

Teil 2

ACHTSAMKEIT UND KINDER

WORT & BILD Markus Felder
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehr

In zwei Teilen erklärt Psychotherapeut Dr. Markus Felder den Begriff der Achtsamkeit. Er zeigt die Bedeutung von Achtsamkeit für Eltern und ihre Kinder. Und er regt die Phantasie an, um kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren. Dies ist der zweite Teil, den ersten finden Sie in der Sommerausgabe von EINUNDSECHZIG.

Belastungen im Alltag betreffen natürlich auch Eltern und deren Kinder. Die AOK-Familienstudie 2018 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 zurechtkommen. Was auf verschiedene Thematiken schließen lässt. Das Leben unserer Kinder ist schon sehr früh von verschiedenen Anforderungen geprägt. Es gilt Ansprüche an sich selbst, von den Eltern und von anderen Bezugspersonen zu managen. Prüfungssituationen werden oftmals als sehr bedrohlich („wie Säbelzähntiger“) 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.

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 aktuellen Sendungen die einzelnen Szenen viel schneller wechseln. Auch die Handlung scheint bei den alten Serien gemächlicher voranzuschreiten.

LERNEN AM MODELL

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 wusste: „Es gibt keine andere vernünftige Erziehung, als Vorbild zu sein.“ Wie gehen Sie als Eltern mit den Anforderungen des Alltags um? Lenken Sie sich generell durch Lesen, Fernsehschauen, 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 unserem Organismus jedoch 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. Wie kann nun Achtsamkeit in die Alltagsstruktur eingebaut werden? Sie können einerseits Achtsamkeit in verschie-

denen Übungen zusätzlich in ihren Alltag einbauen und andererseits alltägliche Handlungen in der Haltung von Achtsamkeit durchführen. Alles kann so zu einer Achtsamkeitsübung werden. Eine prominente Übung ist das achtsame Zähneputzen. Gerade Zähneputzen ist eine Alltagsaktivität, die oftmals sehr schnell und nebenbei durchgeführt wird. Meist sind wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht 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 Übung kann das achtsame Wäschewaschen sein. Hier bietet sich eine Vielfalt an Möglichkeiten, Eindrücke wie zum Beispiel die Konsistenz der Wäsche, die Farben usw. wahrzunehmen.

SIMPLE ÜBUNGEN

An dieser Stelle möchte ich ein Plädoyer für die simplen Übungen halten. Es muss nichts Neues erfunden werden. Einfach das Kind einer Aufgabe überlassen, ohne weitere zu stellen: z.B. Lego spielen ohne Musik oder andere Einflüsse hinzuzufügen. Die Aufgabe der Eltern ist hier das bloße Beobachten, wie sich das Kind ganz und gar auf das Spiel einlässt. Frei nach Schillers Aussage, dass der Mensch nur da ganz Mensch sei, wo er spielt. Gerade Lego und andere Kreativspiele bieten sich hier an. Hier kann das Kind die Regeln frei erfinden und sich seiner eigenen Kreativität überlassen. Ein weiteres achtsames Spiel ist „Ich seh, ich seh, was 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. Entdecken Sie die Umgebung z.B. in der Form, als ob Sie sie zum ersten Mal wahrnehmen würden. Mit dieser Haltung ist es möglich auch auf dem gewohnten Spielplatz auf Entdeckungsreise zu gehen und mit einem offenen, unverbauten Blick Neues im Alten zu erkunden. Bei allen Übungen ist zu beachten, dass diese Spaß bereiten. Eine spielerische Haltung ist zu bevorzugen. Auch kann diese Achtsamkeitshaltung in Geschichten eingebaut werden, welche die Phantasie des Kindes anregen.

Wichtig erscheint für mich noch zu betonen, dass Kinder Wiederholungen lieben und dass wir alle Wiederholungen brauchen, damit etwas von unserem Kurzzeitgedächtnis in unser Langzeitgedächtnis gelangt. Dies trifft auch auf die Achtsamkeit zu. Vielleicht ist es Ihnen möglich einen Tagesrhythmus zu etablieren, in dem wiederholt Achtsamkeitsübungen Platz finden. **61**



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.

Achtsamkeit kann ein gutes Hilfsmittel sein
um die Herausforderungen des Alltags wahr-
zunehmen und in ein entschiedenes, geplantes
Verhalten zu gelangen.

#

Markus Felder