

Was Kinder stark macht

Kinder sind unsere Zukunft heißt es. Was läge da näher, als Kinder für diese Zukunft stark zu machen? Leider ist es nicht jedem Kind vergönnt, in einem sorgenfreien Umfeld aufzuwachsen. Armut, Gewalterfahrung, gesellschaftliche und gesundheitliche Herausforderungen sind nur einige Aspekte, durch die die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern beeinflusst bzw. beeinträchtigt werden kann. Doch es gibt Kinder, die unter schlechten Bedingungen aufwachsen und sich dennoch zu starken und widerstandsfähigen Menschen entwickeln. Mittels einer Studie haben die Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner und ihre Kollegin Ruth Smith herausgefunden, woran das liegen kann. Die Erkenntnisse sind vielschichtig und spielen vor allem auch im Turn- und Sportverein eine wichtige Rolle.



Im Rahmen der Studie wurden 698 Kinder aus schwierigen Verhältnissen, die 1955 geboren wurden, von ihrer Geburt an über 40 Jahre hinweg wissenschaftlich begleitet und getestet. Die Untersuchung zeigte: Ein Drittel der Kinder entwickelte sich trotz erschwelter Bedingungen zu starken, selbstbewussten Erwachsenen. Aus den Ergebnissen schlossen die Wissenschaftlerinnen, dass seelische Schutzfaktoren existieren müssen. Mittlerweile wurden zahlreiche weitere Studien ausgewertet und das Phänomen der Resilienz folgendermaßen beschrieben:

- Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar.
- Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der Person des Menschen, andererseits in seiner Lebensumwelt.

Die Resilienzforschung hat dazu beigetragen, dass man die seelischen Schutzfaktoren heute besser kennt. Man weiß, was Kinder stark macht und wie man Kinder aus Risikofamilien

unterstützen kann, mit ihrer schwierigen Lebenssituation besser fertigzuwerden. Das Konzept der Resilienz legt den Fokus erstmals auf die Bewältigung von Risikosituationen sowie auf die Fähigkeiten, die Ressourcen und die Stärken jedes einzelnen Kindes. Zugleich werden Probleme weder ignoriert, noch unterschätzt, sondern in die Analyse einbezogen, wie individuell mit Stress umgegangen wird und wie Bewältigungskompetenzen aufgebaut bzw. gefördert werden können. Vor allem zwei Faktoren sind bedeutend für die Entwicklung der Resilienz bei Kindern: die Persönlichkeit und das Lebensumfeld des Kindes.

Resilienz durch persönliche Kompetenzen und ein schützendes Umfeld

Resiliente Kinder haben Fähigkeiten und Kompetenzen, die ihnen dabei helfen, mit Stress besser umzugehen. Resiliente Kinder rechnen mit dem Erfolg eigener Handlungen, gehen Problemsituationen aktiv an, nutzen eigene Ressourcen effektiv aus und glauben an eigene Kontrollmöglichkeiten, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar ist. Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tra-

gen dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung wahrgenommen werden. Das Ergebnis: Die Kinder gehen Probleme aktiv an, anstatt sie zu vermeiden. Das führt wiederum dazu, dass sich die Kinder ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert fühlen. Sie erleben Selbstwirksamkeit.

Neben den (erlernten) Kompetenzen spielen auch die Lebensbedingungen eines Kindes eine Rolle bei der Entwicklung von Resilienz. Die Wissenschaftlerinnen verstehen unter solch schützenden Bedingungen vor allem eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, aufgrund derer das Kind ein sicheres Bindungsmuster entwickeln kann. Hinzukommt ein wertschätzender und unterstützender Erziehungsstil, aber auch kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die als positive Rollenmodelle dienen, Mut zusprechen und vorleben, wie man Krisensituationen im Alltag bewältigt. Das können Großeltern, Lehrer*innen oder Übungsleiter*innen im Verein sein. Ganz generell gehören auch positive Kontakte zu Gleichaltrigen und Freundschaftsbeziehungen sowie ein wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen zu diesen schützenden Bedingungen.

Rolle der Turn- und Sportvereine für die Stärkung von Kindern

Solche schützenden Bedingungen können Kinder und Jugendliche auch in Turn- und Sportvereinen finden. Hier finden sie Bezugsperso-

nen – Trainer*innen und Übungsleiter*innen – und erleben einen Austausch mit Gleichaltrigen, die ähnliche Interessen haben. Sie können sich von anderen etwas abschauen und sich gegenseitig motivieren und unterstützen. Vor allem in Mannschaftssportarten können die Kinder gemeinsam an Erfolgen und Niederlagen wachsen. Darüber hinaus erleben sie durch die sportliche Betätigung eine große Selbstwirksamkeit und gegenseitige Wertschätzung. In einem Turn- und Sportverein findet jedes Kind seinen Platz, auf dem es seine körperlichen und emotionalen Stärken weiterentwickeln kann. Entscheidend ist, wie es Lehrer und Coach Mike Faulhaber im Gute-KiTa-Podcast formuliert: «Kinder lernen, wenn sie Freude an der Tätigkeit haben und wenn sie für eine Leistung differenziert gelobt werden». Heißt: Wenn ein Kind etwas gut gemacht hat – beispielsweise ist es über der Bank balanciert, hat die Arme zur Seite ausgestreckt und sich konzentriert – sollten die einzelnen Leistungen benannt werden. Damit das Kind beim nächsten Mal die genutzten Hilfsmittel – die Arme fürs Gleichgewicht zur Seite ausstrecken, sich auf den Weg konzentrieren – anwenden kann. All das kann (nicht nur) im Turnverein einfach umgesetzt werden.

 Heike Werner

 www.dorner-verlag.at (aus «Leitfaden Resilienz»)



Scanne den QR-Code und höre den Podcast von Mike Faulhaber zum Thema Resilienz durch Bewegung und Sport.

Lesetipp:

Resilienz – Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern

Corinna Wustmann, Herausgegeben von Prof. Dr. Wassilios E. Fthenakis

Nicht selten wachsen Kinder unter Bedingungen auf, die sie in besonderer Weise herausfordern. Elterliche Trennung, Scheidung und Wiederheirat führen zu strukturellen Veränderungen im Familiensystem. Ebenso wie Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern oder Migration stellen diese eine große Belastung für die Kinder dar. Auch das Weltgeschehen kann Unsicherheiten und Ängste bewirken. Das Bildungskonzept hat heute darauf zu reagieren und die Kinder zu stärken, damit sie nicht an solchen belastenden Lebensumständen zerbrechen. Wie kindliche Stärken gefördert und Kinder in Tageseinrichtungen Widerstandsfähigkeit entwickeln können, wird in diesem Buch fachlich fundiert erläutert. Zudem enthält das Buch viele Hinweise für die praktische Umsetzung im Alltag.

ISBN 978-3-589-25404-0

Der Begriff „Resilienz“

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen und nach schweren Schicksalsschlägen wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz steht somit für das Immunsystem der Psyche oder auch für den Schutzschirm der Seele.

Wir geben aufeinander Acht!

Seit rund vier Jahren gibt es im NTB die AG Gewaltprävention. Neben den Präsidiumsmitglieder Prof.in Dr.in Dörte Heüveldop und Clemens Reinhold sind auch NTJ-Vorstand Vitalij Sidorenko sowie Bildungsreferentin Uschi Selchow und der Sprecher der NTB-Geschäftsleitung Marcus Trienen Mitglied in dieser Arbeitsgruppe. Über ihr herausforderndes Arbeitsfeld, die Zielsetzung und mögliche Maßnahmen hat Uschi Selchow mit der TURNWELT gesprochen.

Uschi, aus welchem Grund wurde die AG Gewaltprävention im NTB etabliert?

Auslöser für eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt im Sport waren die Missstände am Bundesstützpunkt Gerätturnen weiblich in Chemnitz. Nachdem diese öffentlich geworden waren, haben wir sehr schnell entschieden, dass wir im NTB nicht darauf warten wollen, bis bei uns etwas passiert bzw. an die Öffentlichkeit kommt, sondern wir wollten proaktiv werden.

Was sind Aufgabe und Zielsetzung der AG Gewaltprävention?

Wenn eine fragwürdige Situation, ein Erlebnis der Grenzüberschreitung oder ein Fall von psychischer oder physischer Gewalt an uns herangetragen wird, koordinieren wir uns und schauen, wie wir handeln können. Je nachdem, worum es konkret geht, kann das ein hilfreicher Ratschlag, ein Gespräch mit Beteiligten, ein Brief oder etwas Ähnliches sein. Grundsätzlich geht es uns darum, dabei zu helfen, Situationen, die unterhalb der Gerichtsbarkeit liegen, weil z.B. keine Strafanzeige gestellt wurde, aufzuarbeiten. Unsere wichtigste Aufgabe ist es, Beteiligte ernst zu nehmen, die Vorfälle richtig einzuordnen und auch Schaden vom Verband abzuwenden.

Worin liegt dabei die größte Herausforderung?

Herausfordernd ist die Tatsache, dass wir mit niemandem außerhalb der AG über das, was an uns herangetragen wird, sprechen können,



solange das Thema nicht ohnehin schon öffentlich geworden ist. Anonymität und Vertraulichkeit sind unsere obersten Grundsätze.

Der Umgang mit Vorkommnissen ist das eine. Aber welche Maßnahmen zur Prävention wurden bisher ergriffen?

Übungsleitende, die im NTB tätig werden, müssen seit 2025 eine Lizenzvereinbarung unterzeichnen. Damit erkennen sie den Ehrenkodex an. Sollten sie innerhalb ihrer Tätigkeit gegen diesen verstoßen, verlieren sie unter anderem ihre Übungsleitenden-Lizenz. Und natürlich dürfen sie dann nicht mehr als Übungsleiter*in oder Trainer*in arbeiten.

Das Thema Gewalt im Sport aus der Tabuzone zu holen, ist darüber hinaus aber noch viel wichtiger. Nur wenn die Menschen im Sport – Athlet*innen, Trainer*innen, Eltern und alle Verantwortlichen – für das Thema sensibilisiert werden, können wir Gewalterfahrungen im Sport verhindern. Wir versuchen dies mit Vorträgen, Gesprächen, Plakaten, etc. Nicht zuletzt mit der Veranstaltung «Spitzensport – wir müssen reden» haben wir im vergangenen Jahr eine Plattform mitgeschaffen, auf der wir uns transparent mit diesem Thema auseinandergesetzt haben.

Wie sorgt die AG für eine öffentliche Wahrnehmung des Themas Gewaltprävention im Sport?

Dazu gehört neben der genannten Veranstaltung «Spitzensport – wir müssen reden» vor allem auch die Folgeveranstaltung «Spitzensport – wir müssen handeln», die am 13. Juni in Frankfurt stattfindet. Auf Grundlage der Ergebnisse aus 2024 wollen wir hier vertiefend schauen, welche Maßnahmen weiterhin erforderlich sind. Nicht nur die zuletzt bekanntgewordenen Vorfälle unter anderem im Faustball zeigen, dass wir nicht nachlassen dürfen. Wir müssen noch vielmehr aufeinander achten!

Herzlichen Dank für das Gespräch!

 Die Fragen stellte Heike Werner.



Daten & Fakten**

26% der Mitglieder in einem Sportverein erfuhren sexualisierte Grenzverletzungen oder Belästigungen ohne Körperkontakt, z.B. in Form von anzüglichen Bemerkungen oder unerwünschte Text-/Bildnachrichten mit sexuellen Inhalten.



19% erfuhren sexualisierte Grenzverletzungen, Belästigung oder Gewalt mit Körperkontakt, z.B. sexuelle Berührungen oder sexuelle Handlungen gegen den Willen.



64% erfuhren emotionale Verletzungen oder Gewalt, z.B. beschimpft, bedroht oder ausgeschlossen werden.



37% erfuhren körperliche Verletzungen oder Gewalt, z.B. in Form von geschüttelt oder geschlagen werden.



15% erfuhren Vernachlässigung, z.B. trotz Bedarf, keine angemessene medizinische Versorgung erhalten zu haben.



73% der befragten Stadt- und Kreissportbünde und **63%** der befragten Landesfachverbände haben eine Ansprechperson für die Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt oder eine*n Kinderschutzbeauftragte*n.



16% der Stadt- und Kreissportbünde und Fachverbände haben spezifische Arbeitsgruppen und -gremien.



63% der Stadt- und Kreissportbünde und 56% der Fachverbände räumen ein, über fundierte Kenntnisse zur Vorbeugung von sexualisierter Gewalt zu verfügen.



**aus: Forschungsprojekt *SicherImSport: Sexualisierte Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt im organisierten Sport – Häufigkeiten und Formen sowie der Status Quo der Prävention und Intervention – Factsheet zum Abschluss der Datenerhebungen / Zwischenauswertung* (Stand: 03. November 2021)

Stopp! Nicht mit mir!

Mit der Broschüre *«Stopp! Nicht mit mir!»* hat der VfL Pinneberg den Stern des Sports gewonnen. Der NTB hat mit dem VfL Pinneberg eine Vereinbarung getroffen, dass NTB-Vereine die Broschüre mit ihrem Vereinslogo und individuellen Inhalten nutzen können. Du möchtest diese Broschüre für Deinen Verein individualisieren? Dann melde Dich gern bei uns.

www.NTBwelt.de/gewaltpraevention

Werbemittel@NTBwelt.de

