



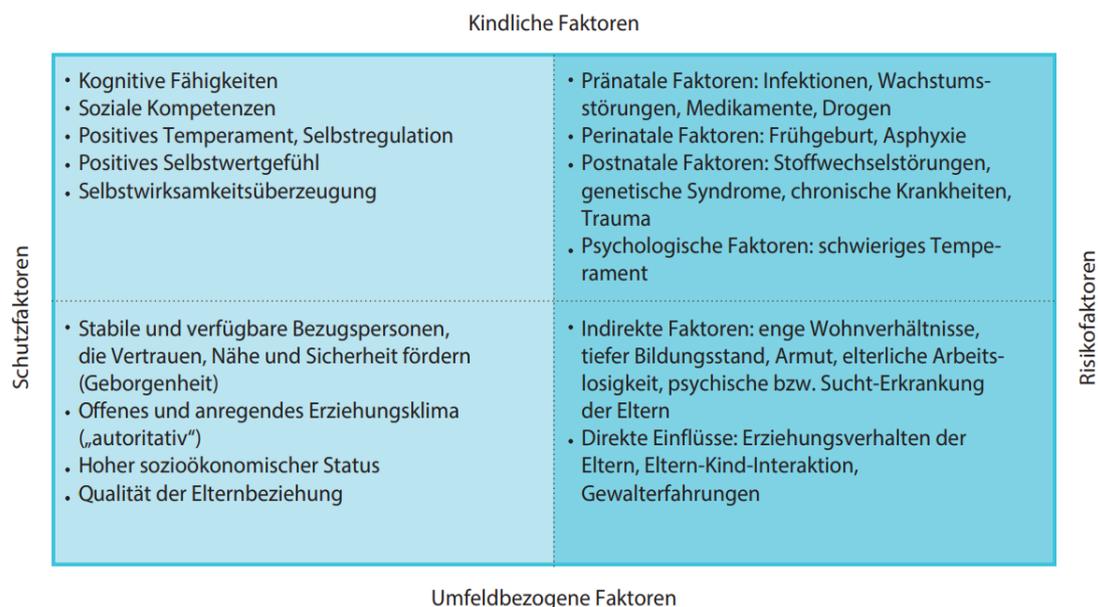
Das stärkt die Resilienz der Kinder ...und auch der Lehrperson

Ausgangslage

«Der Leistungs- und Erfolgsdruck ist gestiegen. Damit kann ein Teil der Kinder und Jugendlichen nicht gut umgehen. Das zeigt sich in Verhaltensauffälligkeiten und in psychischen Belastungen. Diese haben genau wie Entwicklungsstörungen, deutlich zugenommen. Das hat auch damit zu tun, dass der Korridor dessen, was als normal angesehen wird, schmaler geworden ist. Es ist menschlich, Verhalten über Diagnosen einordnen zu wollen. Erst recht, wenn die Welt immer unübersichtlicher wird. Wir brauchen solche Kategorien, um die Komplexität unseres Daseins zu reduzieren. **Gute Beziehungen und verlässliche Bindungen sind für die psychische und physische Gesundheit langfristig entscheidender.**»

Oskar Jenni, Kinderarzt/ Leiter Entwicklungspädiatrie Universitätsspital Zürich im Interview in der «ZEIT» 8.Mai 2024 „Wenn man Kinder mit Entwicklungsstörungen betreut, muss man mit vielen Unschärfen leben und Unsicherheiten aushalten können“.

Es ist einfacher, Schutzfaktoren zu verstärken, als Risikofaktoren zu vermindern



■ **Abb. 7.5** Risiko- und Schutzfaktoren. In Anlehnung an Wustmann 2005

Kommunikation schafft Begegnung

Nonverbal (93 %) kommunizieren wir über die Mimik, den Blick, die Gestik, die Körperhaltung, das räumliche Verhalten, die Körperausrichtung, die Stimme und die Berührung.

Konflikte benennen und visualisieren

- Warum Fragen vermeiden, besser nach was, wo, wie, wann fragen
- Emotionen ernst nehmen, validieren
- Orientierung vermitteln, sagen was ist und tun was man sagt
- Jedes Gefühl ist erlaubt, jedoch nicht jedes Verhalten
- Positives Selbstbild schützen

Kreativität ermöglichen

Sich selbstwirksam erleben – «Kunst hat etwas Heilendes im Sinne von Zusammenbringen. Kunst ermöglicht Beziehung zwischen Menschen und zu sich selbst. Dass man bei sich ankommt, das ist das Entscheidende.» Otto Heigold

Netzwerkorientierung pflegen

Sich zugehörig fühlen und das Gemeinsame stärken

Wiederholungen, «die Mutter der Weisheit»

Wiederholung gibt Orientierung, beruhigt und zentriert, schärft und vertieft die Wahrnehmung, die Präsenz im Hier und Jetzt. Aus der Wiederholung kann ein Ritual entstehen.

Grundbedürfnisse beachten

Vom Kind her denken, anstatt sich an den Störungen abarbeiten, die Bedürfnisse in den Fokus nehmen. Die Bedürfnisse nach Platz/ Raum, Unterstützung, Nahrung, Schutz und Grenzen (Pesso-Therapie).

Wie erhalte ich meine Kraft, auch unter hoher Belastung?

Die Resilienzforschung setzt auf die Haltung und hat folgende Ergebnisse:

Akzeptanz (was nicht änderbar), Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Verantwortung übernehmen (Kontrolle zulassen), Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung (einen Plan B im Hintergrund haben).

Der Körper und die Bewegung als zentrale Ressourcen

Geist und Körper sind ein Ganzes – das Bewusstsein entsteht über die Bewegung, basale Funktionen werden aktiv, spürbar anwesend. Mehr gegenwärtig und mit dem Lebendigen verbunden sein, ein- und ausatmen, den Herzschlag spüren, stärkt das Eigene, die Erfahrung da zu sein, wirklich zu sein.

Thomas Fuchs, Psychiater und Philosoph in der Sternstunde bei srf im Januar 2024

Theresia Buchmann

KINDER STARK MACHEN | THERAPIE | WEITERBILDUNG | BERATUNG | UND IM ZENTRUM IMMER DAS KIND

www.kinderstarkmachen.ch