



Psychische Widerstandsfähigkeit

Präventive Aspekte in Jubla-Aktivitäten bezüglich geistiger/sozialer Gesundheit

Autor: Pascal Greter, pascal.greter@jublazueri.ch

Hintergrund: Dieses Merkblatt ist im Rahmen einer Bachelorarbeit zum Thema *Resilienzförderung in Jungwacht Blauring* an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik entstanden.

Datum: Mai 2021

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Schutzfaktoren	2
3	Spielideen	3
4	Leitungsaspekte	6

1 Einleitung

Psychische Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen. Sie ist somit ein allgemeiner Ansatzpunkt, um psychische Störungen oder Suchtverhalten zu verhindern.

Aus den acht Präventionsbereichen im Schar- und Lageralltag ist sie der geistigen/sozialen Gesundheit zuzuordnen (siehe Schubverantwortung, Kapitel 2.5).

Von Bedeutung ist diese Widerstandsfähigkeit insbesondere im Kindes- und Jugendalter. Sie zu stärken gilt als wichtige Präventionsarbeit. Die Jubla leistet – beiläufig und oftmals unbewusst – wertvolle Beiträge dazu.

Dieser Wertgehalt kann genutzt werden, um sinnvolle Ziele für einen LA-Block unter dem Aspekt „Prävention und Integration“ zu formulieren. Denn der Bezug auf die unten beschriebenen Schutzfaktoren erlaubt eine LA-konforme Begründung für eine unermessliche Anzahl an Spielideen.

2 Schutzfaktoren¹

Schutzfaktoren beschreiben persönliche, familiäre oder gesellschaftliche Eigenschaften, welche Risiken abpuffern und zur Bewältigung von Belastungssituationen beitragen. Ihnen gegenüber stehen Risikofaktoren mit belastender Wirkung, beispielsweise Überforderung, Ausgrenzung oder Scheidung der Eltern. Je mehr Schutzfaktoren und je weniger Risikofaktoren vorhanden sind, desto wahrscheinlicher ist eine gesunde psychische Entwicklung.

In der Jubla kommen unterschiedliche Schutzfaktoren zum Tragen. Nachfolgend werden einige von ihnen zusammengefasst aufgezeigt.

Soziales Netzwerk

Stabile Freundschaften und soziale Vernetzung sind wichtige tragende Kräfte, da sie in Krisenzeiten Unterstützung bieten. In der Jubla werden Freundschaften durch gemeinsame Erlebnisse und Teilen von Freude gestärkt. Der Zusammenhalt in der Gruppe erlaubt ausserdem ein Gemeinschaftsgefühl, welches durch gruppendynamische Spiele unterstützt wird.

Selbstwirksamkeit

Als Selbstwirksamkeitserlebnisse werden Momente verstanden, in welchen das Kind eine Beeinflussung auf das Geschehen erlebt. Sie fördern die Überzeugung, selbst etwas bewirken zu können, und regen zudem die Verantwortungsübernahme sowie Problemlösefähigkeit an. In der Jubla erfahren Kinder Selbstwirksamkeit beispielsweise dann, wenn sie mitbestimmen, Bau- oder Bastelarbeiten nach eigener Vorstellung umsetzen oder im freien Spiel ihren Ideen nachgehen – grundsätzlich also immer, wenn sie Freiraum bekommen.

Umgangsformen

Angemessene Umgangsformen tragen dazu bei, dass Kinder ihre Schwierigkeiten kommunizieren und das stützende Potenzial von Freundschaften ausschöpfen können. So gelten Sozialkompetenzen und Kommunikationsfähigkeit als Schutzfaktoren. Kinder profitieren in der Jubla vom begleiteten aber zugleich ungezwungenen Kontext, in welchem sie spontan mit Gleichaltrigen interagieren aber bei Konflikten auch auf Unterstützung setzen können. Grundsätzlich werden in der Jubla soziale Werte wie Freundschaft, Solidarität oder Respekt stark gelebt.

Selbstbild

Das Selbstbild besteht aus verschiedenen Aspekten. Wichtige Schutzfaktoren sind etwa ein positives Selbstwertgefühl sowie ein gesundes Selbstvertrauen. Sie werden in der Jubla gestärkt, indem Kinder im spielerischen Kontext ohne Leistungsdruck ihre individuellen Stärken und Schwächen entdecken. Wichtig ist dabei eine wertschätzende Haltung der Leitungspersonen ohne Blossstellungen (siehe Kapitel 4).

¹ Siehe z.B.:

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2019). *Resilienz* (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Wustmann Seiler, C. (2018). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern* (7. Aufl.). Berlin: Cornelsen.



Bindung zu Leitenden

Leitende stellen für Kinder aussergewöhnliche Bezugspersonen dar, da die Beziehung einen freundschaftlichen Charakter besitzt und der Altersunterschied kleiner ist als zu anderen erwachsenen Vorbildern. Ausschlaggebend ist, dass Leitende Interesse zeigen und den Kindern wertschätzend begegnen (siehe Kapitel 4). Sie leben ausserdem einen positiven Umgang mit Misserfolg vor, fördern Vertrauen und vermitteln Sicherheit.

Selbstregulation

Der Umgang mit Emotionen und Frustration ist relevant für die Bewältigung von Krisen. Indem Kinder in der Jubla verschiedene Emotionszustände sowie Erfolg und Misserfolg erleben, lernen sie, sich selbst zu regulieren.

3 Spielideen

Viele Schutzfaktoren sind in üblichen Jubla-Aktivitäten bereits vorhanden und werden unbewusst gestärkt. Freundschaften werden beispielsweise beiläufig gefestigt, ohne dass dieses Ziel aktiv verfolgt wird.

Nachfolgend werden geeignete Spielideen in Zusammenhang mit deren Verstärkung von Schutzfaktoren gebracht. So wird der wertvolle Gehalt der Aktivitäten bewusst und eine allfällige gezielte Programmausrichtung ermöglicht.

Einige allgemeine Aspekte lohnen sich im Hinterkopf zu behalten:

- Spielangebote mit Freiheitsgehalt sind grundsätzlich sehr wertvoll. Sie fördern insbesondere die Selbstwirksamkeit, die Problemlösefähigkeit und bei Gruppenarbeiten die Sozialkompetenzen.
- Wettbewerbe und Kampfspiele lassen eine Auseinandersetzung mit eigenen Fähigkeiten zu, was das Selbstbild anregt. Wichtig ist das Einbinden unterschiedlichster Fähigkeiten, sodass Stärken und Schwächen ausgewogen angesprochen und einseitige Misserfolge vermieden werden.
- Gruppendynamische Spiele stärken das soziale Netzwerk und häufig Sozial- und Kommunikationskompetenzen. Sie sind daher ebenfalls generell wertvoll.

Tanz erfinden

Form	Gruppen à 5–7 Kinder
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 30-60 Minuten
Beschreibung	In Gruppen wird ein Tanz entwickelt. Um sofort ins Handeln zu kommen, kann das Lied als Rahmenbedingung vorgegeben werden. Je nach Gruppensammensetzung kann das Lied auch selbst bestimmt werden, ganz im Sinne einer erhöhten Selbstwirksamkeit. Alle Kinder dürfen Bewegungsabläufe einbringen, welche in den Tanz integriert werden. Im Idealfall stellt eine Leitungsperson sicher, dass alle Kinder mitbestimmen können und keine Ideen übergangen werden. Bei der abschliessenden Vorführung der entstandenen Tänze präsentieren Kinder ihr selbst erarbeitetes Produkt und können den anschliessenden Applaus auf ihre eigene Bestrebung zurückführen.
Gehalt	Selbstwirksamkeit: Erfinden eines Tanzes und Vorführen des Produkts Umgangsformen: Absprachen in der Gruppe Soziales Netzwerk: gemeinsames Projekt

Bewegungsspiegel

Form	Kreissspiel
Alter	Alle Altersstufen
Dauer	Ca. 5-10 Minuten
Beschreibung	Der Reihe nach zeigt jedes Kind eine willkürliche Bewegung vor, allenfalls begleitet von einem Geräusch. Dann wiederholen alle gemeinsam das Vorgezeigte, bevor das nächste Kind etwas demonstriert. Das Spiel kann zu einer Vorstellungsrunde erweitert werden, indem während oder nach der Bewegung der jeweilige Name ausgesprochen wird.
Gehalt	Selbstwirksamkeit: die anderen im Kreis imitieren die eigene Bewegung



Wald-Minigolf

Form	Gruppen à 2-3 Kinder
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 60 Minuten
Beschreibung	Die Kinder bauen im Wald eine Minigolfbahn. Dabei suchen sie selbst ein geeignetes Gelände aus und bauen aus Naturmaterialien eigene Hindernisse. Als Ball kann beispielsweise ein Tennis- oder Unihockeyball und als Schläger ein Unihockeystock oder Ast genutzt werden. Abschlag und Ende der Bahn können mit Fähnchen markiert werden.
Gehalt	Anschliessend werden alle Bahnen getestet und evtl. ein Turnier gespielt. Selbstwirksamkeit: Errichten der eigenen Bahn und Erproben von Umsetzungsmöglichkeiten Umgangsformen: Ideen absprechen bzw. aushandeln

Freispiel

Form	Offen
Alter	Alle Altersstufen
Dauer	Variabel
Beschreibung	Innerhalb gewisser Grenzen zur Gewährleistung der Sicherheit können Kinder frei ihren Impulsen nachgehen und den Umgang mit Gleichaltrigen ohne Anleitung von Erwachsenen erleben. Der Wald eignet sich für das Freispiel speziell, da er viele Materialien ohne offensichtlichen Verwendungszweck bietet und so kreative Spiele anregt. Ausserhalb des Waldes sollen einige Materialien zur Verfügung gestellt werden, welche möglichst vielfältig einsetzbar sind.
Gehalt	Selbstwirksamkeit: hoher Grad an Handlungsspielraum Umgangsformen: selbsttätiges Agieren in der Gruppe

Zirkus

Form	Offene Werkstatt
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 60 Minuten, kann über mehrere Gruppenstunden verfolgt werden
Beschreibung	Spielerisch eignen sich Kinder verschiedene Zirkustechniken an und studieren Kunststücke ein. In Abhängigkeit vom verfügbaren Material können Disziplinen wie Jonglieren, Bodenakrobatik, Hula-Hoop, Seilspringen oder Diabolo angeboten werden. Kinder dürfen frei explorieren und sich nach eigenem Interesse vertiefen. Dabei stellen sie sich selbst Herausforderungen in Form von zu erlernenden Kunststücken. Im Idealfall studieren die Leitungspersonen vorgängig je eine der angebotenen Disziplinen ein, um die Kinder unterstützen und ihnen Ideen geben zu können. Das Zirkusthema ist ansprechend und kann begleitet mit anderen Spielen über mehrere Gruppenstunden verfolgt werden.
Gehalt	Selbstbild: abwechslungsreiche Körpererfahrungen und Meistern von Herausforderungen Selbstwirksamkeit: eigens herbeigeführte Erfolgserlebnisse

Rollenspiele

Form	Variabel
Alter	Alle Altersstufen
Dauer	Variabel
Beschreibung	Als strukturierte Formen des Rollenspiels eignen sich beispielsweise das Theater, der Dreh eines Filmes oder das Entwerfen einer Fotostory. Um die Rollenübernahme zu erleichtern, werden Verkleidungen angeboten. Die Geschichte kann in der Gruppe entworfen oder beispielsweise durch ein Märchen vorgegeben werden.
Gehalt	Soziales Netzwerk: gemeinsames Projekt in der Gruppe Umgangsformen: Erproben von ungewohnten Verhaltensmustern im Spiel Selbstwirksamkeit: Einbringen von Ideen und ansehnliches Endergebnis Selbstregulation: theatralischer Ausdruck von Emotionen



Olympiade

Form	Postenlauf oder offene Werkstatt
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 60 Minuten
Beschreibung	Bei einer Olympiade können in verschiedenen Disziplinen Rekorde aufgestellt werden. Pro Disziplin werden die Rekorde festgehalten und eine Rangliste erstellt. Die angebotenen Disziplinen können den vorherrschenden Bedingungen angepasst werden. Wichtig ist die Zusammenstellung von abwechslungsreichen Aufgaben, sodass alle Kinder eine Disziplin finden, in der sie gut sind. Beispielsweise: Hindernisparcours, Seilspringen, Zielwerfen, Jonglieren, Einbeinstand, Stelzenlaufen, Standweitsprung und Hampelmann.
Gehalt	Selbstbild: aktive Auseinandersetzung mit Stärken und Schwächen Selbstregulation: Erleben von Erfolg und Misserfolg

Bodypainting

Form	In der Gruppe
Alter	Alle Altersstufen
Dauer	Ca. 30 Minuten
Beschreibung	Für die Übung tragen die Kinder idealerweise Badekleider. Mit Pinseln und Schwämmen können sie sich an verschiedenen Körperstellen bemalen. Um die individuellen Grenzen zu respektieren, darf dabei jedes Kind selbst entscheiden, wo es sich anmalen möchte und ob dies in Einzel- oder Partnerarbeit geschieht. Das Erstellen von Fussabdrücken kann eine reduzierte Form dieser Übung mit einfacherer Umsetzung darstellen. Um die bewusste Wahrnehmung zu fördern, stellen Leitungspersonen Fragen zum Empfinden, beispielsweise wie sich die Farbe anfühlt oder wo es am meisten kitzelt.
Gehalt	Selbstbild: achtsamer Fokus auf den eigenen Körper Umgangsformen: rücksichtsvoller Umgang und Kommunizieren von Grenzen

Personentransport

Form	Stafette
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 10 Minuten
Beschreibung	Ein Kind wird von der Gruppe durch einen einfachen Parcours mit kleinen Hindernissen transportiert. Das Kind kann entweder direkt oder in einem Tuch bzw. einer Zeltblache getragen werden. Anschliessend wird rotiert, sodass alle Kinder einmal gehalten werden.
Gehalt	Soziales Netzwerk: sich gegenseitig vertrauen

Gemeinsames Zeichnen

Form	Gruppen à 4-6 Kinder
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 10 Minuten
Beschreibung	An einem Stift werden so viele Schnüre angebunden, wie Kinder in einer Gruppe sind. Indem jedes Kind eine Schnur hält und daran zieht, wird gemeinsam ein Bild gezeichnet.
Gehalt	Umgangsformen: Kommunikation während dem Zeichnen Soziales Netzwerk: Gemeinsames Erreichen eines Ziels

Teppich drehen

Form	Gruppen à 5-7 Kinder
Alter	Ca. ab 8 Jahren
Dauer	Ca. 5 Minuten
Beschreibung	Alle stehen zusammen auf einem Tuch oder einer Zeltblache und müssen dieses unter den Füßen drehen, ohne dass jemand den Boden berührt.
Gehalt	Umgangsformen: Kommunikation und fortlaufende Absprachen Soziales Netzwerk: Gemeinsames Erreichen eines Ziels



Navigationsgerät

Form	Zweiergruppen
Alter	Alle Altersstufen
Dauer	Ca. 15 Minuten
Beschreibung	Ein Kind mit verbundenen Augen wird von einem zweiten Kind durch einen Hindernisparcours navigiert. Die Rollen werden anschliessend getauscht. Die Anweisungsform kann pro Durchgang variiert werden: verbal, per Handhalten, per Antippen, usw.
Gehalt	Umgangsformen: Kommunikation wird sehr bewusst Soziales Netzwerk: gegenseitige Verantwortungsübernahme

4 Leitungsaspekte²

Ein wichtiger Aspekt neben dem angebotenen Programm ist die Begleitung des Erlebten durch die Leitenden. Viele Kompetenzen, Strategien und Wertvorstellungen eignen sich Kinder nämlich aus dem direkten Kontakt mit Bezugspersonen an. Nachfolgend werden drei Aspekte im Verhalten von Leitungspersonen aufgezeigt, welche die psychische Widerstandsfähigkeit beeinflussen.

Wertschätzung

Ein Kind soll lernen, seine eigene Persönlichkeit mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen. Dafür ist wichtig, dass auch Erwachsene es wertschätzen und akzeptieren. Ein wichtiger Aspekt davon ist, dem Kind zu zeigen, dass sein subjektives Empfinden, also seine persönliche Wahrnehmung, grundsätzlich legitim ist. Dies geschieht beispielsweise, indem Anliegen wie Verletzungen oder Frustration nicht verharmlost werden, sondern stattdessen das Empfinden des Kindes respektiert wird.

Weiter von Bedeutung sind wertschätzende Rückmeldungen ans Kind. So soll Kritik konstruktiv formuliert werden und auf Veränderung abzielen, niemals aber ein Angriff auf die Person darstellen. Auch Lob soll veränderliche Grössen wie etwa Anstrengung, Motivation oder Durchhaltewillen anerkennen und sich nicht auf das Kind in seiner Gesamtheit beziehen.

Umgang mit Emotionen

Leitungspersonen haben die Möglichkeit, einen positiven Umgang mit Emotionen vorzuleben, beispielsweise indem sie beim Mitspielen ihre Emotionen mitteilen. Sie benennen ihre Freude, ihren Ärger oder ihren Frust und dienen dadurch als Vorbild. Dabei bringen sie sowohl positive wie auch negative Emotionen ehrlich zum Ausdruck.

Eine spezielle Vorbildfunktion hat hierbei das Verhalten nach einer Niederlage. Das Aufzeigen eines positiven Umgangs, beispielsweise durch Akzeptieren der Frustration und gleichzeitiger Aufrechterhaltung des Glaubens an die eigenen Fähigkeiten, hilft dem Kind beim Steigern der Frustrationstoleranz und des Selbstvertrauens.

Interesse

Indem Kinder Interesse von Bezugspersonen spüren, fühlen sie sich ernst genommen, was ihren Selbstwert stärkt. Als gemeinsamer Ausgangspunkt bietet sich in der Jubla das Sprechen über das Erlebte an, wobei die Sichtweise der Kinder abgeholt wird.

Sich für das Kind zu interessieren, heisst auch Raum für dessen Gedanken und Bedürfnisse zu lassen – sich selbst also etwas zurückzunehmen. Dies geschieht beispielsweise, indem das Kind eigene Lösungswege zu einem Problem suchen darf, ohne dass Leitende voreilig ihre Lösung anbieten, oder indem das Kind Wünsche einbringen und mitbestimmen kann.

² Siehe Kapitel 8.2.2 in:

Wustmann Seiler, C. (2018). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern* (7. Aufl.). Berlin: Cornelsen.