

# Selbstfürsorge im Kita-Alltag (Teil 2)

Selbstfürsorge am Arbeitsplatz heißt, die eigenen körperlichen, mentalen und psychischen Grundbedürfnisse wahrzunehmen und diese zu befriedigen. Noch wird der Fokus gerade im pädagogischen Bereich hierauf zu wenig ausgerichtet, aber gerade alle gesellschaftlichen, ökologischen und biologischen Veränderungsprozesse verlangen nach einer ganzheitlichen Ausrichtung – auch auf die Selbstfürsorge von Fachkräften. Erfüllende, sinnstiftende Tätigkeiten gehören in jeden Alltag einer Kita und müssen zum Wohlbefinden aller integriert werden. Vieles davon – etwa Naturerlebnisse, Umgang mit der Natur und den vorhandenen Ressourcen – kann ähnlich wie Essen und Trinken, das Sorgen für ausreichend Schlaf, Bewegung und Entspannung achtsam mit den Kindern zusammen geübt und praktiziert werden.

**Autorin: Marie-Anne Raithel**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin (DGMT/VDH), Coach/systemische Ausrichtung (DVNLP), Imaginations- und Symbolarbeit nach C. G. Jung, traumasensible Begleitung von Kindern in Institutionen, Autorin des Fachbuchs HERZWESEN®-Lernen mit allen Sinnen, Dozentin für das Luxemburger Bildungsministerium lfen.lu

## Stärkung des Selbstmitgefühls

Selbstmitgefühl ist eines der wertvollsten Konzepte der Positiven Psychologie. Die amerikanische Psychologin Kristin Neff hat hierzu aus ihrer eigenen Lebenssituation heraus über Jahre geforscht und 3 wesentliche Komponenten beschrieben, die zu einem guten Selbstmitgefühl beitragen.

### LERNZIELE

Wenn Sie diese Fortbildungseinheit gelesen haben, kennen Sie ...

- eine Atemübung.
- eine Dankbarkeitsübung.
- eine Körperwahrnehmungsübung.
- die Anleitung „Have-Done-Liste“.
- einen achtsamen Umgang mit Sprache.
- Basics für Selbstfürsorge.

### STICHWÖRTER

(Selbst-)Reflexion, Austausch, Kommunikation, Bedürfnisse, Selbstmitgefühl, Verbundenheit, Zufriedenheit, Entspannung

- **Freundlichkeit mit sich selbst:** mit sich selbst so umgehen wie mit guten Freunden
- **Verbundenheit mit allen Menschen:** Anerkennung, dass Schmerz eine Erfahrung ist, die alle Menschen teilen. Diese Annahme hilft dabei, sich in schwierigen Situationen zu erinnern, dass man nicht allein mit dieser Erfahrung ist.
- **Achtsamkeit:** Wird die Aufmerksamkeit auf Gedanken und Gefühle mit Achtsamkeit ausgerichtet, sind Menschen fähig, Dinge anzunehmen, sich nicht zu bewerten oder zu verurteilen, aber auch nicht Ereignisse zu dramatisieren.

Ein gutes Selbstmitgefühl vereint also die Vorteile eines guten Selbstwertes wie Zufriedenheit, Optimismus und positive Emotionen. Das eigene Selbstmitgefühl kann durch Achtsamkeit oder Meditation gestärkt werden, Gespräche mit einer Vertrauensperson können ebenso vertiefend wirken. Auch in Selbstreflexion hilft es, Gedanken und Gefühle in ein Tagebuch zu notieren und/oder intuitiv das Malen als Medium zu nutzen. All dies kann gut und hilfreich sein, denn die Bedürfnisse von Menschen sind sehr unterschiedlich. Jede bewusste Auseinandersetzung mit stressauslösenden Gedanken und Gefühlen, Verhaltensmustern sowie Wahrnehmung der eigenen Körperempfindungen ist unterstützend und kann Möglichkeiten induzie-