

Kathrin Nürge

Starke Erzieher – starke Kinder

Eigene Ressourcen entdecken und einsetzen

Inhalt

Einstimmung	7
Kapitel 1: Eigene Ressourcen und Fähigkeiten nutzen.....	9
Die Bedeutung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten	10
Eigene Persönlichkeitsmerkmale erkennen	11
Wunsch und Wirklichkeit.....	12
Die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten entdecken	14
Ressourcen und Fähigkeiten – Schätze für ein Leben in Fülle.....	16
1. Soziale Ressourcen.....	16
Achtsamkeit	16
Empathie.....	18
2. Emotionale Ressourcen.....	22
Lebensfreude	22
Liebe	24
3. Kognitive Ressourcen	26
Neugierde.....	26
Lerninteresse	29
4. Motorische Ressourcen	32
Lösungsorientiertes Handeln.....	32
Mutiges Handeln.....	35
Kapitel 2: Verborgene Ressourcen und Fähigkeiten wiederentdecken, erkennen und integrieren.....	37
Persönliche Ressourcen und Fähigkeiten eines gesunden Menschen	38
Persönliche Ressourcen wiederentdecken und erkennen.....	43
Kapitel 3: Stärken stärken und Schwächen schwächen	53
Eigene Stärken und Schwächen erkennen	54
Entwicklungsförderliche und -hinderliche Persönlichkeitsmerkmale erkennen.....	58
Selbstreflexion mit den Konzepten aus der Transaktionsanalyse.....	63
Zuwendungsformen – im Englischen „Strokes“	64
Ich-Zustände.....	67
Vor- und Nachteile der Ich-Zustände.....	70
Dramadreieck	72
Kapitel 4: Werte und Normen differenzieren	79
Werte und Normen als Orientierung im sozialen und persönlichen Entwicklungsprozess differenzieren	80
Die pädagogische Fachkraft als Wertevermittlerin.....	89
Kapitel 5: Das Innere Kind (wieder-)entdecken	95
Ausblick.....	96
Das Innere Kind	98
Was ist das Innere Kind eigentlich?	98
Sich mit dem Inneren Kind verbinden.....	100
Bilder und Vorstellungen über das Kind(sein).....	106
Das Innere Kind (wieder-)entdecken	111
Kapitel 6: Standpunkte erkennen, Fähigkeiten aufbauen, festigen und vertreten können.....	113
Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung	114
Die Welt der Gefühle.....	117
Selbstwertprobleme	119
Selbstwert/Selbstbild	121
Den eigenen Selbstwert erkennen und aufbauen	123
Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz.....	126

Selbstkompetenz	128
Sozialkompetenz	130
Sachkompetenz	132
Fähigkeiten aufbauen	133
Standpunkte festigen	140
Kapitel 7: Ressourcen im Team erkennen und entwickeln	143
Die Schatztruhe eines Teams	144
Vom inneren Team zum äußeren Team	145
Rollen im Team	147
Ressourcen im Team erkennen, entwickeln und gemeinsam wachsen	153
Werte für eine positive Teamkultur	158
Kommunikation – Wirkung von Worten, Blicken und Ausdrucksweisen	160
Was ein starkes Team ausmacht	163
Kommunikationsformen und Teamentwicklung	164
Bewährte Kommunikationsformen und Klärungshilfen für die pädagogische Praxis	166
Kapitel 8: Gemeinsam stark sein – den beruflichen Alltag zusammen meistern	173
Teamprozesse – eine Herausforderung für Entwicklung und Veränderung	174
Bestandsaufnahme – wie sieht das eigene Team aus?	179
Stressoren im beruflichen Alltag erkennen und verstehen	182
Fazit	189
Kapitel 9: Entwicklungsmöglichkeiten im Team persönlich und gemeinsam wachsen	191
Möglichkeiten der Teamentwicklung	192
Dimensionen für die Organisation im Team	192
Die Teamsitzung/Teambesprechung	196
Die Teamsupervision	198
Coaching	200
Weitere Arbeitsmethoden der Teamentwicklung	202
Feedback geben und Feedback annehmen	204
Selbstevaluation als Notwendigkeit für pädagogische Fachkräfte	207
Konflikte konstruktiv lösen	209
Kapitel 10: Die Bedeutung der persönlichen Ressourcen für die Entwicklung von Kindern	215
Verlässliche Beziehungen sind das Wesentliche, was Kinder brauchen	216
Die eigene Bildungsgeschichte	220
Verletzlichkeiten vermeiden	222
Bildung durch Bindung	225
Persönlichkeitsentwicklung als pädagogisches Grundprinzip	229
Identität und Professionalität im Umgang mit Kindern	232
Kapitel 11: Die Bedeutung der persönlichen Ressourcen im Umgang mit Eltern	237
Von der Elternarbeit zur Erziehungspartnerschaft	238
Die Erziehungspartnerschaft im Spannungsfeld unterschiedlicher Erwartungen	243
Das Bild von den Eltern	252
Die Bedeutung der inneren Haltung in der Zusammenarbeit mit den Eltern	257
Kapitel 12: Das Prinzip des Seins	262
Ausklingende Gedanken	264
Danksagung	267
Literaturverzeichnis, Quellen- und Copyrightangaben	269



*„Zu sein, was wir sind, und zu werden,
was wir werden können,
ist unsere Bestimmung im Leben.“*

Robert Louis Balfour Stevenson

Die Bedeutung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten

Alles was du brauchst, steckt bereits in dir. Genau darum geht es, wenn wir uns mit unseren eigenen Ressourcen, unseren Fähigkeiten, Eigenschaften, Stärken, Neigungen und Talenten befassen, wenn wir sie als wahre Schätze in uns wiederentdecken und uns ihrer bewusst werden wollen. In uns allen steckt diese bunte, dynamische, wundervolle und persönlichkeitsbereichernde Palette von Ressourcen, die zu einem „erfüllten Menschsein“ beiträgt.

Ressourcen sind grundsätzlich etwas Gutes. Es sind Potenziale, die uns innewohnen, und es liegt an uns selbst, ob wir sie nutzen oder nicht. Wie Schätze liegen sie in uns verborgen, und wir haben zu jeder Zeit die Möglichkeit, unsere Schatzkammern zu öffnen: um etwa das Leben genießen zu können, uns mit Freude seinen Aufgaben zuwenden zu können und um Herausforderungen anzunehmen und mutig zu sein. Sie helfen uns, Wagnisse einzugehen, um uns von alten, hinderlichen Mustern zu lösen, nach vorne zu schauen oder uns neugierig auf Neues einzulassen. Mit diesen Schätzen können wir die Gestaltung unseres eigenen Lebens in die Hand nehmen und über uns selbst hinauswachsen.

Es sind Schätze, die uns weiterbringen, wenn wir in der Klemme stecken. Sie helfen uns, auch in schwierigen Situationen und Lebensphasen immer wieder aufzustehen und Kräfte zu entwickeln, um Schritt für Schritt Lösungsmöglichkeiten zu finden, uns aus der Situation zu befreien und dem Leben wieder einen Sinn zu geben. Hier kommt der Begriff der Resilienz (seelische Widerstandskraft) ins Spiel, der gerade im heutigen, handlungsorientierten, pädagogischen Alltag mit einer übergroßen Tragweite bedeutsam wird. Unsere sozialen und emotionalen Ressourcen tragen bei uns selbst, bei den Kindern und den Menschen, mit denen wir verbunden sind, zu einer gesunden Entwicklung und zu einem zufriedenen und glücklichen Leben bei.

Wir sollen dazu beitragen, Kinder seelisch widerstandsfähig zu machen und sie zu stärken, damit sie auch belastende Situationen gut überstehen. Doch wie soll das gehen, wenn wir unsere eigenen Widerstandskräfte nicht erkennen, sie nicht bewusst wahrnehmen und nicht kontinuierlich reflektieren? Was brauchen wir selbst, um in schwierigen Situationen angemessene Lösungen für problematische oder verzwickte Gegebenheiten zu finden?

Eigene Persönlichkeitsmerkmale erkennen

Hier werden nun die eigenen Widerstandskräfte angesprochen, die wir im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben und die auch im pädagogischen Alltag bedeutsam sind, um Kinder für das Leben nachhaltig zu stärken, damit sie „resilient“ werden können. Folgendermaßen antwortete eine Kollegin vor einigen Jahren während eines Vorstellungsgespräches auf die Frage, was Kinder in ihrer Kindergartenzeit bis zum Schuleintritt lernen sollen:

„Ich möchte die Kinder in ihrer Zeit im Kindergarten so stark machen, dass sie den ‚Schulknast‘ gut durchlaufen und überstehen können.“ Diese Aussage hat mich damals in ihrer Härte geradezu wacherüttelt. Vom Begriff der Resilienz war in den 90er-Jahren noch nicht die Rede, doch genau darum geht es in dieser Aussage: die Kinder seelisch widerstandsfähig zu machen, damit sie in der Schule und auch im späteren Leben aufmerksam, umsichtig, neugierig, verantwortungsvoll und voller Schwung, ohne zu zweifeln, ihre Meinung sagen, sich nicht entmutigen lassen und an sich selbst glauben, auch wenn es schwierige Fächer, anstrengende Lehrerinnen und Lehrer, Mitschülerinnen und Mitschüler und/oder problematische Ereignisse zu überwinden gilt.

Da es in diesem Kapitel um die eigenen Ressourcen geht, werden an dieser Stelle die folgenden Fragen bedeutsam:

1. Was habe ich eigentlich selbst für Persönlichkeitsmerkmale, und welche zeichnen mich besonders aus? Welche sind charakteristisch für mich, und welche fallen mir ohne lange zu überlegen direkt ein?
2. Wie wirken sie sich auf das eigene Leben und im beruflichen Alltag aus? Sind sie hilfreich und gut oder wirken sie sich in manchen Situationen auch negativ aus, weil sie mich z. B. selbst ausbremsen oder andere Menschen nicht damit umgehen können?
3. Welche Persönlichkeitsmerkmale sind für das eigene Leben förderlich, und welche sind hinderlich?

Wenn wir Kinder, Kolleginnen und andere Menschen in die Lage versetzen wollen, personale und soziale Ressourcen und Fähigkeiten aufzubauen, die sie nachhaltig im Leben stärken, brauchen wir auch in uns selbst Schutzfaktoren, wie:

- ☐ eine hohe Selbstüberzeugung – „das Gefühl zu haben, das eigene Leben und die beruflichen Herausforderungen selbstverantwortlich steuern zu können“
- ☐ innere Sicherheit – „das Gefühl zu haben, sicher und geborgen im Leben zu stehen“
- ☐ ein positives Sozialverhalten – „das Gefühl zu haben, mit anderen Menschen gut klarzukommen und angenommen zu werden“
- ☐ ein positives Selbstwertgefühl – „das Gefühl, stark zu sein, um seine Bedürfnisse und Anliegen vertreten und verwirklichen zu können“
- ☐ eine Selbstwirksamkeitsüberzeugung – „das Gefühl zu haben, ich kann das und ich schaffe das, was ich mir vornehme“
- ☐ eine optimistische Lebenseinstellung – „das Gefühl und das Vertrauen zu haben, dass alles gut wird“

- ☐ Begeisterungsfähigkeit – „das Gefühl und den Mut zu haben, neuen Aufgaben mit Freude und Zuversicht zu begegnen“
- ☐ ein aktives Bewältigungsverhalten – „das Gefühl zu haben, sein Leben zu meistern“

Wesentlich ist es dabei, sich im Leben – in guten wie in schlechten Zeiten – immer wieder selbst zu ermutigen und an sich zu glauben. Das Leben ist ein Wechselspiel aus guten und schwierigen Lebensabschnitten, und gerade in den belastenden und verletzlichen Lebensphasen ist es, neben einem strukturierten Tagesablauf und einem respektvollen Klima, unsere eigene Widerstandskraft, die uns schützt, hält und bestehen lässt.

(vgl. Bensel 2007, S. 187)

Wunsch und Wirklichkeit

Auch das eigene Leben und der berufliche Alltag zeigen, dass wir gut mit entwicklungs-förderlichen personalen und sozialen Ressourcen und Fähigkeiten ausgestattet sein sollten. Sie ermöglichen uns, den Anforderungen und Herausforderungen im pädagogischen Alltag gewachsen zu sein, ihn mit Freude zu gestalten und das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu können.

- ☐ Doch sind es nicht wir selbst, unsere Gedanken, unsere Vorstellungen von der Welt und unsere Erwartungen an das Leben, die dazu führen, dass wir das Wesentliche, uns selbst, viel zu sehr in den Hintergrund katapultieren?
- ☐ Lassen wir uns nicht allzu oft von den Ereignissen lenken, die von außen auf uns zuströmen, lassen uns in Hektik versetzen und uns unbewusst leiten, ohne auf das zu achten, was unser Herz gerne möchte? Verlieren wir uns dadurch nicht beinahe selbst?
- ☐ Bekommen wir mit, was andere uns sagen?
- ☐ Können wir gut zuhören oder sind wir mit den Gedanken schon wieder einen Schritt weiter?
- ☐ Kriegen wir überhaupt mit, was neben uns passiert?
- ☐ Sind immer die anderen schuld, wenn wir uns ärgern?
- ☐ Fühlen wir uns oft müde, kaputt oder sind erschöpft?

All dies ist hinderlich für unsere persönliche Entwicklung. Es hemmt, lähmt belastet und schränkt unsere Handlungsfähigkeit ein, weil wir den Kopf nicht frei haben, für das, was gerade ist – etwa für das Kind, das einen gerade jetzt am meisten braucht.

Praxisbeispiel: Das Wesentliche erkennen – Vertrauen

Erst vor Kurzem erlebte ich eine entsprechende Situation mit einem sechsjährigen Mädchen. Mona (Name geändert) hatte Ohrenschmerzen und deshalb meine Nähe gesucht. Wir wollten uns gerade auf unser Sofa setzen, als sich ein anderes Kind meine Hilfe wünschte, das Telefon klingelte und auf dem Flur ein Kind weinte. Ich habe dem Mädchen gesagt, dass es sich schon

mal auf dem Sofa gemütlich machen sollte und ich dann gleich zu ihr käme, wenn ich nach dem weinenden Kind geschaut hätte. Als ich dann im Flur war, gab es hier und da noch eine Frage von den anderen Kindern. Ich sollte mir etwas anschauen oder mitspielen, sodass ich Mona durch die Geschehnisse fast vergessen hätte. Für Mona, die ein sehr geringes Selbstwertgefühl hat, ängstlich ist und sich kaum etwas zutraut, wäre das einem Beziehungsabbruch gleichgekommen, da sie mir vertraut. Ich bin dann zu ihr gegangen, habe meine Hand auf ihr Ohr gelegt, und so haben wir einfach nur eine ganze Zeit lang dagesessen.

Dann kam eine Lehrerin von der Grundschule für ein gemeinsames Projekt mit mehreren Kindern, das wir regelmäßig zusammen durchführen. Außerdem kamen Kinder angelaufen, um mir mitzuteilen, dass etwas Blaues im Aquarium sei und dass ich sofort kommen müsse, weil ja die Fische sterben könnten. Ich bin nur kurz auf die anderen Kinder eingegangen und so lange bei Mona geblieben, bis ein Impuls sie in das Spiel mit den anderen Kindern zurückgeholt hat. Erst dann habe ich mich um das Aquarium und die anderen Kinder gekümmert. Das Projekt mit den Kindern und der Grundschullehrerin konnte erst mit 20 Minuten Verspätung beginnen.

Da passierten also viele Dinge zur gleichen Zeit, aber ich habe mich für Mona entschieden, weil es ihr nicht gut ging. Ich wäre jedoch fast aufgestanden, um nach dem blauen Etwas im Aquarium zu schauen – dabei wäre ich allerdings einer unbewussten Vorstellung gefolgt und hätte dem Aquarium einen größeren Wert gegeben als Mona, die in diesem Moment meine Nähe brauchte.

Die zur Verfügung stehende Ruhefähigkeit ist es in diesem Beispiel, die klarmacht, wie bedeutsam unsere eigenen Ressourcen für Kinder sein können. Mona hat durch das empathische Verhalten, durch die Zeit und Nähe, die ihr gegeben wurde, gespürt: Da ist jemand, dem ich vertrauen kann.

Zur Resilienzunterstützung brauchen Kinder Erwachsene, die selbst zu einem großen Teil über die im Text benannten Schutzfaktoren verfügen, die ihr Verhalten und ihre Ausdrucksformen reflektieren und denen das Interesse innewohnt, Kinder wirklich zu verstehen.

Deshalb benötigen Kinder Bezugspersonen, die ...

- wertfrei auf die Individualität der Kinder eingehen.
- Sicherheit geben und eine positive Grundeinstellung mitbringen.
- eine Befriedigung der ungesättigten Grundbedürfnisse ermöglichen.
- sie bedingungslos annehmen, wertschätzen und akzeptieren.
- sich einfühlen und mitfühlen können.
- ihnen ihr Vertrauen schenken, verlässlich, vorhersehbar und authentisch sind.
- ihnen mit Achtsamkeit, Respekt und Liebe begegnen.
- loslassen können, sie aber im Blick behalten.
- sie ernst nehmen und sie ermutigen, positiv und konstruktiv zu denken.
- ihnen Möglichkeiten geben, Basiskompetenzen aufzubauen.
- ihnen Möglichkeiten bieten, lebenspraktische Kompetenzen aufzubauen.
- sie verstehen wollen und auf ihre Interessen und Bedürfnisse eingehen.

- ☐ sie ermutigen, ihre Gefühle zu benennen und auszudrücken.
- ☐ konstruktiv loben und kritisieren.
- ☐ ihnen keine vorgefertigten Lösungen und keine vorschnellen Hilfestellungen anbieten.
- ☐ Aufmerksamkeit schenken.
- ☐ ihnen ein echtes Interesse an ihren Aktivitäten entgegenbringen.
- ☐ ihnen, die Zeit geben, die sie brauchen.
- ☐ ihnen helfen, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen.
- ☐ ihnen Verantwortung übertragen.
- ☐ ihnen helfen, soziale Beziehungen aufzubauen.
- ☐ ihnen helfen, sich erreichbare Ziele zu setzen.
- ☐ sie nicht über- und auch nicht unterfordern.
- ☐ sie in Entscheidungsprozesse einbeziehen.
- ☐ eine anregungsreiche Umgebung anbieten.
- ☐ sie nicht vor Anstrengungssituationen bewahren.
- ☐ ihnen helfen, neue Interessen und Hobbys zu entwickeln.
- ☐ den Kindern das KINDSEIN ermöglichen und sich dafür einsetzen.
(vgl. Wustmann 2012, S.134 f.)

Die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten entdecken

Die eigenen Ressourcen sind für uns Menschen wie eine Schutzhülle. Sie sind Kraftquellen, auf die wir in belastenden Situationen, wenn viel auf uns einströmt, wir uns überfordert fühlen und schnell eine Entscheidung brauchen, zurückgreifen können. Sie schützen uns sowohl vor körperlichen Erkrankungen wie z. B. Rücken-, Nacken-, Kopf- und Bauchschmerzen wie auch vor psychischen Erkrankungen wie z. B. Erschöpfungszuständen, Burn-out, Depressionen oder gar Angstzuständen. Unsere Ressourcen und Fähigkeiten sind es, die uns gesund halten.

Übung: 100 Ressourcen aufschreiben

„Die Erinnerung an die eigenen Ressourcen ist der einfachste Weg, um in einen besseren Zustand zu kommen. Eine sehr einfache und doch kraftvolle Übung ist es, ein Blatt zu nehmen und 100 der wichtigsten eigenen Ressourcen aufzuschreiben. Jeder besitzt einen Schatz davon – und er ist jederzeit in der Lage, etwas von diesen Schatz zu heben.“

(Ulsamer, S. 180 f.)

Bei dieser Übung geht es darum, seine eigene Wahrheit zu finden, seine Einzigartigkeit zu entdecken, sich selbst anzunehmen und damit einen Anfang zu finden und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit als Grundprinzip für eine Verbesserung der pädagogischen Arbeit und für das eigene Leben anzuerkennen.

Nun, 100 eigene Ressourcen aufschreiben! Da kommt man ins Stocken, es verschlägt einem die Sprache, man fängt an, über sich selbst zu zweifeln.

Oder man sagt sich: Was für eine schöne Aufgabe, sich mit den eigenen Ressourcen auseinanderzusetzen und sich ihrer bewusst zu werden!

Ich fange damit an, indem ich so viele Ressourcen aufschreibe, wie mir einfallen. Lasse mir Zeit, besinne mich und fülle meine Ressourcensammlung immer weiter auf. Genieße es, ganz langsam, ohne Hektik und Anstrengung. Entdecke nach und nach, was alles in mir steckt. Vielleicht fallen mir sogar Erlebnisse ein, wo ich mir selbst in großer Freude begegnet bin, mich gut gefühlt habe, entspannt und ganz zufrieden bei mir war.

Anzufangen ist nicht immer leicht. Ist es aber nicht so, wie es einst der großartige Dichter Hermann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ beschrieben hat?

**„... Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben ...“**

Mit Mut und Vertrauen zu dir selbst, wirst du – auch wenn jeder Anfang schwer ist – einen Anfang finden. Es kann natürlich auch wundervoll sein, diese Übung gemeinsam mit einem vertrauten, lieben Menschen zu beginnen und so die Zauberkraft der eigenen Ressourcen gemeinsam zu entdecken.

Am Anfang steht *jetzt* die Entscheidung: Ja, ich mache es! Ich lasse mich auf mich selbst ein, möchte mich spüren und in Bewegung kommen – die eigene Entwicklung genießen, um über mich selbst hinauszuwachsen.

Die im Folgenden aufgeführten Ressourcen können dir helfen, deine eigenen Ressourcen zu erkennen, sie weiterzuentwickeln und zu nutzen.

Mögest du deine Ressourcen erkennen, entwickeln und nutzen!



Ressourcen und Fähigkeiten – Schätze für ein Leben in Fülle

1. Soziale Ressourcen:



ACHTSAMKEIT

„Die Ewigkeit der Jugend besteht aus Augenblicken!“

Ernst Ferstl

Achtsamkeit in sich zu tragen ist ein hohes Gut und eine grundlegende Fähigkeit des menschlichen Geistes. Wer achtsam ist, nimmt sich selbst und seine Gegenwart bewusst wahr – ist ganz im Hier und Jetzt. Jemandem Achtung erweisen oder zollen, Achtung genießen, Achtung hervorrufen, Hochachtung haben, achtungsvoll oder andächtig sein, etwas mit Bedacht auswählen, sich ganz sachte auf jemanden zubewegen, achtsam im Umgang mit anderen Menschen sein, achtsam mit sich selbst sein, achtsam die Schätze der Natur bewundern, achtsam innehalten ... da schwingt das Leise, Sorgsame und Sanfte mit. Allein durch diese Wortspielerei wird deutlich, wie viele Möglichkeiten sich für die eigene Persönlichkeitsentwicklung ableiten lassen.

Achtsam mit sich selbst zu sein bedeutet Selbstachtung zu haben, gut mit sich selbst umzugehen und gut für sich selbst sorgen zu können. Die Selbstachtung ist die Voraussetzung für einen achtsamen Umgang mit anderen Menschen, vor allen Dingen mit Kindern, sowie mit der Natur, allen anderen Lebewesen und der dinglichen Umwelt. „Achtsam sein“ heißt, den gegenwärtigen Augenblick sorgfältig, hingebungsvoll und ganz bewusst in allen Einzelheiten anzunehmen.

„Wenn wir uns liebevoll um Einzelheiten kümmern, die uns so leicht entfallen, während wir uns auf die scheinbar großen Dinge konzentrieren, dann entsteht eine Haltung von Sorgsamkeit und Zärtlichkeit. Wir müssen ohnehin kochen und putzen, also können wir es genauso gut liebevoll und sorgsam tun.“ (Steindl-Rast 2010, S. 12)

Ein Mensch, der achtsam ist, kann sich auf die Geschenke und überraschenden Augenblicke des Lebens einlassen, z. B. sich über das Lächeln oder die Geste eines Kindes freuen oder wenn ein weinendes Kind sich gar nicht mehr beruhigt, man schon alles versucht hat, man meint, es weine aus Trotz oder um seinen Willen durchzusetzen – auch dann mit sanfter Zuneigung beim Kind zu bleiben, bis es den Schritt in eine andere Gefühlslage geschafft hat – das wäre achtsam.

Praxisbeispiel: Geschenke, die auf uns warten, wenn man sich achtsam auf das Hier und Jetzt einlässt

Bei einer Gartenaktion im Kindergarten mit Eltern, Kindern und Kolleginnen hatte ich ein wundervolles Erlebnis mit Annika (6 Jahre). Wir hatten draußen am Haupteingang gemeinsam die Rosen und den Lavendel geschnitten, uns unterhalten und das gemeinsame Tun genossen. Dann wurden wir zur Mittagspause geholt und wir wollten danach direkt weitermachen. Annika, ein außergewöhnlich neugieriges, wahrnehmungsoffenes und handlungsaktives Mädchen, war schon viel früher fertig und wollte zusammen mit mir wieder raus. Ich sagte, sie solle schon mal vorgehen, ich käme gleich nach. Dann kam sie wieder rein und bat mich in freudiger Aufregung darum, schnell mitzukommen, weil ein Vogel im Beet säße. Ich ging mit. Langsam, leise, auf Zehenspitzen schlichen wir uns an. Der Vogel war nicht mehr da. Wir überlegten, wo er sein könnte. Annika meinte flüsternd: „Bestimmt ist er im Busch dahinten.“ Wir schlichen auch dorthin, waren wieder ganz behutsam und setzten uns dann vor dem Busch auf die Knie, um zu sehen, ob sich der Vogel dort versteckte. Ich glaubte schon, er sei längst weg, aber Annika hatte ein Rascheln gehört, oder doch nicht? In dem Moment, als wir gehen wollten, flog der Vogel über uns hinweg. Dieser Moment war von einer ganz besonders tiefen, gemeinsamen Freude erfüllt, und ich werde ihn für immer in meinem Herzen tragen. Was für ein Geschenk an einem Samstag im Kindergarten!

„Wenn wir unser Herz öffnen, um etwas Überraschendes hineinzulassen, wird es uns immer klarer, wie viele Überraschungen jeder Tag enthält, und mit der Zeit erkennen wir, dass wir in einem Universum leben, das irgendwie zu uns spricht. Wenn wir das erst einmal erkannt haben, hören wir ganz selbstverständlich hin, weil wir die Botschaft hören wollen.“ (Steindl-Rast 2010, S.13)

Im Umgang mit Kindern bedeutet Achtsamkeit,

- Kinder in ihrer Einzigartigkeit Schritt für Schritt entdecken zu wollen.
- Kindern Zeit zu schenken.
- liebevoll, aufmerksam und sorgsam zu sein.
- sich auf die Bedürfnisse und Interessen der Kinder einzulassen.
- Kinder aufmerksam zu beobachten, ihr Verhalten entschlüsseln, erkennen und verstehen zu wollen und Entwicklungsprozesse wahrzunehmen.
- aufmerksam zu sein, wenn Kinder erzählen, ihnen zuzuhören und sie sprachlich zu begleiten.
- sich auf das Kind in der gegenwärtigen Situation voll und ganz einlassen zu können.

Doch die Voraussetzung für einen achtsamen Umgang mit anderen Menschen ist ein achtsamer Umgang mit uns selbst. Achtsam mit anderen Menschen zu sein setzt voraus, dass wir uns selbst steuern können, dass uns unsere eigenen Persönlichkeitsmerkmale stützen, wir unsere eigenen Grenzen kennen, seelisch gesund sind und eine positive Lebenseinstellung haben. Die eigene Achtsamkeit ist es dann, die uns hilft, aus negativen Gedankenströmen und belastenden Situationen schnell wieder herauszukommen. (vgl. Goleman 2011, S. 69)

Mögest du die kleinen Dinge des Lebens bestaunen können!



EMPATHIE

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

Martin Buber

Empathie, übersetzt auch Einfühlungsvermögen genannt, ist ein wichtiger Aspekt für das Zusammenleben mit anderen Menschen. Gemeint ist, die Fähigkeit und das Verständnis zu haben, sich in die Lage, in die Gedankenwelt und das emotionale Befinden eines anderen Menschen fühlend und mit Nachsicht hineinzusetzen. Dabei geht es nicht nur um das kognitive Verstehen der Befindlichkeit und darum, gute Ratschläge geben zu können. Vielmehr geht es um das Einfühlen mit Herz und Gespür, das viel Feingefühl, Achtsamkeit, Geduld und Zeit für den anderen verlangt und wertfrei ist. Es geht um das Wahrnehmen versteckter Signale, das Begleiten durch Nähe, einführende und beschreibende Worte und um das Nachempfinden der Situation des anderen – um daserspüren dessen, was er braucht oder wünscht.

In einem Vortrag von Marcus Stück (Uni Leipzig) wurde angesprochen, dass immer weniger pädagogische Fachkräfte eine fühlende Empathiefähigkeit besitzen. Stattdessen reagieren sie auf Kinder mit einer kognitiven, erwachsenen Empathiefähigkeit. Kinder werden dadurch von ihrem Fühlen und von ihrem Kindsein getrennt und können damit auch keine fühlende Empathiefähigkeit aufbauen. Das führt zu großen Irritationen im Verhalten von Kindern und demzufolge auch im Zusammenleben in der Gemeinschaft.

„Als Empathie [...] bezeichnet man die Fähigkeit eines Menschen, sich kognitiv in ein anderes Lebewesen hineinzusetzen, dessen Gefühle zu teilen und sich damit über sein Verstehen und Handeln klar zu werden (Einfühlungsvermögen).“ (Stück 2011, S. 11)

Bereits in den ersten Lebensjahren werden die Grundsteine für empathisches Verhalten (Blickkontakte, gegenseitiges Lächeln, gegenseitiges Wahrnehmen von Gefühlen etc.) gelegt und immer weiter aufgebaut. Dabei wird davon ausgegangen, dass vor allen Dingen die zwischenmenschlichen Beziehungen für die seelische Entwicklung dienlich sind und zu Veränderungen der persönlichen Entwicklung führen und wir durch andere viel über uns selbst begreifen. Doch immer gibt es auch Lebensphasen (z. B. Trennungen in der Familie, Verluste) in denen die persönliche Entwicklung gebremst wird und nicht voranschreitet. Dann ist es wichtig, einen vertrauten Menschen zu haben, der den Entwicklungsprozess wieder in Gang setzt.

Empathie setzt zunächst auch die emotionale Auseinandersetzung mit sich selbst voraus. Nur wer sein eigenes Fühlen und Denken versteht und annimmt, kann es auch in eine empathische Beziehung einbringen. (vgl. Krenz in Pousset, 2011, S. 105 f.)

Praxisbeispiel: Entwicklungsbegleitung mit Spiegelung – Kinder verstehen, sich einfühlen, andere einbeziehen, ihnen vertrauen und nah sein

Entwicklungsbegleitung:

Aus einem Spielgeschehen mit mehreren Kindern entwickelte sich die folgende Geschichte zwischen dem 4-jährigen Martin und mir. Auf dem Spielteppich wurden aus Legosteinen Häuser gebaut. Die Kinder agierten konzentriert und bauten gemeinsam oder alleine. Ich beobachtete die Kinder dabei, während ich zwei anderen ein Buch vorlas, als sie mich darum baten. Clara hatte ein Haus gebaut. Sie war nur kurz weg, als Martin sich zu uns gesellte und fragte, was wir machten. Ein Kind sagte: „Wir bauen Häuser.“ Ich wiederholte und ergänzte diesen Satz für Martin: „Wir sind alle Architekten und bauen ganz verschiedene Häuser.“ Martin war neugierig und nahm das Haus von Clara. Er fing an, es wieder auseinanderzubauen. Clara sah dies und rief: „Martin, das ist mein Haus, gib es wieder her.“ Martin erklärte, was er vorhatte. Er würde es nur anders machen, weil noch einige Dinge an dem Haus fehlten. Er wollte noch Stromleitungen, eine Heizung etc. einbauen... Clara ließ sich nicht darauf ein. Sie wollte das Haus wiederhaben. Das Geschehen zwischen den beiden wurde lauter und aggressiver. Beide rebellierten und wollten ihren Willen durchsetzen. Dann sagte ich: „Clara möchte ihr Haus so haben, wie es ist. Es gibt aber noch viele Baumaterialien, sodass sich jeder sein eigenes Haus bauen kann.“ Martin griff dennoch nach dem Haus von Clara und nahm es ihr weg. Ich sagte zu Martin: „Man kann nicht einfach das Haus von anderen umbauen, weil es dann Ärger gibt. Clara ist schon sehr ärgerlich, deshalb wäre es gut, wenn du ihr das Haus zurückgibst.“ Martin wollte es behalten, und Clara wollte es wiederhaben. Ich sorgte dann dafür, dass Clara ihr Haus zurückbekam. Daraufhin wurde Martin wütend, er beschimpfte Clara und mich und rief: „Ihr seid doof!“ Dann verließ er wütend den Raum und versteckte sich. Ich besprach mit Clara und den Kindern, denen ich vorgelesen hatte, dass ich nach Martin schauen würde und dass man, wenn man wütend ist, vielleicht nicht alleine sein möchte. Dann ging ich zu Martin, er hatte sich unter einer Bank versteckt. Als er mich sah, rief er: „Geh weg, lass mich in Ruhe!“ Ich sagte, dass ich nur schauen wollte, wie es ihm ginge, befolgte dann aber seinen Wunsch, ging in die Gruppe und las das Buch weiter. Nach einer Weile schaute ich wieder nach Martin. Er lag immer noch unter der Bank. Als er mich sah, lief er in den Waschraum und legte sich dort unter eine Bank. Ich fragte, ob er wütend sei. Er sagte, dass er allein sein wolle, und rief wieder: „Lass mich in Ruhe!“ Ich blieb aber in der Nähe und sagte ihm, dass ich die Post nur in die Fächer verteilen und dann wieder zurück in die Gruppe gehen würde. In der Garderobe bei den Postfächern fragten mich zwei Mädchen, was denn mit Martin los sei. Ich sagte, er sei wütend, traurig oder verärgert und dass es schön wäre, wenn sie mal nach Martin schauen würden, weil er mit mir nicht sprechen wolle. Das taten sie. Eine Weile beobachtete ich die Kinder, die Mädchen fanden einen Zugang zu Martin, und ich ging wieder in die Gruppe und las den Kindern nun das Buch bis zum Ende vor. Danach sah ich wieder in den Waschraum. Martin und die beiden Mädchen waren gerade dabei, den Raum zu putzen. Ich dachte: „Oh, nein!“, ließ mir aber nichts anmerken und fragte neugierig, was sie machten. Sie antworteten, dass sie alles sauber machen würden. Ich erklärte darauf-

hin, dass Manuela jeden Nachmittag den Waschraum reinigt und sie auch spielen könnten. Sie wollten den Waschraum fertig putzen, damit Manuela nicht mehr so viel machen muss. Dann antwortete ich, dass sich Manuela sicher sehr darüber freue und dass sie nach dem Putzen des Waschraums in den Gruppenraum kommen sollten. Nach einigen Minuten kamen die Mädchen in die Gruppe, Martin aber nicht. Ich ging zum Waschraum. Martin war nicht mehr dort. Bis auf die Handtücher hatten die Kinder alles ordentlich hinterlassen. Ich suchte Martin und fand ihn im Waschraum der anderen Gruppe. Er war gerade dabei, die Spiegel einzuseifen, als er mich sah und mir zuversichtlich und stolz erzählte, dass Manuela heute gar nicht sauber machen bräuchte. Ich sagte, dass er sehr fleißig sei, gut für Manuela Sorge und sie ganz sicher dankbar für seine Hilfe sein würde. Dann teilte ich ihm mit, dass wir jetzt alle nach draußen gehen würden und es schön wäre, wenn er die Spiegel abtrocknen und wie alle Kinder mit in den Garten kommen würde, was er dann auch tat.

Spiegelung:

Im Garten sah ich Martin alleine in der Nestschaukel. Ich ging zur Schaukel. Er fragte, ob ich ihm Anschwing geben könnte. Ich schaukelte ihn an, aber dann wollte er raus. Ich sagte, dass ich selbst auch gerne etwas schaukeln würde, dass Schaukeln guttue, wenn man sich gerade geärgert hat und traurig ist. Er fragte mich, warum ich traurig sei. Ich tat so, als würde ich schmolzen, und sagte, dass ich darüber nicht sprechen möchte. Dann schlug er vor, dass er mir Anschwing geben könnte. Ich nahm sein Angebot an, wollte aber nur leicht und nicht so hoch schaukeln. Nach einer Weile sagte er, dass er jetzt mit den anderen Kindern spielen möchte. Ich bedankte mich bei ihm und sagte, dass es mir schon besser gehe und ich noch ein bisschen in der Schaukel verweilen würde und dass man ja auch gerne alleine ist, wenn man sich über etwas geärgert hat. Er sah mich mit großen Augen an, und ich spürte richtig, wie gut er mich verstand. Er ging ungefähr drei Meter weiter bis zu den angrenzenden Steinen, setzte sich hin, schaute zu mir rüber und sagte ernst, dass er lieber noch ein bisschen in meiner Nähe bleibe. Ich antwortete, dass das sehr freundlich von ihm sei. Ich schaukelte ein wenig und erzählte dabei: wie schön es ist, beim Schaukeln in das Grün der Blätter der Stieleiche zu schauen, sich vorzustellen, dass die Sonne dahinter bald durch die Wolken schaut, dass man die Vögel hören und im Baum entdecken kann ... Währenddessen beobachtete ich, dass er mir sehr aufmerksam zuhörte. Sein Blick folgte meinen Worten. Dann sah ich, dass er sich einen dünnen Stock als Zigarette nahm und anzündete. Ich fragte, ob er rauche. Er grinste und bestätigte meine Frage. Ich war neugierig und wollte wissen, ob er Menschen kennt, die „richtige“ Zigaretten rauchen. Er sagte: „Mama und Papa.“ Daraufhin sagte ich, wie gut so eine „Stockzigarette“ doch sei, dass sie nicht stinke und man keinen ekligen Rauch auszupusten brauche ... Daraufhin fragte Martin mich, ob ich auch eine Zigarette haben wolle. Das wollte ich gerne, und so brachte er mir auch einen Stock, tat so, als ob er mir Feuer geben würde, ging zurück zum Stein, und zusammen rauchten wir unsere Stockzigaretten.

Im Folgenden einige Beispiele von empathischen Persönlichkeitsmerkmalen, die helfen, Kinder entwicklungsförderlich zu begleiten:

„Kognitive Fähigkeiten:

Eigene Verantwortlichkeiten entdecken und erkennen; vom Wert einer Beziehungsnähe im Sinne der Förderung von Bildungsprozessen tief überzeugt sein; Entschlossenheit zeigen; alle Wahrnehmungen und Beobachtungen an sich und der anderen Person auf der Basis von Erfahrungen verstehen und deuten können; Interesse an philosophischen Auseinandersetzungen „über Gott und die Welt“ haben; [...] klare Vorstellungen über die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten haben; Feindseligkeiten gegenüber anderen Menschen als eigene Abwehrmechanismen erkennen, deuten und in selbstexplorative Aufgabenstellungen an sich wandeln; Wahrnehmungsoffenheit für eigene Empfindungen und die Gefühle der anderen Person besitzen; auf die Synchronisation von Verbalität und Körpersprache achten, dabei Unstimmigkeiten erkennen und verändern.

Emotionale Fähigkeiten:

[...] Gefühle der anderen Person intensiv nachempfinden können; Sensibilität für Gefühlsempfindungen aufbringen und sich auch dann auf die eigene und fremde Gefühlswelt einlassen, wenn sie Unsicherheit und Ängste aufkommen lassen; persönliche Wärme und Nähe in die Beziehung einbringen; persönliche Belastungen entdecken und die eigene Belastbarkeit durch gefühlsorientierte Auseinandersetzungen mit sich selbst erweitern und ausbauen; persönliche Verbitterungen erkennen und analysieren können, um Schritt für Schritt innerlich frei von belastenden Spannungen zu werden.

Soziale Fähigkeiten:

Empfindsames und genaues Zuhören, ohne den anderen zu unterbrechen; auf persönliche Bewertungen [...] verzichten; sich intensiv um den anderen sorgen und ein Interesse daran haben, dass bedeutsame Entwicklungen geschehen können; unterschiedliche Wirklichkeiten nebeneinander stehen lassen, ohne die eigene Wirklichkeit als einzig richtige in den Vordergrund zu stellen; sich in den unterschiedlichen Interaktionssituationen auf sich selbst und die andere Person konzentrieren können; in der Beziehung unmittelbar zugegen sein und sich ganz auf den Augenblick der Beziehung einlassen; der anderen Person in ihrer Welt entgegenkommen, ohne darauf zu warten, dass der erste Schritt stets vom anderen ausgehen muss; auf Macht oder Herrschaft über den anderen verzichten; das Gegenüber als eine Person akzeptieren, die ebenso auf dem Weg der Entwicklung ist wie man selbst; die Selbstverantwortung der anderen Person sehen und damit die Selbstständigkeit des anderen aktiv unterstützen; echtes Interesse an der anderen Person erleben und zum Ausdruck bringen können; präzise Formulierung von Ereignissen und Empfindungen [...]; die Gegenwart – das aktuelle Geschehen – als Ausgangspunkt der Beziehungs- und Bildungsarbeit aufgreifen; persönlich erlebte Grenzen in der Beziehung mit sich und zu anderen Menschen als Herausforderung aufgreifen und selbstaktiv Veränderungen in Gang setzen.“
(Krenz in Pousset 2014, S. 113 f.)

Es wird deutlich, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit immer eine Voraussetzung für eine entwicklungsförderliche, empathische Begleitung von Kindern ist. Wenn wir unseren Beruf zur Berufung machen wollen, ist dementsprechend die Bereitschaft zur Selbstbildung eine Voraussetzung für die Arbeit in Krippen, Kindertagesstätten, Schulen und anderen sozialpädagogischen Einrichtungen.

Möge stets Einfühlungsvermögen von deinem Herzen kommen!