

BEISPIEL 1

Wieder bin ich zu einem wichtigen Netzwerktreffen nicht eingeladen!

- Ich bin stinksauer, weil wichtige Entscheidungsträger/innen und Institutionen nicht einmal merken, dass meine Spielgruppe existiert, geschweige denn, welchen Beitrag ich für Familien und die Frühförderung der Kinder leiste. (A)
- Ich kontaktiere den/die Organisator/innen, nenne meine Tätigkeit und Funktion und bekenne mein Interesse an einer Teilnahme. (B)
- Eigentlich wundert es mich nicht, da ich keine professionelle Frühförderung in deren Sinn mache. Ich hätte mich in den Reihen dieser Akademiker/innen sowieso nicht wohl gefühlt. (C)

BEISPIEL 2

Eltern und Schule erwarten von mir, dass ich die Kinder optimal auf den Kindergarten vorbereite.

- Ich höre, wie die Eltern von den tollen Sachen schwärmen, welche die andere Leiterin mit den Kindern macht. Also versuche ich, meine Überzeugungen und die Wünsche der Eltern unter einen Hut zu bringen. Ich hetze von einer Aktivität zur anderen und reibe mich dabei total auf. (A)
- Seit ein paar Jahren warten die Kinder bei mir ruhig im Kreisli, bis alle da sind. Danach darf jedes Kind entscheiden, in welchem Spielbereich es bis zum Znüni bleibt. Die Kindergärtnerinnen und Eltern schätzen meinen Effort, denn der Übertritt in den Kindergarten läuft seither reibungsloser. Früher hat mir die Spielgruppe allerdings mehr Freude bereitet. (C)
- Ich weiss genau, was entwicklungsgerechte Förderung bedeutet! Ich lege mir eine Reihe an verständlichen und stichhaltigen Argumenten zu, die ich auf meine Website stelle und bei jeder passenden Gelegenheit beispielhaft und anschaulich aufzeige. (B)

Das sagt der Selbsttest!

WIE GEHEN SIE MIT DRUCK UM?

Fühlen Sie sich manchmal gefangen zwischen eigenen Ansprüchen und den Forderungen von Ämtern, Eltern und Kindern? Stecken Sie in der Opferrolle fest, oder steigen Sie aus dem Hamsterrad?

■ Sabine Lenherr-Fend

Punkte zusammenzählen und auswerten

A = 2 Punkte
C = 0 Punkte

B = 4 Punkte

BEISPIEL 3

Zwei Kinder fordern mich mit ihrem Verhalten extrem heraus.

- Ich glaube insgeheim, dass ich nicht kompetent genug bin und die Kinder nicht im Griff habe. Ich fühle mich hilflos und machtlos. (A)
- Ich beobachte und notiere, ohne zu bewerten: Was? In welcher Situation? Wer? Wie? Ich stelle Hypothesen auf. Ich frage die Eltern achtsam, ob sie solches Verhalten kennen, und wie sie damit umgehen. Zuvor tausche ich mich mit einer Kollegin aus. (B)
- Ich vereinbare einen Termin mit den Eltern und berichte, wie unerträglich sich ihr Kind den anderen und mir gegenüber aufführt. Zudem stelle ich klar, dass es in der Gruppe nicht länger tragbar sei, sollte sich das Verhalten nicht ändern. Ich appelliere an ihre Erziehung. (C)

AUFLÖSUNG

10-12 Punkte
Sie wissen, welcher Gewinn Sie für die Kinder sind und bleiben Ihren Grundwerten treu. Wenn Sie sich übergeben oder missverstanden fühlen, machen Sie nicht die Faust im Sack, sondern werden aktiv und verändern oder verbessern die Situation. Probleme sind für Sie Herausforderungen, die es anzupacken gilt. Gratulation – wir beglückwünschen Sie zu Ihrem Selbstvertrauen und zu Ihrer Stärke!

6-8 Punkte
Sie machen gerne alles richtig, das zeichnet Sie aus. Manchmal leiden Sie darunter, dass Sie nicht allem und jedem gerecht werden können. Dann fallen Sie vielleicht in die Opferrolle. Geben Sie nicht auf! Üben Sie «Neinsagen» und stehen Sie zu Ihren Überzeugungen! Die Gefahr ist gross, dass Sie sich aufopfern, ewig auf die Ihnen gebührende Anerkennung warten und schlussendlich alles frustriert hinwerfen oder ausbrennen. Der Ausweg ist die Selbstverantwortung. Fragen Sie sich selbst: Was ist mein Beitrag an dieser Situation? Und: Was kann ich dagegen tun?

0-4 Punkte
Es ist oft einfacher, sich als Opfer zu betrachten als (einen Teil der) Verantwortung zu übernehmen. Denn dann bekommt man in der Regel Hilfe, Zuspruch oder wird getröstet. Wer andere kritisiert, sieht sich im Recht und muss nicht handeln. Das sind typisch menschliche Verhaltensweisen. Selbst-Eingeständnisse zu machen, erfordert Mut, und andere Handlungs-möglichkeiten zu finden und umzusetzen braucht Kraft. Es lohnt sich: Wer sein eigenes Konfliktverhalten bewusster wahrnimmt und hinterfragt, kann mit seinem Leben und den Mitmenschen konstruktiver umgehen.