Und wann bin ich mal dran?

Wie Erzieherinnen im Alltag für das eigene Wohlbefinden sorgen können, zeigt **Christine Weiner.**

Sind Sie zu oft für andere da? Die Arbeit als Erzieherin bietet sich dafür förmlich an. Ständig kommt ein Kind, ein Elternteil, eine besorgte Großmutter, eine jüngere Kollegin, jemand aus dem Verband und will eine Information, Unterstützung, Hilfe, Motivation. Selbst wenn die Tür zu Ihrer Gruppe geschlossen ist, geht es für Sie weiter. Wo man hinschaut: Lärm, Trubel, Rummel. Und Ohropax ist nicht erlaubt. In den wenigsten Kindergärten finden sich »time out«-Räume für Erzieherinnen. Pausen ohne Lärm? Fast nicht daran zu denken! Regeneration, Sammlung Konzentration – sehr schwierig! Momente der Zerfaserung sind häufiger zu finden als die der Sammlung.

Marietta zum Beispiel klagt über ihre Dauermüdigkeit und die permanente Überlastung, der sie im Kindergartenalltag ausgesetzt ist. »Nicht nur ich bin so k. o.«, berichtet sie mir, »auch meine Kolleginnen. Wir missachten unsere Grenzen, und deswegen ist ständig eine von uns krank. Es ist eine ausweglose Situation.«

Foto: Karin Wintterle

Etwas mit *ausweglos* zu beschreiben, macht einen Menschen zum Opfer der Situation. Wir wissen alle, dass die Arbeitssituation von Erzieherinnen dringend einer Veränderung und Unterstützung bedarf, und ich möchte Sie alle dazu ermuntern, sich dafür einzusetzen und Konzepte zu erarbeiten. Bis es aber so weit ist, dass sich die Arbeitssituation generell geändert hat, möchte ich Sie dazu anregen, sich ein wenig mehr um sich selbst zu kümmern. Sie können es für andere? Dann probieren Sie es auch für sich selbst aus!

Wir haben nur ein Leben!

Work-Life-Balance (oder wie Dr. Gunther Schmidt sagt: »One-Life-Balance«) beginnt bei Ihnen selbst. Wir haben nur ein Leben und keines, das sich zwischen Arbeit und Privat aufteilt. Dem Stress zu begegnen und ihn zu bewältigen, ist ein ganzheitliches Konzept, eine Einstellung, ein Moment des Innehaltens und Reflektierens. Wie viel Entspannung wünschen Sie sich und wie viel davon tut Ihnen gut? Vielleicht müssen Sie die Ruhe erst einmal wieder üben, sich an Momente mit sich selbst gewöhnen. Nicht nur hinsichtlich Fremdsprachen, auch was Entspannung und Ruhe angeht, kann man aus der Übung kommen.

Meine Idee: Beginnen Sie den Tag persönlich

Die Ruhe am Morgen ist ein Signal für den ganzen Tag. Sie strahlt aus. Gleichzeitig setzen Sie für sich persönlich das Signal, dass *Sie* an erster Stelle stehen. Denn der Tag beginnt mit: »Erst komme ich und dann der Rest der Welt!« Eine Kollegin beispielsweise liest jeden Morgen ein Gedicht, eine andere wählt sich besondere Musik aus und eine Erzieherin, die ich vor kurzem traf, geht jeden Morgen – nein, nicht joggen, sondern gemütlich spazieren. In dieser Zeit beobachtet sie die Natur in den verschiedenen Jahreszeiten und hängt ihren Gedanken nach. Wie wohltuend!

Machen Sie sich bewusst: Sie sind handlungsfähig und können etwas für sich tun. Auf viele Menschen, die unter Stress leiden, wirkt diese erste Einsicht manchmal wie eine Offenbarung.

Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- Mit was kann ich sofort beginnen, damit mein Leben in Balance kommt?
- Welche Anregungen kann ich geben, damit meine Einrichtung balanciert ist?

Wer sich selbst nicht wertschätzt und gut behandelt, wird dies auf Dauer gesehen auch nicht mit anderen Menschen tun. Im Sinne des Allgemeinwohls also: Seien Sie gut zu sich selbst!

Ähnlich wie bei Ärzten oder Krankenpflegekräften geht es den Ihnen anvertrauten Menschen nur wirklich gut, wenn Sie nicht nur gerne, sondern auch ganz und mit Freude bei der Sache sind. Das geht aber nur, wenn Sie genügend Ressourcen dafür zur Verfügung haben.

Die Symptome von Stress

Stress wird ausgelöst – das bedeutet, es ist etwas da, was Sie stresst. Das kann beruflicher Druck sein, aber auch Hitze, Lärm, Luftdruck. Auch Musik kann stressen. Oder Bilder, die in einem zu schnellen Ablauf gezeigt werden. Manche Menschen fühlen sich durch Zigarettenrauch in Kneipen gestresst, andere von zu vollen Straßenbahnen.

Stress beginnt da, wo Sie sich einer Situation ausgeliefert fühlen. Sie haben dann ein Gefühl von »Ich bekomme es nicht mehr in den Griff« und reagieren mit seelischen und/oder körperlichen Signalen – oder mit dem sogenannten Tunnelblick. Der Tunnelblick zeigte unseren Vorfahren, wo der Ausgang, der Fluchtweg für sie war. In unserer heutigen Welt hindert uns der Tunnelblick aber daran, alle Lösungen zu finden, denn die Aufmerksamkeit ist nur auf einen Punkt gerichtet.

Wenn Sie vor einem Problem oder Konflikt stehen, dann suchen Sie lieber drei Lösungen als nur eine. Warum? Wenn die eine Lösung nicht klappt, dann haben Sie noch zwei in Reserve – das entstresst!

Stress ist eine höchstpersönliche Sache. Das heißt: Sie müssen für sich selbst herausfinden, welche Auslöser Sie unter Stress bringen und was für Sie wohltuend ist.

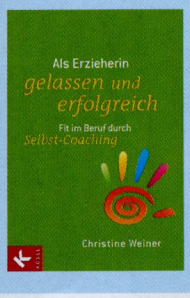
- Helfen Ihnen kurze Pausen?
- Entspannt Sie frische Luft oder ein Gespräch?
- Ist es Tee, der Ihnen ein wohliges Gefühl und Ruhe gibt?
- Oder ein bestimmter Duft?

Neben Entspannungsmethoden wie autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen hilft es, herauszufinden, welche Faktoren als belastend empfunden werden. Hier bietet sich eine Stressberatung an, die ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse eingeht. Darüber hinaus gibt es aber auch ein paar Möglichkeiten, mit denen Sie beginnen können:

Werden Sie achtsam

Das heißt: Konzentrieren Sie sich auf das, was *ist*, und nicht auf das, was *war* oder *kommt*. Das gilt nicht nur für Tätigkeiten, sondern auch für Gedanken, Gefühle, Empfindungen des Körpers und Geräusche. Achtsamkeit bewirkt, dass wir uns selbst wahrnehmen, gleichzeitig mehr Abstand zu uns bekommen und uns weniger mit dem Stress identifizieren. Die achtsame Haltung ermöglicht es, schneller und klarer zu erkennen, wo im Leben Handlungsbedarf ist und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt.

ZUM WEITERLESEN



Christine Weiner
Als Erzieherin gelassen und erfolgreich. Fit im Beruf durch Selbst-Coaching; München: Kösel-Verlag; erscheint im August 2010

Akzeptieren Sie Ihre Grenzen
Nicht nur Ihre Energie hat Grenzen, das gilt auch für Situationen und Einflussmöglichkeiten. Sie können sich selbst verändern, aber nicht andere Menschen. Grenzen zu akzeptieren, ist nicht mit A*ufgeben* gleichzusetzen, sondern bedeutet, eine Situation bewusst zu beobachten und zu analysieren und dann zu handeln, wenn Handlung wirksam werden kann. Manchmal sage ich meinen Klienten auch, dass sie bestimmte Dinge, die sie selbst nicht ändern können, vertrauensvoll in die Hand Gottes legen sollen.

Bewegen Sie sich
Es ist nicht allein die Bewegung, die hier zählt. Gehen Sie in die freie Natur, denn dort sind die Eindrücke vielfältig, die unser Gemüt erhellen und auf uns einwirken. Die frische Luft, das Zwitschern der Vögel, unsere Schritte auf dem Weg, der Geruch von Blättern, Moos und Pilzen. Nach einem Spaziergang fühlen sich viele Menschen »aufgeräumter«.

Verlassen Sie alte Strukturen
Werden Sie Entdeckerin Ihres eigenen Lebens, indem Sie in langweiligen Routinesituationen neue Aspekte finden. Denken Sie nicht: »Das bringt doch alles nichts«, sondern: »Mal sehen, was geschieht, wenn ich etwas anderes probiere«.

Alles in allem hat Work-Life-Balance viel mit einem Sinneswandel zu tun. Sie beginnen, Ihre Welt zu betrachten und neu zu ordnen. Das, was uns belastet, kann sich ändern, wenn wir ihm eine Chance geben. Als ich früher einmal wegen der vielen Menschen um mich herum jammerte, sagte eine Kollegin zu mir »Oh, wie schön, du bist nicht allein, sondern badest in Energie!« Ich weiß noch, dass ich damals ziemlich verdutzt reagierte, aber irgendwie an dem Gedanken »etwas fand«. Dieses Umdenken nennt man in der Psychologie »Reframing«: Man gibt einer alten Ansicht einen neuen Rahmen. Beispiele dazu finden sich in der Fachliteratur. Meine liebste Reframing-Geschichte ist die einer Frau, die sich schämte, weil sie sich so oft mit dem Auto verfuhr. »Umwege erhöhen die Ortskenntnis«, meinte dazu ihr Therapeut, und schon zeigte sich ein Lächeln im Gesicht der Klientin.

Lenken Sie in die eigene Richtung
Dass wir immer und allzeit bereit sind, hat nicht nur für andere, sondern auch für uns einen Gewinn und Vorteil. Es gibt eine Absicht hinter der Mühe und Plage – und zwar eine, die unser Leben betrifft. Ich finde es sehr spannend, diese Absicht herauszufiltern. Wenn Sie wissen, um was es Ihnen wirklich geht, dann können Sie sich diesen Gewinn oder Genuss vielleicht auch auf anderem Weg ermöglichen – einem, der Ihnen mehr Kraft gibt als nimmt:

■ *Sie sehnen sich nach Bestätigung und Lob*
Suchen Sie sich ein Thema, das Sie begeistert, und bündeln Sie einen Teil Ihrer Energie in die eigene Weiterbildung. Werden Sie Expertin, und Bestätigung wird Ihnen sicher sein! Sich auf einem Gebiet auszukennen, macht Sie autonom und stark.

■ *Sie möchten sich eingebunden fühlen*
Beeindruckende Menschen unterstützen andere und grenzen sich dennoch sehr gut ab. Das schafft Klarheit, und die ist anziehend.
Was unterstützt Abgrenzung?

- Fragen Sie genau nach und erfüllen Sie nur einen Wunsch der Liste.
- Zeigen Sie, wie es geht, aber übernehmen Sie nicht alles.
- Stehen Sie zu Ihren Grenzen.
- Bieten Sie ein gemeinsames Nachdenken an.
- Machen Sie aus der Frage ein gemeinsames Projekt, damit Sie nicht nur Arbeit haben, sondern auch den Erfolg genießen können.

■ *Sie wollen gesehen werden*
Dann stellen Sie sich in den Fokus. Welche Ziele möchten Sie erreichen, und wer kann Sie dabei unterstützen? Lassen Sie sich Türen öffnen! Das könnte eine wunderbare Erfahrung werden und Sie einen großen Schritt nach vorne bringen.

■ *Harmonie ist Ihnen wichtig*
Guter Dünger für ein Team sind verschiedene Meinungen und Impulse. Wertschätzen Sie verschiedene Ansätze, und achten Sie sich dafür. Aus dieser Achtung entsteht Harmonie, nicht durch das Glatt-Bügeln der Gegensätze.

■ *Hilfsbereitschaft ist christlich*
Nehmen Sie anderen Menschen nichts ab, sondern unterstützen Sie diese in ihrer Selbstständigkeit. Leben Sie vor, wie man Probleme löst und gute Entscheidungen trifft, die manchmal sogar einsam sind. Ganz sicher: Sie sind dann eine große Hilfe!

■ *Sie lieben es, andere zu unterstützen*
Dann werden Sie Mentorin! Mentoring ist eine ganz wunderbare Möglichkeit, eine jüngere Kollegin zu unterstützen. Und nebenbei entwickeln Sie sich selbst. Mentoring bringt alle weiter!

Christine Weiner
Erzieherin, Heilpädagogin, Studium BWL mit Schwerpunkt Personalentwicklung (FH) sowie »Management von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen«, heute tätig als Supervisorin, Coach und Beraterin.