



**5. Kooperationsdating von Kitas und Grundschulen  
in Billstedt und Umgebung  
am 17. April 2019 in der Schule Am Schleemer Park**

**Themenschwerpunkt:**

„Wach, aufmerksam, reguliert

—

Spielen und Lernen im Ressourcenbereich“

**Tagesordnung**

<b>09:00 Uhr</b>	<b>Beginn und Begrüßung</b> Frederike Matthies (bezirkliche Bildungskoordinatorin Hamburg-Mitte) Stephan Giese (Schulleiter der Schule Am Schleemer Park) Gudrun Schulz (Systemische Therapeutin und Beraterin)
<b>09:10 Uhr</b>	<b>Fachvortrag Teil 1</b> „Wach, aufmerksam, reguliert – Spielen und Lernen im Ressourcenbereich“ <b>Referentin:</b> Gudrun Schulz
<b>10:10 Uhr</b>	<b>Pause zum informellen Austausch zwischen Kitas und Grundschulen</b> Mit Fingerfood und Getränken
<b>10:40 Uhr</b>	<b>Fachvortrag Teil 2</b>
<b>11:40 Uhr</b>	<b>Nachfragen zum Fachvortrag</b>

---



## **1. Beginn und Begrüßung**

Frau Matthies begrüßt zunächst die 26 Teilnehmer/innen und stellt den Themenschwerpunkt sowie den geplanten Ablauf des 5. Kooperationsdatings von Kitas und Grundschulen in Billstedt und Umgebung vor. Sie betont die Wichtigkeit des Veranstaltungsformates für das Bezirksamt Hamburg-Mitte sowie für die Behörde für Schule und Berufsbildung. Trotz der datenschutzrechtlichen Herausforderungen wird es in Region 2 (Billstedt-Horn-Mümmelmannsberg) weiterhin Bildungskonferenzen explizit für den Übergang Kita-Grundschule geben. Zudem hat sich ein Netzwerk für das Übergangsmanagement in Billstedt unter Beteiligung von Frau Matthies gegründet.

## **2. Fachvortrag**

**„Wach, aufmerksam, reguliert – Spielen und Lernen im Ressourcenbereich“**

**Referentin: Gudrun Schulz (Systemische Therapeutin und Beraterin)**



Zu Beginn ihres Fachvortrags ruft die Systemische Therapeutin Gudrun Schulz den Teilnehmenden ins Bewusstsein, dass menschliches Verhalten immer von subjektiven Wirklichkeiten geleitet wird, d.h. jeder Mensch entwickelt aufgrund der Erfahrungen, die er im Kontakt mit anderen Menschen und der Umwelt macht, sein persönliches Bild von Wirklichkeit und darauf aufbauend sein tatsächliches Verhalten.

### ***Von Häschen und Denkerin oder: Was ist mit Ressourcenbereich gemeint?***

Um zu klären, was der Begriff „Ressourcenbereich“ bedeutet, müssen zunächst die Abläufe im menschlichen Gehirn vereinfacht dargestellt werden. Schulz unterscheidet grob zwischen „Häschen“ und „Denkerin“. Das Häschen steht dabei für die Vorgänge im limbischen System und in den unteren Hirnfunktionen („Alarmanlagenfunktion“, Bewegungsapparat, Grundfunktionen des Körpers), also für das körperlich-emotionale Erleben. Die Denkerin hingegen steht stellvertretend für die Verarbeitungs- und Reflexionsmöglichkeiten der Großhirnrinde (bewusstes Wahrnehmen von Gefühlen und Gedanken, Abwägen, Entscheiden, Ich-Erleben, sprachliche Verarbeitung) – die Denkerin kann also Dinge mit Abstand betrachten. Der Ressourcenbereich (oder: Toleranzfenster, Lernfenster, Spannungstoleranzfenster usw.) ist nun der Bereich, innerhalb dessen Menschen Erregungszustände bestmöglich verarbeiten, also optimal auf alle Möglichkeiten von Körper und Geist zugreifen können. Wenn ein Mensch sich innerhalb seines Ressourcenbereiches befindet, kann er lernen, Spannungen regulieren und tolerieren, wahrnehmen, was in der Welt und im eigenen Körper passiert, anderen Menschen begegnen, Selbstbild und Werte ausbilden.

### ***Selbst- und Fremdregulation – Wie entwickelt sich der Ressourcenbereich?***

Die inneren Spannungszustände können auf zwei Arten reguliert werden: durch Selbst- (Regulieren der Gefühle und Spannungen aus eigener Kraft) und durch Fremdregulation (durch andere Personen unterstützte Regulation der Gefühle und Spannungen). Alle Menschen kommen mit einem sehr schmalen Ressourcenbereich zur Welt. Ihre Fähigkeit, Spannungszustände aus eigener Kraft zu regulieren (Selbstregulation), ist zunächst nur in minimaler Weise vorhanden. Um wieder im Ressourcenbereich zu landen, sind sie in großem Maße auf feinfühliges Fremdregulation durch ihre Bindungspersonen angewiesen (z.B. In-den-Arm-nehmen, Streicheln, Stillen usw.), damit sie sich gesund und altersgemäß entwickeln zu können. Durch feinfühliges Fremdregulation – das Kind lernt durch körperliche, gestische, mimische und stimmliche Kommunikation mit vertrauten Personen die Bedeutung der eigenen Gefühle kennen – wächst die Fähigkeit zur Selbstregulation und der anfangs schmale Ressourcenbereich des Säuglings und des Kleinkindes dehnt sich allmählich aus.

In den ersten drei Lebensjahren gibt es Phasen, in denen Kinder verstärkt und gehäuft negative Gefühle erleben (Fremdelphase und Autonomiephase). Während dieser Zeitabschnitte brauchen sie besonders viel Unterstützung von vertrauten erwachsenen Personen. Ab dem dritten bis zum sechsten Lebensjahr entwickeln Kinder dann differenziertere Selbstregulationsfähigkeiten und es kommt zum allmählichen Übergang von Fremdregulation zu Selbstregulation. Wenn Menschen in ihrer frühen Kindheit aufgrund ständiger Anspannung ihrer Bezugspersonen nicht gelernt haben,



eigene Spannungen zu regulieren, ist ihr Ressourcenbereich im weiteren Leben folglich sehr schmal. Kinder benötigen Kontakt und Resonanz. Entzieht man ihnen liebevolle Kontaktsituationen, reagieren sie mit körperlichem sowie emotionalem Rückzug und können langfristig unter Kontaktstörungen oder psychischen Problemen leiden (siehe *Still-face-Experiment* von Dr. Edward Tronick).

### ***Stress als Körperreaktion – Was passiert, wenn wir an die Grenzen des Ressourcenbereichs geraten?***

Stress ist eine Körperreaktion auf den drohenden Verlust des inneren Gleichgewichts, auf die Störung der regulierenden Rhythmen. Es bedarf einer Gegenreaktion. Stress stellt Energie bereit und erhöht die Spannung (Atmung, Herzschlag, Anspannung in Armen und Beinen ansteigend). Der Zugriff auf planende, kreative, obere Hirnregionen ist dann noch möglich, aber teilweise eingeschränkt. Je höher die Anspannung desto weniger differenziert sind die Reaktionsmöglichkeiten. In der Folge greifen Menschen auf alte, weniger komplexe Reaktionsmuster (aus Kindheit und Jugend) zurück. Wird der

Punkt zur Notfallreaktion nicht überschritten, reguliert die Stressreaktion den Körper wieder ins Lot. Der Körper findet eine neue Balance, der Ressourcenbereich wird geweitet. In diesem Fall ist Stress sogar positiv für die Selbstregulation des Körpers.

Eine Notfallreaktion kommt dann zustande, wenn die Spannung über den Ressourcenbereich hinaus anwächst. Die „Denkerin“ tritt in den Hintergrund, das „Häschen“ stellt Energie für Flucht und Kampf bereit. Ist eine Flucht oder ein erfolgreicher Kampf nicht möglich, begibt sich der Körper automatisch in Erstarrung. Der Mensch kann dann nicht mehr aufmerksam sein und lernen. Das Gleiche gilt für eine Unterspannung, die zu Apathie und Ohnmacht führt.

### ***Emotionale Sicherheit und Geborgenheit***

Das Gefühl hinreichender (emotionaler) Sicherheit ist nötig, damit Menschen Herausforderungen flexibel im Ressourcenbereich bewältigen können. Wenn ein Kind in der Kita oder in der Schule Angst empfindet, sich unsicher und gestresst fühlt, dann ist sein Bindungsbedürfnis aktiviert und sein Spiel- bzw. Lernvermögen erheblich vermindert. Stress ist ein Lernkiller – Sicherheit hingegen erhöht Lernvermögen.

Daher ist es wichtig, dass Lehrer/innen und Erzieher/innen sich nicht von der Hochspannung (oder auch Unterspannung) eines Kindes anstecken lassen. Die eigene

Spannung muss gut reguliert werden, um innerhalb des eigenen Ressourcenbereichs zu bleiben und schließlich einen anderen Menschen in dessen Spannungsregulation unterstützen zu können („selbst in Balance sein“).



### ***Das Konzept des Guten Grundes als Grundhaltung***

Das Konzept des Guten Grundes besagt, dass es für jedes Verhalten eines Menschen gute Gründe gibt, die sich aus dessen Lebenswelt ableiten. Pädagoginnen und Pädagogen sollten gewillt sein, jene guten Gründe zu erkunden und zu würdigen, ohne die Verhaltensweisen gutzuheißen. Erst dadurch können Kinder ihr belastendes Verhalten im Kontext seiner Notwendigkeit reflektieren und alternative Verhaltensweisen entwickeln.

### ***Was tun, wenn ein Kind sich außerhalb seines Ressourcenbereichs befindet?***

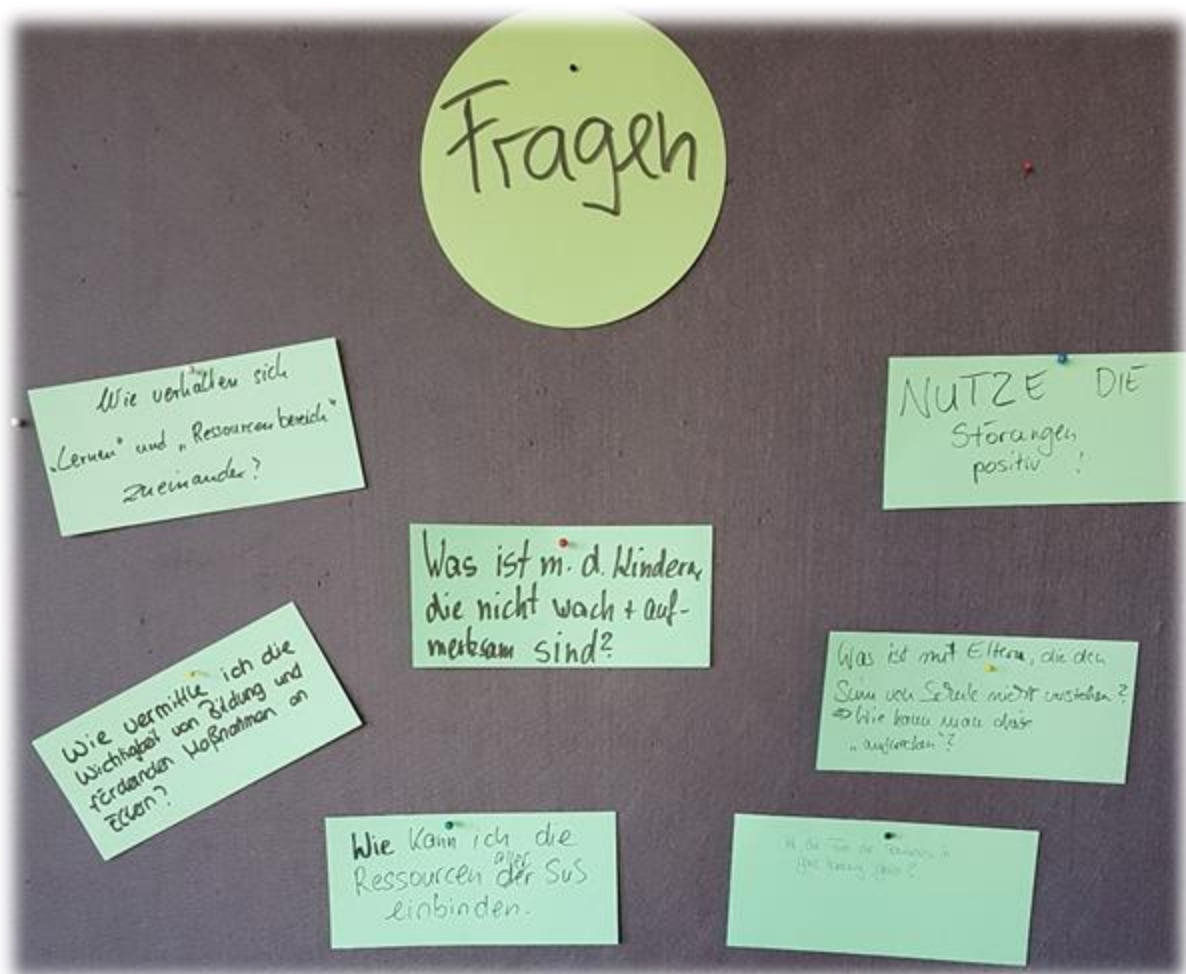
Die Bindungsperson muss das Kind in die Gegenwart zurückholen, es beruhigen, ihm Sicherheit und Orientierung bieten. Durch unterschiedliche Reize bzw. Anforderungen auf den Körper und das

Gehirn von außen ist es für das erregte Gehirn des Kindes leichter möglich, das emotionale Erleben wieder „herunter zu regeln“ und das logische Denken und das Funktionieren im gegenwärtigen Alltag wieder in den Vordergrund zu bringen: Lagewechsel, Ortswechsel, Themenwechsel.

Darüber hinaus wirken folgende Handlungsmaximen im Kita- und Schulalltag stabilisierend für den Ressourcenbereich:

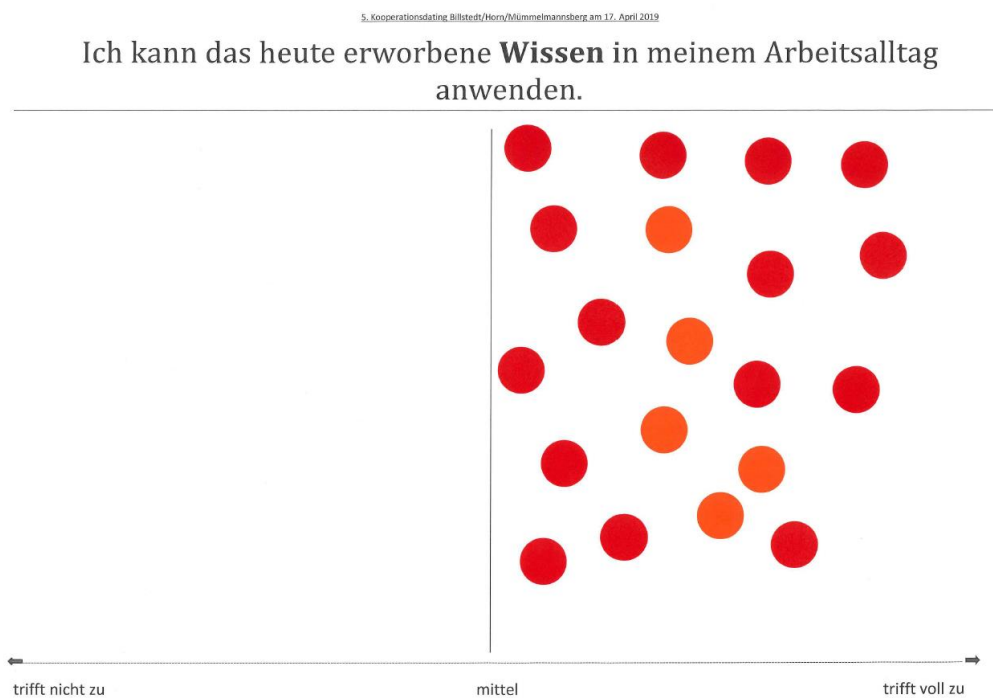
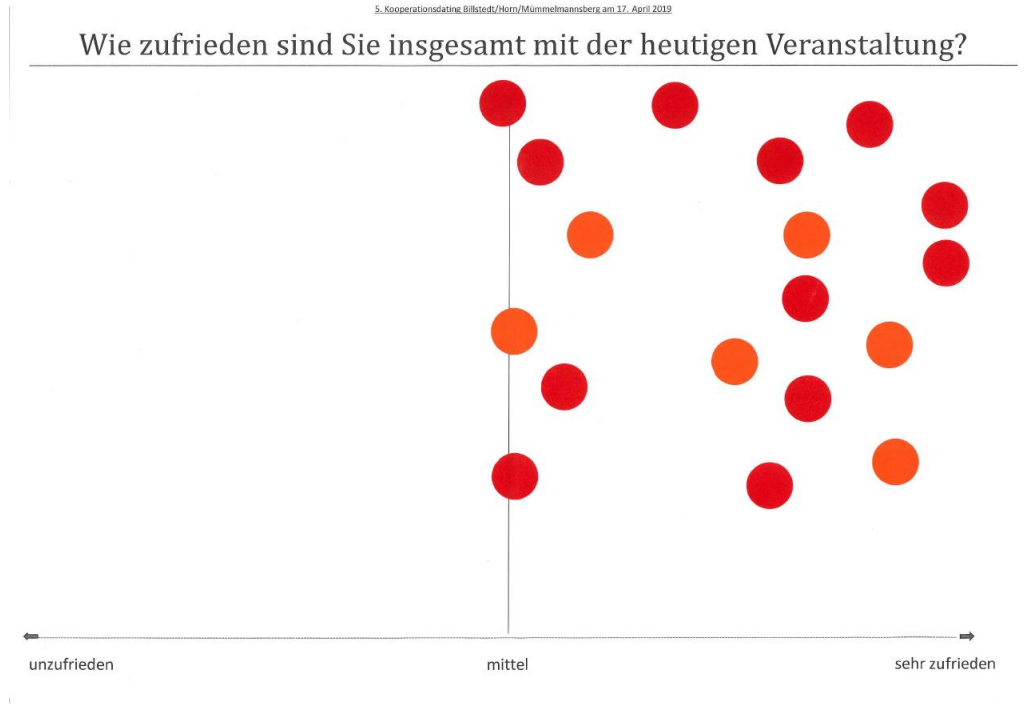
- Gestalten Sie den Alltag so, dass jedes Kind gut orientiert ist, d.h. es weiß: Ich bin jetzt in der Kita / Schule, ich weiß, wer noch hier ist, ich weiß, was jetzt geschieht und was als nächstes auf mich zukommt.
- Bieten Sie den Kindern Zuwendung und freundliche Begleitung.
- Unterstützen Sie das Kind bei der Regulation seiner Affekte.
- Sorgen Sie für Information, klare Regeln, sich wiederholende Rituale.
- Schaffen Sie die Möglichkeit und geben Sie die Erlaubnis, sich zurückzuziehen und sich zu bewegen.
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich beim Basteln, Malen und Spielen auszudrücken.

Im Anschluss an ihren Fachvortrag bietet Frau Schulz den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, offene Fragen zu beantworten und Verständnisprobleme zu klären. Dabei stellt sie einen Rückbezug her auf die Fragen, welche die Teilnehmerinnen zu Beginn des Vortrags notiert hatten.



### 3. Evaluation und Themenwünsche

Nach der Beantwortung der offenen Fragen zum Vortrag von Frau Schulz hatten die Teilnehmer/innen die Gelegenheit, ein visuelles Feedback zum Kooperationsdating zu geben. Die Ergebnisse stellen sich wie folgt dar:



Die Dokumentation des 5. Kooperationsdatings sowie das Skript zum Fachvortrag von Frau Schulz finden Sie auch unter:

<https://www.hamburg.de/billstedt-horn-muemmelmannsberg/>

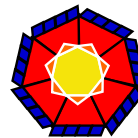
**Kontakt:**

**Frederike Matthies**, Bildungskordinatorin Hamburg-Mitte

E-Mail: [frederike.matthies@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:frederike.matthies@hamburg-mitte.hamburg.de)

**Martin Gögge**, Geschäftsstelle der Regionalen Bildungskonferenzen Hamburg-Mitte

E-Mail: [martin.goegge@bsb.hamburg.de](mailto:martin.goegge@bsb.hamburg.de)



**Regionale  
Bildungskonferenzen**