



# Stell Dir vor, Du bist schon lange gut, so wie Du bist, und merkst es nicht!“ –

## Gesund bleiben in der frühkindlichen Bildung



Unter diesem Motto trafen sich ca 30 Kital-eitungen, Trägervertreter\*innen und weitere pädagogische Fachkräfte am 11.10.2018 im Zille-Haus zum diesjährigen Fachtag des Kitanetzwerks Moabit-Ost.

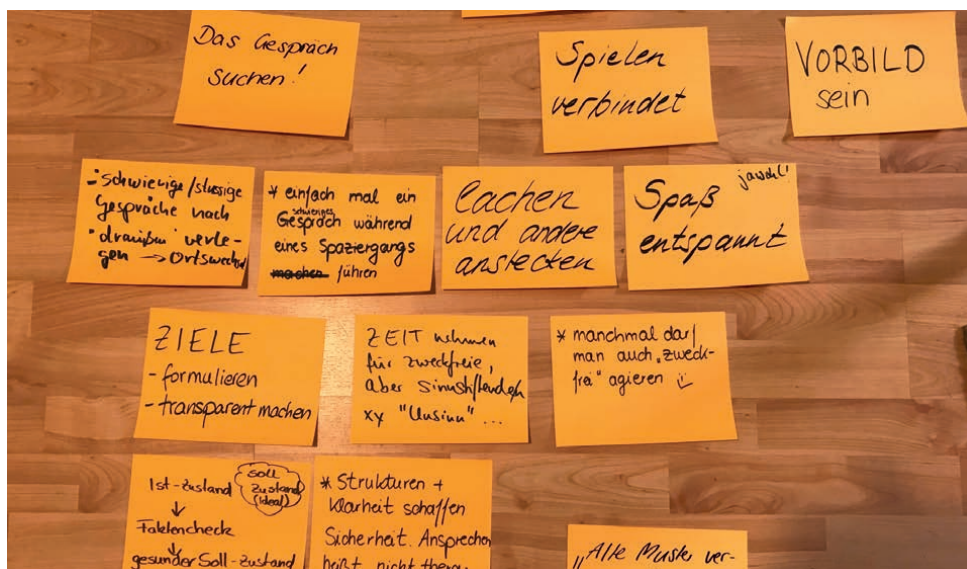
„Wie kann ich anderen Stress nehmen, ohne selber gestresst zu werden?“, „Wie halte ich mich und andere gesund?“, „Wie gehe ich mit belastet und/oder kranken Mitarbeitenden um und halte/steigere die Qualität?“, „Wie finde ich mental Abstand zum nie endenden Arbeitsberg?“ Das waren einige der konkreten Fragen, mit denen die Teilnehmenden zu dem Fachtag kamen.

Diese Fragen im Sinn, begann der Tag mit einem Impulsvortrag von Gabi Jung (Ärztin, Gesundheitswissenschaftlerin, Systemische Beraterin) zum Thema „Gesund im Kita-Alltag – geht das?“. Fr. Jung entschied sich vor einigen Jahren dazu, sich als Ärztin nicht mehr nur noch mit Krankheit, sondern fortan mit der Gesundheit zu beschäftigen. Sie zeigte uns, dass es gerade in einer oft stressigen Arbeitsumgebung wie der Kita hilfreich ist, sich nicht nur zu fragen: Was macht die Menschen krank? sondern auch: Was hält die Menschen gesund? Wir lernten, dass der Alltag sich oft einem Fluss ähnelt: er hat nicht nur ruhige Ufer, sondern auch Untiefen und Strömungen. Um ihn sicher

zu durchqueren, müssen wir also schwimmen lernen und uns an die Gegebenheiten des Flusses anpassen. Wie können wir uns also gesund halten? Sicher haben alle von uns schon einmal versucht, gute Vorsätze umzusetzen: weniger rauchen, weniger essen... das ist meistens mit großer Anstrengung verbunden und die guten Vorsätze klingen oft nach wenigen Wochen ab. Aber was wäre, wenn wir uns stattdessen fragen, was uns Spaß macht und wovon wir in Zukunft mehr machen sollten? Mehr Freunde treffen, mehr lachen, mehr schlafen, mehr

kuscheln... es gibt so vieles, das Spaß macht und gesund hält!

Mit derart positiven Vorsätzen starteten wir in die drei Workshops des Tages. René Hartwig (Coach, Supervisor, Pädagogischer Fachberater) versammelte sich mit einigen Teilnehmenden zum Thema „Change Management – Ein Anstoß für Veränderung“. Als Einstieg zitierte er Albert Einstein: „Die reinste Form



des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Das Workshopteam sammelte Ideen, wie wir wegkommen können vom Feuerwehrspielen, von provisorischen Lösungen, die nicht nachhaltig den Stress reduzieren. Wie kommt man vom Reagieren wieder ins Agieren?

Getreu nach dem Motto „Mehr von dem, was Spaß macht“, leitete Dorothee Böcker (Sozialpädagogin und Playing Artist) einen Workshop zum Thema „SpielRaum schafft FreiRaum...“

für (mentale) Beweglichkeit, Humor, Gelassenheit und Entspannung“ an. Hier gab sie den Teilnehmenden erst einen kurzen theoretischen Einblick in „Playingarts“, die Kunst des Spielens. Kinder lernen beim freien Spielen, sie erlernen ihre meisten Kompetenzen spielerisch. Spielen regt die Kreativität an und befreit von Stress. Warum also haben wir Erwachsenen verlernt zu spielen? Mit Begleitung von Dorothee Böcker spielten einige der Teilnehmenden im Kiez herum: wie kann ich zum Beispiel Lego-Figuren so platzieren, dass interessante Fotos dabei rauskommen? Wie sieht ein Motorrad mit Wackelaugen aus?

Der dritte Workshop beschäftigte sich mit dem Thema „Alles Psycho??? Umgang mit psychisch belasteten und/oder kranken Mitarbeiter\*innen“. Gabi Jung gab zunächst einen theoretischen Input zu dem Thema, bei dem wir lernten, dass in Deutschland jeder 3. Mensch mindestens einmal im Leben psychisch krank wird. Was brauchen also psychisch belastete Menschen am Arbeitsplatz? Wie geht man am Besten mit ihnen um und wo sind auch die Grenzen des Möglichen oder auch des Zumutbaren für das restliche Team? Diese Fragen bearbeiteten wir bei strahlendem Sonnenschein auf der Terrasse des Zille-Hauses.

Herzlichen Dank an alle Referent\*innen für den inspirierenden Input und an alle Teilnehmenden für den regen fachlichen Austausch. Gemeinsam konnten wir der Antwort der anfangs gestellten Fragen ein Stück näher kommen und nahmen wertvolle Ideen und praktische Tipps für unseren Arbeitsalltag mit. Wir möchten uns beim Valladares für das köstliche und viel gelobte Catering bedanken sowie beim Zille-Haus und bei dem Team von Stadtmuster für die Möglichkeit, die Räume des Zille-Hauses zu nutzen.

Sind Sie neugierig geworden? Dann merken Sie sich schon einmal den nächsten Herbst vor! Auch dann wird es wieder einen Fachtag des Kitanetzwerks Moabit-Ost geben. Möchten Sie im Kitanetzwerk aktiv mitgestalten? Oder einfach mal reinschnuppern? Dann melden Sie sich gerne bei uns unter [kitanetzwerk-moabit-ost@generationenraum.de](mailto:kitanetzwerk-moabit-ost@generationenraum.de). Sie bekommen dann von uns Infos über die nächsten Treffen, sobald die Termine feststehen. Auch bei sonstigen Fragen und Anregungen zum Thema Kitanetzwerk melden Sie sich gerne bei uns!

Text: Elke Gausepohl

Fotos: Antje Gräske und Susanne Bierwirth

## Buchtipps: „Der Bär, der ein Bär bleiben wollte.“ Ein Menschenbuch.



„Ich weiß nicht, ob es ein Kinderbuch oder ein Erwachsenenbuch ist...“ So kommentierte der Liedermacher Reinhard Mey das Buch, bevor er sich daran machte, es zu vertonen. Wobei dann folgerichtig unklar blieb, ob er ein Kinderlied oder ein Erwachsenenlied geschaffen hatte.

Das Buch „Der Bär, der ein Bär bleiben wollte“ stammt aus meiner Kindheit, aus den 70er Jahren. Das ist aber nicht der Grund der Empfehlung.

Es regt zum Nachdenken an, gerade heute und gerade hier in Moabit. Deshalb stelle ich es für das Kitanetzwerk vor. Ich könnte mir vorstellen, dass es eure Kitabibliothek sehr bereichern würde.

Jörg Steiner (Text, Übersetzung) und Jörg Müller (Illustration) erzählen hier Menschen jeden Alters von einem „unrasierten Faulpelz“ – so jedenfalls wird der Bär, um den es hier geht, von seinem Vorgesetzten genannt. Einen Vorgesetzten? Ja, den hat er, seit er aus dem Winterschlaf erwacht ist und feststellen musste, dass genau über seiner Höhle eine große Fabrik erbaut wurde. Der Bär gibt sein Bestes, zunächst zu beweisen, dass er gar kein Mensch ist. Bis er sich schließlich seinem Schicksal fügt, und in der Fabrik einer monotonen Menschen (?) – Arbeit nachgeht. Aber nicht nur die Tücken der kapitalistischen Arbeitsgesellschaft, sondern auch die Firmenhierarchien werden in diesem Buch auf interes-

sante subtile Weise herausgestellt. Und schließlich stellt sich natürlich die Frage nach der Natur des Menschen – äh, Pardon – des Bären.

Ich erzähle das Ende nicht – ein bisschen Spannung muss sein. Das Buch ist übrigens neu nicht zu finden, aber die Suche in den Antiquariaten des Internets lohnt sich. Die Zeichnungen sind wirklich klasse und für intelligente Gesellschaftskritik ist es nie zu früh...

Viel Spaß beim Lesen und Vorlesen  
Ulrike Bungert

