

Irene Ossa

Vom
REAGIEREN
zum
GESTALTEN

BLICK-
WINKEL

Achtsamkeit & Selbstführung
für pädagogische
Fachkräfte

HERDER

Irene Ossa

Vom
REAGIEREN
zum
GESTALTEN

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026

Herrmann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung:
Grafikdesignstudio Carla Schwenk, München

Satz: Carla Schwenk, München

Covermotiv: © Felizabeth Design - shutterstock

Illustrationen im Innenteil:

S. 55 Yogapose: © freepik – magnific;

S. 58 Smiley: © juicy_fish – magnific;

© Felizabeth Design – shutterstock

E-Book-Konvertierung: ePUBoo.com

ISBN (Print): 978-3-451-03678-1

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84011-1

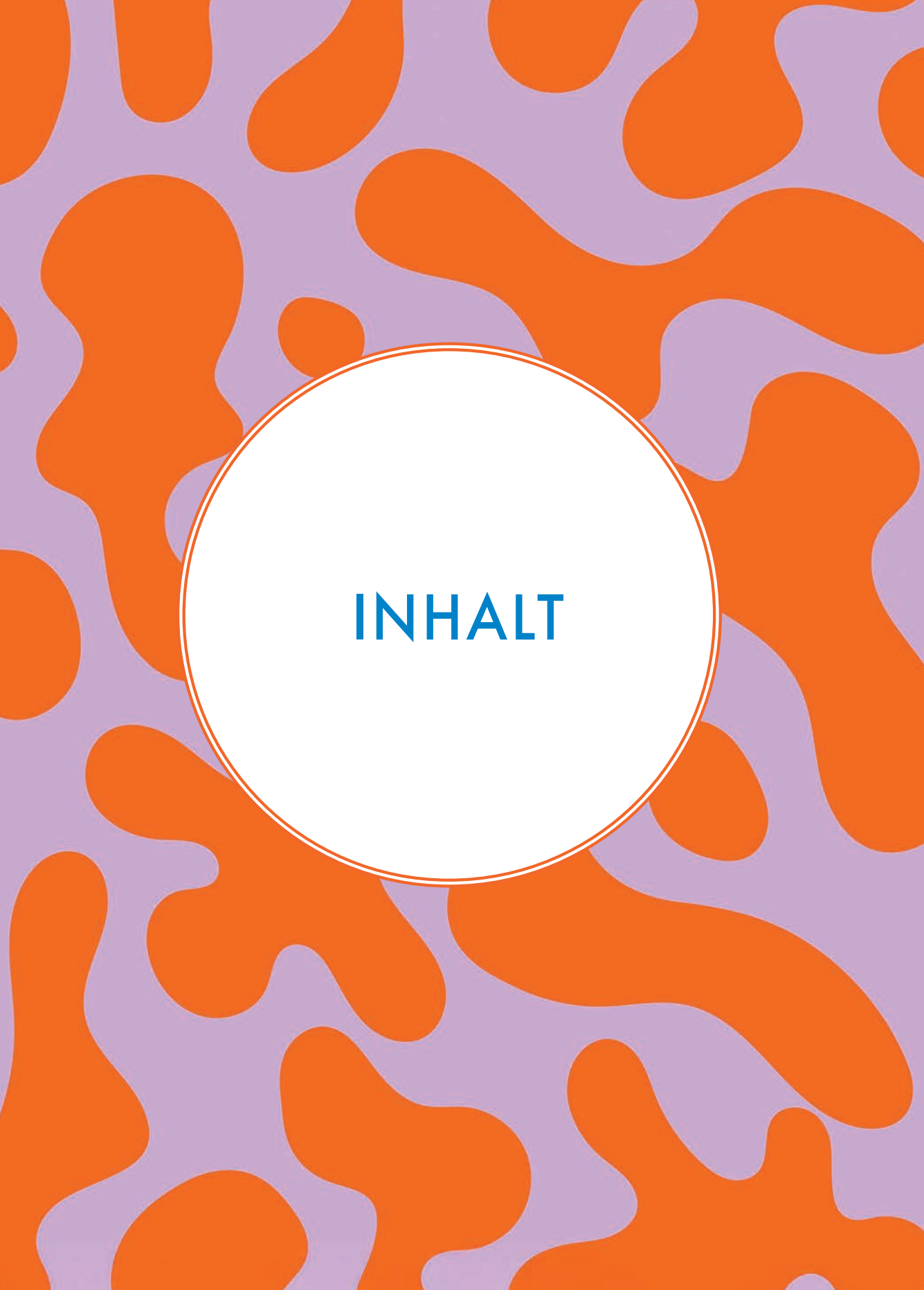
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-84012-8

Irene Ossa

BLICK-
WINKEL

Vom
REAGIEREN
zum
GESTALTEN

Achtsamkeit & Selbstführung
für pädagogische
Fachkräfte



INHALT

Vorwort von Prof. Dr. Joachim Bauer	8
Einführung	10
1. Achtsamkeit als Lebenspraxis	12
1.1 Präsent und lebendig im Trubel	13
1.2 Achtsamkeit als innerer Reichtum	20
1.3 Was Achtsamkeit trägt – Grundlagen und Grundhaltungen	30
2. Achtsame Selbstführung	42
2.1 Selbstführung als Schlüsselkompetenz im pädagogischen Beruf	48
2.2 Das „Selbst“ – ein klarer Bezugspunkt in dir	53
3. Achtsame Selbstregulation im Alltag	60
3.1 Mit dem Körper zurück zu dir	61
3.2 Der Stressspirale achtsam entkommen	69
3.3 Meditation als Tür zur wachen Verbindung mit dir selbst	81
3.4 Wenn es eng wird – schwierige Emotionen als Wegweiser	92
3.5 Zwischen Strenge und Milde – die Kraft des Selbstmitgefühls	97
3.6 Vom inneren Stimmengewirr zur Klarheit	106
3.6.1 Was in dir wirkt – Bedürfnisse und Antreiber verstehen	107
3.6.2 Das Innere Team – die innere Vielfalt hören	113
3.6.3 Das Bewusstheitsrad – stimmige Entscheidungen treffen	120
4. Selbstführung im Kontakt – Kommunikation achtsam gestalten	132
4.1 Kommunikation als gemeinsames Gestalten von Beziehung	133
4.2 Was wir sagen, bevor wir sprechen	136
4.2.1 Kommunikation verbindet und trennt	137
4.2.2 Blinde Flecken als Auslöser reaktiver Muster	138
4.3 Achtsames Zuhören als Weg – vom Reagieren zum Co-Kreieren	142
4.4 Grenzen setzen mit Klarheit und Verbundenheit	153
Lebendig achtsam – Ein Weg, der weitergeht	162
Literaturverzeichnis	166

VORWORT

von Prof. Dr. Joachim Bauer

Dieses wunderbare kleine Buch kommt zur richtigen Zeit. Der Beruf der Erzieherin und des Erziehers gehört zu den wichtigsten, die unsere Gesellschaft zu vergeben hat. Ohne Spiegelung und Resonanz durch ihnen freundlich zugewandte Bezugspersonen können Kinder nicht gedeihen. Sobald Kinder eine Kita besuchen, werden die dort tätigen Kindheitspädagoginnen und -pädagogen zu überaus wichtigen Bezugspersonen. Damit kommen Erzieherinnen und Erzieher, unabhängig davon, ob sie dies innerlich akzeptieren oder nicht, für jedes Kind in eine hoch bedeutsame Funktion: Sie werden zur Adresse der vom Kind ausgehenden Sehnsüchte nach Beachtung, Freundlichkeit, Sicherheit und Geborgenheit. Erzieherinnen und Erzieher wissen um diese Erwartungen. Darum zu wissen und ihnen angesichts der auf Kitas einwirkenden Stressoren auch gerecht zu werden, sind zwei Paar Stiefel. Dieses kleine Buch kann hier eine entscheidende Hilfe sein.

Kinder und ihre Eltern sind heute zahlreichen Stressoren ausgesetzt. Das Gleiche gilt aber erst recht für diejenigen, die in Kitas ihren Dienst tun. Je nach personeller Ausstattung konkurrieren Kinder in einem mehr oder weniger ausgeprägten Maße um die Aufmerksamkeit der Erzieherinnen und Erzieher. Letztere sehen sich aber nicht nur mit den Erwartungen ihrer Kinder, sondern auch mit denen der Eltern und mit deren Nöten konfrontiert. Zur beruflichen Realität der Kita-Pädagogen und -pädagoginnen gehören jedoch nicht nur Kinder, deren Eltern und ein mehr oder weniger guter Personalschlüssel, sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen, zu Vorgesetzten und das Verhalten der Träger(-Organisationen). All diese Beziehungen lassen sich mit einer achtsamen Grundhaltung bedeutend besser gestalten. Das vorliegende Buch zeigt auf, wie der Weg zu einer solchen Grundhaltung konkret aussehen kann.

Jedem und jeder, der oder die sich die bis hierher gemachten Ausführungen zu Gemüte führt, wird klar, welch einen anspruchsvollen Beruf die in Kitas Beschäftigten ausüben. Die gesellschaftliche Anerkennung wird dem nur in sehr geringem Umfang gerecht. Die repräsentative DKLK-Studie ergab, dass die Mehrheit der Kitas keinen ausreichenden Personalschlüssel hat. Mehr als die Hälfte der Kitas führt wegen Personalmangels keine Teamsitzungen durch. In der strukturellen Ausstattung unserer Kinderbetreuungseinrichtungen besteht also weiterhin dringender Verbesserungsbedarf. Irene Ossa, eine erfahrene MBSR-Lehrerin, weiß um diese Situation. Ihr geht es ausdrücklich nicht darum, den Bedarf nach einer Verbesserung der strukturellen Ausstattung unserer Kitas kleinzureden, im Gegenteil.

Der unschätzbare Wert dieses schönen kleinen Buches liegt darin, dass er Erzieherinnen und Erziehern eine praxisnahe, mit vielen Alltagsbeispielen versehene Darstellung der Achtsamkeitspraxis anbietet, die den in Kitas beschäftigten Menschen helfen kann, trotz schwieriger Arbeitsbedingungen bei sich zu sein, innere Ausgeglichenheit zu bewahren und ungeachtet ständig auftretender Störfaktoren für Kinder präsent zu bleiben. Die Achtsamkeitspraxis erleichtert den in Kitas Beschäftigten nicht nur den Umgang mit den ihnen anvertrauten Kindern, deren Eltern und mit Kolleginnen und Kollegen. Dieses Buch kann denjenigen, die sich darauf einlassen, zugleich eine wertvolle Hilfe zu verbesserter Selbstfürsorge sein.

Joachim Bauer

EINFÜHRUNG

Ein Kind braucht Hilfe beim Jacke ausziehen, ein anderes sucht Trost, weil der Abschied schwerfällt. Eine Kollegin hat sich krankgemeldet. An der Tür steht ein Vater, der wegen geänderter Öffnungszeiten nachfragt. Du funktionierst, organisierst, hältst den Rahmen. Und irgendwann merkst du: Du bist zwar da, aber nicht mehr wirklich bei dir.

Für dich ist es in solchen und anderen Momenten herausfordernd, kreative Räume zu öffnen, Kinder angemessen in ihrer Entwicklung zu begleiten, ein ruhiger Bezugspunkt zu bleiben und zugleich empathisch im Kontakt zu sein. Die Anforderungen sind hoch. Innerlich wie äußerlich. Vielleicht wünschst du dir, gelassener zu bleiben. Häufiger bei dir zu sein. Klarer zu fühlen, zu denken, zu sprechen und zu handeln, besonders dann, wenn es außen laut wird.

Genau hier setzt dieses praxisorientierte Buch an. Achtsamkeit unterstützt dich darin, inmitten der vielfältigen Anforderungen des pädagogischen Alltags präsent zu bleiben. Achtsamkeit verbindet Ruhe und Konzentration mit Lebendigkeit, Offenheit und Verbundenheit. Indem du lernst, im Moment anzukommen, wahrzunehmen, was dich innerlich bewegt, und innezuhalten, bevor Stress dich steuert, entsteht Raum, um mit etwas Abstand auf Gedanken und Gefühle zu schauen und bewusster zu handeln. Auf dieser Grundlage entfaltet sich achtsame Selbstführung als zentrale Ressource. Sie beginnt mit Selbstwahrnehmung, führt über Selbstregulation und eröffnet dir die Möglichkeit, auch inmitten von Komplexität und Wandel handlungsfähig zu bleiben. Du erfährst, wie du dich über den Körper, die Atmung, Meditation und den achtsamen Umgang mit inneren Spannungen regulieren, gut für dich sorgen und klare, gesunde Grenzen setzen kannst.

Modelle wie das Innere Team und das Bewusstheitsrad unterstützen dich dabei, auch innere Unstimmigkeiten wahrzunehmen, um dann Klarheit

zu gewinnen und aus einer wohlwollenden inneren Mitte heraus bewusste Entscheidungen zu treffen. Selbstführung bedeutet dabei nicht, alles immer im Griff haben zu müssen, sondern innezuhalten, dich selbst ernst zu nehmen und Verantwortung für dein Erleben und Handeln zu übernehmen. Dass dabei Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun haben, sondern mit Verantwortung dir selbst und anderen gegenüber, darum wird es hier auch gehen.

Darauf aufbauend richtet sich der Blick auf achtsame Kommunikation als Brücke für Resonanz und Beziehungsgestaltung. Du erfährst, wie du vom automatischen Reagieren in ein bewusstes, zugewandtes Sprechen und Zuhören kommst und damit Beziehungen aktiv gestaltest. Wenn du innerlich geklärt und präsent bist, wird deine Kommunikation stimmiger und Beziehungen gewinnen an Tiefe und Vertrauen.

Achtsamkeit und kindliche Entwicklung sind eng miteinander verbunden, weil Kinder in besonderer Weise im gegenwärtigen Moment leben und über Beziehung, Resonanz und sichere Bindung lernen. Eine präsente, zugewandte innere Haltung der Pädagog:innen zu ihnen und untereinander schafft den Raum, in dem sie sich gesehen, verstanden und emotional sicher fühlen können. Diese Sicherheit ist die Grundlage für Exploration, Lernen und gesunde Entwicklung sowie auch für gelingende Zusammenarbeit im Team.

Wir können viel von Kindern lernen und umgekehrt lernen Kinder von uns. Nicht allein durch das, was wir sagen, sondern vor allem durch das, was wir ausstrahlen. Gerade in einer Welt, in der wir zunehmend verunsicherten, orientierungssuchenden und durch digitale Räume isolierten Kindern begegnen, braucht es Erwachsene, die Orientierung und Halt geben können und die diesen Halt zuvor in sich selbst gefunden haben. Mit diesem Buch möchte ich dir etwas an die Hand geben, das dich stärkt und dich darin unterstützt, deine innere Flamme für sinnhaftes Tun in deinem Beruf lebendig zu halten.

Irene Ossa



1.

ACHTSAMKEIT ALS LEBENS- PRAXIS

Was bedeutet Achtsamkeit jenseits von Ruheübungen und Atemtechniken? In diesem Kapitel geht es darum, Achtsamkeit als innere Haltung zu verstehen: als bewusste Präsenz, die es uns ermöglicht, das Leben in seiner ganzen Fülle wahrzunehmen – mit Freude und Leichtigkeit ebenso wie mit Anstrengung und Schmerz. Was unter Achtsamkeit im weiteren Sinne verstanden wird, erläutere ich ausführlich in Kapitel 1.3. Für den Einstieg genügt folgende Annäherung:

Achtsamkeit meint ein bewusstes, offenes und nicht-wertendes Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments.

Achtsamkeit stärkt unsere Fähigkeit, innezuhalten und das eigene Erleben klarer zu spüren. Sie unterstützt uns dabei, auch in herausfordernden Situationen mit uns selbst und mit anderen in Verbindung zu bleiben. Auf diese Weise kann sie zu einer tragfähigen Grundlage werden für Selbstfürsorge, für mehr Lebendigkeit und für einen achtsamen Umgang mit Stress im pädagogischen Alltag.

1.1. Präsent und lebendig im Trubel

Doch warum ist Achtsamkeit eine Einladung zu mehr Präsenz und Lebendigkeit? Weil Achtsamkeit genau dort beginnt, wo du gerade bist – mitten im Leben. Sie setzt nicht erst ein, wenn alles ruhig, geordnet oder ideal ist, sondern im Trubel des Alltags. Dieses Kapitel lädt dich ein, Momente von Präsenz zu finden, selbst wenn dein Alltag dicht und laut ist. Oft sind es gerade die kleinen Augenblicke, die uns zurück zu uns selbst führen.

Achtsamkeit – dieses Wort begegnet uns heute überall: in Apps, auf Plakaten, in Kursangeboten. Schnell entsteht dabei das Bild, Achtsamkeit bedeute, still auf einem Kissen zu sitzen und die eigenen Gedanken zu beobachten. Doch Achtsamkeit ist weit mehr als eine stille Technik. Es geht nicht um das Tempo, sondern um die Qualität unserer Aufmerksamkeit – und um die Bewusstheit, die sich durch Übung verfeinern lässt.

Aus meiner Erfahrung als Achtsamkeitslehrerin weiß ich: Bedeutung, Weg und Praxis der Achtsamkeit sehen für jede und jeden ein bisschen anders aus. Viele beginnen, weil sie sich Unterstützung im Umgang mit Stress erhoffen. Das ist ein guter Einstieg. Doch wer tiefer eintaucht, merkt schnell, dass es um mehr geht als um Ruhe und Entschleunigung und ganz sicher nicht darum, sich selbstoptimiert durch einen hektischen Berufsalltag zu manövrieren. Achtsamkeit eröffnet vielmehr einen Weg zu mehr Tiefe, gelebter Präsenz und echter Bezogenheit – zu sich selbst, zu anderen und zur Welt.



REFLEXION: Dein persönliches Stimmungsbarometer

Auf dem Weg zu mehr Präsenz und darüber auch zu mehr Lebendigkeit lädt dich die Praxis der Achtsamkeit dazu ein, immer wieder innezuhalten und dich selbst zu befragen. Nimm dir einen Moment Zeit und spüre nach:

- **Präsenz:** Wie präsent bin ich gerade in meinem Leben – auf einer Skala von 1 (ganz abgelenkt) bis 10 (voll da)?



- **Lebendigkeit:** Wie lebendig fühle ich im Alltäglichen? (1 = kraftlos, 10 = voller Energie)



- **Verbundenheit:** Wie verbunden bin ich mit mir selbst und mit anderen? (1 = kaum in Kontakt, 10 = in tiefer Verbindung)



Markiere den Punkt, an dem du dich gerade befindest. Schon diese kleine Übung hilft dir, Klarheit über deinen inneren Zustand zu gewinnen und macht Veränderungen im Laufe der Zeit sichtbar

Mehr Präsenz durch veränderte Wahrnehmung

Achtsamkeit ermöglicht es, das Leben mit wachen Sinnen zu erleben und in Beziehung zu treten mit dem, was in dir geschieht, und mit dem, was dich umgibt. Die Wahrnehmung verändert sich: Die Welt erscheint differenzierter, Reaktionen werden bewusster, Impulse lassen sich kreativer aufnehmen und verwandeln. Gerade zu Beginn kann diese Intensität der Wahrnehmung sogar zunehmen – das berichten viele meiner Klient:innen.

Achtsamkeit bedeutet also keinen Rückzug aus dem Leben, sondern ein tieferes Einlassen auf das, was ist. In dieser Qualität von Präsenz wird spürbar: Wir sind nicht getrennt von der Welt, sondern Teil von ihr. Unser Atem ist verbunden mit dem Rhythmus des Lebens, unser Handeln wirkt zurück auf andere.

Ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Präsenz wirkt sich auch positiv auf das Arbeitsumfeld aus. Wer zu sich und zu den eigenen Überzeugungen steht, eine freundlich-zugewandte, zugleich klare Haltung einnimmt, tritt in tragfähige Beziehung – zu den Kindern, zu Kolleg:innen und zu sich selbst. Freude am Tun wird so spürbar und ansteckend.

Vom Tun zum Sein – Achtsamkeit als Haltung

Wenn wir Achtsamkeit in kleinen Momenten und informellen Übungen in unser Leben einladen und sie durch formelle Meditationen vertiefen, wächst das Verständnis für uns selbst – und damit das Bedürfnis, gut für uns zu sorgen.

Achtsamkeit als Lebenspraxis bedeutet, sich die Erlaubnis zu geben, vom Tun in den Sein-Modus zu wechseln. Sich Zeit zu nehmen, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen: ihn zu betrachten, zu erforschen. Mit allen Sinnen und mit offenem Herzen. Eigentlich so, wie es Kinder ganz selbstverständlich tun.

Das fällt im Alltag oft schwer. Meist wird das möglichst produktive Tun höher bewertet als das einfache Sein. Doch wir spüren: Dieses ständige Reagieren

tut uns auf Dauer nicht gut. Man könnte sogar vermuten, dass wir verlernt haben, einfach nur mal zu sein. Ich glaube jedoch, dass dieses Wissen nicht verloren ist. Vielleicht haben wir nur vergessen, wie es sich anfühlt, zu sein. So wie ein Kind im Spiel einfach nur ist, ganz im Moment aufgeht, ohne zu überlegen, ob es anders besser wäre, ob etwas fehlt, ob es selbst anders sein müsste oder etwas Bestimmtes zu leisten habe.

Präsenz im Alltag leben

Auch als Erwachsene erleben wir immer wieder achtsame Momente. Wir geben ihnen nur oft zu wenig Raum. Stattdessen verlieren wir uns in Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges.

Präsent zu sein bedeutet, sich immer wieder daran zu erinnern, dass das Leben jetzt stattfindet. Auch dann, wenn der Moment unbequem, unklar oder fordernd ist. Präsenz heißt, wahrzunehmen, was da ist, ohne es sofort verändern zu wollen: Freude oder Frust, Müdigkeit oder Energie. Achtsamkeit lädt dazu ein, jedem Moment und jedem inneren Zustand freundlich und offen zu begegnen. Das ist nicht immer leicht. Doch wenn wir es lernen, können wir auch schwierige Momente halten, ohne unser Leid zu verstärken. Wie du mit herausfordernden Gefühlszuständen umgehen kannst, zeige ich dir in Kapitel 2.



Oft liegt der Zugang zur Achtsamkeit in den kleinen, unspektakulären Momenten des pädagogischen Alltags. Stell dir eine typische Situation vor: Du hetzt von einem Elterngespräch in den Gruppenraum, gedanklich noch halb beim vielleicht schwierigen Gespräch. Im Gruppenraum spricht ein Kind dich an: „Mein Turm ist eingestürzt.“ Eigentlich wolltest du gerade schnell etwas im Büro erledigen.

In diesem Moment könntest du automatisch weitermachen: das Kind auf später vertrösten oder schnell hinrennen, innerlich jedoch unter Druck.

Achtsame Alternative:

- Du nimmst einen bewussten Atemzug.
- Du spürst kurz deine Füße am Boden und den Atem in deinem Brustkorb.

Manchmal genügt dieses winzige Innehalten, um aus dem Automatikmodus auszusteigen.

Anschließend wendest du dich dem Kind einen Augenblick wirklich voll zu. Du erlaubst dir, das Getriebensein loszulassen, aus dem Automatikmodus auszusteigen und präsent zu werden. Es muss nicht lange dauern. Nur ein kurzer Moment genügt. Du bemerkst: Hinter dem eingestürzten Turm steckt ein kleines Bedürfnis nach Trost und Gesehenwerden. Und während du dem Kind zuhörst, spürst du, dass auch in dir etwas weicher wird. Es ist ein kurzes Loslassen, wie eine innere Zuwendung: „Danke, dass ich kurz ankommen darf.“

So gehst du in Beziehung mit dem Kind, mit dir, mit dem Moment. Es geht nicht um die Länge des Kontakts, sondern um die Qualität deiner Präsenz.

Vielleicht denkst du: Dafür habe ich keine Zeit. Gerade dann lade ich dich ein, es zu versuchen. Höre einem Menschen einen Moment lang wirklich zu, bewusst und ohne innerlich schon weiterzugehen. Frage dich still, was dieser Mensch fühlen oder brauchen könnte. Und vielleicht bemerkst du, dass dieser winzige Augenblick nicht nur dem Gegenüber guttut. Er schenkt auch dir etwas: einen Hauch von Leichtigkeit, einen freundlichen Blick, eine kleine Erfahrung der Verbundenheit, die deinen Tag verändert.

Wenn du solche Erfahrungen häufiger zulässt, werden bewusste, wache Mo-

mente mehr und mehr zu einem selbstverständlichen Teil deines Lebens. Du gewinnst ein neues Gefühl der Anbindung – an dich selbst, an die Kinder und an das Leben. Mit dieser Verbundenheit wächst auch die innere Freiheit, bewusster zu entscheiden, in welche Richtung sich dein Denken, Fühlen und Handeln bewegen sollen.

Der Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Joachim Bauer betont, dass echte Verbindung dann entsteht, wenn Pädagog:innen wirklich bei sich sind, also zu ihren Überzeugungen stehen und ein Thema mit Freude vermitteln (vgl. Bauer 2019, S. 113 f.).



Ein Beispiel aus dem Kita-Alltag zeigt, wie spürbar diese innere Haltung für Kinder wird:

Du begleitest die Kinder beim gemeinsamen Singen, bei einem Bewegungsspiel oder im Morgenkreis. Statt das Lied nur anzustimmen oder Abläufe anzuleiten, gehst du selbst mit Freude in die Bewegung, den Rhythmus, das Spiel – in den Moment. Du bist nicht nur organisierend dabei, sondern selbst beteiligt. Die Kinder spüren, dass du präsent bist, weil du das, was ihr gerade tut, selbst gern machst. Das steckt an: Die Kinder lassen sich leichter ein, bewegen sich freier, werden lebendiger. Und diese Lebendigkeit wirkt wiederum auf dich zurück. Präsenz wird so zu einem gemeinsamen Erleben, das Verbindung schafft und den Alltag trägt.

Präsenz bedeutet also nicht, alles perfekt zu machen, sondern stimmig im Kontakt mit sich selbst, mit den Kindern und der Welt um euch herum zu fühlen und zu handeln.