

## Die innere Heldin

Erzieherinnen entwickeln sich heutzutage in ihrer Tätigkeit auch persönlich weiter, und manchmal müssen sie noch die eigene Familie unter einen Hut bringen. Manche von ihnen sind alleinerziehend, andere in einer aufreibenden Leitungsposition. Bei all den Anforderungen des Lebens verlieren sie manchmal den Kontakt mit sich selbst. Doch immer wieder spricht die Stimme der Sehnsucht zu ihnen, die da sagt:

- Was ist aus deinen Träumen geworden?
- Wie nährst du dein schöpferisches Selbst?
- Was liebst du wirklich?

*„Wie erfolgreich jede Frau ihren eigenen Weg durch das Dickicht dieser vielfältigen Herausforderungen findet, hängt weitgehend davon ab, ob sie den Weg zu den weiblichen Kraftquellen kennt. Frauen, die bereits regelmäßig aus den Quellen weiblicher Kraft schöpfen, sind leicht daran zu erkennen, dass sie von innen heraus leuchten. [...] Sie sind vital und ungekünstelt, robust, großmütig, einfallsreich und in besonderem Maße seelenvoll und verspielt. Sie sind anpassungsfähig und durchsetzungsstark, sanft und wild, verletzlich und stark. [...] Sie verlieren sich nicht in Jammerei, sondern packen das Übel bei der Wurzel. Sie sind nicht zu fragil oder zu traumverloren, um etwas mit großer Kraft und Hartnäckigkeit ins Leben zu setzen, großzuziehen, aufzubauen und bis zum gelungenen Ende zu verfolgen“* (Groth, S. (2018): Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen. München: Kösel, S. 13–14).

### Praxisbeispiel

Frau Gros findet viele Gründe, weshalb sie sich nicht mehr anstrengen will. Vor allem werde ihr Engagement als Kita-Leitung in einer privaten Elterninitiative nicht gewürdigt. Mit dieser Situation ist sie schon einige Jahre unzufrieden, aber aus ihrer Sicht lohne sich zwanzig Jahre vor der Rente auch keine Umschulung in einen anderen Beruf mehr, und für Weiterbildungen am Wochenende oder in ihren Ferien fehle ihr die Kraft und die Zeit. Außerdem fehle es ihr an einer Vision und an einem motivierenden Ziel, irgendwie sei es ihr auch zu anstrengend, sich damit zu beschäftigen.

Was ist mit dieser Erzieherin passiert? Mit dem Aufbruch zu einer Heldenreise hat diese Haltung wenig zu tun, vielmehr verspricht sie ein Weiter so in Öde und Leere. Es ist, als wenn ihr die Kraft für die Entscheidung fehlt, die Reise zu sich selbst anzutreten und bislang verborgene Kraftquellen zu nutzen, um sich auf den Weg zu einem besseren Arbeitsleben zu machen. In aller Regel beschäftigen sich beruflich unzufriedene Erzieherinnen auch privat mit der Stagnation ihrer Laufbahn, wo sie sich ebenfalls nicht allzu glücklich fühlen. Was muss passieren, dass eine solche Erzieherin ihren Schreibtisch leerfegt, die Wohnung ausmistet, ihre Gedankenwelt entrümpelt, Beziehungen und Freundschaften klärt, einen Schlussstrich unter ihr bisheriges (Arbeits-) Leben zieht und eine neue Seite in ihrem Lebensbuch aufschlägt? Offenbar hat sie ihre Lebensaufgabe noch nicht entdeckt, die ihr Kraft und Orientierung geben könnte. Um diese zu finden, schlägt Sabine Groth die folgenden Fragen zur Beantwortung vor:

- *„Wie sieht mein einzigartiger Beitrag aus?*
- *Warum ist es wichtig, dass ich existiere?*
- *Welche einzigartige Mischung an Qualitäten, Talenten und Fähigkeiten bringe ich mit?*
- *Was ist mein eigentlicher Grund dafür, zu sein, was ich bin, und zu tun, was ich tue?“* (ebd., S. 271).

Für den Kontakt mit der inneren Heldin lohnt es sich, wenn Erzieherinnen sich mit den sogenannten Archetypen aus weiblicher Sicht beschäftigen. Die Archetypen der Seele bezeichnen etwas Urmenschliches und Verbindendes zwischen allen Generationen, da es über uns selbst hinausgeht. „*Psychotherapeuten, die diese Archetypen-Lehre kennen gelernt und in der Behandlung eingesetzt haben, berichten, dass die individuelle Matrix ihnen und ihren Klienten über die Bearbeitung von psychischen Angstphänomenen hinaus eine spezielle, ressourcenorientierte Dimension verleiht*“ (Hasselmann, V. & Schmolke, F. (2010): Archetypen der Seele. Eine Anleitung zur Erkundung der Seelenmatrix. München: Goldmann, S.11).

Die folgenden *Archetypen* können für Erzieherinnen wichtig sein, die die innere Heldin entdecken und stärken wollen:

- *Die Hexe*: Wer seinen Schatten kennenlernt und integriert, muss ihn nicht nach außen projizieren und kann seine Authentizität leben.
- *Die Liebende*: Wer seine gesamte Gefühlspalette annimmt und integriert, gelangt zur emotionalen Autonomie und Selbststeuerung.
- *Die Kriegerin*: Wer seine Bedürfnisse kennt und wertschätzt, kann um etwas bitten und Klagen aufgeben. Man erkennt auch die Bedürfnisse anderer empathisch.
- *Die Wilde*: Wer seinem Instinkt folgt und auf seine Intuition vertraut, kann mit seiner eigenen Stimme sprechen und viel erreichen.
- *Die Seherin*: Wer sich den Lebensfragen stellt, die eigene Schöpferkraft entdeckt und lebt, außerdem seine Träume zielgerichtet verfolgt, findet zu seiner Lebensaufgabe und zu seinem persönlichen Glück.

Hasselmann & Schmolke kennen sieben *Urängste*, aufgrund derer wir uns in unserer Entwicklung behindern:

- Selbstverleugnung aus Angst vor Unzulänglichkeit
- Selbstsabotage aus Angst vor Lebendigkeit
- Märtyrertum aus Angst vor Wertlosigkeit
- Starrsinn aus Angst vor Unberechenbarkeit
- Gier aus Angst vor Mangel
- Hochmut aus Angst vor Verletzungen
- Ungeduld aus Angst vor Versäumnissen (ebd., S. 112–170).

### Ein langes Leben

Heute hundertjährige Frauen haben viel erlebt, von Kriegen über die Erfindung des (Farb-) Fernsehens bis zum ersten Tippen auf der Tastatur eines Computers. Sie verfügen über einen reichen Schatz an Erfahrungen und über einen Überblick zum Wandel der Werte in der Gesellschaft. Älter werden macht vielen Frauen Angst, aber Hundertjährige faszinieren. Sie können uns sagen, wie ein gutes Frauenleben aussehen kann und was wir dafür benötigen. In welcher Zeit wir auch leben, es lässt sich ein roter Faden durch die Wünsche und Sehnsüchte der Frauen aus allen Zeiten erkennen. Dabei geht es zum Beispiel um Wertschätzung, Anerkennung, Loyalität, Freiheit, Selbstständigkeit, Liebe und Glück. Solche Werte entsprechen für die meisten von uns einem guten Leben. Die Autorin Kerstin Schweighöfer hat hundertjährige Frauen interviewt und sechs Kernwerte herausgefunden:

1. *Leidenschaft*: Wenn wir nichts mehr vom Leben wollen und für nichts mehr brennen, sind wir an sich schon tot. Stattdessen kann ein Beruf zur Berufung werden, oder eine Frau widmet ihre ganze Leidenschaft einem Hobby oder der Familie.

2. *Liebe*: Hundertjährige betonen, dass Partnerschaften mit unrealistischen Erwartungen überfrachtet werden, was eine enorme Vergeudung von Potenzial darstelle. Der Beziehungsgarten stünde erst dann in seiner vollen Pracht, wenn man ihn hege und pflege.
3. *Freundschaft*: Als eine Form der Liebe bezeichnen nicht nur Hundertjährige die Freundschaft, sondern auch Irmtraud Tarr in ihrem Buch „Vom Zauber der Freundschaft“ (Tarr, I. (2019): Vom Zauber der Freundschaft. Beziehungen besser verstehen und leben. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus). Auch hier erntet, wer sät.
4. *Freiheit*: Durch in hundert Jahren Befreiung von Kriegen, Krankheiten, Zwängen, falschen Moralvorstellungen und falschen Autoritäten dürfte die Freiheit einen der wichtigsten Werte überhaupt darstellen. Die erkämpften Wurzeln müssen wir unbedingt bewahren und schützen.
5. *Lebensmut*: Lebensmut ist die Fähigkeit, immer wieder von der Schattenseite des Lebens auf die sonnige zu wechseln. Es ist der starke Drang, immer das Beste aus seinem Leben zu machen.
6. *Unvoreingenommenheit*: Wer schnell urteilt und andere in Schubladen steckt, ist überheblich und eitel. Unvoreingenommenheit geht mit Toleranz, Offenheit und Neugierde einher (vgl. Schweighöfer, K. (2015): 100 Jahre Leben. Welche Werte wirklich zählen. Hamburg: Hoffmann und Campe, S. 355–367).

## Das Modell

**Ich habe vierzehn Karate-Meisterschaften in meinem Bundesstaat gewonnen und drei Bezirkstitel. In weltweiten Wettbewerben habe ich sechs Platzierungen.**

**Maya, 9 Jahre** (in Parker 2018, S. 12)

Es ist spannend, sich auf Spurensuche zu begeben, welche Modelle und Vorbilder uns in unserer Kindheit, in der Jugend, als junge Erwachsene und in den letzten beiden Jahren fasziniert haben. Wir orientieren uns dabei an Figuren oder Personen, die etwas in sich tragen, das wir in uns aufnehmen und entfalten möchten. Je nachdem kopieren wir Anteile für unser Leben und werden im besten Sinne irgendwann zu einem Original mit eigenen Facetten und Persönlichkeitsanteilen. Würden wir nur als Kopie leben, dürften wir ein wenig individuelles Leben gemäß unseren Fähigkeiten haben. Das Modell zeigt uns Talente auf, die in uns schlummern, aber noch brachliegen und zum Leben erweckt werden wollen. Wir können aber auch von Anti-Modellen etwas lernen, denn durch sie erfahren wir, wie wir nicht leben oder sein wollen (vgl. Mannhard, A. (2019c): Ich bin mir wichtig. Die 8 Schlüssel einer glücklichen Erzieherin. Berlin: Cornelsen).

## Praxisübungen

Wer die weiblichen Modelle aus seiner Kindheit und Jugend betrachtet, kann sie auf ein Papier zeichnen und die Rolle, die man als für sie prägend wahrgenommen hat, dazuschreiben. Vermutlich wird das nicht nur eine Rolle sein, sondern mehrere, und man könnte die verschiedenen Rollen durch Farben oder Zahlen unterschiedlich gewichten.

Welche Rollen nimmt man selbst heute ein? Welche gefallen, welche mag man nicht? Welche sollen sogar abgelegt oder verändert werden, damit sie heute (noch) passen? Welche Rollen wurden einem zugeschrieben und welche sind selbst gewählt?

Wer die Frauen aus seiner Herkunftsfamilie ähnlich einem Ahnenbaum betrachtet und diesen auf einem Papier gestaltet, kann sich die verschiedenen Rollen im Hinblick auf Zuschreibungen und Freiwilligkeit bei der Übernahme der damit verbundenen Funktionen und Eigenschaften vergegenwärtigen. Gibt es Parallelen im Hinblick auf das eigene Leben und vielleicht auch dahingehend, was man selbst an Kinder, insbesondere an Mädchen, vermittelt?

## Praxistipp

In einem Kita-Team können alle Mitglieder ihre verschiedenen Rollen auf eine Liste schreiben, zum Beispiel bei Frau Müller: Gruppenleitung, stellvertretende Kita-Leitung, Leitung des Qualitätsmanagement-Zirkels U3, Vermittlerin bei Konflikten, Verhandlungsführerin in einer schwierigen Kooperation mit der Grundschule, „gute Seele“ des Teams. Dann schaut jedes Teammitglied auf seine Rollen: Welche wurden zugeschrieben, welche selbst gewählt, welche werden gerne und welche nicht gerne ausgeübt? Stimmt die Anzahl der übernommenen Rollen in etwa überein oder haben manche sehr viele übernommen, andere nur wenige? Wie wichtig sind die Rollen für das Team? Hier kann man gemeinsam eine Priorisierung vornehmen.

Anhand dieser Analyse lässt sich überprüfen, ob die einzelnen Teammitglieder die Rollen gemäß ihren persönlichen Stärken freiwillig und gerne ausüben oder welche als unpassend, auferlegt und belastend empfunden werden. Diese kann man verändern oder, wenn sie weniger wichtig für das Team sind, auch ablegen.

(vgl. Mannhard, A. (2019d): Das Kita-Team. Informationen und Praxistipps rund um Teamentwicklung, Teamführung und Teamgesundheit. Aachen: Ökotopia).

## Praxisübung

Aus welchen Selbstwertquellen schöpfe ich?

Liebe	Finanzen	Literatur
Familie	Fähigkeiten	Fürsorge
Tiere	Körperpflege	Garten
Freunde	Gespräche	Sport
Kunst	Seinsvertrauen	Malen
Religion	Fantasie	Schwimmen
Spiritualität	Kreativität	Segeln
Erfolg	Talente	Töpfern
Hobby	Natur	Schach spielen
Bücher	Gemeinschaft	Sammeln
Musik	Stille	...



(vgl. Mannhard, A. (2019c): Ich bin mir wichtig. Die 8 Schlüssel einer glücklichen Erzieherin. Berlin: Cornelsen)

Das Selbst lässt sich vor allem im Loslassen und spontanen Tun entdecken und pflegen. Wovon träumen wir, wenn wir uns langweilen oder bei der Arbeit unterfordert fühlen? Welche Dinge wollten wir schon lange einmal anpacken? Mit magischer Kraft können wir uns auf kreative Spurensuche machen und uns von Frauen inspirieren lassen, um den Mut zu finden, unsere Vorhaben umzusetzen. Der Weg zum eigenen Selbst ist wahrlich nicht nur träumerisch, sondern er benötigt Anstrengungsbereitschaft und Disziplin. Mit einer dynamischen Entschlossenheit finden Mädchen und Jungs ihren Weg und können dabei von weiblichen Vorbildern lernen. Sind die Erzieherinnen in den Kitas kraftvolle Modelle, bringen sie Kindern bei, sich auf ihr Ziel zu konzentrieren und damit zu rechnen, dass sie es erreichen werden. Sie tun es aber nicht verbissen, sondern dynamisch und flexibel.

**Was würden diese Powerfrauen einer Erzieherin raten? Oder: Berühmten Frauen in den Mund gelegt:**

- *Kleopatra (Pharaonin)*: „Unterschätze deine Position nicht.“
- *Murasaki Shikibu (Romanautorin)*: „Schreibe einen Blog zu deinen Erfahrungen.“
- *Ada Lovelace (Computergenie)*: „Denke grenzenlos ins Reich deiner Möglichkeiten.“
- *Florence Nightingale (Begründerin moderner Krankenpflege)*: „Setze dich dafür ein, mit Herzblut bestehende Verhältnisse zu verbessern.“
- *Emmeline Pankhurst (Frauenrechtlerin)*: „Tritt für deine Rechte ein. Rede nicht, handle.“
- *Virginia Woolf (Schriftstellerin)*: „Es gibt keinen Grund, dass du dich übermäßig anstrengst, sondern nimm dich an, wie du bist. Es gibt keinen Grund, zu blenden, oder dass du jemand anderer sein willst, als die, die bist.“
- *Frida Kahlo (Malerin)*: „Zeige der Welt, wer du bist“.

- *Jane Goodall (Schimpansen-Expertin)*: „Wenn jemand anderer Meinung ist als du, höre erst einmal zu. Wenn du dann aber immer noch der Meinung bist, dass du Recht hast, habe den Mut, zu deiner Meinung zu stehen.“
- *Junko Tabei (Extrembergsteigerin)*: „Gib nicht auf, bevor du dein Ziel erreicht hast, und wenn du es erreicht hast, sei stolz auf dich.“
- *Michelle Obama (ehemalige First Lady der USA)*: „Mach dein Ding zu deiner persönlichen Sache, und Sorge dafür, dass sich etwas ändert.“
- *Judit Polgár (Schach-Großmeisterin)*: „Erfolg ist keine Frage des Geschlechts, sondern der Intelligenz.“ (vgl. Mannhard, A. (2019b): Weiblich führen in der Kita. Berlin: Cornelsen, S.106–107)

Das Selbst der Mädchen muss und soll sich nicht dem von Jungs angleichen, sondern es kann auf eigene Weise gelebt werden und umgekehrt. Wichtig ist, dass Kinder erleben, dass sie Ängste haben, sich aber nicht von ihnen beherrschen lassen. Angst sollte niemanden davon abhalten, das zu tun, was man gerne tun möchte. So kann man in der Pädagogik Kindern gemäß ihren individuellen Interessen die nächsten Entwicklungsschritte zumuten und ihnen vertrauen, dass sie ihren Weg machen. Dann lernen Kinder, ihren Fähigkeiten zu vertrauen, und sie lernen es mit Leichtigkeit. Wenn sie Misserfolge haben, stehen sie wieder auf und machen weiter. Diese Kraft und das daraus resultierende Glück, wenn man das erreicht hat, was man möchte, lassen sich teilen und dadurch verdoppeln. Eine gute Beziehung zum eigenen Selbst bedeutet, sich wohl in seiner Haut zu fühlen und zu wissen, dass man sich selbst genug ist. Denn sein Selbst hat man immer.

### Praxistipp

Zur Selbstklärung kann man sich fünf einfache Fragen stellen:

1. Wer bin ich?
2. Was macht mich aus?
3. Was will ich?
4. Was unterstützt mich dabei?
5. Wie fühle ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

## Die Glaubenssätze

**Ich bin ich, dazu stehe ich.**

**Meine Mutter hat mir beigebracht, immer zu sagen, was ich denke.**

**Haley, 10 Jahre** (in Parker 2018, S.253)

Unsere Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit sind eng verbunden mit dem, was wir über uns glauben. Glaubenssätze sind die eigenen Überzeugungen über sich selbst und die Grundlage unseres Verhaltens. Es ist ganz einfach: Denken wir negativ über uns, glauben wir, dass wir nicht gut und wertvoll genug sind; denken wir positiv, erleben wir uns als wichtig, willkommen und kompetent. Manche unserer Überzeugungen sind uns bewusst und offen zugänglich, andere sind verdeckt. Wenn es negative sind, sollten sie von uns enttarnt werden, damit sie ihre hindernde und selbstbeschränkende Wirkung verlieren. Negative Glaubenssätze können aktiv von uns verwandelt werden, wie eine nachfolgende Übung zeigt.