

Gesund erhalten

14 praktische Impulse für die Umsetzung im Team



*„Positiv zu denken bedeutet nicht, dass man immer glücklich sein muss.
Es bedeutet, dass man auch an schweren Tagen weiß,
dass es wieder bessere und großartige Tage gibt.“
(Verfasser unbekannt)*

Das letzte Jahr war überwiegend von der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Herausforderungen geprägt. Insgeheim haben doch viele von uns große Hoffnung in die Weihnachtsschließung und den Jahreswechsel gesteckt. Gehofft und gebetet, dass wie durch ein Wunder Corona und die damit verbundenen Herausforderungen, Belastungen und Einschränkungen im neuen Jahr wie weggeblasen sind. Aber leider wird gerade auch dieser Tage wieder ganz besonders deutlich, dass wir auf dieses Wunder wohl noch einige Zeit warten und gemeinsam hinarbeiten müssen. Trotzdem hoffe ich, dass viele von Ihnen in den vergangenen Tagen und Wochen das Wunder Weihnachten spüren und erleben durften und daraus Kraft für die bevorstehende Zeit gewinnen konnten.

**„Überall,
wo Hoffnung
die Dunkelheit
durchbricht,
wo Vertrauen
in Angst trägt
und Geborgenheit
gibt,
überall,
wo Liebe
die Welt bewegt,
ist Weihnachten.**

**Denn darum ist Gott
in unsere Welt gekommen,
dass sein Licht in die Welt hineinstrahlt.
Darum ist Gott Mensch geworden,
dass Liebe,
Friede und Gerechtigkeit
Hand und Fuß bekommen.
Darum ist Jesus geboren,
dass wir der Hoffnung ein Gesicht geben können
und uns zur Liebe
herausfordern lassen.
Darum ist Gott in die Welt gekommen,
dass wir in allem,
was im Leben auf uns zukommt,
nicht alleingelassen sind, sondern begleitet von seiner Liebe.“
(Susanne Menzke)**

Bereits in den Wochen vor Weihnachten kamen bei uns im Verband immer mehr „Hilferufe“ aus den Einrichtungen an. Die Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen auf den privaten wie beruflichen Alltag und vor allem auf die Arbeit in der Kita, ist wohl an keinem spurlos vorbeigegangen. Jede und Jeder hat mit seinem Wirken in bzw. mit der Kita einen großen Teil zur Bewältigung der Krise beigetragen und dabei nicht selten eigene Grenzen geweitet oder sogar überschritten. Auf Dauer sind die immer wieder neu auftretenden Herausforderungen sehr zehrend und für die/den einen oder anderen auch sehr belastend. Nicht nur für jeden persönlich, sondern auch für das Teamgefüge, stellten die letzten Monate eine große Belastungsprobe dar. Deshalb möchten wir Ihnen zum Beginn des neuen Jahres einige Impulse zur Gesunderhaltung schenken und Ihnen und allen Kita-Teams damit helfen Kraft zu erhalten, Kraft zu tanken und gemeinsam kraftvoll durch diese Zeit zu gehen.

Lesestoff gibt es zu diesem Thema derzeit im Internet oder in Zeitschriften mehr als genug. Häufig ist dort von wohlklingenden Begriffen wie Gelassenheit, Entspannung, Stille, Achtsamkeit oder Loslassen zu lesen. Aber wie soll das im Alltag und vor allem in unserem Team in der Kita aussehen? Einige dieser Begriffe werden Sie auch in diesem Text finden, aber immer mit einer praktischen und schnell umsetzbaren Idee verbunden, die Sie entweder zur Umsetzung einladen soll oder zu eigenen Ideen inspiriert. Im Folgenden finden Sie eine Fülle an Impulsen. Wählen Sie für Ihr Team einen aus oder besprechen Sie gemeinsam, was in der aktuellen Situation wohltuend und stärkend ist.

GESUND ERHALTEN

Gemeinschaft pflegen:

Wann haben Sie Ihrer Kollegin/Ihrem Kollegen das letzte Mal eine positive Rückmeldung, ein Lob, ein anerkennendes Wort, ein freundliches Lächeln oder ein offenes Ohr zukommen lassen? Egal, am besten tun Sie es gleich jetzt und ab heute jeden Tag. Eine weitere Idee um Gemeinschaft auch einmal abseits des beruflichen Kontextes zu pflegen wäre, z.B. zu einem Spieleabend für alle Teammitglieder über Videokonferenz (z.B. die kostenlose Zoom-Variante bis zu 40 Min. am Stück) einzuladen. Hierzu finden sich im Internet zahlreiche Spielideen.

Entspannung:

Auf Grund der aktuellen Situation werden zunehmend auch Kurse zu verschiedenen Entspannungstechniken, wie z.B. Yoga auf digitalem Wege angeboten. Welche Schätze verbergen sich in Ihrem Kita-Umfeld? Gibt es z.B. Kolleg*innen oder Elternteile mit entsprechenden Erfahrungen in bestimmten Entspannungstechniken, die diese digital für das ganze Team anbieten könnten? Oder möchten Sie sich als Team bei kostenlosen Angeboten Externer anmelden? Oder gibt es sogar finanzielle Mittel, die Sie für diese Idee verwenden könnten?

Stille:

Wie wäre es mit einem ungestörten Spaziergang in der Natur. Ohne Handy oder andere zusätzliche Reize während der Team- oder Vorbereitungszeit? Oder nehmen Sie sich einen Moment der Stille in der anliegenden Kirche? Nutzen Sie die Stille um einen Moment innehalten zu können und neue Klarheit für Ihre täglichen Herausforderungen zu finden.

Unterhaltung:

Bleiben Sie als gesamtes Team im Gespräch. Nehmen Sie sich Zeit zum Hinhören, Zuhören und Hinschauen. Lassen Sie Ihre Kolleg*innen an Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Sorgen teilhaben und nehmen Sie auch die Bedürfnisse, Wünsche und Sorgen Ihrer Kolleg*innen wahr. Dies schafft gegenseitiges Vertrauen und gibt Kraft in dieser außergewöhnlichen Zeit. Nutzen Sie dazu in regelmäßigen Abständen auch digitale Lösungen, wie z.B. Videokonferenzen, damit das gesamte Team in die Unterhaltung und den Austausch kommen kann.

Nähe:

Nähe und Verbundenheit geben uns viel Kraft für die täglichen Herausforderungen im Kita-Alltag. Nähe und Verbundenheit zu Kolleg*innen. Nähe und Verbundenheit zur Kita, als Ort des beruflichen Schaffens. Aber auch Nähe und Verbundenheit zur Kirchengemeinde, als Arbeitgeber. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Gottesdienst, einer kurzen Andacht, vor Ort oder digital, für alle die in der und für die Kita wirken? Für pädagogische Mitarbeiter*innen, für Trägervertreter*innen, Trägerverantwortliche, Reinigungskräfte, ehrenamtlich Tätige usw.

Dosierung:

Reflektieren Sie als Team genau, welche Informationen Sie für Ihre tägliche Arbeit in der Kita benötigen, welche Informationen Sie stärken und Ihnen Sicherheit geben? Nehmen Sie sich bewusst Pausen vom Thema „Corona“ und schaffen Sie in Ihren Gesprächen, Teamsitzungen und Kontakten nach Außen Freiräume für andere wichtige (pädagogische) Themen. Wollten Sie sich als Team nicht schon längst dem Thema Kinderschutz zuwenden? Wollte Ihr Kollege nicht schon längst eine Fortbildung zum Thema kulturelle Vielfalt besuchen? Und wäre es nicht schon längst an der Zeit mal wieder das Personalzimmer etwas freundlicher zu gestalten?

Einladung:

Jesus Christus spricht: Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist (Lukas 6, 36) Die Jahreslosung lädt dazu ein, im Umgang mit anderen und im Umgang mit sich selbst barmherzig zu sein. Weil Gott mit uns barmherzig ist, dürfen auch wir barmherzig zu uns sein. Am Ende dieses Impulspapieres finden Sie ein Gedicht von Stefan Schlager, in dem er Barmherzigkeit buchstabiert. Buchstabieren Sie gemeinsam im Team auch das Wort Barmherzig oder Barmherzigkeit. Was bedeutet es für Sie im Umgang mit anderen und im Umgang mit sich selbst?

Rückzug:

Rückzug ist eine schnelle und effektive Möglichkeit wieder zu neuen Kräften zu kommen. Treffen Sie im Team verbindliche Absprachen, wie dies im Alltag jeder und jedem Einzelnen im Bedarfsfall ermöglicht werden kann, ohne Rechtfertigung und ohne schlechtes Gewissen. Reflektieren Sie auch die Pausensituation in Ihrem Team. Ist hier Rückzug möglich? Gibt es einen Raum der Rückzug ermöglicht? Welche Möglichkeiten des Rückzugs wünschen sich die Kolleg*innen im Haus? Wo sind diese schon möglich? Wo sollte neugestaltet werden?

Hygge:

Das dänische Lebensgefühl, das den Dänen jährlich zum Titel der mitunter glücklichsten Menschen der Welt verhilft. Dieses Lebensgefühl gründet darauf, dass es vor allem die kleinen Dinge des Lebens sind, die den Menschen wirklich glücklich machen. Es geht darum sich auf all das zu konzentrieren,

was man hat und nicht auf all das, was man nicht hat. Lassen Sie es doch mal auf einen Versuch ankommen und verschaffen Sie „hygge“ einen Platz in Ihrem Alltag, indem Sie die kleinen Momente des Glücks, wie z.B. eine Tasse Tee, bewusst und regelmäßig genießen, den Tag schon etwas früher als notwendig beginnen um in Ruhe und ohne Hektik in diesen zu starten oder beim bewussten Genuss Ihres Mittagessens in der Pause (ohne Handy, Zeitschrift oder sonstige Ablenkung).

Achtsamkeit:

Achtsamkeit für die schönen Dinge die einen umgeben, den Moment zu genießen und den Blick für die kleinen Wunder des Alltags zu öffnen sind häufige Ratschläge im Zusammenhang mit Stressbewältigung oder psychischem Gesunderhalten. Sie können sich freuen, denn Sie haben jeden Tag die einmalige Chance von den wahren Meistern der Achtsamkeit zu lernen: den Kindern in Ihrer Kita! Gehen Sie gemeinsam mit den Kindern auf Entdeckungsreise und bewahren Sie sich diese nährenden Momente. Gerne können Sie diese für sich und Ihre Kolleg*innen schriftlich oder in Form eines Fotos festhalten. Seien Sie aber auch mit sich achtsam und schenken Sie sich mehr von dem was Ihnen guttut und Ihnen Kraft schenkt.

Loslassen:

In den letzten Monaten haben alle von uns eine außergewöhnliche Zeit erleben müssen. Neben all dem Stress, den die täglichen Herausforderungen und Veränderungen mit sich gebracht haben, gab es auch traurige, ängstigende, verunsichernde oder zehrende Erfahrungen in unserem beruflichen, aber auch privaten Leben. Sprechen Sie im Team offen über diese Erfahrungen und lassen Sie diese los, um Neuem Platz zu schaffen. Als unterstützenden symbolischen Akt, können Sie all dies auf ein Blatt schreiben und dieses anschließend zerreißen und in den Mülleimer schmeißen, verbrennen oder durch den Aktenvernichter schieben.

Tagesstruktur:

Durch die Schließung der Kindertagesstätten und die damit einhergehende Notbetreuung kommt es voraussichtlich erneut zu Veränderungen in der Tages-, Wochen- und Gruppenstruktur. Bewahren Sie sich jedoch lieb gewonnene Rituale aus den letzten Wochen oder schaffen Sie neue Ankerpunkte in Ihrem Tag, Ihrer Woche und Ihrer Gruppe. Rituale und auch Strukturen geben Ihnen und den von Ihnen betreuten Kindern gerade in unsicheren Zeiten Halt und Orientierung. Bei der Planung und Organisation von Festen und Feiern in der Kita stellt uns die Corona-Pandemie auch vor große Herausforderungen. Haben Sie den Mut neue Wege zu gehen und Alternativen zu schaffen die dem Infektionsschutz gerecht werden. So können alle in der Kita ein wenig Normalität leben und das tut allen gut.

Erinnern:

Erinnern Sie sich an Ihre ganz persönlichen Stärken und Ressourcen als einzelnes Teammitglied, aber auch als gesamtes Team. Für die Teammitglieder kann eine Corona-konforme Ressourcen-Dusche organisiert werden. Notieren Sie auf einem separaten Plakat z.B. folgende Fragen: Was schätzt du an deiner Kollegin/deinem Kollegen? Welche Stärken schätzt du an ihr/ihm? Was schätzt du an eurer Zusammenarbeit besonders? Was ist deiner Kollegin/deinem Kollegen in letzter Zeit besonders gut gelungen? Neben dieses Plakat kann für jede Kollegin/für jeden Kollegen ein Plakat aufgehängt werden (z.B. auch mit Bild) auf dem in den nächsten Tagen alle Kolleg*innen Antworten auf die gestellten Fragen geben. Wichtig ist, dass tatsächlich alle für jeden etwas schreiben. Diese Plakate

könnte man dann schön zusammen rollen mit einem Schleifchen versehen und der jeweiligen Kollegin/dem jeweiligen Kollegen schenken.

Neuues:

Gestalten Sie als Team neue Wege und gehen Sie diese gemeinsam. Es ist ganz normal, dass Sie an Gewohntem und Etablierten hängen und dessen Ausfall bedauern. Aber versuchen Sie trotzdem die durch die Pandemie notwendig gewordenen Veränderungen als Chance für neue Ideen zu sehen. In jedem Team wird in den vergangenen Monaten bereits das eine oder andere Neue entstanden sein, dass gut angenommen wurde und gut funktioniert hat. Fühlen Sie sich dadurch motiviert und gestärkt. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf! Was war für Sie die schönste notwendige Veränderung im letzten Kita-Jahr? Wie ist es zu dieser tollen Idee gekommen? Was hat diese Idee so besonders gemacht und so gut funktionieren lassen?

BARMHERZIGKEIT BUCHSTABIERT!

Immer
auf Augenhöhe

Nie
von oben herab
Stets auf Neue
hinein buchstabiert
in den Alltag:

Beistehen - wo andere gehen
Aufrichten - mitten im Druck
Respekt zollen - jedem Menschen
Mut machen - statt lähmen
Humor haben - und lachen
Einfühlsamkeit riskieren - mitten in der Routine
Rachegelüste wandeln - durch ein neues Denken
Zuwendung leben - aus Überzeugung
Interesse bekunden - mit wachem Blick
Großzügigkeit wagen - und der Enge trotzen
Keine Schranken setzen - dem Wohlwollen
Einen neuen Anfang machen - immer wieder
Ideenreich Brücken bauen - aufeinander zu
Tragen und getragen werden - aus vollem Herzen

Barmherzigkeit:
stärkend wie
Brot
anregend wie
Wein
belebend wie
Wasser
notwendig wie
Luft.

(Stefan Schlager)

erschienen in:
Stefan Schlager, entkrümmt. Glaube poetisch verdichtet
(Lyrik und Meditationen), Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2019.