

„Das lese ich nicht in meiner Freizeit!“

In vielen Teams höre ich den Satz:

„Das lese ich nicht in meiner Freizeit. Das ist Arbeit!“ Und ganz ehrlich, das ist mehr als verständlich. Wer täglich mit hoher emotionaler Präsenz, Lärm, Anforderungen, Konflikten und Beziehungsarbeit konfrontiert ist, möchte seine Freizeit schützen und das ist gesund.

Daraus entsteht eine weitere Frage: **Wie kann ich als pädagogische Fachkraft langfristig gesund, stabil und mit Freude in diesem Beruf bleiben?**

Pausen, Grenzen und Erholung sind wichtige Elemente von Selbstfürsorge. Ein weiterer Aspekt besteht darin:

- mich besser zu verstehen
- mein Nervensystem zu regulieren
- meine Beziehungskompetenzen zu pflegen
- Muster zu erkennen, die Stress verursachen

Postbot*innen steigen an einem Arbeitstag oft hundertmal oder mehr aus dem Auto aus. Wenn eine Postbot*in dadurch Rückenschmerzen entwickelt, geht sie oder er zur Physiotherapie. Auch Menschen, die im Sicherheitsdienst arbeiten, halten ihren Körper fit, um belastbar zu bleiben. Diese Menschen tun etwas dafür, körperlich im Beruf bleiben zu können.

Warum sollten Menschen, die in der Kita tagtäglich mit Beziehungen, Konflikten, Emotionen, Bindungsmustern und Stressdynamiken arbeiten, nicht auch ihren Beziehungsmuskel trainieren? Nicht, weil der Arbeitgeber es verlangt, oder, weil es „Pflicht“ wäre, sondern weil es mir hilft, mich selbst zu entlasten.

Ein Fachartikel kann Arbeitszeit sein und derselbe Artikel kann, je nach Haltung, auch Selbstfürsorge sein. Ein Podcast über Beziehungskompetenz kann „Arbeit“ sein und er kann eine Stärkung fürs eigene Leben darstellen.

Es geht nicht um die Frage: „Ist das jetzt beruflich oder privat?“ Es geht um die Frage: „Tut mir das gerade gut? Hilft es mir, mich sicherer, entspannter oder klarer zu fühlen?“

Wenn nein, dann ist es Arbeit und gehört in die Arbeitszeit. Wenn ja, dann könnte es Selbstfürsorge sein, selbst wenn es sich fachlich anhört. Selbstfürsorge ist nicht, sich zu verweigern. Selbstfürsorge ist, bewusst zu entscheiden, was meinem Nervensystem gut tut.

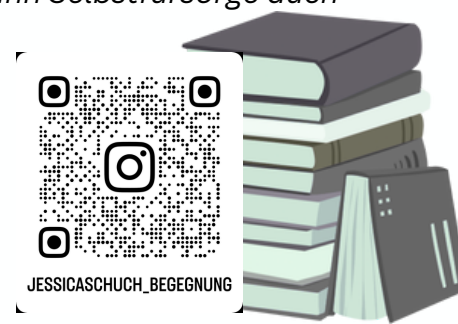
Für manche bedeutet das, Abstand vom Beruflichen zu nehmen.

Für andere bedeutet es, sich Wissen anzueignen, das entlastet.

Und für wieder andere heißt es, in Selbstreflexion zu gehen, um Konflikte besser zu verstehen.

Solange diese Wege aus Freiheit entstehen, sind sie alle richtig.

Vielleicht wäre es hilfreich, den Satz „Das lese ich nicht in meiner Freizeit“ umzuformulieren in: „Ich entscheide selbst, was mir in meiner Freizeit guttut und manchmal kann Selbstfürsorge auch bedeuten, etwas zu lesen oder zu hören, das mich innerlich stärkt.“



Wie können Kitas diese Haltung unterstützen?

Eine Möglichkeit, Beruflichkeit und Selbstfürsorge miteinander zu verbinden, ohne Druck oder eine unangenehme Erwartungshaltung zu erzeugen, ist ein freiwilliges Impulsangebot. Kitas können hierfür Artikel, Podcasts oder kurze Impulse zu Themen wie Beziehungs-gestaltung und Selbstregulation zusammenstellen.

Das kann zum Beispiel sein:

- ein kleiner monatlicher Impuls („Beziehungs-Impuls des Monats“)
- ein digitaler Ordner oder ein Padlet mit inspirierenden Beiträgen
- eine kleine Sammlung von Impulskarten im Mitarbeiter*innenraum

Jede Kolleg*in kann dann frei entscheiden:

- Möchte ich etwas davon lesen?
- Hilft es mir gerade?
- Tut mir das gut?

Ein solches freiwilliges Angebot erweitert den Blick auf die unterschiedlichen Bedürfnisse innerhalb des Teams. Selbstfürsorge wird dadurch vielfältiger und freier verstanden. Es ist vollkommen in Ordnung, dass einige in ihrer Freizeit echten Abstand brauchen und genauso in Ordnung, dass andere gerne mithilfe von Hintergrundwissen Klarheit gewinnen und sich selbst stärken möchten.

Diese Offenheit sichtbar zu machen kann entlasten, denn viele Teams erleben unbewusste Spannungen. Manche möchten privat nichts Fachliches tun und fühlen sich schnell „schlecht“, wenn andere es doch tun. Andere wiederum möchten sich weiterentwickeln, trauen sich aber nicht, es zu zeigen, weil sie nicht überengagiert wirken wollen.

Wahrscheinlich ist Selbstfürsorge am Ende weniger eine Frage des Tuns oder Nicht-Tuns, sondern eine Frage der inneren Erlaubnis.

Vielleicht könnten wir in unseren Teams deshalb öfter miteinander fragen:

Was stärkt dich?

Was entlastet dich?

Was brauchst du, um gut arbeiten zu können, im Sinne von innerer Stärke, Entlastung und Selbstfürsorge?

