

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

Uli Bott

# Stressfrei und gelassen

Professionalität  
im Kita-Alltag

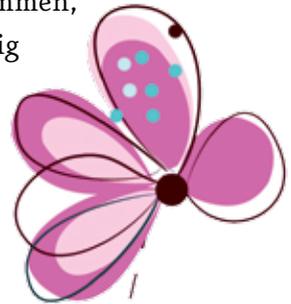


**HERDER**

hen Preis: Wenn wir nämlich den Eindruck erhalten, dass wir die ersehnte Anerkennung nicht bekommen, strengen wir uns mehr und mehr an. Und das kann mit der Zeit zur Erschöpfung mit all ihren negativen Folgen führen.

Entscheidend ist, dass wir hier etwas Grundlegendes übersehen: Ob und wann wir uns gut fühlen, liegt vor allem an uns selbst. Wir bestimmen, ob wir uns vom Feedback und der Anerkennung anderer abhängig machen oder uns aus uns selbst heraus gut fühlen wollen.

Statt die Anerkennung im Außen zu suchen, könnten wir beginnen, wieder liebevoller mit uns und anderen umzugehen. Wir können uns an Kleinigkeiten erfreuen und das halbvolle statt das halbleere Glas sehen. Und wir können lernen, uns selbst zu mögen – nicht, weil wir in erster Linie etwas leisten, sondern weil wir etwas sind: ein einzigartiger Mensch, unterwegs auf seiner ganz eigenen Lebensreise mit der besonderen Aufgabe, kleine Menschen auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten. Dann können wir um ein Vielfaches entspannter sein, weil wir im Einklang mit unserer inneren Stimme handeln. Diese Haltung ist bereits der erste Schritt hin zu mehr Gelassenheit. Denn: Glück im Job beginnt bei jedem selbst.



## 1.1. Glück im Job beginnt bei mir

*Glücklich wird der Mensch  
durch die Bestätigung seiner eigenen Kräfte.*

Erich Fromm

Der Begriff Glück wird abgeleitet von dem mittelhochdeutschen Wort „Gelücke“, das Gelingen bedeutet. Gelingen meint, etwas zur eigenen Zufriedenheit zu tun – zu mögen, was man tut. Glücklich zu sein bedeutet also, dass es uns gelingt, das zu mögen, was wir tun. Dass wir stolz auf uns selbst und überzeugt sein können von dem, was wir tun. Dann entsteht in uns dieses tiefe, innige Wohlgefühl: nämlich Glück.

In einer Kita oder Krippe zu arbeiten kann eine Freude sein. Jeden Tag bedeutsam für diese kleinen Menschen zu sein und sie auf ihrem Weg begleiten zu können, ist großartig. Vielleicht waren dies auch bei Ihnen Gründe dafür, diesen Beruf zu wählen? Denn niemand wird schließlich „aus Versehen“ Erzieherin oder Erzieher. Wir alle haben oder hatten einen Traum, waren begeistert und inspiriert von der Arbeit mit Kindern. Allerdings gehen Träume in der tagtäglichen Hektik manchmal verloren. Wie ist das bei Ihnen? Können Sie Ihre Begeisterung noch spüren? Jeden Tag oder nur noch manchmal? Oder ist das, was ehemals Freude war, einer latenten Erschöpfung gewichen?





### Standortbestimmung

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um in sich hineinzuhorchen, und markieren Sie bitte auf einer Skala von 0 bis 10, wie glücklich Sie momentan in Ihrem Job sind:

0 = unglücklich

superglücklich = 10



Ich bin fest davon überzeugt, dass es den Kindern in der Kita nur dann wirklich gut gehen kann, wenn auch die Erwachsenen, die mit ihnen arbeiten, glücklich sind. Denn nur so kann eine liebevolle, wohltuende und entwicklungsfördernde Atmosphäre entstehen. Auch oder gerade im Job gilt zudem, dass nur ein förderliches und positives Umfeld langfristig gesundheitserhaltend ist.

Der Organisationsberater Sebastian Purps-Pardigol überträgt in seinem Buch „Führen mit Hirn“ (2015) die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung und Psychologie auf den Unternehmensalltag. Er verweist unter anderem auf eine Studie von Carr und Walton an der Stanford University, in der gezeigt werden konnte, dass Menschen, die in einem funktionierenden Team zusammenarbeiten, eine um 50 Prozent höhere Leistungsbereitschaft haben und um 33 Prozent weniger erschöpft sind als diejenigen, die unter ungünstigen emotionalen Bedingungen arbeiten. Je unterstützender und wohlwollender Menschen zusammenarbeiten, desto besser funktioniert der Alltag.

Und mit anderen zusammenarbeiten können wir umso besser, je wohler und stärker sich jeder Einzelne fühlt. Dann geht die Arbeit leichter von der Hand. Wenn dagegen zum Beispiel eine Kollegin schon gestresst in den Tag startet, kommt es viel schneller zu Konflikten.

## Wir haben es selbst in der Hand

Kennen Sie das auch? Krankheitsbedingt ist nur ein Teil des Personals im Haus und dennoch klappt alles weitgehend reibungslos. Das ist im Grunde merkwürdig, oder? Und ein Zeichen dafür, dass erfolgreiches Arbeiten weniger von den äußeren Bedingungen abhängig ist, als wir oft denken.

Wenn wir die Ursache für unser Glück oder Unglück jedoch im Außen suchen, sind und bleiben wir von diesen Faktoren abhängig. Nur wenn dieses oder jenes – unabhängig von uns selbst – passiert, können wir glücklich sein. Wir geben sozusagen unser Glück aus der Hand. Da wir jedoch selten direkten Einfluss auf die äußeren Faktoren haben, bleiben wir gestresst oder unglücklich und bemerken unter Umständen gar nicht, wenn sich etwas zum Besseren entwickelt.

Deshalb wollen wir hier gemeinsam folgenden Fragen nachgehen:

Was können Sie an sich selbst und in Ihrem Leben verändern, um glücklicher und zufriedener zu sein? Wie möchten Sie mit Kindern arbeiten, damit die gemeinsame Zeit Freude macht? Wann fühlen Sie sich inspiriert? Was können Sie für sich selbst tun, um Ihre Batterien wieder aufzuladen? Was brauchen Sie, um Ihre Träume neu zu beleben?

### Zum Nachdenken

Überlegen Sie bitte ein paar Minuten, was Glück für Sie bedeutet und was Sie glücklich macht:

- Was sind Ihre persönlichen Glücksmomente?
- Wovon können Sie noch lange zehren?
- Womit füllen Sie Ihren „Glücksrucksack“ am liebsten?



Wie wir Glück für uns definieren, hängt ganz wesentlich davon ab, was wir als Kind darüber erfahren haben. Von unseren Eltern haben wir gelernt, welche Erlebnisse glücklich machen, weil wir es an ihren Gesichtern ablesen konnten. Anfangs waren die Eltern glücklich, dass wir da waren. Das nennen wir bedingungslose Liebe. Und später, nach dem Kleinkindalter, haben wir erfahren, dass Liebe – und damit Glück – an bestimmte Verhaltensweisen gekoppelt ist. Wir konnten Glück erleben, wenn wir die Erwartungen der Eltern und Lehrer erfüllt haben. Wir haben den glücklichen Ausdruck in den Augen der Eltern gesehen, wenn wir mit einer guten Note nach Hause kamen oder nett zum kleinen Bruder waren. Diese Reaktionen auf unser Verhalten wurden zu einem fortwährenden Antrieb. Denn das wichtigste Bedürfnis des Menschen ist der Wunsch nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Nichts wünschen wir uns mehr, als uns zugehörig, anerkannt und geliebt zu fühlen.

Viele Erzieherinnen und Erzieher, die ich im Rahmen meiner Fortbildungen treffe, versuchen, die Erwartungen aller zu erfüllen: die der Eltern, des Trägers, die Erwartungen der Schule, der Gesellschaft, der Kinder und letztlich auch noch die eigenen Erwartungen. Sie leben mit dem Gefühl des Nie-genug-Seins und des Das-ist-ja-nicht-zu-schaffen. In ihrem Streben nach Glück versuchen sie, so viele Erwartungen wie möglich zu bedienen. Dabei wird Glück als ein Gefühl betrachtet, das dann entsteht, wenn wir positive Rückmeldungen von Menschen bekommen, die für uns wichtig und bedeutsam sind. In solchen Momenten spüren wir, dass wir gut sind, so wie wir sind. Und weil wir dieses Glücksgefühl lieben, strampeln wir uns ab – immer auf der Suche nach ein bisschen Wertschätzung oder Anerkennung.

