

Lieber Spielgruppen-Coach

Was mache ich, wenn ...

... Besuch kommt, der
mich nervös macht?

Selina



Eine Frage aus dem
Spielgruppenalltag?
Ein Problem? Der
Spielgruppen-Coach
beantwortet die Fragen
unserer Leserinnen
und Leser kostenlos
und anonym. Mail an:
redaktion@spielgruppe.ch
Betreff: Spielgruppen-
Coach

Meine Frage tönt vielleicht merkwürdig: Immer, wenn Besuch in der Spielgruppe ist (also nicht Mütter, sondern zum Beispiel jemand von der Vereinskommision oder andere «Aufsichts»-Personen), werde ich extrem nervös. Ich kann mich gar nicht richtig auf die Kinder einlassen, speise sie ab mit Bemerkungen, die ich sonst nie machen würde und denke immer nur: «Hoffentlich benehmen sich alle einigermassen.» Die Kinder spüren meine Anspannung natürlich und scheren dann erst recht aus. Manchmal träume ich in der Nacht davon, wie ich vor den Augen des Besuchs die Kontrolle über die Rasselbande verliere und dann jemand sagt: «Das ist der falsche Beruf für Sie!» Wie könnte ich gelassener werden, wenn jemand zuschaut?

Ich möchte mich gerne für das Zertifizierungsverfahren anmelden, aber die Angst vor dem Besuch der Fachfrau ist zu gross.

Selina

Liebe Selina

In deiner Einschätzung («... tönt vielleicht merkwürdig») der Frage sehe ich die Krux und auch den Lösungsansatz. Psychologisch sprechen wir vom inneren Kritiker, einer weit verbreiteten Figur mit grosser Sabotagekraft. Oft werden Lebensimpulse von ihr im Keime erstickt mit Worten wie: «Das kann ich nicht!» «Das bringe ich nicht zustande!» «Das steht mir nicht zu!» usw. Diese Kritikerstimme hat ihren Ursprung in der eigenen Kindheit. Kinder werden ja nicht nur bedingungslos geliebt und angenommen, sondern auch über ihre Leistung und Erfolgsresultate gemessen; spricht belohnt oder bestraft respektive anerkannt oder abgelehnt. Das erzeugt Versagensängste und engt die Entwicklung von Selbstwertgefühl ein. Im Laufe der Jahre verinnerlicht das Kind diese von aussen (Eltern und andere Bezugs- respektive Autoritätspersonen) gerichteten Wertmassstäbe. Der innere Kritiker ist geboren.

So kann es zum Zustand kommen, in dem eine erfahrene Spielgruppenleiterin verunsichert ist, ob das, was sie weiss und tut, gegen aussen auch genügt. Die «Aufsichtsperson» oder die Fachfrau wird zur Autoritätsperson, die seinerzeit das Kind bei Versagen oder Nichterfüllen der Ansprüche mit Liebesentzug bestraft hat.

Das kannst du korrigieren, das muss nicht so bleiben! Der erste Schritt ist, sich diesem Bewertungssystem bewusst zu werden und die oben erwähnte Projektion zurückzunehmen. Es sind nicht mehr ehemalige Bezugspersonen, die dich behindern, jetzt bist du es selber. Ein Affirmationssatz, der dir dabei helfen kann, ist: «Ich bin mehr und auch etwas anderes als nur meine Leistung!»

Dies befreit dich noch nicht von aller Unsicherheit, denn es handelt sich ja um eine alte Geschichte. Wenn du neuen Selbstwert aufbauen willst, wirst du es nicht vermeiden können, dich mit einer gewissen Restangst der beunruhigenden Lage zu stellen. Mach es wie mit einem Kind, das sich fürchtet. Du würdest ihm die Angst nicht ausreden, sondern es an der Hand nehmen und es durch die bedrohliche Situation begleiten. Ich habe mir seinerzeit in vergleichbaren Umständen geholfen, indem ich einen Teddybären auf das Gestell in der Spielgruppe gesetzt habe. Er war dafür zuständig und verantwortlich, dass ich alles gut genug mache. Ich fühlte mich entlastet und konnte mich besser einlassen.

Ich bin zuversichtlich, dass du vor Bewertungs- und Prüfsituationen nicht mehr verzagst, sondern sogar auch allfällige Kritik zur Weiterentwicklung nutzen kannst!

Herzlich, dein Spielgruppen-Coach