

Zu viel um die Ohren?

Selbstfürsorge durch
Zuhören und Lauschen

Ist Überforderung zur Normalität geworden? Kann uns Selbstfürsorge unterstützen? Welches Potential hat es, sich selbst zuzuhören und nach innen zu lauschen? Lesen Sie hier über Stressoren und Präventionsmaßnahmen für Ihren Kita-Alltag.

Simone Groos

Wie geht es mir gerade? Fühle ich mich wohl, ausgeglichen, in einer guten Balance zwischen Herausforderungen und Leistungsfähigkeit? Befinde ich mich in einer Umgebung, die mir guttut? Ein Großteil der pädagogischen Fachkräfte in Deutschland kann diese Fragen nicht bejahen. Die Tätigkeit als pädagogische und/oder Leitungskraft beinhaltet zahlreiche stressige Momente und schwierige Situationen, die zu bewältigen sind. Gerade wenn Stress zur Regel wird und nicht mehr als Herausforderung, sondern als Belastung erlebt wird, ist es an der Zeit, zu reagieren. Sich selbst zuzuhören, nach innen zu lauschen, die eignen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch klar nach außen zu kommunizieren ist, von immenser Bedeutung, um Krankheiten vorzubeugen.

Stressursachen

Laut einer Studie von Prof. Dr. Johannes Jungbauer, Leiter des Instituts für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp) in Aachen, fühlen sich pädagogische Fachkräfte deutlich stärker durch beruflichen Stress belastet als der Durchschnitt der Arbeitnehmer. Als Stressursachen wurde vor allem der schlechte Betreuungsschlüssel mit zu großen Gruppen für zu wenige pädagogische Fachkräfte angegeben. Der daraus resultierende Zeitdruck und das ständige „Multi-Tasking“ werden als sehr belastend erlebt. Diese Situation verschärft sich weiter, wenn Kolleg*innen krankheitsbedingt ausfallen. Auch die Zusammenarbeit mit den Eltern und die zunehmende Bürokratisierung des Kita-Alltags werden als Belastung empfunden (Jungbauer 2015).

Mit Zeitdruck und hohen Erwartungen haben auch Angehörige anderer Berufsgruppen zu kämpfen. Worin liegt die besondere Herausforderung bei pädagogischen Fachkräften? „Aufgrund der kontinuierlichen Beziehungs- und Gefühlsarbeit ist der Erzieher*innenberuf psychisch oft sehr fordernd und anstrengend“, erläutert Jungbauer (2015). Dabei rührt die Belastung offenbar gleichermaßen von der Arbeit mit den Kindern

her als auch mit deren Eltern. Denn in der Studie klagten pädagogische Fachkräfte in sozialen Brennpunkten trotz schwierigerer Kinder nicht über höhere Stressbelastungen als pädagogische Fachkräfte, die in privilegierten Wohnvierteln arbeiteten. „Je gehobener das Wohnumfeld, desto höher sind offenbar die Ansprüche der Eltern und desto stärker der dadurch erlebte Druck“, so die Analyse der Aachener Wissenschaftler (2015).

Gesundheitliche Folgen

Der Stress in der Kita bleibt nicht ohne gesundheitliche Folgen, auch das zeigt die Studie: Je größer die Stressbelastung, desto höher ist auch das Risiko für Schlafprobleme, für einen Verlust an Lebensfreude, für die Unfähigkeit, abzuschalten, und für eine stärkere Infektanfälligkeit. Fast jede*r fünfte Teilnehmer*in der Studie weist Werte auf, die auf ein stark erhöhtes Burnout-Risiko hindeuten. Institutionelle Faktoren, wie eine bessere Personalausstattung, Maßnahmen wie Fortbildungen, etwa zur Gestaltung der Elternarbeit, zur Selbstfürsorge oder zur Verbesserung der kollegialen Zusammenarbeit können sinnvolle Maßnahmen sein.

Unterstützende und präventive Maßnahmen

Selbst- und Zeitmanagement

Machen Sie sich bewusst, welche Gestaltungszeiten- und -räume Sie in Ihrem Alltag haben, und schaffen Sie einen entsprechenden Rahmen. In diesem Zusammenhang ist das Thema „Strukturen schaffen“ von großer Bedeutung. Überlegen Sie ganz konkret, wie Sie Ihren Alltag strukturieren können. Planen und organisieren Sie ihn, z. B. in Form eines Tages und/oder Wochenablaufs. Dies hilft Ihnen, einen Überblick zu bekommen, wann was getan werden kann, wann Sie eine Pause machen können und wie viel Freizeit Sie haben.

Selbstfürsorge als Vorbildfunktion

Der Begriff Selbstfürsorge meint: Wie kann ich achtsam und mitfühlend mit mir selbst, mit meinen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen umgehen und gleichzeitig meine Aufgaben erfüllen? Niemand außer Ihnen kann dies entscheiden. Daher ist es von großer Bedeutung, dass Sie die Verantwortung für sich selbst und Ihr Wohlbefinden übernehmen und sich auch Ihrer Vorbildfunktion den Kindern gegenüber bewusst sind. Die Kinder können an dieser Stelle viel von Ihnen lernen. Durch Sie erfahren die Kinder, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und diese offen und klar zu kommunizieren. Es ist eine schöne Erfahrung für Kinder, wenn ihnen entspannt und offen zugehört wird. Doch wie ist das möglich in einem stressigen Alltag?

Lauschen Sie in sich hinein. Folgende Reflexionsfragen können dabei hilfreich sein:

- Was würde mir jetzt gerade guttun?
- Benötige ich eine Pause und wie möchte ich diese Pause gestalten? Was tut mir in meiner Pause gut und was nicht?
- Möchte ich mich körperlich betätigen?
- Brauche ich einen Moment der Ruhe und Entspannung, um einfach durchzuatmen? Oder wäre eine ruhige Beschäftigung schön?
- Benötige ich etwas zu trinken oder zu essen?
- Möchte ich kreativ tätig sein?
- Was würde mir guttun, um nach der Arbeit von dem Stress runterzukommen?

Falls Sie nun denken: „Das klingt ja schön und gut, lässt sich jedoch nicht mit meinem Alltag vereinbaren“, versuchen Sie es dennoch. Schritt für Schritt und gemeinsam mit Ihren Kolleg*innen.

Selbstfürsorge mit dem Team

- Nehmen Sie dieses Thema mit in die Teamsitzung, denn auch Ihre Kolleg*innen und die Kinder haben das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung.
- Schauen Sie gemeinsam nach Zeit-Gestaltungsräumen.
- Stellen Sie gemeinsam Regeln auf, um alle zu schützen.
- Manchmal genügt ein kurzer Moment der Ruhe, ein kurzes Innehalten, um einfach einmal durchatmen und entspannen zu können.
- Machen Sie Ihre Kita zu einer Zuhörfreundlichen Kita. Dies betrifft sowohl das gegenseitige Zuhören als auch das Lauschen nach innen.

Wenn Sie entspannter sind, können Sie auch besser zuhören und wahrnehmen, was andere benötigen. Selbstfürsorge erfordert gegebenenfalls, dass wir für uns eintreten, Bedürfnisse kommunizieren, Pausen einfordern, Bitten ausschlagen oder uns für unsere Rechte einsetzen. Wie jede Verhaltensänderung erfordert auch das Ziel von mehr Selbstfürsorge: langfristiges Üben, wiederholte Vergegenwärtigung der Wichtigkeit des Ziels, verbindliche Zielformulierungen und idealerweise die Ermutigung durch das Team.

Lausch-Inseln

Im Rahmen von Fortbildungen des Programms „Lilo Lausch – Zuhören verbindet“ der Stiftung Zuhören, werden die pädagogischen Fachkräfte angeregt, sich über sogenannte „Lausch-Inseln“ bewusst zu werden. Laden Sie die Kinder zu den „Lausch-Inseln“ ein und besprechen Sie, wann und wie diese gestaltet werden können. Beachten Sie den Phasenwechsel. Ruhigere Phasen, Zuhör-Spiele und achtsame Bewegungen können sehr entspannend wirken – auf Sie selbst und auf die Kinder. Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder nach kurzer Zeit die Lausch-Inseln einfordern, da sie erfahren, wie gut sie ihnen tun.

Entspannende Zuhör-Spiele



Beispiele für Zuhör-Spiele in der „Lausch-Insel“

Klingendes Papier

Sie benötigen ein Blatt Papier. Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis. Die Aufgabe besteht darin, das Blatt Papier herumzureichen, ohne ein Geräusch zu erzeugen. Kinder lieben dieses Spiel. Es wird automatisch sehr ruhig und eine hohe Konzentrationsfähigkeit setzt bei den Kindern ein.

Die zweite Variante und kreativere funktioniert wie folgt: Jedes Kind soll mit dem Blatt ein (anderes) Geräusch erzeugen (z. B. auf den Boden reiben, am Körper, dagegen schnipsen, das Papier falten etc.).

Wir schenken uns einen Klang

Sie benötigen eine Klangschale oder eine Sansula. Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis. Lauschen Sie ca. 30 Sekunden mit den Kindern in den Raum. Was ist alles zu hören? Sobald die Geräusche benannt wurden, fängt ein Kind an, Töne zu erzeugen, und schenkt den anderen Kindern und Ihnen diese Töne. Erst wenn kein Ton mehr zu hören ist, wird das Instrument weitergereicht und das nächste Kind darf der Gruppe Töne schenken.

So klingt unser Essen

Erkunden Sie mit den Kindern das Essen akustisch: Klingt es anders, wenn ich in ein Brot oder eine Karotte beiße? Was klingt leise? Was klingt laut?

Selbstfürsorge im Privatleben

Neben der Gestaltung Ihres beruflichen Alltags ist es auch von großer Bedeutung, Ihre Freizeit bewusst zu gestalten. Was hilft Ihnen, vom Stress runterzufahren und bei sich zu landen? Wobei können Sie gut entspannen? Ist es beim Hören Ihrer Lieblingsmusik, beim Tanzen, Kochen, Spaziergehen oder Kreativsein? Haben Sie schon einmal Yoga oder Meditation ausprobiert? Seien Sie offen und probieren Sie Neues aus. Achten Sie während Ihrer Tätigkeiten auch auf Ihre Intention: Was möchte ich damit bezwecken? Entscheidend ist es, nicht auch noch in der Freizeit funktionieren zu müssen. Es geht nicht darum, sich selbst zu optimieren, sondern für sich da zu sein und sich selbst zu genießen. Wenn Sie merken, dass Sie zu viel um die Ohren haben, so gönnen Sie sich eine kurze Pause und lauschen Sie neugierig in sich hinein. Die Kraft liegt in der Leichtigkeit und Einfachheit. Ein Schritt nach dem anderen. Und falls ein „ja aber“ oder ein „es geht aber nicht weil“ in Ihnen auftaucht, so hören Sie nicht darauf, denn: Sie sind es wert.

Simone Groos, Diplompädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leiterin des pädagogischen Konzepts für Kindertagesstätten „Lilo Lausch – Zuhören verbindet“ der Stiftung Zuhören. Sie bietet Team-Fortbildungen zum Thema Selbstfürsorge und Zuhörfreundliche Kita an.

Kontakt

groos@stiftung-zuhören.de

Literatur

Jungbauer, Johannes/Ehlen, Sebastian: **Stressbelastungen und Burnout-Risiko bei Erzieherinnen in Kindertagesstätten: Ergebnisse einer Fragebogenstudie**. Das Gesundheitswesen. Thieme 2015, S. 418-423

Weitere Artikel, Spiele und Fortbildungen zum Thema Zuhören:

www.lilolausch.de

www.stiftung-zuhoeren.de