

Fachtag zum Glück 7./ 8.11 2014 der BAGE und des DaKS
Workshop 'Seelische Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräften'
Freitag 14 bis 17 Uhr mit Kaffeepause - 17 TN
Leitung: Constanze Schult

Zur Einstimmung hatte jede/r Teilnehmende zum Anfang die Gelegenheit, nach einer kurzen Vorstellung seiner / ihrer Person die eigene Version vom Glück in die Runde zu geben („Glück ist für mich...“). Das ergab ein breites Spektrum an Glücks-Vorstellungen, die eine große Übereinstimmung mit den Definitionen der Glücksexpert*innen aus Wissenschaft und Literatur, wie Prof. Dr. Ruckriegel der TU Nürnberg oder Francois Lelord aufwies. Ihre Definitionen von Glück und die der WHO zur Gesundheit und insbesondere der seelischen Gesundheit stellten die Diskussions-Basis für den Workshop dar.

Nach einer kurzen Einführung zur Resilienz bzw. zum Resilienz-Konzept erforschten die Teilnehmenden in Kleingruppen den Zusammenhang von schützenden Faktoren für die seelische Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräften und den 'Glücksaktivitäten und -faktoren', die von der Forschung als Glück bringend identifiziert worden sind, wie z.B. liebevolle soziale Beziehungen, sich realistische und sinnvolle Ziele setzen, Bewältigungsstrategien für Schwierigkeiten und Stress entwickeln, oder etwa den Augenblick genießen, achtsam sein. Die Erkenntnisse aus der Gruppe: Glücksaktivitäten und Schutzfaktoren bedingen sich gegenseitig. Als Basis für beides stehen ein positives Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Bei der Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübung entstand ein besonderer Moment des Innenhaltens und der Stille. Hoch konzentriert ertasteten die Teilnehmenden mit geschlossenen Augen den zuvor von ihnen selbst ausgesuchten Stein aus der Vielzahl an Steinen, die in der Runde herumgereicht wurden. Am Ende hatten alle ihren Stein wieder gefunden und vielleicht hat der eine oder die andere sich so ein Glücksmoment beschert.

Es schloss sich noch eine intensive Diskussion an über das Sammeln von Glücksmomenten im Alltag für Kinder und auch für die pädagogischen Fachkräfte selbst sowie über den Sinn, positiven Ereignissen in dem Moment besondere Aufmerksamkeit zu schenken und (auch später) sich immer wieder bewusst zu machen, da negative Erlebnisse oft sich stärker ins Gedächtnis prägen als Positive.