



Praxisbeispiel

Frau Walter kämpft seit einer Weile mit Schlafstörungen und einer diffusen Müdigkeit. Sie stellt fest, dass sie nicht nur am Montag den Montagsblues hat, sondern nahezu an allen Tagen der Woche. Morgens kommt sie schwer aus dem Bett und fühlt sich antriebslos. In der Kita fühlt sie sich durch jede Kleinigkeit belastet, die ihr früher nichts ausgemacht hätte. Die Freude beim Zusammensein mit den Kindern ist ihr irgendwie abhandengekommen, und es fällt ihr schwer, ihnen gut zuzuhören und auf sie einzugehen. Sie wirke abwesend und unkonzentriert, sagt ihr eine Kollegin, und fragt, wo Frau Walter mit ihren Gedanken sei. Das weiß diese selbst nicht so genau, sie hat den Eindruck, ihr Denken dreht sich im Kreis und zieht sie herunter.

Manche Erzieherinnen sind Expertinnen im Grübeln. So geraten sie zum Beispiel schon durch eine unachtsame Bemerkung aus ihrem inneren Gleichgewicht und in Selbstzweifel. Grübeln ist ein Nachdenken, das ins Leere geht. Die Gedanken drehen sich im Kreis, Lösungen lassen sich schwer finden. Grübeln hat den Charakter von Unentschlossenheit und „Aufschieberitis“. Die damit verbundenen Gefühle können von Frustration, Ängsten und Sorgen bis zur mentalen Erschöpfung und Depression reichen.

Wann denken Erzieherinnen zu viel? Immer dann, wenn ihre Gedanken negativ sind und ihnen schlechte Gefühle machen. Sie bewerten vieles negativ und kommen davon nicht mehr los.



Praxisübung

Selbsttest: Denke ich zu viel, mein Arbeitsleben betreffend?
(Kreuzen Sie an, wenn Aussagen auf Sie zutreffen.)

- Ich denke oft länger über Situationen oder Äußerungen im stillen Kämmerchen nach, ohne mit den Beteiligten dazu ins Gespräch zu gehen.
- Bemerkungen anderer irritieren und verunsichern mich öfter.
- Ich erlebe häufiger unangenehme Gefühle und denke über sie nach.
- Ich bewerte Erfahrungen häufiger negativ und / oder erwarte negative Entwicklungen in der Zukunft.
- Ich habe Selbstzweifel und denke mehr über meine Schwächen als über meine Stärken nach.
- Ich fühle mich öfter mutlos, unsicher und kraftlos.
- Ich bewege mich in meinen Gedanken häufiger in der Vergangenheit und denke darüber nach, was hätte anders verlaufen sollen.

(vgl. Mannhard, A. (2019f): Ein Problem ist (k)ein Problem? Vom unproduktiven Grübeln zum lösungsorientierten Handeln. In: ZHB KiTa / Kindheit & Vielfalt. Regensburg: Walhalla, S.3-4).

Hinweis: Je mehr Kreuze Sie gesetzt haben, umso mehr denken Sie unnötigerweise und unproduktiv im Sinne einer fehlenden Lösungsorientierung.

Praxistipp

Grübeleien beenden Erzieherinnen vor allem mit der Einsicht, dass sie nichts bringen! Stattdessen sollten Sie ihre Gedanken aktiv umlenken und sich Zeitfenster für produktives Nachdenken schaffen. Dabei gehen Sie in den folgenden Schritten vor:

- Die (negativen) Gefühle annehmen und akzeptieren
- Ein unterstützendes Umfeld auswählen (Kollegen, Familie, Freunde, Beratung)
- Das Problem konkret eingrenzen, über das man produktiv nachdenken will
- Zuversicht pflegen, das Problem zu lösen
- Aktive Selbststeuerung zum Lösen des Problems übernehmen
- Konkrete und realistische Zielsetzungen verfolgen
- Proaktiv agieren
- Entwicklungen geschehen lassen und Geduld haben



(vgl. ebd., S. 7–9).

Auch wenn phasenweise bestimmte Arbeitsumstände eine stärkere Belastung auslösen, sind Erzieherinnen den Umständen nicht ausgeliefert. Sie tragen mit ihrer Persönlichkeit, mit ihrem Verhalten und mit ihrer Haltung dazu bei, wie sie damit umgehen. Allerdings sind dem Grenzen gesetzt, und zwar dann, wenn die strukturellen Bedingungen der Arbeit ungünstig und dauerhaft nicht positiv beeinflussbar und veränderbar sind, oder wenn zum Beispiel Mobbing am Arbeitsplatz vorliegt. In solchen Fällen tun Erzieherinnen gut daran, sich eine bessere Stelle zu suchen, denn schlechte Rahmenbedingungen, die nicht veränderbar sind, machen auf Dauer krank, oder sie schaden zumindest dem Wohlbefinden. Möchte eine Erzieherin aber unabhängig von der Organisation ihren Anteil in Augenschein nehmen, sind die folgenden drei Bereiche zentral:

- Das Selbstbild (Wie sehe ich mich und mein Arbeitsleben?)
- Die eigenen Ansprüche (Wie sehe ich meine Rolle und Funktion, was erwarte ich von mir?)
- Die eigenen Ideale und Ziele (Sind sie angemessen und realistisch oder reibe ich mich auf?)

Ängste

Bei den Ängsten unterscheidet Glumm gesunde und krank machende. Er weist darauf hin, dass sie uns in positiver Weise darauf aufmerksam machen können, dass uns bestimmte Situationen schaden. Sie können ein Weckruf sein, negative Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern, und damit zum positiven Motivator werden (vgl. Glumm 2012, S. 66). „Die Angst kann sich auch in zahlreichen körperlichen Beschwerden äußern und sich hinter einem unklaren Schwindel ebenso verstecken wie hinter nicht abzuklärenden Herzproblemen, Magenschmerzen oder Übelkeit. Unbehandelt werden Ängste chronisch und schränken die Lebensqualität zunehmend ein. Diese krankhafte Angst behindert die Entwicklung von positiven Gedanken [...] und verbaut den Blick auf vorhandene Lösungsmöglichkeiten“ (ebd., S. 70). Genauer auf krankhafte Ängste einzugehen, sprengt den Rahmen dieses Buches. Es gibt für betroffene Erzieherinnen spezifische Literatur, und es empfiehlt sich, mit dem Arzt*der Ärztin des Vertrauens zu sprechen und gegebenenfalls therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Träume

Träume können Erzieherinnen Wege weisen. Sie können verborgene Talente und Ressourcen offenbaren und aufzeigen, was wir uns innerlich verbieten und nicht leben. Unsere Träume sprechen manchmal in Rätseln zu uns, und doch sind wir es, die sie produzieren. Erzieherinnen können sie nutzen, um ihrer schöpferischen Kreativität in Phasen von Stagnation und Leere auf die Sprünge zu helfen und in ihnen

sogar Heilungspotenziale in Krisen oder Krankheit entdecken. „Zu allen Zeiten und in vielen Kulturen wurde den Träumen ein hoher Wert beigemessen. Es gab schon immer professionelle Traumdeuter und Niederschriften zur Traumsymbolik“ (vgl. Mannhard, A. (2019b): Weiblich führen in der Kita. Berlin: Cornelsen, S. 97–99).

Praxisübung

Erzieherinnen können ihre Träume deuten und sie zum Beispiel für die Lösung eines beruflichen Konflikts nutzen, wie die folgenden Impulsfragen zeigen. Dazu muss der Traum möglichst konkret niedergeschrieben werden, um die Inhalte zu analysieren.

- Für was könnte Person X und / oder Situation Y stehen?
- Welchen Zusammenhang kann ich zu meiner Arbeit herstellen?
- Wenn ich mir die Handlung wie einen Film ansehe, verdichtet oder verflüchtigt sich etwas?
- Was könnte das Verhalten der verschiedenen Akteure im Berufsalltag bedeuten?
- Zu welchem Ergebnis führt es?
- Welche Botschaften könnte der Traum haben, die mir im Beruf weiterhelfen?

(vgl. Mannhard, A. (2020c): (Mentales) Selbstmanagement. Aachen: Bergmoser & Höller)

Wenn Sie sich intensiver in das Thema einlesen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch: *Ball, P. (2007): 10.000 Träume. Traumsymbole und ihre Bedeutung von A-Z. München: Goldmann.*

Vier Säulen der Gesundheit

Laufen erfordert Muskelkraft, aber auch Willensstärke.

Delly, 16 Jahre (in Parker 2018, S. 128)

Unser Wohlbefinden hat eine positive Auswirkung auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Wie kommt eine Erzieherin zum Wohlbefinden und wie kann sie sich nach Phasen stärkerer Beanspruchung wieder innerlich ausbalancieren? Wenn sie nicht von Zeit zu Zeit innehält, rast die Arbeit an ihr vorbei, und sie ist nur noch Ausführende, aber nicht mehr Gestaltende.

Die vier Säulen helfen, sich und sein Umfeld immer wieder in der Tätigkeit zu reflektieren und, wenn nötig, Veränderungen einzuleiten. So tanken Erzieherinnen Energie, Muße und kraftvolle Kreativität.

1. Säule: Persönliche Verantwortung leben

Der einzige Mensch, der sein Arbeitsleben zufrieden und erfolgreich gestalten kann, ist man selbst. Nicht die Gesellschaft, nicht der Träger, nicht die Eltern oder Kinder, sind wirklich verantwortlich dafür, ob eine Erzieherin ihre Talente und Fähigkeiten nutzt, um ihre beruflichen Erfahrungen zu reflektieren, aus ihnen zu lernen und gemäß ihrer Möglichkeiten zu arbeiten, indem sie sich selbst ein Versprechen gibt, ihr Bestes einzubringen. Das persönliche Glück in der Arbeit ist individuell, und auch der Sinn in der Tätigkeit ist es. Unsere berufliche Biografie ist nur zum Teil von den äußeren Umständen und den Menschen im Umfeld abhängig, es liegt an uns selbst, wie wir mit ihnen umgehen und wie wir unser Arbeitsleben mitgestalten.

Praxisübung

Wer sagt: „Ich kann nicht“, setzt sich selbst Grenzen. Hier lohnt es sich, sich – wie in einer Badewanne – im Kopf in das Bad der eigenen Gedanken zu setzen und sie aufzuschreiben. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, negative Gedanken unser Wohlbefinden. Mit einem Rotstift streichen wir solche Gedanken durch. Dahinter oder darüber können wir diese hinderlichen Denkmuster durch aufbauende Gedanken ersetzen, zum Beispiel in einer grünen Farbe. Hilfreich bei der Unterscheidung destruktiver und konstruktiver Gedanken ist ein inneres Stoppschild. Wie ein*e Verkehrspolizist*in können wir uns bei einem Gedanken fragen, ob wir ihn hindurchlassen wollen oder nicht. Freie Fahrt erhalten nur die Gedanken, die uns fördern.

Wenn wir positive, uns selbst bestärkende Gedanken aufschreiben, haben sie vielfach mehr Kraft, als wenn sie nur in unserem Kopf sind. Je mehr aufbauende Gedanken, umso besser unser Wohlbefinden. Es geht nicht darum, die Arbeitswelt durch eine rosarote Brille zu betrachten, auch wenn es manchmal helfen kann, eine solche innerlich aufzusetzen, wenn wir gewisse Umstände derzeit nicht ändern können. Es geht darum, mit einer zusätzlichen Dosis an positiver Energie zeitweise stärkere Belastungen auszugleichen. Das ist besser, als sich bei Schwierigkeiten mit negativen Gedanken zusätzlich selbst zu belasten.

Praxistipp

Nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch die innere Sprache hat Macht. Es lohnt sich, immer wieder zu überprüfen, wie wir uns mit gewissen Worten oder Sätzen fühlen, die wir zu uns selbst sagen. Umso mehr können wir darauf achten, dass unsere innere Sprache positiver und wohlwollender wird, denn dies wird sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit günstig auswirken.

Beispiele negativer und positiver Selbstbeeinflussung:

<i>negativ</i>	<i>positiv</i>
Ich bin nicht stark genug und kränklich.	Ich komme zu Energie und trage aktiv dazu bei, gesund und fit zu werden / sein.
Ich bin nicht gut genug.	Ich vertraue auf das, was ich gut kann, und baue meine Stärken weiter aus.
Ich mache alles falsch.	Wenn ich einen Fehler mache, kann ich ihn korrigieren. Nur wer nichts tut, macht keine Fehler.
Im Arbeitsleben hatte ich schon viel Pech.	Auch wenn die Umstände oder Menschen in meinem Umfeld manchmal schwierig waren, glaube ich an mich selbst und an meine Gestaltungskraft, künftig Erfolg anzuziehen und meine Ziele zu verwirklichen.
Ich bin nicht ehrgeizig und zielstrebig genug.	Ich konzentriere mich auf das, was mir in meiner Arbeit wirklich wichtig ist und mir sinnvoll erscheint, damit ich zufrieden tätig sein kann. Ich vertraue mir.