

KiTa aktuell

DIE FACHZEITSCHRIFT FÜR KITA-MANAGEMENT

Merke · Online-Module · Lösungen
Carl Link
Kita-
Management
wolterskluwer.com/kita



IM FOKUS

Nachhaltigkeit – vor allem eine Leitungsaufgabe

FORUM

Wie mit Rassismus und Diskriminierung in der Kita umgehen?

ORGANISATION & VERWALTUNG

Weniger wird mehr: Als Unternehmen nachhaltig handeln

(Selbst)fürsorgende und demokratiefördernde Rituale im Berufsalltag

Belastungen im pädagogischen Alltag sind hoch und scheinen ständig mehr zu werden ■ Dabei ist es sinnvoll und notwendig, die äußeren Bedingungen für gesundes, fürsorgliches und persönlichkeitsförderndes pädagogisches Handeln zu erhalten und zu stärken: Gebäude, Ausstattung, Personal, Vergütung. Für genauso notwendig und sinnvoll halten wir zugleich auch die Förderung innerer Haltungen und Fähigkeiten, die sich dann in entsprechenden Handlungen äußern. Dazu zählen wir z.B. die Kultivierung von Interesse, Freundlichkeit, Wertschätzung, Humor und demokratischer Mitgestaltung des Alltags. In diesem Text möchten wir anhand von Beispielen zeigen, wie aus diesen Haltungen Rituale gestaltet werden können und welche Wirkungen sie auf die Beteiligten haben.



Nils Altner

Prof. Dr. phil., unterrichtet professionelle Selbstfürsorge an der Alice Salomon Hochschule Berlin und forscht im Projektverbund »Demokratiefähigkeit bilden« zu achtsamen und demokratiefördernden Bildungsprozessen.



Ira Kersebaum

Leiterin des Ev. Familienzentrums St. Nicolai, Fachkraft Gesundheit und Achtsamkeit, Berufenes Mitglied der Kreis-synode des Ev. Kirchenkreises Dortmund.



Michael Marr

Erzieher im Ev. Familienzentrum St. Nicolai, Fachkraft Gesundheit und Achtsamkeit, Beauftragter »Faire Kita«, Fachkraft Praxisanleitung/Ausbildung.

you change it. Frei übersetzt heißt das, wir können unsere sozialen Systeme nur verstehen, wenn wir sie verändern. Damit ist auch der Grundgedanke der Aktionsforschung formuliert: »Bring dich ein in die Gestaltung der Verhältnisse und Prozesse, die du erforschen und verstehen willst!« Wenn das stimmt, wie können wir dann unsere Bildungseinrichtungen verändern? Wo fangen wir an und was brauchen wir dafür? Der Aktionsforscher Otto Scharmer (2021), der soziale Transformationsprozesse untersucht und begleitet, ergänzt Kurt Lewins Erkenntnis um zwei weitere praxisrelevante Punkte:

1. *Du kannst ein System nur ändern, wenn du zur Bewusstseinsentwicklung der Akteur*innen beiträgst.*
2. *Du kannst Bewusstsein nur transformieren, wenn du das System sich selbst spüren und sehen lässt.*

Danach findet das Verstehen und Gestalten von sozialen Systemen in drei Schritten statt:

1. Verständnis entsteht durch engagiertes sich Einbringen.
2. Veränderungen entstehen durch Anregungen zur Bewusstseinsentwicklung der Beteiligten.
3. Dafür gilt es, bewusst Angebote zu schaffen zu Selbstwahrnehmung und einander Sehen.

Nachfolgend stellen wir ritualisierte Formate des Spürens und Sehens vor, die sich im Alltag des Evangelischen Familienzentrums St. Nicolai bewährt haben. Und wir skizzieren die Wirkungen auf

die beteiligten Personen sowie auf ihr systemisches Miteinander.

Momente des Ankommens im Dienstgespräch

Sowohl im kurzen Dienstgespräch im Team morgens um 7 Uhr als auch im längeren am Nachmittag ermöglichen ein paar Minuten des stillen Innehaltens jeder Person ein Ankommen der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung im Kollegium. Eine Person aus dem Team gibt dabei Impulse für die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die aktuellen Sinneseindrücke, z.B. »Nimm deine Füße am Boden wahr und dein Gewicht auf der Sitzfläche, spüre den Kontakt der Kleidung auf der Haut, welche Geräusche hörst du jetzt?« Die Müdigkeit am Morgen, das Aufgeregtsein nach einer Auseinandersetzung oder auch die Freude über eine schöne Begegnung können dabei wahrgenommen und sein gelassen werden. Häufig vertieft sich während dieser drei bis fünf Minuten der Atem, die Gedanken an Zurückliegendes und die Planung von Bevorstehendem können für eine kleine Weile pausieren und die Kolleg*innen kommen mit ihrer Aufmerksamkeit am gemeinsamen Ort an. Das verstärkt das Erleben eines auch körperlich spürbaren Miteinanders.

Eine Kollegin, die wie Ira Kersebaum und Michael Marr an der GAMMA-Weiterbildung (Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im pädagogischen Alltag) teilgenommen hat, berichtet über die Wirkungen dieser Ankommensmomente in ihrem Kollegium:

Kitas, Schulen, Hochschulen sind komplexe Systeme mit vielen Akteur*innen und Faktoren, die sich ständig gegenseitig beeinflussen. Um hier bewusst wirksame Gestaltungsimpulse einbringen zu können, kann ein Blick in die Forschung sinnvoll sein. So hat z.B. der 1933 vor der faschistischen Verfolgung aus Berlin in die USA geflüchtete Systemforscher Kurt Lewin versucht, Entwicklungsprozesse in komplexen sozialen Systemen wie Nachbarschaften, Städten oder Unternehmen zu verstehen. Eine seiner Haupterkenntnisse lautet: *You cannot understand a system unless*



Abb. 1: »Guten Morgen, schön, dass du da bist!« © Michael Marr.

»Unsere Gesprächskultur und auch die Atmosphäre während der Besprechungen haben sich positiv verändert. Dabei kann ich gar nicht konkret benennen, was sich verändert hat. Das Team fühlt sich »menschlicher« an. Ich beobachte häufiger als in meinen letzten acht Arbeitsjahren, dass das Team bei einem Problem mit anfänglich konträren Meinungen dann doch einen gemeinsamen Konsens findet. Eine weitere Beobachtung ist, dass Gefühle weit ehrlicher und offener kommuniziert werden. Diese Beobachtung schätze ich besonders. Ich erinnere mich an zahlreiche Konflikte aus der Vergangenheit, in welchen Fronten aufeinander geprallt sind mit dem Anschein »gegeneinander« zu sein. Jetzt, wo Gefühle da sein dürfen, gibt es größeres Verständnis füreinander ... Es ist faszinierend, was alles durch einen minimalen Zeitaufwand von 3 Minuten ermöglicht wird.«

Begrüßungsritual am Morgen

Jeden Tag leitet ein Kind die Morgenrunde in seiner Gruppe von ca. zehn Kindern. Dieses Kind zündet eine Kerze an und beginnt die Begrüßungsrunde. Es wendet sich dabei zu seiner Nachbarin im Kreis und begrüßt sie mit Namen, Augenkontakt und z.B. diesen Worten »Schön, dass du da bist, Lara, guten Morgen!«. Lara bedankt sich dann und wendet sich zu ihrem nächsten Nachbarn usw. In dieser Zeit nehmen alle Kinder und Erwachsenen in der Runde bewusst wahr, wer an diesem

Morgen da ist. Ein Ankommen in der Gruppe wird ermöglicht und ein Einstimmen aufeinander. Wenn zwei Personen für einen Moment Augenkontakt halten, ermöglicht das eine Erfahrung des einander Sehens und gesehen Werdens. Und wenn die Kinder und auch die Erwachsenen mit dieser Erfahrung in den Tag starten, wie es sich anfühlt, auch die anderen wahrzunehmen, dann stärkt das die Basis für gemeinsame Entscheidungen.

» Wenn zwei Personen für einen Moment Augenkontakt halten, ermöglicht das eine Erfahrung des einander Sehens und gesehen Werdens.

Dabei kann dann nicht nur die eigene Position berücksichtigt werden, sondern auch die der Mitmenschen. Wenn das als Entscheidungskultur etabliert und gefestigt wird, überwindet Partizipation und gemeinsames Gestalten des Alltages das Stadium des bloßen Verhandeln von egozentrischen Eigeninteressen, bei dem der oder die Stärkere gegen die Schwächeren gewinnt. Das einander bewusst Wahrnehmen schafft Verbindung, Gemeinsamkeit und stärkt die Wahrnehmung für gemeinsame Interessen.

Raum und Zeit für emotionale Resonanz bereitet dabei den Boden für das einander Spüren und Sehen.

Wenn ich morgens in so einer Runde sitze, ein Kind schaut mich an, reicht mir die Kerze und sagt, »schön, dass du da bist, Ira«, dann fühle ich auch etwas, sagt die Leiterin des Familienzentrums. Ich fühle mich total gut, wenn ich so begrüßt werde. Vor einer Weile kam ich nach einer Woche, wo ich krank zuhause lag, wieder in die Kita. Da kam gleich morgens ein Kind auf mich zugerannt und hat gesagt, ach Ira, schön, dass du wieder da bist! Das hat mich sehr gefreut und ich glaube, sie konnte mir das so sagen, weil sie diese Form hier im Morgenkreis kennengelernt hat.

Im Ritual lernen die Kinder Formen des miteinander Umgehens kennen, die sie dann im Alltag eigenständig und ganz freiwillig anwenden können, wenn ihnen das passend erscheint.

Michael Marr ergänzt seine Wahrnehmung, wenn er sagt: »Das ein Kind das kann, im trubeligen Alltag, wo die Kinder echt viele Reize aufnehmen, zu bemerken, dass jemand nicht da war, jetzt wieder hier ist und dann seine Freude darüber mitteilt, das ist nicht gang und gäbe, dass Kinder das können, geschweige denn Erwachsene.«

Stille, bewusste Mahlzeiten

Wenn kleine Kinder anfangen, eigenständig zu essen, tun sie das meist ganz aufmerksam und ohne viel dabei zu sprechen. Sie schauen, tasten, drücken, riechen, lecken und schmecken sehr bewusst, was auf ihrem Teller liegt. Im oft lauten und lebendigen Alltag sind kleine und große Kinder, aber auch viele Erwachsene dankbar für eine Mahlzeit in Ruhe. Das kann angeleitet werden durch Fragen nach den einzelnen Sinneseindrücken beim Essen. Bewährt hat sich aber auch z.B. ein stiller Tisch, wo die, die wollen, ganz in Ruhe essen können. Hier kann dann ein Kind die Verantwortung für eine große, bruchsicke Sanduhr übernehmen. Wenn nach drei Minuten der Sand durchgelaufen ist, entscheiden die Kinder in der Runde, ob sie sprechen wollen oder nicht. Häufig lassen sie dann die Uhr weitere drei oder auch sechs Minuten laufen und genießen die Stille.

Mittagsangebot zur Regulation

In vielen Kitas und Schulen ist der Alltag mit vielen Kindern auf engem Raum durch laute Stimmen und viel Getöse geprägt. Auch Kinder haben – wie die Erwachsenen – das Bedürfnis nach einem

rhythmisierten Wechsel von Lebendig- und Lautsein zu stillen Phasen. In der Chronobiologie vieler Menschen ist die Zeit nach dem Mittagessen dafür ideal. Denn da richtet sich die Aufmerksamkeit auf natürliche Weise nach innen zur Selbstwahrnehmung. Sehr förderlich für die Selbstregulation ist es, wenn im Gebäude ein ruhiger Raum vorhanden ist, den die Kinder selbstständig aufsuchen können. Es hat sich aber auch bewährt, dass Pädagog*innen einen Blick dafür haben. Sie sehen dann, wenn Kinder z.B. überdreht mit rotem Kopf Bedarf nach einem Format- und Inputwechsel haben, ohne das schon selbst zu bemerken. Hier kann es sehr schön und sinnvoll sein, das dem Kind noch nicht bewusste Bedürfnis freundlich und fürsorglich zu spüren und zu sehen. Dann gilt es, den Kindern ein Regulationsangebot in einer Weise zu unterbreiten, die sie gern annehmen. Auch hierfür eignet sich ein Raum ohne Geräuschkulisse. Manchmal bringen dann kräftige Bewegungen mit nachfolgenden ruhigen Spürmomenten Entspannung, ein anderes Mal kann es ein Mittagsschlaf sein oder auch ein stilles Puzzeln oder Malen. In unserer »Schatzkiste« haben wir viele auch Kita-erprobte Ideen dafür gesammelt (Altner, 2023).

» Sehr förderlich für die Selbstregulation ist es, wenn im Gebäude ein ruhiger Raum vorhanden ist, den die Kinder selbstständig aufsuchen können.

Der Friedensvertrag

Ganz entscheidend tragen die Kolleg*innen und die Führungskräfte dazu bei, ob die Atmosphäre in einer Bildungseinrichtung von autoritärer Dominanz, von Unsicherheit, Vermeidungs- und Flucht-tendenzen geprägt ist oder von vertrauensvoller Sicherheit, von Entscheidungsfindung auf Augenhöhe und von Fürsorglichkeit. Michael Marr beschreibt das so: »Persönliche Ansprache und ein vertrauensvolles, familiäres Miteinander fördern eine gute, verlässliche Bindung im



Abb. 2: Regulative Bewegungs- und Spürangebote. © Michael Marr.

Team. Und auf Basis einer guten Bindung haben wir weniger Konflikte miteinander. Ich fühle mich dann aufgehoben und bin vielleicht auch eher bereit, offen über Probleme zu sprechen, weil ich mich wohl fühle in unserem kollegialen Setting. Das spüren dann auch die Kinder und sind ihrerseits eher bereit, sich auch zu zeigen mit ihren Gefühlen und Themen.«

Wie lässt sich eine Basis für eine verlässlich wertschätzende und gewaltfreie Kultur des kollegialen Miteinanders etablieren? Als Erinnerung an die guten Vorsätze, v.a. in oder nach emotional geladenen Situationen, haben sich alle Mitarbeitenden des Familienzentrums auf einen Friedensvertrag geeinigt. Diesen A4-Bogen mit Vorhaben wie den folgenden, haben alle Mitarbeitenden unterschrieben.

1. *Ich nehme mir Zeit, in Ruhe und mit klarem Blick mein Leben im Alltag zu betrachten.*
2. *Insbesondere betrachte ich:*
 - a. *ob ich selbst ungeschickt und nicht genügend achtsam war,*
 - b. *ob ich durch meine Verhaltensweisen und durch in der Vergangenheit wurzelnde Gewohnheiten die andere Person verletzt habe,*

c. *wie meine innere Bereitschaft für Ärger die primäre Ursache meines Ärgers ist*

Ich werde mich sofort entschuldigen, ohne bis zum vereinbarten Gespräch zu warten, wenn ich Ungeschicklichkeit und Unachtsamkeit bei mir bemerkt habe. Ich werde das vereinbarte Gespräch verschieben, wenn ich mich nicht ruhig genug dafür fühle. ■

→ WEITERFUHRENDE INFOS

Der vollständige Text des Friedensvertrages ist hier verfügbar: <https://de.wikiversity.org/wiki/Friedensvertrag>

Informationen zur GAMMA-Weiterbildung: <https://www.nhk-fortbildungen.de/52-0-GAMMA.html>

Literatur

Altner, N. (2023) *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste mit Übungen und Spielideen*, 3. aktualisierte Auflage, Friedrichs Verlag.

Scharmer, O.; Pomeroy, E.; Kaufer, K. (2021) *Awareness-based Action Research: Making Systems Sense and See Themselves*, in: *The SAGE Handbook of Participatory Research and Inquiry*. London: SAGE Publications Ltd, pp. 633–648.