

„Das ist richtig!“

Freude in der Kita

Im Laufe eines Tages erleben Menschen einen ständigen Wechsel von vielen verschiedenen Empfindungen, Gefühlen und Emotionen. Sie freuen sich oder sind traurig, wütend, ängstlich oder schämen sich. Sie haben ein reicheres Innenleben, als es die karge Antwort „gut“ oder „schlecht“ auf die Frage „Wie geht es dir?“ vermuten lässt. Oft allerdings ist man sich dieser eigenen Gefühle nicht bewusst, geschweige denn, dass man deren Energie nutzt. Ganz im Gegenteil. Mitunter scheint es sogar so, als ob diese Zustände den Menschen beherrschen. Was dabei verdeckt wird: Jeder erzeugt seine Gefühle selbst, je nachdem welche Interpretation sie oder er in einem Moment vornimmt. Barbara Leitner schaut sich für Betrifft KINDER die fünf Grundgefühle und ihre Kraft in einer Beitragsfolge an.



Die Reihe endet an dieser Stelle mit der Freude, einem Gefühl, das für Schmetterlinge im Bauch sorgt und dem Element Luft zugeordnet ist. Sich zu freuen heißt: Das ist richtig. Das ist schön – für mich.

Nach dem Sommerfest kommt das Kitateam zusammen. Die Kinder hatten auf ihrer Konferenz beschlossen, dass es ein Mittelalter-Fest sein sollte. Alle hatten sich als Burgfräuleins und Ritter verkleidet. Nachdem aufgeräumt und Kinder und Eltern gegangen waren, sitzen nun die Kolleginnen und Kollegen noch in einer Runde, um miteinander auszuwerten, was gelungen ist. In der Gewaltfreien Kommunikation wird das „Feiern“ genannt: zu würdigen, wodurch welche Bedürfnisse erfüllt wurden. In der buddhistischen Praxis nach Thich Nath Hanh heißt es „Blumengießen“: benennen, was mir gefallen hat. „Wie die Eltern deiner Gruppe sich Bettbezüge überstülpten und sich in Pferde für die Reiterspiele verwandelten, das war witzig und toll, weil es so zum Thema passte“, fängt die erste Kollegin mit ihrem Feedback an. „Ich fand großartig, wie ihr bei eurer Vorführung alle aufgefordert habt mitzusingen und wir so das Gespensterlied gemeinsam übten.“ „Mir gefiel, mit euch im Kreis zu tanzen und eine große Polonaise durch den Garten zu laufen. Eine schöne Idee, der Mutter mit ihrer Kreistanzerfahrung die Führung zu übergeben. Alle waren dabei.“ Eine freudige, dankende Mitteilung an die eine Kollegin, lädt die anderen

ein, eine weitere Beobachtung zu teilen, mit der ein gelungener Abschluss für das zurückliegende Kitajahr gestaltet wurde: Dass die Köchin extra zum Buffet der Eltern Teig für Stockbrot am Lagerfeuer vorbereitet hatte und der Hausmeister die Technik einrichtete und für den Brandschutz sorgte. Ein Detail nach dem anderen wird gewürdigt und nach dieser Feierrunde überreicht die Leiterin jeder Kollegin eine Blume als Dank für ihr Engagement. Lachend und froh gehen alle nach diesem langen Arbeitstag nach Hause.



Wo die Freude-Kraft lebt

Freude ist eine Kraft, die uns lächeln und weit werden lässt. Wir spüren, wie die Spannung aus dem Körper weicht und das Herz sich öffnet. Uns umfängt Wertschätzung, Wertschätzung die wir für uns selbst, einen anderen, unser Zusammenspiel und das Leben selbst empfinden, Wertschätzung, die uns sicher und zufrieden in und mit uns selbst sein lässt. Das hat magnetische Wirkung. „Menschen, die aufrichtig wertschätzen können, sind charismatisch und anziehend für andere“, schreibt Vivian Dittmar in ihrer Gebrauchsanweisung „Gefühle & Emotionen“ (Dittmar 2007, 57). „Menschen mit einer guten Freudekraft helfen uns, das Schöne auf der Welt bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen, statt uns immer nur auf jene Dinge zu konzentrieren, die uns nicht passen.“

Menschen, die voller Freude sind und das Leben in seiner Vielfalt feiern und genießen können, stecken auch andere an. Es braucht manchmal nur einen kleinen Anstoß durch ein freundliches Wort oder einen warmen Blick, um die dunklen Wolken des Trübsinns beiseitezuschieben und zu sehen und auszukosten, dass es so viel Richtiges und Schönes im Alltag gibt.

In einem Team, in dem die Freude-Kraft lebt, freut man sich auf jeden neuen Tag zusammen. Fehler, Misserfolge und Rückschläge werden deshalb nicht ausgeblendet. Vielmehr bekommen sie mit der Freude-Feier-Kraft einen Rahmen. In einer Atmosphäre der Offenheit und des Wohlwollens sind leichter die Ressourcen zu entdecken und zu wecken, um Schwierigkeiten zu bewältigen. „So herausfordernd und anstrengend unser Beruf ist, sorge ich bewusst und so oft wie möglich für Momente des Innehaltens und Feierns, um uns gegenseitig zu nähren“, erklärt die Leiterin des Kitateams.

In ihrem Leiterinnenraum gibt es eine lange Tafel mit einem Stuhl für jede Kollegin, jeden Kollegen. Morgens, wenn noch der Frühdienst die ersten anwesenden Kinder betreut, treffen sich die anderen, um miteinander zu besprechen, was an dem Tag wichtig sein wird, worauf sie sich freuen, wovor ihnen bang ist. In dem Team wird die Gemeinschaft gefeiert. Das nährt die Freude-Kraft.

Marshall Rosenberg hörte bei seiner Arbeit mit Menschen im sozialen Bereich häufig deren Klagen: Wie wenig Anerkennung für sie ihre Arbeit bekämen und wie hart sie stattdessen für einen Fehler gescholten würden. Für sie entwickelte er ein Spiel: „Was könnte dir jemand als Anerkennung sagen, das dich vor Freude einen Luftsprung machen lässt?“ (Rosenberg 2004, 207). Er empfiehlt es, sich es selbst bewusst zu machen, worin man mit sich zufrieden ist und darauf die Aufmerksamkeit zu lenken: Wodurch habe ich mir welches Bedürfnis erfüllt und wie geht es mir jetzt damit? Auch da wirkt die Anziehungskraft, ist er sich sicher. Nicht in der Opferhaltung gefangen zu sein und abhängig, zu warten, wann anderen auffällt, was ich getan habe, sondern mich selbst an meinem Tun und Sein zu erfreuen und gerade dadurch auch offen zu werden für ein wohlwollendes Feedback und es einzuladen. Vivian Dittmar schreibt über die Wirkung der Freude-Kraft. „Indem wir ihr konsequent folgen und vertrauen, führt sie uns zu unserer Lebensaufgabe. Denn das, wofür wir in diesem Leben hier sind, fühlt sich unweigerlich zutiefst richtig an. Kurzum: Indem wir unser Herz der Freude öffnen, lernen wir das Leben im Großen wie im Kleinen zu feiern.“ (Dittmar 2007, 58)

Wenn die Lebenslust versteckt oder versiegt ist



Mitunter allerdings trifft man auch in Kitas mit dieser Freude-Kraft auf eine harte Mauer verschlossener Herzen.

„Ich habe mir abgewöhnt, meine Freude und Zufriedenheit mit meiner Arbeit und meinem Leben im Team nach außen zu tragen“, sagt Constanze nach einem begeisternden Vormittag mit einer Gruppe von Kindern. „Ich will keine spitzen Kommentare oder fiese Reaktionen von meinen Kolleginnen provozieren“, erklärt sie. Also setzt sie ein neutrales

Gesicht auf und stoppt den sprudelnden Redefluss, mit dem sie auf dem Weg gerade noch mit den Kindern den Besuch in der Bibliothek auswertete.

Sie will sich nicht zu sehr und offensichtlich freuen und selbstsüchtig erscheinen. Die anderen könnten neidisch sein, meinen, sie hätte „bessere“ Kinder, „bessere“ Bedingungen und würde überhaupt auf der Sonnenseite des Glücks leben, während die anderen mit dem Schatten vorliebnehmen müssten. Statt mit den Kolleginnen zu teilen und zu genießen, was an dem Projekt gelungen war, hält sie sich zurück, um nicht deren Missgunst zu wecken.

Und in der Tat kann es sein, im Gruppenraum nebenan, vielleicht noch hinter verschlossener Tür, herrscht eine Kollegin, die mit der Kraft der Freude gar nichts anzufangen weiß. Sie hat genaue Vorstellungen davon, wie ein Kitatag abzulaufen hat. Auf diese Weise will sie das Leben kontrollieren. Was passiert: Sie sperrt die Lebendigkeit und Freude aus.

In ihrem Alltag ist ständig ein Kind zu langsam oder nicht gescheit genug, zu laut oder zu störrisch. Das eine hält sie für zu naseweis. Bei dem anderen mag sie die Eltern nicht und findet deshalb falsch, was immer auch deren Sohn in ihrer Gruppe tut. Sie hat wenig Vertrauen in die Kinder, deren Eigensinn und Lebenskraft und zieht und zerrt an ihnen herum. Der Widerstand, den sie ihr daraufhin entgegenbringen, ist in ihren Augen der Beweis dafür, wie falsch die Kinder alles machen.

Jeden Morgen kommt sie mit hängenden Mundwinkeln in die Kita mit der Erwartung auf einen weiteren freudlosen Tag. Sie sieht nicht, wie sie mit ihrer engen Gedankenwelt sich selbst und auch den Kindern einen stressvollen Tag kreiert.

„Wir sind so programmiert, dass wir verstärkt wahrnehmen, was nicht funktioniert, was *falsch, furchtbar* oder *schade* ist“, schreibt Vivian Dittmar in ihrem Buch. Freude habe biologisch keine Priorität für den Menschen. „Denn diese sogenannten negativen Umstände könnten unser Überleben gefährden, ganz im Gegenteil zu dem, was richtig ist....Wir sind problemorientiert veranlagt, weil es unserem Überleben dienlich ist. Wie viele andere biologische Programmierungen hat auch diese Negativprogrammierung uns gute und wichtige Dienste geleistet. Und wie viele andere scheint auch sie nicht selten über das Ziel hinaus zu schießen...“ (Dittmar 2007, 59)

Marshall Rosenberg beschreibt in seinem Buch, wie ihm bei sich selbst diese biologische Programmierung bewusst wurde. Sein Sohn hatte ihn gefragt, warum ihm nur auffällt, welche Aufgaben schlecht erledigt seien, statt auch zu sehen und zu würdigen, was gelungen sei. Darauf schrieb der Psychologe einige Liedzeilen:

„Wenn ich in allem, was ich tue,
zu achtundneunzig Prozent perfekt bin,
dann sind es die zwei Prozent,
die nicht gelungen sind,
an die ich mich erinnern werden.“ (Rosenberg 2004, 208)

Marshall Rosenberg plädiert nicht dafür, demnächst die zwei Prozent zu übersehen. Für bedauerlich hält er es allerdings, wenn man bei dem Benennen und letztlich Meckern stecken bleibt. „Die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu entdecken und ihnen Empathie entgegenzubringen, kann uns von Depression befreien“, heißt es in seinem Lehrbuch zur Gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg 2004, 198).

Für die frustrierte Erzieherin könnte es bedeuten, sich bewusst zu machen, dass sie angesichts der Personalsituation zu häufig allein in einer geschlossenen Gruppe und

damit überfordert ist, dass sie beispielsweise Unterstützung und Entlastung braucht. Möglicherweise wäre es für sie viel angenehmer, mit einem offenem Konzept zu arbeiten, bei dem sie sich mit Angeboten auf ihre eigenen Stärken konzentrieren könnte und auch die Kinder ihren Interessen folgen und nicht in ein festes Korsett gepresst würden. Kinder wie Erzieherin hätten mehr Raum, die auch in ihnen vorhandenen Freude-Samen zu hegen, zu pflegen und wachsen zu lassen.

Mit der Freude-Kraft authentisch führen



Denn gerade die Freude ist die Kraft, mit der Erzieherinnen und Erzieher sich den Kindern in ihrer natürlichen Autorität zeigen und die Gruppe führen und leiten können. Mit der Freude-Kraft können Erwachsene Kindern eine klare Orientierung im Alltag geben und zugleich das biologische Vorsicht-Muster durchbrechen.

„Danke, Frieda, dass du Paul geholfen hast, sich nochmal Kartoffeln aus der Schüssel zu nehmen“, kommentiert die Erzieherin während des Mittagessens eine Szene am Nachbartisch. „Das ist gar nicht so einfach, die mit dem Löffel zu balancieren.“ Einige Kinder, die bereits aufgegessen haben, scharren mit den Stühlen. „Schön Peter, dass du an deinem Platz bist, leise mit Klara sprichst und wartest, bis die anderen fertig sind“, richtet sie ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die sie gut findet. „Heute hast du Spinat probiert, Luise! Nun, magst du das grüne Gemüse?“ Und zwischen Erzieherin und Kind fliegen Freude-Blitze hin und her.

Freude ist eines der ersten Gefühle, die ein Baby erlebt. Es wird von Mama und Papa gehalten und gewiegt und strahlt. Jemand singt ihm etwas vor, reicht ihm einen Finger. Ein Sonnenstrahl kitzelt es im Gesicht. Die Kleinen genießen all diese Kleinigkeiten und sie lösen in ihnen ein Wohlgefühl aus: O, ist das Leben schön. Erst später kommen für das Kleinkind andere Gefühle hinzu: Die Wut, wenn die auf den Boden geworfene Rassel nicht zurückkommt und niemand hört, dass es schreit. Die Angst, es müsse immer allein sein.

Und die Traurigkeit, in seiner Liebe nicht gesehen zu werden.

Dennoch erhalten sich Kinder ihre Lust am Leben, Quietschen und Johlen über scheinbar belanglose Dinge des Alltags. Dabei brauchen sie, um groß und groß in ihrer Freude zu werden, ein Gegenüber, das mitmacht und seine Freude am und mit dem Kind teilt. Im Guten (wie im Schlechten) brauchen die Kinder Resonanz. „Unsere Kinder brauchen diese Freude, die sie in unseren Augen glänzen sehen, wenn wir sie ansehen, und die unabhängig von ihrem Verhalten ist. Diese Freude bietet ihnen eine gute Basis, auf der sie all unsere anderen Gefühlskräfte spüren können, ohne sich existenziell von ihnen bedroht zu fühlen.“ (Dittmar 2014, 64) Ein Stück von dem Funken, der bei der Begegnung mit einem Neugeborenen jedes Mal erglüht und uns freuen lässt, ihn mit seiner Einzigartigkeit zu begegnen, sollte erhalten bleiben, möglichst ein Leben lang.

Auch in der Kita zeigen die Erzieherinnen durch ihre Freude in ihrem Sprechen, Tun und Sein: Das, was du machst, gefällt mir. Das ist richtig für mich. Das macht mich froh. Das ist keine bedingungslose, sondern eine bedingte Liebe, die gerade für ein Zusammenleben in der Kita in der Gruppe mit vielen Kindern wichtig ist. Durch ihre freudige Resonanz gegeben sie Feedback auf das Gewesene: Das gefällt mir. Das macht mich froh. Auf dieser Grundlage ist auch Platz für das Gegenteil: Nein, das ist nicht richtig für mich. Das ist für mich falsch. Ich mag es nicht, wenn einige bereits durch den Raum rennen, wenn andere noch essen. Ich mag es nicht, wenn du die ganze Schüssel Pudding leer machst, ohne an die anderen zu denken. Ich dulde nicht, dass du andere Kinder an den Haaren ziehst und ihnen wehtust. Durch ihre klare freudige oder auch Grenzen setzende Rückmeldung geben sich die Erzieherinnen und Erzieher zu erkennen: So bin ich. Das ist mir wichtig. Damit sind sie durchschaubar, Orientierung und Vorbild zugleich. Ohne in dieser Weise sichtbar zu sein, laufen Kinder eher ins Leere.

Im Bewegungsraum versammelt Cornelia sich mit den Kindern ihrer Gruppe. Die fünfjährige Hannah klettert die Kletterstange hinauf: zweimal hintereinander, indem sie sich mit den Armen hochzieht und dann noch einmal, indem sie angelehnt an die zweite Stange quasi hinaufläuft. Oben angekommen strahlt sie jedes Mal über das gesamte Gesicht und schaute zu Cornelia hin. Die verzieht keine Miene. Hat sie Angst, das Kind zu sehr in den Mittelpunkt zu rücken? Oder versteht sie ihre Professionalität als ein Herumlaufen mit einem Pokerface? Zu Hannahs Glück bemerkt eine vorbeikommende Kollegin ihre Geschicklichkeit und Ausdauer, drückt ihre Bewunderung aus, feuert sie an und klatscht, als sie auch ein viertes Mal die drei Meter hinaufkommt.

Die Neurobiologie erklärt inzwischen, dass ein Hirn immer lernt und je nach der Erfahrung, die es macht, seine Bahnen legt. Erlebt es Freude und Offenheit, ist die Bahn frei und bereit für neue freudige Erfahrungen. „Fehlt uns als Eltern (oder Erzieherinnen, B.L.) jedoch diese Fähigkeit, uns mit dem Kind zu freuen, wird die Freude des Kindes Schmerz in uns auslösen und es wird direkt oder indirekt lernen, dass es mit seiner Sicht auf die Welt falsch liegt, dass die Dinge, die ihm unbändige Freude bereiten, banal, unwichtig oder lächerlich sind.“ (Dittmar 2014, 90)

Sich wirklich zeigen – mehr als nur ein „Toll“ zu sagen



Die freudige Resonanz auf ihr Tun hat nichts mit dem schnellen lobhudeInden „Super“ oder „Toll“ zu tun, mit dem Erwachsene Kinder oft auch für die kleinste Kleinigkeit einzulullen oder abzuspeisen versuchen. Es geht darum, zweckfrei sich dem zu öffnen, was die Kinder gerade von sich zeigen, damit zu sein und dem Kind sein ehrliches Herz zur Verfügung zu stellen.

„Ich habe es nie auf der Kletterstange über die Hälfte hinausgeschafft. Ich bewundere deine Kraft und Geschicklichkeit.“ Oder: „Mich fasziniert deine Beweglichkeit. Wie du es schaffst, deinen Körper zu ziehen und dabei auch noch verschiedene Wege nach oben auszuprobieren.“ Damit erfährt das Kind etwas, über sich, seine Fähigkeiten und sein Gegenüber.

In der Gewaltfreien Kommunikation nennt Marshall Rosenberg drei Bestandteile, mit denen man seine Wertschätzung ausdrücken kann:

- „1. Die Handlungen, die zu unserem Wohlbefinden beigetragen haben;
2. unsere jeweiligen Bedürfnisse, die sich erfüllt haben, und
3. die angenehmen Gefühle, die sich durch die Erfüllung dieser Bedürfnisse eingestellt haben.“ (Rosenberg 2004, 204)

Ein „Super“ oder „Toll“ allerdings ist in seiner Wirkung auf andere nichts anderes als die verschmähten Man-Sätze in der Kommunikation. Der Sender bleibt hinter seiner Botschaft unsichtbar.

Allerdings tun Kinder mitunter auch begeistert Dinge, die wir vielleicht gar nicht toll finden: Sie klettern das Geländer der Kitatreppe an der Seite hinauf, statt die Stufen zu nehmen. Oder fahren mit den Bobbycars im Garten immer und immer wieder krachend aneinander und lachen, wenn dabei ein Beifahrer vom Sitz fällt. Oder feixen überhaupt schadenfroh, wenn jemandem ein Missgeschick passiert. Hier brauche ich mich nicht mitzufreuen. Es wäre absurd, uns zu verbiegen und um jeden Preis zu versuchen, diese Freude zu teile Und es passt auch nicht, den Kindern vorzumachen, es würde uns alles im Leben erfreuen. Die anderen Gefühle gehören auch dazu und sollten nicht ausgeblendet werden. Kinder brauchen Erwachsene als menschlich berührbare Geschöpfe, nicht als Heilige. Sie

brauchen ein klares Ja und Nein. Wenn wir ihnen und uns vormachen, alles sei immer und jederzeit wunderbar, leben wir nur einen schönen Schein und lassen die Kinder obendrein mit ihren Ängsten, Zweifeln, Fragen und Schwächen allein.

Ebenso wie wir den Kindern klar sagen, was wir mögen, sollen sie wissen, was unseren Werten widerspricht: Wenn sie Pflanzen ausreißen oder Insekten töten, jemanden ärgern oder Computerspiel und Fernsehen als ihre liebste Beschäftigung angeben. Hierin Man-Sätze zu verfallen und „absolute Wahrheiten“ zu verkünden – nach dem Motto „das ist ja langweilig, nur vor der Flimmerkiste zu sitzen“ – sorgt eher für Ablehnung. Auch hier ist es hilfreich, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse deutlich zu machen und sich als authentische Persönlichkeit zu zeigen. Eine solche Persönlichkeit wird die Kinder auch teilhaben lassen an all den Dingen, die in ihrem Leben gut und richtig sind: In einem Team zu arbeiten, in dem man Meinungsverschiedenheiten benennt und klärt. In einer Kita zu arbeiten und sie so zu gestalten, dass man sich wohlfühlt. Und vor allem Kinder, um sich zu haben, die sich berühren lassen, von all den Schönheiten des Lebens: die Blumen, wie sie leuchten und duften, das Spiel der Wolken am Himmel, das Zwitschern der Vögel im Strauch...

Und bei all dem sollten auch die Kinder auf jeden Fall immer wieder hören und erleben: Ja, du bist schön und richtig, wenn du dich freust, deine Freude ist schön und richtig. Ich freue mich, dass du dich freust.

Quellen: Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag Paderborn 2004,

Vivian Dittmar (2007): *Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung*. München: Verlag V.C.S. Dittmar

Vivian Dittmar (2007): *Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung*. München: Verlag V.C.S. Dittmar