik: © Wikipedia)



# Beispiele von Coping-Strategien

---



## • 1. Problemorientiertes Coping

- Mit Handlungen bzw. deren Unterlassung (z. B. „fight or flight“) oder der aktiven Suche nach Informationen soll das Problem beseitigt werden.
- Beispiele:
  - Streit mit einer Freundin. Aktiv auf sie zugehen, um den Konflikt aus der Welt zu schaffen oder dem ganzen Freundeskreis aus dem Weg gehen, um bloß nicht an den Streit erinnert zu werden.
  - Patient, der sich über seine Krankheit informiert. Dadurch kann er ihre Folgen besser einschätzen und seine Chancen auf Genesung verbessern. Auch das Entfernen von Störfaktoren (z. B. Lärmquellen) fällt in diesen Bereich.

# Beispiele von Coping-Strategien

---



## • 2. Emotionsorientiertes Coping

- Es setzt nicht am Problem, sondern an der Psyche der gestressten bzw. belasteten Person an. Ziel ist hier die Verringerung der durch das Problem ausgelösten Emotionen. Das persönliche Wohlbefinden verbessert sich dabei.
- Beispiele:
- Streit mit einem Freund. Nach dem Streit redest du dir ein, dass ihr euch ja gar nicht so schlimm gestritten habt und dass alles wieder gut wird.
- Menschen, die ihre Angst, ihren Ärger oder Stress durch Sport oder Entspannungstechniken wie Waldbaden, Yoga und Meditation abbauen.

# Beispiele von Coping-Strategien

---



## • 3. Bewertungsorientiertes Coping

- Hier geht es um eine grundsätzliche Neu-Bewertung des Problems. Die Strategie soll eine positive Bewertung des Problems herbeiführen und so zu seiner Lösung beitragen.
- Beispiele:
- Streit mit einer Freundin. Du siehst ihn jetzt nicht mehr als großen Konflikt, sondern als Chance, dass eure Freundschaft noch enger wird als zuvor.
- Student, der seine Abschlussarbeit als eine große Hürde wahrnimmt. Die Umdeutung des Problems als "Herausforderung" setzt Emotionen und Ressourcen frei, die zu einer Lösung führen können.

# Methoden zur Stressbewältigung

---



- **destruktive Copingstrategien:**  
ablenkend, nicht lösend, wie z. B. Rauchen, Alkohol oder Anderen die Schuld geben
  
- **konstruktive Copingstrategien:**  
langfristige, nachhaltige Problemlösung, wie z. B. Entspannungstechniken, Achtsamkeitspraxis, Hilfe annehmen

# Methoden zur Stressbewältigung

---



## Kurzfristige Stressbewältigung:

- ✓ Abreagieren  
negative Energie gezielt entladen
- ✓ Ablenken  
bewusst Positives wahrnehmen
- ✓ Gedanken stoppen  
raus aus dem Gedankenkarussell
- ✓ Glücksmomente schaffen
- ✓ Selbstmotivation  
sich Mut zusprechen
- ✓ Entspannen  
kurze Übungen im Alltag
- ✓ Entschleunigen  
langsam und bewusst sein

# Methoden zur Stressbewältigung

---



## Langfristige Stressbewältigung:

- ✓ Opferrolle ablegen  
Verantwortung übernehmen
- ✓ Einstellung ändern  
positive Glaubenssätze
- ✓ Verhalten ändern  
Probleme angehen,  
Gewohnheiten  
ablegen
- ✓ Unterstützung suchen  
gute soziale Beziehungen schaffen
- ✓ Zeitmanagement verbessern  
Prioritäten setzen, Nein sagen
- ✓ Entspannungstraining  
Meditation, PME, Yoga, Pilates
- ✓ Gesundheit fördern  
Bewegung, Pausen, Ernährung



# Natur und Resilienz

# Die Kraft der Natur

---



- Resilienz betrachtet die physischen und psychischen **Widerstandskräfte**
- die Natur ist wertvoller **Unterstützer**
- natürliche **Verbundenheit** des Menschen
- innere **Resilienzmechanismen** lassen sich durch Kontakt zur Natur aktivieren und steigern

# So wirkt Natur auf den Menschen

---



Die Natur wirkt auf **3 Ebenen**

## 1. körperliche Ebene

- ✓ **Immunsystem** wird gestärkt
- ✓ **Atemwege** werden entlastet
- ✓ Körper wird mit sauerstoffreicher **Luft** versorgt
- ✓ **Vitamin-D** wird aktiviert
- ✓ **Melatonin** wird ausgeschüttet
- ✓ **Parasympathikus** wird aktiviert
- ✓ **Cortisol/Adrenalin** wird gesenkt
- ✓ **Dopamin/Serotonin** werden verstärkt ausgeschüttet
- ✓ **Terpene** wirken positiv auf das Immunsystem

# So wirkt Natur auf den Menschen

---



Die Natur wirkt auf **3 Ebenen**

## 2. psychische, seelische Ebene

- ✓ **weniger Reize** als im Alltag
- ✓ **Naturgeräusche** beruhigen
- ✓ **Grün** wirkt entspannend
- ✓ **Bilder** der Natur lösen Ruhe- und Sicherheitsgefühl im Gehirn aus
- ✓ **absichtslose, sinnliche** Begegnung

## 3. geistige Ebene

- ✓ **Auszeit** für den Geist
- ✓ fördert **kreatives Tun und Denken**
- ✓ **Raum** für Gedanken und Reflexion
- ✓ neue **Sicht- und Verhaltensweisen**
- ✓ **Problemlösungsstrategien** prüfen

# Biophilie: Begriff und Forschung

---



- **Biophilie**

(altgriechisch): bios + philia = Leben + Liebe

- **Erich Fromm:**

erwähnte Biophilie erstmals in seinem Buch „Die Seele des Menschen“ (1964)

- **Biophilia Hypothese**

(Edward O. Wilson, 2003): die emotionale Verbindung des Menschen zur Natur ist angeboren

# Biophilie: Begriff und Forschung

---



- **Der Biophilia-Effekt**

(Clemens G. Arvay, 2015): über die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungsweisen der Natur auf den Menschen

- **Psychophysiological Stress Recovery Theory**

(Roger S. Ulrich, 1984): Forschung zur regenerativen Wirkung der Natur

- **Kontemplative Wahrnehmung**

(Martin Seel, 1996): in der Natur entsteht schnell innere Ruhe

# Wirkungsraum Natur



Naturerfahrungsfelder: Für die Entwicklungsbegleitung relevante Naturqualitäten

1. Abschalten
2. Entspannen
3. Stimmung aufhellen
4. sich selbst wahrnehmen
5. Neues entdecken
6. Persönlichkeit und Bewusstsein weiterentwickeln

