

„Die beste Zeit ist jetzt!“ – Impulse zur Selbstfürsorge am Arbeitsplatz

Kennen Sie Ihre inneren Antreiber?

ATMEN – Loslassen – Bei-sich-selbst-Ankommen – das hört sich für Sie utopisch und fernab jeglicher Kita-Realität an? Dabei muss es nicht bleiben, denn unsere Autorin zeigt Ihnen, wie das Gestalten von Selbstfürsorge in der Praxis gelingen kann.

Bei einem Termin, den ich schon vor etlichen Jahren im Rahmen eines Sprachförderprojekts in einer Krippe hatte, konnte ich folgende Beobachtung machen: Ein Junge von ungefähr zweieinhalb Jahren stand an einem heißen Sommertag am oberen Ende der Treppe und schluchzte so sehr, dass sein ganzer Körper bebte. Er hielt sich seinen Bauch und presste „Au, au“ hervor. Welcher Zwischenfall ihn so aufwühlte, wusste ich nicht. Die Erzieherin stand auf der mittleren Plattform der Treppe und musste sich (vielleicht aufgrund von Personalmangel) dort um drei andere Kinder kümmern. Ich hörte sie zu dem Jungen hinaufrufen: „Wenn ich so schreien würde wie du, hätte ich auch Bauchschmerzen.“ Vermutlich hätte sie – hätte sie nur einen Moment innehalten können – bei sich selbst im übertragenen Sinn ebenfalls „Bauchschmerzen“ bekommen können über ihre wenig einfühlsame Reaktion, über den von ihr erlebten Zeitdruck und die herausfordernde Aufgabe, allein für alle vier Kinder da zu sein.

Apropos Innehalten – ATMEN

Um in Stresssituationen runterzukommen und sich vor unbedachten Äußerungen oder Handlungen zu schützen: Erst einmal Atmen. durchzuatmen. Dreimal bewusst durchatmen und erst dann reagieren. Durch das Atmen kommen die „Füße auf den Boden“, der Kopf wird wieder kla-

rer und das Denken setzt ein. Atmen ist eine einfache Strategie zur Selbstregulation. Ich spüre mich selbst wieder und kann empathisch auf ein Kind reagieren. Ein regelmäßig angewandter Merksatz wie „Erst mal weiteratmen“ kann helfen, diesen Zwischenschritt im eigenen Verhalten zu verankern. Im Stress halten wir den Atem an und blockieren unser System, weswegen es zu übereilten und wenig einfühlsamen Reaktionen kommen kann. Berichte von pädagogischen Fachkräften über ähnlich anstrengenden Situationen im Kindergartenalltag, besonders mit den Kindern unter drei Jahren, ihre wiederkehrende Wahrnehmung, dass sie „zu nichts kommen“ würden, veranlasste mich, Stresssituationen in Kindertageseinrichtungen sensibler wahrzunehmen und in Seminaren besonders aufmerksam hinzuhören, wenn es um Stress, Zeitnot, Personalmangel und schwierige Rahmenbedingungen ging. In den Schilderungen zeigten sich Ohnmachtsgefühle, Hilflosigkeit und Handlungsdruck, ebenso die grundehrlichen und gleichzeitig fruchtlosen Bemühungen, es allen Beteiligten „recht machen“ zu wollen. Viele Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen fühlen sich gehetzt und überfordert. Sie haben den Eindruck, nie genug Zeit zu haben und keinem gerecht zu werden, fühlen sich zudem fachlich und oft auch menschlich zu wenig wahrgenommen und anerkannt. Eine Verbesserung der Rahmenbedingungen ist unerlässlich – doch allein das im-

pliziert noch keinen besseren Umgang mit sich selbst oder qualitätsvolle pädagogische Arbeit. Es gibt auch Fachkräfte, die berichten, dass sie ihre Arbeit entspannter und konzentrierter machen, wenn sie allein sind. Nur ein Mehr von Gutem macht's noch besser.

Stress entsteht im Kopf

Gegen Stress gibt es keine Patentrezepte. Stresserleben ist immer subjektiv, mit eigenen Bewertungen, Gedanken und Einschätzungen verbunden, wie etwa:

- hohe Ideale
- Perfektionismus
- Angst vor Ablehnung oder die Sorge, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen,
- Angst vor Chaos
- der starke Wunsch nach Harmonie und Anerkennung
- sich nicht erlauben, NEIN zu sagen
- eigene Emotionen und Bedürfnisse nicht wahrnehmen oder ignorieren
- es allen recht machen wollen
- mangelndes Fachwissen
- kein (Zeit)Raum für Reflexion und Besinnung

Nehmen Sie inneren Antreiber den Wind aus den Segeln

Erwartungshaltungen und Botschaften von Erwachsenen in engsten Bezugssystemen der frühen Kindheit reichen in ihrer Verarbeitung bis ins

Erwachsenenalter. Dort finden sie sich in inneren Einstellungen und Denk- und Arbeitsstilen wieder. Ihre Wirkung ist Menschen häufig unbewusst.

Bekannte „Antreiber“ (ein Begriff aus dem Stressmanagement), die zu Überforderung führen können, sind Botschaften wie „Sei perfekt!“, „Mach es allen recht!“, „Streng dich an!“, „Mach schnell!“. Mit diesen Botschaften sind emotionale Bedürfnisse verknüpft: „Nur, wenn ich es allen recht mache, bekomme ich Anerkennung.“; „Um Erfolg zu haben, muss ich die größte Anstrengung bringen.“; „Schnell machen, es gibt noch so viel Wichtiges zu tun.“ Hier liegt die Entwicklungsanforderung im Erwachsenenalter beim Ausbalancieren unserer Anstrengungsbemühungen im Verhältnis zu unseren Ressourcen. Man muss nicht jeden Tag, nicht für jede Aufgabe, 110 Prozent geben. Es darf auch um Hilfe gebeten werden. Wichtige Aufgaben und weniger wichtige sollten voneinander unterschieden werden. Manche zweite und dritte Aufgabe erübrigt sich nach Erfüllung der ersten Aufgabe. Reflektieren Sie sich persönlich und unterstützen Sie sich im Team. Es ist wichtig, sich selbst und anderen zuzuhören: „Ich gehe schnell auf die Toilette!“; „Zieh schnell deine Schuhe an, dann können wir in den Garten gehen!“; „Wie soll ich da wieder allen Kindern gerecht werden?“; „Eltern wollen immer Ergebnisse sehen!“ Solche Sätze sind Ausdruck der inneren Antreiber und Stereotypen, die Veränderung verhindern.

Unsere Sprache „verrät“ unser Denken.

Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich die Zeit. Nehmen Sie Unterschiede in Bedürfnissen wahr. Überprüfen Sie Ihre Einstellungen auf deren Realitätsbezug. Hier ist für eine langfristige Stressreduzierung etwas Vertiefung nötig. Welchen Nutzen habe ich selbst durch dieses Getriebensein, welches Bedürfnis bediene ich bei mir selbst? Nach Anerkennung? Nach Wertschätzung? Gesehen zu werden?

Wenn ich abhängig bin von Anerkennung (für meine Leistung), um mein Selbstwertgefühl stabil zu halten, finde ich nur schwer Distanz zu meinen Unzulänglichkeiten im Beruf. Das erschwert mir zudem die Abgrenzung von belastenden Anforderungen. Nein sagen an der richtigen Stelle trägt zur eigenen Gesundheit bei und gibt Auftraggebern ein Signal.

Sich selbst anerkennen macht zufrieden und gibt Kraft

Viele Erwachsene haben früh gelernt: „Eigenlob stinkt.“ Selbstliebe oder Selbstzufriedenheit wird oft verwechselt mit Selbstsucht, Egozentrismus, unsozialem Verhalten. Sich selbst anerkennen heißt, mit sich selbst in Übereinstimmung zu sein. Mit den eigenen Erfolgen und Stärken, Fehlern und Unzulänglichkeiten. Wer sich selbst schätzt, muss sich nicht verausgaben, um sein Bedürfnis nach Anerkennung von anderen bedienen zu lassen. Der fühlt sich seltener angegriffen und kann mit Bedürfnissen oder Wünschen anderer souveräner umgehen. Verhalten Sie sich selbst gegenüber, wie Sie es sich von Ihrer besten Freundin oder Ihrem Freund

wünschen. Nur wer sich selbst schätzt, kann andere schätzen und ist ein Modell für Selbstanerkennung. Im anderen Fall münden wir häufiger in Urteilen. Für Teams bedeutet das, mehr Raum zu lassen für Selbsteinschätzung und Selbstfeedback. Was wird individuell nicht als perfekt, aber gut, zielführend, machbar, Stress reduzierend erlebt? Hier geht es um kompetente Selbstermächtigung in der beruflichen Gestaltung. Ein „kindlicher Vorläufer“ davon ist die Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Pflegen Sie im Team Selbstanerkennung. Loben Sie in der pädagogischen Praxis Kinder weniger und lassen Sie ihnen mehr Raum für selbstständiges und eigenmächtiges Lernen. Sie sind zufrieden, werden selbstsicher und selbstbewusst, wenn sie erleben, dass wir sie allein durch das Wahrnehmen anerkennen und für eine zufriedene und wohlwollende Atmosphäre sorgen.

Beziehungsstörungen und Erschöpfung durch Stress

Subjektiv erlebter Stress beeinflusst uns von Kopf bis Fuß und wirkt mit unserer Interaktion in unser Umfeld



Gestresste Gesichter führen zu Missverständnissen in der gegenseitigen Wahrnehmung.



Die Kollegin ist krank, heute muss alles gut klappen. Deshalb werde ich mit besonders viel Ruhe durch den Tag gehen

hinein, auf Kollegen und Kolleginnen, Kinder und Eltern. Stress kann zu Missverständnissen in der Beziehung führen und dadurch Konflikte auslösen, Initiativen und Angebote finden kein Echo oder werden als erneute Anforderungen vom Gegenüber wahrgenommen. All das kann bei den Beteiligten ein Gefühl von Unwirksamkeit und Ohnmacht hinterlassen, was wiederum Druck und Unbehagen verursacht. Einige Stresssymptome, bei denen jeder nachvollziehen kann, wie sie Beziehungen negativ beeinflussen:

- unsere Nackenmuskulatur spannt sich an (wir wirken wie „gedrückt“ in „Habtachtposition“)
- unsere Sprechgeschwindigkeit wird schneller (befördert eine Atmosphäre von Eile)
- die Stimme wird monoton und die Ausdrucksweise nimmt Befehlsform an
- wir werden ungeduldig, verlieren die Fähigkeit zur Empathie und verweigern Veränderung

Gestresste Gesichter führen zu Missverständnissen in der gegenseitigen Wahrnehmung. Verunsicherung

und Abwehrreaktionen können beim Gegenüber ausgelöst werden. Im Stressmodus geht unser Blick in die Ferne (sucht einen Fluchtweg) und wir übersehen das Nahe. Das Nahe kann ein Kleinkind zwischen unseren Beinen sein oder der Hausschuh, der im Weg liegt. Ein weiteres Beispiel: Ein Krippenkind sieht beim Einschlafen in ein angespanntes Gesicht einer Fachkraft, es fühlt sich verunsichert, nicht sicher gehalten und kann sich nicht in den Schlaf fallen lassen. Beziehungsqualität, Bindungsfähigkeit und feinfühliges Antwortverhalten leiden unter Dauerstress bei Fachkräften und durchaus auch bei Eltern. Das Kind, aktiv sich selbst bildend, ist auf zugewandte, Sicherheit gebende und Stress reduzierende Beziehungen angewiesen, um Bildungsangebote wahrnehmen und nutzen zu können. Emotionale Wärme, Wertschätzung und ein Gesehenwerden ist aber nicht nur für Kinder ein gesunder Entwicklungs- und Wachstumsraum, sondern auch für Erwachsene. Die eigenen Anteile am Stresserleben zu erkennen, Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen aufzunehmen und Selbstfür-

sorgestrategien zu entwickeln, kann anfangs schwierig und irritierend für das Umfeld sein. Für gelingende Beziehungen, die Erfahrung von Begeisterung und Glück, für Wachstum und gesunde Entwicklung sind sie unerlässlich.

Nicht vergessen: Arbeit darf (Sie) zufrieden machen

Gedanken und Sprache haben magische Wirkung. Sprechen Sie weniger über Stress und mehr über das Gelingen. Registrieren und genießen Sie Augenblicke des Zaubers. Kinder spielen vertieft, untersuchen versunken den Kartoffelbrei auf dem Teller, unterhalten sich angeregt im Rollenspiel, sitzen verträumt in der Garderobe vor den Gummistiefeln. Bleiben Sie bereit, sich von der Momentzentriertheit des Kindes anstecken zu lassen. Das trägt zur Entschleunigung bei und verhindert, dass mehrerer unterschiedliche Gedanken bei einer Handlung in Ihrem Kopf Purzelbäume schlagen.

Positive Selbstgespräche – die gute Kraft der Gedanken

96 Prozent der Erwachsenen führen Selbstgespräche. Kinder zwischen zwei und vier Jahren sprechen regelmäßig mit sich selbst. Selbstgespräche dienen unter anderem der Selbstregulation. Hörbare Selbstgespräche wirken nach Erkenntnissen der Psychologie offensichtlich noch stärker als stille. Unterstützen Sie sich selbst durch bestärkende Sätze: „Die Kollegin ist krank, heute muss alles gut klappen. Deshalb werde ich mit besonders viel Ruhe durch den Tag gehen.“ „Die Mutter von Theresa drückt nur ihren Stress aus, wenn sie sagt, die Hausschuhe von Theresa sind schon wieder weg. Sie erwartet nicht, dass ich sie suche. Sie möchte nur, dass ich es höre.“ „Heute bin ich neugierig, was der Tag uns bringen wird und werde alle gelingenden Momente besonders beachten.“ Unsere Aufmerksamkeit sucht, wohin unsere Gedanken uns leiten.

Machen Sie kleine Pausen zu Oasen des Tages

Kleine Pausen (zusätzlich zu den geregelten Pausen) schützen vor großen Zwangspausen (wie Krankheit). Halten Sie diese Pausen für sich ein. Schon eine Minute sitzen und bewusst atmen, Gedanken an Unerledigtes oder Aufregendes loslassen, den Blick aus dem Fenster richten, etwas trinken kann das vegetative Nervensystem balancieren, schafft Ruhe und gibt neue Energie. Kinder können uns hier zum Vorbild werden. Sie können wir häufiger dabei beobachten, dass sie innehalten, den Blick wie träumend in die Ferne richten, durchschnaufen oder seufzen.

Geteilte und gemeinsame Verantwortung im Team schützt vor Überforderung

Professionelle Selbstfürsorge beinhaltet eine geteilte Verantwortung für hohe Anforderungen und Raum für gemeinsame Reflexion von Prozessen, Überforderungs- und Anforderungssituationen. Demokratische Grundwerte, eine inklusive Haltung und die Orientierung an den Menschenrechten für Kinder in der pädagogischen Arbeit bieten eine sichere Basis für qualitativ hochwertige Pädagogik und gemeinsame Verantwortung im Team. Teamtage und auch Dienstbesprechungen sollten nicht nur der Erfüllung von Arbeitsaufgaben dienen, sondern Raum geben für Selbstreflexion und Stress reduzierende Inhalte. Starten Sie mit einer Atemübung (zwei Minuten wirken schon), die einen besonderen Anfang unterstützt. Es folgen Erfolgsmeldungen und Zufriedenheitsäußerungen, die den Fokus auf das halbvolle Glas richten. Äußerungen der Dankbarkeit auch für anstrengende Situationen schaffen inneren Frieden. Danken Sie auch sich selbst für das Getane und Unterlassene, den Kolleginnen und Kollegen für das Gemeinsame, den Kindern für ihr Hiersein in Ihrer Einrichtung und deren Eltern für ihr Vertrauen. Das ist Ihr Arbeitsplatz. Sorgen Sie an dieser Stelle gut für sich.



Geteilte und gemeinsame Verantwortung im Team schützt vor Überforderung

Ein Plädoyer an Träger und Führungskräfte

Selbstfürsorge und Stressreduktion für Fachkräfte muss in Ausbildung und Praxis der Kindertagesbetreuung Platz finden. Gerade für Teams braucht es dafür aber zeitliche und finanzielle Ressourcen. Nur wer sich selbst ge-

sund halten kann, eigene Bedürfnisse kennt und Selbstfürsorgekompetenzen besitzt, kann gesunde Entwicklung bei Kindern begleiten und fördern.

Sind für Träger und Verantwortliche die Kinder das wichtigste Gut, so sollten es auch die Fachkräfte der Einrichtungen sein. ■



Zum Weiterlesen:
Korreng, Cornelia (2018)

Die beste Zeit ist JETZT!

Das Selbstfürsorgebuch für Erzieherinnen.
München: Don Bosco.
ISBN 978-3-7698-2339-4.
17,95 Euro.