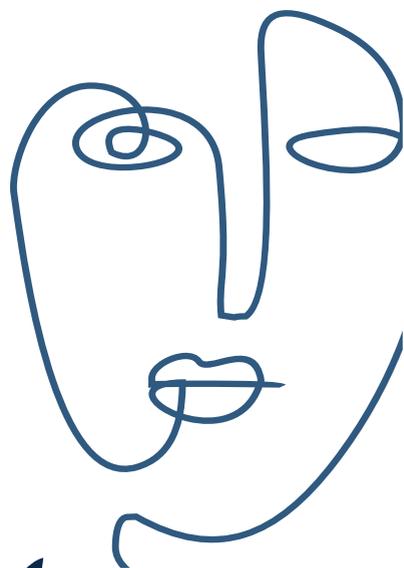


Lea Wedewardt  
Anja Cantzler

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

# Sich seiner SELBST BEWUSST SEIN

Biografische  
Selbstreflexion



**HERDER**

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

Blickwinkel für pädagogische Fachkräfte  
#Inspirationen#Atempausen#Impulse  
#Perspektiven#Reflexion#Vielfalt

---

Sich seiner  
SELBST BEWUSST  
SEIN



Lea Wedewardt  
Anja Cantzler

**Sich seiner**  
**SELBST**  
**BEWUSST**  
**SEIN**

Biografische  
Selbstreflexion für  
pädagogische Fachkräfte

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH,  
Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung, Layout, Satz & Gestaltung:  
wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall

Covermotiv: © Ardea-studio – Shutterstock

Illustrationen im Innenteil: © bioraven,  
Bibadash, Kupriianova Alesia, lineartestpilot,  
Nadia Grapes, Olga Strel, Ruslana\_Vasiukova,  
Rvector, Tanya Leanovich – Shutterstock,  
© wunderlichundweigand

Herstellung: Graspö CZ, Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-39290-0  
ISBN EBook (PDF) 978-3-451-82771-6  
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-82772-3

# INHALT

Vorwort: <b>Zwei Generationen – ein Thema</b>	8
Einleitung	11
<b>1 Relevanz biografischer Selbstreflexion für die pädagogische Arbeit</b>	16
1.1 Der Einfluss der eigenen Biografie auf das professionelle Handeln	19
1.2 Die Sache mit dem Bauchgefühl	21
1.3 Veränderungen brauchen Zeit und Wiederholung	24
<b>2 Die Haltung als Ausdruck pädagogischer Professionalität</b>	30
2.1 Die Einstellung zur Kinderbetreuung vergegenwärtigen	32
2.2 Die wahre Motivation ergründen	35
2.3 Eigene Werte und Normen erkennen	40
2.4 Die professionelle Rolle reflektieren	43
<b>3 Das menschliche Gehirn und die drei Ebenen der Reflexion</b>	48
3.1 Die drei Ebenen des Gehirns	50
3.2 Die drei Ebenen der Reflexion	52
<b>4 Wunde Punkte verstehen</b>	56
4.1 Der Körper als wichtiger Signalgeber	63
4.2 Trigger wahrnehmen	67



<b>5 Beziehungserfahrungen reflektieren</b>	73
5.1 Die Entstehung von Beziehungserfahrungen	75
5.2 Die Weitergabe von Beziehungserfahrung	78
5.3 Fokus auf Beziehung oder Autonomie?	85
<b>6 Erfahrungen mit Autonomie und Abgrenzung reflektieren</b>	88
6.1 Angst vor Selbstständigkeit	92
6.2 In die Selbstständigkeit drängen	93
6.3 Grenzen spüren und „Nein“ sagen	95
<b>7 Strategien beobachten</b>	98
7.1 Kampf, Flucht und Erstarrung	99
7.2 Beziehungsstrategien reflektieren	101
7.3 Abwehrmechanismen	103
7.4 Reinszenierung als Schutzstrategie	106
7.5 „Es hat mir doch auch nicht geschadet!“ als Abwehrstrategie	108
<b>8 Das innere Kind und seine Glaubenssätze entdecken</b>	109
8.1 Das innere Kind und sein Einfluss auf das Bild vom Kind	116
8.2 Das innere Kind und seine Glaubenssätze	117
8.3 Das Selbstwertgefühl stärken	130

<b>9 Gefühle spüren und annehmen</b>	135
9.1 Unverarbeitete Gefühle bemerken	136
9.2 Gefühle als wichtige Signalgeber verstehen	140
9.3 Was Gefühle mit mir machen	142
9.4 Gefühle und Bedürfnisse der Gegenwart und der Vergangenheit annehmen	147
<b>10 Inneren und äußeren Stress reflektieren und bewältigen</b>	149
10.1 Die Entwicklung der Stresstoleranz	153
10.2 Den Umgang mit den Stressoren verändern	155
<b>11 Sich selbst annehmen, um Kinder annehmen zu können</b>	159
Workbook	164
Literatur	166

Vorwort:

## Zwei Generationen – ein Thema

*Es gibt keine Zufälle, nur eine Unkenntnis  
der Zusammenhänge.* HEINRICH FALLNER

Im Sommer 2020, mitten in der Pandemie, begegneten sich zwei Frauen über Social Media – Lea Wedewardt (geb. 1987), studierte Kindheitspädagogin (M.A.), verheiratet und Mutter zweier Kinder, wohnhaft in Brandenburg, und Anja Cantzler (geb. 1968), diplomierte Sozialpädagogin, Mastercoach und Supervisorin, seit über 25 Jahren verheiratet und Mutter einer erwachsenen Tochter mit der Wahlheimat Ostwestfalen.

Als Tochter minderjähriger Eltern wurde **Anja Cantzler** in ihren ersten Lebensjahren von den Großeltern und deren Geschwistern mit erzogen und nachhaltig geprägt. Der eine Großvater erzählte viel über den Krieg, der andere hüllte sich in Schweigen. Die ostdeutsche Vergangenheit väterlicherseits war durch Traumata geprägt. In ihrer Kindergartenzeit kam Anja Cantzler erstmalig mit bedürfnisorientierter Pädagogik in Kontakt. Sie durfte erleben, dass sie als Person mit ihren Interessen und Wünschen von ihren Erziehern und Erzieherinnen ernst genommen wurde. Anjas Lebensweg verlief nicht immer geradlinig. Er war geprägt durch Geldsorgen, Krankheiten und Krisen. Es gab immer wieder wichtige Personen, die zu ihr standen, als sie dies am meisten brauchte. Ihre fast zehnjährige Tätigkeit als Fachkraft und Leiterin in verschiedenen Kindertageseinrichtungen eröffnete ihr einen intensiven Blick in die Praxis, der sich heute in ihrem Einfühlungsvermögen für die Praxis widerspiegelt. Mit ihrer Coaching- und Supervisionsausbildung wuchs ihr Interesse an der Bedeutsamkeit der eigenen Biografie, für das eigene Fühlen, Denken und Handeln. Sie lernte die biografische Selbst-

reflexion als Schlüssel für professionelles Handeln schätzen und nutzt jede sich bietende Gelegenheit, dies Fachkräften aus Krippe, Kita und Kindertagespflege in ihren Weiterbildungen und Fachbüchern mit auf den Weg zu geben.

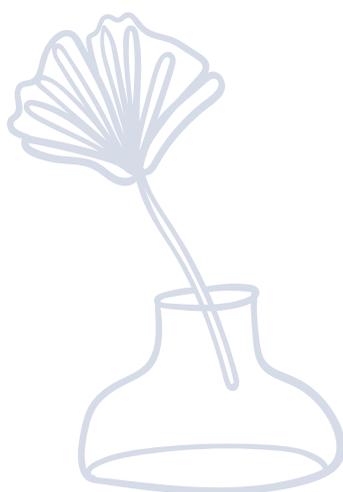
Lea Wedewardt wuchs behütet in einer bodenständigen Baden-Württemberger Familie auf und hat ihre Kindheit als sehr wohltuend in Erinnerung. Mit zwei jüngeren Schwestern stellte sie allen möglichen Schabernack an, stritt sich mit ihnen und vertrug sich wieder. Ihre Kindergarten- und Schulzeit verbrachte sie in Waldorfkreisen. Als eher schüchternes, sensibles und feinsinniges Kind tat ihr die Waldorfpädagogik gut und sie konnte dort ihre Persönlichkeit entwickeln. Die Realität nach der Schulzeit stellte Lea mit ihrer einfühlsamen Art jedoch vor Herausforderungen. Sie konnte oft nicht fassen, wie grausam die Welt doch sein kann. Insbesondere während ihres Studiums zur Kindheitspädagogin erlebte sie einprägsame Momente in den Praxisphasen in Kindertagesstätten. Diese manchmal für sie im Nachgang traumatisch empfundenen Szenarien, die so gar nicht mit ihren eigenen Kindheitserfahrungen zusammenpassten, ließen sie die Kraft entwickeln, sich für die Rechte der Kinder in Kindertageseinrichtungen einzusetzen. Besonders einprägsam und für dieses Buch ebenfalls wichtig waren die psychoanalytische Schwerpunktsetzung in ihrem Studium und die damit selbst erlebten Selbsterfahrungsabschnitte. So kam es, dass Lea Wedewardt in allem, was sie bisher tat, als Evaluatorin, Weiterbildnerin, Fachschullehrerin, Autorin, Podcasterin, Bloggerin und Beraterin immer ein Ziel verfolgte: die pädagogischen Fachkräfte zum Nachdenken anzuregen und so das Wohl der Kinder in den außerfamiliären Betreuungseinrichtungen ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken.

Als Vertreterinnen zweier unterschiedlicher Generationen und trotz all ihrer biografischen Unterschiede verbindet diese beiden Frauen vor allem ihr leidenschaftliches Engagement dafür, die Praxis der Kinderbetreuung zu verändern. Beide stehen für eine **gewaltfreie, achtsame und bedürfnisorientierte Pädagogik**. Es ist immer wieder traurig, damit konfrontiert zu

werden, welche Missstände in einzelnen Einrichtungen der Kinderbetreuung herrschen. Und genau deshalb möchten beide aktiv dazu aufrufen, die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren.

Anja Cantzler und Lea Wedewardt wissen, dass es – neben der Verbesserung der Strukturbedingungen – nur einen wirkungsvollen Weg gibt, diese Missstände aktiv zu beheben: die **biografische Selbstreflexion**. Beide sind der festen Überzeugung, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie eine Grundvoraussetzung für das Ergreifen eines pädagogischen Berufes sein sollte. Biografiearbeit gehört grundlegend in die Ausbildung pädagogischer Fachkräfte und sollte auch selbstverständlicher Bestandteil jeder Teamarbeit sein.

Dieses Fachbuch leistet einen Beitrag dazu, sich der biografischen Selbstreflexion als pädagogische Fachkraft alleine und gemeinsam im Team anzunähern. Begleitend kann das Workbook genutzt werden. Die darin enthaltenen Übungen wollen dazu einladen, sich analog der Inhalte des Buches selbst zu reflektieren und das eigene Fühlen, Denken und Handeln besser zu verstehen.



# Einleitung

*Es ist viel schöner, an seinen Stärken  
zu wachsen als an seinen  
Schwächen zu verzweifeln.* MARGRET CARR

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und die damit verbundene Selbstreflexion gewinnen in der Kindertagesbetreuung **zunehmend an Bedeutung**. Aus entwicklungspsychologischer und neurobiologischer Sicht entwickeln sich Stärken, Ressourcen und Besonderheiten eines Menschen durch die Gesamtheit seiner Erfahrungen und Erlebnisse im Verlauf seines Lebens. Fühlen, Denken und Handeln werden dadurch maßgeblich beeinflusst.

Auch in der Kinderbetreuung haben die biografischen Erfahrungen der pädagogischen Fachkräfte mehr oder minder bewusst **Auswirkungen auf das pädagogische Handeln** im Umgang mit Kindern, Eltern, Kollegen und Kolleginnen. Bedeutsam ist hier, dass jegliches Handeln wiederum Einfluss auf die Identitätsentwicklung des Kindes nimmt und somit Bestandteil dessen Biografie wird. Daher ist es unabdingbar für die Professionalität, sich umfassend mit der eigenen **Lebensgeschichte** und dem damit verbundenen Erleben auseinanderzusetzen.

In der kompetenzorientierten Ausbildung von Erziehern und Erzieherinnen wird dem zunehmend Rechnung getragen, dadurch, dass die **Biografiearbeit im Curriculum** verankert ist. Die Ausbildungspraxis an sich weist jedoch in diesem Punkt immer noch große Lücken auf – nicht zuletzt, weil das konkrete Handwerkszeug und geeignete Methoden fehlen. Die Autorinnen schließen sich hier der Meinung von Anke Elisabeth Ballmann an, die sagt, dass die Biografiearbeit maßgeblich in die Ausbildung gehört, um frühzeitig aufzudecken, wer nicht für diesen Beruf geeignet ist.

Pädagogische Fachkräfte, die bereits in der Ausbildung die biografische Selbstreflexion verinnerlicht haben, werden diese mit größerer Selbstverständlichkeit auch in das weitere Berufsleben integrieren. Die Autorinnen gehen so weit zu fordern, dass eine erste biografische Auseinandersetzung schon zu Beginn der Ausbildung als Eignungsprüfung verankert werden sollte.

Der Begriff „**Biografie**“ stammt aus dem Griechischen und bezeichnet die mündliche oder schriftliche Lebensbeschreibung einer Person. Im Unterschied zu einem Lebenslauf geht es dabei nicht nur um die Erfassung aller Daten und deren zeitlichen Abfolge im Leben eines Menschen. Diese Daten und Fakten werden vielmehr dahingehend interpretiert und dargestellt, welche Bedeutung sie für einen Menschen haben (vgl. Miethe 2011, S. 12). Es geht also nicht darum, die eigene Kindheit objektiv korrekt nachzustellen, sondern vielmehr um das Gefühl, das mit Erinnerungen an die eigene Kindheit und einzelne Szenen verbunden ist.

Die **verschiedenen Methoden** der Biografiearbeit bieten vielfältige Möglichkeiten zur professionellen Auseinandersetzung mit der individuellen Lebensgeschichte und der Be- und Verarbeitung lebensgeschichtlicher Ereignisse. Die biografische Selbstreflexion fördert die individuelle **Identitätsfindung** (vgl. Gudjons et al. 2008, S. 16ff.). Durch das Reflektieren und Verstehen der eigenen Lebensgeschichte kann eine Person Ressourcen und Kompetenzen entdecken, was wiederum als Grundlage für die **persönliche Weiterentwicklung** dient.

Es geht darum, „Vergangenes zu erinnern“, „Gegenwärtiges zu entdecken“, um daraus „Künftiges entwickeln“ zu können (vgl. Klingenberger 2003, S. 141ff.). Der Blick in die Vergangenheit ermöglicht, das gegenwärtige

Fühlen, Denken und Handeln besser zu verstehen, einzuordnen und somit andere Bewältigungsstrategien für die Gegenwart an die Hand zu bekommen. Das kann Veränderungsmöglichkeiten für die Zukunft eröffnen.

### **Reflexionsprozess**

- ⊙ **Erinnern**, was war.
- ⊙ **Verstehen**, wozu es gut war.
- ⊙ **Verändern** der erlernten Strategien nach und nach.

Im Wesentlichen benennen Klingenberg und Ramsauer (2017, S. 71f.) ergänzend folgende Ziele der Auseinandersetzung mit Biografien:

- ⊙ Erlangen einer biografischen **Gestaltungskompetenz**; es geht dabei um die Fähigkeit, die eigene Lebensgeschichte zu überdenken, zu bewältigen und zukunftsorientiert zu gestalten.
- ⊙ Entwicklung von **Biografizität**; das beinhaltet die Bereitschaft, neue Erfahrungen, neues Wissen und gesellschaftliche Veränderungen mit dem bisherigen Erlebnissen und Erkenntnissen zu verknüpfen und in die eigene Persönlichkeitsentwicklung mit einzubeziehen.
- ⊙ **Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit** durch biografisches Bewusstsein; das bedeutet, dass die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebens- und Berufsweg auch auf dem Hintergrund der Endlichkeit des Lebens stattfindet.

Wer sich mit seiner eigenen Lebens- und Berufsgeschichte beschäftigt, sollte überprüfen, mit welcher **Motivation** diese Selbstreflexion im Einzelnen geschieht. In diesem Zusammenhang sind verschiedene Möglichkeiten und gute Gründe zu benennen:

- ⊙ Einzelne Episoden und Fragmente des eigenen Lebens so zusammenfügen, dass sie nachvollziehbar und verständlich werden
- ⊙ Erlebte Verletzungen erkennen, um sie ressourcenorientiert im Leben zu integrieren
- ⊙ Neue Erkenntnisse gewinnen, um sich persönlich weiterzuentwickeln
- ⊙ Orientierung finden durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Ursprung von Werten, Entscheidungen und Sinnvorstellungen
- ⊙ Neue Berufs- und Lebenswegweichen stellen
- ⊙ Verborgene Ressourcen (wieder-)entdecken, um gegenwärtige Herausforderungen besser meistern zu können
- ⊙ Ermutigung bekommen, dass anstehende Veränderungen und Weiterentwicklung sich lohnen
- ⊙ Gemeinsamkeiten mit anderen, zum Beispiel im Team, entdecken, um sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben
- ⊙ Bejahung der Berufswahl und des pädagogischen Handelns, um aus ganzem Herzen „Ja“ sagen zu können zu dem, was ist und was kommen wird

Bei aller Tiefe, die mit der biografischen Auseinandersetzung und Selbstreflexion verbunden ist, darf dieses Vorhaben durchaus spielerisch mit viel Lust und Freude angegangen werden. Ziel ist es, **sich selbst zu beobachten** und nicht in Selbstvorwürfe zu verfallen. Frei nach Heinrich Fallner, Coach und Supervisor: „Tiefe muss nicht immer schwer sein“ – sie kann auch Spaß machen, erhellende Momente liefern, eine Bewusstwerdung bewirken und die eigene Kraft spüren lassen.



### **Interview zum Thema Ausbildung und Auswahlverfahren Podcast: Ein Interview mit Dr. Anke Elisabeth Ballmann, Folge 34**

**Lea Wedewardt:** Der Kita Podcast für bedürfnisorientierte Kinderbetreuung  
**Online unter:** <https://www.beduerfnisorientierte-kinderbetreuung.de/34-anke-elisabeth-ballmann-im-interview-zum-thema-ausbildung-und-auswahlverfahren>



### **Warum pädagogische Fachkräfte sich mit ihren Kindheitserfahrungen auseinandersetzen sollten, Folge 2**

**Lea Wedewardt:** Der Kita Podcast für bedürfnisorientierte Kinderbetreuung  
**Online unter:** <https://www.beduerfnisorientierte-kinderbetreuung.de/02-warum-paedagogische-fachkraefte-sich-mit-ihren-kindheitserfahrungen-auseinandersetzen-sollten>



# 1

## Relevanz biografischer Selbstreflexion für die pädagogische Arbeit

*Das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann, ist das Bewusstsein eigener Gesinnung und Gedanken, das Erkennen seiner selbst, welches ihm die Einleitung gibt, auch fremde Gemütsarten innig zu erkennen.* JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und die Reflexion des damit einhergehenden Fühlens, Denkens und Handelns im beruflichen Kontext ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für das professionelle Handeln jeder pädagogischen Fachkraft. Die hohe Bedeutung der biografischen Selbstreflexion liegt darin begründet, dass die pädagogische Fachkraft selbst als Person immer auch ihr wichtigstes Werkzeug und ihre wichtigste Intervention darstellt. Sie bringt **sich als ganze Person** mit all ihren Erfahrungen, Erlebnissen und Überzeugungen im Gepäck in die Beziehung zu den Kindern ein (vgl. Übung 1 im Workbook).

Die Kinder sind angewiesen auf eine Beziehung, die ihnen Halt, Sicherheit und Orientierung gibt. Ohne diese Sicherheit kommt es zu anhaltendem Stress, der in der Regel dauerhaft zu Schädigungen im kindlichen Organismus führt (vgl. Behncke 2013). Eine sichere und verlässliche Beziehung bildet das Fundament für das emotionale Wohlbefinden eines Kindes. Nur ein Kind, das sich sicher und wohl fühlt, kann sich angst- und stressfrei in seiner Persönlichkeit entfalten. Die pädagogische Fachkraft hat deshalb die Aufgabe, diese sichere Basis feinfühlig und bedürfnisorientiert bereitzustellen.

### **Stärken und Kompetenzen**

An welche positiven und negativen Erlebnisse und Erfahrungen aus meiner Kindheit kann ich mich noch gut erinnern?

Welche Überzeugungen habe ich aus diesen positiven wie negativen Erlebnissen gewonnen?

- ⊙ Worin bestehen meine Stärken?
- ⊙ Was fällt mir spontan ein, wo ich mich gerne noch weiterentwickeln würde?
- ⊙ Wie gut kann ich mich auf mein Bauchgefühl in meiner pädagogischen Arbeit verlassen?
- ⊙ Was gelingt mir in der Arbeit mit den Kindern schon richtig gut?



Es ist bekannt, dass Kinder durch Nachahmung und in Ko-Konstruktion von den pädagogischen Fachkräften lernen, oder wie Philippa Perry (2021, S. 17) formuliert: „Kinder tun nicht, was wir sagen; sie tun was wir tun.“ Deshalb ist es so wichtig, die eigenen Handlungen, Gefühle und Reaktionen im Blick zu behalten.