

# WAS STÖRT HIER?

ÜBERLEGUNGEN ZUR WERTSCHÄTZENDEN INTERAKTION IN DER KITA

ONLINE-VORTRAG FÜR DAS INSTITUT FÜR BILDUNG UND ENTWICKLUNG,  
HOFFBAUER-STIFTUNG POTSDAM, 1. SEPTEMBER 2021

BARBARA LEITNER,  
PROZESSEBEGLEITERIN, TRAINERIN UND COACH, BERLIN  
LEITNERBAR@WEB.DE

# ANKOMMEN UND KENNENLERNEN

- Was führt Sie zu dem Webinar?
- Worauf sind Sie neugierig?
- Was hat Sie gelockt?

## INHALT

- Ankommen und Kennenlernen: Was führt Sie hierher?
- Mitgefühl für pädagogische Fachkräfte: Wie geht es Ihnen nach einem Arbeitstag?
- Wahrnehmen was ist: Was stört Sie im Alltag? Worüber stolpern Sie? Was denken und spüren Sie?
- Sich selbst ernst nehmen: Was fühlen und brauchen Sie?
- Selbstfürsorge für Sie selbst: Wie gelingt es Fachkräften, sich selbst wichtig zu nehmen?
- Wertschätzung für sich selbst als Brücke zum Gegenüber: Was können Sie tun?
- Fragen und Schätze teilen zum Abschluss

# MITGEFÜHL FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

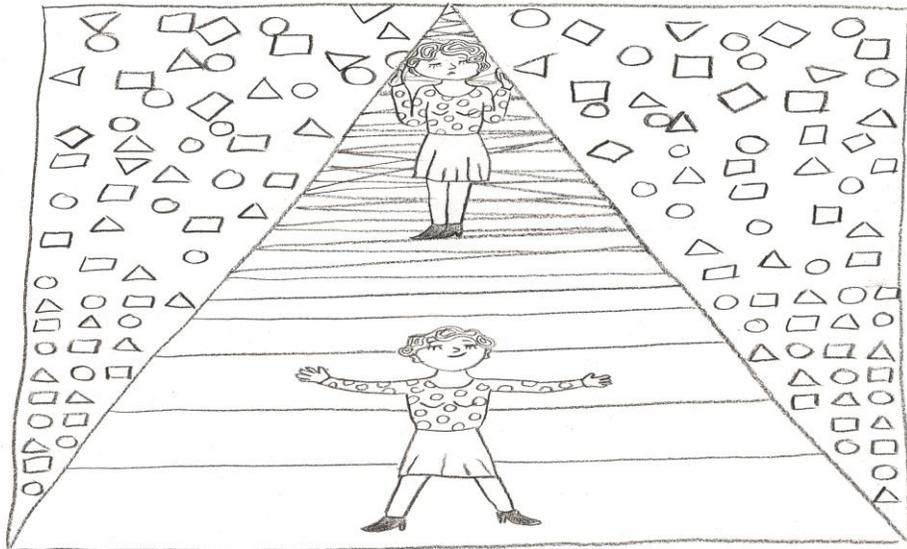
- Gelingt es mir, mich selbst mit meiner Erfahrung zu halten
- Anzuerkennen, so ist es gerade
- Den Gefühlen Raum zu lassen, ohne sie zurückzuhalten oder zu bewerten
- Zu schauen, was daraus erwächst
- Mich selbst zu halten mit dem, was ist, wie eine Mutter ihr kleines Kind?



„RECHTE ERZIEHUNG BEGINNT MIT DEM ERZIEHER, DER SICH SELBST VERSTEHEN UND VON SCHEMATISCHEM DENKEN BEFREIEN MUSS – DENN WAS ER IST, ÜBERTRÄGT ER AUF ANDERE. WENN WIR UNS SELBST NICHT VERSTEHEN, WENN WIR UNSERE BEZIEHUNG ZUM KINDE NICHT ERFASSEN – WIE KÖNNEN WIR DANN ÜBERHAUPT EINE NEUE ART VON ERZIEHUNG EINFÜHREN?“

*JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986)*

# WAHRNEHMEN WAS IST



## DAS SPEKTRUM MEINER ANNAHME:

Wo stehe ich?

Was stürzt auf mich ein?

Was stört in meinem Alltag, bringt mich aus dem Fluss?

Was sind meine Auslöser (Trigger)?

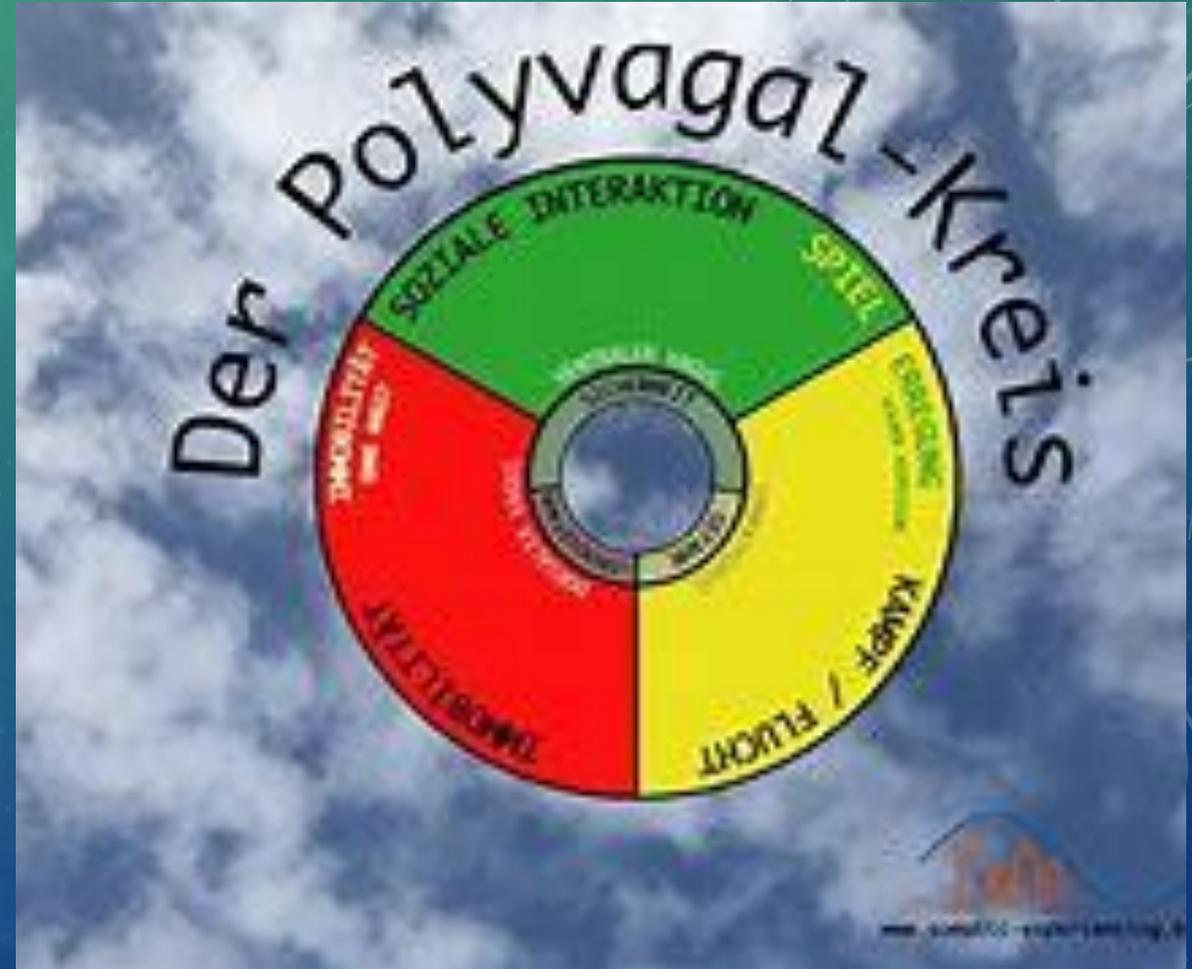
Was sagen die über mich?

DER FEHLER LIEGT IM ANFANG,  
UND DER ANFANG, HEIßT'S,  
IST DIE HÄLFTE DES GANZEN,  
SO DASS ALSO AUCH EIN KLEINER FEHLER  
IM BEGINN ENTSPRECHEND GROßE FEHLER  
IM WEITEREN VERLAUFE ZUR FOLGE HAT.  
*ARISTOTELES* (384 – 322 V. CHR.)

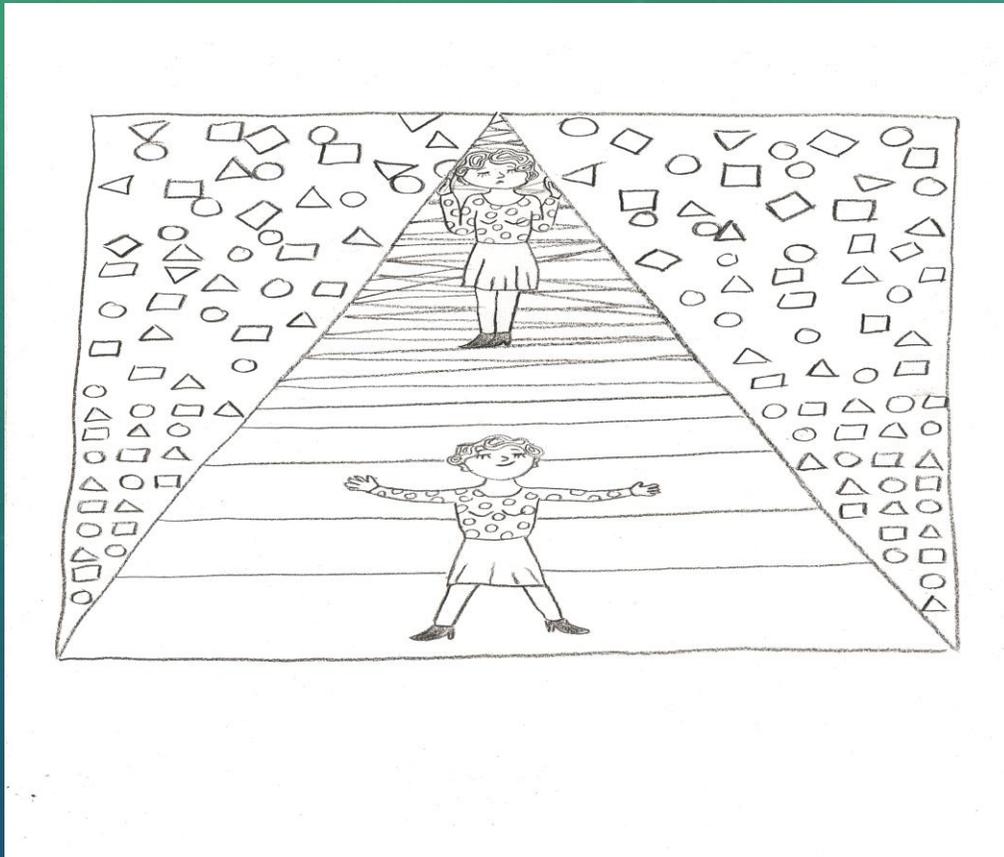
# AUTONOMES NERVENSYSTEM

- überprüft in jedem Moment, ob Situation
  - sicher
  - gefährlich
  - lebensgefährlich ist
- tut es unabhängig von unserem Bewusstsein und dazu nutzt es Sinnesreize
  - aus der Umwelt
  - aus dem Körper
  - Erfahrungen aus Hirn
- bereitet den Körper vor, sofort zu reagieren, damit er nicht zu langsam ist, sorgt dafür
  - Verbundenheit zu schaffen
  - Gefahren abwenden
  - Ressourcen schonen

Quelle: [www.MathiasThimm.de/auch](http://www.MathiasThimm.de/auch) you tube.



# MEINE PROFESSIONALITÄT ENTFALTEN



## DAS SPEKTRUM MEINER ANNAHME:

Mich mit meinem gesamten Körper spüren und meine Gefühle wahrnehmen

Mich mit dem verbinden, was mir im Moment wichtig ist und Verantwortung für mein eigenes Leben übernehmen, also auch für meine Trigger und alten Schmerz

Mir selbst den Zugang zu meiner professionellen Kompetenz als pädagogischen Fachkraft erlauben und sie bewusst nutzen

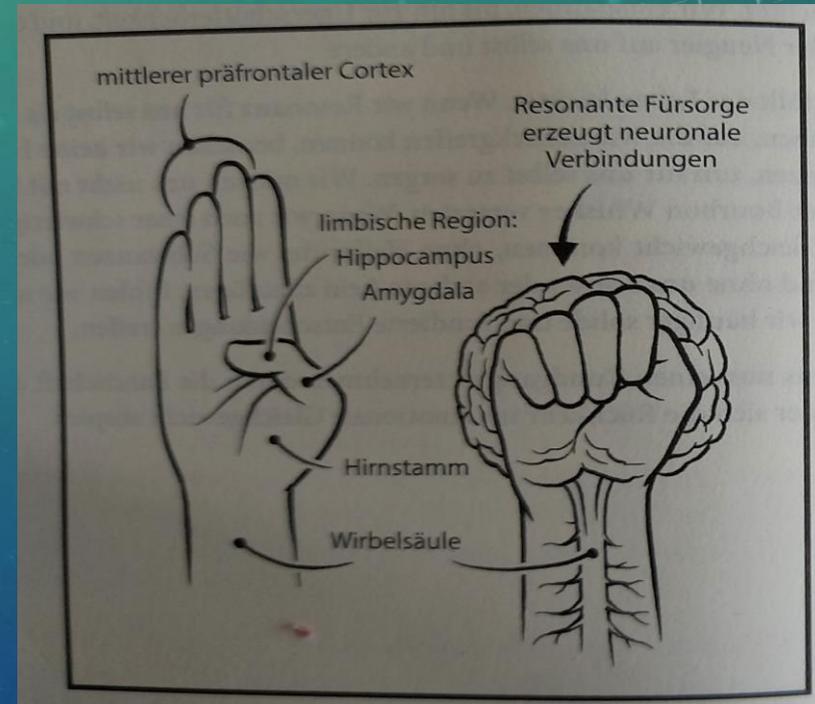
Mich in Beziehung zu meinem Gegenüber setzen, wahrnehmen, was es wohl fühlt und braucht

Sensibel und responsiv mit mir selbst und mit den Kindern sein

# FÜRSORGE FÜR MEINE EIGENES BEFINDEN

- Wahrnehmen: In welchem Modus bin ich gerade?
- Sind mein autonomes Nervensystem und meine Amygdala aktiviert und suggerieren mir, hier würde es um mein Überleben gehen?
- Kann ich mich selbst beruhigen und meinem präfrontalen Cortex wieder erlauben, das Steuer zu übernehmen und bewusst zu handeln?
- Schaffe ich es, insgesamt eine mitfühlende Haltung zu mir zu entwickeln, um mehr zu entspannen?

Quelle: Sarah Peyton (2019). Selbstresonanz. Im Einklang mit sich und seinem Leben. Paderborn. Junfermann. Nach Michael Singer



## **Stoppen und Innehalten: Was Genau ist Geschehen?**

Gelingt es mir zu Beobachten, ohne zu Bewerten?

## **Mir meine Urteile Bewusst machen: Was denke ich darüber?**

Im Geschützten Raum der Bewertungen Bewusst werden?  
(„Wolfsshow“)

Körperempfindungen und Gefühle spüren...



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
*Viktor Frankl (1905-1997)*

## KINDER KOOPERIEREN IMMER

- Kinder geben „qualifiziertes Feedback“ für die unreflektierten Bereiche ihrer Begleiter, indem sie „[...] in verbaler und nonverbaler Form auf deren emotionale und existentielle Probleme aufmerksam [machen] [...] sind sie [...] gerade dann am wertvollsten, wenn sie diesen am beschwerlichsten erscheinen.“
- *Jesper JUUL (1948-2019)*

# DAS GFK-MODELL

Du bist  
schuld

Das lasse ich mir nicht bieten  
Kampf. Durchsetzen. Behaupten. Macht über  
Geringe Wertschätzung für andere

Ich bin  
okay

Wertschätzung  
Partnerschaftlichkeit  
Macht mit  
Bedürfnisse beider sind  
wichtig

Du bist  
okay

Ich bin  
schuld

Aufgeben. Gleichgültigkeit, Resignation  
Nachgeben: Minderwertigkeits- und Schuldgefühle, Angst  
Macht unter  
Geringer Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen

# MIT DEN KINDERN IM DIALOG LERNEN

„Wenn ich Kinder als kompetent bezeichne, dann meine ich damit, dass wir wichtige Dinge von ihnen lernen können. Dass sie uns durch ihre Reaktionen ermöglichen, unsere verlorene Kompetenz wiederzugewinnen und unsere unfruchtbaren, lieblosen und destruktiven Handlungsmuster loszuwerden [...] wir müssen zu einer Form des Dialogs finden, den viele Erwachsene auch untereinander nicht beherrschen.“

*JESPER JUUL (1948-2019)*



## **Fühlen: Was fühle ich nun?**

Kann ich mich dem gesamten Spektrum meiner eigenen (menschlichen) Gefühle öffnen ?

## **In Fülle und Wahlfreiheit Eintauchen: Verbunden mit meinen Bedürfnissen**

Welche (unerfüllten) Bedürfnisse zeigen sich? Wie ist es, damit zu sein und die Verantwortung zu übernehmen?

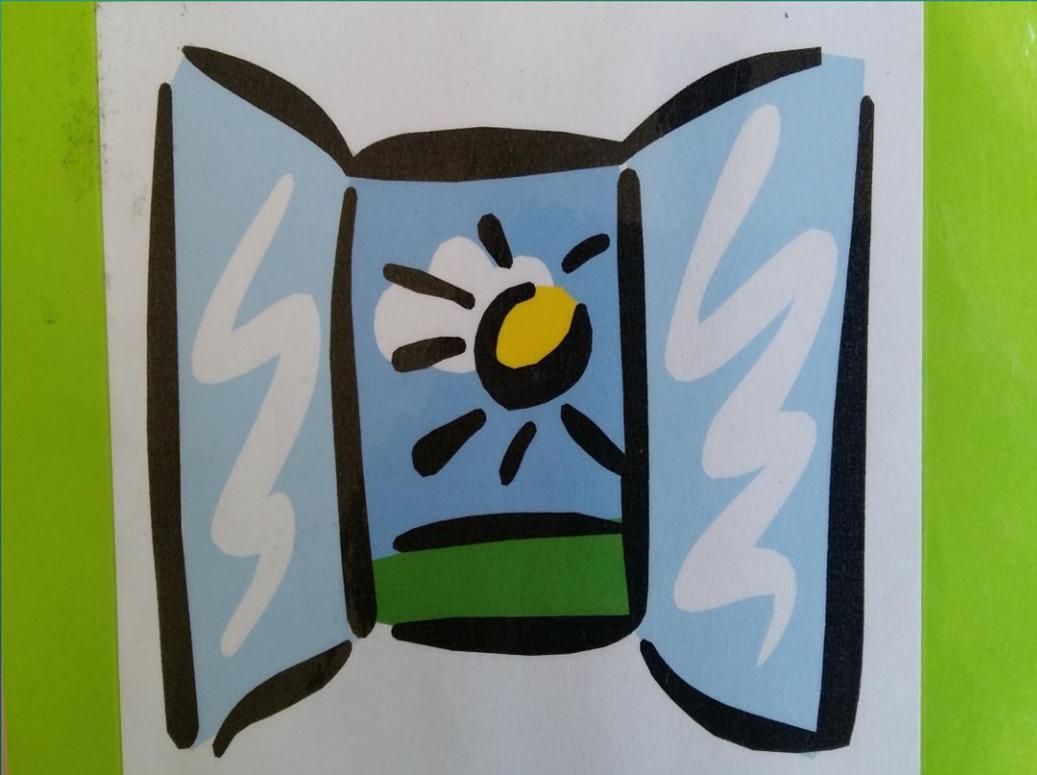
# MICH SELBST ERNST NEHMEN



## BAUM DES LEBENS

- Wie viel Raum gibt es für meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse?
- Welchen Raum lasse ich mir dafür?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich selbst mit diesen Bedürfnissen immer wieder gut verbunden bin?
- Welche Strategien/Bitten fallen mir ein, wie ich für mich in meinem Alltag sorgen kann?

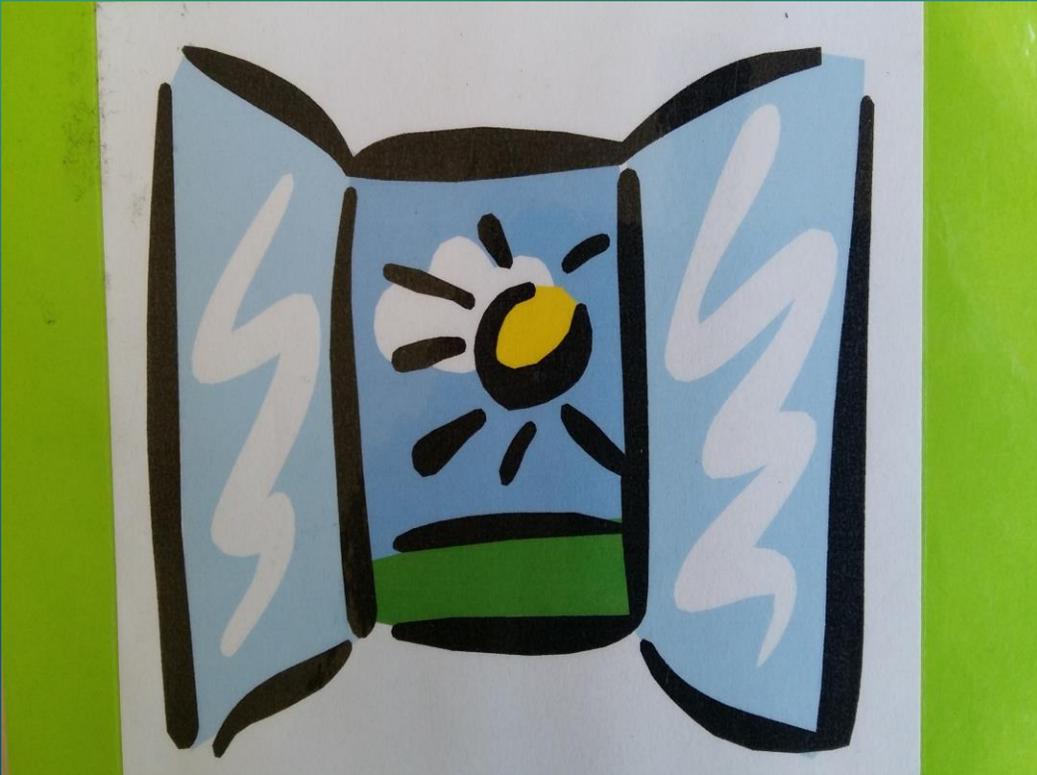
# SELBSTFÜRSORGE MIT MIR SELBST



## Bitten an mich selbst

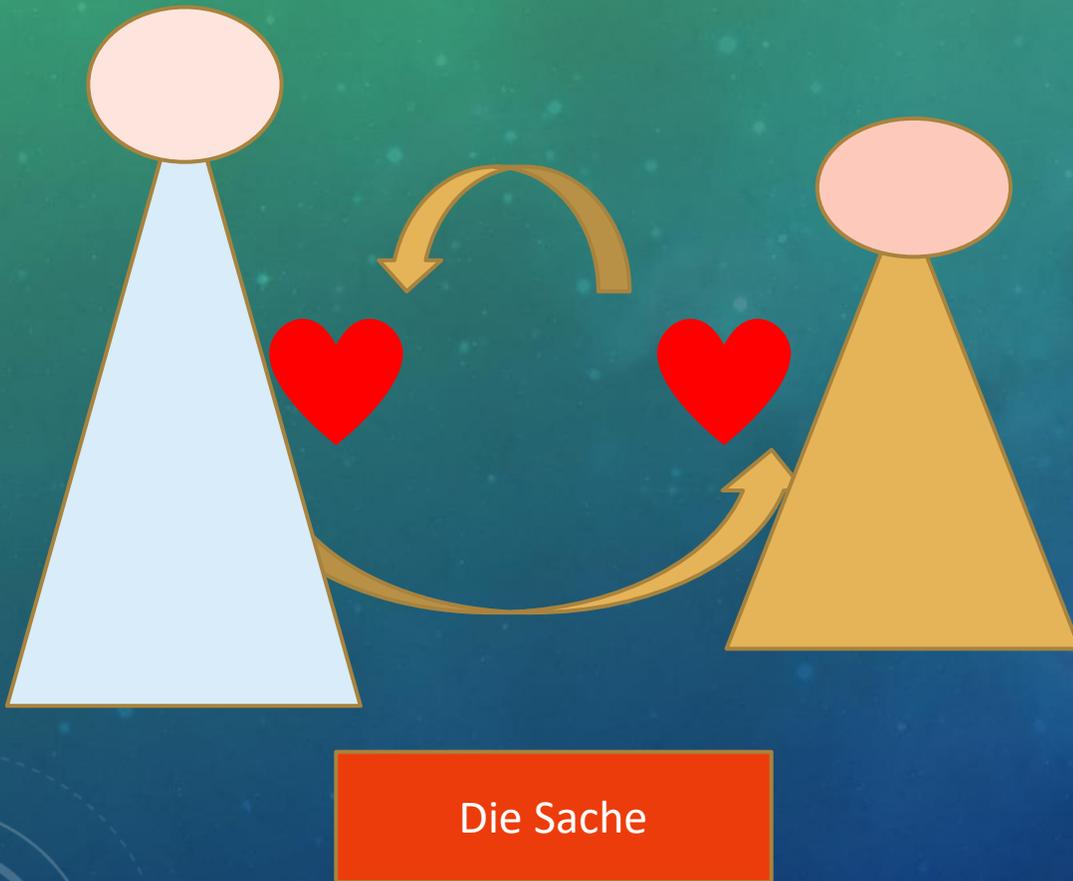
- Wie kann ich in meinem Alltag (in der Kita!!!) gut für mich sorgen?
- Wie viele Wege fallen mir ein, mich um mein körperliches, geistigen und seelisches Wohlbefinden zu kümmern?

# SELBSTFÜRSORGE MIT MIR SELBST



- Ich kann anerkennen: Ja, gerade ist es schwer und mich selbst umarmen
- Ich kann auf meinen Atem achten (einige bewusste Atemzüge nehmen)
- Ich kann einige (achtsame) Bewegungen machen – mich Dehnen und Strecken, Qi Gong...
- Ich kann summen oder singen
- Ich kann (Wasser!!!) trinken
- Ich kann aus dem Fenster schauen und mich an der Natur (oder auch an den Kindern) erfreuen
- Ich kann (kurz) rausgehen.
- Ich kann mich (kurz) einer/m Kolleg\*in anvertrauen.

# WERTSCHÄTZUNG ALS BRÜCKE ZUM GEGENÜBER



Kann ich mich meinem Gegenüber

- So ehrlich
- und so mitfühlend wie möglich mitteilen,

damit eine neue, geteilte Wahrheit entsteht?

# KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG IM TEAM



- Gibt es im Team eine Kultur der Wertschätzung? Achten wir einander und begegnen einander in Dankbarkeit?
- Ist uns bewusst, dass wir mit den Kindern/den Eltern/miteinander nicht freundlicher sein können wie wir mit uns selbst sind?
- Stärken wir uns gegenseitig, um miteinander, gemeinsam mit anderen Fachkräften für eine angemessene Anerkennung des Berufes in der Gesellschaft einzutreten?

# KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG IM TEAM



- Wir sehen und anerkennen, was jede\*r von uns tagtäglich leistet, drücken es gegenseitig aus und entwickeln eine Kultur der Wertschätzung
- Wir feiern uns selbst und lassen uns feiern
- Wir bitten um Hilfe und sehen, wenn jemand Hilfe braucht und sehen das als eine Qualität der Stärke, um Unterstützung zu bitten und anzunehmen
- Wir sind achtsam mit den Dingen im Alltag, die uns belasten und schwerfallen, nehmen sie ernst und kümmern uns darum (Teamentwicklung)
- Wir organisieren uns und finden Verbündete, um vor Ort und im Land für bessere Bedingungen in der Kita einzutreten.

# FRAGEN UND SCHÄTZE TEILEN

- Was ist bei Ihnen offen, unklar?
- Was nehmen Sie mit?
- Was hat Sie berührt?
- Was möchten Sie hierlassen?
- Was möchten Sie weiter lernen?





Teambegleitung, Fallberatung, Coachings für  
Leiter\*innen und Fachkräfte sowie Seminare  
und Workshops für die Team-Und  
Qualitätsentwicklung auf der Basis der GfK

Weitere Informationen unter  
[www.gfk-in-kita-und-schule.de](http://www.gfk-in-kita-und-schule.de)  
sowie Rückfragen an  
[leitnerbar@web.de](mailto:leitnerbar@web.de)

Ich freue mich auf ein weiteres, gemeinsamen Lernen!!!