

Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

von Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Kita-Fachtexte ist eine Kooperation des Fröbel e. V., der Alice Salomon Hochschule Berlin (ASH) und dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung e. V. (nifbe). Das Portal bietet praxisbezogene Studientexte zu insgesamt zehn Themenfeldern, die von Expertinnen und Experten aus dem Feld der frühen Bildung verfasst werden. Alle Texte werden im Peer-Review-Verfahren begutachtet. Herausgeberin ist Prof. Dr. Rahel Dreyer.

Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

von Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

ABSTRACT

Resilienz stellt mittlerweile ein zentrales Thema in der pädagogischen Arbeit mit Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren dar. Die Förderung von Resilienz trägt dabei wesentlich zur positiven Entwicklung der Kinder bei und stärkt im weiteren Lebenslauf ihre Fähigkeiten, mit Herausforderungen unterschiedlicher Art umzugehen.

Anhand des vorliegenden Beitrags werden zunächst Diskussionen rund um den Begriff sowie theoretische Grundlagen zum Konzept der Resilienz dargestellt. Daran anknüpfend werden sowohl Schutz- als auch Risikofaktoren näher erläutert; ein Schwerpunkt liegt auf den wesentlichen Resilienzfaktoren. Diese stellen zentrale Ansatzpunkte für eine Resilienzförderung von Kindern im Kitakontext dar.

Dazu gehören alltagsintegrierte Ansätze zur Resilienzförderung, die Gestaltung einer resilienzförderlichen Umgebung und praktische Tools für den Kitaalltag. Nachfolgend wird die Rolle der pädagogischen Fachkraft im Kontext von Resilienzförderung und die Zusammenarbeit mit Familien näher beschrieben. Die Bedeutung von Beziehungs- und Interaktionsgestaltung als wesentliche Grundlage von Resilienzförderung steht dabei im Mittelpunkt. Abschließend werden beispielhaft spezifische Programme und Kurse zur Resilienzförderung, wie sie in Kindertageseinrichtungen genutzt werden können, erläutert.

INFORMATIONEN ZU DEN AUTOR*INNEN

Juliane Cichecki ist Kindheitspädagogin (M. A.) und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Kinder- und Jugendforschung im Institut für angewandte Forschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg. In ihrer Tätigkeit forscht und lehrt sie u. a. zur Förderung von Resilienz.

Prof.in Dr.in Maike Rönnau-Böse leitet den Bachelorstudiengang Kindheitspädagogik an der Evangelischen Hochschule Freiburg und zusammen mit Kolleg*innen das Zentrum für Kinder- und Jugendforschung. Sie forscht und lehrt seit 20 Jahren zu Resilienz und Gesundheitsförderung.

Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

HERAUSGEBERIN

Prof. Dr. Rahel Dreyer
(dreyer@ash-berlin.eu)

REDAKTION

Dr. Karsten Herrmann
(redaktion@kita-fachtexte.de)

LEKTORAT

Dr. Frauke Severit

ZITIERVORSCHLAG

Cichecki, J., & Rönnau-Böse, M. (2025). Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren. In R. Dreyer (Hrsg.), *Kita-Fachtexte 1*. <https://doi.org/10.58123/aliceopen-665> und <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/resilienzfoerderung-in-kitas>



Dieses Werk steht unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland (CC BY-SA 3.0 DE)

ISSN

2940-3960

ISBN

978-3-910703-11-7

DOI

<https://doi.org/10.58123/aliceopen-665>

URN

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:kobv:b1533-opus-6652>

Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maika Rönna-Böse

Gliederung
des Textes

- 1. Einleitung**
- 2. Begriffsbestimmung: Definitionen und Diskussion des Konzepts „Resilienz“**
- 3. Schutz- und Risikofaktorenkonzept**
 - 3.1. Risikofaktoren
 - 3.2. Schutz- und Resilienzfaktoren
- 4. Resilienzförderung im Kitakontext**
 - 4.1. Alltagsintegrierte Resilienzförderung
 - 4.2. Die Rolle der pädagogischen Fachkraft
 - 4.3. Zusammenarbeit mit Familien
 - 4.4. Vernetzung und Kooperation
 - 4.5. Spezifische Programme und Kurse zur Resilienzförderung
- 5. Fazit**
- 6. Fragen und weiterführende Informationen**
 - 6.1. Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes
 - 6.2. Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen
 - 6.3. Glossar

**Resilienzförderung in Kitas:
Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren**
Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

1 Einleitung

Zunehmende Bedeutung von Resilienz

In den letzten Jahren hat Resilienzförderung in pädagogischen Settings wie Kindertageseinrichtungen zunehmend an Bedeutung gewonnen – nicht zuletzt aufgrund wachsender Herausforderungen, die Kinder, Familien und auch pädagogische Fachkräfte zu bewältigen haben. Besonders die Covid-19-Pandemie hat verdeutlicht, wie wichtig es ist, Kindern von früh auf Fähigkeiten zu vermitteln, mit etwaigen Belastungen und einhergehenden Veränderungen adäquat umzugehen. Dabei sollte Resilienzförderung nicht nur als Reaktionsmechanismus auf Krisen verstanden werden, sondern auch als Form von präventiven Maßnahmen, die es Kindern ermöglichen, mit Problemen jeglicher Art bestmöglich umgehen zu können.

Allerdings wird der Resilienzbegriff auch kritisch diskutiert, da häufig der Fokus primär auf das Individuum gelegt wird und strukturelle, gesellschaftliche und organisationale Rahmenbedingungen zu wenig berücksichtigt werden. Es ist daher unerlässlich, Resilienzförderung in pädagogischen Kontexten nicht losgelöst, sondern in Verbindung mit den vorhandenen sozialen und systemischen Faktoren zu betrachten.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (2024) liegt die institutionelle Betreuungsquote der Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren in Deutschland derzeit bei über 90 Prozent. In manchen Bundesländern sogar bei bis zu knapp 95 Prozent (ebd.). Diese hohe Quote lenkt die Aufmerksamkeit auf Kindertageseinrichtungen als zentrale Orte für frühkindliche Entwicklung, die mit ihrer Reichweite und durch den direkten Zugang zu Kindern und deren Familien eine Schlüsselrolle spielen.

Salutogenese

Grundlegend ist in diesem Zusammenhang u. a. der salutogenetische Ansatz von Antonovsky (1997). Im Gegensatz zu einem rein defizitorientierten Blick konzentriert sich die Salutogenese auf Ressourcen, die Menschen helfen, Lebensumstände zu bewältigen. Vor diesem Hintergrund liegt der Schwerpunkt der weiteren Betrachtung auf konkreten ressourcenorientierten Ansätzen und Strategien, die in Kindertageseinrichtungen zur Förderung von Resilienz angewendet werden können.

Anhand des vorliegenden Beitrags erfolgt zunächst eine Begriffsbestimmung von Resilienz, einschließlich der damit verbundenen Diskussionen und theoretischen Perspektiven, die das Konzept prägen. Anschließend werden sowohl Risiko- als auch Schutz- und Resilienzfaktoren näher beleuchtet. Darauf aufbauend wird der Fokus auf die Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen gelegt, wobei alltagsintegrierte Förderansätze, die Rolle der pädagogischen Fachkraft sowie die Zusammenarbeit mit Familien im Mittelpunkt stehen. Zudem wird die Bedeutung von Vernetzung und spezifischen Programmen zur Resilienzförderung thematisiert.

**Resilienzförderung in Kitas:
Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren**
Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

2 Begriffsbestimmung: Definitionen und Diskussion des Konzepts „Resilienz“

Ursprung von Resilienz

Resilienz geht ursprünglich auf die lateinische Wortherkunft „resilire“ zurück und besagt so viel wie „zurückspringen“. Diese Bedeutung wird besonders anschaulich durch einen Bezug zur Physik dargestellt, bei der Resilienz erste konkrete Anwendung fand. Dabei wurde zunächst Material beschrieben, das nach einer Verformung in seine ursprüngliche Form zurückkehrt. Dies auf einen psychologischen Kontext übertragen, würde bedeuten, z. B. nach einer Krise oder einem erlebten Trauma wieder in den zuvor da gewesenen Zustand zurückzufinden. Kaiser (2024, S. 6) weist in diesem Zusammenhang allerdings zu Recht daraufhin, dass es fraglich ist, ob es für einen Menschen wünschenswert oder sinnvoll ist, nach einer überstandenen Krise zum ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Stattdessen sollte die daraus resultierende Entwicklung als ein kontinuierlicher Lernprozess betrachtet werden, der die Bereitschaft zur psychischen Veränderung umfasst (ebd.) und immer auch Spuren im Leben eines Menschen hinterlässt.

Pionierstudien im Bereich der Resilienzforschung

Im Bereich der Resilienzforschung gibt es mittlerweile einige Studien, die durch ihre weitreichende Wirkung als sogenannte Pionierstudien bezeichnet werden. Eine davon ist die Kauai-Langzeitstudie von Werner und Smith (2001), bei der die Entwicklung von Kindern unter belastenden Bedingungen über mehrere Jahrzehnte hinweg untersucht wurde und wichtige Schutzfaktoren für Resilienz wie stabile Bindungen und individuelle Stärken identifiziert wurden. Daneben lieferten aber auch deutsche Langzeitstudien wie die „Mannheimer Risikokinderstudie“ (Laucht, Esser & Schmidt, 1998; Hohm et al., 2017) oder die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ (Lösel & Bender, 2008) bedeutsame, weiterführende Erkenntnisse.

Vielfalt an Definitionen

Durch die tiefere Beschäftigung mit dem Konzept „Resilienz“ und die Ausweitung auf verschiedene Wissenschaftsbereiche kam es zu einer beständig wachsenden Ausbreitung in unterschiedliche Fachdiskurse. Daraus resultiert eine Vielzahl an Definitionen. Diese reichen von der Beschreibung von Resilienz als Kapazität oder als Prozess bis zur Resilienz als Outcome (Arnold, Schilbach & Rigotti, 2023). Im Sinne eines Modells, das alle drei Perspektiven integriert, beschreiben Arnold et al. (2023) die Resilienzentwicklung als sowohl beeinflusst durch die Resilienzkapazität, also verschiedene Schutz- und Resilienzfaktoren, als auch durch das Outcome, das die erfolgreiche Anpassung an eine belastende Situation meint (ebd.). Im Folgenden werden die Definitionen und Ansätze vorgestellt, die speziell für das Vorschulalter von Bedeutung sind und sich in pädagogischen Kontexten bewährt haben.

So bezeichnet u. a. Wustmann Seiler Resilienz als „eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (2021, S. 18). Weiterführend definiert Kaiser

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Resilienz daneben als „die Fähigkeit von Menschen, (lebens-)bedrohliche Krisen und Herausforderungen zu meistern oder sich an sie anzupassen, nicht an ihnen zu zerbrechen, sondern seelisch gesund aus ihnen hervorzugehen und sie vielleicht sogar als Anlass für innere Entwicklung zu nutzen und somit nach der Krise stärker zu sein als vorher“ (2024, S. 5).

Resilienz zeigt sich demnach dann, wenn eine Person eine entwicklungsmäßig bedrohliche Situation erfolgreich meistert. Daher ist Resilienz keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern hängt maßgeblich von zwei Faktoren ab: dem Vorhandensein eines Risikos und dessen positiver Bewältigung aufgrund vorhandener Schutz- und Resilienzfaktoren (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 10).

Häufig ist in diesem Zusammenhang auch die Rede von einem enger und einem weiter gefassten Resilienz begriff: Die engere Definition bezieht sich auf eine Krise des Individuums, die angemessen bewältigt werden muss, während die weiter gefasste Definition die erfolgreiche Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben umfasst, die auf dem Erwerb altersangemessener Kompetenzen beruht (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2021a, S. 1–2). Gemäß dieser Definition setzt sich Resilienz nach Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) aus verschiedenen Einzelfähigkeiten zusammen, die unter Belastungen im Lebensverlauf aktiviert werden können und sich als Resilienz manifestieren (Näheres dazu in Kapitel 4).

Merkmale von Resilienz

Dabei sind folgende Merkmale von Resilienz charakteristisch:

- Resilienz ist zu verstehen als ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, der in der Interaktion von Individuum und dessen Umwelt entsteht.
- Resilienz ist eine variable Größe, die sich im Laufe des Lebens verändert und sich je nach Lebensabschnitt und möglichen Übergängen (insbesondere bei Kindern) anpasst.
- Resilienz ist sowohl situationsspezifisch als auch multidimensional, zeigt sich entsprechend in bestimmten Lebensbereichen und lässt sich nicht automatisch auf andere Bereiche übertragen. Die Fähigkeit eines Individuums, mit Belastungen umzugehen, kann daher je nach Lebensbereich variieren (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 18; Wustmann Seiler, 2021, S. 30–33).

Auch wenn bezüglich der Definition noch viele verschiedene Varianten existieren, herrscht Einigkeit darüber, dass von Resilienz nur bei vorliegenden relevanten Stressoren gesprochen werden kann, die eine Anpassungsleistung benötigen. Dabei haben die Art (Qualität) des Stressors, die Häufung (Quantität) und die Dauer von belastenden Ereignissen einen wesentlichen Einfluss auf

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

den Resilienzverlauf (Lindert, Schick, Reif, Kalisch & Tüscher, 2018). Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig und beide Aspekte wirken auf die Entwicklung ein.

3 Schutz- und Risikofaktorenkonzept

Risiko- und Schutz- bzw. Resilienzfaktoren beeinflussen die kindliche Entwicklung, indem sie entweder die Anfälligkeit für negative Einflüsse erhöhen oder deren Auswirkungen abmildern (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 28).

Primäre und sekundäre Vulnerabilitätsfaktoren

3.1 Risikofaktoren

Das Risikofaktorenkonzept betrachtet vor allem Lebensbedingungen und Umstände, die die physische und psychische Entwicklung von Kindern gefährden können. Entsprechend liegt hier eine eher pathogenetische Sichtweise zugrunde. Es unterscheidet zwischen kindbezogenen Vulnerabilitätsfaktoren wie biologischen und psychologischen Merkmalen, die von Geburt an vorhanden sein können und deswegen als primär betitelt werden, und solchen, die ein Kind erst in der Interaktion mit seiner psychosozialen Umwelt erwirbt (sekundär) (ebd., S. 21).

Zusammenfassende Übersicht über mögliche Vulnerabilitätsfaktoren

Primär:

- *Geburts- und Gesundheitsfaktoren, wie z. B. Geburtskomplikationen*
- *Neuropsychologische und psychophysiologische Defizite*
- *Genetische Faktoren, wie z. B. Chromosomenanomalien*
- *Chronische Erkrankungen*
- *Verhaltens- und Temperamentsmerkmale, wie z. B. impulsives Verhalten*
- *Kognitive Einschränkungen*

Sekundär:

- *Unsichere Bindungsorganisation*
- *Schwache Selbstregulationsfähigkeiten: Schwierigkeiten bei der An- und Entspannung*

(nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 22; Wustmann Seiler, 2021, S. 38–39)

Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Daneben konnten zahlreiche Risikofaktoren, auch Stressoren genannt, ausfindig gemacht werden, die „im weiteren sozialen Umfeld des Kindes lokalisiert“ (Wustmann Seiler, 2021, S. 37) werden.

Beispiele für Risikofaktoren/Stressoren:

- *Sozioökonomisch: Armut, niedrige Bildung, aversives Wohnumfeld*
- *Familiär: Disharmonie, Trennung, Sucht, psychische Erkrankungen, Kriminalität, Abwesenheit eines Elternteils, problematische Erziehung*
- *Lebensumstände: Obdachlosigkeit, häufige Umzüge, soziale Isolation, Migrationshintergrund*
- *Zusätzliche Belastungen: Verlust von nahen Personen, Geschwister mit Behinderungen, Mobbing, außerfamiliäre Unterbringung*

(nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 22–23; Wustmann Seiler, 2021, S. 38–39)

Dabei muss nicht jeder Risikofaktor gezwungenermaßen zu einer Entwicklungsgefährdung führen. Schwerwiegender ist vielmehr die Häufung bzw. Kumulation von Belastungen und in welcher Entwicklungsphase ein Kind z. B. gerade steckt. Anfälliger können Kinder in sogenannten Transitionsphasen sein, wenn sie sich beispielsweise im Übergang von der Kita zur Grundschule befinden (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 25).

Individuelle Vulnerabilitäten und Resilienz stellen jedoch keine Gegensätze dar – denn die Auseinandersetzung mit Herausforderungen ist ein Teil des resilienten Prozesses an sich. So bilden Erstere vielmehr die Grundlage für resiliente Prozesse und Transformation (Geiser et al., 2024, S. 327).

3.2 Schutz- und Resilienzfaktoren

Parallel zu den Risikofaktoren werden auch Schutzfaktoren in der kindlichen Entwicklung betrachtet, die als Gegenpol wirken, entwicklungsfördernd sind und negative Entwicklungen abmildern können. Schutzfaktoren werden im Resilienzprozess erst dann wirksam, wenn eine Gefährdungssituation besteht, die abgepuffert werden kann. Dabei unterscheidet man zwischen personalen Schutzfaktoren, die kindbezogene und Resilienzfaktoren umfassen, und sozialen Schutzfaktoren, die sich auf drei Bereiche beziehen: das familiäre Umfeld, die Bildungsinstitutionen und das weitere soziale Umfeld (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 30–31).

Personale und soziale Ressourcen als Schutzfaktoren

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Übersicht über relevante Schutzfaktoren bzw. Ressourcen

Personale Ressourcen:

Kindbezogene Faktoren: positive Temperamenteigenschaften, intellektuelle Fähigkeiten, Erstgeborenenstatus, weibliches Geschlecht

Resilienzfaktoren: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, soziale Kompetenz, Umgang mit Stress, Problemlösefähigkeiten

Soziale Ressourcen:

Innerhalb der Familie: stabile Bezugspersonen, autoritativer Erziehungsstil, familiärer Zusammenhalt, enge Geschwisterbindungen, altersgerechte Aufgaben, hohes Bildungsniveau und harmonische Paarbeziehungen der Eltern sowie ein unterstützendes familiäres Netzwerk und hoher sozioökonomischer Status

In den Bildungsinstitutionen: klare Regeln und Strukturen, wertschätzendes Klima, angemessene Leistungsstandards, positive Verstärkung, förderliche Peerkontakte, Unterstützung von Basiskompetenzen sowie Zusammenarbeit von Erziehungsberechtigten und sozialen Institutionen

Im weiteren sozialen Umfeld: vertrauensvolle Erwachsene außerhalb der Familie, kommunale Ressourcen (z. B. Beratungsstellen), gute Arbeitsmöglichkeiten, geeignete Rollenmodelle im Sinne von positiven Vorbildern, die soziale Verantwortung übernehmen und konstruktive Werte vermitteln, sowie ein gesellschaftliches Umfeld, das entsprechende Werte und Normen fördert

(nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 30–31; Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 20)

Beziehung als wichtigster Schutzfaktor

Als wichtigster Schutzfaktor für eine resiliente Entwicklung wurde eine unterstützende und zugewandte Beziehung identifiziert. Insbesondere die Bedeutung von sogenannten kompensatorischen Beziehungen, also z. B. Fürsorgepersonen aus dem erweiterten Familienkreis, Freund*innen oder pädagogische Fachkräfte, wird immer wieder betont. Es zeigt sich, dass es nicht entscheidend ist, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist (siehe Kapitel 4.2).

In der Kita ist es entscheidend, dass pädagogische Fachkräfte über die individuellen Risiko- und Schutzfaktoren der betreuten Kinder informiert sind (Kaiser, 2024, S. 22). Dies ermöglicht ihnen, die Herausforderungen zu erkennen, mit denen die Kinder konfrontiert sind, und gezielt an den vorhandenen Ressourcen anzusetzen. Außerdem spielen die pädagogischen Fachkräfte selbst als Beziehungspersonen eine wichtige Rolle als Schutzfaktor (weitere Ausführungen dazu in Kapitel 4.2).

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Resilienzfaktoren als personale Schutzfaktoren

Die bereits genannten Resilienzfaktoren sollen an dieser Stelle ausführlicher erläutert werden. Sie stellen eine Untergruppe der Schutzfaktoren auf der personalen Ebene dar, die „besonders relevant sind, um Krisensituationen, aber auch Entwicklungsaufgaben und weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2021a, S. 4). In diesem Zusammenhang konnten nach der Analyse etlicher Langzeitstudien und weltweiter Reviews insgesamt sechs zentrale Kompetenzen auf der personalen Ebene ausfindig gemacht werden, die maßgeblich dazu beitragen, Herausforderungen erfolgreich zu meistern und die persönliche Entwicklung zu fördern (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 23–24):

Sechs Resilienzfaktoren

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung:** Bei Selbstwahrnehmung spielen ein genaues Verständnis der eigenen Emotionen, Handlungen und Gedanken sowie die Fähigkeit zur Selbstreflexion eine wichtige Rolle. Fremdwahrnehmung hingegen bezieht sich auf die Fähigkeit, andere Menschen und deren Gefühle richtig zu erkennen und empathisch zu reagieren.
- **Selbstregulation:** Dabei geht es um die Fähigkeit, eigene Gefühle und Spannungszustände zu steuern, ihre Intensität und Dauer selbst zu beeinflussen und so auch die damit verbundenen physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen zu kontrollieren.
- **Selbstwirksamkeit:** Diese bezieht sich auf das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, ein Ziel trotz Hindernissen erreichen zu können. Entscheidend ist die Erwartung, dass das eigene Handeln zu konkreten Ergebnissen und Erfolgen führt. Diese Überzeugungen beeinflussen wiederum die Herangehensweise an verschiedene Situationen und Aufgaben.
- **Soziale Kompetenz:** Diese Fähigkeit basiert darauf, Situationen richtig einzuschätzen und angemessen zu reagieren, empathisch mit anderen umzugehen sowie sich selbst durchzusetzen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Dazu gehört, aktiv Kontakt zu anderen aufzunehmen und entsprechende zwischenmenschliche Kommunikation zu führen, aber auch bei Bedarf soziale Unterstützung suchen zu können.
- **Aktive Bewältigungskompetenz/Umgang mit Stress:** Hierbei geht es darum, als stressig empfundene Situationen richtig einzuschätzen, zu bewerten und zu reflektieren, um dann die eigenen Fähigkeiten effektiv zu nutzen, die Stresssituation bewältigen zu können (unter gezieltem Einsatz von Bewältigungsstrategien). Hierzu gehört auch, eigene Grenzen und Kompetenzen erkennen zu können.
- **Problemlösefähigkeiten:** Dies beinhaltet die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte zu erfassen und durch analytisches Denken zu klären. Auf dieser Grundlage entwickelt man Handlungsmöglichkeiten, bewertet diese und

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

setzt sie erfolgreich um (Leutner, Klieme, Meyer & Wirth, 2005, S. 125). Dabei ist ein systematisches Vorgehen entscheidend.

Die beschriebenen Resilienzfaktoren dienen sodann als Basis für mögliche Fördermaßnahmen und -strategien.

Resilienz(förderung) als langfristiger Prozess

4 Resilienzförderung im Kitakontext

Resilienz ist ein lebenslanger Prozess, der sich aus Erfahrungen und Erlebnissen eines Menschen entwickelt. Je öfter Menschen die Erfahrung machen, dass eigene Stärken und Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen beigetragen haben und es Personen gibt, die unterstützen, desto mehr können sie darauf vertrauen, dass auch weitere Krisen bewältigt werden können. Der Resilienzprozess kann also gefördert werden, aber nicht, indem nur die personalen Ressourcen in den Blick genommen werden, sondern es bedarf vor allem der Bereitstellung von Rahmenbedingungen und sozialen Schutzfaktoren, damit sich Stärken überhaupt erst entfalten können. Resilienzförderung sollte deshalb möglichst eingebettet sein in ein Gesamtkonzept, das alle Faktoren betrachtet und langfristig angelegt ist. Denn kurzfristige Programme und Kurse haben keinen nachhaltigen Effekt. Strategien zur Resilienzförderung müssen an den Bedürfnissen der Kinder ansetzen und die vorhandenen Stärken wie Bedingungen vor Ort und in den Institutionen berücksichtigen (vgl. dazu Opp, Fingerle & Suess, 2024; Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024).

4.1 Alltagsintegrierte Resilienzförderung

Alltagsintegrierte Resilienzförderung zielt primär darauf ab, die seelische Gesundheit und Entwicklung von Kindern zu stärken, was grundsätzlich allen zugutekommt, unabhängig davon, ob eine Risikosituation besteht oder nicht. Die hierbei geförderten Fähigkeiten sind sowohl im täglichen Leben nützlich, um alltägliche Herausforderungen zu meistern, als auch in Krisen hilfreich, da sie dann als Resilienzfaktoren aktiviert werden können (Kaiser, 2024, S. 33).

Entsprechend geht es bei alltagsintegrierter Resilienzförderung darum, für die Kinder förderliche Elemente in die ohnehin stattfindenden Tagesabläufe zu integrieren, die auf einer allgemein resilienzförderlichen Haltung der pädagogischen Fachkräfte beruht und nicht in Form von „Extra-Programmpunkten“ zusätzlich stattfinden (ebd., S. 35).

Insbesondere sogenannte Schlüsselsituationen bieten sich für alltagsintegrierte Resilienzförderung an (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 63). Als Schlüsselsituationen werden sich wiederholende alltägliche Vorgänge in der Kita, wie z. B. Mahlzeiten, Morgenkreise oder Mikrotransitionen bezeichnet (Kaiser, 2024, S. 46).

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Resilienzfaktoren zur Orientierung für alltagsintegrierte Fördermaßnahmen

Als leitende Orientierung für alltagsintegrierte Förderung dient im Folgenden eine Auswahl der bereits beschriebenen Resilienzfaktoren, an der die Fördermaßnahmen konkretisiert werden können.

Praxistipp: Beispiele zur gezielten Förderung exemplarischer Resilienzfaktoren

Selbstwahrnehmung: Pädagogische Fachkräfte fördern diese, indem sie die Gefühle der Kinder empathisch erkennen, sprachlich begleiten und auch ihre eigenen Emotionen offen thematisieren. Dies stärkt sodann den Gefühlswortschatz und die Reflexionsfähigkeit. Sinnesanregende Aktivitäten wie das Erkennen von Gerüchen, Geschmäckern, Geräuschen oder das Erkunden verschiedener Materialien unterstützen zusätzlich die bewusste Wahrnehmung der Kinder (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 96–97).

Selbststeuerung: Hilfreich kann hier u. a. das Nutzen von Karten, Bildern und anderen Utensilien sein, die ein großes Repertoire an Gefühlsausdrücken darstellen. Bilderkarten können beispielsweise in der Kita im Gruppenraum aufgehängt werden, um mit den Kindern darüber in einen Dialog zu gelangen. In dem Zusammenhang, aber auch im Kitaalltag allgemein, ist es besonders wichtig, die Vielfalt an möglichen Emotionen im gemeinsamen Austausch zu verbalisieren (Kaiser, 2024, S. 39).

Selbstwirksamkeit: Hierzu kann z. B. die Partizipation der Kinder durch Einbezug bei Entscheidungen, die Übertragung von Verantwortung und das Aufzeigen von Stärken gefördert werden. Dies kann durch das Führen eines sogenannten „Stärkenbuchs“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 98) unterstützt werden, in dem individuelle kindbezogene Fähigkeiten und Stärken festgehalten und somit zugänglich gemacht werden.

Gemeinsame Reflexion von pädagogischer Fachkraft und Kind

Zusätzlich zu den hier dargestellten spezifischen Optionen, die auf die einzelnen Resilienzfaktoren abgestimmt sind, existieren auch übergreifende alltagsförderliche Aspekte, die für sämtliche Resilienzfaktoren gleichermaßen relevant sind. Bedeutsam ist hier z. B. die stetige Reflexion, die gemeinsam mit dem Kind stattfinden sollte, bzw. die Anleitung dazu seitens der pädagogischen Fachkraft. Diese kann beispielsweise als Tool über kindliche Handlungen oder gesehene Erfolge zur Selbstwirksamkeitsstärkung genutzt werden, aber auch, um Stresssituationen altersangemessen einordnen zu können (ebd.). Zudem ist die pädagogische Fachkraft in ihrer Vorbildfunktion bzw. als Rollenmodell bei nahezu allen Resilienzfaktoren ein entscheidender Faktor. Sie kann den Kindern etwa vorleben, wie man Konflikte am besten löst oder Bewältigungsstrategien aktiv im Alltag anwendet (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 99). Das Modellverhalten kann aber auch von Nutzen sein, wenn es darum geht, die eigene Gefühlswelt transparent zu machen und diese kongruent über entsprechende Körperhaltung und Mimik nach außen hin zu zeigen (ebd., S. 96).

Resilienzförderung in Kitas: Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Darüber hinaus hat die pädagogische Fachkraft in Bezug auf den Resilienzfaktor Selbststeuerung die Aufgabe, Strategien zu vermitteln, damit Kinder eine Ko-Regulation erfahren (Kaiser, 2024, S. 39).

Im Weiteren ist es bei der Förderung der meisten Resilienzfaktoren hilfreich, ausgewählte Medien zu nutzen. Dies können beispielsweise Bücher mit stützendem Handlungsplot sein. Sofern mit Geschichten gearbeitet wird, besteht überdies die Möglichkeit, die aktuelle Situation des jeweiligen Kindes in die Geschichte miteinzubeziehen, da bei zunehmender Ähnlichkeit zur individuellen Lage Identifikation entsprechend leichter fällt (Wustmann Seiler, 2021, S. 131).

Daneben gilt es als gesundheits- und resilienzförderlich, auch Gelegenheiten für eine ausgewogene Kost und regelmäßige körperliche Aktivität zu schaffen (Kitta & Köhler, 2020, S. 375). Außerdem sollte ein transparenter Umgang mit in der Kita festgelegten Regeln und Strukturen gewahrt werden (ebd.).

Damit alltagsintegrierte Förderung grundsätzlich und auch längerfristig funktionieren und implementiert werden kann, nennt und erläutert Kaiser (2024, S. 45–47) Faktoren, die eine alltägliche und dennoch systematische Förderung bewerkstelligen:

- entsprechendes (Fach-)Wissen der pädagogischen Fachkräfte
- Bestandsaufnahme
- systematische Planung
- Ernennung einer/eines Resilienzbeauftragten
- Durchführung resilienzförderlicher Maßnahmen mit Erinnerungstützen in Form von Ankern in den jeweiligen Kitaräumen
- Evaluation der Maßnahmen

„Resilienzbrille“

Abschließend sollten pädagogische Fachkräfte im Kitaalltag stets durch die „Resilienzbrille“ (ebd., S. 35) schauen, die von einer ressourcen- und stärkenorientierten Grundhaltung geprägt ist, was obendrein die Grundlage für die folgenden Schilderungen darstellt.

Bedeutung stabiler Bezugspersonen

4.2 Die Rolle der pädagogischen Fachkraft

Pädagogische Fachkräfte in Kitas sind zentrale Akteur*innen bei der Förderung der Resilienz von Kindern, da sie durch ihre professionelle Begleitung maßgeblich zur Entwicklung widerstandsfähiger Individuen und zum Ausbau an entsprechenden Kompetenzen beitragen können.

Kinder benötigen, unabhängig ihres Entwicklungsstands, stabile und einfühlsame Bezugspersonen wie pädagogische Fachkräfte, die ihnen emotionale

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Sicherheit und Rückhalt bieten (Kitta & Köhler, 2020, S. 374). Und dies nicht zuletzt deswegen, weil Kinder zwar als „Eigenbewältiger*innen“ bezeichnet werden können, indem sie ihre Lebenswelt aktiv mitkonstruieren und dadurch regulieren (Wustmann Seiler, 2021, S. 29). Sie können sich jedoch nicht selbst resilient machen, sondern sind dabei maßgeblich von erwachsenen Bezugspersonen bzw. ihrer Umwelt abhängig (ebd., S. 68). Dabei kann die soziale Unterstützung durch eine pädagogische Fachkraft in Bezug auf kritische Ereignisse und Herausforderungen sogar eine Art Abmilderungseffekt haben, wodurch negative Gefühle, wie z. B. Angst, verringert und das körperliche Stressniveau gesenkt werden können (Hofmann & Kruse, 2021, S. 8). Eilers (2024) hebt in diesem Zusammenhang hervor, dass Kinder in potenziell belastenden und überfordernden Situationen auf die emotionale Präsenz von und die Orientierung durch Bezugspersonen angewiesen sind. In solchen Momenten kann eine ko-regulierende Unterstützung durch wertschätzende Begleitung nicht nur helfen, das Stressniveau zu senken, sondern auch die Entwicklung allgemeiner selbstregulativer Fähigkeiten anregen (ebd., S. 15–16).

Kompensatorische Beziehungen

Grundlegend für solche Effekte ist ein entsprechender vorausgegangener Beziehungsaufbau zwischen pädagogischer Fachkraft und Kind, der als einer der stabilsten Prädiktoren für eine resiliente Entwicklung gilt (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020, S. 18). In diesem Zusammenhang wird erwähnt, dass pädagogische Fachkräfte sogenannte „[kompensatorische] Beziehungen“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2021a, S. 3) zu den Kitakindern aufbauen können.

Beachtung der Grundbedürfnisse

Ein Ansatzpunkt für einen gelingenden Beziehungsaufbau beinhaltet die Orientierung an den Grundbedürfnissen der Kinder. So sollten neben der physischen Ebene (z. B. Schlaf, Ernährung, Hygiene) auch die psychische Ebene berücksichtigt sowie das Bedürfnis nach Bindung, Autonomie, Selbstakzeptanz, Selbstwert, Kontrolle und Orientierung befriedigt werden (Schär & Steinebach, 2015, S. 27; Kaiser, 2024, S. 15–16). Pädagogische Fachkräfte sollten sich im Voraus darüber im Klaren sein, wie wichtig die Erfüllung der Grundbedürfnisse für das Wohlergehen der Kinder ist, da diese Bedürfnisse ein unverzichtbares Fundament darstellen und nicht zur Diskussion stehen (Kaiser, 2024, S. 13–16).

Resilienzförderliche Grundhaltung

Im Weiteren ist es für Kinder förderlich, wenn eine optimistische Grundhaltung vermittelt wird, die Probleme als Herausforderungen und Lernmöglichkeiten sieht. Dabei sollten Anforderungen so gestaltet werden, dass sie herausfordernd, aber dennoch mit individueller Unterstützung zu bewältigen sind. Darüber hinaus gelten Ermutigung, Erfolgsrückmeldungen und eine gute Ansprechbarkeit bei Problemen als notwendig, ebenso wie das adäquate Eingehen auf weitere Beziehungs- und Bindungsbedürfnisse (ebd.).

Eine angemessene pädagogische Haltung ist entscheidend für die Fachkraft-Kind-Beziehung und prägt die gesamte pädagogische Arbeit. Diese Haltung

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

sollte konsequent im ganzen pädagogischen Alltag sichtbar und spürbar sein. Dabei fasst Kaiser (2024, S. 9) spezifische Faktoren zusammen, die grundlegend sind, wenn es um eine resilienzförderliche Haltung geht:

„[Ressourcen- und Stärkenorientierung], Ermutigung, bedingungslose Wertschätzung, reflektierte Authentizität, Empathie, Unterstützung bei (...) (alltäglichen) Herausforderungen, [sowie das] Kennen und [die] Beachtung von Risiko- und Schutzfaktoren“.

Adäquates Einordnen von herausforderndem Verhalten

Ebenso wichtig ist es in diesem Zusammenhang, den „Eigensinn“ eines Kindes“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2021b, S. 63) zu ergründen und das Kind in seiner Ganzheit überhaupt erst einmal wahrzunehmen. Trotz einer stärkenorientierten Grundhaltung sollte dies nicht ausschließen, sich mit herausfordernden Verhaltensweisen und negativen Gefühlen etc. auseinanderzusetzen. Entscheidend ist es, Kinder einfühlsam und passend bei Krisen zu begleiten, in denen ihre eigenen Bewältigungsfähigkeiten an ihre Grenzen stoßen und Unterstützung erforderlich wird (Kaiser, 2024, S. 18).

Achtung der Kinderrechte

Eine resilienzförderliche Haltung seitens der pädagogischen Fachkraft sollte darüber hinaus „eine Pädagogik der Anerkennung und Vielfalt“ (Kaiser, 2024, S. 9) bedeuten, bei der zudem entsprechende Kinderrechte geachtet werden (ebd.). Im Weiteren bedeutet dies u. a. auch, kultursensitiv zu agieren. Ein kultursensitives Vorgehen hat den Vorteil, dass die Lebensumstände der Kinder fokussiert werden und so abgeleitet werden kann, welche spezifischen Ressourcen den Kindern zur Verfügung stehen, selbst wenn sie gerade nicht in der Kita sind (wie z. B. Rituale) (Hofmann & Kruse, 2021, S. 7).

Auseinandersetzung mit eigener Biografie

Um all dem gerecht zu werden, sollten pädagogische Fachkräfte regelmäßig gemeinsam im Team reflektieren, insbesondere auch vor dem Hintergrund der eigenen biografischen Geschichte (Kaiser, 2024, S. 9).

Nicht weniger bedeutsam ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Resilienz und einer einhergehenden Selbstfürsorge seitens der pädagogischen Fachkräfte. Hierzu können und sollten sowohl Leitung als auch Trägerschaft aktiv mitwirken, indem auf die Gesundheitshaltung der pädagogischen Fachkräfte geachtet wird (ebd., S. 54). Neben den Vorteilen, die sich dabei für die pädagogischen Fachkräfte selbst ergeben, dienen sie auch als eine Art „positives Rollenvorbild und Modell für Selbstfürsorge“ (ebd., S. 56) für Kitakinder.

4.3 Zusammenarbeit mit Familien

Die Qualität der frühen Bindung zwischen Eltern und Kind bildet das Fundament für die Entwicklung von Fähigkeiten zur Stressbewältigung. Die emotionale Sicherheit und Stabilität, die Kinder in der Interaktion mit ihren ersten Bezugspersonen erfahren, sind entscheidend dafür, ob sie eine starke psychische Widerstandskraft oder eine erhöhte Anfälligkeit für Belastungen entwickeln. Daher ist eine enge Zusammenarbeit mit Familien von großer Bedeutung, um

**Resilienzförderung in Kitas:
Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren**

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

**Resilienzförderung
durch Eltern**

diese entscheidenden Entwicklungsbedingungen zu fördern (Hohm et al., 2017, S. 232). Außerdem hat sich gezeigt, dass Resilienzförderung am nachhaltigsten wirken kann, wenn auch zu Hause angeregte Entwicklungen fortgeführt werden (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020, S. 53).

In diesem Zusammenhang ist es von Bedeutung, bei Erziehungsberechtigten eine Art Bewusstseinsprozess anzustoßen, der auf resilienzförderliche Verhaltensweisen in alltäglichen Situationen mit ihren Kindern zielt. Den Eltern kann so auch vermittelt werden, dass im alltäglichen häuslichen Umfeld Gegebenheiten geschaffen werden können, die den Kindern dabei helfen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und sich wertvoll zu fühlen (Wustmann Seiler, 2021, S. 133).

Erziehungsberechtigte sollten dazu ermutigt und angeleitet werden, ihre eigenen Werte zu reflektieren, ihr Verhalten in schwierigen Situationen zu hinterfragen und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Ziel ist es, dass sie ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse klarer ausdrücken, ihre Verantwortung als Erziehende bewusster wahrnehmen und ihre Kooperationsbereitschaft stärken (ebd., S. 137).

Im Vordergrund der Förderung elterlicher Erziehungskompetenzen stehen dabei:

- ein autoritativer Erziehungsstil,
- eine konstruktive Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind,
- positives Vorbildverhalten,
- der Einsatz wirkungsvoller Erziehungsmethoden wie Ermutigung und Bestärkung,
- ein gestärktes elterliches Selbstbewusstsein
- und effektive Strategien zur Konfliktbewältigung (ebd., S. 140).

**Beachtung von Vielfalt
und einhergehender
Anpassung**

Beim Einbezug von Erziehungsberechtigten bzw. Familien sollten immer die Heterogenität von Familien berücksichtigt und Maßnahmen ggf. angepasst werden. Grundlegend ist zunächst, überhaupt mit den Familien in einen angemessenen Dialog zu treten. Darüber hinaus können Elternkurse und weitere Informationsangebote realisiert werden (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2020, S. 62). Eltern bzw. Erziehungsberechtigte werden außerdem häufig bei einigen Resilienzförderprogrammen im Sinne eines Mehr-Ebenen-Ansatzes mit in die jeweilige Förderung miteinbezogen.

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

**Schaffung einer
Netzwerkstruktur**

4.4 Vernetzung und Kooperation

Neben resilienzförderlichen Maßnahmen, die sich am Kind selbst, an Erziehungsberechtigten bzw. Familien und den pädagogischen Fachkräften orientieren, ist es ebenso wichtig, den Fokus in diesem Zusammenhang auf eine „sozialraumbezogene Vernetzungsstruktur“ (Fischer, 2012, S. 119) zu legen.

Entsprechend sollte eine umfassende Netzwerkstruktur geschaffen werden, die sowohl Bildungseinrichtungen als auch Gesundheitsdienste, Freizeitangebote und Beratungsstellen verknüpft, um gemeinsam abgestimmte Maßnahmen zur Resilienzstärkung zu entwickeln. Kindertageseinrichtungen könnten als zentrale Anlaufstellen innerhalb dieses Netzwerks fungieren (ebd.). Von Bedeutung sind hierbei lokal eingebundene Stellen und Angebote, die einfach zugänglich sind, wie z. B. Erziehungsberatungsstellen, Frühförderstellen, Ärzt*innen und der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamts (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 92).

Die Einbindung der Netzwerkebene ermöglicht einen vielseitigen, kontextorientierten Ansatz zur Resilienzförderung. Ziel ist es dabei stets, Resilienz fest im Gesamtkonzept und im Qualitätsmanagement der Kita zu verankern (ebd.).

4.5 Spezifische Programme und Kurse zur Resilienzförderung

Im Zusammenhang mit Resilienzförderung in Kitas kann entsprechend viel auf der alltäglichen Ebene ermöglicht werden. Es braucht also nicht zwangsläufig spezifische Programme bzw. Projekte zur institutionellen Resilienzförderung. Denn resilienzförderliche Maßnahmen sollten idealerweise in das Gesamtkonzept der jeweiligen Kindertageseinrichtung integriert sein (Hofmann & Kruse, 2021, S. 8).

**Langfristige
Implementierung
durch Programme**

Dennoch können sie ein hilfreiches Tool sein, wenn die benötigten Kapazitäten vorhanden sind. Dabei zeigen sie jedoch die größte Wirkung, wenn Elemente aus den jeweiligen Programmen langfristig in den Kitaalltag implementiert werden (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 85). Zudem ist ihr Effekt auf jüngere Kinder wesentlicher als dies z. B. bei Jugendlichen der Fall wäre (Reinelt, Schipper & Petermann, 2016, S. 194). Umso bedeutsamer ist es, möglichst früh anzufangen.

**Präventionsprogramme
mit Mehr-Ebenen-
Ansatz**

Resilienzförderung anhand von spezifisch eingesetzten Programmen hat den Vorteil, dass dadurch entweder neue Fertigkeiten von Kindern gefördert werden können oder aber ihnen dabei geholfen wird, bereits vorhandene Fähigkeiten besser einzusetzen. Dies gilt in besonderem Maße in Bezug auf kindbezogene Schutzfaktoren (ebd., S. 196).

Entsprechende Programme zeichnen sich bestenfalls durch drei leitende Faktoren aus: der direkte Ansatz am Kind, die Stärkung von Erziehungsberechtig-

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

ten sowie die Vernetzung und begünstigende Strukturen im Sozialraum (Muckenhofer et al., 2023, S. 364). Darüber hinaus beziehen z. B. Fröhlich-Gildhoff, Dörner und Rönnau-Böse (2021) die Ebene der pädagogischen Fachkraft mit ein, sodass auch anhand von Präventionsprogrammen ein Mehr-Ebenen-Ansatz verfolgt wird, der die beschriebenen Ebenen Kind, pädagogische Fachkraft, Erziehungsberechtigte bzw. Familien und Netzwerke umfasst (vgl. Kapitel 4.1–4.4).

Beispiele für Programme (Altersbereich drei bis sechs Jahre), die Resilienz und/oder sozial-emotionale Kompetenzen fördern:

PRiK (Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen; Fröhlich-Gildhoff et al., 2021): Resilienzförderung; Mehr-Ebenen-Ansatz

Papilio (Mayer, Heim, Peter & Scheithauer, 2016): Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen; Mehr-Ebenen-Ansatz

EFFEKT (Entwicklungsförderung in Familien: Eltern und Kindertraining; Lösel, Jaurisch, Beelmann & Stemmler, 2006): Eltern-Kind-Ebene

BIKO-Gefühlekiste (Seeger & Holodynski, 2022): Förderung sozial-emotionaler Fertigkeiten auf der Kind-Ebene

FREUNDE (Lebenskompetenzen für starke Kinder – gute FREUNDE; Benz & Umbach, 2009): Prävention und Einbezug verschiedener Resilienzfaktoren (Selbstwahrnehmung, Problemlösen etc.)

Zusätzliche inhaltliche Ausführungen zu den dargestellten und auch zu weiteren Programmen sind u. a. nachzulesen bei Kaiser, 2024; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024).

Die Anwendung spezifischer Programme erfordert jedoch einige Kapazitäten und Zeitressourcen. Im Hinblick auf bestehende Herausforderungen (z. B. Fachkräftemangel) kann es daher eine Alternative darstellen, einzelne Elemente aus den Programmen herauszunehmen und diese an aktuelle Bedarfe und Möglichkeiten der jeweiligen Institutionen anzupassen (Kaiser, 2024, S. 33).

5 Fazit

Abschließend lässt sich festhalten, dass Resilienz in der frühen Kindheit ein zentraler Baustein für die gesunde Entwicklung und das spätere Wohlbefinden ist. Durch die systematische Implementierung resilienzfördernder Maßnahmen in Kindertageseinrichtungen können nicht nur individuelle Ressourcen der Kinder gefördert, sondern auch präventive Ansätze zur Minderung von späteren Problemen in verschiedenen Lebensbereichen etabliert werden. Dabei ist es wichtig, noch einmal die Bedeutung des Mehr-Ebenen-Ansatzes bezüglich förderlicher Maß-

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Resilienz als kontinuierlicher und gesamtgesellschaftlicher Prozess ugesamtgesellschaftliche Aufgabe

nahmen zu betonen, die sich sowohl auf der Kind-Ebene als auch auf der Ebene der pädagogischen Fachkräfte, der Familie und des Netzwerks bewegen.

Die in diesem Artikel dargestellten Möglichkeiten der Resilienzförderung dürfen allerdings nicht als individuumspezifische Aufgaben angesehen werden, sondern immer auch im Hinblick auf die Rahmenbedingungen und Verantwortungsbereiche der Gesellschaft oder einer Organisation.

Resilienz darf deshalb nicht nur als „Stabilität oder als Rückkehr (,bounce back‘) zu einem ‚normalen‘ Gleichgewichtszustand bzw. als Erholung [verstanden werden, sondern muss] (Lern-)Prozesse sichtbar machen, die die Erneuerung, Reorientierung und Transformation von Systemen und Strukturen befördern“ (Karidi, Schneider & Gutwald, 2018, S. 8). Dieser Lernprozess wird in der Resilienzförderung fokussiert und verdeutlicht, dass Resilienzförderung sich nicht in punktuellen Trainings erschöpfen kann, sondern kontinuierliche und nachhaltige Ansätze beinhalten muss.

6 Fragen und weiterführende Informationen

6.1 Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes

Aufgabe 1:

Welche Schutz- und Resilienzfaktoren waren und sind in Ihrem Leben wirksam? Schauen Sie sich den Kasten in Kapitel 3.2 an und überlegen Sie, welche Faktoren auf Sie zutreffen. Gibt es weitere Faktoren, die für Sie eine Bedeutung haben?

Aufgabe 2:

Überlegen Sie aufbauend auf den bereits dargestellten Praxistipps in Kapitel 4.1 weitere Maßnahmen zu allen sechs Resilienzfaktoren, die pädagogische Fachkräfte im Kitaalltag umsetzen können, um diese Faktoren gezielt zu fördern. Erstellen Sie eine Übersicht, in der Sie die Maßnahmen den jeweiligen Resilienzfaktoren zuordnen und erläutern, wie diese Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz beitragen.

Aufgabe 3:

Überlegen Sie, welche konkreten Maßnahmen zur Selbstfürsorge Sie ergreifen können, um die positiven Effekte von Resilienz auf Ihre eigene Person zu erleben. Welche Strategien könnten Ihnen helfen, Resilienz im eigenen Alltag zu fördern und darin zu integrieren?

**Resilienzförderung in Kitas:
Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren**
Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Literaturverzeichnis

6.2 Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.

Arnold, M., Schilbach, M., & Rigotti, T. (2023). Paradigmen der psychologischen Resilienzforschung. *Psychologische Rundschau*, 74 (3), 152–165. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000627>

Benz, B., & Umbach, K. (2009). FREUNDE – ein Schlüssel zur Lebenskompetenzförderung. In Stiftung FREUNDE (Hrsg.), *10 Jahre FREUNDE in Kindertagesstätten. Ergebnisse aus der Qualitätssicherung*. München: Stiftung FREUNDE. <https://www.yumpu.com/de/document/view/21582123/freunde-ein-schlussel-zur-lebenskompetenzforderung>

Eilers, I. (2024). Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen. In R. Dreyer (Hrsg.), *Kita-Fachtexte 7*. <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/selbstregulation-und-ko-regulation-in-der-kita-wie-kindlicher-stress-und-erwachsenes-wohlbefinden-zusammenhaengen>

Fischer, S. (2012). Resilienzförderung in Stadtvierteln mit besonderen Problemlagen. In K. Fröhlich-Gildhoff, J. Becker, & S. Fischer (Hrsg.), *Gestärkt von Anfang an. Resilienzförderung in der Kita* (S. 112–121). Weinheim, Basel: Beltz.

Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T., & Rönnau-Böse, M. (2021). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRIK. Ein Förderprogramm (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2024). *Resilienz* (7. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.

Geiser, F., Kriegsmann-Rabe, M., Tüttenberg, S., Culmann, A., Peusquens, F., & Hiebel, N. (2024). Wie kann Resilienz prozessorientiert beschrieben werden und hat das Bedeutung für die Psychotherapie? Ein qualitativer Beitrag. *Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 69 (4), 316–330. <https://doi.org/10.13109/zptm.2023.69.oa3>

Hofmann, I., & Kruse, M. (2021). Wir schaffen das gemeinsam – in der KiTa Resilienz stärken. In nifbe (Hrsg.), *Themenheft Nr. 37*. https://www.nifbe.de/images/nifbe/Aktuelles_Global/2022/Resilienz_online.pdf

Hohm, E., Laucht, M., Zohsel, K., Schmidt, M. H., Esser, G., Brandeis, D., & Banaschewski, T. (2017). Resilienz und Ressourcen im Verlauf der Entwicklung. Von der frühen Kindheit bis zum Erwachsenenalter. *Kindheit und Entwicklung*, 26 (4), 230–239. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000236>

Kaiser, S. (2024). Resilienz. Kindliche Ressourcen stärken. In *kindergarten heute wissen kompakt*. Freiburg i. Br.: Herder.

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Karidi, M., Schneider, M., & Gutwald, R. (2018). Einleitung. Vom multidisziplinären Vergleich von Resilienzkonzepten zu interdisziplinären Lernprozessen. In M. Karidi, M. Schneider, & R. Gutwald (Hrsg.), *Resilienz. Interdisziplinäre Perspektiven zu Wandel und Transformation* (S. 1–10). Wiesbaden: Springer.

Kitta, P., & Köhler, D. (2020). Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen. *Zeitschrift für die Jugendarbeit (deutsche jugend)*, 68 (9), 369–377. <https://doi.org/10.3262/DJ2009369>

Laucht, M., Esser, G., & Schmidt, M. H. (1998). Risiko- und Schutzfaktoren der frühkindlichen Entwicklung: Empirische Befunde. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 26, 6–20.

Leutner, D., Klieme, E., Meyer, K. & Wirth, J. (2005). Die Problemlösekompetenz in den Ländern der Bundesrepublik Deutschland. In M. Prenzel, J. Baumert, W. Blum, R. Lehmann, D. Leutner, M. Neubrand, R. Pekrun, J. Rost & U. Schiefele (Hrsg.), *PISA 2003. Der zweite Vergleich der Länder in Deutschland – was wissen und können Jugendliche?* (S. 125-146). Münster: Waxmann.

Lindert, J., Schick, A., Reif, A., Kalisch, R., & Tüscher, O. (2018). Verläufe von Resilienz – Beispiele aus Längsschnittstudien. *Der Nervenarzt*, 89 (7), 759–765. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0536-y>

Lösel, F., Jaurisch, S., Beelmann, A., & Stemmler, M. (2006). Prävention von Störungen des Sozialverhaltens – Entwicklungsförderung in Familien: Eltern- und Kindertraining „EFFEKT“. In W. v. Suchodoletz (Hrsg.), *Prävention von Entwicklungsstörungen* (S. 215-234). Göttingen, Bern, Wien: Hogrefe.

Lösel, F., & Bender, D. (2008). Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen. Konzeptuelle Grundlagen und Ergebnisse der Resilienzforschung. In G. Opp, & M. Fingerle (Hrsg.), *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (3. Aufl., S. 57-78). München: Ernst Reinhardt.

Mayer, H., Heim P., Peter, C., & Scheithauer H. (2016). *Papilio. Ein Programm für Kindertagesstätten zur Prävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozioemotionaler Kompetenz. Ein Beitrag zur Sucht und Gewaltprävention. Theorie und Grundlagen* (4. Aufl.). Augsburg: Papilio Verlag.

Muckenhofer, B., Wolf, V., Riedl, D., Rothmund, M., Juen, B., Koch, B., & Exenberger, S. (2023). Resiliente Kinder: Evaluation eines Programms zur Förderung der Resilienz in Elementar- und Primarpädagogik. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 72 (4), 361–380. <https://doi.org/10.13109/prkk.2023.72.4.361>

Opp, G., Fingerle, M., & Suess, G. (Hrsg.). (2024). *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Reinelt, T., Schipper, M., & Petermann, F. (2016). Viele Wege führen zur Resilienz. Zum Nutzen des Resilienzbegriffs in der Klinischen Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. *Kindheit und Entwicklung*, 25 (3), 189–199. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000204>

Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht* (3. Aufl.). Freiburg i. Br.: Herder.

Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2021a). Einführung: Das Konzept der Resilienz in verschiedenen Lebensabschnitten. In K. Fröhlich-Gildhoff, & M. Rönnau-Böse (Hrsg.), *Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen* (S. 1–21). Wiesbaden: Springer.

Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2021b). Resilienzförderung im Vorschulalter. In K. Fröhlich-Gildhoff, & M. Rönnau-Böse (Hrsg.), *Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen* (S. 61–83). Wiesbaden: Springer.

Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne* (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Schär, M., & Steinebach, C. (2015). Überblick: Grundbedürfnisse bei Kindern, Jugendlichen und Familien. In M. Schär, & C. Steinebach (Hrsg.), *Resilienz-fördernde Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. Grundbedürfnisse erkennen und erfüllen* (S.16–42). Weinheim: Beltz.

Seeger, D., & Holodynski, M. (2022). *Bildung in der Kita organisieren (BIKO). Entwicklung – Diagnostik – Förderung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2024). *Kindertagesbetreuung. Betreuungsquote von Kindern unter 6 Jahren nach Bundesländern*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Tabelle/betreuungsquote.html>

Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Wustmann Seiler, C. (2021). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität* (8. Aufl.). Berlin: Cornelsen.

Empfehlungen zum Weiterlesen

Kaiser, S. (2024). Resilienz. Kindliche Ressourcen stärken. In *kindergarten heute Wissen kompakt*. Freiburg i. Br.: Herder

Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht* (3. Aufl.). Freiburg i. Br.: Herder.

Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne* (4. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Resilienzförderung in Kitas:

Grundlagen und Ansätze für Kinder von drei bis sechs Jahren

Juliane Cichecki & Maike Rönnau-Böse

Wustmann Seiler, C. (2021). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität* (8. Aufl.). Berlin: Cornelsen.

6.3 Glossar

Basiskompetenzen

Unter **Basiskompetenzen** werden in diesem Kontext die sechs Resilienzfaktoren nach Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) verstanden: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, aktive Bewältigungskompetenz/Umgang mit Stress und Problemlösefähigkeiten (vgl. Kapitel 3.2).

Kompensatorische Beziehungen

Kompensatorische („ausgleichende/ergänzende“) **Beziehungen** im Kitasetting beziehen sich auf unterstützende Beziehungen, die Kinder zu pädagogischen Fachkräften aufbauen können, um fehlende emotionale oder soziale Ressourcen auszugleichen, die sie möglicherweise im häuslichen Umfeld nicht erhalten. Diese Beziehungen bieten entsprechend u. a. emotionale Sicherheit, Orientierung und Wertschätzung, wodurch Defizite in der primären Bindung in der Familie zumindest teilweise „kompensiert“ werden können.

Prävention

Im Zusammenhang mit der Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen umfasst **Prävention** konkrete Maßnahmen, die darauf abzielen, Entwicklungsrisiken frühzeitig erkennen und abmildern zu können, um die gesunde Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Präventionsmaßnahmen lassen sich generell in drei Ebenen unterteilen – Primärprävention, die Risiken vorbeugt und Schutzfaktoren stärkt, Sekundärprävention, die frühzeitig Risiken erkennt und interveniert, sowie Tertiärprävention, die bestehende Probleme begrenzt und langfristige Folgen minimiert. Der Schwerpunkt in Kindertageseinrichtungen liegt auf der primären Prävention, die sich u. a. an der Förderung von Resilienzfaktoren orientiert.

Salutogenese

Salutogenese ist ein Konzept aus den Gesundheitswissenschaften, das untersucht, welche Bedingungen Gesundheit fördern und aufrechterhalten. Es wurde von Aaron Antonovsky entwickelt, um eine alternative Perspektive zur Pathogenese zu bieten, die sich ausschließlich mit der Entstehung von Krankheiten beschäftigt.