

Die beste Zeit ist jetzt – mehr Zufriedenheit im Leben und im Beruf

Sich selbst fühlen und führen ■ Ob wir es Work-Life-Balance nennen, Stressmanagement, Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl oder dem Ganzen einen anderen Namen geben, wir verbinden damit eine Verbesserung des eigenen Lebensgefühls, mehr Zufriedenheit und Gelassenheit im Beruf bei gleichzeitig guter Arbeitsleistung. So nehmen Angebote der Krankenkassen und vielerlei Institute von Entspannungs-, Bewegungs-, Ernährungs-, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühls-Kursen stetig zu, um Erkrankungen durch Überforderung und Burnout vorzubeugen oder in der Behandlung zu unterstützen.



Cornelia Korreng

Diplom Sozialpädagogin (FH), Institut für Entwicklung, Bildung, Erziehung, Fortbilderin, Supervisorin, Coach und Autorin.

Die alltäglichen Herausforderungen als Führungs- oder Fachkraft sind vielfältig: Für die eigene Familie da sein, ein offenes Ohr für Eltern und Kolleg*innen bieten, jede Menge administrative Aufgaben erledigen, im Gruppen-Alltag alle Kinder im Blick haben und flexibel in der Planung je nach Personalsituation in der Kita sein. Zu oft nehmen wir uns selbst und unsere Mitmenschen nur in den jeweiligen Rollen wahr, als Leitung, als Vorgesetzte*n, als Fachkraft, als Kolleg*in, als Freund*in. Kinder werden als Kita-Kind, Schulkind oder als I-Kind bezeichnet und zu leicht mit dieser Brille wahrgenommen. Wir verlieren aus dem Blick, wie wichtig es ist, uns (wieder mehr) als Menschen zu begegnen und nicht nur als funktionierende oder blockierende Rädchen in einem Getriebe.

Nur wer sich selbst führen und gut für sich sorgen kann, kann auch andere Menschen führen und sie dabei unterstützen, gut für sich zu sorgen. Flache Hierarchien und Partizipation sind ein weiteres Merkmal erwünschter Teamstrukturen in Kitas. Zu einer gesunden Selbstführung gehören fachliche und personale Kompetenzen, darunter Selbstfürsorgekompetenz für ein gesundes, stabiles und resilientes Team. »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Diesen Satz kennen wir alle. Aber ehrlich, wer geht schon mit sich selbst so gut um

wie mit der besten Freundin oder dem besten Freund oder dem eigenen geliebten Kind. Da mischt sich doch schnell eine Stimme ein: »Sorg' erstmal dafür, dass alles drumherum stimmt, und dann kommst du an die Reihe.«

Selbstmitgefühl als ein Aspekt der Selbstfürsorge ist kein blinder Egoismus. Selbstmitgefühl erlaubt, mit sich selbst zu sein. Besonders in schwierigen und belastenden Arbeits- oder Lebenssituationen sich nicht zu kritisieren, anzutreiben oder zu verurteilen.

Wir lösen uns von überzogenen Perfektionsstandards und erkennen, alle Menschen haben wichtige Bedürfnisse und in dieser Menge bin auch ich selbst enthalten. Alle Menschen haben schwierige Emotionen oder Gedanken, Herausforderungen oder Krisen zu bewältigen.

» *Alle Menschen haben schwierige Emotionen oder Gedanken, Herausforderungen oder Krisen zu bewältigen.*

So ergibt sich für jeden das Recht und sogar eine Pflicht in die Selbstverantwortung zu gehen. Eine Umorientierung nach innen ist hilfreich, um mehr Menschliches nach außen zu tragen.

In übersteigter Außenorientierung verlieren wir das eigene Wohlergehen aus dem Auge und geben dann die »Schuld« für unsere Belastung, unsere Unzufriedenheit oder unser Unglück den Strukturen oder den anderen. Selbstmitgefühl verlangt Aufmerksamkeit für sich selbst, Achtsamkeit und gelegentlich Mut und Stärke sich selbst beizustehen.

Jeden Tag sich selbst ernst nehmen

Beginnen Sie den Tag mit einem Versprechen an sich selbst. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und die andere Hand auf Ihren Solarplexus oder beide Hände aufs Herz und sagen Sie zu sich selbst: »Ich verdiene es, zufrieden zu sein. Ich werde bewusst bei der Arbeit sein und mir erlauben sie so zu gestalten, dass ich mich dabei gut und gesund fühle. Ich stehe mir bei und übernehme Verantwortung für mich.« Mut zum Selbstmitgefühl macht unabhängiger von Bestätigungen des Selbstwerts durch andere. Wir lernen wieder uns selbst als Maß anzuerkennen.

Wenn wir nicht mit uns selbst hadern, brauchen wir nicht mehr mit anderen oder über andere hadern, ob laut oder im Stillen, offen oder verdeckt. Wir müssen niemanden mit unseren Klagen oder unserem Ärger belasten – oder wirklich nur ganz kurz. Wir können uns mit mehr Energie produktivem Tun zuwenden, um Probleme, Herausforderungen oder schwierige Situationen zu bestehen.

Selbstfürsorge hält gesund

In selbstfürsorglicher Haltung übernehmen wir Verantwortung für die eigenen physischen und emotionalen Bedürfnisse, für die persönliche Balance zwischen Anforderung von außen und individuellen Ressourcen. Unsere Arbeit wird nicht schlechter durch mehr Selbstfürsorge oder Selbstmitgefühl. Im Gegenteil: Tragen wir unsere gefühlte Belastung in die Arbeit, belasten wir damit unsere gesamte Umgebung, Kolleg*innen und Kinder. Tragen wir Zufriedenheit und Ruhe in die Arbeit, spiegeln uns das Kolleg*innen und vor allem täglich die Kinder. Wir fokussieren uns auf Menschlichkeit



Abb. 1: Vier Aspekte der Selbstfürsorge.

als Lebenskompetenz, die in den Menschenrechten und Bildungsplänen verankert ist.

Nacken- und Rückenschmerzen werden nicht nur durch ungesunde Körperhaltungen in der Arbeit mit Kindern verursacht. Sie sind auch Symptome für Lasten, die getragen werden, zu viel Verantwortung, die einem aufgeladen wird. Der Druck, der einem im Nacken sitzt, die Last, die man auf den Schultern trägt, und das Kreuz, das man sich auflädt.

Durch Achtsamkeit kommen Sie innerlich zur Ruhe

Achtsamkeit hilft, wichtige Lebenskraft nicht damit zu verschwenden, alles zu werten und zu beurteilen. Alternativ: »Es ist, wie es ist. Ich stehe bei mir und Sorge auch für mich gut.«

Ein*e Kolleg*in ist krank, ich stehe bei mir. Es ist, wie es ist! Meine Aufgaben wachsen mir über den Kopf, ich stehe bei mir, atme und löse mich von stressfördernden Emotionen, gewinne einen klaren Kopf und arbeite nach Prioritäten. Es ist, wie es ist! Kinder haben Streit, mir ist bewusst Streit gehört zum Leben, während ich hingehe, atme ich aus und tanke innere Ruhe. Ich lasse mich nicht

vom »Stress« der Kinder anstecken und gebe uns gemeinsam Zeit die Sache zu lösen. Lernen wir, etwas auf sich beruhen zu lassen, kann innere Ruhe in uns einkehren. Denn Stress entsteht zuerst im Kopf.

Verantwortung teilen im Team

Selbstfürsorge braucht das Miteinander im Beruf. Sich verbinden im Team mit dem Recht Nein zu sagen, sich nicht ständig am Limit zu fühlen, sondern auch für sich selbst sorgen dürfen.

» Achtsamkeit hilft, wichtige Lebenskraft nicht damit zu verschwenden, alles zu werten und zu beurteilen.

Krank sein dürfen, ohne sich Sorgen um Kolleg*innen machen zu müssen, ob sie das allein schaffen. Jede*n in der Selbstverantwortung lassen, gemeinsam lernen Grenzen aufzuzeigen und nach Unterstützung zu fragen, wenn sie gebraucht wird.

Bringen Sie Ihre Kompetenzen ein und schützen Sie sich gegenseitig vor Überforderung. Reflektieren Sie regel-

mäßig Ihre eigenen Anteile, die stressfördernd wirken. Implementieren Sie Stressreduktion und Selbstfürsorge in die gemeinsame Arbeit. Bleiben Sie dran.

Nutzen Sie ein Journal für sich persönlich oder auch im Team, ein Ritual, eine bestimmte Tageszeit oder 3-mal täglich kurze »Einfühlpausen«, in Dienstbesprechungen, am Morgen im Team und/oder im Kreis mit den Kindern. Nutzen Sie Gestaltungsspielräume und den Selbstlerntrieb der Kinder großzügig in der pädagogischen Arbeit im Tagesablauf.

Die Feinde der Selbstfürsorge sind die »inneren Antreiber«

Dass Stress zuerst im Kopf beginnt, ist inzwischen hinlänglich bekannt. »Sei perfekt!«, erledige dies und das noch, hab' eine offene Tür und ein offenes Ohr für Kolleg*innen, Eltern, Kinder. Perfektion lässt sich immer noch weiter perfektionieren. Führungs- und Fachkräfte sind oft in den eigenen Gedankenketten gefangen. Reflektieren Sie gemeinsam, Leitung und Team: Was hat wirklich Priorität in der pädagogischen Arbeit, der Ausflug, genügend Zeit fürs Mittagessen, freundliches Miteinander, freies Spiel oder Laternen basteln? Ein ausgeglichener Kita-Tag ist qualitativvoller für alle als ein »alle Punkte abgearbeiteter« Tag, aus dem die Beteiligten erschöpft, gestresst oder unzufrieden nach Hause gehen.

An unseren Worten erkennen wir, wie wir denken und handeln

Sensibilisieren Sie sich dafür, sich selbst und anderen gut zuzuhören: »Ich gehe schnell ans Telefon.« »Zieh' schnell deine Schuhe an, dann können wir in den Garten gehen.« Allein diese Worte erzeugen das Gefühl von angetrieben sein, von Eile und vor allem bei kleinsten Kindern sorgt das für Unverständnis und ungesunden Stress. Kinder werden in ihrem Selbstlerntrieb unterbrochen und die Taktung erinnert manchmal beinahe an Schulunterricht. Zeit sparen wollen hat seinen Preis. Ich brauche anschließend viel Zeit, um mich vom Zeitdruck zu erholen, über den Zeitdruck zu klagen oder ich muss Zeit aufwenden, um ein Kind dabei zu unterstützen wieder ins innere Gleichgewicht zu finden.

Unsere Sprache »verrät« unser Denken, das wiederum bestimmt unser Handeln und die Atmosphäre, die wir uns schaffen. Nehmen Sie sich Zeit. Lassen Sie Zeit. Nutzen Sie Zeit mit Ihrer Aufmerksamkeit für das, was im Hier und Jetzt geschieht und Ihre innere Präsenz verlangt. Sammeln Sie Sonnen- und Glücksmomente, die Ihnen Kolleg*innen berichten oder Kinder mit Ihrer Kreativität und Kooperationsfähigkeit bescheren.

Mit Selbst(für)sorge fördern Sie Gesundheitskompetenz

Selbstfürsorge ist Anleitung zu gesund-erhaltenden Lebenskompetenzen. Un-aufgeregte Führung im Team und im pädagogischen Handeln basiert auf innerer Ruhe und einem klaren Kopf, um in möglichst vielen Situationen stressre-duzierend wirken zu können. Das alles braucht innere Präsenz. Nicht an später denken, an unerledigte Arbeiten, an Eltern, ans Essen, an fehlende Kolleg*innen und an alles, was und wie man noch machen könnte, sollte, wenn ...

Atmen ist Selbstregulation – schenkt innere Ruhe, Präsenz und überlegtes Handeln.

Klingt banal und wird doch regelmä-ßig vergessen. Im Stress wird unser Atem verkrampft, stockt oder wird oberfläch-lich. Das verstärkt das Stressgefühl im Körper. Im Kita-Alltag hat das noch andere Gesichter: Ungeduldig sein, inner-lich oder laut schimpfen, in alten stereo-typen, oft unwirksamen Verhaltensmus-tern verharren, Störungen »ausschalten« wollen, innere Unruhe, von einem Tun ins nächste hasten. Das Gute: Unse-ren Atem haben wir immer dabei und »erstmal durchatmen und nachdenken«, »weiteratmen« oder »mit dem Atmen bis fünf zählen«, atmen und die Füße im Boden wahrnehmen oder einfach atmen und runterkommen. Das schützt vor voreiligem Aktionismus und stärkt die Fähigkeit zur Selbstberuhigung. Beson-ders geeignet zum Durchatmen ist für Kinder und Erwachsene die Natur oder der Garten. Hier ist keine »dicke Luft«, sondern reichlich Sauerstoff für alle und Raum für Bewegung. Bewegung löst

→ ZU DEN KOMPETENZEN ZUR GESUNDERHALTUNG ZÄHLEN

- Die Bereitschaft zur Selbstreflexion im Umgang mit Stress, des beruflichen Selbst- bildes und des eigenen Selbstwertgefühls.
- Selbstregulationskompetenzen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene (Atmung, Körperhaltung, Einstellungen, Frustrationstoleranz, Selbstberuhigung) Selbstorganisationskompetenzen, wie Arbeits- und Zeitmanagement, gesund- heitsförderndes Verhalten (Ausgleich, Pausen, Ernährung, Bewegung) und der Umgang mit Unzulänglichkeiten.
- Sozial-kommunikative Kompetenzen wie wertschätzende Interaktion, Konfliktbe- reitschaft, Umgang mit Vielfalt und Störungen, Kooperation und Teamfähigkeit.
- Das eigene berufliche Selbstbild, individuelle Überzeugungen und Auffassungen über die beruflichen Aufgaben innerhalb vorgegebener struktureller Anforde- rungen (BEP, Rahmenbedingungen) beeinflussen maßgeblich die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, beruflicher Zufriedenheit oder hoher Verausgabungsbereit- schaft bis zur Erschöpfung.
- Für langfristige und nachhaltige Gesunderhaltung sind regelmäßig Analysen und Maßnahmen im strukturellen Bereich, in der pädagogischen Arbeit und in der Selbst- und Arbeitsorganisation nötig.

An- und Verspannungen im Körper und Geist bei Groß und Klein.

Beginnen Sie Besprechungen, Sitz- kreise mit bewussten Atemzügen, die Zeit lassen, bei sich selbst anzukommen. Durchatmen und wahrnehmen, wie fühle ich mich gerade, was brauche ich noch, was ist mir gerade am wichtigsten? Sie stärken Selbstregulation und emotio- nale Kompetenz. Starten Sie regelmäßig in der Arbeit am Kind mit bewussten Atemzügen, die Ihnen Ruhe und innere Präsenz ermöglichen. Das ist Selbstregu- lation und bewahrt vor Affekthandlun- gen. Aber es muss unter Umständen ge- übt werden. Falls Sie jetzt den Einwand haben, ja diese Zeit habe ich aber nicht, versuchen Sie einzuschätzen, wieviel Zeit Sie unter Umständen am Ende der Arbeitszeit damit verbringen Ihrer Mit- arbeitenden zu sagen, was für ein Stress das heute wieder war oder wieviel Zeit Sie damit verbringen mussten, um Kin- der zur Ruhe und in die Aufmerksamkeit zu bringen oder die Verweigerung eines überforderten Kindes wieder in Koope- ration zu verwandeln.

Fazit

Starten Sie in kleinen Schritten. Beginnen Sie Teambesprechungen mit bewusstem Atmen, Ankommen und einer Selbstmitge-

fühls-Pause. Machen Sie es zum Tagesord- nungspunkt, wie sich die Selbstsorgekom- petenz im Team entwickelt. Legen Sie den Fokus auf Gelingendes, was Freude bereitet hat oder wofür Sie dankbar sind. Sie begin- nen ressourcenorientiert zu denken und ge- winnen einen neuen Blick auf Ihre Arbeits- realität. Manchmal kann es entlastend sein kurz zu schimpfen oder zu jammern, aber es wird zur erneuten Belastung, wenn sich das in mehreren Runden wiederholt. Ein*e Kol- leg*in kann mit der Aufgabe betraut wer- den, solche »Meckerrunden« freundlich zu stoppen. Setzen Sie Prioritäten in der pädagogischen Arbeit, holen Sie sich fach- liches Knowhow und Unterstützung, da wo es nötig ist, und machen Sie Selbstsorge zur Teamsache. ■

Literatur

Cornelia Korreng: *Die beste Zeit ist jetzt! Das Selbst- fürsorgebuch für Erzieherinnen*, Don Bosco.

Cornelia Korreng: *Selbstfürsorge, Themenkarten für Teamarbeit, Coaching, Seminare*, Don Bosco.

Cornelia Korreng: *Mein Selbstcoaching-Journal*, Don Bosco.

Cornelia Korreng: *Wohlfühlkarten für Erzieherin- nen*, Don Bosco.

Cornelia Korreng: *30 Selbstcoaching-Karten für Kita-Teams und Seminare*, Don Bosco.

Kristin Neff & Christopher Germer: *Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch*, Arbor 2019.