

Freundlich zu mir und zu anderen. Selbstfürsorge kultivieren

**auf der Grundlage der Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall Rosenberg**



**Kita-Webseminar:
organisiert durch AVR Online GmbH
am 26. April 2021**

Barbara Leitner
Prozessbegleiterin & Coach/CNVC- zert. GFK-Trainerin
leitnerbar@web.de
www.BarbaraLeitner.de

Selbstfürsorge kultivieren – Selbstempathie /Selbstmitgefühl entwickeln

Selbstempathie ist ein grundlegender Prozess der Verbindung mit sich selbst. In der GFK ist er die Grundlage für gelingende, wertschätzende Beziehungen. Es geht darum, sich selbst, den eigenen Körper, die Gefühle und Gedanken freundlich anzunehmen und sich so zu den eigenen Bedürfnissen führen zu lassen: Was ist mir gerade wichtig? Gelingt es Ihnen, sich selbst immer wieder in dieser Weise zu befragen und fürsorglich mit sich selbst zu sein, befinden Sie sich in Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens.

Selbstempathie versetzt mich in die Lage, **statt zu re-agieren, zu agieren**, in eigener Verantwortung zu handeln, nicht nur gesteuert durch das außen. Ich handle verbunden mit den eigenen Bedürfnissen und es gelingt mir, besser und besser, erlernte, automatisierte Muster zu durchbrechen.

Mein Baum des Lebens

Bedeutung von Selbstmitgefühl in der Kita

- Kinder lernen in und durch Beziehungen. Sie brauchen Vorbilder, von denen sie abgucken können, wie das geht, ein anerkanntes Mitglied in der Gruppe zu sein und dazu zu gehören.
- Je jünger Kinder sind, desto offener nehmen sie ihre Umgebung wahr und sind Emotional beteiligt. Aus jeder Äußerung lesen sie ab, wie willkommen sie als Menschen sind. Je nachdem wie eine Erfahrung ist, schreibt sie sich in ihr Hirn ein, wird zu einem prägenden Handlungsmuster.
- Um zu lernen, sich emotional zu regulieren, brauchen sie Erwachsene, die emotional reguliert und freundlich mit sich selbst sind.
- Ihr Mitgefühl mit sich selbst beeinflusst wesentlich die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und dient damit der Selbststeuerung und erhöht die Selbstwirksamkeit

Was mich trägt: Meine Bedürfnisse

Alles, was wir tun, tun wir, um uns Bedürfnisse zu erfüllen.
Dies gilt auch für Urteile.

Welche Urteile haben Sie über Menschen in Ihrer Umgebung? Denken Sie, die seien

- egoistisch – Vielleicht wünschst Du Dir gegenseitige Rücksichtnahme?
- aggressiv - Vielleicht wünschst Du Dir Freundlichkeit, Frieden?
- dumm – Vielleicht möchtest Du Verständnis oder Effektivität?

Wenn wir Urteile erkennen und sie in Bedürfnisse übersetzen ...

...können wir mit anderen Menschen über unsere Bedürfnisse sprechen, und die Chance ist groß, dass zugleich eine gewisse Verbindung aufrecht erhalten bleibt.

... können wir zu jemandem, dem es gerade schlecht geht, mehr Verbindung herstellen und mehr Mitgefühl entwickeln.

Gleichzeitig sind meine Urteile einer der Wege, meine Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

Ich kann meine Urteile beobachten und erkennen, dass sie mir darüber Informationen liefern, was mir wichtig ist und muss sie nicht als „die Wahrheit“ ansehen. Sie können mir zu einer tieferen Verbindung, zu mehr Verständnis und Mitgefühl verhelfen.

Ich kann mir auch überlegen: mit welchen Menschen bin ich in meinem Alltag gern zusammen, zu welchem Kind, zu welchem Kolleg*inne, zu welchen Eltern fühle ich mich hingezogen? Welches Bedürfnis erfülle ich mir dadurch? Auch dadurch kann ich erkennen, was mir wichtig ist und besser für mich sorgen.

7 Schritte zu mehr Freundlichkeit mit mir selbst

1. Wahrnehmen und anerkennen: Was ist?

Was sind die schönen und was sind die schwierigen Momente im Alltag?

Besondere Aufmerksamkeit: Worüber ärgere ich mich?

Über mich, die Kinder, die Eltern, die Kolleg*innen

2. Erkennen: Was tue ich unbewusst bei einem Auslöser?

- Gibst du vor, gar nicht ärgerlich zu sein, übergehst deinen Ärger und machst einfach weiter – nimmst dich selbst nicht ernst?
- Oder wirst du ärgerlich – und schiebst die Schuld auf die oder den andern: du hast mich ärgerlich gemacht?
- Oder weinst und schimpfst du, um deinen Schmerz und Kummer nicht zu spüren und Oberwasser zu behalten?

Was ist dein Weg, mit Ärger umzugehen? Kennst du dein eigenes Muster, was auch von Person zu Person verschieden sein kann?

3. Stoppen und Innehalten: Was genau ist geschehen?

Gelingt es mir zu beobachten, ohne zu bewerten?

4. Mir meine Urteile bewusstmachen: Was denke ich darüber?

Im Geschützten Raum der Bewertungen bewusstwerden? („Wolfsshow“)

5. Fühlen: Was Fühle ich nun?

Kann ich mich dem gesamten Spektrum an Menschlichen Gefühlen öffnen?

6. In Fülle und Wahlfreiheit eintauchen: Verbunden mit meinen Bedürfnissen

Welche (unerfüllten) Bedürfnisse zeigen sich? Wie ist es, damit zu sein und die Verantwortung zu übernehmen?

7. Der Weg nach außen: Wie will ich nun weiter Handeln?

Welche Bitten tauchen auf, an mich, an andere?

Strategien zur (Selbst) -Fürsorge im Alltag

- Auf gesellschaftlicher Ebene
- Team- und Träger-Ebene
- Individueller Ebene

Individuell:

Wie kann ich für meinen Körper, meinen Geist und meine Seele sowohl in meiner Freizeit, als auch in meinem Beruf, im Alltag in der Kita, sorgen?

Es ist wichtig, eine Vielzahl von Strategie zu haben und zu wissen, was einem selbst guttut und nährt und sich darum zu kümmern.

Selbstfürsorge schafft einen Puffer, um auch in schwierigen Situationen die Verbindung mit sich selbst und dem Gegenüber halten zu können und freundlich mit sich selbst und anderen zu sein.

Mögliche Fragestellungen:

- **Körperlich:** Was benötigt der Körper, um bestmöglich zu funktionieren?
Luft, Bewegung, Essen, Entspannung
- **Geistig:** Welches „Training“ braucht mein Kopf? Wo merke ich, dass ich schnell in Urteile rutsche/Selbsturteile
- **Emotional:** Welche emotionale Erfahrungen spielen im Alltag eine Rolle, werden durch die Arbeit berührt, welche Gefühle habe ich immer wieder im Alltag, kann ich die Fähigkeit ausbilden, mit schmerzhaften und intensiven Emotionen zurechtzukommen?
- **Spirituell:** Wie sehr erkenne ich mich für meine Arbeit an und sehe, welchen Sinn und welche Bedeutung sie in meinem Leben hat?
- **Sozial:** Wie bauen wir gesunde Beziehungen auf? Wo finde ich Verständnis
Wer kann mir zuhören/ wo bekomme ich Unterstützung?
- **Bezogen auf das Team:** Welche Situationen im Arbeitsalltag sind besonders stressig, müssen sie es sein? Wie können sie das anders organisieren?
Finden Sie Verbündete im Team?
- **Strukturell:** Wie Sorge ich für bessere Wertschätzung meiner Arbeit im gesellschaftlichen Kontext?

Pseudo-Gefühle bzw. intellektualisierte Gefühle (sind Gedanken)

Abgeschnitten angegriffen beraubt beschimpft benutzt interpretiert in eine Schublade gesteckt verhört bedroht beschämt eingeeengt gezwungen verlassen vergewaltigt versetzt abgewertet angegriffen ausgenutzt verraten verarscht kontrolliert missbraucht psychologisiert reduziert verlassen gestört gequält eingeschüchtert bevormundet nicht verstanden/gehört/gesehen/respektiert niedergemacht provoziert übergangen unterbrochen unterdrückt ungewollt zurückgewiesen unwichtig vernichtet nicht ernst genommen vertrieben

.....

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

Froh aufgeregt berührt zufrieden erleichtert
fröhlich glücklich hoffnungsvoll zuversichtlich vertrauensvoll
Erfüllt atemlos beschwingt fasziniert gebannt selig sorglos bewegt unbekümmert verliebt
Verspielt heiter angeregt ausgelassen inspiriert lebendig neugierig amüsiert lebendig übermütig
Friedlich behaglich entspannt gelassen geborgen ruhig sicher gelassen munter wohl

.....

Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

Müde apathisch erschöpft hilflos mitgenommen schläfrig überreizt lethargisch ausgelaugt schlaff
Traurig besorgt bestürzt betroffen betrübt hilflos ohnmächtig pessimistisch kummervoll frustriert
Ängstlich alarmiert angespannt entsetzt erschrocken nervös unwohl verzweifelt unter Druck irritiert
Wütend ärgerlich genervt zornig gehässig unruhig aufgewühlt rasend Verstimmt verbittert
Verwirrt ärgerlich blockiert gehemmt hin- u. hergerissen perplex unsicher ambivalent lustlos

.....

Menschliche Bedürfnisse

Die Erfüllung dieser menschlichen Bedürfnisse braucht jeder Mensch um zu leben und sich gesund zu entwickeln.

Existenzerhaltung

Nahrung, Trinken, Obdach, Wärme, Licht, Atmen, Urinieren, Stuhlgang, Bewegung, Berührung (sensorischer Anreiz)

Schutz

Sicherheit, Fürsorge, Unterstützung, Schutz vor Gefahr (auch Krankheitserreger)

Liebe und Zuneigung

Respekt und Achtung, Nähe, Einfühlung, Wertschätzung, Ausdruck von Gefühlen, Humor, Vertrauen, Intimität, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Verbundenheit mit der Natur

Lernen und Verstehen

Neugier, Intuition, Sinnhaftigkeit, Spielen, Austausch, Ehrlichkeit (die uns hilft, unsere Grenzen zu erkennen) Feedback, Inspiration

Einfluss / Beteiligung / eine Stimme haben

Hingabe, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Die eigene Meinung einbringen, Rituale, Feiern (auch gemeinsam trauern!!!), die eigenen Fähigkeiten für das einsetzen, von dem man glaubt, dass es dem Leben dient

Erholung

Schlafen, Ausruhen, Entspannen, Rückzug, Spontanität

Schöpferischer Selbsta Ausdruck

Begeisterung, Selbsta Ausdruck, Kreativität
Die eigene schöpferische Kraft spüren und ausleben

Identität

Selbstachtung, Authentizität (ich lebe das, was ich wirklich bin), Integrität (was ich tue stimmt mit meinen eigenen Werten überein)
Selbsterfahrung, sexueller Ausdruck

Freiheit

Autonomie (die eigenen Ziele und Werte selbst bestimmen), Leidenschaft, Gleiche Rechte,
Auch anderer Meinung sein dürfen, Entscheidungsfreiheit

Transzendenz / Spiritualität

Bewusstheit, „Geborgen sein im Kosmos“, Ordnung, Sinnhaftigkeit

Ausblick: Möglichkeiten, weiter mit Barbara Leitner zu lernen

- Prozessbegleitungen, Seminare und Fallbesprechungen fürs Team
- Demnächst regelmäßig durch „Klein Anfängen“: Das Wohlfühl-Café
- Vertiefungsseminare
- Individuelle Coachings und Begleitungen

Literaturempfehlungen:

Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag
Paderborn

Marshall B. Rosenberg
Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils.
Herder Spektrum. Verlag Herder Freiburg

Frank und Gundi Gaschler
Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern.
Kösel Verlag,

Barbara Leitner
Gewaltfreie Kommunikation in der Kita. Wertschätzende Beziehungen gestalten – zu
Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst. Junfermann Verlag Paderborn,2020

Barbara Leitner
Gewaltfrei führen und leiten wie Sie sich der Vision einer gewaltfreien Kita nähern
können oder Macht und Verantwortung gleichwändig und zum Wohl aller nutzen. In:
Betreuung von Kleinstkindern Qualität von Anfang an in Krippe, Kindergarten und
Kita Botzum/Remsperger-Kehm (Hrsg.) 28. Lieferung Kinderschutz, S. 49-59

Barbara Leitner
Selbstwahrnehmung und Selbstmitgefühl als grundlegende Kompetenz
pädagogischen Handelns – Selbstempathie in der Gewaltfreien Kommunikation.
In Vorbereitung für: Betreuung von Kleinstkindern Qualität von Anfang an in Krippe,
Kindergarten und Kita Botzum/Remsperger-Kehm (Hrsg.)

Barbara Leitner
Mit Kindern reden – Verbindliche Kommunikation mit den Jüngsten.
Studientext Projekt „Profis für Krippen“
http://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/website/FT_leitner_2011.pdf

Barbara Leitner
Gewaltfreiheit in der Kita
Kita-Fachtexte
<https://www.kita-fachtexte.de/texte-finden/detail/data/gewaltfreiheit-in-der-kita/>