

Armin Schneider  
Carmen Jacobi-Kirst (Hrsg.)

# Demokratie von Anfang an

Partizipation leben in der KiTa



Verlag Barbara Budrich

Demokratie von Anfang an



Armin Schneider  
Carmen Jacobi-Kirst (Hrsg.)

# Demokratie von Anfang an

## Partizipation leben in der KiTa

Verlag Barbara Budrich  
Opladen • Berlin • Toronto 2024

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<https://portal.dnb.de> abrufbar.

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier, CO<sub>2</sub>-kompensierte Produktion

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag Barbara Budrich GmbH, Opladen, Berlin & Toronto  
[www.budrich.de](http://www.budrich.de)

ISBN 978-3-8474-3036-0 (Paperback)

eISBN 978-3-8474-1971-6 (PDF)

DOI 10.3224/84743036

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Bettina Lehfeldt, Kleinmachnow – [www.lehfeldtgraphic.de](http://www.lehfeldtgraphic.de)

Titelbildnachweis: [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Druck: docupoint GmbH, Barleben

Printed in Europe

# Inhalt

Einleitung..... 9

## Grundlagen und Haltungen

*Carmen Jacobi-Kirst*

Das Recht auf Beteiligung – Selbstfürsorge als Grundlage für  
Partizipation im Alltag von Kindertagesstätten ..... 15

*Irit Wyrobnik und Jana Gerdum*

Partizipation fängt früh an ..... 27

*Peter Moss*

Towards democratic culture and political practice in (early childhood)  
education..... 37

## Perspektiven

*Anna Battke und Marina Swat*

„Mutig sein und nicht nuscheln!“ Warum eine menschliche  
Stellvertretung in Gremien der Erwachsenen für die  
Kinderperspektive so wichtig ist..... 47

*Daniel Roos*

„Die hohe Kunst der Demokratie“ – Frühkindliche  
Aushandlungsprozesse in Tageseinrichtungen aus der  
Kinderperspektive gestalten..... 61

*Karin Graeff*  
Qualität der Elternmitwirkung als Indikator für die Qualität der  
Demokratiebildung in Kitas – Erfahrungswerte aus acht Jahren in der  
Elternvertretung ..... 73

*Claudia Theobald*  
Nicht für die Kinder, sondern mit den Kindern! Demokratische  
Grundhaltung im Kita-Alltag ..... 87

*Sabine Baumgärtner, Ulrike Pohlmann und Stephan Webering*  
Träger rahmen Demokratie ..... 97

## Orte und Strukturen

*Sissi Westrich*  
Kita-Beirat: ein rechtlich verankerter Dreh- und Angelpunkt für die  
Berücksichtigung der Kinderperspektiven. Strukturen schaffen, nutzen  
und mit Leben füllen! ..... 107

*Kassandra Klumpe und Peter Keßel*  
Kinderrechtebasierte Demokratiebildung in der Fachschulausbildung  
– Ein Modellprojekt ..... 113

*Melanie Schoening*  
Partizipation der Kinder im Übergang ..... 125

*Agnieszka Maluga*  
Ausbildungsziel Demokratiebildung: Anforderung an pädagogische  
Fachkräfte. Auf Spurensuche in Warschau sowie zwischen Altmühltal  
und Kieler Förde ..... 135

*Julia Klingenuß*  
Bedarfsorientierte Kita-Sozialarbeit: Elternbeteiligung an  
Entwicklungsprozessen des Kita-Sozialraums ..... 151

Themen

*Rieke Hoffer*

*traut euch!* Demokratieentwicklung und Prävention verletzender Verhaltensweisen gegenüber Kindern in Kindertageseinrichtungen ..... 165

*Armin Schneider*

Nachhaltigkeit beginnt im Kopf..... 175

*Stefan Stifano Expósito*

Nachhaltig partizipativ: Waldpänz in Trier..... 183

Ausblick

*Armin Schneider*

Demokratie weiterentwickeln ..... 191

Literaturverzeichnis ..... 201

Verzeichnis der Autor:innen ..... 215





## Einleitung

Kinder, gerade in der frühen Kindheit, benötigen für eine gesunde Entwicklung Halt und Struktur in dem Sinne, dass sie eine sichere Umgebung brauchen, die ihnen ein exploratives Lernen, ein Ausprobieren und auch einen Rückzugsort ermöglichen. Dabei ist die Haltung der pädagogischen Fachkräfte ebenso wichtig wie die Strukturen in einem kompetenten System, zu dem auch Träger, Fachberatungen, Politik, Aus- und Fortbildungsstätten und viele andere gehören. Halt und Struktur ist ebenso für eine lebendige Demokratie und Partizipation im Feld der Kindertagesbetreuung wichtig, auch die dahintersteckenden Haltungen und Strukturen, die alltagsintegriert Demokratie erfahrbar machen.

Demokratie, und das sollte schon in der Kindertageseinrichtung deutlich werden, ist keine „Schönwetterveranstaltung“, in der Mächtige die Mitwirkungen „gewähren“, sondern eine, wie John Dewey es beschrieb „Lebensform“, die davon lebt, dass unterschiedliche Interessen selbstbestimmter Menschen miteinander diskursiv ausgehandelt werden, Perspektiven aller einfließen und ständig um bessere Lösungen gerungen wird. Dabei sind Konflikte eher die Regel als die Ausnahme, in einer freiheitlichen Demokratie liegen diesem Ringen gemeinsame Werte und Grundhaltungen (Toleranz, Menschenwürde, Minderheitenrechte, Pflichten gegenüber der Gemeinschaft) zugrunde, die eine gemeinsame Orientierung bieten. Zusammenhalt sieht J.-W. Müller nicht als zentralen Wert einer Demokratie: „Demokratie ist keine Konsensveranstaltung, sondern eine moralisch anspruchsvolle Methode zur friedlichen Konfliktbewältigung, bei der sich freie und gleiche Bürger am Ende bereifinden, die Legitimität von Mehrheitsentscheidungen anzuerkennen“ (Müller, J. W. 2023: 8). Strukturen und Regelungen stellen sicher, dass demokratische Verfahren nicht von einzelnen Individuen und Gruppen für eigene Interessen ausgenutzt werden. Hierzu gehören z.B. unabhängige Gerichte, allgemeingültige Gesetze, Schutz und Unterstützung Schwächerer, Schutz der Privatsphäre, Gewaltenteilung, Gewaltmonopol des Staates. Was heute, zumindest in Mitteleuropa, weitgehend als selbstverständlich betrachtet wird, hat eine lange Geschichte und wurde in vielen Konflikten und Auseinandersetzungen erstritten und mühsam erkämpft. Dies heißt allerdings nicht, dass sich auch Formen und Möglichkeiten einer Demokratie nicht weiterentwickeln können und müssen. Gerade Entwicklungen wie Klimakrise, Digitalisierung und Globalisierung benötigen neue demokratische Antworten und Verfahrensweisen oder zumindest eine Anwendung vorhandener Instrumente auch im internationalen und trans-

nationalen Kontext. Aber auch hier gelten demokratische Verfahren unter Achtung freiheitlicher und menschenwürdiger Werte als Weg zu neuen Formen und Verfahren.

Wenn es uns ernst ist mit der Demokratie, dann fängt diese nicht im Sozialkundeunterricht als abstraktes Thema zum Auswendiglernen an, sondern im Erleben in der frühen Kindheit, darin, dass meine Stimme Gehör findet, ich mich als selbstwirksam erlebe, meine Bedürfnisse und Bedarfe gesehen werden, ich mich als Teil eines großen Ganzen verstehen kann, von dem ich profitiere, aber das große Ganze sich auch auf mich verlassen kann. Die bloße Absicht ist dabei zu wenig, es bedarf einer demokratischen Haltung, die sich im Alltag beobachten und wahrnehmen lässt, in der frühen Kindheit und darüber hinaus. Solange Ängste vor der Abgabe von Macht in Kindertageseinrichtungen, solange Furcht vor Diskursen in den Schulen, solange „Ober sticht Unter“ in unseren Organisationen herrscht, solange müssen wir noch daran arbeiten, Demokratie als Lebensform lebendig werden zu lassen. Demokratie lebt von dem besseren Argument, vom Diskurs und von Entscheidungen, die selten alle zufriedenstellen.

Früh fördern meint auch, dass eine dezidierte Förderung notwendig ist. Viele aktuelle Entwicklungen zeigen auf, dass es, bei aller Wertschätzung und Ressourcenorientierung, Defizite und Fehlentwicklungen gibt, die sich nicht schönreden lassen, sondern einer Förderung der Demokratie und Partizipation bedürfen. Oft, und das war nicht nur in Zeiten der Covid-19-Pandemie zu beobachten, neigen Menschen gerade in schwierigen Situationen oder Zeiten dazu, in frühere Entwicklungsstufen zurückzufallen, im Sinne einer Regression. Und so manche schienen darüber froh zu sein, dass einfache (Covid-)Verordnungen einen autoritären Stil vorgaben und die Exekutive dadurch in den Vordergrund trat und auf einmal partizipative Strukturen in den Hintergrund gerieten. Sicher gibt es Notwendigkeiten, Regelungen durchzusetzen, aber es muss gerade auch in einer Demokratie möglich sein, Dinge wie z.B. die im Nachhinein unsinnige Verordnung aus dem Herbst 2020, auf Supermarktparkplätzen Masken zu tragen, zu hinterfragen und in einem Diskurs nach besseren Möglichkeiten zu suchen. Also: Förderung der Demokratie gerade in frühen Jahren tut not. Das bedeutet allerdings nicht, dass diese Förderung nur den Kindern zu Gute kommen muss, sondern in erster Linie geht es um das demokratische Handeln und die demokratische Haltung aller im „kompetenten System“ der Kindertagesbetreuung. Daher ist dieses Buch kein „Kinderbuch“, sondern ein Buch, das dafür werben und Anleitungen dazu geben will, dass Erwachsene in allen Kontexten der Kindertagesbetreuung an ihrer eigenen demokratischen und partizipativen Haltung arbeiten, um die frühe Förderung überhaupt erst möglich zu machen.

Strukturen und Regelungen bieten Sicherheit und Orientierung, sie brauchen aber auch „Freiraum für alle Beteiligten, Freiraum zu eigener Entwicklung, zu eigenen Entscheidungen, zu neuen Ideen. Nur mit diesem Freiraum

können neue Herausforderungen aktiv bearbeitet, neue Inhalte erarbeitet und neue Erkenntnisse gewonnen werden“ (Messinger und Pohlmann 2022: 37).

Wenn es heißt „Bildungspolitisch wird gefordert, in Kindertageseinrichtungen als erster außerfamiliärer Bildungseinrichtung Kinder auf ein Leben in Vielfalt, gegenseitiger Anerkennung und Selbstbestimmung vorzubereiten“ (Birnbacher und Durand 2021: 21) geht dies an der Vorstellung und Überzeugung vorbei, dass Kinder nicht erst auf ein Leben vorbereitet werden müssen, sondern leben und in diesem Leben eine Ernstnahme, wie jede andere Person auch, erfahren müssen. Es geht nicht darum, mit Kindern Leben quasi zu „spielen“, sondern ihnen altersadäquat Beteiligung, Demokratie zuzutrauen und zuzumuten. Treffender heißt es dann „Demokratie kann in Kindertageseinrichtungen – anders als in der Schule oder der Erwachsenenbildung – nicht gelehrt werden, sondern muss im Alltag für alle Beteiligten durch die Erfahrung von Zugehörigkeit in Vielfalt und die Möglichkeit von kindgerechter Beteiligung an den Prozessen in ihrer Lebenswelt erfahrbar sein. Kinder müssen demokratische Werte wie Anerkennung, Wertschätzung und Beteiligung auf unterschiedliche Weise erleben und sich selbst darin erproben können“ (a.a.O.: 24). Dies gilt im Übrigen auch für Jugendliche und Erwachsene auch in Schule und Erwachsenenbildung, denn auch dort ist die Lehre allein zu wenig!

In diesem Sammelband werden Erfahrungen und Beispiele vorgestellt, die Strukturen, Netzwerke und auch Haltungen betreffen, die im System der Kindertagesbetreuung zur frühen Förderung einer partizipativen und demokratieförderlichen Haltung beitragen. Ausgehend von den Beteiligten in der Kindertagesbetreuung und deren Perspektiven werden strukturelle Möglichkeiten in und außerhalb der Einrichtungen erörtert, die mit wenig Aufwand Partizipations- und Demokratiemöglichkeiten verstärken und fördern, wie z.B. den Kita-Beirat als Abbildung und Partizipation aller Beteiligten in einer Kita.

Dabei werden aktuelle Ergebnisse aus Forschungsprojekten des und im Umfeld des Institutes für Bildung, Erziehung und Betreuung in der Kindheit | Rheinland-Pfalz (IBEB) auf ihre praktische Relevanz hin vorgestellt.

Neben der klassischen Kita werden in diesem Band auch Themen des Übergangs zur Grundschule behandelt.

Koblenz, im Januar 2024

Armin Schneider und Carmen Jacobi-Kirst



# Grundlagen und Haltungen



## Das Recht auf Beteiligung – Selbstfürsorge als Grundlage für Partizipation im Alltag von Kindertagesstätten

*Partizipation darf nicht von den Launen der Erwachsenen abhängen*  
(Korczak 1979: 323).

Diese Aussage von Janusz Korczak wirkt ermahnend. Ist es denn heute nicht selbstverständlich, dass Kinder in sozialpädagogischen Einrichtungen gehört und beteiligt werden? Rüdiger Hansen, Raingard Knauer und Benedikt Sturzenhecker beschreiben Partizipation als das Recht mitwirken, mitgestalten und mitbestimmen zu können. „Partizipation als Mitbestimmung bezieht sich auf Entscheidungen und Entscheidungsverfahren sowie auf die Möglichkeit des Einzelnen, darauf Einfluss zu nehmen“ (Hansen et al., 2015: 19). Als grundlegendes Merkmal von Partizipation wird die Mitwirkung von Subjekten, also von selbstbestimmungsfähigen Personen, an realen und für den Einzelnen sowie die Gemeinschaft bedeutsamen Entscheidungen beschrieben (vgl. ebd.). Kinder in Kindertagesstätten angemessen zu beteiligen, liegt nicht im Ermessen von pädagogischen Fachkräften, sondern ist ein gesetzlich verankertes Recht. Im §8 SGB III heißt es: „Kinder und Jugendliche sind entsprechend ihrem Entwicklungsstand an allen sie betreffenden Entscheidungen der öffentlichen Jugendhilfe zu beteiligen. Dabei ist ihr Entwicklungsstand zu berücksichtigen und die zunehmende Fähigkeit zu selbständigem und verantwortungsbewusstem Handeln.“

Die Brisanz der Thematik wird auch durch das Handeln der Exekutive deutlich. Um eine Betriebserlaubnis zu Betreuung von Kindern zu erhalten, müssen alle Träger die konzeptionelle Verankerung von Beteiligungsverfahren von Kindern nachweisen.

Aber wie sagt der Volksmund so schön? Papier ist geduldig. Hingegen erklärt Armin Schneider, dass Partizipation gelebt werden muss (vgl. Schneider 2019: 9).

Die Bedeutung von Partizipation von Kindern in Kindertagesstätten unterstreicht auch der 16. Kinder- und Jugendbericht. Dort heißt es: „Wie involvierend und partizipativ die pädagogischen Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung den Alltag gestalten und Interaktionsimpulse setzen, hat einen gravierenden Einfluss auf die Beteiligungsmöglichkeiten und das Zugehörigkeitsgefühl



von Kindern. Die Bereitschaft und Kompetenz zur Mitbestimmung und Verantwortungübernahme von Kindern ist unmittelbar verknüpft mit dem Grad an Selbstbestimmung und Teilhabe, den sie in Einrichtungen erfahren“ (Bundesministerium für Familien Senioren, Frauen und Jugend. 2020: 159).

## Gelebte Partizipation im Alltag

Was bedeutet gelebte Partizipation im Alltag einer Kindertagesstätte? Hansen et al. beschreiben Partizipation als Beteiligung an allen eigenen und die Gemeinschaft betreffenden Entscheidungen (vgl. Hansen et al. 2015: 19). Hier wird verständlich, dass es nicht um eine Auswahl zwischen zwei vorher von den pädagogischen Fachkräften vorgegebenen Möglichkeiten geht. Sondern darum Kinder in die Lage zu versetzen eigene Entscheidungen treffen zu können und auch Verantwortung für gemeinschaftliche Interessen der Gruppe zu übernehmen.

Dies setzt eine hohe Professionalität von pädagogischen Fachkräften auf verschiedenen Ebenen voraus.

1. *Die professionelle Haltung*

Diese spiegelt sich darin wieder, das Kind als Experte für sich selbst und für seine Bedürfnisse wahrzunehmen. Außerdem setzt dies ein intensives Bemühen voraus, Kinder in die Lage zu versetzen eigene Entscheidungen treffen zu können. Dies bedeutet zu akzeptieren, dass Kinder andere Prioritäten als Erwachsene haben. Dadurch kann es dazu kommen, dass die pädagogische Fachkraft eigene Pläne verworfen und sich auf die Bedürfnisse der Kinder einlassen muss.

2. *Empathie*

Beteiligung von Kindern setzt voraus, dass die pädagogische Fachkraft deren Bedürfnisse wahrnimmt und sich darauf einlassen kann. Besonders Kinder unter dem zweiten Lebensjahr teilen sich über Mimik und Gestik mit. Hier gilt es besonders einfühlsam die Kinder zu beobachten und ihnen, durch Beteiligung, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen.

3. *Organisation/Strukturen und Prozesse*

Beteiligung braucht einen Rahmen. Auch wenn unser Fokus auf der Alltagspartizipation liegt, muss diese Strukturen haben, geplant sein und gelebt werden.

Hierbei gilt es Raumgestaltung, Tagesablauf und Prozesse so zu reflektieren und zu gestalten, dass diese allen Kindern das größtmögliche Maß an Mitbestimmung gewähren.

Partizipation ist kein Selbstläufer, sondern sie wächst im Alltag auf der Grundlage einer professionellen Haltung der pädagogischen Fachkräfte und unter dem Bewusstsein, dass eine angemessene individuelle Beteiligung ein Grundrecht eines jeden Menschen und auch gesetzlich verankert ist. Denn: „Was nützen alle Partizipationsformen, Treffen, Gremien, Sitzungen, Abstimmungen und Fixieren von Rechten, wenn die Alltagskommunikation bzw. Alltagssituationen wie bspw. Essen, Schlafenlegen und ggf. Wickeln nicht partizipativ ablaufen“ (Wyrobnik 2019: 155).

Grundsätzlich ist es das Ziel von pädagogischen Fachkräften Teilhabe im Alltag zu leben. In persönlichen Gesprächen mit pädagogischen Fachkräften wird ersichtlich, dass die Bereitschaft vorhanden ist, Kinder im Alltag zu beteiligen, und auch schon viele Maßnahmen hierzu umgesetzt sind, jedoch werden auch Hindernisse dafür beschrieben.

Auf die Frage, was pädagogische Fachkräfte daran hindert, Kinder zu beteiligen, werden bspw. folgende Faktoren genannt:

- Personalmangel,
- Stress,
- Entwicklungsstand der Kinder,
- Schutzauftrag,
- Eigene Planung,
- Überforderung von Kindern,
- Eigenes Bedürfnis nach Strukturen, Sicherheit und Orientierung,
- Partizipation wird als „Großprojekt“ verstanden, statt den Fokus auf Alltagspartizipation zu legen,
- Andere Schwerpunkte,
- Angst Entscheidungen aus der Hand zu geben,
- Zeitmangel.

Die verschiedenen Hinderungsgründe können in zwei Bereiche unterteilt werden:

1. *Strukturelle Bedingungen*  
(Personalmangel, Zeitmangel, andere einrichtungsbezogene Schwerpunkte)
2. *Persönliche Gründe/ Einschätzungen der pädagogischen Fachkräfte.*  
Stress, Bedürfnis nach Struktur, Kinder könnten überfordert sein, Schutzauftrag, ...

Bei der Betrachtung dieser Nennungen fällt auf, dass die persönlichen Gründe, die Kinder nicht zu beteiligen, überwiegen, daraus kann man schließen, dass pädagogische Fachkräfte die Situation in Tagesstätte vermehrt als Überforderung erleben. Dies unterstreichen auch die DKLK Studien. 2022 geben 82 % der befragten Kitaleitungen an, dass sie sich psychisch durch ihre Tätigkeit belastet fühlen. Eine physische Belastung nehmen 54 % der Kitaleitungen wahr.

Außerdem erklären 84 % der Kitaleitungen, dass sich der Personalmangel in den letzten zwölf Monaten verschärft hat (2021 waren es noch 72%) (vgl. Schieler 2022: 7). Als stärkste gesundheitsförderliche Faktoren geben die Kitaleitungen den respektvollen Umgang miteinander (93%), die Zusammenarbeit im Team (87%) und den Betriebssport (86%) an (vgl. ebd.).

Auch Jürgen Bauknecht und Nadine Madeira Firmino verweisen in ihren Ausführungen auf das umfassende Aufgabenspektrum von pädagogischen Fachkräften. Außerdem erklären sie, dass der aktuelle Fachkräftemangel zu hohen Belastungen führt und pädagogische Fachkräfte vermehrt Stressfaktoren (wie Lärm, zusätzliche Verantwortung und Zeitdruck) ausgesetzt sind (vgl. Bauknecht et.al 2022: 195).

Partizipation ist ein gesetzlich verankertes Recht von Kindern. Wie eingangs schon erwähnt darf dies nicht durch Launen, Ängste oder Gefühle von Überforderung pädagogischer Fachkräfte außer Kraft gesetzt werden.

Aber wie kann Stressempfinden und Ängsten entgegengewirkt werden?

## Salutogenese

Einige Ideen, wie auch im Alltag stressigen Situationen begegnet werden kann, bietet das Modell der Salutogenese nach Antonovsky. Der amerikanisch-israelische Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky (1923-1994) hat mit einem komplexen Modell einen Gegenbegriff zur Pathogenese gebildet. Während sich die Pathogenese auf die Ursache von Krankheiten konzentriert, beschäftigt sich die Salutogenese (salus = gesund, genese = Entstehung) mit der Erhaltung von Gesundheit (vgl. Faltermaier, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

Schon hier ist ein Perspektivenwechsel erkennbar. Im Gegensatz, zur Pathogenese, die einen festen Zustand von Gesundheit oder Krankheit beschreibt, geht die Salutogenese von einem Gesundheits-Krankheit-Kontinuum aus (vgl. Faltermaier). Das heißt, dass sich der menschliche Gesundheitszustand auf Punkten eines mehrdimensionalen Kontinuums verorten lässt, welches von den Extremen „Gesundheit“ und „Krankheit“ begrenzt wird. Somit kann ein Mensch sich mit gewissen Merkmalen näher am Punkt Gesundheit befinden und mit anderen Merkmalen näher am Punkt Krankheit. Somit ist ein Mensch nie als komplett krank oder gesund einzustufen. Außerdem spielt dabei die eigene Bewertung eine entscheidende Rolle, d.h. das Empfinden der eigenen Gesundheitssituation. Zum Beispiel kann sich ein Mensch mit einer schweren chronischen Erkrankung im Kontinuum näher dem Punkt Gesundheit zuordnen. Hingegen kann sich ein Mensch mit einem leichten Schnupfen krank fühlen. Die ist eine Sache der persönlichen Empfindung. Antonovskys Modell er-

klärt somit nicht die Begriffe Gesundheit oder Krankheit, sondern die Bewegung von Menschen in die positive oder negative Richtung des Kontinuums (vgl. Faltermaier 2023).

Als einer der größten Einflussfaktoren auf die menschliche Gesundheit wird Stress sowie dessen Bewältigung beschrieben (vgl. ebd.).

Was bedeutet eigentlich Stress? „Unter Stress versteht man die starke Beanspruchung eines Organismus durch innere oder äußere Reize. Diese als Stressoren bezeichnete Reize stören das innere Gleichgewicht eines Organismus (Homöostase) und erfordern von ihm eine Anpassungsreaktion. Sie führen zu einem typischen Reaktionsmuster, das den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig macht und ihn befähigen soll, die herausfordernde Situation zu meistern“ (Ernst et al., 2022).

Der Begriff Stress wird meist mit unangenehmen Situationen in Verbindung gebracht, z.B. zwischenmenschliche Konflikte oder Zeitdruck. Dies wird als Distress bezeichnet und beschreibt Herausforderungen, bei denen es der Person nicht gelingt, diese vollständig zu bewältigen. Dieser Distress wird als Belastung empfunden und ruft Angst und Hilflosigkeit hervor (vgl. Ernst et al., 2022).

„Potenzielle Stressoren (wie z.B. belastende Lebensereignisse, Arbeitsbelastungen oder Bakterien und Umweltschadstoffe) wirken auf das Individuum ein, lösen einen körperlichen und psychischen Spannungszustand aus und werden dann versucht zu bewältigen.“ (Faltermaier 2023). Wie der amerikanische Psychologe Lazarus geht auch Antonovsky davon aus, dass die eigene Einschätzung der Stressoren sowie die Art der Bewältigungsversuche („coping“) darüber entscheiden, ob und welche gesundheitlichen Auswirkungen die Stressoren haben. Im Gegensatz zum pathogenen Konzept werden hierbei auch positive Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit in Erwägung gezogen. Menschen, die Stresssituationen positiv bewältigen, werden sich im Kontinuum in Richtung des Gesundheitspols bewegen. Jedoch können Menschen, die Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Spannungen haben, in einen Stresszustand geraten, der bei einer Verwundbarkeit des Organismus, zur Krankheit führen kann (vgl. ebd.).

Antonovsky ist der Meinung, dass Stressoren im Leben allgegenwärtig sind. Es ist nicht möglich, diese zu verhindern. Seiner Ansicht nach kommt es daher entscheidend darauf an, wie die Stressoren bewältigt werden und welche Potentiale Menschen dazu zur Verfügung stehen.

Als Kernstück der Salutogenese sieht Antonovsky die allgemeinen Widerstandsressourcen. Damit werden alle Merkmale einer Person, einer Gruppe oder der Umwelt gesehen, die die Bewältigung von Spannungen erleichtern. Diese umfassen sowohl genetische und konstitutionelle als auch psychosoziale Merkmale (vgl. Antonovsky 1979: 99).

„Menschen mit vielen und ausgeprägten Ressourcen sind in der Lage, die im Laufe ihres Lebens auf sie zukommenden Belastungen besser zu bewältigen

und bewegen sich daher auf dem Gesundheits-Krankheit-Kontinuum in die positive Richtung“ (Faltermaier 2023).

Sowohl aus pädagogischer Sicht als auch unter dem Aspekt der Selbstfürsorge sind die psychosozialen Merkmale interessant ins Blickfeld zu nehmen, da sie potenziell veränderbar sind. Dazu zählen Merkmale einer Person wie Wissen und Intelligenz, präventive Einstellungen, Fähigkeiten (Bewältigungskompetenzen) und Eigenschaften (Ich-Identität, Selbstwertgefühl), sowie körperlich-konstitutionelle Charakteristiken (z.B. eine stabile Konstitution oder hohe Immunkompetenz).

Außerdem können Merkmale des sozialen und gesellschaftlichen Umfelds als Ressourcen wirken. Dazu zählen zum Beispiel soziale Bindungen und Unterstützungsmöglichkeiten, religiöse oder philosophische Überzeugungen, ein Leben in kultureller Stabilität oder materielle Ressourcen (vgl. Faltermaier 2023).

Widerstandsressourcen haben ihre Wurzeln in gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sowie in biographischen und familiären Bedingungen und bauen sich im Laufe des Lebens auf (vgl. ebd.). Dies zeigt auch ihre Bedeutung für die pädagogische Arbeit auf.

Wenn Menschen auf der Grundlage der Widerstandsressourcen viele positive Erfahrungen machen können, entwickeln sie im Laufe ihrer Kindheit, Jugend bis hin ins junge Erwachsenenalter eine Orientierung im Leben, die Antonovsky als Kohärenzgefühl beschreibt. Darunter ist eine feste Zuversicht des Menschens zu verstehen, dass alles im Leben verstehbar, sinnvoll und zu bewältigen ist (vgl. Faltermaier 2023).

Grundlage des Kohärenzgefühls sind drei Komponenten:

*Das Gefühl der Verstehbarkeit*

Das eigene Leben ist verstehbar, nicht chaotisch und kognitiv klar strukturiert.

*Das Gefühl der Bewältigbarkeit*

Die Zuversicht, dass alle Anforderungen und Belastungen im Leben zu bewältigen sind.

*Das Gefühl der Sinnhaftigkeit*

Das Grundgefühl, dass das eigene Leben sinnvoll ist und die auf eine zukommende Anforderung es wert sind, dafür Energie zu investieren.

(vgl. Antonovsky 1997, 34ff).

„Menschen mit einem hohen Gefühl der Kohärenz sind besser in der Lage ihre Stressoren zu bewältigen und die dazu notwendigen Ressourcen auszuwählen“ (Faltermaier 2023).

Im Folgenden soll das Modell der Salutogenese aus zwei Perspektiven betrachtet werden.

- 1- Aus Sicht der pädagogischen Fachkraft. Mit der Fragestellung: Welchen Einfluss hat das Wissen um das Modell auf die Möglichkeit der Stressreduktion und somit zur Steigerung der Alltagspartizipation?
- 2- Aus Sicht der Kinder. Mit der Fragestellung: Wie kann Partizipation zur Salutogenese beitragen?

Mit Blick auf das Modell der Salutogenese fällt auf, dass Antonovsky seinerzeit ein Perspektivenwechsel vorgenommen hat. Er hat seinen Blick von den feststehenden Faktoren weg zu einem beweglichen Modell gewendet. Diese Haltung wirkt motivierend und löst gedankliche Spannungen auf. Lässt sich dies vielleicht in den Alltag in Kindertagesstätten übertragen?

Der Beruf der pädagogischen Fachkraft ist herausfordernd und aktuell von erschwerenden Faktoren begleitet. Der Fachkräftemangel hält auch hier Einzug. Eltern sind berufstätig und auf Betreuungsmöglichkeiten für ihre Kinder angewiesen und fordern daher verlässliche Öffnungszeiten. Die Schwerpunkte in den Einrichtungen haben sich auf Grund der Vereinbarkeit von Familie und Beruf verlagert. Veränderte gesetzliche Grundlagen, wie z.B., das neue Kita-Gesetz in Rheinland-Pfalz machen strukturelle und organisatorische Veränderungen im Alltag einer Kindertagesstätte notwendig.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten diese Herausforderungen wahrzunehmen:

Entweder ausschließlich als Belastung, das heißt die Veränderungen wahrzunehmen und sich gedanklich auszumalen, was im Gegensatz zu früher jetzt alles nicht mehr möglich ist.

Oder die Veränderungen anzunehmen, Unterstützungsmechanismen (z.B. Maßnahmeplan, Springerkräfte) als solche wahrzunehmen und Möglichkeiten der eigenen Handlungsfähigkeit in diesem gesetzten Rahmen zu generieren.

Die erste Möglichkeit hemmt, macht unzufrieden, löst Stress aus. Sie suggeriert ein Gefühl der Handlungsunfähigkeit, welche tatsächlich nicht vorhanden ist. Sie führt zur Stagnation und nimmt die Freude am Beruf.

Die zweite Haltung hingegen bietet Raum für Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Kreativität. Es besteht die Möglichkeit, die Situation selbst mitzugestalten sowie neue Rahmenbedingungen oder Anlässe für pädagogisches Handeln wahrzunehmen und zu gestalten. Die eigene berufliche Identität neu zu finden und in einem anderen, aktuelleren Handlungsraum zu erleben. Diese Haltung sieht Veränderung nicht ausschließlich als Stressor, sondern nimmt sie auch im Sinne der Salutogenese als positiven Aspekt zur Selbstfürsorge wahr.