

# Umgang mit Belastungen



**Eine kleine Einführung zum  
bewussten Umgang mit  
schwierigen Situationen**

**von Thomas Forthofer**

## Erste Überlegungen

Belastungen gibt es auf unterschiedlichen Ebenen und es ist bedeutsam, diese zu unterscheiden.

- Es gibt *strukturelle Belastungen*, die im Dienstauftrag der Kita und in den Grundlagen der Kita liegen. Gesetze und Verordnungen kommen quasi von außen. Mit ihnen müssen alle leben. An diesen Dingen ist kurzfristig nichts zu ändern.
- Es gibt *Belastungen durch Belastete*. Alle sind zurzeit im Ausnahmezustand und schnell bereit, die eigene Belastung an andere unreflektiert weiterzugeben. Das können Eltern sein oder Mitarbeitende, die aufgrund der eigenen Überlastung evtl. „komisch“ reagieren. Auch das kommt von außen und daran ist kurzfristig nichts zu ändern.
- Hinzukommt die *eigene seelische Belastung* durch die gesellschaftliche Gesamtsituation, durch die Belastungen von außen und letztlich auch durch unsere eigenen seelische Verfassung, auf die viele Faktoren einen Einfluss haben. Darauf können Sie am besten Einfluss nehmen. Dies gelingt aber nur, wenn bildlich gesprochen einem nicht „der Boden unter den Füßen weggezogen wird“.

Wie können Sie mit den Belastungen, die von außen kommen und den Belastungen der Menschen, die uns täglich begegnen und der eigenen Gefühlslage gut umgehen?

## Vorschlag für einen Weg



Hier sind einige Schritte beschrieben, die Sie in Situationen, in denen Sie stark belastet sind und sich ggf. überfordert fühlen gehen können. Voraussetzung ist, dass Sie sich für eine kurze Zeit aus dem „Alltagtrubel“ zurückziehen können.

# 1. Schritt: In sich selbst einen sicheren Platz finden

*(Die folgende Übung ist in der Ich-Form geschrieben, damit diese direkt angewendet werden kann.)*

Ich nehme auf einem Stuhl Platz und lenke meine Aufmerksamkeit jeweils einige Augenblicke auf:

- a) **Meine Füße - Ich spüre zunächst in sie hinein. Wie nehme ich sie wahr?  
Was erspüre ich vom Boden, der meine Füße trägt?**
- b) **Auf mein Sitzen - Ich spüre, wie ich auf dem Stuhl sitze.  
Was nehme ich wahr?**
- c) **Auf meinen Atem - Ich nehme wahr, wie ich atme, wie der Atem einfach in mich hineinfließt und wieder hinaus.**
- d) **Wen ich es möchte auf Gott - „Gott ich bin jetzt in der Gegenwart. Du bist hier. Du Bist mein Fels in den wilden Strömungen des Lebens. Du bist mein sicherer Halt.“**

Ich nehme mir so viel Zeit zum Spüren und Wahrnehmen, bis ich merke, dass ich nicht mehr im äußeren Geschehen bin, sondern in einem Zustand der Ruhe. Spüren und Wahrnehmen bringt mich in die Gegenwart. Ich habe mich so von den äußeren Einflüssen distanziert und bin somit in mir verankert – spirituell gesehen - mit Gott verbunden.

Diese Übung kann auch mit etwas Übung in kurzer Zeit durchgeführt werden: Füße spüren - Sitz spüren - Atem wahrnehmen.

Sie spüren, dass Sie mit sich selbst verbunden sind, wenn sie dem Geschehen unaufgeregt, wohlwollend, mit gutem Gefühl gegenüberstehen können. Sind Gefühle von Hektik, Getriebensein, Panik, Angst, starker Verunsicherung, Ärger, Aggression etc. stark zu spüren, sind Sie wahrscheinlich mit diesen identifiziert, das heißt Sie können diese quasi nicht von außen betrachten und ruhen noch nicht in sich selbst. Dann brauchen Sie ggf. mehr Abstand. Manchen hilft es in großer Aufregung z.B., etwas ganz anderes zu tun, was die Gedanken zur Ruhe bringt. Hier kann auch das Gespräch mit einem Außenstehenden, mit einem/r Seelsorger\*in hilfreich sein.

## 2. Schritt: Schauen was da ist

Nachdem Sie sich vom äußeren Geschehen distanziert haben und in sich selbst angekommen sind. Geht es nun darum, sich den Gegebenheiten zuzuwenden. Bei all den Dingen, die zu tun sind, ist es wichtig, zunächst einmal innerlich ein paar Schritte zur Seite zu treten und das ganze Geschehen von außen zu betrachten. Was ist jetzt tatsächlich wichtig? Das ist so wie ein Zimmer aufzuräumen. Ich verschaffe mir einen Überblick und fange dann an zu sortieren. Was nicht mehr gebraucht wird, wird entsorgt. Die Dinge, die ich jetzt gerade nicht brauche, stelle ich an ihren Platz usw. Beim Sortieren der Aufgaben in der Realität des Arbeitstages, ist es notwendig nicht nur die äußeren Gegebenheiten zu beachten, sondern auch die eigenen Gedanken und Gefühle anzuschauen.

## 3. Schritt: Die Lage realistisch einschätzen

Nun geht es darum, das, was ich wahrnehme auf seine reelle Bedeutung hin einzuschätzen.

- a) **Was ist wirklich** - und was entspringt der eigenen oder fremden Vorstellung, Fantasie? Zum Beispiel: Bei Gedanken, dass alles schlecht ist und alles den Bach runter geht... Es gilt immer kritisch zu fragen: Ist das wirklich so? Was sind Fakten und was ist durch meine derzeitige Stimmungslage gefärbt?
- b) **Meine Ressourcen:** Wie viel Zeit steht mir zur Verfügung? Wer kann mich unterstützen (Mitarbeitende, Vorgesetzte, andere)? Welche Hilfsmittel habe ich? Wieviel Kraft habe ich, die Dinge zu bewältigen. Wie sieht es mit meiner Fähigkeit aus „Nein“ zu sagen?

## 4. Schritt: Ans Werk gehen 😊



## 5. Schritt: Rückschau halten

Wie war es? Wie ging es mir dabei? Was hat gut geklappt, was weniger? Woran lag das? Und auch hier ist es wichtig, immer wieder aus der Perspektive des In-sich-selbst-Ruhens zu schauen, also ohne Druck und in wohlwollender Weise. Eine spirituelle Übung wäre hier, wenn es für Sie passend ist, sich vorzustellen, wie Jesus neben Ihnen sitzt und mit Ihnen liebevoll zurückschaut. Mit ihm können Sie wie mit einer guten Freundin, die Dinge, die waren besprechen. An dieser Stelle tut es auch gut, wenn Sie sich selbst einmal belohnen...

## 6. Schritt: Ressourcen auffüllen



Zeit- und Personalressourcen sind nicht einfach aufzufüllen, aber für den persönlichen Krafttank können Sie etwas tun.

- Zeit in der Natur verbringen
- Zeit zu Gebet und Besinnung
- Gespräche mit persönlich wichtigen Menschen
- Etwas tun, was Freude macht
- Sport und Bewegung
- Sich etwas Gutes tun
- Seelsorgliche Begleitung

Es muss nicht immer viel Zeit aufgewendet werden, manchmal reichen schon ein paar Minuten.



## 7. Hilfe von außen

Wenn Sie persönlich am Limit sind scheuen Sie sich nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen. Z.B. die Pastorale Begleitung, Seelsorger\*innen vor Ort, Telefonseelsorge

