

im Gehirn, werden irgendwann zu einem Weg, bis daraus eine Autobahn geworden ist. Je präsenter der Glaubenssatz ist und je mehr er sich verfestigt hat, umso eher wird er auch genutzt. Auf seiner Basis erklären und ordnen Menschen sich dann ihre eigene Welt.

Die gute Nachricht: **Denken und Gedanken lassen sich jederzeit verändern.** Das Gehirn verändert sich kontinuierlich, angepasst an die von außen gestellten Anforderungen (Neuroplastizität) (vgl. Siegel & Bryson 2017, S. 132f.). Der innere Dialog lässt sich kognitiv steuern und dysfunktionale Glaubenssätze lassen sich umkehren. Es kostet unter Umständen einige Mühe, denn insbesondere hindernde Glaubenssätze sind unserem Bewusstsein oft nicht gleich zugänglich. Wir können jedoch damit beginnen, uns zu beobachten und darauf zu achten, welche Sätze wir über den Tag zu uns selbst sagen:

### Reflexionsübung: Wie spreche ich mit mir selbst?

Beobachten Sie sich im Alltag:

- Wie sprechen Sie mit sich selbst? Spreche ich freundlich mit mir oder eher bewertend/beschämend/kritisierend?
- Gibt es Situationen, in denen ich besonders streng mit mir selbst spreche? Schreiben Sie diese Erfahrungen auf. Was habe ich in dem Moment genau zu mir gesagt? Werden Sie sich darüber bewusst.

### Reflexionsübung: Glaubenssätze verändern

Beobachten Sie sich im Alltag und halten Sie fest, welchen inneren Dialog Sie führen. Welche Worte sagt Ihre innere Stimme insbesondere in stressigen Momenten zu Ihnen? Schreibe Sie belastende, immer wiederkehrende Glaubenssätze auf und kehre Sie sie um – zum Beispiel:

- „Ich schaffe das nicht, durch den Tag zu kommen“ wird zu  
„Ich schaffe das, weil ich an mich glaube.“

- „Das muss ich alleine schaffen!“ wird zu **„Ich darf mir Hilfe holen!“**
- „Ich muss alles ertragen“ wird zu **„Ich darf meine Gefühle und Grenzen zeigen!“**
- „Immer ruhig bleiben“ wird zu **„Ich darf wütend sein.“**
- „Ich muss stark sein!“ wird zu **„Ich darf mich auch verletzlich zeigen!“**

Glaubenssätze, die belasten, können auch auf einen Zettel geschrieben werden, der dann als Symbol zerrissen oder verbrannt wird. Ein oder zwei besonders stärkende Glaubenssätze können Fachkräfte für sich als Schatz bewahren, einrahmen und aufhängen, damit sie sich immer wieder daran erinnern (vgl. Wedewardt & Hohmann 2021, S. 117f.).

Um sich die stärkenden Sätze zu vergegenwärtigen, können auch Rituale im Alltag eingebaut werden, zum Beispiel mit den sogenannten „Affirmationskärtchen“. Eine Karte, auf der stärkende Worte stehen, wird dann pro Tag als festes Ritual in der Kita (vor-)gelesen. Die Fachkräfte können sich auch eine bestimmte Karte herausuchen, die sie an diesem Kita-Tag stützen und stärken kann. Stärkende Sätze, die Kraft geben, können ebenfalls prominent im Gruppenraum aufgehängt werden oder an einer Stelle, an der sie besonders hilfreich sind. Zum Beispiel in der Garderobe, wo häufig Stress entsteht, kann der Glaubenssatz „Ich gehe einen Schritt nach dem anderen“ entlastend wirken.

Wichtig ist es, sich aus einer Opferhaltung zu befreien und die Verantwortung zu übernehmen. Es geht darum, sich bewusst zu machen: Ich selbst bin der Entscheidungsträger für jedes Wort und jede Tat. Menschen können alles sein und tun, können liebevoll zu sich selbst sein und positiv auf die Welt blicken. Sie können sich mit Worten stärken, unterstützen, motivieren, trösten, achten und annehmen – positive Selbstgespräche sind also willkommen! Auf diese Weise tun Sie sich nicht nur selbst etwas Gutes, sondern senden gleich auch positive Botschaften an die Kinder:

- Ich bin selbst für mich verantwortlich.
- Ich darf freundlich mit mir selbst umgehen.
- Ich verzeihe mir Fehler.
- Ich kann mich selbst stärken.
- Ich kann mir gut zureden, wenn es schwierig wird.
- Ich erlaube mir, traurig/wütend/frustriert zu sein.

## 1.5 Sprechen, um gehört zu werden

Der Kita-Alltag ist reich an Kommunikationsmomenten: Zwischen Fachkraft und Kind, zwischen den pädagogischen Fachkräften untereinander, mit den Eltern und unter den Kindern selbst finden permanent non-verbale und verbale Interaktionen statt.

Für die pädagogischen Fachkräfte kann es ermüdend sein, Kinder immer wieder zu einer Handlung zu bewegen oder ihre Aufmerksamkeit zu erhalten. Besonders herausfordernd wird es, wenn Kinder vermeintlich **nicht hören**, nicht reagieren und auf Gesprächsangebote nicht eingehen. Die Fachkräfte fühlen sich dann oft nicht ernst genommen, nicht gesehen und nicht gehört. Das kann zu Frust und Ärger führen, der sich wiederum in der Sprache Bahn bricht: „Ich habe dir schon hundert Mal gesagt ...!“ drückt dann die eigene Hilflosigkeit aus. Schnell befinden wir uns in einem inneren Dialog aus Glaubenssätzen, der uns selbst abwertet und an uns zweifeln lässt.

Pädagogische Fachkräfte dürfen sich dann immer wieder daran erinnern, dass Kinder grundsätzlich **kooperative Wesen** sind, die zum Wohle der Gemeinschaft beitragen wollen. Ohne die Gemeinschaft könnten Menschenkinder nicht überleben. Deshalb tun sie alles dafür, um nicht aus ihrer Gruppe ausgeschlossen zu werden. Allein aus diesem Grund würde es keinen Sinn ergeben, wenn sie nicht zuhören würden, nur um anderen zu schaden und negative Konsequenzen tragen zu müssen.

Immer wieder sollten Erwachsene sich ins Gedächtnis rufen, dass Kinder mit all ihren Handlungsweisen **für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse** eintreten und nicht gegen jemanden handeln wollen. Wenn sie also nicht zuhören, dann können sie es in dem Moment einfach nicht, etwas anderes scheint wichtiger zu sein: das Spiel, die Ruhe oder auch der Selbstschutz. Es gibt also immer gute Gründe, die erklären können, wann und warum ein Kind in bestimmten Situationen nicht kooperieren und zuhören kann (vgl. Wedewardt & Hohmann 2021, S. 27):

- **Das Kind ist überfordert** (müde, gestresst, die Kooperationsbereitschaft ist überstrapaziert).
- Es fühlt sich unverstanden oder ihm droht **Kontaktverlust**.
- **Die Integrität des Kindes ist verletzt** (gekränkt, wütend, im Selbstwert verletzt).
- **Ein oder mehrere Bedürfnisse sind unerfüllt** bzw. ein anderes Bedürfnis (z.B. Spiel statt Ordnung) hat Vorrang.
- **Die Botschaften sind missverständlich** (unklare Aufträge, Erwartungen).

Damit Botschaften wirklich ankommen, ist es wichtig, die volle Aufmerksamkeit der Kinder zu haben. Dazu gehört es, Blickkontakt aufzunehmen und sich ihrer Bereitschaft zu vergewissern. Sind die Kinder gerade in ein Spiel vertieft, macht es vielleicht Sinn, noch einmal nach ein paar Minuten vorbeizukommen. Manchmal kann auch liebevoller Körperkontakt wie vorsichtiges Anstupfen an der Schulter oder das sanfte Auflegen der Hand auf den Rücken des Kindes für Aufmerksamkeit sorgen. Wichtig ist, dass grundlegende Bedürfnisse der Kinder erfüllt sind. Fühlen Kinder sich nicht ausreichend wertgeschätzt, wird über sie bestimmt, ihre Würde verletzt, sind sie müde oder hungrig, kann die Kommunikation erschwert sein. Manchmal ist aber auch einfach die Botschaft der Erwachsenen unklar und wenig konstruktiv. Eine klare, positive Sprache kann Wunder wirken.

