



Ein erfahrungsorientiertes Webinar mit  
Impulsen zur **Selbstfürsorge** und  
**Achtsamkeit** im (pädagogischen) Alltag

***Herzlich Willkommen!***

Dipl. Päd. Michaela Rackelmann  
[www.michaela-rackelmann.de](http://www.michaela-rackelmann.de)

# Überblick | Ablauf

- ▶ Warum dieses Thema? Einstimmung
- ▶ Hintergründe, Fakten und Begriffe: Was ist Achtsamkeit und Selbstfürsorge? Kurzer Ausflug in die Neurowissenschaft
- ▶ Übungen \* Tools \* Werkzeuge
- ▶ Fragen \* Anregungen \* Impulse
- ▶ Literaturhinweise

# Was kennen Sie davon?

- ▶ Gefühle von Stress und Hektik im Kitaalltag
- ▶ Flacher Atem \* Kurzatmigkeit
- ▶ körperliche Verspannungen
- ▶ insgesamt Körper kaum noch spürbar
- ▶ als Dauerbrenner: Denken, nicht gut genug zu sein...
- ▶ voller Kopf \* Kopfschmerzen
- ▶ mit sich selber unzufrieden und selbstkritisch

- ▶ sich nicht ganz „da“ fühlen
- ▶ das Gefühl, Keinem wirklich gerecht zu werden
- ▶ im Kontakt mit Kindern, Eltern oder/ und Kolleg\*innen mit den Gedanken woanders
- ▶ Überflutungsgefühle von den komplexen Anforderungen
- ▶ sich vergessen - äußert sich durch nicht ausreichend und gut Essen/ Trinken
- ▶ sich selber, so wie man wirklich ist, am Garderobenhaken abgeben
- ▶ alles wirklich richtig machen wollen
- ▶ nach dem Arbeitstag erst merken, wie anstrengend es war und von Müdigkeit wie überwältigt sein (wenn es stiller wird)

# Ziele

- ▶ Ziel: Kontakt zu sich bewahren, auch wenn immer auf neue Inputs reagiert werden muss
- ▶ Wieder in den Körper kommen, nicht mehr ausser sich sein
- ▶ Eigene Bedürfnisse spüren und Anerkennen durch Bewusstheit und Entschleunigung

„Es kann schwer sein, den Kontakt zu sich selbst / zu seinem Inneren, die Richtung und die Konzentration zu wahren, wenn auf immer neue Inputs reagiert werden muss. Als Konsequenz richtet sich die Aufmerksamkeit dann primär auf die Umgebung und ist damit nicht mehr im Körper und Geist des Einzelnen verankert. Man gerät schnell außer sich, das heißt man verliert den Kontakt zu seiner eigenen Urteilskraft und seinen Bedürfnissen, wenn ständig aus unterschiedlichen Richtungen an einem gezerrt wird. Das autonome Nervensystem gerät in einen Zustand von „Dauerbereitschaft“, nicht unbedingt auf hohem Niveau, aber es handelt sich um eine ständige Wachheit, die schnell zu Stress führen kann, weil das System seine natürliche Fähigkeit verlernt zwischendurch runter zuschalten. Man ist bereit jederzeit auf alle möglichen Stimuli zu reagieren, wodurch die Aufmerksamkeit von der Aufgabe selbst abgelenkt wird, die man eigentlich lösen wollte.“ (vgl. Helle Jensen, Hellwach und ganz bei sich..., S. 25/26).

# Warum dieses Thema?

- ▶ Förderung von **Präsenz** / „Monkeymind“
- ▶ **Beziehungsarbeit/ Beziehungskompetenz** erfordert Kontakt zu anderen und zu mir/ Selbstanbindung
- ▶ **Kontakt** meint im pädagogischen Alltag: aufmerksam sein für Andere - aufmerksam sein für sich selber - aufmerksam sein für eigenes fachliches Wissen
- ▶ Stärkung von **Empathiefähigkeit**
- ▶ gerade herausfordernde Kinder brauchen Pädagog\*innen, die „**in-sich**“ sind
- ▶ „**Self - Agency**“ als Fähigkeit Kontakt zu sich und mit anderen zu finden (sich selber regulieren können) Hier: insbesondere eigenes Energie-& Stressniveau regulieren

# Popularität Achtsamkeit

- ▶ „Achtsamkeit“ sehr populär
- ▶ Jon Kabat-Zinn MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) = Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Programm mit großem Einfluss auf das Gesundheitswesen, mittlerweile auch in der Bildung und der Wirtschaft
- ▶ Weiterentwickelt MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) = Selbst-Mitgefühl
- ▶ Beides wissenschaftlich begleitet mit großem Erfolg

- ▶ **Achtsamkeit** = Aufmerksamkeit verstärkt auf die Gegenwart lenken, wahrnehmen was gerade ist (möglichst ohne zu urteilen)
- ▶ Achtsamkeit ist HIER & JETZT!
- ▶ Achtsamkeit ist trainierbar...

Achtsam = Erleben mit den fünf Sinnen ohne zu bewerten,  
also eher in einer Beobachter\*innenfunktion

Ich achte darauf, was ich sehe...

Ich achte darauf, was ich höre...

Ich achte darauf, was ich fühle und empfinde...

Ich achte darauf, was ich rieche...

Ich achte darauf, was ich schmecke...



► Sobald Sie merken, dass Sie unachtsam sind - sind Sie achtsam!

# Selbstfürsorge

- ▶ **Selbstfürsorge** =  
sich deutlich machen was  
ich gerade brauche.
- ▶ Selbstfürsorge beinhaltet  
also den sorgsamen  
Umgang mit den eigenen  
Bedürfnissen, Gefühlen und  
Ressourcen (Erika Blitz, 2009)

Wir entscheiden mit, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit hingehen.

Es geht also einzig um Bewusstheit.

**„Wichtig ist es, zu erkennen, dass ich selbst Einfluss habe auf die Realität, die ich erfahre.“**

(Tarab Talku Rinpoche)

Stellen Sie sich bitte eine bestimmte, besonders herausfordernde Situation in der Kita (oder woanders) vor!

Wo sind Sie?

Was machen Sie?

Wie sieht es dort aus?

Wer ist da?

Wie fühlt sich der Körper an?

Was macht die Atmung?

Wohin ist Ihre Aufmerksamkeit gerichtet?

# Körperliche Reaktionen auf Stress/ Anspannung

- ▶ nach außen gerichtete Aktivitäten, viel Input und schnelle Wechsel im Alltag
- ▶ Teil des autonomen Nervensystems reagiert, der unser System antreibt und in Spannung hält (**Sympathikus**)
- ▶ Blutdruck steigt, Puls ist erhöht, Sinne sind geschärft, Muskeln ziehen sich zusammen, Atmung schneller und flacher, Tunnelblick - als würde Gefahr drohen = evolutionär sinnvolle Schutzmaßnahme (wir können adäquat auf Gefahren reagieren), Erstarrung
- ▶ „Dauerbereitschaft“ bzw. ständige Wachheit

- ▶ schwierig ist es, wenn dies ein Dauerzustand wird, da im Körper das Stresshormon Kortisol und Adrenalin ausgeschüttet wird
- ▶ ist vor allem der Teil des autonomen Nervensystems daueraktiv, besteht das Risiko einer Überlastung von Körper und Geist
- ▶ wir haben wenig Formen wie der Organismus sich aus diesen Stresssituationen löst...(Tiere zittern nach Kampf und schütteln sich) - wir sitzen es oft aus - alles bleibt im Körper stecken!

# Körperliche Reaktionen auf Ruhe

- ▶ bei Pausen und Ruhe reagiert der andere Teil des autonomen Nervensystems, der **Parasympathikus**
- ▶ das Tempo wird aus dem Leben genommen, vertrauensvolle Offenheit möglich
- ▶ Muskeln werden weicher (auch im Gesicht), Mimik wird lebendiger, Atmung entspannt sich und wird tiefer
- ▶ erst hier ist oft Kontakt und Mitfühlen wirklich möglich (ich bin nicht mehr im Angriffsmodus)

- ▶ Selbstberuhigung
- ▶ wir sind insgesamt beweglicher
- ▶ Blutdruck normalisiert sich
- ▶ Gedanken kommen zur Ruhe

# Fazit der neurowissenschaftlichen Erkenntnisse

- ▶ beide Seiten, also Sympathikus und Parasympathikus sollten ausgeglichen miteinander arbeiten
- ▶ Wir brauchen eine Balance zwischen Anspannung und Ruhepausen/ Entspannung!
- ▶ Körper braucht Entladungsmöglichkeiten nach viel Anspannung - Stress aus dem Körper bekommen
- ▶ Kortisol und Adrenalin können abgebaut werden wenn wir uns bewegen (schnell laufen\* tanzen \* spielerisch kämpfen)

- ▶ in Balance entsteht die Möglichkeit für eine offene, neutrale Achtsamkeit (mindfulness) = optimale Ausgangssituation für Entwicklung und Lernen
- ▶ nur so Wohlbefinden und Gesundheit
- ▶ Achtung: auch Entspannen müssen, kann zum Stress werden!

- ▶ Mir geht es darum, Sie an Ihre **natürlichen Kompetenzen** zu erinnern (alles ist schon da - manchmal nur etwas verschüttet):
- ▶ Herz
- ▶ Bewusstheit
- ▶ Atmung
- ▶ Kreativität
- ▶ Körper

(vgl. Helle Jensen, S. 42)



# Tools \* Werkzeuge \* Impulse

- ▶ Fokus Atmung
- ▶ Hände auf das Herz \* Selbstberührung \* Selbstanbindung
- ▶ Bodyscan
- ▶ Bewegen \* Dehnen \* Strecken
- ▶ Seufzen
- ▶ Stampfen
- ▶ achtsames Laufen z. B. auch beim Essenwagen holen

- ▶ Immer wieder: Recken und Strecken
- ▶ Lücke zwischen den Gedanken finden
- ▶ einen festen Platz im Gruppenraum der Ihr Ruheplatz ist  
- Verorten
- ▶ aus dem Raum gehen
- ▶ sich abklopfen, kneten oder ausstreichen
- ▶ Töne machen \* Summen \* Singen \* Schreien
- ▶ bewusst Essen und Trinken - spüren was macht der Mund etc.
- ▶ Aufzugsübung (Atem bewegen zwischen Kopf und Bauch)

# Grundlegend | Vorbereitend

- ▶ Ich starte in den Tag, nicht der Tag startet mich
- ▶ Zeiten für Achtsamkeit und Selbstfürsorge einplanen
- ▶ Jeden Tag im Alltag üben....
- ▶ Mundwinkel 2 mm nach oben/ fast nicht sichtbares Lächeln gibt Info an das Gehirn = Glückshormone

- ▶ auf einem Bein Zähne putzen :-)
- ▶ achtsam Duschen!
- ▶ Abends im Bett fünf Dinge benennen, für die ich dankbar bin...
- ▶

- ▶ Über 90% der Dinge die Sie täglich tun bestehen aus Gewohnheiten
- ▶ Viele Gewohnheiten tragen also dazu bei, Achtsamkeit und Selbstfürsorge kaum zu beachten und Stress zu haben
- ▶ Wir können neue Gewohnheiten installieren!

# Literaturhinweise

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst bester Freund werden, München, Kailash 2012

Jensen, Helle: Hellwach und ganz bei sich – Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Beltz 2014

Holzrichter, Thurid: Ich tue mir gut.“ – Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag, 2016

De las Heras Brigitta und Julia: Ich folge der Stille und finde mich selbst, einfache Übungen für den Alltag, Stb, 2009

Van den Brink, Erik und Koster, Frits: Mitfühlend leben – mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken, Mindfulness-Based Compassionate Living -MBCL, Kösel, 2012

Blitz, Erika: Keine Sorge -Selbstfürsorge: Vom achtsamen Umgang mit sich selbst, 2009

Funk, Ulrike: Achtsamkeit – Das besondere Impulsbuch für einen sensiblen und bewussten Umgang mit sich selbst, Cornelsen, 2017

Kabat -Zinn, Jon: 108 Momente der Achtsamkeit, Arbor, Freiburg i. Breisgau, 2010

Film der anlauft in deutschen Kino am 27.9.18:

Das stille Leuchten – die Wiedereroberung der Gegenwart, Dokumentarfilm von Anja Krug-Metzinger

[http://www.achtsamkeit-in-kitas.de/Achtsamkeit\\_fur\\_Erzieher\\_innen.html](http://www.achtsamkeit-in-kitas.de/Achtsamkeit_fur_Erzieher_innen.html)

Hier 20 Minuten Achtsamkeitsmeditation: [http://www.achtsamkeit-in-kitas.de/Selbstmitgefuehl\\_fuer\\_Erzieher\\_innen.mp3](http://www.achtsamkeit-in-kitas.de/Selbstmitgefuehl_fuer_Erzieher_innen.mp3)