



Selbstsorge im Erziehungsalltag

Eine lebenslange und lohnende Herausforderung

Als Eltern oder pädagogische Fachkräfte in Einrichtungen für Kinder sind wir einem zunehmenden Druck ausgesetzt. Eltern wollen es oft besser machen als ihre eigenen Eltern und ihren ganz individuellen Weg in der Erziehung ihrer Kinder gehen. Die Möglichkeiten, Wissen über Bildung zu erlangen, Kinder zu fördern und das Beste aus ihnen heraus zu holen sind heute so vielfältig wie nie zuvor.

In meiner eigenen Arbeit als Leiterin für Präventionskurse an Kindergärten und Schulen habe ich oft genug Eltern erlebt, die vor allem nachmittags damit beschäftigt sind, ihre Kinder von A nach B zu bringen, weil die Freizeit der Kinder zunehmend verplant ist.

Dazu kommt der gesellschaftliche Druck: „Bei welcher Schule meldest du dein Kind an?“ „Was, deine Tochter hat mit Ballett aufgehört?“, „Welches Instrument lernt denn dein Sohn?“

Kindertageseinrichtungen sehen sich seit Jahren einem zunehmenden Qualitätsdruck ausgesetzt, ohne dass die zur Verfügung stehenden Ressourcen, ob personell, finanziell oder strukturell spürbar besser werden.

Sowohl Eltern als auch pädagogische Fachkräfte verbrauchen heute viel Zeit, Energie und Geld in der Sorge um die Kleinen. Sie selbst kommen dabei oft zu kurz.

Sozialpsychologisch würde man sagen, dass die Prämisse der Leistungsgesellschaft bzw. das Leiden der Generation der Burnoutkranken von der Leitungs- und Managerebene einerseits und der hilflosen Helfer¹ andererseits auf die Ebene der Frühpädagogik und Elternschaft durchgedrungen ist.

Diese Fragen beschäftigen Eltern wie Pädagogen/-innen:

- ▶ Wie können Qualitätskriterien aufrechterhalten und verbessert werden bei gleichzeitiger Ressourcenschonung?
- ▶ Was ist ökonomisch leistbar und erfüllt dennoch gestiegene Ansprüche?
- ▶ Wie schafft es ein Individuum, alle Ansprüche der Mitwelt gleichzeitig zu erfüllen (Karriere zu machen/betrieblich erfolgreich zu sein, eine gute Mutter/ein guter Vater, eine/ein liebevoller Partner/-in zu sein und ein soziales Netzwerk zu pflegen etc.) und trotzdem als Individuum nicht auf der Strecke zu bleiben?

¹ Der Begriff der hilflosen Helfer wurde von Wolfgang Schmidbauer geprägt, der ein gleichnamiges Buch veröffentlichte, das zur Pflichtlektüre von jedem/jeder gehören müsste, der/die einen helfenden Beruf ausübt.

- ▶ Wie kann Leistung unabhängig von Fallzahlen und handfestem Output noch gemessen werden? Kann sich ein Betrieb, eine Institution, kann sich eine Gesellschaft das (diesen Luxus) leisten?

Zur Lebensordnung im Sinne einer kneippischen Gesundheitslehre gehört es auch, die Grenzen dieses Maximierungsdenkens und die Grenzen des Perfektionismus zu erkennen und die oben beschriebene Prämisse der Leistungsgesellschaft kritisch zu hinterfragen.

Dieser Artikel wird dieses hochaktuelle Thema von verschiedenen Seiten beleuchten. Der eher theologisch motivierte Glaubenssatz „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!“ wird in seinen vielen Facetten beleuchtet und auf den pädagogischen Alltag in der Familie wie in der Erziehungs- und Bildungseinrichtung übertragen.

Liebe Deinen Nächsten – wie Dich selbst

Seit über 2000 Jahren begleitet diese Maxime die abendländische Gesellschaft. Hatte man früher den ersten Teil dieses Aussagesatzes betont (Liebe Deinen Nächsten), so wird nun immer mehr deutlich, dass es wohl eher der zweite Teil des Satzes ist, der uns aufhorchen lassen sollte (wie Dich selbst).

Der erste Satzteil hat uns die caritative Ausrichtung unseres Sozialstaates gebracht. Caritas als aufopfernde Selbsthingabe, ohne eigene Bedürfnisse. Das hat geschichtliche Wurzeln und ist eng mit unserer christlichen Tradition verbunden.

Genau dieser Sozialstaat befindet sich nun mitten im Paradigmenwechsel. Das bekommen nicht nur Hilfesuchende zu spüren. Auch in der Ausbildung der Sozialpädagogen/-innen und Erzieher/-innen hat sich der Ton verändert. Die Erziehung wird verwissenschaftlicht, Ansprüche werden höher, Betreuungseinrichtungen werden zu Bildungseinrichtungen. Qualitätssicherung und Professionalisierung heißt die neue Orientierung, die meines Erachtens nur ein Übergangsstadium zu einem neuen Paradigma der Selbstliebe sein kann. Wir experimentieren noch.

Klar ist uns nur, dass wir uns erst mal um uns selbst kümmern müssen, bevor

wir uns um andere kümmern, dass wir nur dann ausreichend Energie und Reserven haben, wenn wir unsere eigenen Tanks auffüllen.

Erfahrungsbericht aus der Praxis

Eine Mutter, die ich im Rahmen einer Tätigkeit im Frauenhaus kennen lernte, sagte mir, dass sie ihren schlagenden Mann erst dann verlassen habe, als dieser anfang, auch die Tochter anzugreifen. „Für mich selber hätte ich das nie getan.“ Für diese Haltung verachtete die Tochter ihre Mutter. Sie hätte lieber eine Mutter, die stark genug ist, um für sich selber einzustehen. So konnte sie ihre Mutter nicht als Vorbild sehen.

Zugegebenermaßen keine alltägliche Situation, aber ein Beispiel dafür, dass es in der Diskussion um Selbstsorge nicht nur um volle oder leere Energiereserven geht, nicht nur darum, für die Kinder ausreichend Kraft aufbringen zu können, sozusagen als Mittel zum Zweck. Es geht dabei mehr um die Frage, wie es



Nur wer sich um sich selbst sorgt, kann sich um andere kümmern



Für unsere Kinder nehmen wir so einiges auf uns – und denken dabei nicht an uns selbst

funktionieren kann, selbst genug Energie zu haben, um diese weitergeben zu können.

Die Selbstsorge, die ich meine, wendet sich dagegen der eigenen Selbstentwicklung zu, unabhängig davon, ob es im System Familie oder Kindergarten noch andere gibt, die etwas von einem wollen.

Diese Differenzierung ist wichtig, da wir sonst Gefahr laufen, dass Selbstsorge instrumentalisiert und lediglich als wohlklingendes Mittel zum Zweck benutzt wird.

Selbstsorge

Um Selbstsorge, wie sie hier verstanden werden möchte, zu verstehen, lohnt sich ein Blick über den pädagogischen Tellerrand, hin zur Philosophie. Einer der Pioniere des Diskurses über die sog. Lebenskunst war Michel Foucault (1926–1984), zuletzt Professor am Collège de France in Paris. Als Kenner und scharfer Analytiker der antiken Schriften, allem voran Sokrates, hat er sich in seiner letzten Schaffensperiode einer radikalen Selbstzuwendung gewidmet.

Neuzeitliche und populärere Philosophen wie Wilhelm Schmid und Frédéric Lenoir haben diese Selbstsorge aufgegriffen und einer breiteren Leserschaft klar gemacht, dass Nächstenliebe und Zuwendung zu anderen nur auf der Basis dieser radikalen Selbstzuwendung

gelingen kann. Da geht es nicht nur um Energiereserven, da geht es um persönliche und/oder berufliche Weiterentwicklung und den Entwurf seines Selbst als Kunstwerk.

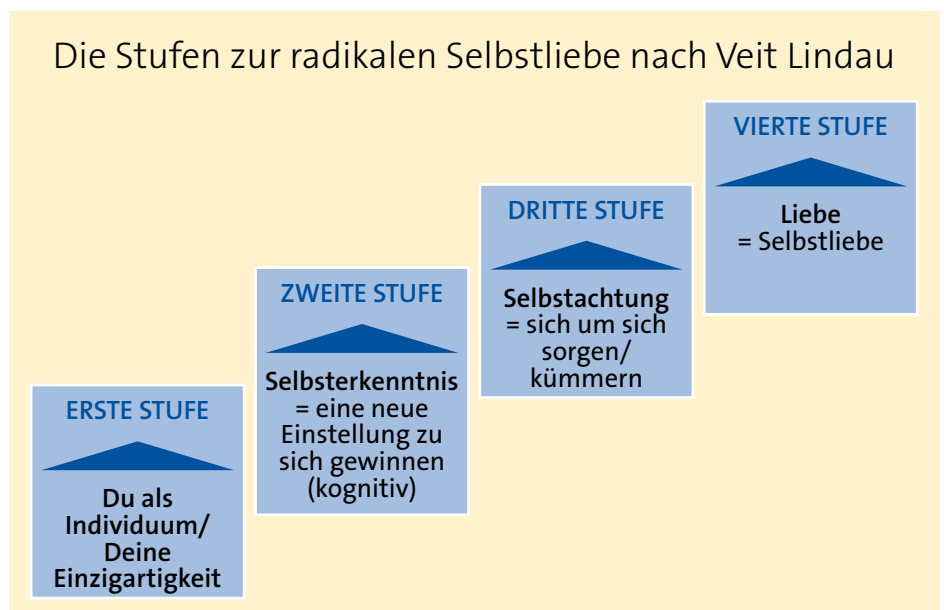
Die Selbstliebe erfreut sich in unserer Kultur nicht gerade eines guten Rufes. Sie als Ideal, Lebensziel oder Wert zu verstehen stößt auf Widerstand. Gerade Müttern wird sie nicht zugestanden. Dass diese Selbstliebe erst die Basis für Beziehungs- und Bindungsfähigkeit ist, macht Veit Lindau deutlich. Seine einfache wie radikale Aussage lautet: Deine Mitmenschen haben dann am meisten von dir, wenn du dich selber bedingungslos annimmst und liebst.

Für Lindau vollzieht sich der Weg zu dieser bedingungslosen Selbstannahme in mehreren Schritten.

Zunächst geht es darum, sich in seiner Individualität und Einzigartigkeit zu erkennen. Als nächstes folgt die Selbsterkenntnis, ein kognitiver Akt, in dem eine neue Einstellung zu sich selber gewonnen wird.

Die dritte Stufe ist die Selbstachtung. Damit spricht Lindau die Sorge um sich, das um sich selber kümmern im Sinne der Foucault'schen Lebenskunst an.

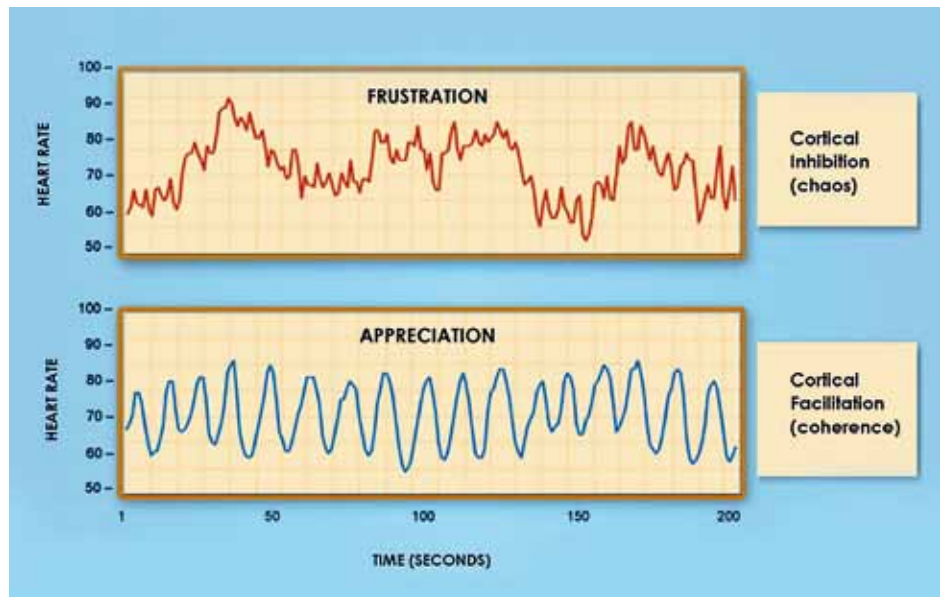
Als vierter und letzter Schritt folgt dann die Selbstliebe, die aber nicht als Endstufe zu verstehen ist, sondern eine lebenslange Aufgabe, die einer beständigen Selbstzuwendung und -pflege bedarf.



Menschen, die sich selber mögen, strahlen das aus. Sie übertragen diese positive innere Gestimmtheit auf Ihre Umwelt und treten somit in eine Resonanz mit anderen, in der ebenso Positives zurückkommt. Das gilt für die Arbeit ebenso wie für Partnerschaft und Kinder.

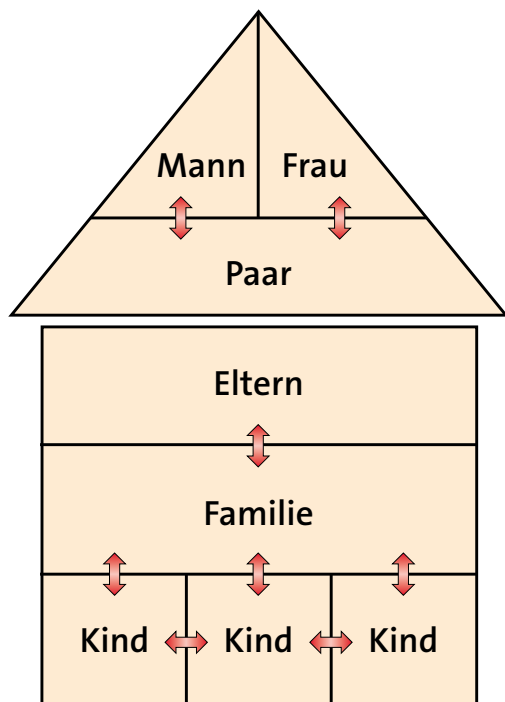
Kernsatz guter Elternprogramme

Diese Erkenntnis ist auch in Programmen für Eltern angekommen. So lautet ein Kernsatz der Kurse „Starke Eltern – starke Kinder“ vom Kinderschutzbund: Eltern müssen erst mal selber an sich arbeiten, sich selber reflektieren und wertschätzen. Dadurch alleine schon



Oben in Rot ein chaotisches Herzschlagmuster, in dem bewusst das Gefühl der Frustration/des Ärgers empfunden wurde. Unten in Blau ein kohärentes Herzschlagmuster, in dem bewusst das Gefühl der Wertschätzung aufgerufen wurde.

In den oben genannten Elternkursen wird u.a. das sogenannte Familienhaus vorgestellt. In dem einfachen und aufschlussreichen systemischen Konzept wird u.a. vermittelt, dass es in einer Familie unterschiedliche Ebenen gibt: eine Ebene, in der Vater und Mutter ihr eigenes Leben leben und nur für sich stehen, eine Elternebene (Mutter und Vater als Paar), eine Familienebene (Mutter, Vater, Kinder) und eine Ebene, auf der die Kinder als Individuen stehen. Alle vier Ebenen wollen gleichermaßen versorgt werden, gleichermaßen Nahrung haben. Nur dann ist gewährleistet, dass es allen Familienmitgliedern gut geht und keine Disbalancen in der Beziehung/Familie entstehen.



Das Familienhaus nach Brigitte Lämmle

verändert sich etwas bei den Kindern. Vielleicht sogar ohne dass die Eltern ihr Erziehungsverhalten verändern, sondern allein schon durch Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und das sich selber in seiner Biographie besser verstehen.

2 Krutti, Reiner (2014). Stress ist ansteckend – Kohärenz aber auch! Online-Artikel, erschienen am 29. Oktober 2014 auf: www.heartmathdeutschland.de

Diese Kohärenz kann man systematisch trainieren. Der einfachste Zugang zur Herzkohärenz ist der Weg über die Emotionen. Das HeartMath®-Institut in Amerika konnte den Nachweis erbringen, dass Menschen, die die Methode der Regulation der Herzrate mittels einfacher Übungen des Atmens und positiver Gefühle beherrschen, auch eine positive Auswirkung auf andere Menschen ihrer Umgebung haben und deren Herzkohärenz nachweislich mitregulieren. Reiner Krutti, Leiter von HeartMath® Deutschland, hierzu: „Wenn wir uns (...) in einen guten emotionalen Zustand versetzen, dann partizipieren auch andere davon.“²

Selbstsorge im Erziehungsalltag heißt also auch, sich um seinen emotionalen Haushalt zu kümmern, indem man sich mehr auf die positiven Gefühle konzentriert.

Denkbar einfache Übungen wie das sog. „herzfokussierte Atmen“ oder eine Art Meditation des Mitgefühls helfen, diese positiven Emotionen zu kultivieren.

Bedingungen für Resilienz

Das Wort „Resilienz“ bedeutet so viel wie „die innere Kraft, Krisen zu bewältigen.“ Es hat seine Wurzeln im engl. resilience und bedeutet wörtlich übersetzt Elasti-

Freundschaften schließen und Beziehungen knüpfen sind wichtige Fähigkeiten zum Aufbau von Resilienz



Etwas für sich selbst tun – auch für Erzieher/-innen wertvoll!



zität und Spannkraft. Gemeint ist damit jene innere Haltung, die einen am Boden zerstörten Menschen wieder aufstehen, sein Leben ändern und weiter machen lässt. Menschen mit einer starken Resilienz gehen aus Krisen gar gestärkt hervor. Resilienz meint also die innere Kraft, Krisen zu bewältigen. Der Grundstein für eine starke Resilienz wird i.d.R. in der Kindheit gelegt. Resilienz gilt in den Bildungs- und Erziehungsplänen der Länder als eine der wichtigsten Basiskompetenzen von Kindern.

Ergebnisse aus der Resilienzforschung untermauern das bisher formulierte.

Als Bausteine der Resilienz können zehn Fähigkeiten benannt werden:

1. **Beziehungen knüpfen**
2. **Krisen nicht als unüberwindbar ansehen**
3. **Den Wandel akzeptieren, flexibel bleiben**
4. **Probleme mit Entschiedenheit angehen**
5. **Dranbleiben**
6. **Gewinnbilanz ziehen**
7. **Ein positives Selbstbild entwerfen**
8. **Die Ruhe bewahren**
9. **Dem Prinzip Hoffnung folgen**
10. **Auf sich Acht geben**

All diese Fähigkeiten kann ein Kind dann besser lernen, wenn die Eltern sie vorleben. Das gute Modell ist eines der wichtigsten Sozialisationsinstanzen.

Resilienz ist nicht nur psychologisch von Bedeutung. Mittlerweile wissen wir, dass eine hohe Resilienz beim Menschen einher geht mit einer hohen Selbstregulationsfähigkeit z.B. des Herzens, also ganz klare und nachweisbare medizinische Parameter in Richtung Gesundheit beeinflussen kann.

Zusammenfassung

Die unterschiedlichen Richtungen der Betrachtung auf das Thema legen nahe, dass wir alle, Eltern wie päd. Fachpersonal, Selbstsorge ernst nehmen sollten. Wenn wir etwas in einem angemessenen Maße für uns selber

SKA-Seminar-Tipp

Stress-Präventionstrainer/-in SKA nach Kneipp

Ausbildungsbeginn: Mi, 07.10. bis So, 11.10.2015

Gesundheitspädagoge/-in SKA

Ausbildungsbeginn: Fr, 23.10. bis So, 25.10.2015

Ausführliche Kursausschreibung unter:

www.kneippakademie.de

tun, profitiert unsere gesamte Umwelt und Mitwelt davon.

Auf politischer, wirtschaftlicher und struktureller Ebene braucht es eine Kultur der Anerkennung und Wertschätzung für geleistete Erziehungs- und Bildungsarbeit. Jeder Einzelne kann einen Beitrag dazu leisten, indem er/sie in seinem/ihrem Lebensbereich und -umfeld Selbstsorge betreibt, ganz unabhängig von äußeren Gegebenheiten oder Notwendigkeiten, „nur“ für sich selber. Fangen Sie doch am besten gleich damit an.

Dr. phil. Sonja Weißbacher

Sozialpädagogin, Gesundheitspädagogin (FH), Fachsozialarbeiterin, Klinische Sozialarbeit (ZKS), Psychotherapeutin

Literaturverzeichnis und weiterführende Informationen

Antonovsky, Aaron/Franke, Alexa: Salutogenese.

Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen 1997, Dgvt-Verlag.

Duell, Barbara/Mandac, Inge Maria: Konflikttraining mit Eltern. Das Kooperationsprogramm für Schule und Elternhaus. Mit Kopiervorlagen auf CD-Rom. Mülheim an der Ruhr 2003, Verlag an der Ruhr.

Greenspan, Stanley I.: Das geborgene Kind. Zuversicht geben in einer unsicheren Welt. Weinheim 2003, Beltz.

Hurrelmann, Klaus/Unverzagt, Gerlinde: Kinder stark machen für das Leben. Herzenswärme, Freiräume, klare Regeln. Freiburg im Breisgau 2000, Herder.

Juul, Jesper/Jensen, Helle: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Weinheim 2005, Beltz.

Juul, Jesper: Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. München 2006, Kösel-Verlag.

Lämmle, Brigitte/Wünsch, Gabriele: Familienbande. Ein Buch fürs Leben. Wie man es schafft, zusammen stark zu sein. München 1995, Mosaik-Verlag (in der Verlagsgruppe Random House).

Lenoir, Frédéric: Was ist ein geglücktes Leben? Kleine philosophische Anleitung. München 2012, dtv.

Lindau, Veit: Heirate Dich selbst: Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert – mit CD. München 2013, Kailash-Verlag (in der Verlagsgruppe Random House).

Schmidbauer, Wolfgang: Hilflöse Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Reinbek bei Hamburg 1992, Rowohlt.

Singerhoff, Lorelies: Starke Kinder. Wie Eltern emotionale und soziale Intelligenz fördern. Reinbek bei Hamburg 1999, Rowohlt.

Stöcklin-Meier, Susanne: Was im Leben wirklich zählt. Mit Kindern Werte entdecken. München 2003, Kösel-Verlag.

Waibel, Eva Maria: Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Donauwörth 1998, Auer Verlag.