

TKK 30. April 2025

# Resilienz im Kindergartenalltag

Wie Kinder *und wir selbst* lernen, gesund und kraftvoll mit Stolpersteinen umzugehen.  
ein Vortrag von Regula Forster



Regula Forster-Benkler  
Leichtsin-Logotherapie

# Woher kommt der Begriff Resilienz?

resilire (lateinisch) = zurückspringen  
Begriff aus der Physik



# 1955 Wissenschaftliche Studie von Emmy Werner Universität Kalifornien



**Trotzdem: ein Drittel ohne Störungen, warum?**



## **Personeninterne Schutzfaktoren**

sehr frühe Selbständigkeit, hohe Problemlösefähigkeit

## **Familieninterne Schutzfaktoren**

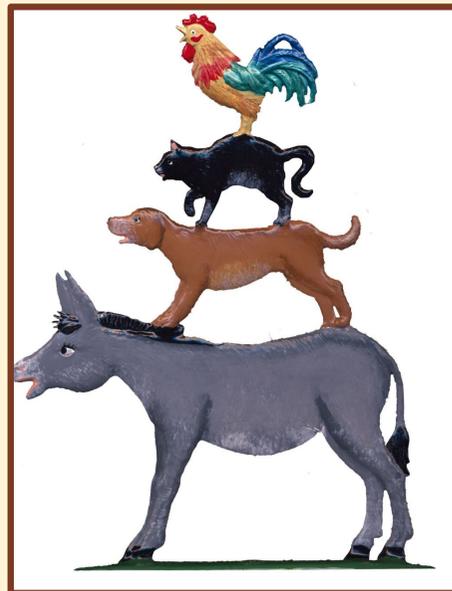
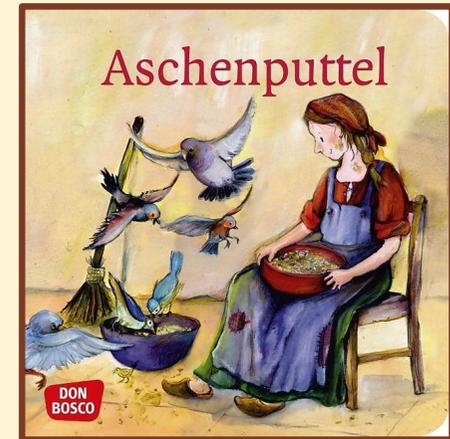
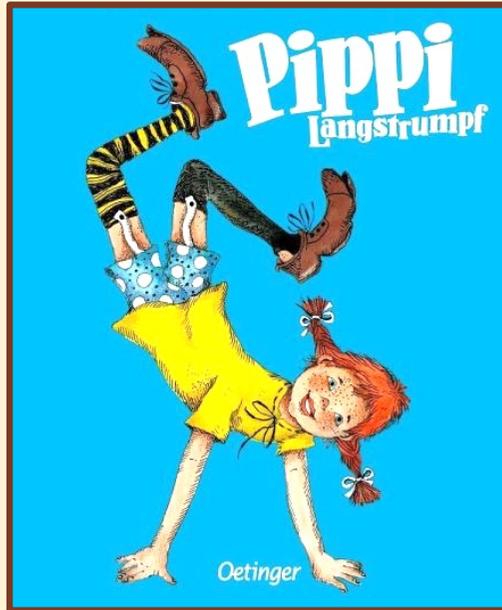
eine verlässliche Bezugsperson, Schulbildung der Eltern,  
Religions- oder Glaubenszugehörigkeit

## **Familienexterne Schutzfaktoren**

**Lehrpersonen**, starke Vorbilder, Schule, Peergruppen,  
Bezugspersonen, welche in hohem Masse an das Kind glauben,  
**jede durchgemachte Krise**



# Unsere Helden



# Die 7 Resilienzsäulen

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. **Selbstwirksamkeit**
4. **Eigenverantwortung**
5. Netzwerkorientierung
6. **Lösungsorientierung**
7. Zukunftsorientierung



# Viktor Frankl

“Trotzdem ja zum Leben sagen.”



# Das dreidimensionale Menschenbild

## 1. Dimension – der Körper *haben wir*

Körperform, Körperfunktionen, organisches Zellgeschehen



Teilen wir uns mit Pflanzen und Tieren.



## 2. Dimension – die Psyche

*haben wir*

Gefühle, Emotionen, Begierden, Instinkte, Triebe, Affekte,  
**Bedürfnisse, intellektuelle Begabungen,**  
**Verhaltensmuster**



Teilen wir uns mit den Tieren.



### 3. Dimension – das Geistige

*sind wir*

Stellungnahme **zu** Körper und Psyche  
eigene Interessen, schöpferisches Gestalten, Liebe, Humor,  
eigene Werte, Intuition, Dankbarkeit, Gewissen, Vertrauen,  
Mut, Trotzmacht, Religiosität, Spiritualität, Wille,  
ethisches Empfinden



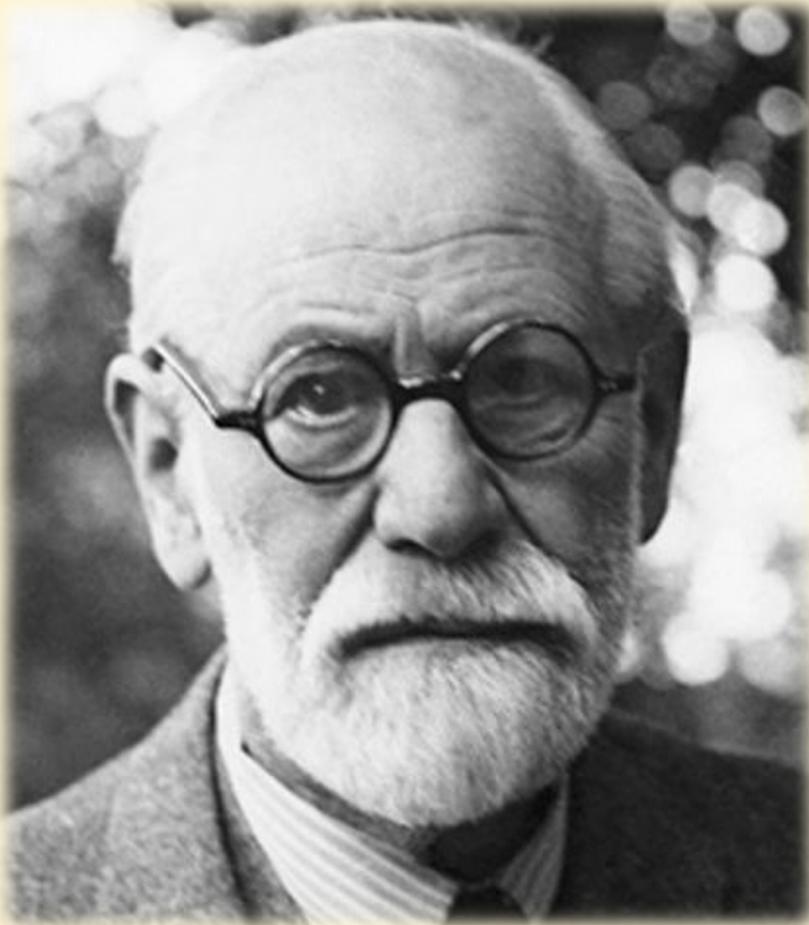
Ist spezifisch menschlich.



# Schicksal oder Freiheit?

**Körper, Psyche** Baumaterial Flugzeug, Klavier  
**das Geistige** Ich bin der Baumeister! Pilot, Pianist





**Sigmund Freud**

1856 - 1939

Der Mensch ist lustorientiert.



**Viktor Frankl**

1905 - 1997

Der Mensch ist sinnorientiert.



# Vom lust- zum sinnorientierten Kind



Einiges ist lustvoll.



Einiges ist eher mühsam.





## **Trotzphase**

Kind steckt im Gefühl  
→ es wird zum Gefühl.



## **Kindergartenstart**

Mit ca 4 Jahren beginnt  
das Kind über sich selbst  
und anderes nachzudenken.



Wie entsteht ein Raum  
zwischen einem Reiz und einer Reaktion?



«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
 In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.  
 In unserer Reaktion liegen  
 unsere Entwicklung und unsere Freiheit.»

Viktor Frankl

Reiz	Bewertung	Gefühl	Raum der Wahl	Reaktion
 Schicksal	 bewusst und unbewusst	 meistens unbewusst	 Bin ich mir bewusst, dass ich wählen kann?	Freiheit Verantwortung Gewissen Werte Sinn Trotzdem Leistung Lieben Leiden



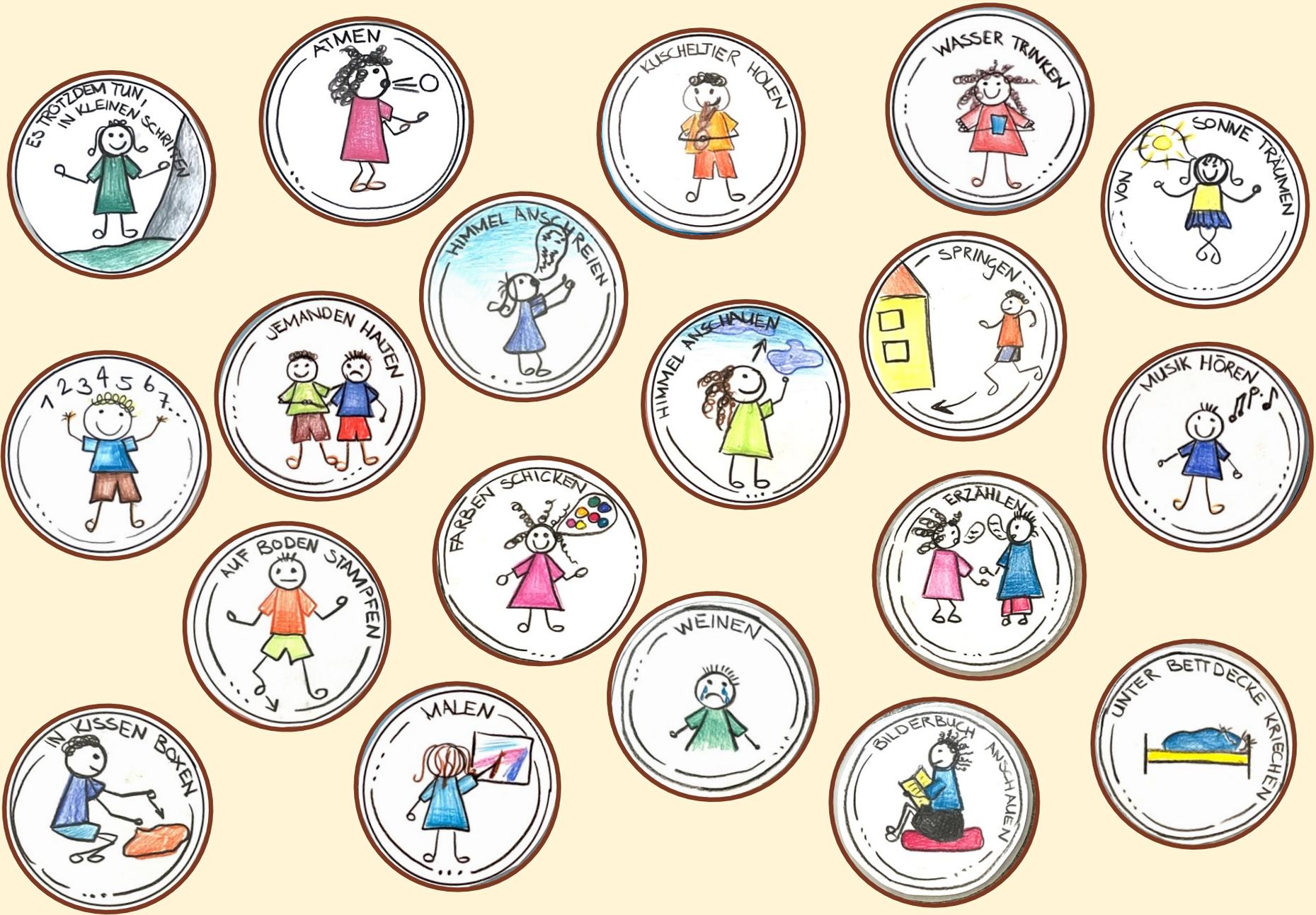
# Geistiges wecken



**1. Umgang mit Gefühlen**  
wahrnehmen, **benennen**, darüber sprechen,  
neue Handlungsmöglichkeiten finden







Bilder gezeichnet von Bettina Wiesmann





### MANCHMAL BIN ICH GLÜCKLICH



#### Ich bin glücklich, wenn...

1. ...ich Geschenke bekomme.
2. ...ich weben darf und dann ein schönes Kissen habe.
3. ...ich einen Regenbogen sehe.
4. ...ich eine Zeichnung gemacht habe.
5. ...ich mit anderen Kindern spielen darf.

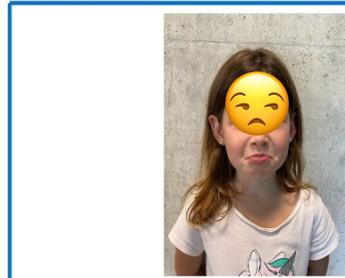
#### Das kann ich machen, um glücklich zu sein.

1. Eine Kette basteln.
2. Ein schönes Bild ausmalen.
3. Reiten gehen.
4. Hula-Hopp spielen.
5. Ausflüge machen mit dem Kindergarten oder der Familie.

#### Das mag ich am Glücklichsein.

1. Weil ich dann lachen kann.
2. Glücklichsein fühlt sich gut und kribbelig an.
3. Ich fühle mich dann leicht wie eine Feder.
4. Ich sehe dann ein glücklicher Smiley vor mir.
5. Es geht mir dann gut.

### MANCHMAL BIN ICH TRAUIG



#### Ich bin traurig, wenn...

1. ...mich die anderen Kinder nicht mitspielen lassen.
2. ...mir alles verboten wird.
3. ...ich keine Geschenke und feines Essen bekomme am Geburtstag.
4. ...mir jemand weh tut.
5. ...wenn ich in den Ferien nicht in den Kindergarten gehen darf.

#### Das kann ich machen, damit es mir besser geht.

1. Etwas Essen.
2. Ein Glas Wasser trinken.
3. Mit meinen Freunden spielen.
4. In den Pool springen.
5. Ich kann reiten gehen.

#### Das mag ich nicht am Traurigsein.

1. Weil ich dann Herzschmerz habe und sich mein Herz so schwer anfühlt.
2. Dass ich dann weinen muss.
3. Weil es mir dann nicht gut geht.
4. Dass ich mich nicht mehr fröhlich und glücklich fühle.
5. Dass das Leben dann so «grau» ist.

### MANCHMAL BIN ICH WÜTEND



#### Ich bin wütend, wenn...

1. ... mein Bruder Fabrice mir etwas kaputtmacht.
2. ... jemand mit mir schimpft.
3. ... manchmal, wenn jemand anders mit meiner Freundin spielt.
4. ... ich etwas nicht kann.
5. ... mir niemand zuhört.

#### Das kann ich machen, damit es mir besser geht.

1. Auf den Boden stampfen.
2. Weinen und schreien.
3. Herumspringen.
4. Ins Kissen boxen.
5. Die Türe zuknallen.

#### Das mag ich nicht am Wütendsein.

1. Alles ist dann dumm.
2. Ich finde mich blöd.
3. Die anderen sind dann auch blöd.
4. In meinem Kopf ist dann ein Feuer.
5. Ich sag dann zu allem nein.





Ich atme.  
Ich beobachte.  
Ich halte die Frequenz der Liebe hoch.





**2. Geborgen in Struktur und Ritual**  
willkommen sein, Konstanz erleben, Lebensfreude,  
Sicherheit empfinden, Neugier, Spiel





**3. Beziehungen anlegen**  
als Leuchtturm leuchten, wertefrei, Sprachrohr sein,  
unterstützen, gemeinsames Tun





**4. Werte sichtbar machen**  
benennen, vorleben, Bilder anlegen, Tun!,  
Handlungsmöglichkeiten finden





## 5. Sinnorgan Gewissen

in innerer Zwiesprache sein, anstatt Regeln, erspüren,  
die lebensfreundlichste Reaktion auf eine Situation finden





**Erziehen wir unsere Kinder  
nach dem Gehorsam,  
oder nach dem Gewissen?**

**«Wissen ohne Gewissen ist die  
grösste Gefahr der Menschheit.»**

Richard von Weizsäcker

**«Das Gefühl kann viel feinfühlicher  
als der Verstand scharfsinnig sein.»**

Viktor Frankl



Regula Forster-Benkler  
Leichtsinn-Logotherapie

# Miteinander im Schulhaus und auf dem Pausenplatz



**Wir helfen mit, dass es allen in der Schule gefällt.**

## **Unsere Werte:**

1. Wir helfen einander.
2. Wir nehmen Rücksicht aufeinander.
3. Wir hören einander zu.
4. Wir achten auf unsere Worte.
5. Wir begegnen einander freundlich und mit Anstand.
6. Wir sind fair untereinander.
7. Wir grüssen einander.
8. Wir lösen Streitereien alleine, mit Streitschlichtenden oder Lehrpersonen.
9. Wir sind selbstständig.





## 6. Sinnhaftigkeit erleben

Spuren legen, wer möchte ich sein,  
was braucht unsere Welt, was kann ich ihr schenken



# Zwischen Bedürfnis und Wert

## Grundbedürfnisse nach Oscar Jenni

Leiter Entwicklungspädiatrie Zürich

### Die 5 G's

1. **G**eborgenheit in Beziehung
2. **G**esundheit in Körper und Geist
3. **G**elegenheit für Erfahrungen
4. **G**renzen für Orientierung und Freiraum
5. **G**emeinschaft mit anderen

*Sicherheit, Wärme, Berührung, Nahrung*



# Zwischen **Bedürfnis** und Wert

Bedürfnissen zu erfüllen,  
fühlt sich angenehm,  
aber manchmal nicht richtig an.

Wenn wir alle Bedürfnisse  
erfüllt haben wollen,  
brauchen wir mehr als eine Erde.  
Dann nutzen wir Natur, Tiere  
und Menschen aus.



# Zwischen Bedürfnis und Wert

Das Einhalten von Werten fühlt sich immer richtig, manchmal aber auch sehr unangenehm an.

Wenn wir herausfinden wollen, wer wir sind, wofür wir leben, müssen wir unsere Werte **über** unsere Bedürfnisse stellen.



# Der Boden der Resilienz

Werte entdecken und sichtbar machen



Gerechtigkeit	Mut	Intuition	Transparenz
Freiheit	Sauberkeit	Offenheit	Unabhängigkeit
Konstanz	Respekt	Ordnung	Dankbarkeit
Umweltbewusstsein	Tradition	Sauberkeit	Individualität
Ehrgeiz	Innovation	Achtsamkeit	Anerkennung
Neugierde	Anpassung	Hilfsbereitschaft	Optimismus
Freude	Fortschritt	Würde	Akzeptanz
Realismus	Liebe	Demokratie	Empathie
Glauben	Ehrlichkeit	Schönheit	Sanftmut
Wissen/Lernen	Grosszügigkeit	Minimalismus	Fortschritt
Teamgeist	Neugier	Musik	Perfektion
Verschwiegenheit	Verantwortung	Sicherheit	Natürlichkeit
Toleranz	Demut	Motivation	Warmherzigkeit
Präsenz	Kreativität	Solidarität	Tiefgründigkeit
Loyalität	Freundschaft	Geduld	Abgrenzung
Vorbild sein	Wertschätzung	Gesundheit	Einsamkeit
Friede	Pünktlichkeit	Echtheit	Verbindung
Ethik	Ausdauer	Nachhaltigkeit	Gemütlichkeit





## Schöpferische Werte «*homo faber*»

persönliches Tun  
Handlung  
Aufgaben erfüllen  
eigenes Werk erschaffen  
Beruf, Kreativität

**Leistungsfähigkeit: gestaltend in die Welt einwirken**



## Erlebniswerte «*homo amans*»

Begegnungen mit Menschen  
Naturerlebnisse, Geschenke der Natur  
Tiererlebnisse  
Musik  
Kunst

**Liebesfähigkeit: die Welt bedankt sich bei mir**

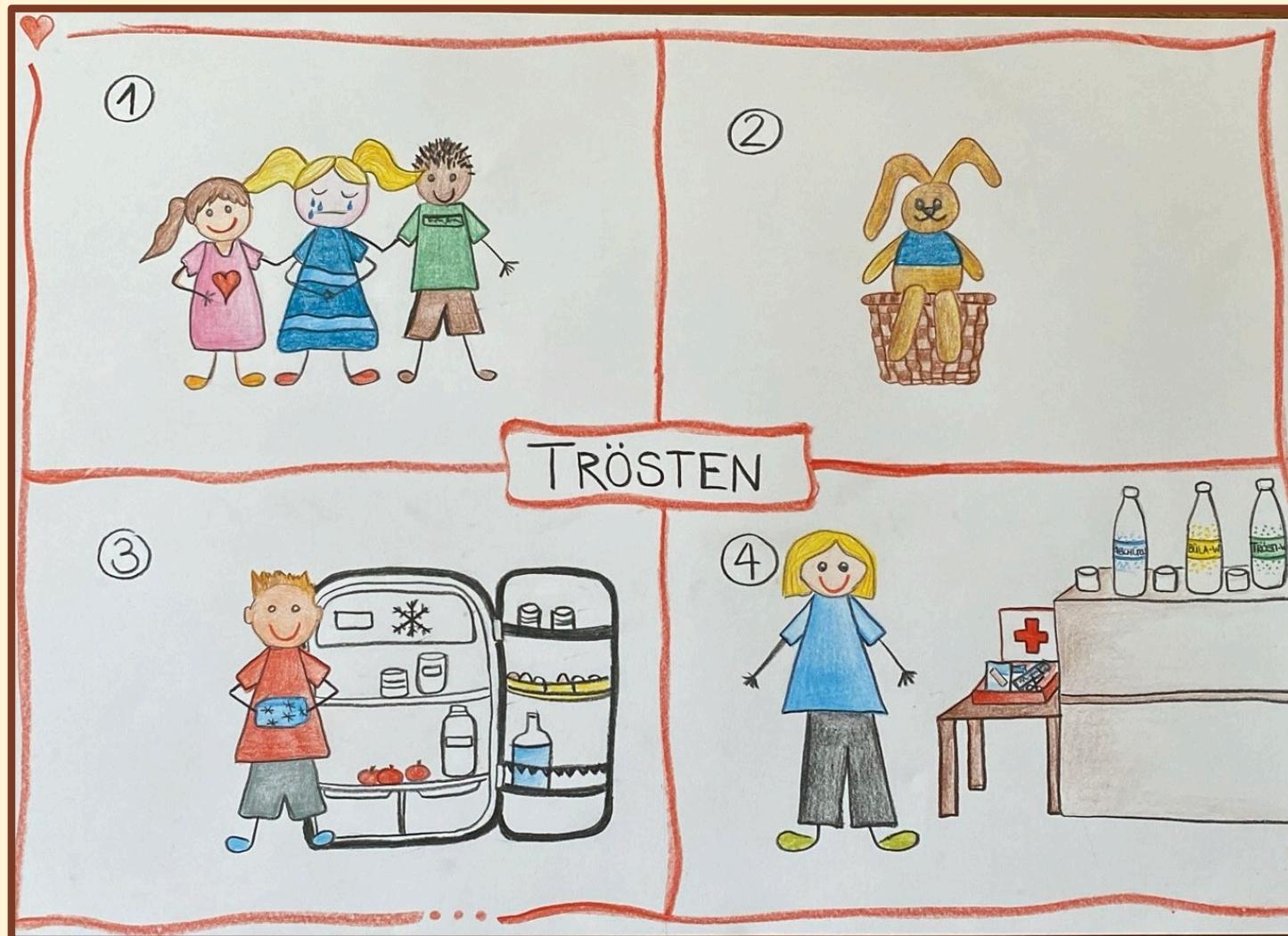


## Einstellungswerte «*homo patiens*»

der Mensch kann sich einstellen  
er kann etwas trotzdem tun, oder nicht tun |  
er kann sich selbstdistanzieren  
er entdeckt seine Freiheit zu etwas  
er trotz den Grenzen *Trotzmacht des Geistes*

**Leidensfähigkeit: trotzen, durchhalten, Stellung nehmen**





## trösten

ich bin aktiv, so kann ich aushalten, ich bin wichtig,  
ich spüre, wie es dir geht, ich erlebe, wie es wieder gut wird





## helfen

ich bin da, ich kümmere mich, ich werde gebraucht  
ich schenke dem **anderen** etwas, ich sehe dich, ich wirke in die Welt ein,  
nach dem Helfen erlebe ich ein stärkendes Gefühl





## Dankbarkeit

etwas wird mir geschenkt, ich schätze den Menschen, die Natur die Tiere,  
ich sehe, was ich habe und bekomme, *anstatt, das, was ich nicht habe,*  
ich erlebe ein innerlich füllendes Gefühl



Regula Forster-Benkler  
Leichtsinn-Logotherapie



## Spuren legen

das ist mir gelungen, diese Idee kommt von mir, das habe ich gemacht,  
diese wertvollen Worte hab ich verschenkt, darauf konnte ich verzichten,  
ich konnte dem anderen etwas lernen, da habe ich etwas verziehen,  
ich konnte einen Streit schlichten





## Als Gruppe unterwegs sein.

ich bin einzigartig, ich gehöre dazu, ich bin nicht alleine,  
wir sind eine Gruppe, zusammen sind wir stark



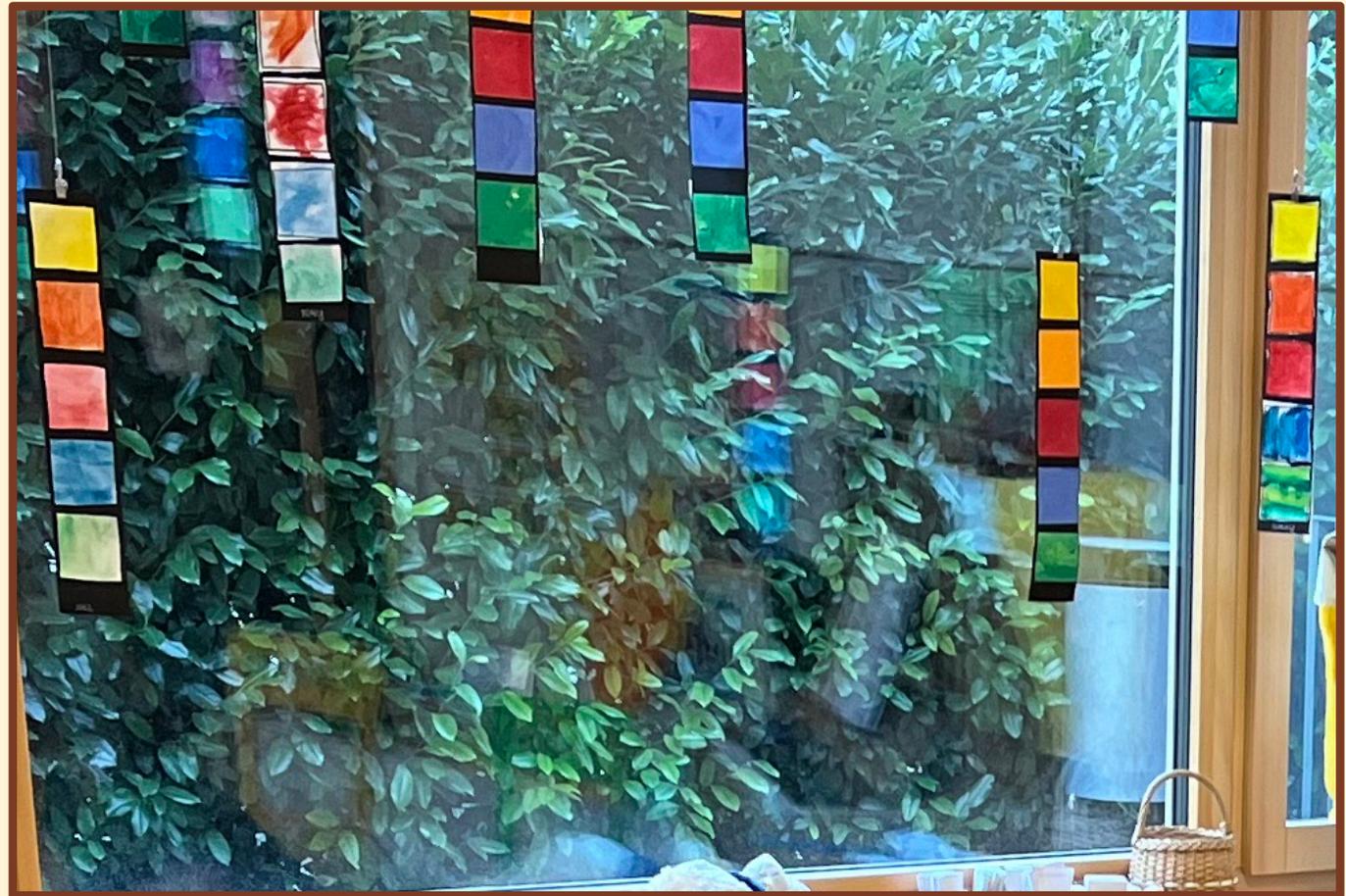
Regula Forster-Benkler  
Leichtsinn-Logotherapie



**Regula Forster-Benkler**  
Leichtsin-Logotherapie



Regula Forster-Benkler  
Leichtsin-Logotherapie







**Regula Forster-Benkler**  
Leichtsin-Logotherapie

# Persönlichkeitsentwicklung

Was kann ich tun?

Was wird mir geschenkt?

Wie stelle ich mich dazu ein?

Leistungsfähigkeit

Liebesfähigkeit

Leidensfähigkeit

Rhythmus

Wärme

Konstanz

die drei pädagogischen Grundsäulen



# Persönlichkeitsentwicklung



Vom rohen zum geschliffenen Diamanten.  
Das ist Leistung!!





**Jeder hat  
ein eigenes  
Gesicht.**

**Entdecke, wer du bist.  
Werde, der du bist.**

**Temperament, Grundwerte,  
Grundfähigkeiten, Arbeitscharakter,  
Ressourcen, Talente, Denkstil,  
Gefühlswelt, Lebenstempo,  
Sprache, Stil, Ästhetik,  
Lebensaufgaben**

**Das kritische Erkennen des eigenen  
Charakters erfordert Mut  
zu sich selbst.**



**In allen  
Menschen ist  
Reife angelegt.**

**Forme dich, ohne dich zu verformen.  
Stell dich den Aufgaben deines Lebens**

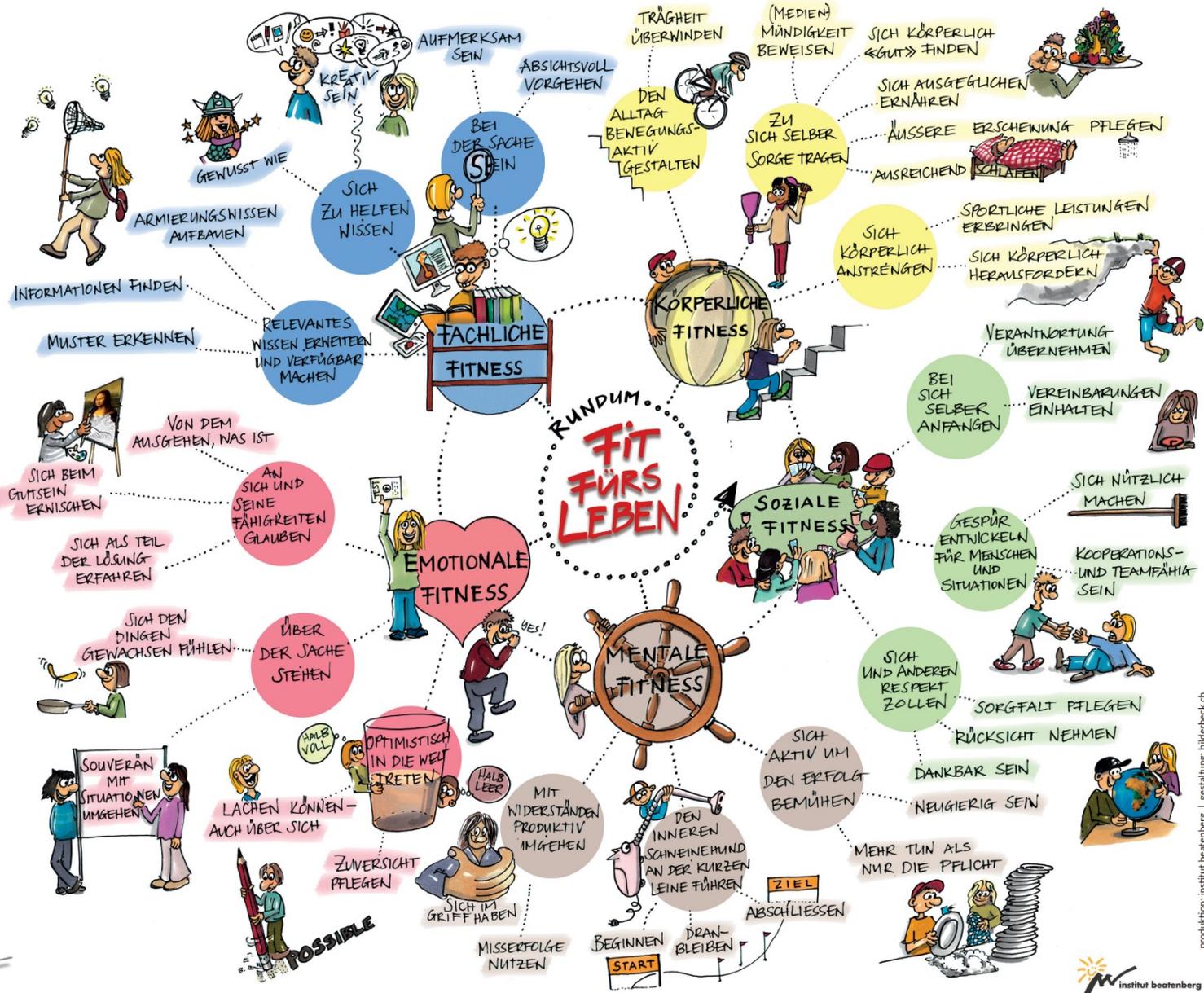
**reifen, sich selbst korrigieren, Milde,  
klare und lebensfreundliche Werte, Ziele,  
sich den Aufgaben des Lebens stellen,  
Einsatz für eine lebenswerte Welt, Humor,  
persönliche Mitte finden,  
Ruhens in sich selbst**

**Je mehr ein Mensch zur Persönlichkeit  
wird, umso lebensfreundlicher werden  
seine Beziehungen und seine  
Lebensgestaltung.**



# Worauf es (in der Schule) wirklich ankommt ...

## Multiple Fitness



produktion: institut beatenberg | gestaltung: bilderbeck.ch



PDF „Multiple Fitness“ auf [www.derbildungsblog.ch](http://www.derbildungsblog.ch) zum Herunterladen



Regula Forster-Benkler  
Leichtsinn-Logotherapie

# Von der Komfortzone in die Wachstumszone

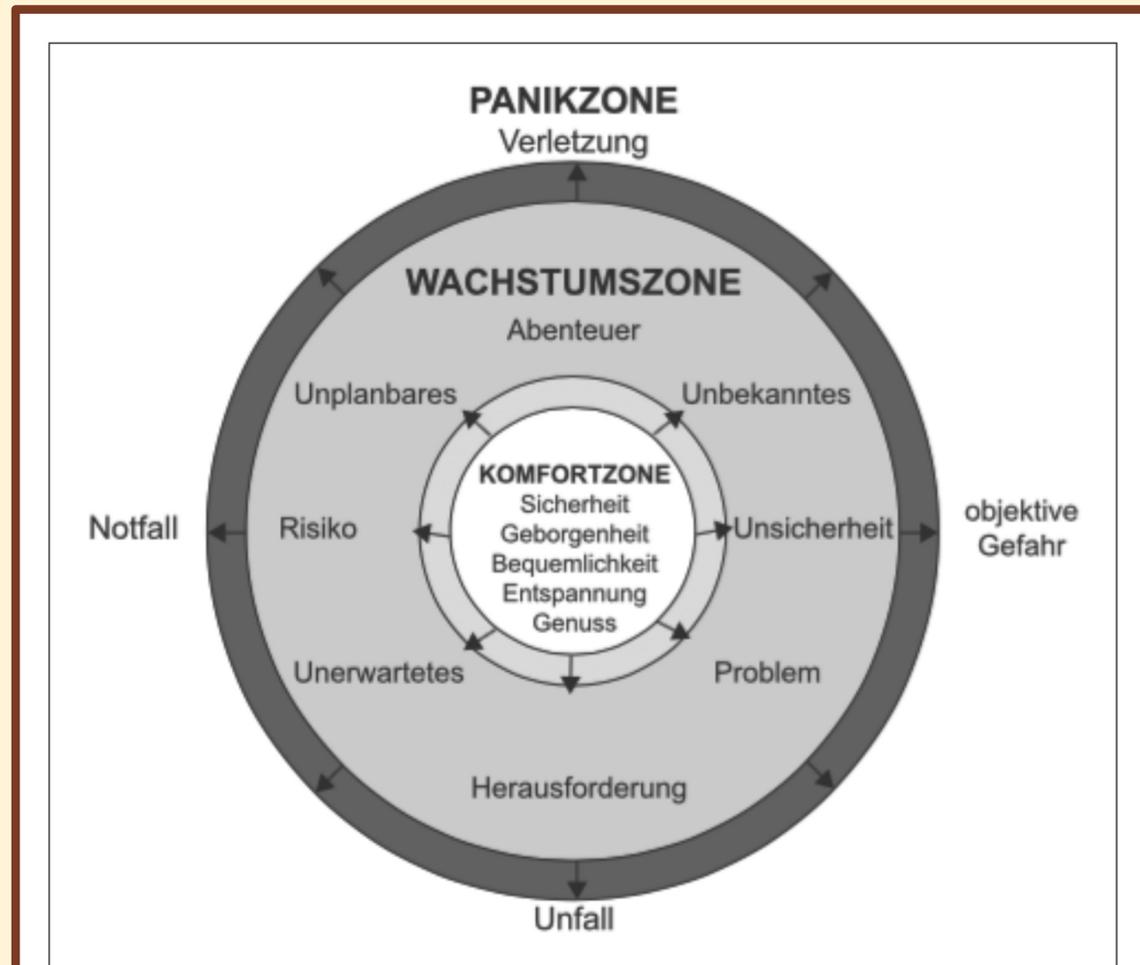


Abbildung 1: Lernen zwischen Komfort- und Panikzone  
(Michl, 2009; zit. nach Kinne, 2013)



# Drei goldige Resilienz - Geschenke



Freiheit der Wahl.



Wir sind nicht alleine.



Mein Gewissen...



Wir haben eine Wahl,  
wie wir **zu** etwas Stellung nehmen.



Ich habe immer eine Wahl, wie ich „darauf“ reagieren möchte!







**Regula Forster-Benkler**  
Leichtsin-Logotherapie





Regula Forster-Benkler  
Leichtsinn-Logotherapie





Regula Forster-Benkler  
Leichtsin-Logotherapie

# DU HAST IMMER EINE WAHL!

IST DER RAUM ZWISCHEN DIR UND EINEM ANDEREN MENSCH  ?

ODER BAUST DU EINE FRIEDLICHE   ?

WIR HABEN UNS ENTSCHEIDEN!

ALIVE



JULIAN



CÉLINE



LAILA



LOEE



FILIP



RANJAN



ANÉLIE



MLO



SIMAG



ICH ACHE AUF MEINE   UND  UND  !



Regula Forster-Benkler  
Leichtsinn-Logotherapie

# Du hast immer eine Wahl!

Ist der Raum zwischen dir und anderen Menschen schwarz,

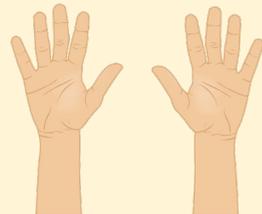


...oder baust du eine friedliche Regenbogenbrücke?



**Wir haben uns entschieden!**

Achte auf deine



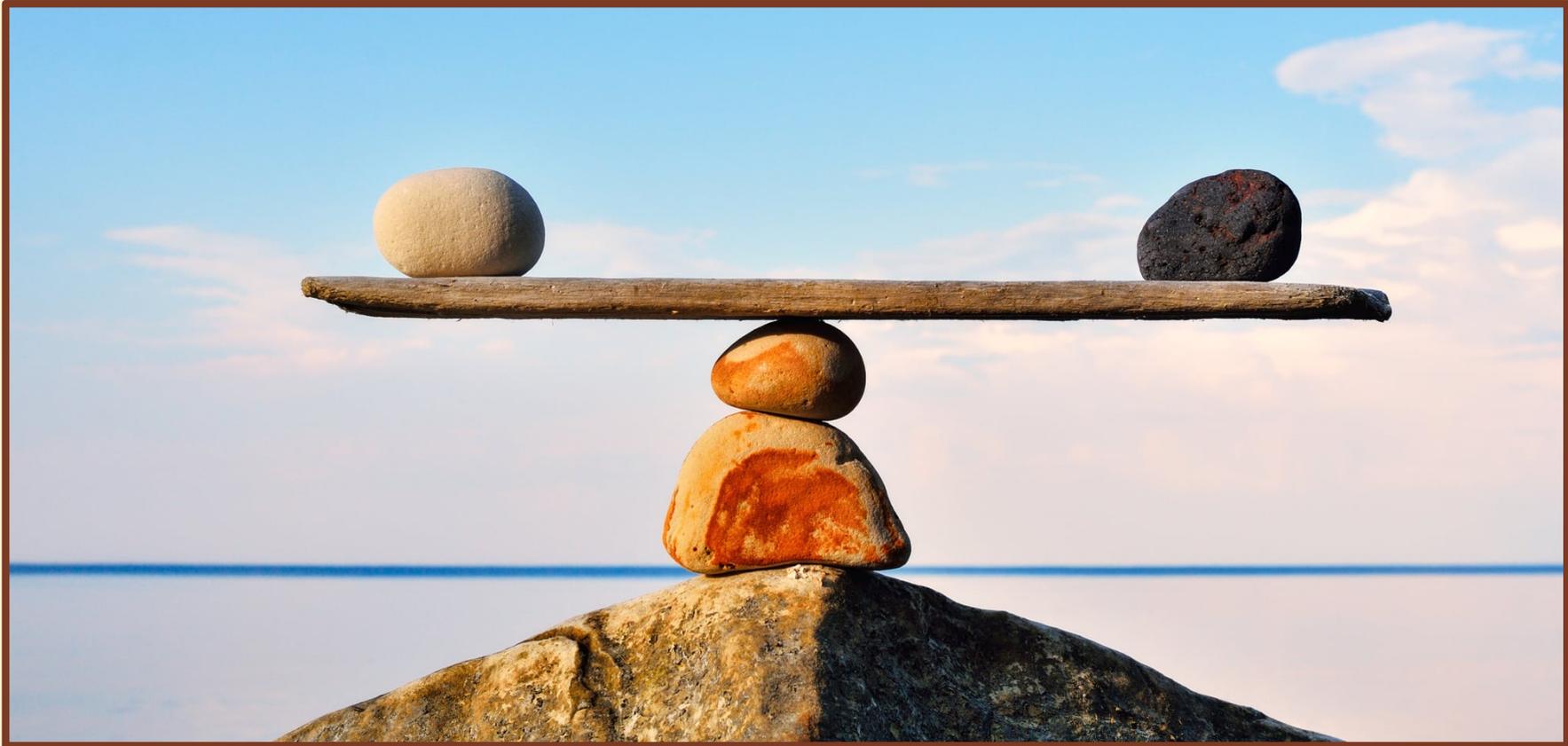
, deine



und deine



# Freiheit = Verantwortlich sein



Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.

*Viktor Frankl*



**Regula Forster-Benkler**  
Leichtsinn-Logotherapie

# Es ist keine Frage, sondern eine Entscheidung, wer ich sein möchte.

«Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.»

Viktor Frankl

«All unser Sein ist ein Antworten – ein Ver-Antworten des Lebens.»

Viktor Frankl



# Was braucht unsere Welt?

1. Widerstandsfähige, optimistische, werteorientierte Menschen.
2. Eigenständige und sorgfältige Denker.
3. Ein offenes Ohr für unsere **eigene** Intuition.
4. Lebensfreundlicher, liebevoller Umgang mit unseren Gefühlen.
5. Verständnisvolles Erkennen von Gefühlen anderer.
6. Menschen mit Wissen und Gewissen.
7. Achtsamer Umgang mit Natur, Tieren, Menschen.
8. Neue Lösungen, Ideen für Umwelt, Gesellschaft, Schulen, Politik, Gesundheitswesen.
9. Viel Freude, Leichtigkeit, Kreativität.
10. Statt Angst Vertrauen: in uns, in die Natur, in gute Mächte, dass alles, was uns im Leben begegnet, schon irgendwie einen Sinn hat.



# Das brauchen **wir**, um resilient zu sein!

Vertrauen in uns selbst.

Selbstfürsorge.

Mut, Grenzen zu setzen.

Unterstützung im Unterrichtsalltag.

Zu zweit im Kindergarten unterwegs.

Schnelle Lösungen und Hilfe in Krisensituationen.

Persönlichkeitsentwicklung,  
vertieftes Wissen über Werte und Sinn in der Ausbildung.

Vernetzung.

 **Danke** 