

# TigerPOST

## Wer – Wie – Was

Jan. 2021

Liebe Eltern,

wir alle wollen Kinder, die stark und selbstbewusst für sich und andere einstehen, die ein zufriedenes Leben führen und mit den Herausforderungen und Problemen, die jedem von uns immer wieder begegnen, souverän umgehen können. Und genau dafür brauchen unsere Kinder Resilienz. Es ist also eine wirklich gute Idee, sich näher mit diesem Thema zu beschäftigen, dass in immer mehr Medien thematisiert wird.

„Probleme gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist nur, wie man mit ihnen umgeht“, sagt René Träder „und genau diese Haltung, solltet ihr euren Kindern ganz grundsätzlich fürs Leben mitgeben“. Niemand führt ein komplett sorgenfreies Leben. Wir lernen aber im Laufe der Zeit zu unterscheiden, ob alle Probleme die gleiche Aufmerksamkeit bekommen müssen. „Und Kraft entsteht eben häufig auch aus Krisen, die wir bewältigt haben“, ergänzt René Träder. Daher sei es wichtig, eine persönliche Krisenkompetenz zu entwickeln.

Ihr könnt die Resilienz eurer Kinder fördern, in dem ihr ihnen ein gutes Beispiel seid. Denn Großzügigkeit, Flexibilität und Geduld sind Eigenschaften, die Kinder durchaus lernen können. Und das hilft ihnen, Resilienz zu entwickeln.

### Was zeichnet Resilienz für Kinder und Eltern aus?

#### Positiv denken:

Resiliente Menschen sehen das Glas als halb voll an, nicht als halb leer. Sie lernen aus Fehlern und können auch aus unerfreulichen Erfahrungen zumindest noch eine positive Erkenntnis ziehen, die ihnen weiterhilft.

#### Flexibilität:

Mit dem Kopf durch die Wand geht es selten am besten – manchmal bringt einen ein Plan B leichter zum Ziel. Darum sollten Kinder lernen, bei Lösungsansätzen, ebenso wie bei ihren Erwartungen flexibel zu sein. Fehler einzusehen und umzudenken, gehört dazu.

#### Großzügigkeit:

Resiliente Kinder müssen nicht immer im Mittelpunkt stehen und können teilen, anderen auch mal den Vortritt lassen und anderen etwas gönnen.

#### Warten können:

Ob es Belohnungen, Geschenke, Erfolge oder Resultate sind – resiliente Menschen können die nötige Geduld aufbringen und müssen nicht alles sofort haben.

### Weitsicht entwickeln:

Resiliente Kinder können eine momentane Frustration aushalten, wenn sie erkennen, dass die Krise sich auflösen wird.

### Vertrauen und Hoffnung:

Resilienz erfordert ein Unvertrauen, dass alles wieder gut werden kann.

### Selbstbewusstsein und Zuversicht:

Wer resilient ist, ruht mehr in sich und hat eher das Gefühl, sein Leben insgesamt unter Kontrolle zu haben. Das gibt Selbstbewusstsein. Außerdem fühlen sich resiliente Menschen ihren negativen Gefühlen (Angst, Wut, Trauer) und schwierigen Situationen weniger ausgeliefert.

### Mut:

Wer weniger Angst vor Fehlschlägen hat, traut sich mehr. Resilienz macht mutig und ermöglicht Kindern, sich auszuprobieren und ihre Potentiale zu leben.

Haltet gemeinsam mit euren Kindern Ausschau nach Positiven und Schönerem und sprecht darüber! Besonders in dieser Zeit!

Euer DRK Team Wahrenholz

Verantwortlich für Text und Layout:  
Marion Weseloh