



Resilienz für Kinder

Kompetenzförderung für Kinder,
um äußere Herausforderungen und
Belastungen gesund zu bewältigen



The background is a solid teal color. There are several decorative elements: a large pink circle at the top center, a smaller purple circle to its right, and a tiny yellow circle below the purple one. On the left side, there is a yellow circle and a large purple shape that curves from the middle down to the bottom. At the bottom left, there is a purple circle and a tiny red circle. At the bottom right, there is a yellow circle and a small dark blue circle.

Resi

wer? Resi

was? Resilienz!



In diesem Heft geht es um - dich! Und um eine Superkraft, die du in dir hast. Sie heißt Resilienz. Sie hilft dir dabei, mit schweren Situationen klarzukommen und dich auch von schlechten Nachrichten nicht umwerfen zu lassen.

Corona ist da ein gutes Beispiel: Besonders am Anfang der Pandemie brauchten alle viel Kraft, um mit der unbekanntem Situation und den vielen Einschränkungen klarzukommen. Menschen mit starker Resilienz fiel das leichter. Sie haben sich einfach neue Sachen ausgedacht, z. B. lustige Videokonferenzen mit der ganzen Familie, und fest daran geglaubt, dass alles gut wird.

Die Resilienz baut auf sechs Fähigkeiten und Verhaltensweisen auf. Wir nennen sie die „6 Superkräfte der Resilienz“. Du kannst sie in dir entdecken und trainieren. Das lohnt sich, denn sie helfen dir nicht nur in großen Krisen, sondern auch bei den vielen kleinen Herausforderungen in deinem Alltag. Sie machen dich stark für alles, was das Leben für dich bereithält.

Auf den folgenden Seiten erzählen wir dir mehr von den Superkräften der Resilienz und geben dir Beispiele, wie du sie in deinem Alltag weiterentwickeln und für dich nutzen kannst.

Bleib du & entdecke deine Kraft!



Impressum:

Landesverband Theaterpädagogik
Niedersachsen e.V.
Am Ratsbauhof 1c, 31134 Hildesheim
resilienz@lat-niedersachsen.de
www.lat-niedersachsen.de

V.i.S.d.P.: Jörg Kowollik

Projektleitung: Andreas Bentrup, Liane Kirchhoff

Projektredaktion: Katrin Morgenroth

Grafik und Illustration: Tahmineh Sezavar

Texte: Kristina Friske

Fotos: LaT, außer: S.19 Stiftung Humor Hilft Heilen

1. Superkraft

Selbstwahrnehmung & Fremdwahrnehmung

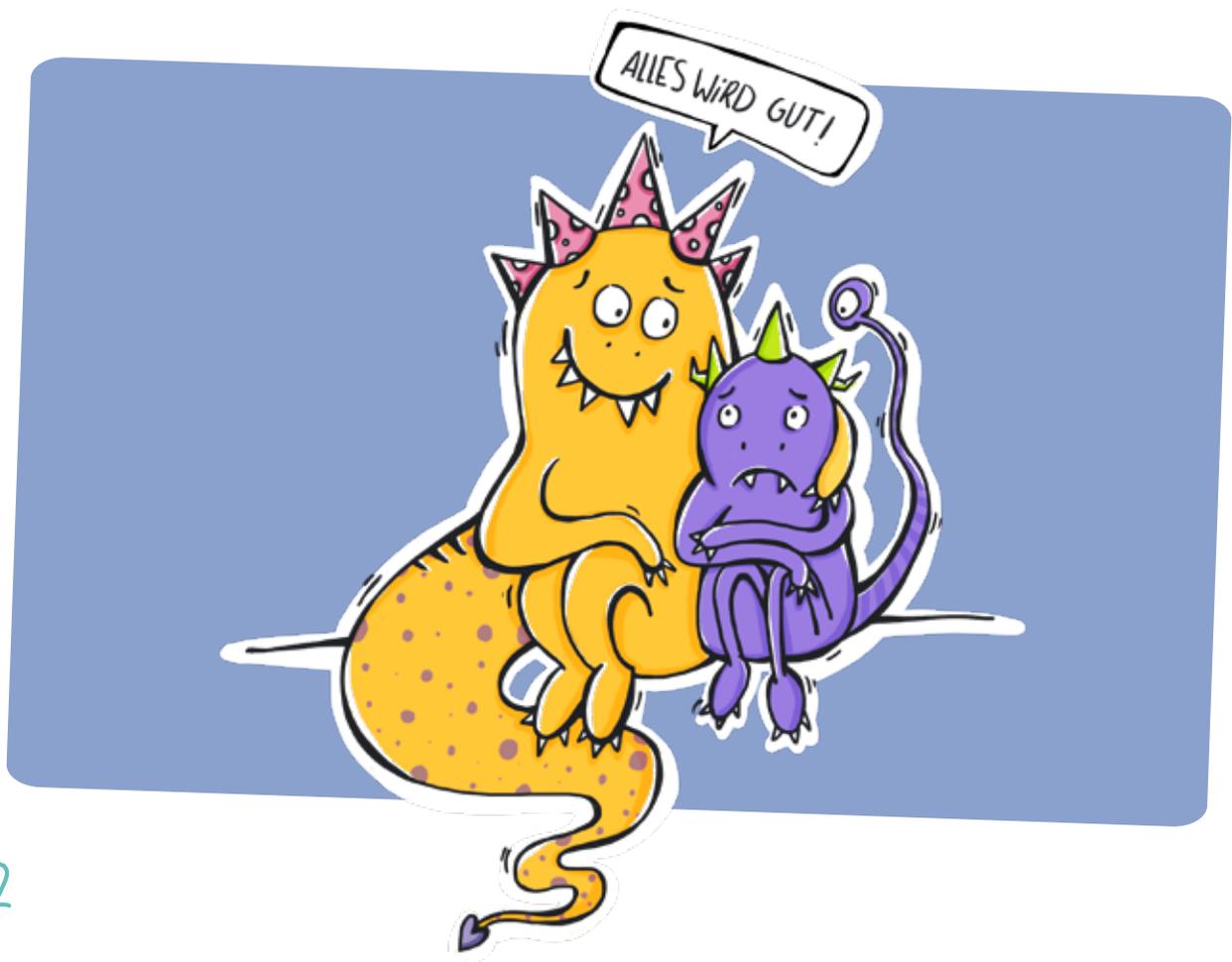
Ganz kurz: Deine eigenen Gefühle erkennen & zeigen können – und auch auf die Gefühle der anderen achten

Das Grummeln in deinem Bauch, ein Schwirren im Kopf, die Träne, die ungefragt losrollt. Sag hallo zu deinen Gefühlen! Sie zu kennen, macht dich stärker.

Gefühle haben unglaublich viel Kraft. Du spürst sie eigentlich sofort, denn meistens übernehmen sie direkt das Kommando über dich. Dann knallt vielleicht eine Tür oder du wirst irgendwie patzig-maulig-motzig. Aber weißt du, was wirklich los ist?

Macht dir etwas Stress oder Sorgen? Bist du wütend oder doch eher traurig? Ist es Unsicherheit, Neid oder Eifersucht? Wenn du deine Gefühle durchschaust, kannst du viel besser mit ihnen umgehen. Und vor allem: Du kannst über sie sprechen.

Damit auch die Menschen um dich herum wissen, was in dir brummt und schwirrt. Und für dich da sein können.



Übungen

Atmen und spüren | Gefühle nachahmen | Spiegeln



Und jetzt du: Unterstreiche alles, was auf dich zutrifft.

Wenn ich fröhlich bin:

lacht die ganze Welt
 hüpfert mein Herz
 fliegt Konfetti durch die Luft
 bin ich nett zu allen
 lächle ich andere an
 summe ich ein Lied
 bin ich gern ganz laut
 scheint die Sonne in mir
 blinkt und funkelt es
 darf mich jede(r) ansprechen
 nehme ich andere gern in den Arm
 gebe ich gern Komplimente

Wenn ich wütend bin:

bebt die ganze Erde
 könnte ich platzen
 werde ich ganz still
 knalle ich Türen
 grollt und brodeln es in mir
 schreie ich ganz laut
 fliegt was durch die Luft
 mag ich mich nicht
 möchte ich allein sein
 wird es zappenduster in mir
 möchte ich in den Arm genommen
 werden
 sage ich manchmal etwas, das mir
 danach leidtut

Schreib noch dazu:

2. Superkraft

Selbstfürsorge & Fürsorge

Ganz kurz: Gut auf dich achten & dich um dich und andere kümmern

Dein Lieblingssong, ein warmer Kakao, heute mal früh ins Bett, morgen dafür mal extra lang aufbleiben – es ist richtig schlau, wenn du dir jeden Tag selbst etwas Gutes tust!

Bedürfnisse sind wie Funksignale von deinem Körper. Manche sind ganz einfach zu verstehen. Ein Gähnen, der knurrende Magen oder kalte Füße sagen dir ganz klar: Ausruhen, essen, Kuschedecke! Für andere Bedürfnisse ist es wichtig, dass du dich sehr gut kennst. Morgens früher aufstehen und mehr Zeit haben? Einen Wochenplan aufstellen? Joggen gehen, auch wenn's kalt ist? Beobachte doch mal, was dir guttut und merk dir deine Geheimrezepte.



Übungen

Au ja! | Vertraue mir, ich lasse es dir gut gehen | Autogenes Training



Und jetzt du: Schreibe auf.

Meine Geheimrezepte für gute Laune:

Das tröstet mich:

3. Superkraft Optimismus

Ganz kurz: An das Gute glauben, es sehen und sich darüber freuen

Ist dein Limo-Glas halb voll? Siehst du die Sonne hinter den Wolken? Und weißt du, dass du aus jedem Fehler lernst? Hurra! Du denkst optimistisch – alles ist gut!

Gute Gedanken sind echte Glücksbringer! Sie helfen dir dabei, die kleinen und großen Herausforderungen zu meistern, die dein Alltag so für dich bereithält. Und das Tolle ist: Du kannst sie fast überall entdecken. Regenwetter hilft beim Fernsehgucken. Der Streit mit deiner Freundin schweißt euch vielleicht noch enger zusammen. Und selbst die Mathearbeit macht ein super Gefühl, sobald sie geschafft ist.

Um optimistisch zu sein, musst du nicht mit einer rosaroten Brille durchs Leben gehen und alles super finden. Manches ist wirklich blöd, unfair und schmerzhaft. Aber wenn du auch das Schöne siehst und auf das Gute vertraust, hast du mehr Kraft, um das zu verändern, was dir nicht so gut gefällt.



Übungen

Dankbarkeitslawine | Komplimente schenken | Applaus, Applaus, Applaus



Und jetzt du: Schreibe auf.

Heute war ich glücklich, als

4 • Superkraft

Akzeptanz & Toleranz

Ganz kurz: Dich selbst okay finden, wie du bist & andere so sein lassen, wie sie sind.

Ausdauerlauf, ganz dicke Bücher lesen, das englische „th“ aussprechen, neue Leute kennen lernen – für dich alles kein Problem, Grund zu jubeln oder: Einfach. Nur. Horror?

Stärken sind was Großartiges! Sie beflügeln dich, machen Mut und selbstbewusst. Was super easy ist, macht Spaß und du fühlst dich wohl damit. Aber was ist mit Schwächen? Du weißt schon. All das, vor dem du dich am liebsten drückst, weil du es nicht so einfach hinbekommst oder andere es besser können. Nicht so super, oder? Trotzdem: Das alles bist du. Hier stark, da schwach.

Das Gute ist: Wenn du deine Stärken kennst, kannst du stolz auf sie sein, noch besser werden und deine Superkräfte für dich nutzen. Aber hey: Schließ auch Frieden mit deinen Schwächen! Du musst echt nicht alles können und mögen.



Übungen

Ich sehe ein Kind, das du auch sehen kannst | Flohmarkt der Fähigkeiten
| Pinguinstärken



Und jetzt du: Schreibe auf.

Was kann ich so richtig gut?

.....

Was kann ich nicht so gut?

.....

Was mag ich an mir?

.....

Was mag ich nicht so gern an mir?

.....

Was mag ich an anderen?

.....

Was mag ich nicht so gern an anderen?

.....

5. Superkraft

Lösungsorientierung & Kreativität

Ganz kurz: Du kannst es schaffen!

Dein Leben fühlt sich an wie ein Crosslauf und dir geht langsam die Puste aus? Klingt komisch, aber: Wenn du schnell weit kommen willst, mach kleine Schritte und lustige Umwege!

Manche Aufgaben stehen vor dir wie eine Wand. Jetzt nicht unter die Bettdecke flüchten! Die kriegen dich nicht klein – sondern du sie! Mach aus dem großen Brocken kleine Krümel, die du nach und nach aus der Welt fegst. Und versuch doch mal, deine Pflichten so zu erledigen, dass sie dir – Achtung! – Spaß machen. Lern das Gedicht als Rap, die Vokabeln in der Hängematte und verleg den Hundespaziergang zur Eisdiele. Mit ein bisschen Mut und Fantasie machst du so aus Aufgaben, die andere dir stellen, dein eigenes Ding.



Übungen

Was machst du da? | Mein(e) Partner(in) ist genial | Wort für Wort – Geschichte



Und jetzt du: Schreibe auf.

Puh, das war echt schwierig, aber ich habe es geschafft:

(Beispiel: geduldig einen Riesenknoten entwirren, um Hilfe bitten, im tiefen Wasser tauchen)

Erst habe ich mich nicht getraut, aber dann:

(Beispiel: alleine auf den Dachboden gehen, nach dem Weg fragen)

Mit etwas Hilfe konnte ich es doch:

(Beispiel: Mit Rüberleiter auf den Baum klettern, alleine einkaufen gehen)

6. Superkraft

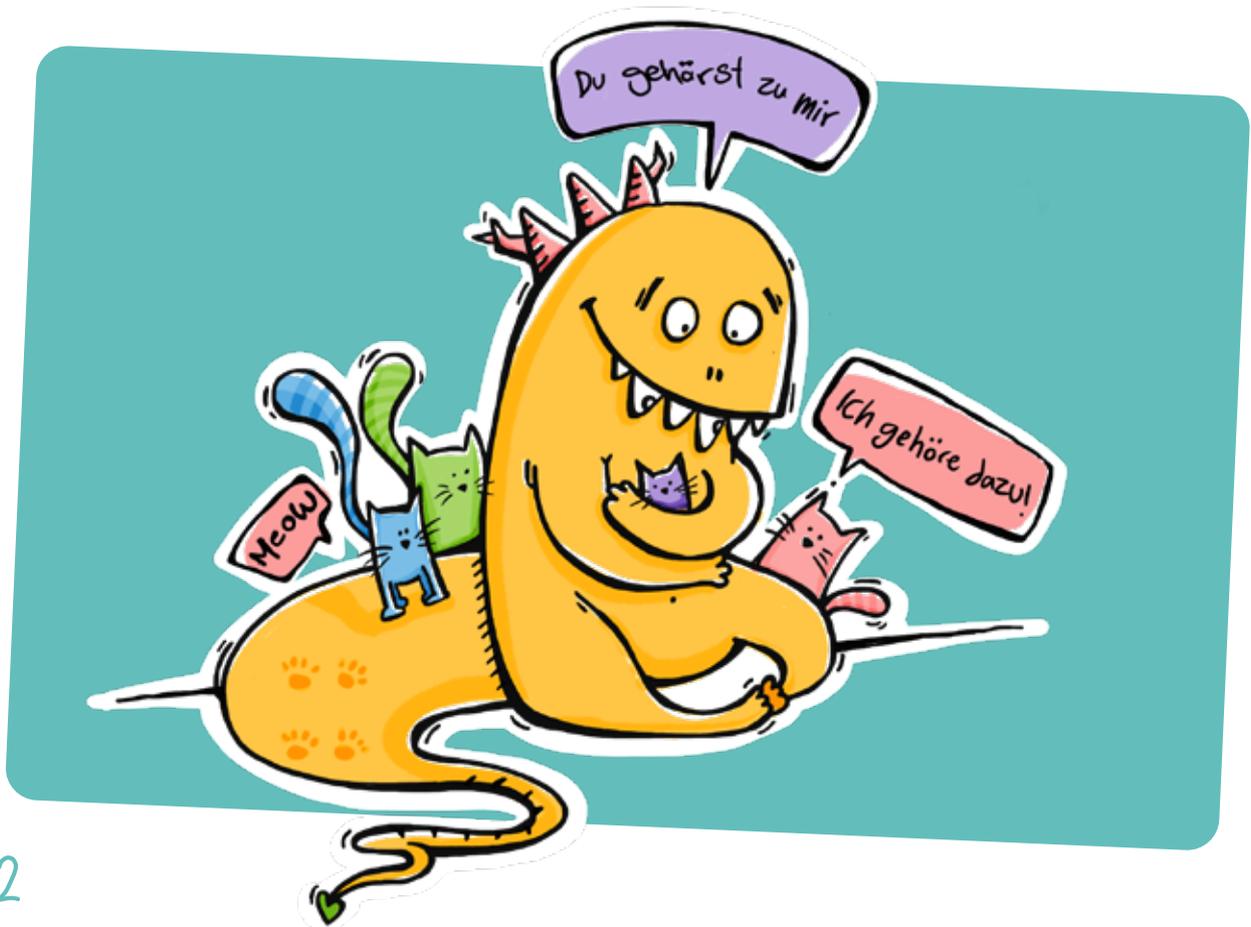
Kontakte & Beziehungen

(Ganz kurz: Du bist nicht allein.)

Jede*r braucht Lieblingsmenschen. Zum Krummlachen und Mut machen. Zum Ausweinen, Anlehnen und Zuhören. Für das gute Gefühl, dass jemand für dich da ist.

Alle Herausforderungen der Welt sind einfacher, wenn du nicht allein bist. Das heißt nicht, dass jemand ständig deine Hand halten oder dir über die Schulter schauen muss. Aber wenn dir jemand einen Rat gibt oder einen kleinen Schubs, dir den Weg erklärt, dich ein Stück mitnimmt oder dir einfach mal einen Smiley schickt – gib's zu, das tut richtig gut!

Ein Netz aus tollen Menschen trägt und hält dich. Aber Freundschaften und Beziehungen sind gar nicht so selbstverständlich. Deshalb ist es wichtig, dass du dich auch um deine Freund*innen und Vertraute und all die, die deine Hand brauchen, kümmerst. Für sie bist du genauso wichtig – und füreinander da sein macht echt glücklich!



Übungen

Woosh | Kompliz(inn)en-Schnick-Schnack-Schnuck | Das Gelbe vom Ei

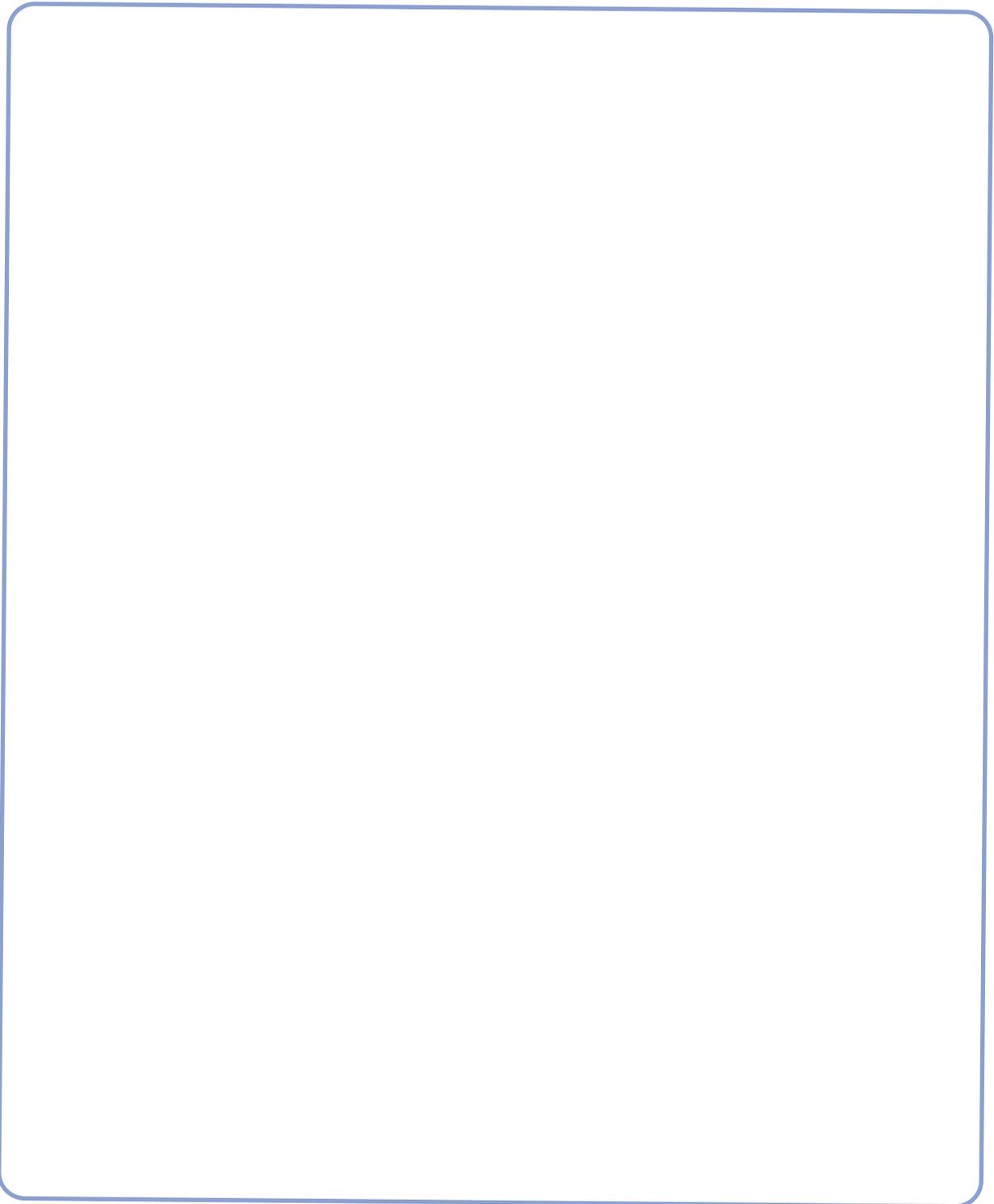


Und jetzt du: Male.

Monster sind zusammen am glücklichsten. Male dir ein Monster oder gleich eine ganze Monsterbande. Wie sehen sie aus? Verpeilt und schrumpelig, lang und borstig, klein und achtäugig, athletisch und auf zack, urgemütlich und knuffig?

Handout

Zeichne den Umriss deiner Hand auf das Blatt. Schreibe in jeden Finger ein Wort, das du im Projekt wichtig fandest. Schreibe in die Handfläche eine Superkraft, die du besonders trainieren möchtest oder die für dich besonders wichtig ist.



Autogenes Training – Anleitung

Setze Dich gerade hin, dein Rücken berührt nicht die Lehne des Stuhls. Deine Füße stehen fest auf dem Boden. Deine Hände liegen auf deinen Oberschenkeln. Wenn du möchtest, dann kannst du das Autogene Training auch im Liegen durchführen.

**„Ich entspanne mich, schließe die Augen und atme im Rhythmus:
Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, und so weiter“**

Jeder Satz wird dreimal gesprochen:

**„Ich bin ganz ruhig.
Alle Muskeln meines Körpers sind entspannt und schlaff.
Meine Arme sind schwer, schwer wie Blei.
Mein rechter Arm wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch meinen rechten Arm bis in meine Fingerspitzen.
Mein linker Arm wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch meinen linken Arm bis in meine Fingerspitzen.
Meine Arme sind wohligh warm.
Meine Beine sind schwer, schwer wie Blei.
Mein rechtes Bein wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch mein rechtes Bein bis in meine Zehenspitzen.
Mein linkes Bein wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch mein linkes Bein bis in meine Zehenspitzen.
Meine Beine sind wohligh warm.
Ich bin ganz ruhig.“**

Ich zähle nun rückwärts von fünf bis null. Bitte atme bei jeder Zahl tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spanne nacheinander bestimmte Körperteile an und halte sie angespannt.

Bei **„fünf“**, spanne die Hände und Füße an,
bei **„vier“**, spanne die Unterarme und Unterbeine an,
bei **„drei“**, spanne die Oberarme und Oberbeine an,
bei **„zwei“**, spanne den Po an,
bei **„eins“**, spanne den Oberkörper an,
bei **„null“**, entspanne alle Muskeln. Recke und strecke dich, wenn du möchtest,
dann kannst du laut gähnen.

Öffne langsam deine Augen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Pinguingeschichte



Sieh dir diesen Pinguin genau an.

Sind Pinguine Vögel?

Ja, aber können sie denn fliegen? Nein!

Also sind Pinguine als Vögel nicht sehr erfolgreich. Können Pinguine gut laufen? Nein, gut laufen können sie auch nicht. Ihre Beine scheinen zu kurz zu sein. Sie watscheln langsam auf dem Eis. Wenn wir Pinguine an Land betrachten, dann scheinen sie dort nicht in ihrem Element zu sein.

Habt ihr Pinguine schon einmal schwimmen sehen? Ja? Pinguine scheinen unter Wasser zu fliegen. Dort sind sie in ihrem Element! Pinguine sind zehnmal windschnittiger als Rennautos! Mit der Energie aus einem Liter Benzin kämen sie 1.500 km weit! Sie sind hervorragende Schwimmer.

Im Wasser sind Pinguine viel erfolgreicher als an Land. Sie sind in einem Element besser als in einem anderen. Wir alle haben Stärken und Schwächen. Stärken zu stärken ist viel sinnvoller, als an Schwächen zu verzweifeln. An Stärken habt ihr mehr Freude, und andere haben mehr Freude mit euch. Wenn du in einem Element nicht so gut bist wie andere Menschen, dann mach dir nichts daraus: Du bist einzigartig und gut so wie du bist.

Wenn du als Pinguin geboren wurdest, dann wird aus dir keine Giraffe. Also ärgere Dich nicht lange: Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte vorwärts und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und schwimm! Und du wirst wissen, wie es ist, in deinem Element zu sein.

Nacherzählt aus der Pinguingeschichte von Prof. Dr. med. Eckart von Hirschhausen. Die Originalgeschichte ist in seinem Buch „Glück kommt selten allein“ erschienen. Das Video aus dem „Glücksbringer-Programm“ ist auf seinem Youtube-Kanal zu finden. Er ist Gründer der **Stiftung Humor Hilft Heilen** und unterstützt das Projekt „Resilienz für Kinder“ von Herzen.

Die **Stiftung Humor Hilft Heilen**
unterstützt „Resilienz für Kinder“

Dein **Humor** ist eine Superkraft!



Die Superkraft **Humor** ist eine Geistes- und eine Herzenshaltung. Humor bedeutet nicht nur Witze zu erzählen, sondern auch, dass man anderen Menschen verbunden ist. Wir lachen andere nicht aus, sondern wir lachen miteinander.

Lachen ist gesund! Das hat die Wissenschaft schon erforscht. Dies lässt sich messen an: Stresshormonen, Aufmerksamkeit und wie Du Dich selbst und andere einschätzt. Im besten Fall kann **Humor** dabei helfen Krankheiten zu heilen.

Die **Stiftung Humor Hilft Heilen** setzt sich dafür ein, dass Menschen in Kliniken (Kinder und Erwachsene) und alte Menschen in Seniorenzentren trotz der schwierigen Situation etwas zu Lachen haben. Ausgebildete Klinikclowns kommen hierfür zu den Menschen, um mit ihnen Quatsch zu machen, zu lachen, zu singen oder einfach nur da zu sein und zuzuhören. Mit den Klinikclowns erleben die kleinen und großen Patientinnen und Patienten unbeschwerte und frohe Momente.

Die **Stiftung Humor Hilft Heilen** hilft auch Pflegekräften dabei, gesund und motiviert zu bleiben. Extra für Pflegekräfte bietet sie „Humorworkshops“ an. Die Pflegekräfte lernen Techniken, um besser auf sich und ihre Superkräfte aufzupassen. So wird ihre Resilienz gefördert und sie können mit Stress besser umgehen.

„Menschen sollten mit Schmerzen nicht alleine sein und etwas zum Lachen bekommen.
Und in der Forschung ist es klar erwiesen: Lachen hilft gegen Schmerzen.“
Prof. Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Weitere Informationen: www.humorhilftheilen.de



Ein Projekt von:

Latniedersachsen
Landesverband Theaterpädagogik Niedersachsen e.V.



In Kooperation mit:



Gefördert von:

