**Beispiele für Methoden der Resilienzförderung**

Am 24.11.2020 war der Auftakt zur neuen Reihe der Onlinekonferenzen im Bundesprogramm Sprach-Kitas. Die Referentin Britta Bartoldus gab einen Einblick in die theoretischen Grundlagen zum Thema Resilienzförderung. Zwei, im Alltag kurzfristig umsetzbare Methoden, hat Frau Bartoldus verschriftlicht und stellt sie hiermit zur Verfügung. Zudem wurden viele tolle Ideen von den Zuhörenden in der Frage- und Austauschrunde im Anschluss des Vortrags zusammengetragen. Diese wertvollen Erfahrungen haben wir ebenfalls nachfolgend für Sie aufbereitet.

**Schokoladenmeditation**

Wählen Sie ein kleines Stück Ihrer Lieblingsschokolade aus und legen Sie es auf Ihre flache Hand. Machen Sie es sich dabei auf einem Sofa gemütlich und führen Sie diese Schritte durch:

* Schaue Sie sich die Schokolade erst einmal in Ruhe an.
Welche Farbe(n) erkennen Sie? Glänzt die Schokolade? Sind Muster eingeprägt?
* Nun riechen Sie an der Schokolade.
Welcher Duft strömt Ihnen in die Nase? Kakao? Marzipan? Oder vielleicht etwas Fruchtiges?
* Lecken Sie jetzt mit der Zungenspitze über die Schokolade und spüren Sie, wie sich der herrliche Geschmack schon langsam in Ihrem Mund ausbreitet.
* Beißen Sie ein Stück der Schokolade ab und lassen es auf Ihrer Zunge schmelzen. Schmeckt die Schokolade anders als sonst?

Genießen Sie so nun Bissen für Bissen Ihre Schokolade und freuen Sie sich über die einsetzende Entspannung.

**Feuerwehrübungen**

1. **Ein- und Ausatmen:** Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Achten Sie darauf, dass Sie so lange wie möglich ausatmen. Zählen Sie in Gedanken beim Ausatmen und versuchen Sie bewusst länger auszuatmen.
2. **Trinken:** Trinken Sie ein kleines Glas Wasser. Schlucken aktiviert den Parasympathikus. Der Teil des vegetativen Nervensystems ist zuständig für Entspannung.
3. **Atmung und Schultern:** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief ein. Dabei ziehen Sie Ihre Schultern nach oben. Halten Sie die Schultern für 1 bis 2 Sekunden in der Spannung. Jetzt atmen Sie langsam aus. Dabei lassen Sie die Schultern nach unten fallen.
4. **Kurz ablenken:** Vielleicht können Sie sich kurz ablenken. Schauen Sie aus dem Fenster, gehen Sie auf Toilette oder denken Sie einfach an etwas Schönes.
5. **Stirn glätten:** Glätten Sie ganz bewusst ihre Stirn, denn eine dauerhaft in Falten gelegte Stirn blockiert den Atemfluss.

**Beispiele aus den Sprach-Kitas**

*Resilienz verdeutlichen und den theoretischen Ansatz erläutern*

„In meiner Dienstbesprechung habe ich **Resilienz sehr visualisiert dargeboten**: mit Boxhandschuhen, Brücke, Supermannkostüm, Kreuz und Buddha“, schreibt eine zusätzliche Fachkraft. Des Weiteren hat sie anhand eines EKGs verdeutlicht, dass das Team an Tiefpunkten wachsen und diese als Chancen sehen kann.

*Atmosphäre im Team und bei der Zusammenarbeit mit den Familien gestalten*

In der Kita unterm Regenbogen wurde eine Leine durch die Kita gespannt. Daran konnten Kinder, Erzieher und Erzieherinnen Zettel mit ihren **Fähigkeiten** aufhängen, die so **für alle sichtbar** wurden. Es war ein wunderbarer Sprachanlass und hat den Kindern und den Erzieherinnen wie Erziehern ein gutes Gefühl gegeben.

Als weitere Methode hat eine zusätzliche Fachkraft „Sprach-Kitas“ die Methoden der Kolleginnen und Kollegen zur Durchführung von Elternabenden gesammelt. Das zusammengetragene Bildmaterial hat sie als Video zusammengefasst und sowohl dem Team als auch den Familien präsentiert. So wurde **dem Team die Vielfalt der Fähigkeiten wieder ins Bewusstsein gerufen und die Familien haben einen Einblick** in die Arbeit des Teams erhalten.

Eine andere Methode, um einen positiven Blickwinkel auf das eigene Handeln zu finden, ist das **kleine Schatzbuch**: Alle Mitarbeitenden haben ein kleines Schatzbuch, in dem täglich Erlebnisse oder Situationen mit Kindern, Familien und Teammitgliedern verschriftlicht werden können, die ihr / ihm unter die Haut gegangen sind, begeistert haben, einen glücklich gemacht haben oder unvergesslich sind. Diese Erlebnisse können dann in den Teamsitzungen vorgelesen werden.

In einer anderen Sprach-Kita wurde jedem Team-Mitglied eine **Gute-Laune-Fee** zugeordnet, die kleine Aufmerksamkeiten und wertschätzende Worte verschenkt.

*Teamsitzungen verändern*

Um in **Teamsitzungen eine positive Atmosphäre** zu haben, werden in einigen Sprach-Kitas zu Beginn von gemeinsamen Besprechungen kurze Einstiege vorgelesen. Das können eine Traumreise, ein Zitat, ein kleiner Gruß, eine Geschichte mit einer Moral oder weiteres sein. Andere legen zu Beginn eine kleine Schokolade, etwas Obst oder einen netten Spruch auf die Stühle.

Von einigen Sprach-Kita-Tandems wurden **konkrete Beispiele** benannt. Das Spiel "**Mein rechter, rechter Platz ist leer**" gehört dazu. Im Team wird diese Übung als abgewandelte Variante mit den Fähigkeiten des Teams umgesetzt, zum Beispiel: „Mein rechter, rechter Platz ist leer, ich wünsche mir den Kollegen/ die Kollegin, die wundervoll zeichnen kann / eine Engelsstimme beim Singen hat / immer ein offenes Ohr hat / etc. her.“ Als lustiger Energizer wurde auch "**Das kotzende Känguru**" genannt. In diesen Situationen kann das Team miteinander lachen. So entsteht eine gute Atmosphäre im Team, welche die Resilienzfähigkeit der einzelnen Teammitglieder steigert.

*Miteinander sprechen*

Vor allem in der aktuellen Lage schilderten viele Zuhörende, dass es hilfreich ist, die Möglichkeit zu haben, **über belastende/überfordernde Situationen sprechen zu können**. Dadurch werden oftmals die **Auslöser genauer definiert** und können **gemeinsam Lösungen gefunden** werden. Durch solch empathische Handlungen kommen die Beteiligten zu positiveren Gefühlen. Auch ein **offener Dialog** über aufgekommene Fragen und Stolpersteine hilft oftmals.

In diesem Zusammenhang wurden zwei hilfreiche Methoden benannt. Zum einen, dass es wichtig ist, **Hinzuhören** als lediglich zuzuhören. Zum anderen haben Tandems in ihren Einrichtungen die Methode der **5 Love Languages** aus der Paartherapie für ihre Teams abgewandelt eingeführt. Andere pädagogische Fachkräfte spielen zur Reflektion Situationen mit ihren Kollegen und Kolleginnen als **Rollenspiel** nochmals nach und spiegeln diese dadurch.

Eine Fachkraft betonte im Weiteren, dass ein wunderbares Mittel um Kraft zu tanken für die Arbeit das **monatliche Verbundtreffen** ist, sowohl vor Ort als auch jetzt online. Hier werden **gelungene Methoden** geteilt und es können im **offenen Dialog** Fragen und Stolpersteine besprochen werden.

*Strukturelle Ebene*

Einige Träger **unterstützen anteilig finanziell und räumlich regelmäßige Massagen** durch eine externe Masseurin oder wöchentlich stattfindenden **Reha-Sport im Team**. Dies wird teilweise auch von Krankenkassen übernommen.

*Individuelle Ebene*

Als Methoden für die individuelle Resilienzförderung würden ergänzend zu den von der Referentin Frau Bartoldus vorgetragenen Beispielen diese **Fragen und Leitsätze** eingebracht:

* Für was bin ich am Tag dankbar? Was hat gut funktioniert und was habe ich schon alles erreicht?
* Verschwende deine Energie nicht für etwas, was du nicht ändern kannst – dann hast du genug für die wichtigen Dinge!
* Allen Recht getan ist eine Kunst, die niemand kann! Und das hat nichts mit Unzulänglichkeiten meinerseits zu tun, besonders als Leitungskraft.
* Bei Kollegen und Kolleginnen, die pessimistisch sind oder auch Kindern, die unter Anspannung stehen, hilft mir oft der Satz „Gegen Druck hilft drücken!“ Nach dem Grundsatz: „Dann, wenn ich es am wenigsten verdiene, brauche ich es am dringendsten, gedrückt zu werden! “

Die zusammengetragenen Beispiele aus den Tandems zeigen, dass in vielen Sprach-Kitas bereits tolle Methoden zur Resilienzförderung umgesetzt werden. Dies unterstreicht die hohe Bedeutung der Resilienzförderung auf den verschiedenen Ebenen und die daraus resultierende wertvolle Wirkung.