



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Das neue *Normal* im Elementarbereich: Selbstfürsorge pädagogischer Fachkräfte im Kindergarten – weil Sie es sich wert sind!

Dr. Katrin Lattner

Webinar im Rahmen des Projekts „Netzwerk Gesund im Wiener
Kindergarten“

Online, 06. Oktober 2022

EINZELÜBUNG:

INDIVIDUELLER STRESS-CHECK (HARTUNG, 2017)



1. Wo verorten Sie Ihr aktuelles Stressempfinden (bei der Arbeit) auf der Skala von I bis IO? (*I = „Ich fühle mich wohl, ausgeglichen und voller Energie“; IO = „Ich bin unzufrieden, erlebe Anzeichen von Überforderung.“*)
2. Wie wirkt sich das Stresserleben auf Ihr **„Denken“** (in form von z.B. Denkblockaden, Konzentrations-schwäche), Ihre **„Emotionen“** (in form von z. B. Reizbarkeit, Aggressivität, Depressivität) und Ihren **„Körper“** (in form von z. B. Schlafproblemen, Verspannungen, Magenproblemen) aus? Was ist Ihr „Stressorgan“?

I AUSGANGSLAGE

- Corona-Pandemie stellt(e) Gesellschaft, Wirtschaft, Gesundheits- und Bildungssystem in Österreich unter (Handlungs-)Druck (Flöter et al., 2021)
- Vorgeschriebener Maßnahmenkatalog (z.B. restriktive Zugangsregelungen zum Kindergarten, Bildung voneinander abgeschotteter elementarpädagogischer Settings, AHA-Regelungen) wirkt(e) *schnell und unmittelbar* auf die Betreuungssituation und Arbeit(skräfte) in Kindergärten (u.a. Lattner & Jankowicz, 2021; Barbarino et al., 2021; Flämig & Kalicki, 2020)
- Kita-Beschäftigte (,Powerfrauen‘ und ,Powermänner‘) „halten den Laden gerade am Laufen“

2 WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE?

- „Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse“ (Reddemann, 2009, S. 565)
- „aktives Handeln, dass mit der Selbstverpflichtung einhergeht, die Verantwortung für die eigene Person und das eigene Wohlergehen zu übernehmen“ (Potreck-Rose, 2006, S. 316)
- „tatsächlich etwas für sich tun und wohlwollende Handlungen und Aktivitäten zu planen“ (Potreck-Rose & Jacob, 2008, S. 149)
- Selbstfürsorge ist eine Haltung und ein Verhalten, die stets neu ausgerichtet werden müssen (Dahl, 2017)

2 WOZU IST SELBSTFÜRSORGE GUT?

- wenige Forschungsstudien, die sich mit der Wirksamkeit der Selbstfürsorgepraxis befassen (Dahl, 2021)
- **ABER:** Entwicklung des Seminars „Besser leben! Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte“ an der Universität Koblenz-Landau (Dahl, 2019, 2021)
- **Ziel:** durch Förderung der Selbstfürsorge und der Achtsamkeit psychische Gesundheit langfristig stärken (Dahl, 2021)
- Reduktion des Stresserlebens und Reduktion des Ausmaßes an Erschöpfung sowie Verbesserung der Selbstfürsorge bzw. Achtsamkeit nach sechs Wochen und 3 Jahren nachweisbar (Dahl, 2019)

2 WOZU IST SELBSTFÜRSORGE GUT?

*„Gönne dir dich selbst.
Ich sage nicht: Tu das immer.
Ich sage nicht: Tu das oft.
Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.
Sei wie für alle anderen
auch für dich selbst da“
(Bernhard von Clairvaux)*

2 WIE KANN SELBSTFÜRSORGE GELEBT WERDEN?

- es gibt keine allgemeingültigen Handlungsempfehlungen (Dahl, 2021)
- „Was die wirksamste, wohltuendste oder wichtigste Art der Fürsorge für sich selbst ist, das ist für jeden Menschen anders und muss individuell herausgefunden werden“ (Potreck-Rose & Jacob, 2008, S. 149)
- **Zentral:** mit sich selbst in Kontakt zu sein, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse zu registrieren, um angemessen reagieren zu können (Dahl, 2019)

2 WIE KANN SELBSTFÜRSORGE GELEBT WERDEN?

Körperliche Selbstfürsorge: z.B. auf Signale des Körpers achten; sich entspannen; körperliche Aktivitäten, die Spaß machen; im Krankheitsfall daheim bleiben

Kognitive Selbstfürsorge: z.B. auf eigene Gedanken, Haltungen achtgeben; sich Zeit nehmen zum Nachdenken & Reflektieren; seinen Geist für neue Bereiche öffnen

Soziale Selbstfürsorge: z.B. anderen Menschen verschiedene Facetten der eigenen Person zeigen; Pflege soz. Kontakte durch Begegnungen; Konflikte ansprechen & klären

Emotionale Selbstfürsorge: z.B. sich Zeit nehmen für sich; Gefühle wahrnehmen; persönlich wichtige Beziehungen pflegen; Möglichkeiten zum Lachen suchen

Spirituelle Selbstfürsorge: z.B. persönlichen Werten einen eigenen Platz im Leben einräumen; Dankbarkeit; Bescheidenheit; Hingabe; sich mit der Natur verbinden

(Brechtbühl & Pfeifer-Burri, 2012 zitiert nach Dahl, 2018)

2 WIE KANN SELBSTFÜRSORGE GELEBT WERDEN?

(Brechtbühl & Pfeifer-Burri, 2012 zitiert nach Dahl, 2018)

Körperliche Selbstfürsorge: z.B. auf Signale des Körpers achten; sich entspannen; körperliche Aktivitäten, die Spaß machen; im Krankheitsfall daheim bleiben

Kognitive Selbstfürsorge: z.B. auf eigene Gedanken, Haltungen achtgeben; sich Zeit nehmen zum Nachdenken & Reflektieren; seinen Geist für neue Bereiche öffnen

Soziale Selbstfürsorge: z.B. anderen Menschen verschiedene Facetten der eigenen Person zeigen; Pflege soz. Kontakte durch Begegnungen; Konflikte ansprechen & klären

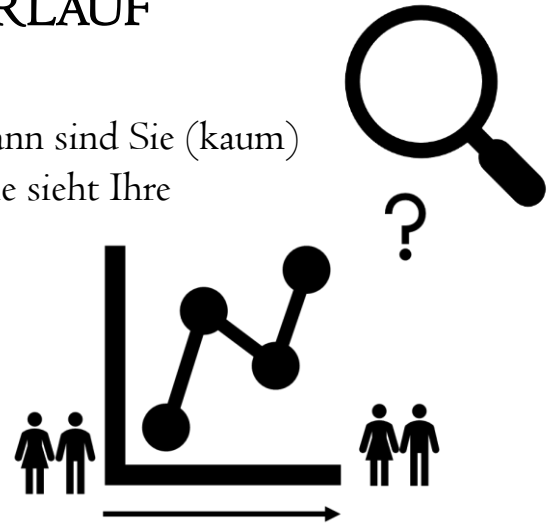
Emotionale Selbstfürsorge: z.B. sich Zeit nehmen für sich; Gefühle wahrnehmen; persönlich wichtige Beziehungen pflegen; Möglichkeiten zum Lachen suchen

Spirituelle Selbstfürsorge: z.B. persönlichen Werten einen eigenen Platz im Leben einräumen; Dankbarkeit; Bescheidenheit; Hingabe; sich mit der Natur verbinden

professionelle Selbstfürsorge: z.B. Supervision, kollegiale Beratung, Fort- und Weiterbildung; ...

EINZELÜBUNG: SELBSTFÜRSORGE IM ZEITVERLAUF

1. Werfen Sie einen Blick auf dieses Jahr: Wann sind Sie (kaum) selbstfürsorglich mit sich umgegangen? Wie sieht Ihre Selbstfürsorge-Kurve aus?



2. Wodurch zeichnete sich Ihr selbstfürsorgliches Verhalten konkret aus?

AUSTAUSCH IN DER GRUPPE: SELBSTFÜRSORGE IM ZEITVERLAUF



Bitte tauschen Sie sich zu folgenden Fragen aus:

1. Welche selbstfürsorglichen Aktivitäten helfen Ihnen am besten z.B. bei der Arbeit, um Stress abzubauen und Ihr Selbst bzw. Wohlbefinden zu stärken? Welche selbstfürsorglichen Aktivitäten streichen Sie zuerst, wenn Sie wenig Zeit haben? Welche nie?
2. Welche Tipps für die Selbstfürsorge im Kindergartenalltag haben Sie?
3. Was hält Sie davon ab (z.B. bei der Arbeit), für sich selbst zu sorgen?
4. Welche Rolle spielt Selbstfürsorge bei der Arbeit im Kindergarten?
5. Denken Sie an die Frage nach Ihrem Stresserleben: Wann haben Sie das letzte Mal Ihrem „Stressorgan“ etwas Gutes getan?

3 INNERE ANTREIBER UND GLAUBENSsätze

- Biografisch entwickelte Glaubenssätze, Annahmen, Überzeugungen wirken unterbewusst
- Können Halt und Orientierung geben, aber auch limitierend wirken
- Insb. „Innere Antreiber“ (sog. limitierende Sätze) können die Selbstfürsorge bzw. Umsetzung selbstfürsorglichen Handelns verhindern (Kaluzsa, 2018)

3 INNERE ANTREIBER UND GLAUBENSSÄTZE

(Kaluzza, 2018)

- Auch ich darf Fehler machen.
- Aus Fehlern werde ich klug.
- Weniger ist manchmal mehr.

Sei perfekt!

- Ich darf »nein« sagen.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich darf andere enttäuschen.

Sei beliebt!

- Ich darf auch Schwäche zeigen.
- Ich darf um Hilfe bitten.
- Es gibt Hilfe für mich

Sei unabhängig!

- Ich darf loslassen.
- Ich darf ein Risiko eingehen.
- Ich kann/darf entscheiden für jetzt.

Behalte Kontrolle!

- Ich Sorge für mich.
- Ich darf mich ausruhen.
- Ich darf es mir leicht machen.

Halte durch!

EINZELÜBUNG: GLAUBENSSÄTZE



1. Welche Glaubenssätze prägen Sie?
2. Welche förderlichen, ressourcenvollen Gedanken bzw. Glaubenssätze haben Sie für sich entdeckt?
3. Woher kommen sie?
4. Wie wirkt sich der Glaubenssatz auf Ihr Handeln aus, z.B. bei der Arbeit?

AUSTAUSCH IN DER GRUPPE: GLAUBENSsätze



Bitte tauschen Sie sich zu folgenden Fragen aus:

1. Welche Rolle spielen Glaubenssätze generell in Ihrem Leben und konkret bei der Arbeit?
2. In welchen (Arbeits-)Situationen (re)aktivieren Sie Ihre ressourcenvollen Glaubenssätze?
3. Wie gelingt es Ihnen im Arbeitsalltag bzw. im Team realistisch die Glaubenssätze zu integrieren? Haben Sie Tipps oder „Best Practice“ Beispiele für die anderen Teilnehmer:innen?

ZUSATZ: SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

- **Beispiel:** „Lebensfreude stärken mit der Positiv-Kultur“

„Nehmen Sie sich jeden Abend einen kleinen Moment Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen. Neben allen Problemen und Herausforderungen, die Ihnen vielleicht in den Sinn kommen – versuchen Sie, sich das Positive des vergangenen Tages in Erinnerung zu rufen. Zählen Sie alle Ereignisse auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sein können bzw. dankbar sind. . . Sonnenschein, das Gespräch mit einer Freundin, die herrliche Tasse Tee. . . Sie können alle diese Dinge auch in einem Dankbarkeits-Tagebuch notieren, wenn Sie mögen.

Erfahrungsgemäß werden Sie mit einem besseren Gefühl einschlafen und nach einer gewissen Zeit der Positiv-Inventur auch eine Stimmungsverbesserung feststellen. (*in Anlehnung an Gaston 2018; von Münchhausen 2006*)“ (Dahl, 2021, S. 13)

ZUSATZ: SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

- **Beispiel:** „Entspannung erleben mit der 7/11 Atemtechnik“

„Diese Übung ist eine einfache und effektive Methode, um zur Ruhe zu kommen – insbesondere nach oder vor herausfordernden Momenten. Zählen Sie beim Einatmen bis sieben und beim nächsten Ausatmen bis elf. Versuchen Sie, das Zählen der Atmung anzupassen, anstatt den Atem zu zwingen, sich dem Zählen anzupassen. Gegebenenfalls können Sie das Zähltempo etwas beschleunigen. Nehmen Sie mindestens drei bis vier solcher Atemzüge und konzentrieren Sie sich dabei auf das Atmen und die Zählung. Nehmen Sie anschließend alle Veränderungen wahr. Wenden Sie die Übung so oft wie nötig und wie es Ihnen gut tut im Alltag an. (*in Anlehnung an Hawkins 2018*)“ (Dahl, 2021, S. 13)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

LITERATUR

- Barbarino B., Maly-Motta, H. L., Grgic, M., Spensberger, F., Kalicki, B., Kuger, S., & Rauschenbach, T. (2021). Kinderbetreuung in Zeiten der Pandemie, zwischen Gesundheitsschutz und Förderauftrag. *Frühe Kindheit* 2, 26–33.
- Brechtbühl, G.; Pfeifer-Burri, S. (2012): Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch so schwerfällt. In: *IBP Magazin*, 3(3), S. 8–10. Online verfügbar: www.ibp-institut.ch/fileadmin/media/downloads/ueber_IBP/IBP_Magazin/ibp_magazin_3_website_120830.pdf (09.02.2015)
- Dahl, C. (2021): „Gönne dich dir selbst“. 3/2021 FORUM sozialarbeit + gesundheit, S. 11–15.
- Dahl, C. (2019): Warum es sich lohnt, gut für sich zu sorgen. In: *Prävention und Gesundheitsförderung*, 14 (1), S. 69–78. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0650-5>
- Dahl, C. (2017): Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte. Eine Studie zur psychischen Beanspruchung und zu beruflichen Belastungsfaktoren sowie Evaluation einer Gesundheitsförderungsmaßnahme zur Stärkung der Selbstfürsorge im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie. Landau: Verlag Empirische Pädagogik.
- Fläming, K., & Kalicki, B. (2020): Krisenbewältigung in der Kita. *DJI impulse, Das Forschungsmagazin des Deutschen Jugendinstituts* 2 (124), 24–28.
- Flöter, M., Bauer, A., Pfaff, A., Pözl-Stefanec, E., Röhmel, J., & Walter-Laager, C. (2021): Internationale Corona-Kita-Erhebung (ICKE). Krippen, Kindergärten bzw. Kitas und ihr Beitrag zum Wohlergehen der Kinder. PEP – Internationales Zentrum für Professionalisierung der Elementarpädagogik Universität Graz. Verfügbar unter: https://static.uni-graz.at/fileadmin/urbi-zentren/pep/OER/_ICKE_Kurzbericht_2021_05_03.pdf.
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (4., korrigierte Aufl.). Berlin: Springer Verlag.
- Kaul, E. (2012): Selbstfürsorge – von der Philosophie zur Praxis. *IBP Magazin*, 3 (3), S. 3–5.
- Küchenhoff, J. (1999): Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge – die seelischen Voraussetzungen. In: Küchenhoff, J. (Hg.): *Selbsterstörung und Selbstfürsorge*. Gießen: Psychosozial, S. 147–164.
- Lauterbach, M. (2015): *Engagiert und gesund bleiben. Kluge Selbstsorge in der psychosozialen Arbeit*. Köln: Balance.
- Lattner, K. & Jankowicz, V. (2021): Probleme im System? Zum Politik-Praxis-Verhältnis unter Pandemiebedingungen aus Sicht pädagogischer Fach- und Leitungskräfte. *Der pädagogische Blick*, 4, 253-263.
- Potreck-Rose, F. (2006): Psychotherapeutische Interventionen zur Stärkung des Selbstwerts. In: *Psychotherapie im Dialog*, 7 (3), S. 313–317.
- Potreck-Rose, F.; Jacob, G. (2008): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. (5. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.