

Hannah Vasiliadis

# GLÜCKLICH in der Kita?!

Positive Psychologie für  
pädagogische Fachkräfte

HERDER   
FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH,  
Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung, Layout, Satz & Gestaltung:  
wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall

Covermotiv: © Ksenia Belka - Shutterstock

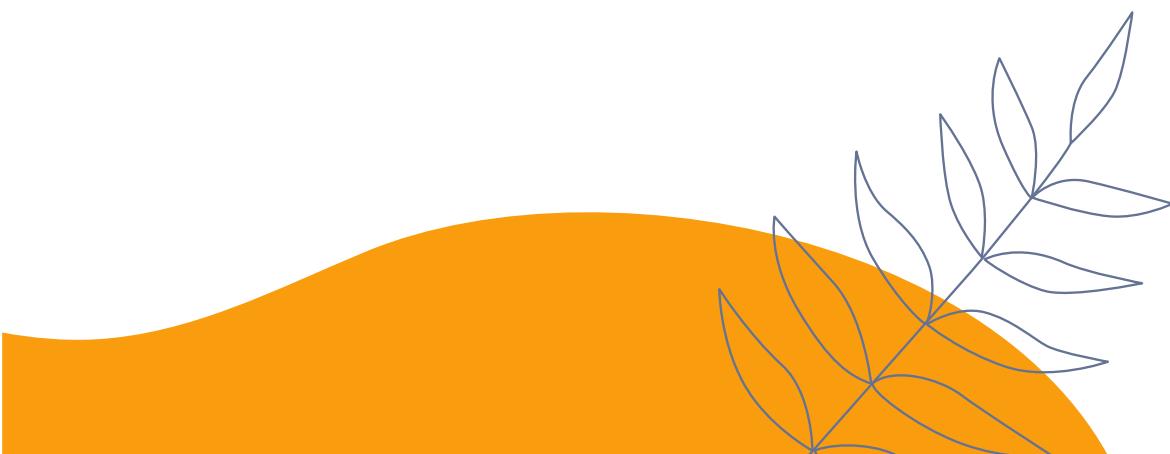
Illustrationen im Innenteil: © Uu777, Feodora\_21 - Shutterstock,  
© wunderlichundweigand

Herstellung: Graspo CZ, Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-39722-6

ISBN (PDF) 978-3-451-83204-8

ISBN (EPUB) 978-3-451-83205-5



# INHALT

## Einführung 9

### **1 Was hat das Thema Glück mit Pädagogik zu tun?**

1.1 Annäherungen an den Begriff „Glück“	14
1.2 Glückliche Menschen machen auch andere glücklich	17
1.3 Die pädagogische Fachkraft: das permanente Vorbild	21
1.4 Das Innere Kind im Kontakt mit dem Kind vor uns	27
1.5 Grundbedürfnisse und Verhaltensmuster im Kita-Alltag	34
1.6 Der Weg zum Glück ist kein Leistungssport	44

### **2 Wie kann die Positive Psychologie auf dem Weg zum Glück unterstützen?**

2.1 Was ist Positive Psychologie?	53
2.2 Warum sowohl Negatives als auch Positives seinen Platz hat	61
2.3 Einen neuen Umgang mit Gefühlen finden	73

2.4 Glück und Wohlbefinden in der Positiven Psychologie	84
2.5 Liebe und Beziehungen – wir brauchen uns gegenseitig	98
2.6 Die eigenen Erwartungen – Glücksverhinderer?	122

### **3 Strategien der Positiven Psychologie für die Gestaltung von Berufs- und Privatleben**

3.1 Die herausragende Bedeutung von Zielen	129
3.2 Vertrauen, Selbstvertrauen & Optimismus auf dem Weg zum Ziel	137
3.3 Träume & Wünsche weisen den Weg	155
3.4 Flexibilität – offen für Unvorhergesehenes	175
3.5 Entscheidungen & Entscheidungshilfen	178
3.6 Veränderungen als Chance	187

### Literatur

# Disclaimer

Dieses Buch möchte Inspirationen bieten, das eigene Wohlbefinden zu steigern. Dabei ist es wichtig, dass es dafür keine „All-size-fits-all“-Lösung gibt, sondern jeder Mensch seinen individuellen Weg gehen sollte. Ich möchte weder an die unbedingte Selbstoptimierung appellieren noch einen bestimmten Lebensentwurf als den besten darstellen. Ich berichte ausschließlich aus meiner Perspektive und meinen Erfahrungen. Weiterhin findest du in diesem Buch Coaching Tools, die du selbst anwenden kannst, die allerdings kein Coaching ersetzen.



# Danke

Als allererstes möchte ich mich an dieser Stelle bei Kathrin Hohmann bedanken, ohne die dieses Buch vielleicht nie den Weg in die Öffentlichkeit gefunden hätte. Außerdem bei Herbert Gehr, der mir geholfen hat, aus meinen Gedanken einen Text entstehen zu lassen.

Weiterhin gilt mein Dank Fea Finger und Saskia Barriga, die den Schreibprozess immer wieder vor allem emotional begleitet haben. Außerdem danke ich all den Kolleg:innen, mit denen ich mich fachlich und persönlich austauschen kann und mich so als Teil einer Bewegung verstehen darf, die die Welt für Kinder besser machen möchte. Diese alle namentlich aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen.

Da dieses Buch nicht nur die pädagogische Praxis, sondern auch persönliches Glück behandelt, möchte ich mich bei den Menschen bedanken, die auf verschiedene Weise dazu beitragen, dass ich glücklich bin: Meine Familie, Ann-Kristin Becker, Solveig Haas, Elisabeth Mäder-Schiller, Aline Spohn, Susanne Olschanksy, Vanessa Badura, Anna Schäfer und Guido Ehrenberg. Besonders dankbar bin ich Damiana Roth, ohne die ich den Weg der persönlichen Weiterentwicklung niemals so lieben gelernt hätte.

Und zuletzt vielen Dank an all die wunderbaren Menschen, mit denen ich über die letzten Jahre arbeiten durfte, die meine Social Media-Auftritte verfolgen, mit denen ich im Gespräch bin, und deren Geschichten mich zu diesem Buch inspiriert haben.

# Einführung

*„Wie wir ein Kind behandeln, so wird das Kind die Welt behandeln.“*

PAM LEO

Warum ist persönliches Glück für pädagogische Fachkräfte so wichtig, da es doch primär um die Arbeit mit den Kindern geht? Sollen nicht vor allem die Kinder glücklich sein? Gegenfrage: Geht das überhaupt? Können unzufriedene, traurige und gestresste Erwachsene Kinder glücklich machen?

Die Pädagogin und Psychologin Anke Elisabeth Ballmann (2021) wünscht sich eine Art psychologischen Einstellungstest für pädagogische Fachkräfte, damit, vereinfacht gesagt, nur diejenigen mit Kindern arbeiten, die ein gewisses Maß an emotionaler Stabilität haben und diese im Umgang mit den Kindern nutzen können. Doch da wir vermutlich alle wissen, dass der flächendeckende Personalmangel gerade auch im Kita-Bereich mit einem solchen Test in eine Katastrophe ausarten würde, ist dieser Wunsch vermutlich eine Utopie.

Was dieses Buch jedoch versuchen möchte, ist, eine Art psychologischer Unterstützung für Fachkräfte zu bieten, die bei ihrer pädagogischen Arbeit immer wieder an ihre Grenzen kommen, an Überforderung leiden und sich mehr eigene Stabilität und Zufriedenheit wünschen, um diese Sicherheit an die Kinder weitergeben zu können. Ich möchte den Pädagog:innen mit diesem Buch die Unterstützung bieten, die sie brauchen und verdient haben, um einfühlsam und gewaltfrei zu arbeiten und glückliche Kinder aufwachsen zu sehen.

**Wir können nur so viel Liebe geben, wie wir zur Verfügung haben.**

Dabei wird in diesem Buch ein besonderer Schwerpunkt auf die Positive Psychologie gelegt, da diese Disziplin sich nicht nur mit der eigenen Biogra-

fie und den daraus resultierenden Mustern beschäftigt, sondern den Blick vor allem nach vorne richtet. Positive Psychologie unterstützt uns dabei, uns Strategien anzueignen, um die eigenen Denk-, Sprech- und Verhaltensmuster nicht nur zu erkennen, sondern sie gezielt und aktiv durch die Anwendung wissenschaftlich fundierter Konzepte aufzubrechen und sie anschließend durch neu erlernte Methoden und Handlungsmöglichkeiten mit neuen Mustern zu überschreiben.

### **Weniges in unserem Leben muss so sein, wie es gerade ist.**

Wir müssen uns selten in Gänze mit der aktuellen Situation zufriedengeben, wenn sie uns nicht glücklich macht. Denn wir haben meistens einen Einfluss darauf, wie unser Leben abläuft, wie wir handeln und wie es uns daraus folgend geht. Wenn wir es weitgehend selbst in der Hand haben, wie sich unser Leben und unser Job anfühlen, bedeutet das gleichzeitig ganz schön viel Verantwortung. Dann können wir uns nicht einfach zurücklehnen und sagen: „Hey, die anderen sind daran schuld, dass ich unglücklich bin“ oder „Bei dem Arbeitgeber kann man ja nicht glücklich sein“ oder auch „Na ja, bei der Arbeit und den Herausforderungen muss man ja gestresst sein“. Wir müssen etwas tun, und das kann durchaus einiges an Energie kosten. Das Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten und unser Wohlbefinden zu steigern setzt voraus, dass wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen.

## **REFLEXION**

Die Frage, die du dir jetzt gleich stellen kannst, wenn du nicht ganz sicher bist, ob du dazu bereit bist, und dein Leben und dein Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen möchtest und kannst, lautet:

**Was passiert, wenn ich es **nicht** mache?**

Wichtig ist hier an erster Stelle, dass du dir darüber klar wirst, dass es sich um eine Entscheidung handelt und kein machtloses Hingeben an äußere Umstände. Wenn du dann merkst, dass es dir wichtig ist, dein Leben und dein Wohlbefinden in die Hand zu nehmen, aber gleichzeitig spürst, dass das wahnsinnig schwer ist und du keine Ahnung hast, wie du das machen sollst und wie du die notwendige Energie dafür mobilisieren kannst, dann lass dir gesagt sein:

**Für uns alle gibt es Wege und Möglichkeiten, unser Wohlbefinden zu steigern.**

Dein Weg ist vielleicht ein anderer als meiner, der deines Kollegen oder deiner Chefin. Und diesen Weg zu finden, dabei hilft die Positive Psychologie. Sie ist eine Teildisziplin der klassischen Psychologie und befasst sich damit, das Wohlbefinden zu steigern. Sie schaut weniger in die Vergangenheit, sondern bietet eine Unterstützung, eigene Potenziale zu erkennen und zu entfalten und auf Grundlage dessen Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, die für ein gelingendes Leben notwendig sind. Dabei ist der erstrebenswerte Zustand im Sinne der Positiven Psychologie keineswegs ein permanent freudestrahlender und euphorischer. Ziel der Positiven Psychologie ist es, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden, ganz egal, welche das auch sind. Nur wer seine ehrlichen Gefühle kennt, kann gut für sich selbst sorgen. Denn wie kann ich mir zum Beispiel eine Pause gönnen, wenn ich gar nicht weiß, dass ich gerade überfordert bin und eine kleine Auszeit brauche, sondern stattdessen Verantwortung abgebe, indem ich sage, dass die Kinder eben anstrengend sind?

Die Forschung der Positiven Psychologie konzentriert sich auf die Wirkung positiver Emotionen und hat festgestellt, dass diese die Art und Weise, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, verändern und unsere Sicht auf die Welt erweitern. Erleben Menschen Positives, erweitert sich ihre Wahrnehmung, was zur Folge hat, dass sie mehr Verbindungen zwischen

Elementen herstellen können und somit geistig flexibler, kreativer und resilenter werden. In der Praxis bedeutet das: Sie werden handlungsfähiger und sind in der Lage, lösungsorientiert zu denken und zu handeln – sie können etwas bewirken.

Wenn du dich jetzt fragst: Warum sollte ich mich mit Positiver Psychologie auseinandersetzen, ich will doch einfach nur meine Arbeit machen – dann lade ich dich dazu ein, dich auf die folgenden Fragen einzulassen:

- **Wäre es nicht großartig, vollkommen unabhängig von äußeren Umständen und deinen Mitmenschen zufriedener zu sein?**
- **Wäre es nicht ein wahrgewordener Traum, sich trotz all der Herausforderungen im pädagogischen Alltag ermächtigt und handlungsfähig zu fühlen?**
- **Würde es dir nicht gut gefallen, gelassen und entspannt mit Stresssituationen umgehen zu können?**

Wenn du diese Fragen mit einem Ja beantwortest oder wenigstens mit „Ja schon, aber das geht ja gar nicht ...“, dann sage ich dir: Es ist nicht so, dass du etwas tun musst, um glücklicher zu sein. Es ist vielmehr so, dass du etwas tun kannst.

In diesem Buch wirst du dazu eingeladen, hinzuschauen, was dich wirklich glücklich macht, was dich vielleicht unglücklich macht, mit welchen teilweise destruktiven Mustern du durch den Tag gehst und was du tun kannst, um systematisch zufriedener zu sein und somit deinen Teil dazu beizutragen, Kinder liebevoller zu behandeln, damit sie geliebt und ebenso zufrieden aufwachsen. Und bereits jetzt möchte ich dir mitgeben, dass Individualität und subjektives Empfinden entscheidende Faktoren auf dem Weg zum Glück sind: Mach aus diesem Prozess deinen Prozess.

**Es gibt nicht den einen Weg zum Glück, es gibt nur deinen Weg zum Glück.**

Du findest in diesem Buch zahlreiche Tools, Übungen und Reflexionsfragen, die du für dich bearbeiten kannst, und ich möchte dich dazu einladen, dich darauf einzulassen und zu schauen, wohin sie dich leiten. Ich verwende im Text immer wieder die persönliche Ansprache, manchmal ist von Menschen im Allgemeinen die Rede und manchmal von meinem persönlichen Erleben. Diese Varianten an den entsprechenden Stellen scheinen mir sinnvoll, weil ich dir als Leser oder Leserin entweder direkt etwas mitgeben möchte oder das Gefühl habe, hinsichtlich bestimmter Kontexte oder Sachverhalte mit dir im selben Boot zu sitzen. Ich wünsche dir jetzt viel Spaß auf deinem Weg, mit Kindern aufzublühen.





# 1 Was hat das Thema Glück mit Pädagogik zu tun?

*„Glücklich zu sein ist keine Kunst. Die wirkliche Kunst ist, zu wissen, was man tun kann, wenn man unglücklich ist.“*

JESPER JUUL

Glücklich zu sein ist schön, ich denke, da sind wir uns einig. Doch was hat das Thema Glück mit Pädagogik zu tun? Wie soll die persönliche Weiterentwicklung uns helfen, Kinder zu begleiten?

## 1.1 Annäherungen an den Begriff „Glück“

Zuerst einmal möchte ich den Begriff „Glück“ näher einkreisen: In „Erfülltes Leben“ beschäftigt sich der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun ebenfalls mit der Frage nach dem Glück. Wie der Titel bereits verrät, spricht er in diesem Zusammenhang vor allem von Erfüllung und unterscheidet dennoch ergänzend zur Vorstellung von Glück als Produkt des Zufalls zwischen „Glück gehabt“ und „Glück geschmiedet“ (Schulz von Thun 2021, S. 19). Während man das Glück haben kann, am letzten Tag des Urlaubs nochmal herrliches Wetter zu erleben, kann man auch selbstständig die Entscheidung treffen, auf einen Backpackertrip zu gehen und in den Bergen von Sri Lanka Momente des puren Glücks zu erleben.

Heute finden wir in den Buchhandlungen viele Publikationen, die sich mit der Forschung rund um die Glücksfrage und natürlich die Suche nach

dem persönlichen Glück beschäftigen. Dieses Interesse, sich einen Begriff von Glück zu machen und herauszufinden, wie wir es erreichen können, ist jedoch keine moderne Bewegung. Bereits die philosophischen Schriften von Aristoteles beschäftigten sich vor über zweitausend Jahren mit der Frage nach dem Glück. Aristoteles hielt darin fest, dass Glück das Einzige sei, was der Mensch um seiner selbst willen anstrebt. Das heißt, dass wir auf viele weitere Dinge, nach denen es sich zu streben lohnt, wie Reichtum oder Schönheit, erpicht sind, weil mit ihnen die Vorstellung von Glück einhergeht.

**Glück scheint also das höchste Ziel menschlichen Strebens zu sein. Viele kleine Ziele, die wir uns täglich setzen, arbeiten lediglich darauf hin.**

Bei aller Beschäftigung mit der Frage nach dem Glück stellen die verschiedenen Disziplinen einstimmig fest:

**Glück auf Knopfdruck funktioniert nicht.**

Es gibt keine allgemeingültige Art und Weise, sich zu verhalten, zu leben oder zu beschäftigen, um mit Sicherheit sagen zu können: So wird man glücklich. Tatsächlich könnten Dinge, die mich glücklich machen, für dich sogar das Gegenteil bedeuten und du würdest damit unglücklich sein. Während ich glücklich bin, wenn ich an einem Strand in Griechenland liege und Bücher lese, sind andere Menschen glücklich, wenn sie unter höchster körperlicher Anstrengung die Alpen überqueren. Wie könnte ich also behaupten, dass Bücher lesen und dabei das Meer zu hören allgemeingültig Glück sei? Glück ist ein besonders subjektives Konzept, das für uns alle unterschiedlich erscheint und das – das folgt daraus – aus uns selbst kommt, wenn wir die für uns notwendigen Weichen stellen.

Es ist also schwierig, eine genaue Anleitung zum Glück zu finden. Gleichzeitig bedeutet das aber auch:

**Es gibt verschiedene und damit viele Wege und Möglichkeiten, glücklich zu sein.**

Glück ist nicht an Faktoren wie den sozialen oder den Beziehungsstatus, die finanzielle Situation oder den beruflichen Erfolg geknüpft. Natürlich kann das Erreichen eines solchen Zwischenziels das Individuum näher zum persönlichen Glück führen. Doch auch Reichtum, Karriere, Ehe und eine Villa garantieren noch lange kein Wohlbefinden. „Es gibt praktisch tausende solcher Rezeptbücher, in denen erklärt wird, wie man reich, mächtig, geliebt oder schlank wird. Wie Kochbücher geben sie Hinweise, wie man ein bestimmtes begrenztes Ziel erreicht, und manch einer folgt diesen Rezepten tatsächlich. Doch selbst wenn alle diese Ratschläge Erfolg hätten, was erreicht man schon, wenn man sich anschließend in eine schlanke, geliebte, mächtige Millionärin verwandelt?“ (Csikszentmihalyi 2010, S. 18).

**Glück ist im Kern nicht an äußere Faktoren gekoppelt.**

Der Autor Daniel Schreiber setzt sich in seinem 2021 erschienenen Werk „Allein“ mit der Frage auseinander, ob man auch ohne eine partnerschaftliche Beziehung glücklich werden kann. Auch wenn er selbst keine eindeutige Antwort darauf findet, wird bei der Lektüre und der Reflexion der Frage deutlich: Es ist nicht unmöglich. Es kommt stark auf die individuelle Persönlichkeit und Konstitution an, doch klar ist: Es ist keine unbedingte Notwendigkeit, in einer Partnerschaft oder Ehe zu leben, um glücklich zu sein.

Über den Zusammenhang von Glück und Erfolg schreibt Viktor Frankl in „Der Mensch auf der Suche nach Sinn“ (1976): „Peile keinen Erfolg an – je mehr du es darauf anlegst und ihn zum Ziel erklärst, umso mehr wirst du ihn verfehlten. Denn Erfolg kann wie Glück nicht verfolgt werden; er muss erfolgen ... als unbeabsichtigte Nebenwirkung, wenn sich ein Mensch einer Sache widmet, die größer ist, als er selbst“ (Frankl in: Csikszentmihalyi 2010, S. 14).

Dieser Gedanke lässt sich mit dem Begriff des Werteglücks aus der Positiven Psychologie (siehe Seite 89) vereinen: Menschen möchten gerne einen Sinn erfüllen, und dieser Sinn in unserem Leben ist nötig, um glücklich zu sein. Die pure, auf glücklichen Umständen beruhende Freude hingegen dient möglicherweise als eine Art Pflaster, wenn der tiefere und persönlich empfundene Sinn nicht zu erkennen ist.

Die Suche nach Glück, Erfolg und Zufriedenheit ist also eine individuelle. Essenziell ist aber der Weg zum eigenen Herzen, den wir in diesem Buch aus verschiedenen Perspektiven zu begehen versuchen. Dein Herz gilt es zu befragen, wenn du wissen möchtest, was dich persönlich glücklich macht. „Erkenne dich selbst“ ist der Rat des antiken Orakels von Delphi, der im Grunde nichts anderes aussagt (vgl. Csikszentmihalyi 2010, S. 37).

**Die Kenntnis und daraus folgend die Möglichkeit der Kontrolle des eigenen Bewusstseins bestimmt unsere Lebensqualität.**

## 1.2 Glückliche Menschen machen auch andere glücklich

Darüber hinaus ist unbestritten: Menschen, die glücklich sind, sind auch in der Lage, andere Menschen glücklich zu machen. Ich bin davon überzeugt, dass die Arbeit an uns selbst der Schlüssel ist, um bestmöglich mit Kindern zu arbeiten und sie glücklich, handlungsfähig, selbstbewusst und ausgeglichen aufzutachsen zu sehen. Natürlich ist das Thema Glück für alle Menschen auf dieser Welt relevant. In der Arbeit mit (kleinen) Menschen ist es besonders essenziell. Im Büro geht an einem schlechten Tag vielleicht ein Computer kaputt, es bleiben Projekte auf der Strecke oder es geht Geld verloren. In Kita oder Schule bleiben an einem schlechten Tag die Kinder auf der Strecke.

**Die mentale Verfassung und psychische Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte sind entscheidend für ihre Fähigkeit, einfühlsam und gewaltfrei mit Kindern zu arbeiten. Sie sind die Grundlage für ihre Arbeit.**

In anderen Bereichen, in denen Menschen für das Wohlbefinden von Menschen verantwortlich sind, wie etwa in der Therapie oder beim Coaching, wird ein hoher Wert auf die Unterstützung der „Lehrenden“ gelegt, etwa in Form von Supervision und Intervision. Es herrscht in diesen Bereichen Einigkeit darüber, wie wichtig die mentale Stabilität der Fachkräfte und ihre Fähigkeit zu Abgrenzung und differenziertem Denken sind. Und genau so wichtig sind diese Eigenschaften bei pädagogischen Fachkräften, die sich in einer Position befinden, in der sie Kinder beeinflussen und durchaus fürs Leben prägen können. Ein schlecht gelaunter Erzieher, eine gestresste Lehrerin merken selbst vielleicht nicht, wie sich die eigene Negativität auf die Kinder überträgt. Sie spüren nicht, dass sie abwertend mit den Kindern sprechen, nur weil der eigene Geduldsfaden bereits überspannt ist, doch die Kinder bekommen es früher oder später zu spüren.

**Wenn Kinder abwertend behandelt werden, hören sie nicht auf, dich zu lieben. Sie hören auf, sich selbst zu lieben.**

Aufgrund des natürlichen Machtgefälles zwischen Kindern und Erwachsenen nehmen Kinder die Worte der Fachkräfte als Gesetzmäßigkeiten auf und hinterfragen sie nicht. Wenn die Fachkraft aus ihrer eigenen Überforderung heraus ruft „Mensch, mir reicht es mit dir, das ist ja nicht auszuhalten!“, denken Kinder nicht: „Meine Bezugsperson hat heute einen schlechten Tag, sie meint das bestimmt nicht so.“ Stattdessen internalisieren sie: „Ich scheine nicht gut zu sein, so wie ich bin.“

**Das, was Erwachsene sagen, wird zur inneren Stimme der Kinder.**