Selbst- und Co-Regulation in der Kita

Ist ein Problem eine dornige Chance?
Sind Kugelfische nicht Wasser-Ballons?
Hab‘ ich eine Chance auf die Tour de France
Wie bleibe ich auch im Job in Balance?

Im Saal ist es kuschlig und draußen recht kalt,
auf den Scheiben die Frage, „was gibt dir Halt?“
Da stehen schon früh ganz fantastische Sachen
Familie, Kollegen, die Leitung, das Lachen
Zwei Füße auf dem Boden, Harmonie und Leichtigkeit
Eine gute Atmosphäre, schön, dass ihr euch einig seid

Von mir, der gern zuhört und weniger Krach mag,
den Text und den Eindruck vom sehr guten Fachtag

Ich bin das Kind, meine Welt ganz schön laut
Ich brauche Beziehung, dass man auf mich schaut
Ich bin Vater und Mutter, nicht immer zu zweit
Manchmal bringe ich Stress mit und Unsicherheit

Und ich bin die Fachkraft, das Kind zu begleiten
So gut ich es kann, auch in stürmischen Zeiten
Ja, ich bin die Leitung, das Schutzschild, der Leuchtturm,
mit Überblick trotzen wir auch jedem Ansturm
Zum Schluss noch die Gruppe, denn wir sind das Team
Ich vertraue ihr, und ich vertraue ihm

Was für ein Einstieg, der den Morgen versüßt
Noch bevor Aishe Erdonas alle begrüßt

Der Vorstand und das Stadtschulamt, schließen sich an
Sehr nette Worte, Fun Facts, damit ich schließlich sagen kann
Ich weiß nicht ob es wichtig war, doch mich hat es gefreut:
„Ganz Herborn wird quasi von der LAG betreut“

Lyrik ist zwar meine Sache, doch ist schon okay,
wir lauschen dem Stück „Episodischer See“

Ineke Eilers lädt uns zum Atmen ein
Und so pumpen wir Sauerstoff raus und auch rein
Sich auch im Stress selbst zu regulieren
Die Nerven, den Halt meistens nicht zu verlieren
Hat so viele Vorteile, die jeder will
Daher spricht man hier auch gern vom „Future Skill“
Es steigen viele Fähigkeiten, jetzt und auch später,
mehr Teilhabe, weniger Opfer und Täter

Doch wie kann der Ausgleich im Alltag gelingen,
ein Blick auf die Skala zeigt deutlich, wir schwingen
Der Mensch ist kein weißes Papier und nicht gleich
Doch haben wir alle den grünen Bereich

Den wir dank Stressoren partiell auch verlassen
Was total normal ist, wir spüren die krassen
Gefühle wie Wut, den der Körper in Gänze uns zeigt
Während er auch bei Trauer vielleicht lieber schweigt
So gilt es Beobachten, lernen und sehen,
für Kinder als Vorbild voranzugehen
Die Kinder begleiten, das tut ihr auch schon,
nach Regulation kommt Kooperation

Wir sammeln im Bucket, gern outside the box
Bedürfnis und Zustand sind gern paradox
Für Stress gibt es viele, diverse Faktoren,
doch Menschen sind stark wie robuste Traktoren
Wir schauen auf uns und wir nehmen viel wahr
Es entsteht schon Verbindung, sagt das Kind drei Mal „Ja!
Wir scannen uns ständig, erfassen uns ganz
erleben neurobiologische Resonanz

Die Atmung dient uns auch als ein Seismograf
Die Empfindung ein Erdbeben mancherlei Art

Wir Menschen sind wirklich komplexe Systeme
So spüren wir Ekel zumeist in der Kehle

Reguliere ich mich, regulierst auch du dich
Reguliere ich mich nicht, klappt das auch nicht für dich
Es braucht einen Blumenstrauß, viele Methoden,
doch nicht erst nach Dienstschluss auf sicherem Boden
Sucht ihr einen Raum für die Co-Regulation
Ein Hinweis, es gibt auch die Klo-Regulation

Um andere zu spüren, muss ich mich selbst spüren
Nicht aufgeben, sondern stets weiter probieren

Mit Ineke Eilers geht´s weiter fantastisch,
denn in **Workshop 1** ist es größtenteils praktisch
Mitmachen ist hier erwünscht, nicht verboten
Wir üben diverse somatische Methoden

Ein ganzer Raum, der summt, entspannt, die Muskeln kontrahiert
Schon spannend, wie die Übung, mit mir funktioniert
Nehmt euch in der Kita gerne mal die Zeit
Oberstes Prinzip: Maximale Freiwilligkeit

Alle meine Sinne, Igelball und Pizza backen
Bienensummen sieht man Kinder auch im Alltag machen
Es kann sehr befreiend sein, einmal ganz laut zu schrei´n
Darf man das als Kind zuhause – tolle Frage! Nein.
Koche die Spaghetti – erst ganz hart und dann ganz weich
Wer aus diesem Workshop kommt rein methodisch reich

Im **Workshop 2** geht es nach vorn,
geleitet von Martina Korn,
was atme ich weg und was spreche ich an
was tun, wenn das Team irgendwann nicht mehr kann

So stehen die Teilnehmenden Hand an Hand
Und drücken sich fast mit dem Rücken zur Wand

Druck erzeugt Gegendruck, Wut macht oft Wut
Probleme zu nennen, braucht sicherlich Mut

Alle lernen, wie es geht,
Früh und klein statt laut und spät
Alle Konflikttypen sind unterschiedlich
Ein Team voller Frust ist oft weniger friedlich

Mit dem Kopf durch die Wand,
mit dem Herz in der Hand,
Dampfkochtopf, Wegatmer,
Abwäger, Schnellstarter

Weiß ich, wie es meine Art ist zu streiten
Gelingt es oft besser mich vorzubereiten
Denn wenn Störgefühle sich erst einmal stau´n
Wird es für mich schwerer, sie gut abzubau´n

Wenn zwei sich streiten, freut sich selten der Dritte
Da dachte ich oft schon, was ist mit dem bitte?

Workshop 3 von Leni Schütz
In dem auch eine Gruppe sitzt
Und lauscht ganz offen wissbegierig
Anders ist normal – nicht schwierig

Kinder, die werden, sind selten nur leise
Doch fühlen sie manchmal auf andere Weise
Wie werde ich sicher, was tun und was nicht
Wo spende ich Schatten, wo bin ich das Licht

Es geht hier um Neurodivergenz
Wie schaffe ich Spielraum und wie Resilienz

Bildschirmautismus ist diskriminierend
Die Zunahme an Diagnosen mal irritierend
Doch eines ist sicher, Mode, ist es nicht

Wie gut, dass man hier offen darüber spricht

Die Grenzen sind fließend und eifrig beschrieben
So sind im Gehirn Synapsenenden verschieden
Die Störungen starten schon im Mutterleib
Wobei ADHS bis zur Schulzeit oft verborgen bleibt

Wir sehen einen Film, in dem die Reize eskalieren,
sehen den Protagonist den Verstand fast verlieren
Während wir Reize filtern, was ist wichtig, was ist krach
Sind sie bei Autismus und ADHS zu stark oder zu schwach

Ganz wichtig, auch wenn es anders leichter wäre,
die Reize sind eine echte, schwierige Barriere.
Die Fachkraft baut Rampen, mal klar, mal abstrakt,
ein Thema zum Beispiel ist der Blickkontakt

Was für uns ganz deutlich und klar definiert,
ist etwas, dass Menschen wie sie irritiert
Zuhören, ernst nehmen, helfen und schonen,
da wir alle verschiedene Körper bewohnen.
Dann kann wie bei fast allen schwierigen Dingen
Gemeinsamer Alltag letztendlich gelingen

In **Workshop 4** wird viel gelacht
In Kleingruppen wird nachgedacht
Die Lösungen der letzte Schritt
Die ganze Gruppe macht gut mit
Die Aufgaben eindeutig klar,
die Workshopleitung Kerstin Fahr

Wenn Stress die Sprache übernimmt
Wenn plötzlich einfach gar nichts stimmt
Wollt ihr mich in den Wahnsinn treiben
Will ich doch in Kontakt noch bleiben

Streit scheint fies doch fight flight freeze

ist Reaktion intuitiv
Nach einer Runde voll Wortschätzen
Gilt es, die Worte einzusetzen
Denn kann ich das Signal nicht deuten
Von mir, von dir und ander‘n Leuten,
dann fehlt mir, ja, das weiß ich schon
auch die korrekte Reaktion

Ich weiß, was Stress meist mit mir tut
Ich weiß, der Schrei tat mir nicht gut
Ich lerne meine Grenzen kennen,
auch sie den andern zu benennen
Ob groß, ob klein, ich lerne schon
In Wort und Bild den guten Ton

Ist meine Wut auch schlichter Fakt
Bleibt die Beziehung doch in Takt

Nebengebäude, Rebecca Asbach
Mit innerer Klarheit durch den Arbeitsalltag
Die **5** gibt die Grundlage wirksamen Handelns
Mit Selbstführung stark auch im stetigen Wandel

Wie Katzenaugen reflektieren 24 Fachpersonen
Glaubenssätze, Ausrichtungen, Abwehr, Einkehr, Inspektionen
Schließt die Augen, beide Füße in stabiler Seitenlage
„Wie geht es denn dir gerade“ ist die super Einstiegsfrage

Zeitdruck, Verantwortung, Alltagsstress, Hektik
Dank Unterbesetzung sind Tage oft heftig
Wir gehen kurz in uns und kommen zurück
Alles ist gleichzeitig, vieles verrückt

Austausch zu zweit und Gespräche im Plenum
Was ist in mir los und wer steht hier im Zentrum
Wie kann ich die Aufmerksamkeit kanalisieren
Was brauche ich, was muss ich priorisieren

Zuerst das Gefühl, auf der Zwei die Gedanken
Ich fühle ja schon, meinen Nacken verspannen
Ich atme und atme und atme gezwungen,
es klopft wild das Herz und es pumpen die Lungen

Schritt eins ist die Wahrnehmung, was ist passiert
Was hab‘ ich gedacht und was hab‘ ich gespürt
Es sind die Momente, die jeder hier kennt,
wie baue ich mir täglich ein Fundament

Verstehen und sehen und reden und hören
Wo sind sie die Fallen, die Dinge, die stören
Wie kann ich es schaffen stets an mich zu glauben
Und wann muss ich mir eine Auszeit erlauben

Eine Insel, ein Leuchtturm, eine felsige Küste,
wir wollen, wir brauchen, man müsste, man müsste
Und sind die Klient:innen auch ziemlich klein
Ist wichtig schon meistens ein Vorbild zu sein

Workshop 6, ein Raum voll Wärme, auch ein Platz für Zweifel,
wo bin ich, bin ich außer mir, fragt uns Claudia Treichel

Bunte Tücher auf dem Boden, grün, rot, blau,
die Geschichte von Lena, wir hören genau
wir erkennen uns wieder, Kontakt, Resonanz
ein ewiger Reigen, ein stürmischer Tanz

„Denken fällt mir schwer, alles ist wie Nebel“
Der Notstand ist Botschaft und hemmt wie ein Knebel

Es geht auch hier darum, die Zeichen zu deuten,
im Nebel ganz hell wie ein Leuchtturm zu leuchten

Wissen schafft Orientierung, Orientierung Sicherheit
Die innere Landkarte, damit ihr stets sicher seid

So stehe ich, wie gehe ich,
wie atme ich, wie sehe ich
Wann ist zu viel und wann ist genug
Ein ewiges Spiel zwischen Druck und Zug

Mit Glimmer gegen Trigger, schieb mich, lieb mich, halt mal kurz
Jeder Weg hat viele Schritte, jeder Schritt beginnt am Fuß
Manchmal sollten wir gemeinsam eskalieren,
denn Ausagieren lässt sich trainieren

Wenn wir sicher sind, von den Zehen zu den Zähnen,
dann können wir nein sagen, können wir gähnen
Mit sich selbst sollte man stetig liebevoll leben,
denn schließlich sind wir immer von uns umgeben.

Das waren die Workshops, Impulse vom Vortrag
Und mein kleiner Beitrag zum herrlichen Fachtag

Zum Schluss blicke ich,
der verträumte Bedichter
in hoffentlich
viele erfreute Gesichter

Ein Fachtag ist immer ein herrlicher Start
Wenn ihr das gelernte in eure Teams tragt
Ich hoffe, es hallt auch noch einiges nach
Ihr seid wirklich krass, wenn man mich fragt

Ihr gebt wirklich alles, doch ihr gebt nicht auf,
seid Fachkräfte, Menschen, habt einiges drauf.
Ich hoffe, ihr wisst einen Raum zu kreieren,
trotz Alltag nicht eure Balance zu verlieren.

Was ist Poetic Recording?

Poetic Recording ist die spontane Übersetzung von Tagungsinhalten in Textkunst. Aus Workshops und Vorträgen wird eine einzigartige Performance, die ausgewählte Inhalte und Stimmungen präsentiert und vertieft.
Die Teilnehmenden erkennen sich im Spontangedicht wieder, erinnern sich an Highlights und bekommen Informationen noch einmal auf einer anderen Ebene präsentiert.

Wer ist Jan Cönig?

Jan Cönig ist mehrfacher Hessenmeister im Poetry Slam, drittplatzierter der deutschsprachigen Meisterschaften in Berlin, Comedian, Autor und Moderator.
Seit 2017 fasst er deutschlandweit Tagungen zu allen erdenklichen Themen in Recordings zusammen.

Vorbereitung

Die Haupttätigkeit findet in Echtzeit während der Veranstaltung statt. Im Vorfeld macht es Sinn, Zeitpläne und Inhalte mit dem Künstler zu teilen, um eine perfekte Vorbereitung zu ermöglichen.

Preise

Ja nach Umfang der Vorbereitung und dem zeitlichen Aufwand der Tagung varieren die Preise.
Inklusive ist immer die Vorbereitung, die Aufführung des Textes und die Bereitstellung im Nachgang.





jancoenig@jancoenig.de www.jancoenig.de Instagram @jancoenig