

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Kinder unter drei - Umsetzung & Materialien, Ausgabe: 5
Titel: Seien Sie ins Gelingen verliebt! (7 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

Seien Sie ins Gelingen verliebt!

Dr. Charmaine Liebertz

Inhalt:

1. Seien Sie ins Gelingen verliebt!
2. Es gibt keine schlimmen Ereignisse, es gibt nur schlimme Bewertungen
 - 2.1 Machen Sie aus einer Mücke keinen Elefanten
 - 2.2 Konzentrieren Sie sich auf Ihre Herzensanliegen
 - 2.3 Erst die Praxis gibt zuverlässige Entscheidungshilfe
 - 2.4 Schaffen Sie sich eine reiche Innenwelt aus geistig-kulturellen Inhalten
3. Tipps für die Praxis
4. Literatur

1. Seien Sie ins Gelingen verliebt!

„Was nicht gut ist, hat einen Vorzug: Es kann besser werden!“, sagte schon Erich Kästner. Es sind weniger die äußeren Umstände, die uns unglücklich machen – vielmehr kommt es darauf an, wie wir diese Umstände sehen und mit ihnen umgehen. Eine optimistische Grundhaltung, die Zuversicht, dass es schon irgendwie gelingen wird, und vor allem eine große Portion Humor können uns helfen, auch schwierige Lebensphasen zu meistern. Die **Kraft des Optimismus** wirkt seit Menschengedenken in allen Lebensbereichen – in der Religion ebenso wie in der Politik oder an der Börse.

Wenn wir einen Blick zurück in die Geschichte werfen, begegnet uns zu Beginn des 18. Jahrhunderts erstmals der Begriff *Optimismus*. Damals bezeichnete er noch keine persönliche Lebenseinstellung, sondern eine philosophische Lehre, die sogenannte **Theodizee** (altgriech. *theós* = „Gott“; *dike* = „Gerechtigkeit“). Sie geht zurück auf ein 1710 veröffentlichtes Werk des deutschen Philosophen Gottfried Wilhelm Leibniz (Originaltitel: „Essais de Théodicée sur la bonté de Dieu, la liberté de l'homme et l'origine du mal“). Darin versuchte Leibniz nachzuweisen, dass unsere **Welt „die beste aller möglichen Welten“** sei und die Geschichte **stets zum Guten** fortschreite. Aus der ursprünglich philosophischen Annahme, in der besten aller möglichen Welten zu leben, entwickelte sich später unser Begriff *Optimismus* (lat. *optimum* = „das Beste“). Von nun an stand **Optimismus** für eine **positive Welt- und Lebensbejahung**, in der der Glaube an ein gutes Ende und die Zuversicht, dass alles gut gehen wird, bestimmend ist.

Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass solch eine optimistische Lebenshaltung in ausweglosen Krisenzeiten sehr sinnvoll ist – und dass eine pessimistische Weltansicht gar die Lebenszeit verkürzt! So gehen Psychoneuroimmunologen, die den Einfluss unserer Psyche auf das Immunsystem untersuchen, inzwischen davon aus, dass **Stress und persönliche Lebenskrisen** unsere **körpereigenen Abwehrkräfte schwächen**. Manfred Schedlowski, Professor an der Universität Essen, weiß, „*dass sowohl die Bewegung der Immunzellen im Körper als auch die Funktion dieser Immunzellen nachhaltig durch Nerven- und durch das Hormonsystem und deren Botenstoffe beeinflusst werden. Und das ist der Weg, über den psychische Prozesse, wie beispielsweise Stress, Freude, Ärger, auch unser körpereigenes Abwehrsystem erreichen.*“ (Schedlowski 1996)

Seine Forschergruppe wendete dieses Wissen inzwischen auf Transplantations-Patienten an, die bislang starke Medikamente nehmen mussten, um die Immunabwehr des fremden Organs zu unterdrücken. Die Idee war, diese Immunabwehr auf psychologischem Weg zu verhindern und damit einen großen Fortschritt zu erzielen. So begannen die ersten **Studien**, in denen gesunde Testpersonen ein Medikament einnahmen, das die abwehrende Immunreaktion unterdrückt. Parallel dazu tranken sie aber auch einen pharmakologisch wirkungslosen Saft mit unangenehmem Geschmack. Schritt für Schritt wurde innerhalb der Testreihe die Medikamentendosis reduziert, bis es nur noch den unangenehm schmeckenden Saft zu trinken gab. Es kam zu der gewünschten **Konditionierung**: Schließlich genügte nur noch der Saftgeschmack, um die Immunabwehr zu senken. Anschließende Blutuntersuchungen zeigten, dass das Blut auch ohne Einnahme von Medikamenten deutlich weniger Abwehrzellen (T-Lymphozyten) enthielt. „*Aus den tierexperimentellen Untersuchungen wissen wir, dass dieser Konditionierungseffekt über die Zeit relativ stabil zu sein scheint. Wir beobachten nach einem halben Jahr, nach einem dreiviertel Jahr noch konditionierte Effekte. Das ist ein Hinweis darauf, dass es auch beim Menschen anscheinend zu robusten Konditionierungseffekten kommen kann.*“ (Schedlowski 1996)

Auf die Frage, warum **Pessimisten früher sterben**, reagieren Mediziner noch mit vagen Vermutungen. Es könnte daran liegen, dass sich Optimisten besser ernähren, weniger Alkohol trinken und mehr Sport treiben. Und der nachweislich **bessere Genesungsverlauf von Optimisten** könnte damit zusammenhängen, dass sie sich öfter bei ihrem Arzt erkundigen, was sie selbst für ihre rasche Genesung tun können. Während Pessimisten eher dazu neigen, angstvoll abzuwarten, was auf sie zukommt, schauen Optimisten zuversichtlich und planvoll in die Zukunft.

Lange Zeit haben sich Psychologen bemüht, die Schattenseiten unserer Psyche (Depression, Aggression, Trauer) zu verstehen und zu lindern. Erst vor ca. 20 Jahren rückte der Optimismus in den Fokus der Wissenschaft. Die Psychologie begann sich zu fragen, warum manche Menschen trotz schwieriger Lebensumstände gegen Depressionen immun