

BETA-Tagung: „Alles Haltung oder was?“ Berlin

# Erfahrbarkeit von Haltung: Emotionale und körperbezogene Zugänge



Michaela Kruse-Heine

28.09.2015

nifbe Forschungsstelle Begabungsförderung



# Was Sie heute hier erwartet:



1. Haltung, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstkompetenzförderung
1. Der Körper als Signalgeber
2. Gelassenheit und Haltung

# Selbstkompetenz umfasst, dass...



- ich mich selber motivieren kann
- ich mich selber beruhigen kann
- ich aus meinen Fehlern lernen kann
- ich Rückmeldungen von anderen nutzen kann
- ich Konflikte mit anderen gut aushalten kann
- ich in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren kann
- ich es schaffe, konstruktiv zu bleiben
- ich strukturiert handeln kann
- ich das Wichtige im Auge behalte
- ich nach Misserfolgen nicht den Mut verliere
- ich intuitiv weiß, was gut wäre
- ich Widersprüche aushalten und integrieren kann
- .....

# Selbstkompetente PädagogInnen können durch pädagogisches Handeln dazu beizutragen, dass Kinder lernen ...



- sich selbst zu motivieren
- sich selbst zu beruhigen
- aus ihren Fehlern zu lernen
- Rückmeldungen anzunehmen
- sich auf sich selbst zu verlassen
- Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer zu nehmen
- Verantwortung zu übernehmen
- eigene Ziele zu verfolgen
- mit ihren Schwächen umzugehen
- ihre Stärken zu nutzen
- sich selbst anzunehmen
- selbsttätig zu lernen
- eigenverantwortlich zu handeln
- aufeinander zu achten
- auf sich zu achten
- gut durchzuhalten
- über sich hinaus zu wachsen
- sich gut einzuschätzen
- ....

# Was strömt im Alltag auf PädagogInnen ein?

Inklusion  
Diversität  
Sprachförderung  
Sozialkompetenz

...

Förderung  
Bildung  
Erziehung  
Betreuung  
Begleitung  
Lernen  
ermöglichen



Kita, Schule

PädagogIn  
Selbstkompetenz

# Wie können sich Anforderungen negativ äußern?

Inklusion  
Diversität  
Sprachförderung  
Sozialkompetenz

...  
Förderung  
Bildung  
Erziehung  
Betreuung  
Begleitung  
Lernen  
ermöglichen

Kita, Schule

PädagogIn  
Selbstkompetenz

... Stress, Unsicherheit, gestörte Empathie, Starre,  
Kreativlosigkeit, mangelnde Flexibilität,  
Regelkatalog, Schablonen

Mögliche Folgen: ... Burn-Out, Depressionen; aber  
v.a: **Einschränkung der Beziehungsfähigkeit zu Kindern**

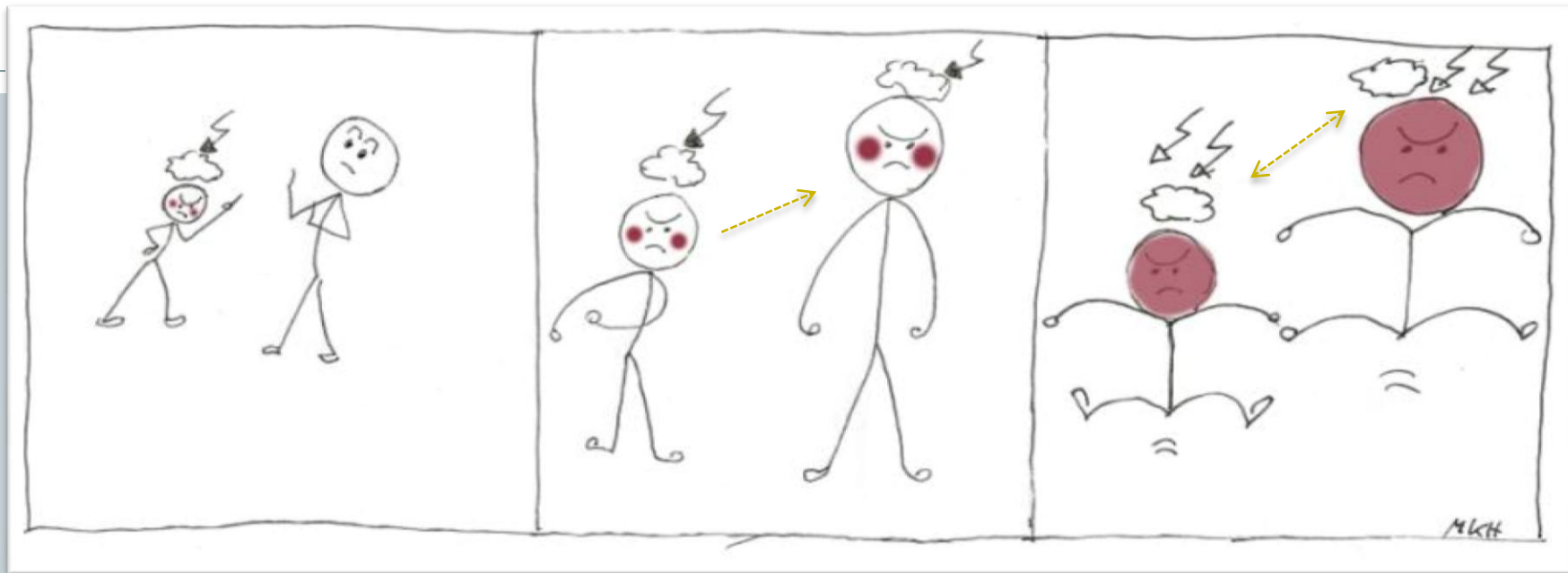
Die dreijährigen Kinder Lotta und Tim bauen konzentriert in der Bauecke einen riesigen Turm. Sie sind stolz darauf, dass der Turm schon Kopfhöhe erreicht hat. Der sechsjährige Christian kommt dazu, lacht und sagt: „Der ist ja pipiklein und ich bin viel größer.“ Er holt mir einem Bein aus und tritt gegen den Turm. Obwohl Lotta und Tim sehr traurig sind, hört Christian einfach nicht auf zu lachen. Solche Situationen mit Christian beobachten sie beinahe täglich. Als sie ihn auf sein Fehlverhalten hinweisen, bekommen sie von ihm mit verengten Blick und geballten Fäusten die Rückmeldung: „Die haben angefangen, immer bin ich schuld!“

# Murmelrunde



- Wie fühlt sich so eine Situation für Sie im Alltag an?
- Was geht Ihnen in so einer Situation durch den Kopf?







<http://www.gluecklich-leben-akademie.de/~media/images/gla/traeume-deuten-tunnel-spinnen-und-abgruende.jpg>

# Der Körper als Signalgeber



[http://mediao.faz.net/ppmedia/aktuell/2033032451/1.1875952/article\\_multimedia\\_overview/zertifiziert-und-fuer-gut-befunden-kinder-und-erzieher-in-der-kita-entdeckerland-in-berlin.jpg](http://mediao.faz.net/ppmedia/aktuell/2033032451/1.1875952/article_multimedia_overview/zertifiziert-und-fuer-gut-befunden-kinder-und-erzieher-in-der-kita-entdeckerland-in-berlin.jpg)



<http://images.derstandard.at/2012/11/14/1350365289440.jpg>





[http://www.albertina-activity.at/tl\\_files/werke/magritte/Magritte-DieLiebenden.jpg](http://www.albertina-activity.at/tl_files/werke/magritte/Magritte-DieLiebenden.jpg)



<http://media-cache-ako.primimg.com/736x/9b/c5/7d/9bc57d867eeb28fe1c658e83f80100b2.jpg>

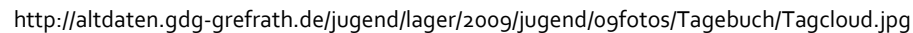
# Somatische Marker



- Geruch von Schulgebäuden weckt alte Erinnerungen
- Musik erinnert an bestimmte Situationen
- Gegenstände, Bilder, Personen, Stimmen rufen bestimmte (Bauch-)Gefühle hervor







- Bewertungssignale aus dem unbewusst arbeitenden emotionalen Erfahrungsgedächtnis (limbisches System) (*Damasio 1994*)



# Gefühle als Wegweiser



<http://meeet.de/wp-content/uploads/2014/02/Mimikresonanz.png>

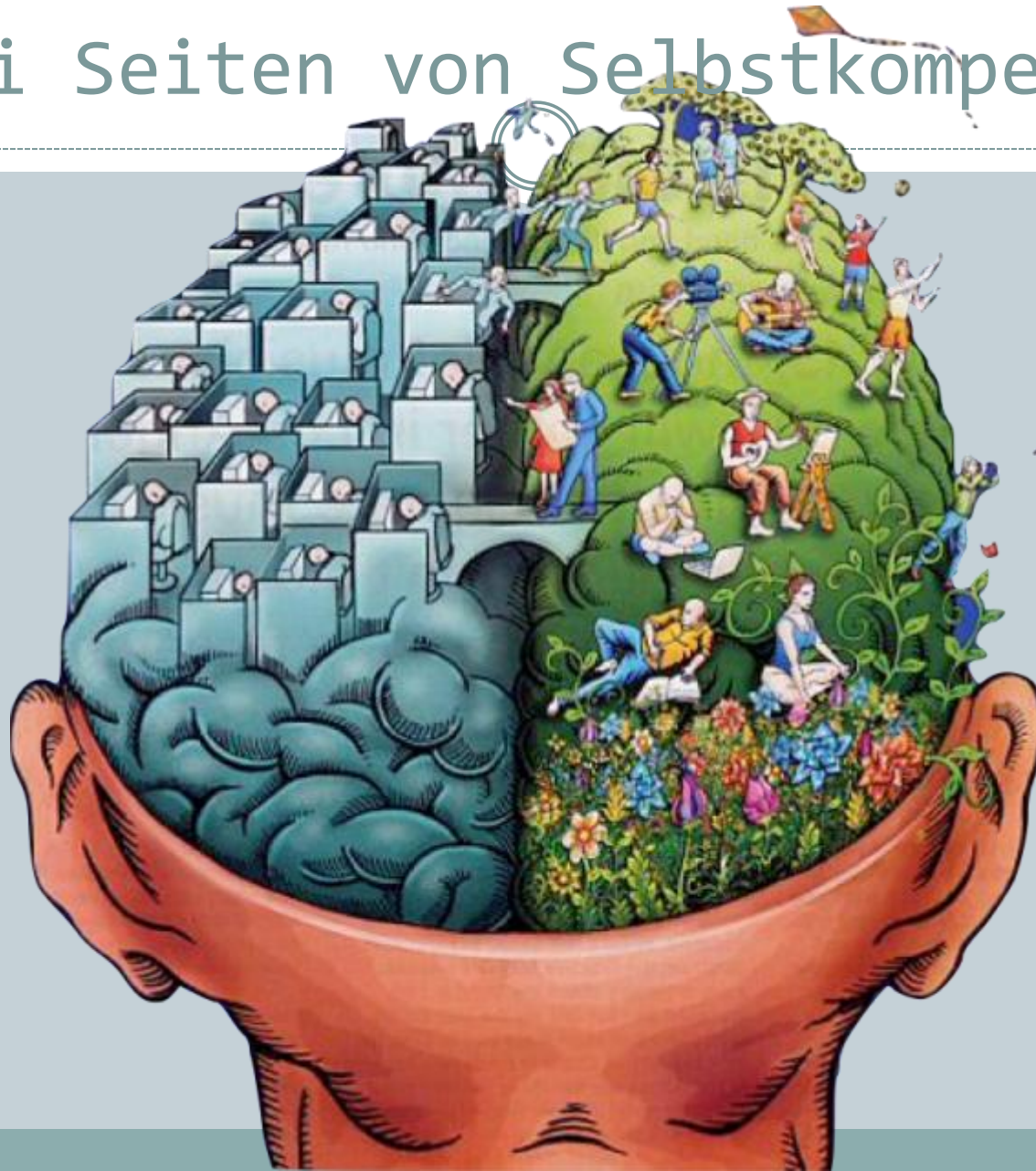


- Damit unsere Gefühle und unsere Körpersignale als **Wegweiser** auch unter schwierigen Bedingungen funktionieren, brauchen wir Selbstkompetenzen
- Selbstkompetenzen sind wiederum auf ein gut entwickeltes **Selbst** angewiesen
- Dieses Selbst entwickelt sich in **Beziehungen**

Körper  
Kognition  
Gefühl

} Selbstkompetenz?

# Zwei Seiten von Selbstkompetenz





- fühlt, statt zu denken,

# SELBST

- kann Emotionen verarbeiten
- ist eher unbewusst und schwer in Sprache fassbar: Beschreiben Sie einmal in wenigen Worten wie es Ihnen wirklich geht!?
- beachtet keine Einzelinformationen, sondern immer ganze Netzwerke von: Erfahrungen, Gefühlen, Bedürfnissen
- kann vieles zusammenführen und hat eher einen Weitblick, kann mit Vielfalt umgehen

# ICH

- Analytisches Denken und Logik
- Bewusst und gut in Sprache fassbar
- beachtet einzelne Informationen
- ist sachlich und nüchtern
- denkt in Kategorien wie:  
Schwarz - weiß;  
richtig - falsch
- hat eher einen verengten Blick und  
Probleme Vielfalt zu verarbeiten





# Bedürfnisfelder



## Offenheit

Austausch  
Zusammenarbeit  
sicherer Rahmen  
Vertrauen  
Neugier  
Unterstützung

„Scheuklappe“

## Wertschätzung

Augenhöhe  
Transparenz  
Anspruch  
Erfolg  
Fachkompetenz

„unsichtbar  
unbeachtet“

## Grenzen ziehen

Handlungsspielraum  
Prioritäten  
Work-Life-Balance  
Entlastung  
Verantwortung

„ausbrennen“

## Bedürfnisfelder

### Kommunikation

noverbale Kommunikation  
Beziehungsarbeit  
Selbstbewusstsein  
Klarheit  
Netzwerk

„unausgesprochen“

## Gelassenheit

in-sich-ruhen  
Pause  
Freiheit  
professionelle Distanz

„neben sich  
stehen“



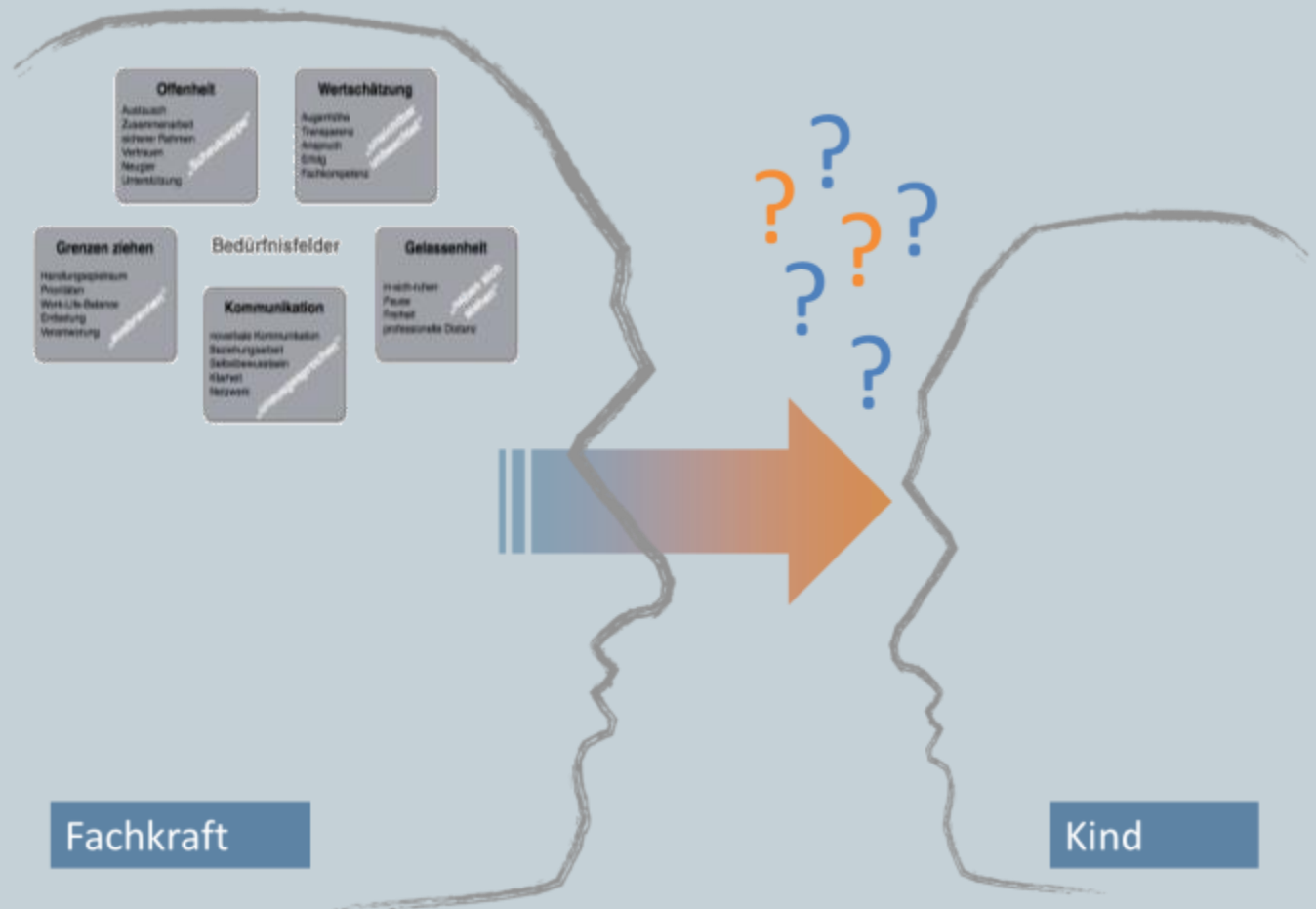
# Methodische Zugänge



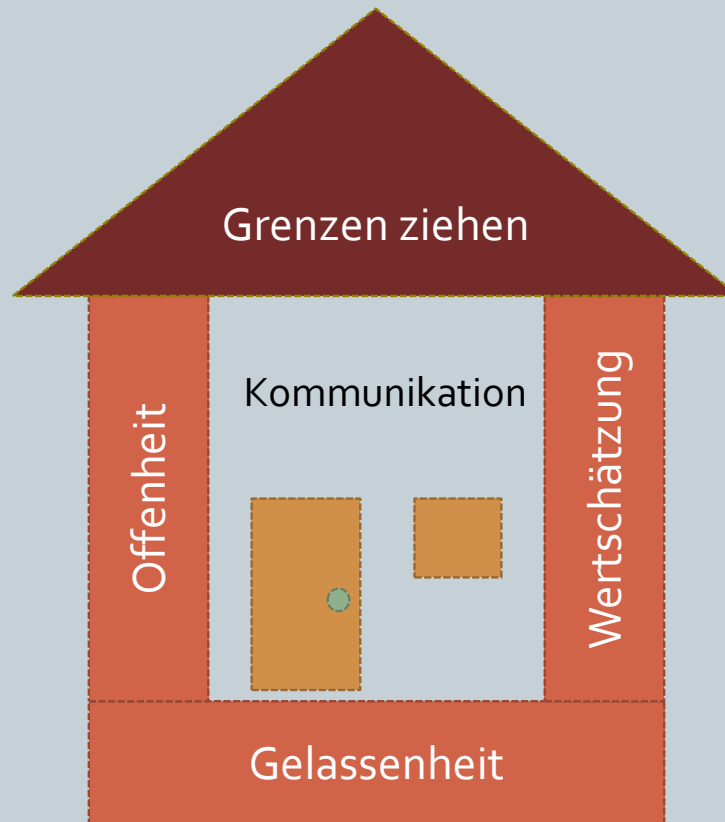
Individueller Zugang über verschiedene Bausteine:



# ... und das Kind nachhaltig stärken.



# Haus der Selbstkompetenzen



**G**ib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

**G**ib mir den Mut,  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

**U**nd gib mir die Weisheit,  
das eine vom andern zu unterscheiden.

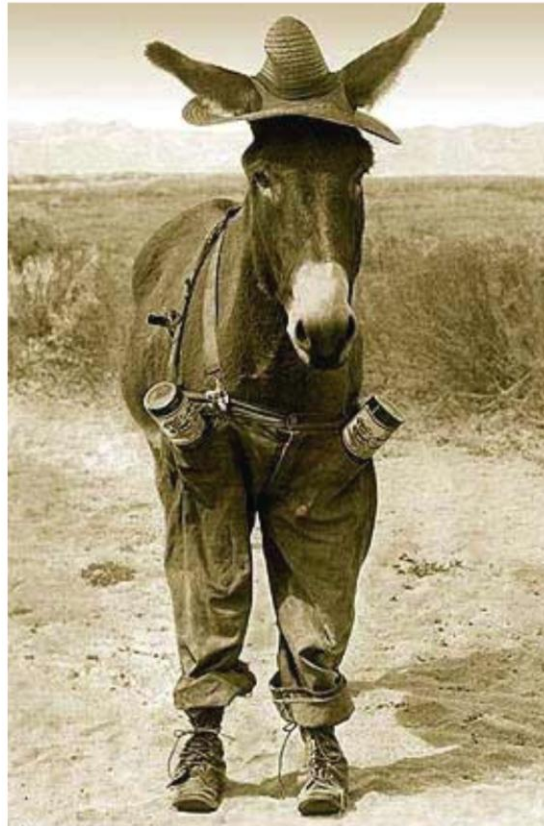
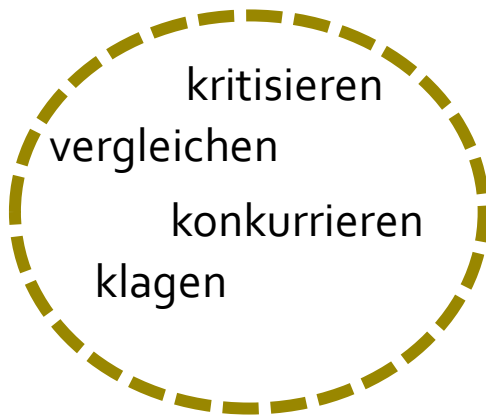
Friedrich Christoph Oetinger



# Reaktivität



## Interessensbereich



- Auf ein Ereignis reagieren/ sich verteidigen
- Unter Stress im Interessensbereich

# Proaktivität



## Einflussbereich



- Eigene Werte kennen, sich mit ihnen verbinden/entsprechend handeln
- kontinuierliche Konzentration auf Elemente, die sich von einem selbst beeinflussen lassen



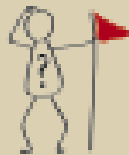
# Gelassenheit zwischen den Polen



A  
U  
S  
G  
E  
B  
R  
A  
N  
N  
T



*Zufriedenheit*



*Handlungsfähigkeit*



I  
N  
S  
I  
C  
H  
R  
U  
H  
E  
N

# Literatur

- Behrensen, B., Sauerhering, M., Solzbacher, C., & Warnecke, W. (2011). Das einzelne Kind im Blick: Individuelle Förderung in Kitas. Freiburg: Herder.
- Kuhl, J., Müller-Using, S., Solzbacher, C., & Warnecke, W. (Eds.) (2011). Bildung braucht Beziehung: Selbstkompetenz stärken, Begabungen entfalten. Freiburg: Herder.
- Krause, Frank; Storch, Maja (2012). Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei. Bern. Hans Huber Verlag
- Hanson, R. (2013). Denken wie ein Buddha – Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. München: Irisiana.
- Künne, T., & Sauerhering, M. (2012). [Selbstkompetenz \(-Förderung\) in KiTa und Grundschule](#). Nifbe-Themenheft: Nr. 4. Osnabrück: Nifbe.
- Kruse-Heine, M., & Künne, T. (2013). [Sprache – Beziehung – Selbstkompetenz](#). nifbe-Themenheft, Vol. 18. Osnabrück: Eigenverlag.
- Porges, S. (2010). Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Jungfermann
- Schwer, C., & Solzbacher, C. (Eds.) (2014). Professionelle pädagogische Haltung: Historische, theoretische und empirische Zugänge zu einem viel strapazierten Begriff. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Solzbacher, C., Lotze, M., & Sauerhering, M. (Eds.) (2014). SELBST-LERNEN-KÖNNEN: Selbstkompetenzförderung in Theorie und Praxis. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Solzbacher, C., & Calvert, K. (Eds.) (2014). „Ich schaff das schon ...“ Wie Kinder Selbstkompetenz entwickeln können. Freiburg: Herder.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hans Huber.
- Steppen van, A. (2013): Das kleine Übungsheft. Grenzen setzen – Nein sagen. Berlin und München: Trinity