



Resilienz bei Kindern fördern: was sie wirklich stark macht

Warum entwickeln sich manche Kinder trotz Belastung gut? Was Resilienz bedeutet, was Kinder stark macht und wie du sie im Kita-Alltag förderst.

Von Tom Frischmuth · Stand: August 2026 · erziehero.de/magazin/resilienz-kinder-foerdern

DAS WICHTIGSTE IN 30 SEKUNDEN

- Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, sich trotz belastender Umstände gut zu entwickeln.
- Sie ist kein angeborenes Merkmal. Sie entsteht im Zusammenspiel von Kind und Umwelt und lässt sich fördern.
- Die Kauai-Studie von Emmy Werner zeigte: Rund ein Drittel der hoch belasteten Kinder entwickelte sich gut.
- Der stärkste Schutzfaktor ist mindestens eine verlässliche, wertschätzende Bezugsperson.
- Du förderst Resilienz durch Beziehung, Selbstwirksamkeit und lösbare Herausforderungen.

Freispiel, kurz nach acht. Levi, fünf Jahre alt, hat gerade viel zu tragen: Die Eltern trennen sich, die Familie ist frisch umgezogen, das Geld ist knapp. Trotzdem baut er ruhig an seinem Turm weiter. Als ein Stück fehlt, holt er sich Hilfe bei seiner Erzieherin. Woher nimmt dieses Kind seine Kraft? Genau darum geht es bei der Resilienz.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft: die Fähigkeit, sich trotz belastender Lebensumstände gesund zu entwickeln. Das Wort kommt vom lateinischen *resilire*, abprallen. Die Übersetzung führt aber leicht in die Irre. Ein resilientes Kind ist kein Gummiball, an dem alles abprallt. Es hat Sorgen und schwere Tage wie jedes andere Kind. Es findet nur Wege, damit umzugehen.

Wichtig für die Klausur: Resilienz ist kein festes, angeborenes Merkmal. Sie entsteht im Zusammenspiel zwischen dem Kind und seiner Umwelt, vor allem in Beziehungen. Deshalb kann sie wachsen. Und deshalb kannst du als Fachkraft etwas dazu beitragen.

Warum entwickeln sich manche Kinder trotz Belastung gut?

Die Antwort begann auf einer Insel. Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner begleitete alle 698 Kinder, die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden, von der Geburt bis ins Erwachsenenalter. Rund ein Drittel wuchs unter hoher Belastung auf: Armut, Konflikte in der Familie, psychische Erkrankung eines Elternteils. Nach damaliger Erwartung hätten diese Kinder fast zwangsläufig Probleme entwickeln müssen.

Es kam anders. Etwa ein Drittel der hoch belasteten Kinder entwickelte sich zu zuversichtlichen, leistungsfähigen Erwachsenen. Werner fragte: Was hatten diese Kinder, was die anderen nicht hatten? Ihre Antwort machte Forschungsgeschichte: **Schutzfaktoren**, also Bedingungen, die Belastungen abpuffern. Ihnen gegenüber stehen **Risikofaktoren**, Bedingungen, die eine gesunde Entwicklung gefährden.

MERKSATZ

Resilienz ist Widerstandskraft trotz Belastung; ihr stärkster Schutzfaktor ist eine verlässliche Bezugsperson.

Was macht Kinder konkret stark?

Der stärkste Schutzfaktor über viele Studien hinweg: mindestens eine verlässliche Bezugsperson, die dem Kind Halt und Wertschätzung gibt. Das müssen nicht die Eltern sein. Auf Kauai war es mal eine Großmutter, mal eine Lehrerin, mal ein Nachbar. Für dich ist das die vielleicht

wichtigste Botschaft dieses Artikels: Auch du kannst diese Person sein.

Daneben wirken Schutzfaktoren im Kind und im Umfeld zusammen. Im Kind: Selbstwirksamkeit (die Erfahrung "ich kann etwas bewirken"), Problemlösefähigkeiten, ein wachsender Umgang mit Gefühlen. Im Umfeld:

verlässliche Abläufe, Wertschätzung in der Gruppe, Freundschaften. Kein einzelner Faktor wirkt wie ein Schalter. Es ist das Zusammenspiel, das trägt.

GENAUER HINGESCHAUT

Die Zahlen der Kauai-Studie: 698 Kinder des Jahrgangs 1955, untersucht in mehreren Erhebungswellen bis zum Alter von 40 Jahren. Etwa 200 Kinder galten als Hochrisiko-Gruppe, weil mehrere Risikofaktoren zusammenkamen, darunter chronische Armut, Geburtskomplikationen und dauerhafte familiäre Konflikte. Rund 70 dieser Kinder, also etwa ein Drittel, entwickelten sich durchweg positiv (Werner und Smith 2001).

Die heutige Forschung hat den Blick verschoben. Resilienz gilt nicht mehr als stabile Eigenschaft einzelner "unverwundbarer" Kinder, sondern als Prozess über die Lebensspanne. Dasselbe Kind kann in einer Lebensphase stabil wirken und in einer anderen Unterstützung brauchen (Wustmann Seiler 2020). Für die Praxis heißt das: Resilienzförderung ist nie abgeschlossen.

Wie förderst du Resilienz im Kita-Alltag?

Resilienzförderung braucht kein Zusatzprogramm. Sie steckt in der Qualität deines Alltags.

Biete Beziehung an. Sei verlässlich da, gerade für Kinder mit schwerem Start. Begrüße sie persönlich, halte Zusagen ein, bleib auch nach einem Wutanfall zugewandt. Hilf beim Beruhigen mit; die Fachsprache nennt das **Ko-Regulation**. Deine Ruhe leiht dem Kind die Steuerung, die es allein noch nicht schafft.

Ermögliche Selbstwirksamkeit. Lass Kinder mitentscheiden und gib ihnen echte Aufgaben: Tisch decken, Blumen gießen, den Jüngeren beim Anziehen helfen. Wer erlebt "ich kann etwas bewirken", baut inneren Halt auf.

Traue lösbare Herausforderungen zu. Nimm Kindern nicht jede Schwierigkeit ab, sondern begleite sie hindurch. Ein Turm, der zweimal einstürzt und beim dritten Mal steht, stärkt mehr als ein Turm, den du gebaut hast.

Wichtig ist die Haltung dahinter: Resilienzförderung heißt nie, Kinder abzuhärten oder Belastungen kleinzureden. Sie heißt, Kindern Wurzeln und Werkzeuge zu geben.

Was ist Resilienz nicht?

Drei Missverständnisse tauchen in Klausuren immer wieder auf. Erstens: Resilienz ist nicht angeboren und

nicht unveränderlich. Zweitens: Ein resilientes Kind ist nicht unverwundbar. Auch resiliente Kinder leiden und brauchen Trost. Drittens: Resilienzförderung ersetzt keinen Kinderschutz. Ist ein Kind gefährdet, braucht es Schutz und Hilfe, nicht nur Stärkung.

Wenn dich die Frage nach den Kraftquellen weiterzieht: Die **Salutogenese** nach Aaron Antonovsky fragt verwandt, was Menschen gesund hält. Ihr Kernbegriff ist das **Kohärenzgefühl**, das Gefühl, dass die Welt verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist. In der Prüfung sind Resilienz und Salutogenese ein starkes Duo.

DIE GESCHICHTE DAHINTER

Ein Detail, das in Lehrbüchern meist fehlt: Emmy Werner war gebürtige Deutsche. Geboren 1929 in Eltville am Rhein, erlebte sie ihre Kindheit mitten im Krieg. Nach dem Psychologiestudium in Mainz wanderte sie 1952 in die USA aus. Dort wurde sie Professorin an der University of California in Davis. Oft wird angemerkt, wie nah ihre eigene Kriegskindheit an ihrer Forschungsfrage liegt: warum manche Kinder trotz widriger Umstände gut gedeihen. Beweisen lässt sich diese Verbindung nicht, naheliegend ist sie schon.

QUELLEN UND ZUM WEITERLESEN

Werner, Emmy und Smith, Ruth (2001): Journeys from Childhood to Midlife. Risk, Resilience, and Recovery. Cornell University Press.
Wustmann Seiler, Corina (2020): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. 8. Auflage.
Fröhlich-Gildhoff, Klaus und Rönnau-Böse, Maike (2019): Resilienz. 5. Auflage. Reinhardt (utb).
Wustmann, Corina (2005): Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Zeitschrift für Pädagogik, frei zugänglich über pedocs.de.

Konsens sind die zentrale Rolle von Schutzfaktoren und die Förderbarkeit von Resilienz. Diskutiert wird, wie stark der Begriff Verantwortung auf das einzelne Kind verlagert: Kritiker:innen warnen davor, soziale Probleme wie Armut zur individuellen Bewältigungsaufgabe umzudeuten.

QUELLE

Frishmuth, T. (2026): Resilienz bei Kindern fördern: was sie wirklich stark macht. In: ErzieHero-Magazin. Online unter: <https://erziehero.de/magazin/resilienz-kinder-foerdern> (Zugriff am 28.07.2026).



Scannen und am Tablet lesen