

Gemeinsam durch eine besondere Zeit

*(Nadine Ott, Fachberaterin für die Dekanate Ansbach,
Dinkelsbühl, Feuchtwangen, Leutershausen, Rothenburg o. d. Tauber*

Routine & Struktur



**„Rituale sind Inseln der Zuflucht,
in denen wir uns wiederfinden können“**
(Autor unbekannt)

In den letzten Wochen hat sich unser berufliches, wie privates Leben sehr stark verändert. Durch die verschiedenen Maßnahmen zur Eindämmung des Corona Virus, sind viele Dinge unseres Lebens nicht mehr, oder nur noch in einer anderen Form möglich, als bisher.

Liebgewonnene Routinen und Strukturen müssen entweder ganz vermieden oder zumindest abgewandelt werden- beruflich und privat.

Gerade in unsicheren Zeiten, sind Routinen, Strukturen und Rituale wichtig, geben Halt und Orientierung.

Gehen wir also neue Wege. Schaffen wir uns durch die Gestaltung neuer, an die aktuelle Situation angepasste Strukturen, Routinen und Rituale, Halt und Orientierung.

???

Welche Rituale/Strukturen/Routinen vermisse ich besonders in dieser Zeit?

Wie kann ich/können wir einen hilfreichen Ausgleich dazu schaffen?

Mit welchen neuen Ritualen möchten wir unserem Alltag als Team einen Rahmen geben?

Wie kann mein/unser Tagesablauf privat/beruflich neugestaltet werden?

Wie können Rituale Ihres Glaubens helfen, eine neue Struktur zu schaffen?

Ideen für die Praxis:

Ein Osternest für Diensthabende Kolleginnen und Kollegen, indem täglich kleine Überraschungen abgelegt werden.

Zum Start in den Tag oder als Abschluss ein Impuls oder eine Andacht

<https://www.bayern-evangelisch.de/wir-ueber-uns/corona-andachten-impulse-kirche-zuhause.php>

Sicherheit



Im Moment fühlen sich viele Menschen verunsichert. Verunsichert durch die Veränderungen des täglichen Lebens, verunsichert durch die vielen offenen Fragen, verunsichert durch die Sorge um Menschen die einem nahestehen, verunsichert durch die vielen ungefilterten Informationen die auf einen einprasseln...

Deshalb macht es Sinn, sich damit zu beschäftigen wo und wie man sich sicher fühlt. Zum Beispiel in einem Raum bei sich zu Hause, bei einem Spaziergang im Garten ... Oder aber auch ein innerer sicherer Ort, den man in seiner Vorstellung schaffen kann. Diese Orte können wir bewusst aufsuchen, wenn uns die Unsicherheit übermannt.

???

Wo fühle ich/wo fühlen wir uns sicher?

Was macht diesen Ort für mich/für uns sicher?

Wie fühle ich/wie fühlen wir die Sicherheit?

Wo und wie im Körper spüre ich, dass ich mich sicher fühle?

Wo und wie spüre ich, dass wir uns als Team sicher fühlen?

Idee für die Praxis:

Was hilft uns als Team Sicherheit zu spüren (sichtbar und fühlbar)?

Setzen Sie diese Dinge in die Tat um.

Verbundenheit



**„Entfernungen sind ohne Bedeutung.
Sich nahe zu sein, ist eine Sache des Herzens.“**
(Autor unbekannt)

Durch die derzeit geltenden Ausgangsbeschränkungen können Beziehungen in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis nicht wie gewohnt gepflegt werden.

Manche fühlen sich dadurch einsam oder isoliert. Wie wichtig wäre gerade in diesen Zeiten, eine starke Hand die einen ein Stück begleitet, eine sanfte Umarmung, die Mut macht oder eine starke Schulter an die man sich anlehnen kann.

Auch hier gilt es, neue Wege zu gehen, um Verbundenheit und Nähe zu geben und zu spüren, denn dazu braucht es nicht immer den direkten körperlichen Kontakt.

???

Wie spüre ich Verbundenheit und Nähe?

Wessen Nähe und Verbundenheit ist mir in diesen Tagen wichtig, wie kann ich diese der Situation angepasst, selbstverantwortlich pflegen?

Wer in meinem direkten oder auch erweiterten Umfeld könnte sich über einen schriftlichen Gruß, ein Telefonat oder ein sonstiges Zeichen der Aufmerksamkeit freuen?

Wie können wir uns als Team in dieser Zeit Nähe und Verbundenheit schenken?

Wie können wir unser Wir-Gefühl, auch ohne das tägliche Zusammenarbeiten in der Kita stärken und aufrechterhalten?

Ideen für die Praxis:

Nutzen Sie digitale Medien, halten sie z.B. regelmäßig Video- oder Telefonkonferenzen im Klein- oder Gesamtteam oder bedenken sie sich regelmäßig mit kleinen/immateriellen Aufmerksamkeiten

Hoffnung



**„Hoffnung ist wie eine Kerze,
die mit ihrem Schein Licht in das Dunkel trägt.“**
(Walter Reisberger)

Bei all den Veränderungen und der empfundenen Verunsicherung, gibt es hin und wieder Momente, in denen man sich hoffnungslos fühlen kann.

Hoffnungslos vielleicht auch deshalb, weil im Moment die Perspektive fehlt. Es fehlt ein Bild davon, wann und wie es nach dem „Lockdown“ weitergehen kann und soll.

Diese Ungewissheit erschwert es uns zusätzlich hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Deshalb kann es hilfreich sein, eigene Visionen und Perspektiven zu entwickeln, auf die es sich lohnt hoffnungsvoll zu warten und zu freuen.

???

Womit möchten Sie sich als Team nach dieser Zeit etwas Gutes tun?
Was gibt Ihnen dieser Tage Hoffnung? Welcher Glaube, lässt Sie ganz persönlich hoffnungsvoll sein?

Wie möchten Sie den ersten Tag, nach dem Betretungsverbot mit den Kindern und Familien verbringen?

Wie könnten Sie den Kindern, Familien und sich nach dieser Zeit etwas Gutes tun?

Wie können Sie den Kindern und Familien im Moment aus der Ferne Hoffnung schenken?

Idee für die Praxis:

Vereinbaren sie als Team eine konkrete, durchführbare und für alle guttuende Aktion, für die Zeit nach dem „Lockdown“. Stimmen sie diese mit dem Träger ab und legen sie fest, wann diese nach dieser Zeit stattfinden soll. Z.B. am Freitagabend, nach dem „Lockdown“

Mut



**„Mut steht am Anfang des Handelns.
Glück am Ende.“**
(Demokrit)

Wie sagt man so schön: „der Mensch ist ein Gewohnheitstier“. Deshalb ist es auch mit einer gewissen Portion Mut verbunden, Veränderungen zu bewirken.

Aktuell sind es die äußeren Bedingungen, die uns dazu zwingen unseren bisherigen Lebensstil anzupassen und zu verändern. Das macht es aber nicht gerade leichter und so braucht es auch jetzt den Mut, aber auch den Willen, die Situation anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Damit dies gelingen kann, sollte man sich in einem ersten Schritt mit seinen eigenen Bedürfnissen, Sorgen und Wünschen auseinandersetzen. Erst wenn man selbst weiß, was einem im Moment wichtig ist und guttut, kann man konkrete Ideen zur Gestaltung der aktuellen Situation entwickeln. Bleiben wir also offen für die Chancen dieser Zeit und gehen wir mit Mut neue Wege.

???

Was brauche ich/was brauchen wir um diese Zeit gut zu überstehen?

Wo tun sich neue Wege/neue Chancen für mich/uns auf?

Welche Maßnahmen/Ideen wurden bisher in dieser besonderen Zeit ausprobiert, die auch in Zukunft erhaltenswert sind?

Wo brauche ich/wir Mut, um eine Veränderung anzustoßen und was wäre ein erster kleiner Schritt in Richtung Veränderung?

Idee für die Praxis:

Nutzen Sie die freigewordene Zeit zur Reflexion. Halten Sie ihre Erkenntnisse schriftlich fest und bewahren Sie diese sicher auf. Es wird bestimmt interessant sein, in zwei, drei oder vier Wochen die Notizen noch einmal zu lesen, um zu sehen, wie sich die Dinge entwickelt haben und um Vergessenes wieder ins Gedächtnis zu rufen.

Stabilität und Halt



**„Wer hohe Türme bauen will,
muss lange beim Fundament verweilen.“**
(Aristoteles)

Das Fundament sind in diesem Fall Sie. Jeder sollte in diesen besonderen und herausfordernden Zeiten gut auf sich und seine Bedürfnisse achten. Für sich selbst gut zu sorgen, ist stabilisierend. Häufig ist es aber so, dass man gerade in stressigen Zeiten, sich selbst vernachlässigt und keinen Blick mehr für die eigenen Bedürfnisse hat.

Deshalb ist es sehr hilfreich, sich die Bedeutung der Selbstfürsorge bewusst zu machen. Nur wer für sich selbst gut sorgt, kann sich um andere sorgen und kann für andere da sein.

Dazu braucht es nicht immer große besondere Dinge, wie z.B. einen Wellnessurlaub. Vielmehr geht es darum Momente der Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren, seine Grundbedürfnisse im privaten und beruflichen Alltag wahrzunehmen und zu befriedigen.

???

Wieviel Raum gebe ich meinen Grundbedürfnissen im Kita-Alltag?

Welche Bedürfnisse haben wir als Team im Moment?

Wie können diese Bedürfnisse zeitnah befriedigt werden?

Wie kann ich in meiner Freizeit zu meinem Wohlbefinden beitragen?

Was gibt mir/was gibt uns in dieser Zeit Halt?

Idee für die Praxis:

Erstellen Sie sich eine Selbstfürsorgeliste mit mindestens 20 Möglichkeiten wie Sie ihr Wohlbefinden auf körperlicher, sinnlicher, emotionaler und sozialer Ebene in der aktuellen Situation nachhaltig steigern können. (bitte beachten Sie: eine Maßnahme kann dabei mehrere Ebenen gleichzeitig ansprechen)

Aufmerksamkeit und Nährendes



**„Spüre den Boden unter deinen Füßen und öffne
den Blick für die Wunder der Welt“**

(Sabine Fels)

Im Moment sind noch viele Fragen über das was noch kommt oder wie es weitergehen wird offen.

Um trotz aller Unklarheiten handlungsfähig, stabil und zuversichtlich bleiben zu können, hilft es sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Zum einen Hilft uns das, den Überblick zu behalten, da der Moment für uns meist überschaubar ist und zum anderen wirkt es beglückend, den Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu richten.

Nehmen Sie also sich selbst und die Sie umgebende Umwelt bewusst wahr und genießen Sie den Moment.

???

Was trägt mich/was trägt uns als Team?

Was nährt mich/was nährt uns als Team?

Welche Fähigkeiten und Stärken zeichnen mich/zeichnen uns aus?

Auf welche Ressourcen kann ich/können wir in dieser besonderen Zeit zurückgreifen?

Ideen für die Praxis:

Schreiben Sie für jede Kollegin/für jeden Kollegen, einen Brief, indem Sie all die positiven Eigenschaften, Ressourcen und Fähigkeiten aufzählen, die Sie an ihr/ihm schätzen.

Erstellen Sie für ihr Team ein Wappen, dies sollte folgende Bereiche umfassen: Was leitet uns/was ist unsere Mission? Päd. Herzstück/was liegt uns im Umgang mit den Kindern am Herzen? Bild von außen/wie wollen wir gesehen werden? Eine zu uns passende Metapher? Unsere Stärken und Qualitäten/welche Stärken und Qualitäten prägen unsere Arbeit?

Worte und Raum



**„Worte öffnen Horizonte.
Sie sind die Brücke zum Herzen
und der Schlüssel zur Seele.“**
(Autor unbekannt)

Im Moment sind unsere Gespräche und unser Empfinden sehr stark von der Corona Pandemie geprägt. Oft geht es in Unterhaltungen unter Kollegen, in der Familie, in der Nachbarschaft oder beim Einkauf überwiegend um das Thema Corona.

Für die eigene Psychohygiene sind aber auch „Corona freie Zeiten“ wichtig und Unterhaltungen über Corona die für jeden Einzelnen einen Mehrwert haben.

Einen Mehrwert und somit einen positiven Effekt kann ein Gespräch über Corona haben, wenn eigene Gefühle und Gedanken angesprochen werden können, wenn man offen seine Ängste zum Ausdruck bringen kann, man über sein persönliches Erleben sprechen kann und seine Hilflosigkeit zum Ausdruck bringen kann. Solche Gespräche können helfen, sich weniger allein zu fühlen.

Nehmen Sie sich auch bewusst Auszeiten von Corona und vereinbaren Sie Zeiten wo dieses Thema bewusst vermieden wird. Zusätzlich kann es hilfreich sein, wenn Sie genau überlegen, welche Infos Sie gerne zur aktuellen Lage haben würden, wo Sie diese erhalten können und welchen zeitlichen Rahmen Sie diesem Thema geben möchten.

???

Wie geht es mir/wie geht es uns mit dem Thema Corona im Kita-Alltag?

Sind zeitliche Beschränkungen wichtig/notwendig?

Geben wir unseren Gesprächen einen nährenden Rahmen?

Idee für die Praxis:

Bleiben Sie im Gespräch. Nutzen sie kreative Lösungen um in Kontakt und in Verbindung zu bleiben.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch einen Bibelvers mit auf den Weg geben.

**„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,
sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“
(2.Timotheus 1,7)**

Diesen wünsche ich Ihnen, in dieser besonderen Zeit, für all Ihr Tun & Handeln.

Ihre Nadine Ott, Fachberatung

Quellen:

- <https://www.institut-trauma-paedagogik.de/fachliches-vom-institut/buecher-und-fachartikel>, Stand: 7.04.20, 16:45 Uhr
- <https://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=905:selbstfuersorge-im-kinderschutz&catid=273:kinderschutz>, Stand: 7.04.20, 16:50 Uhr
- <https://www.ingenieur.de/karriere/arbeitsleben/fuehrung/wie-fuehrung-in-krisezeiten-von-corona-gelingen-kann/>, Stand: 7.04.20, 16:51 Uhr