Achtung Kinder! Achtsamkeit & Pädagogik

Workshop Tagung „Achtsamkeit ist die Antwort“ HdB

Workshop-Beschreibung:

Die Kunst der Pädagogik besteht nicht darin, Kindern schnell viel beizubringen, sondern mit ihnen zu wachsen. Kleine Kinder sind Meister der Präsenz. Und der Alltag mit Kindern allen Alters ist ein hervorragender Übungsweg der Achtsamkeit: Aufwachen aus Gedankenverlorenheit, ankommen, nicht urteilen, tief schauen, an Güte und Mitgefühl wachsen – auch zu uns selbst. Nicht nur, wenn alles easy ist, sondern gerade, wenn es herausfordernd wird.

Meine Frage ist

/ NICHT: **Wie bringen wir Kindern Achtsamkeit bei?**

→ Stille-Übungen für Kinder [ist super, aber nicht mein Thema!], sondern:

\ **Wie üben wir uns in Achtsamkeit?**

Wie geht achtsam mit Kindern?

Wie wenden wir das, was wir i.d. Achtsk-Praxis formell lernen im Alltag mit Kindern um + umgekehrt:

Wie üben wir uns in den gleichen Qualitäten und *skills* der Achtsamkeit im Alltag mit Kindern? Vgl. dazu mein Buch: Steve Heitzer, Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit, Arbor-Verlag 2016.

Geschichte von Levi aus dem Buch von T.Hart¹

→ Was hat die Geschichte mit Achtsamkeit zu tun?

* Achtsamkeit ist NICHT = Heile Welt

* Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit, Menschen brauchen es, gesehen zu werden, sich gesehen, GEFÜHLT zu fühlen!

→ dafür braucht es Hell wach zu sein, Gegenwärtigkeit, Präsenz, Aufwachen aus dem Schlaf des Autopiloten...

* Mit Kindern *wachsen*: Unser Alltag mit Kindern hält ein großes Potenzial für unsere eigene Entwicklung bereit – Jahre mit Kindern = unbezahlbare Ausbildung, Retreat, „Therapie“, 18jähriges Seminar für Persönlichk.Entwickl.!

→ Vgl. Buch: Übungen & Skills: *tief schauen*, wahrnehmen, was passiert [beobachten & beschreiben], *nicht urteilen* ...

→ **Achtsamkeit in der Pädagogik oder als Eltern bedeutet also NICHT, einfach ein bisschen netter zu Kindern sein... Achtsamkeit quasi als „gute Idee“... → was genau ist eigentlich Achtsamkeit + wie geht „achtsam mit Kindern“?**

1 Tobin Hart, Die spirituelle Welt der Kinder. Kreuzlingen/München, Kailash, Hugendubel 2007, S.180f

* Alle Welt spricht von Achtsamkeit...

Mediziner:innen, Lehrer:innen, Sozialarbeiter:innen, Schauspieler:innen, Manager:innen
... üben sich in Achtsk!

→ höchste Zeit, dass wir Eltern und Pädagog:innen uns damit befassen ;))

* Aber sollte nicht so **eine neue Mode** werden: Ach ja, dann sind wir halt mal alle achtsam.... Klar, achtsam sein, wollen wir eh alle.... Tun wir doch alle. PuFo: „Nur noch kurz die Seele retten...“ – nur noch kurz und schnell ein bisschen Achtsamkeit und meditieren...???

→ viel Verwirrung um Thema & Begriff „Achtsamkeit“ !

* Und in der **Pädagogik** bzw. bei **Eltern**?

→ GEFAHR, wieder so ein großes Ideal zum an die Wand hängen... A C H T S A M K E I T in goldenen Buchstaben.

→ da wundert es nicht, dass eine TNin mir zu Beginn eines Kurses um die Ohren schlug: „Achtsk, Achtsk.... Kann das Wort nicht mehr hören!!“ → trotzdem war sie als TNin dabei!

→ zeigt unser Dilemma:

/ wir wollen es sooo gut machen, gerade mit unseren Kindern, wollen die besten Eltern sein,

\ aber wir scheitern ein um's andere Mal an unseren hohen Idealen

Heile-Welt-Falle

Bevor ich dem Wesen von Achtsk. näher kommen möchte, ein paar Warnungen vor diesen Idealen: ich nenne es die „Achtsamkeits-Falle“ oder „Heile-Welt-Falle“!

* Wir würden es nicht zugeben; aber wir wollen halt doch am liebsten die heile Welt: **wir tun uns schwer mit Emotionen, Gefühlen**, vor allem mit Tränen und Ärger.

Wenn Kinder z.B. traurig sind, weil sie lieber bei ihren Eltern zuhause wären als im Kindergarten oder wenn Kinder wütend sind, weil ihre Eltern Entscheidungen treffen, die ihnen nicht gefallen. Dann halten das Eltern schwer aus.

* Viele glauben:

Wenn wir uns nur alle bemühen würden, **dann gäbe es keine Schwierigkeiten**, keine Tränen und keine **Wutausbrüche**. Kein „Du blöder Papa!“

→ Zitat Thea Unteregger:

„Als ich Mutter wurde, passierte mir das, was allen Eltern widerfährt. Irgendwann begann meine süße kleine Tochter mich anzuschreien und zu beschimpfen. Nach meinem ersten Schrecken erinnerte ich mich [...]: Ich bin an der Macht, sie nicht. **Sie darf versuchen, mich zu beschimpfen, denn sie ist hier die Unterlegene**, und sie **darf ihrer Wut Ausdruck**

verleihen. Wenn sie meine Grenzen überschreitet, kann ich ihr Einhalt gebieten, umgekehrt ist es weit schwieriger.

→ Ich konnte so mit den vermeintlichen Angriffen meiner Tochter viel gelassener umgehen.“ (in: Mit Kindern wachsen 04/2021, S.5)

[→ www.mit-kindern-wachsen.de]

Viele glauben:

- Wenn wir nett genug wären, wären auch die Kinder nett.
- Wenn wir nett genug wären, und alles erklären, dann gäbe es keine Konflikte.

→ was für eine RIESEN- ÜBERFORDERUNG!!

→ geht nicht darum, euch zu sagen, was Eltern falsch machen, sondern um ENT-Lastung und ERMUTIGUNG!

Die heile Welt gibt es im richtigen Leben nicht!! – Gott sei dank, denn sonst würden wir alles was falsch machen, wenn wir sie machen könnten, aber es nicht hin-kriegen!!

/ Natürlich gibt es Momente voller Frieden und Harmonie. Und natürlich dürfen wir alles dafür tun, damit wir Frieden und Harmonie in unseren Familien und in unserer Gesellschaft erfahren.

\ Aber das geht NICHT, indem wir die Schwierigkeiten und **Konflikte und Emotionen ignorieren, weg-erklären** oder *schnell, schnell weg-machen* wollen.

→ Nicht nur, dass es ohnehin nicht geht – wir würden uns **auch um viele Gelegenheiten bringen, mit Kindern zu wachsen!**

→ **Das ist die Spur, auf die ich Euch bringen möchte:**

- Nehmen wir das Leben, wie es ist, auch mit all den Störungen, Konflikten, Krisen!
- Bleiben wir hell-wach!
- Suchen wir keine Schuldigen!
- Ergreifen wir die Chance, genauer hinzuschauen, was sich zeigt + was wir dabei lernen können!!

Bei Achtsamkeit geht es

/ nicht um eine **heile**, sondern

\ um die **wirkliche** Welt.

/ um **echte** Eltern

\ statt **perfekt** Eltern

→ **Wachstum, Lebenskunst**, „gutes Leben“ + **gut genug Eltern** sein, ja sogar **Glück** gehen anders: wirkliches Glück und tiefere Zufriedenheit brauchen unsere Bereitschaft, uns auch auf Schwierigkeiten einzulassen; mit der Welt so, wie sie ist zurechtzukommen, und an den Herausforderungen zu wachsen.

3 mögliche Fallstricke für die „Heile-Welt-Falle“:

= 3 Missverständnisse

1. Wir sind immer nett zueinander.
2. Mein Kind entscheidet alles selbst.
3. Achtsamkeit macht alles easy.

Meine steilsten Antworten in Kürze:

1. Kinder sind nicht nett! Und wir sollten es auch nicht sein.
2. Wir brauchen den Mut zum Buhmann! Vergessen wir nicht, dass wir die Erwachsenen sind und was unsere Aufgabe ist.
3. Alles easy ist die Illusion unter der Käseglocke. Käseglocke aber ist schlecht für das Immunsystem.

Meine drei Mutmacher

/ Nicht: Was die Eltern wieder alles falsch machen, sondern:

\ was uns **hilft, befreit, ankommen lässt** im **wirklichen** Leben statt i. d. „~~heilen Welt~~“:)

1. Du musst nicht nett sein!

Vertrau deinen Gefühlen und den Gefühlen deiner Kinder. Kinder brauchen authentische Eltern und Eltern, die es aushalten, wenn ihre Kinder nicht nett müssen, sondern echt sein dürfen. Dazu gehört auch, dass sie sich über uns ärgern, wenn wir unsere Erwachsenenrolle einnehmen und Dinge gegen ihren Willen bestimmen.

2. Du darfst Entscheidungen treffen und Kinder dürfen Gefühle haben!

Vertrau deiner Erwachsenenrolle und der Beziehung zu deinen Kindern. Wir sind dazu da, für unsere Kinder das größere Ganze im Blick zu behalten. Dazu gehören Entscheidungen, die unsere Kinder nicht immer mögen müssen.

3. Es darf Schwierigkeiten geben und niemand muss schuld oder falsch sein!

Vertrau dem Leben. Es meint es nicht persönlich. Selbst wenn es nicht so läuft, wie wir es wünschen, können wir unserer inneren Kraft vertrauen und uns für jedes Wetter rüsten lernen. Das gilt auch für unsere Kinder, und wir unterstützen sie am besten mit der Bereitschaft, uns einzulassen und auszulassen, Dinge auszuhalten und über uns hinauszuwachsen.

[Mehr dazu in meiner Artikel-Reihe im Online Magazin AVE → Chat: <https://ave-institut.de/achtsamkeit-in-der-familie/>]

Was also ist Achtsamkeit wirklich?

Dialog:

- Wo und wann findet Leben statt?
- *Hier und jetzt.*
- Wo sind wir die meiste Zeit?
- **Nicht hier und jetzt?**
- Wo dann?
- *In Gedanken verloren....* „Menschsein bedeutet in Gedanken verloren sein“

ACHTSAMKEIT = ÜBUNG

- = immer wieder zurückzukehren aus unseren Gedanken ins Hier und Jetzt
- = Die Freiheit zurückgewinnen, seine Aufmerksamkeit nicht ständig in **Gedanken** zu verlieren..., im Denk-Modus oder im Tun-Tun-Tun, also im **Erledigungsmodus**, im **Autopiloten!**
- = sein Leben zurückgewinnen: all diese Momente von Hier und Jetzt, die sich zu dem summieren, was wir „unser Leben“ nennen ...
- Leben = das, was uns passiert, während wir uns Gedanken, Sorgen, Pläne, Probleme ... machen!
- = Bewusstheit, voll da sein, hell-wach!

Achtsamkeit

→ geht darum *anzukommen!* Dort wo wir sind. Im Hier und Jetzt. In unserem/meinem Leben, in unserer/meiner Welt, meiner Zeit (Krisen und Chancen), bei meinem Kind!

→ Selbst wenn wir physisch bei unserem Kind sind, geht es uns wie dem Spaziergänger [Wir verlieren uns in Gedanken] + digitaler „HELFER“: Smartphone

Demo Hamburg vor ein paar Jahren, wo Kinder „gegen“ Handy-Eltern auf die Straße gingen mit Slogans wie „Wir sind laut, weil ihr nur auf’s Handy schaut“ oder: „Am Sandkasten Handy-Fasten“

→ Vielleicht die wichtigste Aufgabe heutiger Eltern, ihren Umgang mit dem Smartphone im Alltag mit Kindern immer wieder zu prüfen!

→ geht also darum anzukommen, *endlich* anzukommen, und *immer wieder* anzukommen

A.B.B.A – Merktzettel ACHTSAMKEIT

1) ANKOMMEN

* **Ankommen in der wirklichen Welt**, statt in der heilen Welt.

Ankommen bei uns selbst:

/ **echt** statt **perfekt** sein wollen,
uns **kennenlernen** wollen,
\ nicht schon immer **uns anders haben wollen**

* Statt immer nur nett sein wollen, **Ankommen in unserer Erwachsenen-Rolle**: unsere Verantwortung als Eltern übernehmen und Entscheidungen treffen, für die wir nicht geliebt werden (Mut zum Buhmann)

* Ankommen: Das Gefängnis unserer ständigen Gedanken verlassen und uns ganz einlassen – auf das Hier und Jetzt, auf das Kind vor oder neben uns, auf das Leben.

* Einlassen und Auslassen. Sich ganz einlassen und sich ganz auslassen → vgl. ATEM= software des Lebens. Empathie und gesunde Distanz

2) Beobachten und BESCHREIBEN

/ Geht **nicht** darum, an uns **herumzumachen**, sondern
\ **anzukommen** im ggwtg Moment und zu BEOBACHTEN.

„**Hell wach statt „heile Welt“**: lebendiges Interesse entwickeln an uns selbst (Selbsterforschung), an unserem Kind und an unserer sozialen Dynamik, an dem, wie unser Leben und unsere Welt *wirklich* ist.

/ nicht: „Wie krieg ich mein Kind in den Griff?“ Wie kriege ich *mich* in den Griff? Wie krieg ich mein Kind dazu... Wie kann ich mein Kind verändern? Wie kann ich mich verändern?

\ sondern wie **lasse** ich mich, wie lasse ich mich so sein, wie ich bin: **bedingungslose Annahme!** Warum?

„Was sein darf, wie es ist, kann sich verändern!“

(Unbekannt)

Was wir ständig unter Druck setzen, kritisieren, verurteilen – bei anderen wie bei uns selbst – wird sich wehren, wird sich nicht verändern, sondern eher verhärten!

* Achtsamkeit = Wahrnehmen, was ist, ohne zu urteilen.

→ Beschreiben hilft uns dabei.

→ BESCHREIBEN = eines der wichtigsten Werkzeuge/ skills im Leben, v.a. mit Kindern.

Das geniale an Achtsamkeit richtig verstanden:

/ Nicht an uns, an den Kindern, am Leben herum-machen,

\ sondern immer wieder (nur) beobachten:

uns selbst, unsere Muster, auch das, was uns an uns nicht gefällt, was wir so gerne verändern möchten...

→ Geduld und Güte mit uns selbst:

Freundschaft schließen, wir sind am Weg,

/ wir kriegen hier mit Kindern viele Chancen, selbst zu wachsen, uns weiter zu entwickeln.

\ aber: das braucht Akzeptanz, Einsehen, wo wir gerade stehen in unserer Entwicklung, welche alten Muster und Stimmen rauskommen im Alltag mit Kindern → uns nicht verurteilen, sondern hell wach beobachten: Aha, schau, so ist es ...

3) BREMSEN

* wenn wir Kindern begleiten, v.a. in Konflikt-Situationen, sind wir oft viel zu schnell am Weg → „Achtung Kinder!“

Wir reden und handeln zu schnell (= schwierige Situationen „weg-**erklären**“ oder „weg-**machen**“) → bremsen, Tempo drosseln!

* 2 Straßengräben meiden:

(1) Uns zu schnell einzumischen, Lösungen zu suchen, agieren und reagieren, machen machen.

(2) Uns aus der Verantwortung stehlen und die Kinder alleine lassen → „Die machen sich das selber aus“

* Wenn wir mit Kindern reden, fallen wir auch gern in 2 Muster, die nicht hilfreich sind:

/ Bagatellisieren

\ Dramatisieren

/ „Ist ja gut... Alles nicht so schlimm... Tut ja gar nicht weh...“

\ Zu viel Empathie → Dramatisieren = Fehlform von Empathie

* unsere ersten Worte und schnellen Re-Aktionen bremsen.

Ist nicht so leicht, wenn wir im Stress sind: Gehirn im Alarm-Modus vgl. Kampf/Angriff

→ FFF fight flee freeze

* Abstand/Raum wachsen lassen – zwischen Reiz und Reaktion. Viktor Frankl:

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

→ in diesem Raum liegt unsere Freiheit, unsere Muster langsam zu verändern, neue Antworten zu finden.

4) ARGLOS BLEIBEN

Achtsamkeit= Wahrnehmen was ist, was passiert, ohne zu urteilen → Arglosigkeit= keine bösen Absichten unterstellen.

Gilt für unsere Kinder wie für uns selbst! Wenn unser Kind sich, uns „schlecht“ verhalten, uns „aufführen“
/ unser Kind BREMSEN ja, um sich oder andere nicht zu verletzen, aber *Nicht verurteilen*, sondern
\ uns eher fragen: **Was braucht mein Kind?**

Das gleiche gilt für uns selbst: Wenn wir selbst daneben hauen,
/ uns möglichst BREMSEN ja (um uns oder andere nicht zu verletzen),
\ aber uns nicht *verurteilen*, uns nicht noch was draufhauen, sondern wissen: „Wenn wir uns nicht gut verhalten, geht es uns nicht gut“ → was *brauche* ich gerade??

BEISPIEL Turmbau aus meinem Buch!

„Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit, S.117.

Die Pikler-Pädagogin Barbara Dewald beschreibt in einem Aufsatz folgende Szene:
„Montagvormittag im Spielraum: Vier Kinder zwischen zweieinhalb und drei Jahren sind mit ihren Müttern im Spielraum. Die Mutter von David sitzt gemütlich angelehnt auf einem Polster am Boden und David liegt in Bauchlage neben ihr. Seine Augen fixieren auf der gegenüberliegenden Seite einen Steckturm aus Holz. Der Steckturm ist offen angeboten, das heißt der Ständer steht alleine und die dazugehörigen Holzsteckteile liegen im Kreis rundherum. Plötzlich steht er auf und läuft zielstrebig auf den Steckturm zu. Er nimmt den Ständer und stellt ihn neben seine Mutter. Aus einem inneren Plan heraus gesteuert wendet er, läuft wieder los, holt sich einen Steckklotz und baut ihn auf den Ständer. Gleich darauf holt David sich einen zweiten Steckklotz. Dieses Spiel wiederholt er siebenmal. [...] Er will gerade wieder loslaufen, um den achten Teil zu holen, da kommt Lukas dazu und nimmt die letzten drei Bauklötze, die David noch fehlen, weg. Lukas bringt sie schnell zu seiner Mama, um sie dort in Sicherheit zu wissen. Davids Bewegungen und seine Freude am Spiel erstarren, er wirkt verunsichert. Seine Augen blicken hilfeschend umher. Im Raum herrscht Stille. Beide Kinder warten ab, was nun kommt.

Ich sehe David und David sieht mich an. Sein Blick wirkt fragend. „Brauchst du die Klötze noch?“, frage ich ihn. Er nickt und sein Blick und Körper lösen sich aus der Starre. „Sollen wir das gemeinsam Lukas sagen?“ frag ich ihn. Ich setze mich in die Nähe von Lukas, der abwartend am Schoß seiner Mama sitzt. David kommt dazu und verfolgt das Geschehen. „David braucht die Klötze noch, er ist noch nicht fertig. Ich weiß, du möchtest sie auch haben, aber David ist noch nicht fertig“, sage ich zu Lukas. Lukas antwortet: „De brauch

i.“ David ist ganz ruhig neben mir und beobachtet genau, was ich mache und lauscht meinen Worten. Lukas ist angespannt und damit beschäftigt, die Steckklötze im Schoß seiner Mutter festzuhalten. „Du hältst sie ganz fest in der Hand bei deiner Mama. [...] Wenn du fertig bist mit dem Halten, dann braucht sie David noch“, füge ich hinzu. In diesem Moment weicht die Spannung aus dem Konflikt. Ich wende meinen Blick ab und die ganze Aufmerksamkeit geht zur Gruppe über. David ist währenddessen zu seiner Mama gewechselt. An seinem Gesichtsausdruck kann man sehen, dass dieser ganze Prozess in seinem Kopf arbeitet. Es dauert keine fünf Sekunden, bis Lukas aufsteht und die drei Steckklötze zu David bringt. Davids Gesicht ist mit Zufriedenheit erfüllt, da er nun den Turm zusammenbauen kann. Ich richte mich nochmals an Lukas und frage ihn, ob er auch den Turm einmal bauen möchte. Er nickt zustimmend. Mehr Worte braucht es nicht mehr und David bringt den Turm zu Lukas. Beide Kinder sind zufrieden und ein Hauch von „Gerührtheit“ von dieser großen Kooperation macht sich im Raum bemerkbar.“

Was wäre hilfreich, „achtsam“? A.B.B.A. Achts.-Merkzettel

ANKOMMEN

→ hell wach präsent sein, vor Schwierigkeiten nicht davon laufen, sondern sie als Herausforderung sehen; Konflikte brauchen unsere Aufmerksamkeit, unser Einlassen, unser ANKOMMEN: **Einlassen** und **Auslassen**, Empathie und gesunde Distanz, nah drangehen und uns einbringen, und auch wieder loslassen (vgl. Pikler-Pädagogin!) Weder Bagatellisieren noch Dramatisieren ist hilfreich!

BESCHREIBEN

→ hilft uns bei der Wahrheit zu bleiben, bei dem, was wirklich passiert. Vgl. KiGa, wo Eltern nicht dabei sind: Wie froh bin ich um alle Eltern, die einfach bei uns **nachfragen**, wenn das Kind was zuhause erzählt.
→ Wahrnehmen und Beschreiben, ohne zu urteilen, ohne groß zu interpretieren. Fantasieren, uns in Sorgen hineinsteigern, Schuldige suchen und Ängste wachsen lassen hilft nicht weiter. Wenn wir es an uns bemerken, beobachten wir es. Je mehr wir es beobachten, desto eher können wir Abstand gewinnen und uns üben in dem Leitsatz: „Glaub nicht alles, was du denkst/fühlst!“

BREMSEN

Wir BREMSEN also unsere ersten Impulse, unsere alten, automatischen Denk- und Handlungsmuster, wir **verlangsamen**.

→ alle möglichen Fantasien: „Der Lukas, der schaut schon immer so komisch das hat er bestimmt nicht zum ersten Mal gemacht ... deswegen kommt David immer so

eingeschüchtert heim... machen das eigentlich andere auch? Warum tun die denn hier nie was dagegen... ist das laissez faire hier, anti-autoritär???"

→ schnelle Aktionen oder Re-Aktionen

ARGLOS BLEIBEN

→ Keine bösen Absichten unterstellen, auch dem Lukas nicht! Keine unnötigen Täter-Opfer Muster bedienen...

Wir üben uns in der Kunst der ARGLOSIGKEIT. Frieden suchen, bewahren, **Frieden schließen mit *uns selbst*, unseren *Mitmenschen*, mit dem *Leben*.**

Was hat die Pädagogin NICHT gemacht?

- Ignorieren, Weg-*labern*, Weg-*erklären*, Weg-*machen*
- Bagatellisieren - Dramatisieren
- In den Kampf einsteigen
- Krise für die Kinder lösen

→ was dann?

- Hell wache Präsenz statt Reden oder Tun,
- Verantwortung übernehmen für ihre Aufgabe: Begleiten
- (fast) NUR ***Beschreiben*** + Arglos bleiben (keine bösen Absichten)

→ Und wenn kein Happy End?? Umgang mit Frustration, ohne kämpfen zu müssen!

Aus meinem Buch, S.119:

„Aber selbst wenn die Geschichten nicht zu eine Happy-End führen, „scheitert“ unser Bemühen und unsere Aufgabe nicht: In meinem Beispiel aus dem Spielraum wäre es auch möglich gewesen, dass Lukas nicht bereit gewesen wäre, die Bauklötze herzugeben. Diese Lösung wäre auch eine Option gewesen und die dabei entstehende kleine Frustration hätte jeder Beteiligte sicherlich verarbeitet.“ [Barbara Dewald]