

ACHTSAMKEIT UND KINDER

Artikel erschienen im Magazin: EINUNDSECHZIG - Ausgabe Sommer und Herbst 2019

Achtsamkeit, ein Begriff der ursprünglich aus dem Bereich des Buddhismus stammt, hat Einzug in viele Bereiche unseres Lebens gehalten. Sowohl in Fachzeitschriften als auch in Alltagsmagazinen ist viel darüber zu lesen. Prof. Jon Kabat-Zinn ein amerikanischer Molekularbiologe begründete 1979 das Programm Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR). Er beschreibt, dass es beim Üben von Achtsamkeit *nicht um den Versuch ginge, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.*

Für mich scheinen folgende drei Punkte für den Bereich der Achtsamkeit von zentraler Bedeutung zu sein.

- 1.) Das Verweilen im gegenwärtigen Moment.
- 2.) Wahrnehmen ohne etwas verändern zu müssen.
- 3.) Sich selbst beobachten zu können.

Auf den ersten Blick mögen diese Aussagen sehr trivial klingen. Jedoch beim genaueren Hinspüren lässt sich erkennen, dass wir immer wieder aus dem aktuellen Moment wie hinausgeworfen werden. Wir beschäftigen uns laut diversen Studien ca. 70 % unserer Zeit mit Problemen aus der Vergangenheit oder sorgen uns darüber, was in Zukunft passieren könnte.

Auch scheint es uns sehr schwer zu fallen Situationen einfach so anzunehmen wie sie sich ereignen. Wir sind immer wieder darum bemüht uns selbst oder die Situation zu perfektionieren. Ein Wahrnehmen der Gegebenheit ohne diese verändern zu wollen erscheint nahezu surreal. Beim dritten Punkt tun wir uns auf den ersten Blick im Alltag nicht so schwer. Wir beobachten und bewerten uns doch öfter selbst. Allerdings geht es hier nicht um dieses Beobachten sondern um einen liebevollen Blick auf sich selbst. Ist es mir möglich mich selbst in den Fokus meiner Aufmerksamkeit zu nehmen und somit wertfrei zu erkennen, wie ich reagiere? Wo verfall ich immer wieder in automatische Reaktionen? Wo übernimmt wie im Flugzeug ein Autopilot die Steuerung meiner Handlungen? Ziel hierbei ist es mehr Selbststeuerungskompetenz in mein Leben zu bringen und weniger „über-zu-reagieren“.

DER SÄBELZAHNTIGER

Anzumerken ist, dass diese automatischen Reaktionen vor allem dann ablaufen, wenn wir den Eindruck haben, in unseren Lebensvollzügen eingeschränkt zu werden und sich dann ein Gefühl der Enge in uns ausbreitet. Dieser Mechanismus, der in uns in solchen Situationen abläuft ist evolutionsbiologisch sehr alt. Er ist dazu da uns in Gefahrensituationen zu verteidigen und zu beschützen. Dieses Kampf- und Fluchtsystem läuft immer noch genau so ab, wie zu Zeiten des Neandertalers. Werden wir bedroht, so gehen wir in einen Überlebensmodus. Hierzu werden die Hormone Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Unsere Verdauung, die z.B. gerade nach dem Mittagessen sehr viel Energie benötigt, wird auf Standby geschaltet was unter anderem zu Verstopfungen, Blähungen, Magen-, Darmproblemen führt. Das Blut wird vermehrt zu unserem Herzen geschickt, da dort die Versorgung gewährleistet werden muss. Was zur Folge hat, dass die Peripherie wie Arme, Beine, Kopf weniger versorgt werden. Somit nehmen wir in Stresszeiten kalte Hände, Füße, weißen Kopf wahr. Auch kommt es zu einer vermehrten Produktion von Schweiß. All dies sind natürliche Symptome auf potentielle

Bedrohungssituationen. Allerdings sind es in der heutigen Zeit nicht die singulären Bedrohungen von damals - Stichwort Säbelzahn tiger - sondern chronische Langzeitbedrohungen. Unser altes System ist auf singuläre Bedrohungen gut vorbereitet. Es reguliert uns in Sekundenbruchteilen hoch. Braucht aber dann ca. 1/2 Stunde oder länger bis es sich wieder entspannt. Da es sich bei diesem Mechanismus um ein uraltes System handelt, kann man auch sagen, dass es nicht auf die Belastungen der heutigen Zeit angepasst ist. Diesem System ist es egal, ob die Gefahr real vorliegt, oder nur im Fernseher oder unseren Gedanken existiert. Mit welchen Gefahren haben wir es aber nun in der heutigen Zeit zutun? Säbelzahn tiger sind schon längst ausgestorben. Singuläre Gefahren wurden von Langzeitbelastungen abgelöst.

ACHTSAMKEIT BEI KINDERN

Belastungen im Alltag betreffen natürlich auch Eltern und Kinder. Die AOK-Familienstudie 2018 in der Eltern und Kinder befragt wurden ergab, dass rund 45% der Kinder Einschlafprobleme, Gereiztheit oder schlechte Laune fast jede Woche oder häufiger zeigen. 42% der Kinder hatten im letzten Monat Bauchschmerzen. Auch zeigt sich dass nur 41% der Kinder in der Schule oder im Kindergarten sehr gut zurecht kommen. Was auf verschiedene Thematiken schließen lässt. Das Leben unserer Kinder ist schon sehr früh von verschiedenen Anforderungen geprägt. Verschiedene Tätigkeiten, Ansprüche an sich selber, Ansprüche der Eltern und anderer Bezugspersonen gilt es zu managen. Prüfungssituationen werden oftmals als sehr bedrohlich („wie Säbelzahn tiger“) erlebt. Auch für Kinder ist es nicht leicht den Moment achtsam zu erleben. Es ist vielmehr ein Vorurteil, dass Kinder jeden Moment achtsam erleben. Sie sind zum Beispiel beim Spielen und fragen dabei nach, was sie als nächstes machen könnten. Generell ist zu erleben, als ob sich die Welt immer schneller dreht. Kinder haben mit einer schier nicht mehr zu überblickenden Informationsflut zu kämpfen. Recht gut können wir dies bei einer Analyse aktueller TV-Serien für Kinder erkennen. Vergleichen sie einmal eine Serie aus den 80iger Jahren mit den heutigen Kinderserien. Es ist ihnen vermutlich schon aufgefallen, dass bei den aktuellen Sendungen schnellere Wechsel zwischen einzelnen Szenen vorhanden sind. Auch die Handlung scheint bei den alten Serien gemächlicher voranzuschreiten. Generell werden ältere Kinderserien als langsamer erlebt.

An dieser Stelle möchte ich die Wichtigkeit des Lernens am Modells betonen. Kinder schauen sich in Punkto Einstellung und Verhalten viel von ihren Bezugspersonen ab. Schon Albert Einstein sagte: „Es gibt keine andere vernünftige Erziehung, als Vorbild zu sein.“ Wie gehen sie als Eltern mit den Anforderungen des Alltags um? Lenken sich sich generell durch lesen, fernseh schauen, Benützung des Handys usw. ab? Ist es ihnen möglich bei einer Tätigkeit zu bleiben oder versuchen sie Handlungen im sogenannten Multitasking-Modus zu bewältigen? Hierzu sei gesagt, dass es uns Menschen nicht möglich ist verschiedene Aufgaben wirklich gleichzeitig zu bewältigen. Was wir machen ist, dass wir blitzschnell zwischen den einzelnen Aufgaben hin und her schalten. Somit haben wir den Eindruck von Multitasking. Dieses Umschalten verlangt aber unserem Organismus sehr viel Energie ab. Was wir dann an einer Zunahme von Müdigkeit und einer Abnahme unserer Vitalität erkennen können.

Achtsamkeit kann ein gutes Hilfsmittel sein um die Herausforderungen des Alltags wahrzunehmen und in ein entschiedenes geplantes Verhalten zu gelangen.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Sie können einerseits Achtsamkeit in verschiedenen Übungen zusätzlich in ihren Alltag einbauen und andererseits alltägliche Handlungen in der Haltung von Achtsamkeit durchführen.

Alles kann somit zu einer Achtsamkeitsübung werden. Eine prominente Übung ist hier das achtsame Zähneputzen. Gerade Zähneputzen ist eine Alltagsstätigkeit, die oftmals sehr schnell und nebenbei durchgeführt wird. Oft sind wir nicht mit unserer Aufmerksamkeit beim Vorgang des Zähneputzens sondern mit den Gedanken beschäftigt, was danach passiert. Die Aufgabe wäre nun einfach beim Putzen der Zähne zu verweilen und Zahn für Zahn die aktuellen Empfindungen, Sinnesreize wahrzunehmen. Eine andere Übungen könnte das achtsame Wäschesortieren sein. Hier bietet sich eine breite Möglichkeitsvielfalt an, Eindrücke wie zum Beispiel die Konsistenz der Wäsche, die Farben usw. wahrzunehmen.

An dieser Stelle möchte ich ein Plädoyer für die simplen Übungen halten.

Es muss nichts Neues erfunden werden. Kann das Kind bei einer Aufgabe belassen werden ohne ihr/ihm weitere zu stellen. Zum Beispiel einfach Lego Spiel ohne Musik, oder andere Einflüsse hinzuzufügen. Die Aufgabe der Eltern wäre hier nur das Beobachten, Wahrnehmen wie das Kind sich ganz und gar auf das Spiel einlässt. Frei nach Schillers Aussage, dass der Mensch nur da ganz Mensch sei, wo er spielt. Gerade Lego oder auch andere Kreativspiele bieten sich hier an. Spiele bei dem das Kind die Regeln frei erfinden kann und sich der ihm innewohnenden Kreativität überlassen kann.

Was wären noch achtsame Spiele: Ich seh, ich seh war du nicht siehst. Hier kann die Umgebung achtsam wahrgenommen werden. Diese Haltung des achtsamen Erforschens in Bezug auf die Umgebung und in Bezug auf sich selbst kann überall integriert werden. Versuchen sie mal die Haltung „Richtig und Falsch“ außen vor zu lassen und in die Erkundung zu gehen. Die Umgebung zu entdecken, z.B. in der Form, als ob sie die Umgebung zum ersten Mal wahrnehmen und nicht von der Vergangenheit vorbelastet sind.

Mit dieser Haltung ist es zum Beispiel auch möglich auf dem gewohnten Spielplatz auf Entdeckungsreise gehen und mit einem offenen nicht verbauten Blick Neues im Alten erkunden.

„KLEINE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN“

Atmende Finger (in Anlehnung an V. Kaltwasser):

Nimm wahr wie du ein- und ausatmest. Erlaube dir zu erkennen/zu fühlen wie die Luft in alle Bereiche deines Körpers hinein und wieder hinausströmt. Gehe mit der Aufmerksamkeit in deine Hände und stelle dir vor wie deine Daumen auch mit Sauerstoff versorgt werden. Gehe dann mit deiner Wahrnehmung zu den Zeigefingern, zu den Mittelfingern, zu den Ringfingern. Nimm nun wahr wie die kleinen Finger, die ja noch nicht beatmet wurden sich anfühlen. Fällt dir ein Unterschied zwischen diesen Fingern und den restlichen Fingern auf? Atme nun in die kleinen Finger. Am Ende der Übung erlaube dir nun noch die gesamten atmenden Hände „zu beatmen“ und wahrzunehmen.

Lebendig sein:

Mach mal die Augen zu und wende deine Aufmerksamkeit nach innen. Woran erkennst du in diesem Moment, dass du lebendig bist?

Der liebevolle Blick (in Anlehnung an N. Altner):

Falls du gerade etwas tust, so lasse dies ruhen.

Begegne mal bewusst den Blick deines Kindes nicht abwesend sondern einladend mit der Haltung: Ich sehe dich. Schau mal in die Augen des anderen, auf diesen ganz einzigartigen besonderen Menschen. Lasse alles so sein, wie es gerade ist. Erzwingen nicht, dass da noch etwas passiert.

Bei all diesen Übungen ist zu beachten, dass diese Spaß machen. Somit ist eine spielerische Haltung zu bevorzugen. Auch kann diese Achtsamkeitshaltung in Geschichten eingebaut die Phantasie des Kindes anregen.

Wichtig erscheint für mich noch zu betonen, dass Kinder Wiederholungen lieben bzw. dass wir alle Wiederholungen brauchen damit etwas von unserem Kurzzeitgedächtnis in unser Langzeitgedächtnis überführt wird. Dies ist auch beim Einbau von Achtsamkeit zu beachten. Vielleicht ist es Ihnen möglich einen Tagesrhythmus zu etablieren bei dem wiederholt Achtsamkeitsübungen ihren Platz finden.

Autor:

Dr. Markus Felder

6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

6082 Patsch, Gstill 10

Email: kontakt@markusfelder.at

Tel: 0699 - 188 55 415