

WAS GIBT ES HEUTE ZU FEIERN?

PRAXISORIENTIERTE IDEEN FÜR DIE ACHTSAME STÄRKUNG VON KIND, FAMILIE UND SICH SELBST.

Um die Entwicklung des Kindes zu unterstützen, ist es wichtig, seine Fortschritte zu sehen und diese anzuerkennen. Dabei sind nicht nur die grossen Meilensteine bedeutsam, sondern auch die Würdigung der kleinen Erfolgsmomente. Wie dies wirkungsvoll in die Praxis und in den persönlichen Alltag umgesetzt werden kann, ist der Fokus dieses Beitrags.



Autorin

Petra Ulshöfer

Heilpädagogin MA
Erziehungswissenschaftlerin Msc

ulshoefer@impuls-x3.ch

«EIN HOCH AUF DEN BVF»

Unser Berufsverband wird 40 Jahre alt! Ein bemerkenswertes Jubiläum und wahrlich ein Grund zu feiern. **Ein Anlass, DANKE zu sagen für die bedeutsamen Meilensteine, die der Verband mit grossem Engagement und Herz für die Heilpädagogische Früherziehung bewegt und bewirkt hat. Herzliche Gratulation!!!**

Nicht nur ein so grosses Fest wie das des BVF ist ein gebührendes Ereignis zum Feiern, sondern auch gerade die kleinen (Erfolgs-) Momente des Alltags sind es wert, beachtet zu werden und bewusst zu zelebrieren. Dieser Artikel lädt auf eine Gedankenreise dazu ein.

«WAS GIBT ES HEUTE ZU FEIERN?»

Diese Frage stelle ich im Unterricht den Studierenden oder den Teilnehmenden in einer Weiterbildung, wie auch den Eltern bei meinen wöchentlichen Besuchen in der Familie. Diese Frage ist mittlerweile zu einer Art Ritual geworden, die in meinem beruflichen und persönlichen Leben fest integriert ist.

Diese Gepflogenheit hat zum Zweck, vor allem zu stärken und den Befragten zu helfen, sich der kleinen Erfolge im Alltag bewusst zu werden. Mit dieser Frage soll der achtsame Blick geöffnet werden auf etwas, was erreicht wurde und gelungen ist. Mit dem Ritual dieser Frage werden Eltern motiviert, von kleinen, stimmigen Momenten aus dem Alltag mit dem Kind zu berichten, von gelingenden Erlebnissen



während des Studiums oder aus der beruflichen Praxis zu erzählen, um dadurch Erfolgsmomente sichtbar zu machen. Der Fokus soll bewusst mit dem Blick durch die Stärken- und Ressourcenbrille auf Positives gelegt werden, denn häufig neigen wir dazu unser Handeln oder in der Familie das Verhalten des Kindes vornehmlich durch die dunkle Kritikbrille zu betrachten. Oft lautet die Antwort auf die Frage «Was gibt es zu feiern?» daher «Ich kann eigentlich nichts Spezielles berichten» oder im Fall der Eltern «Es ist alles gleich, es hat sich nichts Besonderes verändert, mein Kind kann immer noch nicht laufen oder sprechen». Oft ist es für Eltern in ihrer Belastung und Sorge um das Kind schwierig, an das Gute, an das Positive zu denken. Dies ist verständlich und es wird mir immer wieder bewusst, wenn ich neu in eine Familie komme, und spüre wieviel Schweres da in der Luft liegt von belastenden Prognosen zur Entwicklung des Kindes, was die Eltern hoffnungslos macht. Gerade da frage ich mich, wie es in der Praxis gelingen kann, die Eltern zu stärken und den Blick für die wunderbaren Entwicklungsschritte zu öffnen, seien sie auch noch so klein, um Ihnen eine Richtung in ein positives Mindset zu geben?

Geht es nicht gerade in der Heilpädagogischen Früherziehung in unserer Haltung und Perspektive darum, gemeinsam mit den Eltern über das Kind zu staunen, miteinander zu lachen und dieses gemeinsame Erlebnis zu einem kleinen Feier-Event im Alltag zu machen? Das stärkt und gibt Kraft.



© Petra Ulshöfer

DAS «GUTE» AN UNS SELBST UND ANDEREN FEIERN

Wenn wir an Feiern denken, kommen uns oft die grossen Feste in den Sinn: ein Geburtstag, ein Jubiläum, eine bestandene Prüfung oder etwas besonderes Erfolgreiches, das bewältigt wurde und gelungen ist. Die Erfahrungen in der Praxis mit Eltern, wie auch in persönlicher Hinsicht zeigen, dass nur die richtig grossen und bemerkenswerten Fortschritte uns zum Jubeln und Feiern bringen. **Viele von uns neigen dazu, die kleinen Erfolge des Alltags, die unser Leben füllen und uns als Person stärken, zu übersehen.** Mit dem Blick auf das Kind ist im Laufe der Entwicklung «feierwürdig», wenn es beispielsweise das erste Wort spricht oder die ersten Schritte geht – ein grosses Ereignis, wie es mir vom Vater der zweijährigen Ella (Name geändert) nach den Weihnachtsferien freudestrahlend berichtet wurde. «Ella kann nun endlich seit ein paar Tagen laufen». Wow, was für ein Ereignis, was für ein wunderbarer Erfolg, der langersehnt war. Wenn das kein Grund zu feiern ist! Was mich an der Aussage des Vaters am Meisten beeindruckte, war nicht das, was er sagte, sondern das Strahlen seiner Augen, die Freude über den gelungenen Schritt seiner Tochter. Es war ein unglaublich rührender Moment, wenn einem Kind nach vielen Frustrationserlebnissen etwas Neues gelingt und wenn die Freude auf ihr Kind sich in den Augen der Eltern zeigt – das verbindet, das geht direkt ins

.....
 Positive Gefühle begünstigen, laut Frederickson (2011), den Aufbau und die Pflege sozialer Beziehungen und Bindungen.

Herz und lässt für einen Moment die Zukunftssorgen vergessen. **Wie ist es aber mit den kleinen Momenten?** Ich erinnere mich beispielsweise, wie der kleine Max, der sich nur zurückzog und für sich spielte, das erste Mal den Kopf hob und mich mit strahlenden Augen anschaute, als er sich mit Rasierschaum die Haare und die Arme beschmiert hatte. Ein wundervoll berührender Augenblick, der es durchaus wert ist, anerkannt zu werden. Sicherlich gibt es bei jedem von uns viele solcher Beispiele zu berichten.

Beim Feiern geht es darum, jemanden zu ehren, zu bejubeln und dessen Fortschritte sowie Erfolge zu würdigen. Aber wie kann Würdigkeit «gemessen» werden oder auf unser Thema bezogen, welche Momente sind denn feierwürdig? Würdigkeit misst man nicht in Zahlen, sondern diese liegt sozusagen, im «Auge des Betrachters» und ist abhängig von dessen persönlichen Werten und Haltung, die kulturell und gesellschaftlich geprägt sind. Demnach stellt sich die Frage, wie gross muss ein Erfolg sein, dass er gefeiert werden kann oder darf? Gilt es nicht auch den kleinen Schritten die Aufmerksamkeit zu schenken und diese bewusst und gebührend zu zelebrieren? **Mit dem Blick auf die kleinen Dinge verändern wir unsere Sichtweise und verlagern unseren Fokus auf die Ressourcen und auf das, was gut läuft.**



KLEINER EXKURS IN DEN FORSCHUNGSBEREICH DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Das Feiern kleiner Erfolge und Meilensteine löst Emotionen aus und ist immer mit einer grossen Bandbreite von positiven Gefühlen verbunden wie beispielsweise Freude, Liebe und Dankbarkeit. Gerade dies ist ein wichtiger Aspekt im Bereich der «Positiven Psychologie», deren wichtigster Vertreter der amerikanische Psychologe Martin Seligman ist.

Die Studien der positiven Psychologie erforschen, was dem Menschen Kraft gibt und welche Auswirkungen positive Gefühle auf dessen Entwicklung haben. Eines der zentralen Konzepte darin, ist das von der amerikanischen Psychologieprofessorin Barbara Fredrickson geprägte, «Flourishing». Ins Deutsche übersetzt, meint es, Aufblühen und bezieht sich auf das Meistern von Lebensaufgaben, von persönlichem Wachstum und von Resilienz (Stangl, 2024).

Barbara Frederickson konnte in ihren Forschungsstudien aufzeigen, **dass sich die Wahrnehmung durch positive Emotionen erweitert und es dem Menschen hilft, offen, wach und aufnahmebereit für seine Umwelt zu sein.** Positive Gefühle begünstigen, laut Frederickson (2011), den Aufbau und die Pflege sozialer Beziehungen und Bindungen. Sie ermöglichen und fördern das Lernen, die Kreativität und alle anderen kognitiven Leistungen, die uns beim Lösen von Problemen helfen.

Solche Erfahrungen sind der Schlüssel, um neues Lernen zu ermöglichen, neue Kenntnisse und Verhaltensweisen zu etablieren und unsere Beziehungen zu stärken. **Gemäss der positiven Psychologie braucht es eine entsprechende innere Haltung und ein Mindset, um Menschen von ihren Stärken her zu betrachten und ihre Erfolge anzuerkennen.**

FEIERN FÜR EINE NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

«Kleine Schritte können zu grossen Veränderungen führen» so lautet das Zitat von Steve de Shazer. Demnach kann das Anerkennen und Wertschätzen der kleinen Meilensteine sich auf längere Sicht gesehen, nachhaltig auf die Entwicklung auswirken, denn es ...

... schafft eine positive Atmosphäre und stärkt das Entwicklungsumfeld des Kindes

Durch das Feiern kleiner Erfolge kann ein positiver Kreislauf geschaffen werden, der sich auf beide Seiten auswirkt – sowohl auf das Kind wie auch das familiäre Umfeld. Die Anerkennung von Fortschritten und die Würdigung gelungener, alltäglicher Momente tragen zu einer Atmosphäre der Positivität bei. Mit der Pflege eines Klimas von Wertschätzung legen wir den Grundstein für eine dauerhafte und erfüllende Beziehung.

... unterstützt die Beziehung und das Zusammengehörigkeitsgefühl

Gemeinsam Erfolge feiern, schafft ein Gefühl der Einheit. Menschen fühlen sich gesehen, erfahren Wertschätzung und positive Verstärkung, was die Beziehung festigt und ein Gefühl von Halt und Verbundenheit hervorbringt. Auf der Website der education21 (Bildung für nachhaltige Entwicklung) wird aufgezeigt, dass das gemeinsame Innehalten und Feiern, die gegenseitige Anerkennung und das Zusammengehörigkeitsgefühl enorm stärkt.

(Die Webseite ist erreichbar unter: www.education21.ch/de/bildungslandschaften21/erfolge-feiern)

... fördert individuelles und gemeinsames Wachstum

Jeder Mensch fühlt sich wohl und wächst über sich selbst hinaus, wenn seine Stärken und Erfolgsmomente gesehen und wertgeschätzt werden. Es unterstützt das Selbstvertrauen und ermutigt, motiviert die nächsten Entwicklungsschritte anzugehen und weiter zu wachsen.

DER BLICK IN DIE PRAXIS:**DER KLEINE HFE-«WERKZEUGKOFFER» ZUM FEIERN**

Nachdem nun die Bedeutung des Feierns der kleinen Meilensteine deutlich wurde, wollen wir einige Möglichkeiten erkunden und entdecken, wie wir **eine «Atmosphäre des Feierns» mit kleinen Strategien in die Praxis und in unseren persönlichen Alltag integrieren können.** Dazu habe ich, auf der Basis von Literatur und Praxisideen, eine Art «Schatzkiste» für die HFE (aber auch sonst überall anwendbar) zusammengestellt, die Tools enthält, um das Zelebrie-

ren kleiner Erfolge als Möglichkeit einer festen Tradition und als Ritual einzusetzen. Mit Hilfe der einzelnen «Werkzeuge» kann es gelingen, bewusst eine positive Umgebung zu schaffen, in der das Kind, die Eltern und wir selbst ermutigt werden, uns zu entfalten und Erfolge sichtbar zu machen.

Noch ein kleiner Hinweis: Für diejenigen, die über die einzelnen Tools mehr wissen möchten, stelle ich weitere Informationen im internen Bereich des BVF zur Verfügung.

**«POSITIVES MINDSET»**

Leben einer andauernden, positiven Grundhaltung als Voraussetzung, um kleine Erfolge anerkennen und wertschätzen zu können.

**«STÄRKEN-SCHALTER»**

Bewusst den Schalter umlegen, um sich im Moment auf die Stärken und kleinen Erfolge zu konzentrieren und diese zu erkennen.

**«KLEINE-ERFOLGE-JOURNAL»**

Notieren von Highlights des Tages und von kleinen Erfolgsmomenten darin.

**«RESSOURCEN- UND STÄRKENBRILLE»**

Den Blick schärfen für das Entdecken und Erforschen der Ressourcen und Stärken.

**«KLEINE - ERFOLGE - GALERIE»**

Festhalten von gelungenen Momenten und sie in einem schönen Bilderrahmen als Galerie präsentieren.

**«DAS «W-W-W»-FERNGLAS»**

Sich Zeit nehmen, genau hinschauen, aufmerksam beobachten und staunen über die kleinen Erfolge die entdeckt werden. Nach dem Motto «Wait-Watch-Wonder».

**«KLEINE-ERFOLGE-MOODBOARD»**

Gelungene Momente als Foto festhalten und daraus eine Collage oder ein Moodboard als bleibende Erinnerung erstellen.

**«SELBSTREFLEXIONS-SPIEGEL»**

Sich selbst feiern durch achtsames Stellen von Reflexionsfragen. Dies ist wichtig, um immer wieder die eigene Haltung zu überprüfen und sich selbst zu stärken durch das Bewusstwerden eigener gelungener Erfolgsmomente.

**«WARME «KOMPLIMENTEN-DUSCHE»»**

Achtsam echte und wertschätzende Komplimente weitergeben, die Erreichtes und Gelungenes erkennbar machen und wie eine warme, wohltuende Dusche wirken.

**«KLEINE-ERFOLGE-ENTWICKLUNGSBAUM»**

Mit dem Aufhängen jedes kleinen Erfolgsmoments als Blüte am Baum wird Entwicklung deutlich. Dies verhilft gestärkt zu werden.



.....
Einladung
zum Feiern
.....

EINLADUNG ZUM FEIERN!!!

Zum Abschluss möchte ich anregen, sich bewusst Zeit zu nehmen und Raum zu geben, um auch kleine Momente der Entwicklung wahrzunehmen und diese gross und gebührend zu zelebrieren. Noch ein Hinweis dazu – damit ist nicht gemeint, dass bei allem, was das Kind tut, ein flächendeckendes Gesamtlob ausgesprochen werden soll, bei dem jedes Handeln mit einem grossen Bravo belohnt wird. Vielmehr sollten wir gezielt Ereignisse wählen, die für die Entwicklung dieses Kindes und für die Situation dieser Familie ein Erfolg darstellen, der feierwürdig ist.

Nun möchte ich noch ermutigen im Werkzeugkoffer zu stöbern, einzelne Tools daraus auszuprobieren, diese persönlich anzupassen, kreativ mit neuen Ideen zu ergänzen, um so für sich selbst und für die Arbeit mit den Kindern und Familien eine wertvolle Sammlung zu entwickeln.

So, nun ist alles vorbereitet und es kann los gehen mit den Festlichkeiten – sowohl für den BVF wie auch in unserer HFE Praxis und im persönlichen Leben. Feiern kann man für sich allein, aber zusammen mit dem Umfeld des Kindes ist es noch viel wirkungsvoller und ein optimales Fundament für Wachstum und Entwicklung für alle.

VIEL SPASS UND FREUDE DABE!!!!

Literaturverzeichnis

Education21. *Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)*. (n.d.). *Erfolge feiern*. Zugriff am 02.02.2024 unter www.education21.ch/de/bildungslandschaften21/erfolge-feiern

Frederickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus.

Gesundheitsförderung Schweiz (2022). *Leadership Kit. Kleine-Erfolge-Rahmen*. Zugriff am 02.02.24 unter www.friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-04/21_LSK_Ziele_erreichen_Kleine-Erfolge-Rahmen_de.pdf

Stangl, W. (2024) *Flourishing. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. Zugriff am 11.03.24 unter www.lexikon.stangl.eu/2970/flourishing

Waters, L. (2017). *The Strength Switch. How The New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish*. London: Scribe.

Quellen zum Werkzeugkoffer

Kleine-Erfolge-Rahmen: www.friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-04/21_LSK_Ziele_erreichen_Kleine-Erfolge-Rahmen_de.pdf

Komplimenten-Dusche: www.sandra-warsewicz.de/2020/04/03/die-warme-dusche-achtsamkeit-die-unter-die-haut-geht

Stärken-Schalter: Original «Strength Switch» von Lea Waters

www.leawaters.com/the-strength-switch

Kitzinger, A. (2023). *Metacom Symbole*. www.metacom-symbole.de