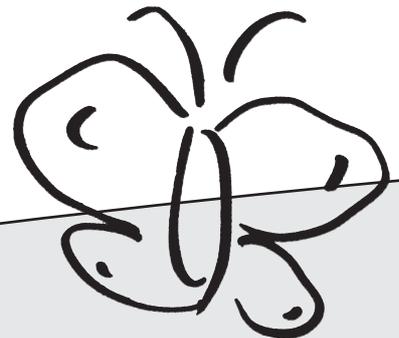


LESEPROBE

PFÜRS®

ICH UND SEIN

Praxiskurs Resilienz



bewusst authentisch ausdrücken

Stefanie Müller-Dreesen

LESEPROBE

PFÜRS-Verlag

ISBN 978-3-941575-10-3

Layout, Satz und Druck: Druckerei Paffenholz, Bornheim

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, Kopien und andere Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet

Inhaltsverzeichnis

A.	Was ist Resilienz?	6
B.	Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen.....	11
C.	Forschungsprojekte	13
D.	Ziel der PFÜRS-Methode	19
E.	Mittel der PFÜRS-Methode	21
F.	Grundlagen der PFÜRS-Methode	22

Übung für Kursteilnehmer

1. Transformation	35
2. Visualisation	36
3. Dankbarkeitsliste	37
4. Positive Ausdrucksform	38

G.	Instrumente der PFÜRS-Methode	39
H.	Definition Bewusstsein	41

Übung für Kursteilnehmer

1. Prägungen erkennen	46
2. Energiefeld des Nichtglaubens in Bewusstsein umwandeln	47
3. Entspannungstechnik Weltall (Innere Kraft aktivieren)	48
4. Vertrauen und Loslassen	49

Anhang „Unterrichtsleitfaden Kindertagesstätte und Grundschule“	51
---	----

Vorwort

Vielfach werden Kinder durch Konzentrations- und Leistungsschwächen oder Aufmerksamkeitsdefizite am Lernen gehindert. Es ist sehr wichtig, dass den Kindern dabei geholfen wird, Resilienz zu entwickeln und auf diese Weise eine gute emotionale Regulationsfähigkeit zu erlangen. Kinder müssen in Bezug auf die täglichen Herausforderungen gestärkt werden. Sie brauchen Mut und Freude beim Lernen.

Obwohl Kinder uns oft an unsere Grenzen bringen, müssen wir grundsätzlich achtsam mit ihnen umgehen. Wir dürfen sie nicht mit „Freizeit“-Aktivitäten überlasten. Kinder brauchen Freiheit im Spiel, um Kreativität zu entwickeln. Sie brauchen Langeweile. Leider denken immer noch viele Menschen, dass sie mit harten Regeln und Verboten erreichen, dass sie ein braves gesellschaftskonformes Kind heranziehen, das sich später in der Welt gut zurechtfinden wird.

Das heißt nicht, dass Kinder ohne Regeln aufwachsen sollen, aber diese Regeln sollten kindgerecht sein. Das heißt, Regeln sollten immer der Sicherheit dienen. Es geht darum, dass Kinder sich in ihrem Tun sicher fühlen, um die Welt mit Freude zu entdecken.

Kinder sollten in Entscheidungsprozesse mit einbezogen werden. Auch wenn es um große Entscheidungen geht, zum Beispiel, ob es jetzt schon in die Schule gehen möchte, obwohl es die Möglichkeit hätte, noch ein Jahr im Kindergarten zu bleiben.

Das Kind sollte entscheiden, ob es Fußball oder Karate lernt. Wir dürfen nicht über die Köpfe der Kinder hinweg bestimmen. Vielleicht will das Kind ja auch einfach nur am Nachmittag zu Hause bleiben.

Kinder haben die Gabe ihrem Herzen zu folgen. Glücklicherweise wird dies in neuen Konzepten der Bildung bereits durch Partizipationselemente erkannt und gelebt. Wir schauen auf die Stärken und nicht mehr auf die Schwächen. Trotzdem liegt dort noch einiges an Weg vor uns, da oftmals immer noch den Kindern der freie Wille und die Entscheidungen des Herzens aberzogen werden. Der Grund hierfür sind tief verankerte Ängste der Erziehenden: „Aus dem Kind könnte ja nichts werden!“.

Welche innere Einstellung im Umgang mit Kindern ist nötig, um die Grundlage für bestmögliche Entwicklung herzustellen? Jedem Leser soll ermöglicht werden, seine Situation zu reflektieren und auch kurz in den Schuhen des anderen zu laufen.



LESEPROBE

Vorwort

Das gewünschte Ergebnis ist, dass sich in jedem von Ihnen das schöne Gefühl einstellt, dass Kinder und Sie selbst Spaß haben. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.



Stefanie Müller-Dreesen



A. Was ist Resilienz?

Resilienz ist ein gängiger Begriff für eine hohe seelische Widerstandskraft und Beweglichkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. (Fthenakis, W./Wustmann-Seiler, C. (2004)). Allerdings ist zu beachten, dass nicht von Resilienz gesprochen wird, wenn ein Mensch lediglich eine hohe Widerstandsfähigkeit besitzt. Sondern vielmehr wird ein Mensch als resilient bezeichnet, wenn er trotz schwieriger Lebensumstände positiv und gesund leben kann. Es ist also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen unter Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern, d. h. über Kompetenzen zu verfügen, um angemessene Lösungsstrategien für Schwierigkeiten, Belastungen und Stress zu entwickeln. Resiliente Menschen erholen sich erstaunlich schnell von extremen Stresssituationen und gehen sogar gestärkt aus ihnen hervor. Sie erwecken den Eindruck, immun gegen Angriffe von Außen zu sein.

Heute geht die Resilienzforschung davon aus, dass fast jeder sein seelisches Immunsystem aufpäppeln kann, dass also resilientes Verhalten erlernbar ist und am besten schon Kinder damit anfangen sollten. Resilienz entwickelt sich während der Auseinandersetzung mit herausfordernden Lebenssituationen im Austausch mit individuellen Schutzfaktoren. „Für Erziehungsprozesse haben die Ergebnisse der Resilienzforschung insofern eine besondere Bedeutung, da die Fähigkeit, Probleme, neue Situationen und schwierige Lebensumstände zu bewältigen und nicht an ihnen zu verzweifeln oder „zu Grunde zu gehen“, nicht angeboren ist, sondern im Wesentlichen von Umwelteinflüssen abhängt und somit erlernbar ist (Böcher, H.; et al., 2007, 1. Auflage). Die amerikanische Psychologengemeinschaft (APA) hat eine Anleitung („road to resilience“) zum Erlernen von Resilienz herausgegeben:

Sorge für dich selbst,
glaube an deine Kompetenz
baue soziale Kontakte auf,
entwickle realistische Ziele,
verlasse die Opferrolle,
nimm eine Langzeitperspektive ein,
betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.

Resiliente Kinder entwickeln sich trotz eines Hochrisikostatus gesund. Zum Beispiel werden ungünstige Familienverhältnisse kompensiert. Sie erhalten ihre Kompetenzen trotz spezifischer Belastungen (z. B. Scheidung) aufrecht. Und sie



besitzen die Fähigkeit, sich von einem schweren Trauma zu erholen (z. B. Kindesmissbrauch). Diese Widerstandsfähigkeit wird von Risiko- und Schutzfaktoren beeinflusst.

„Ein Risikofaktor ist ein Einflussfaktor, der die Wahrscheinlichkeit einer psychischen oder physischen Störung erhöht. Ein Schutzfaktor ist ein Einflussfaktor, der die Wirkung eines Risikofaktors abmildert.“
(Albrecht, B.; et al, 1. Auflage, 2015)

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner (*1929) hat durch ihre Langzeitstudie „Kauai“, in der sie über 40 Jahre lang 698 hawaiianische Kin-

Schutzfaktoren bei resilienten Kindern

- ∴ positives Temperament (z. B. aktiv, gutmütig, liebevoll)
- ∴ enge Bindung zu mind. einer kompetenten, stabilen Person
- ∴ spezielles Interesse oder Hobby
- ∴ hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenz
- ∴ Planungskompetenz
- ∴ interessierte, herausfordernde Lehrer/Erzieher
- ∴ religiöse Überzeugung
(Erzieherinnen + Erzieher, HAT, 2. Auflage)

der beobachtete, herausgefunden, dass resiliente Kinder über diese sozialen und individuellen Schutzfaktoren verfügen: Offenheit gegenüber anderen Menschen, Freundschaften, Verantwortung, positives Temperament.

Die stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift „Psychologie heute“, Ursula Nuber, hält **drei** Dinge für wichtig:



Eigenschaften widerstandsfähiger Menschen:

- ∴ hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- ∴ hohes Selbstvertrauen
- ∴ hohe Problemlösungsfähigkeit
- ∴ optimistische Lebenseinstellung
(Böcher, H.; et al., 2007, 1. Auflage)

- ∴ *Man solle ein Kind für das loben, was es leistet, und nicht für seine Eigenschaften. ‚Die Zeichnung ist dir gut gelungen‘ sei also besser als ‚Du bist so begabt‘. So lernt es, Vertrauen in seine Kompetenz zu entwickeln.*
- ∴ *„Ein Kind sollte außerdem wissen, dass es immer verschiedene Sichtweisen auf eine Situation gibt“.*
- ∴ *„Und drittens ist es wichtig, dass ein Kind angeleitet wird, Freundschaften zu finden und zu pflegen.“*

Nach Erik Erikson durchlebt jeder Mensch sogenannte psychosoziale Stadien, die eine Krise bedeuten. Aufgrund dessen ist es sehr wesentlich, dass junge Menschen eine Anleitung erhalten, wie sie Resilienz entwickeln können. Denn diese Entwicklungsaufgaben - die beschriebenen Krisen - „muss“ jedes Kind unweigerlich bewältigen. „Deshalb sollten Fachkräfte Kindern und Jugendlichen die Möglichkeiten erschließen, Handlungen zu verstehen, Situationen handhabbar und bewältigbar zu machen und die Sinnhaftigkeit und Bedeutung von Situationen und Handlungen zu verstehen (Berkemeier, A.; et al, 2013, 3. Auflage).“ Die Chancen für die Entwicklung von Resilienz erhöhen sich um ein Vielfaches, wenn ein Kind von klein auf lernt, „Krisen“ adäquat zu lösen und somit weiß, dass Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören.

Die **PFÜRS-Methode** schult die Kinder darin, durch Blickwinkelveränderungen verschiedene Sichtweisen anzunehmen und fokussiert immer wieder auf Dinge, die gelingen. Junge Menschen lernen Selbstverantwortung und Entscheidungsfähigkeit. Die Kinder werden zur Eigenaktivität angeleitet. Der Wille wird durch Visualisationen und konzentrierte Übungen gestärkt und entwickelt. Nach Erik Erikson ist die Tugend der Willenskraft und Entschlossenheit auf eine positive Balance von Autonomie versus Scham und Zweifel zurückzuführen. Diese Entwicklungsaufgabe muss das Kind nach Eriksons 8-Stufen-Modell im ungefähren Alter von 2 – 3 Jahren lösen. Hier geht es darum, dass das Kind seine Willenskraft (Ich-kann-das-Motto) mit angemessener Bescheidenheit auszubalancieren



lernt. Es ist sehr wichtig, diese „Ich kann das“-Einstellung für das spätere Leben zu bewahren, damit das Kind seine Willenskraft für seinen emotionalen, sozialen und akademischen Erfolg nutzen kann. Die **PFÜRS-Methode** unterstützt das Gelingen der Balance und kann der Entwicklung von Konzentrations- und Leistungsschwächen entgegenwirken bzw. diese ausgleichen. So wird Bewusstsein über das eigene Potential inklusive Resilienz Fähigkeit geschaffen. Die erforderliche Bildungsgrundlage entsteht und die emotionale Regulationsfähigkeit wird unterstützt.

In der Literatur werden drei Bausteine genannt, die Resilienz stützen und in der Frühförderung berücksichtigt werden sollten:

- ∴ Eine sichere Basis, in der das Kind ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit erlebt und die es ihm ermöglicht, sich aktiv explorierend mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen.
(Die **PFÜRS-Methode** hilft pädagogisch arbeitenden Menschen dabei, das Gruppen- bzw. Gemeinschaftsgefühl der Kinder und Jugendlichen zu stärken.)
- ∴ Eine gute Selbstwertschätzung, d. h. eine verinnerlichte Vorstellung, etwas wert zu sein und zu können (Selbstvertrauen aufgrund von Kompetenzerfahrung).
(Die **PFÜRS-Methode** hilft Kindern und Jugendlichen dabei, sich so anzunehmen wie sie sind und auf diese Weise Selbstwert zu entwickeln.)
- ∴ Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, d. h. von Einfluss und Kontrolle, zusammen mit einem realitätsbezogenen Wissen der persönlichen Stärken und Grenzen.
(Die **PFÜRS-Methode** hilft Kindern und Jugendlichen dabei, sich selbst besser kennenzulernen und so die eigenen Fähigkeiten entfalten zu können.)

Ein hohes Maß an Resilienz bedeutet allerdings nicht, dass dies für immer so ist. Entscheidend ist immer, welche Schutzfaktoren gerade aktiv bzw. verfügbar sind. So kann ein Kind zum Beispiel den Übergang von seiner Familie in die Kita ohne Probleme meistern, hat aber später beim Wechsel von Kita zur Schule Schwierigkeiten. Deshalb ist eine kontinuierliche Begleitung – so wie die **PFÜRS-Methode** sie bietet – erforderlich.

Es ist eine sehr wichtige Aufgabe von Erzieher/innen, pädagogischen Fachkräften und Lehrer/innen Kindern Halt und Unterstützung zu geben und so zu einem Schutzfaktor zu werden. Die **PFÜRS-Methode** hilft dabei, diese Aufgabe zu erfüllen und gleichzeitig ermöglicht es dem Kind Eigenaktivität zu lernen, bzw. Coping-Strategien zu entwickeln. Auf diese Weise geschieht eine gezielte Förderung als Ergänzung zur Alltags- und Beziehungsgestaltung.



LESEPROBE

Resilienz

Darüber hinaus sollten sich Menschen, die mit Kindern arbeiten, bewusst machen, dass sie sich selbst hinsichtlich ihrer Erziehungseinstellungen und eigener Coping-Strategien überprüfen sollten. Das vorliegende Arbeitsheft bietet eine Auswahl von Möglichkeiten hierzu.



B. Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen

Gesund aufzuwachsen bedeutet viel mehr als „ohne Krankheit“ groß zu werden, denn bei genauerem Hinsehen ist damit der positive Zustand des Wohlbefindens gemeint.

Gesundheit ist ein „Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

(WHO, 1948, zit. Nach BzgA: Aktiv werden für Gesundheit, Berlin 2010, Heft 1. S. 3)

Das Robert Koch Institut in Berlin hat auf der Basis von Befragungen mit Eltern und Kindern zahlreiche Ergebnisse zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen geliefert (KiGGS). Folgende psychischen Probleme wurden mit dem Ergebnis, dass z. B. 29% der 3 – 10jährigen und 17% der 11 – 17jährigen Auffälligkeiten in mindestens einem Problembereich zeigen, erfasst:

∴ **Emotionale Probleme**

Hierzu zählen Ängste, Sorgen, Niedergeschlagenheit und Somatisierungstendenzen, d. h. die Umsetzung von emotionalen Problemen in körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen.

∴ **Hyperaktivitätsprobleme,**

gekennzeichnet durch motorische Unruhe, Ablenkbarkeit, starken Bewegungsdrang und unüberlegte Handlungen. Wichtig: Es wurden nur Merkmale von hyperaktivem Verhalten erfragt. Eine klinische Diagnose einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivität-Störung (ADHS) wurde nicht gestellt.

∴ **Verhaltensauffälligkeiten**

im Sinne von abweichendem und insbesondere auch aggressivem Verhalten gegenüber andern in Form von Prügel, Wutausbrüchen, Ungehorsam, Lügen und Stehlen.



LESEPROBE

❖ Probleme mit Gleichaltrigen

Das sind soziale Probleme wie z. B. Kontaktschwierigkeiten, d. h. von anderen isoliert sein, keinen guten Freund haben, nicht beliebt sein, gehänselt werden oder besser mit Erwachsenen als mit Gleichaltrigen auskommen.

Um diesen Symptomatiken vorzubeugen bzw. diesen entgegenzuwirken sind dem Alter angepasste Entspannungstechniken, wie bei der Anwendung vorliegender Methode vorgesehen, sehr sinnvoll. Bei allen Übungen sollten bildhafte Vorstellungen (Visualisationen) unterstützend eingesetzt werden.

Wie sollten sich Erziehungspersonen verhalten, die resilientes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen fördern wollen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



C. Forschungsprojekte

Die **PFÜRS-Methode** stützt sich bei ihrem Vorgehen auf mehrere bereits wissenschaftlich durchgeführte Forschungsprojekte:

- 1. Die Psychosynthese nach dem italienischen Arzt und Psychiater Robert Assagioli** hat das Ziel, die Ganzheit des menschlichen Wesens zu wecken. Es ist eine Verbindung zwischen klassischer Tiefenpsychologie und meditativer Höhenpsychologie. Hierzu ist 2012 das Forschungsprojekt „Phänomene transpersonaler Prozessarbeit“ unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Wilfried Belschner und PD Dr. Petra Scheibler (Carl von Ossietzky Universität Oldenburg) mit dem Ergebnis abgeschlossen worden, dass Psychosynthese die negative Selbst- und Weltperspektive in eine positive, eigenverantwortliche Sichtweise verändern kann.

Das Herzstück der Psychosynthese ist die Anerkennung unterschiedlicher Bewusstseins Ebenen. Dies ermöglicht die Erforschung des Selbst mit all seinen Persönlichkeitsanteilen. Hierzu ist die Auflösung emotionaler Blockaden notwendig.

Eine emotionale Blockade ist in der Regel nicht auf Anhieb erkennbar, verhindert aber auf unbewusster Ebene individuelle Entwicklung. Das vorhandene Potential eines Menschen kann so nicht erkannt und entfaltet werden. Um emotionale Blockaden aufzuspüren, werden in der **PFÜRS-Methode** negative Situationen thematisiert. Ein Beispiel für eine solche negative Situation ist das Erleben eines Schülers, ungerecht behandelt worden zu sein und die entsprechenden negativen Emotionen. Es spielt keine Rolle, ob das wirklich der Fall ist, es geht nur darum, die entsprechenden Emotionen bewusst zu machen und die daran gekoppelte subjektive Wahrnehmung positiv zu verändern.

- 2. Meditation und Achtsamkeit als Weg zum Wohlergehen**

Dr. Peter Malinowski, Dozent in Psychologie und Kognitionswissenschaften an der John-Moores-Universität in Liverpool und erfahrener Meditationslehrer in der Karma Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus, untersucht, wie die Achtsamkeitspraxis Veränderungen im psychologischen Hinsicht bewirkt, und inwiefern Gewohnheiten und Charakter bei Langzeit-Praktizierenden durch deren Achtsamkeitspraxis beeinflusst werden.

