

Steve Heitzer

*Kinder sind
nichts für Feiglinge*

Ein Übungsweg der Achtsamkeit



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2016 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Lektorat: Georg Grässlin

Titelfoto: plainpicture/Stüdyo Berlin

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-183-5

Inhalt

	Vorwort	7
--	---------	---

Teil 1 Kinder und die Praxis der Achtsamkeit

1	Achtsamkeit und Pädagogisches	15
2	Nichts für Feiglinge	23
3	Was ist Achtsamkeit	29

Teil 2 Neun Übungen

4	Nicht tun	35
5	Aufwachen	45
6	Nicht urteilen	55
7	Sehen	67
8	Nicht wissen	79
9	(Bitte) berühren	91
10	Leiden	101
11	Nicht erziehen	115
12	Lieben	125

*Teil 3 Fallen, Orientierungen,
 Ermutigungen*

13	Kinder sind nichts für Feiglinge	139
14	Eltern und PädagogInnen	157
15	Achtsamkeit üben	169
	Stauend unterm Apfelbaum	179
	Dank	187

Vorwort

Kein Erziehungsratgeber

Neben Kochbüchern scheinen Erziehungsratgeber in den Buchhandlungen Dauerbrenner zu sein. Dieses Buch ist keines von beidem. Weder versammle ich hier schöne Rezepte für Erziehungsfragen, noch fühle ich mich dazu berufen, Eltern oder PädagogInnen Ratschläge zu erteilen. Natürlich versuche auch ich aus meinen eigenen Erfahrungen als Vater und Pädagoge zu lernen, und ich verarbeite hier eine Sammlung von Erkenntnissen und Reflexionen aus inzwischen fast 20 Jahren. Immer aber sind es meine persönlichen Erfahrungen und Schlüsse, die ich vor dem Hintergrund meiner pädagogischen Interessen und meiner Lektüre in konkreten Umständen gezogen habe. Sie können allenfalls als Inspiration für andere Menschen und andere Situationen dienen.

Auch im dritten Teil dieses Buches versuche ich grundsätzlich, ein paar Orientierungen zu geben, wo aus meiner Erfahrung immer wieder Fallen auftauchen auf dem Weg, unseren Kindern mehr Freiheit zu geben, gut für sie zu sorgen und in unserer Begleitung freundlich und respektvoll zu sein.

Dort, wo es Rat braucht, weil die Beziehungen in der Familie oder der pädagogischen Einrichtung spürbar leiden, weil Dinge

aus dem Ruder geraten sind, oder weil das Miteinander zu oft destruktiv wird, macht es Sinn, Beratung aufzusuchen und sich Hilfe und einen Blick von außen zu holen.

Vielen Eltern würde auch schon eine begleitete Gruppe helfen, um sich mit all dem mitzuteilen, was das Leben mit Kindern mit sich bringt, ähnlich wie das in guten pädagogischen Einrichtungen bei Team-Reflexion, Supervision und Elterngesprächen selbstverständlich ist. Oft genügt allein schon dieser Raum, um sich „leichter“ zu fühlen und größere Krisen im Vorfeld abzufangen. Auch Eltern und PädagogInnen brauchen wie Kinder die Erfahrung, sich gesehen, gehört, „gefühl“ zu fühlen (Daniel Siegel). Dort, wo sich destruktive Muster noch nicht verhärtet haben und noch keine professionelle Beratung notwendig ist, geht es vor allem auch darum, unseren problemorientierten Blick um den Blick für das Gelingende zu erweitern. Es gibt so viele schöne Momente mit unseren Kindern, so vieles, das „eigentlich ganz gut läuft“, so viel Positives und Berührendes, das wir viel zu leicht übersehen oder das viel zu schnell unter dem Berg von Problemen verschwindet. Und dort, wo Schwierigkeiten sind, wo es mühsam oder herausfordernd ist, dort können wir meist etwas Neues lernen.

Während der erste Teil dieses Buches eine Annäherung an die pädagogischen und – wenn wir so wollen – spirituellen Grundthemen und -begriffe dieses Buches ist, widmet sich der Hauptteil dem Lernfeld Leben und Arbeiten mit Kindern und der Aufgabe, das Gelingen und das Berührende in den Blick zu nehmen.

Ich habe dafür Geschichten gesammelt. Geschichten, in denen sich eine Erfahrung oder Erkenntnis verdichten ließ. Erfahrungen mit meinen Kindern zu Hause und mit „meinen“ Kindern im Kindergarten, sowie Geschichten mit Kindern, denen ich über das „Ursprüngliche Spiel“ (*original play*) begegnet bin, wie O. Fred Donaldson es seit mehr als 40 Jahren

erforscht.¹ Aber auch Geschichten mit Eltern. Es ist sicher der kniffligere Teil unserer Arbeit als PädagogInnen, mit den Eltern „unserer“ Kinder zu arbeiten, vor allem dann, wenn wir in privaten bzw. „alternativen“ Einrichtungen arbeiten. Auch dazu stelle ich im dritten Teil grundsätzliche Überlegungen an und teile eigene Erfahrungswerte mit. Meine Arbeit mit Kindern und Eltern sowie viele Jahre Erfahrung in und mit privaten Kindergärten und Schulen fließen in diesem Buch zusammen. Immer wieder in den vergangenen Jahren ließ sich eine Erfahrung mit Kindern in einer Geschichte verdichten und floss in die Finger auf meiner Tastatur. Wie in einem Versuch, aus einer Reihe von Liedern nun ein Album zu machen, habe ich das hier mit meinen Geschichten versucht. Den LeserInnen der Zeitschrift *Mit Kindern Wachsen*² werden manche vielleicht bekannt vorkommen, weil immer wieder eine ihren Weg in die Zeitschrift gefunden hat. In diesem „Album“ hier ließ sich aus den Geschichten ein Übungsweg komponieren, den ich selbst gehe und der andere inspirieren kann, sich bewusst mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Es kann ja nicht darum gehen, einen Weg vorzuzeichnen, den andere nachgehen könnten. Mein Weg und meine Geschichten sollen dazu ermutigen, unsere wunderbaren, anstrengenden und herausfordernden Jahre mit Kindern – sei es in der Familie oder im beruflichen Kontext – als ein Übungsfeld zu begreifen, in dem wir mit unseren Kindern weiter wachsen können. Wir rücken damit ab von der üblichen Perspektive, unser Zusammenleben und unsere Arbeit mit Kindern als Lernfeld und Entwicklungsraum nur für die Kinder zu betrachten. Wir Eltern und erst recht wir

-
- 1 O. Fred Donaldson: *Von Herzen Spielen. Die Grundlagen des Ursprünglichen Spiels*. Freiamt: Arbor-Verlag, 2004.
 - 2 *Mit Kindern Wachsen: Neue Perspektiven & Wege im Leben mit Kindern*. Fachzeitschrift, hrsgg. v. Verein Mit Kindern Wachsen e.V. Freiburg i. Br.: Arbor-Verlag 1996 ff.. ISSN 0949–7560.

PädagogInnen erwecken ja manchmal den Eindruck, als wüssten wir schon überall Bescheid, als hätten wir schon 1000 Jahre auf dem Buckel, so dass uns nichts mehr überraschen oder gar zum Staunen bringen könnte. Als wären wir schon fertig, während die Kinder noch so vieles lernen müssten. Die Lebendigkeit der Kinder lässt uns manchmal alt aussehen, langweilig, im doppelten Sinn „fertig“ und wie geronnen. Es ist, als ob Kinder uns wieder ins Fließen bringen könnten, flüssig machen, formbar und beweglich. Wenn es Ihnen manchmal auch so geht, dann sind Sie hier richtig. Dieser Übungsweg hat damit zu tun, wie Kinder uns wieder Leben einhauchen können, wie wir unser Leben wieder spüren, wie wir aufwachen können aus dem Trott des Alltags und aus dem Gefängnis unserer Gedanken und Meinungen.

Dafür müssen wir nicht ständig um irgendwelche Probleme kreisen oder fragen, was denn schon wieder alles falsch läuft mit unserer Erziehung. Ich bin froh, wenn mich keine Eltern fragen: „Was tu ich denn, wenn...“ Wenn ich darin gut wäre oder unser Zusammenleben unter diesem Blinkwinkel erforschen wollte, dann hätte ich eben einen Ratgeber geschrieben. Die Geschichten und Erfahrungen, die sich hier auf diesem Übungsweg versammeln, sind als Inspiration gedacht. Und nicht für Reparaturdienste an unserer Erziehung oder gleich an den Kindern selbst. Sondern, um uns aufzuwecken, vielleicht sogar wachzuküssen. Deswegen sind es fast durchwegs Geschichten, die etwas Tieferes berühren als oberflächliche „Erziehungsfragen“. Dabei wollen sie sich nicht wichtig machen oder als Heldengeschichten daherkommen, sondern als kleine Beispiele für ein Gelingen, eine Freude, eine Öffnung des Herzens oder eine Erkenntnis. Sie sollen eine Entwicklung andeuten – für uns Erwachsene wohlgemerkt. Ich habe auf meinem eigenen Weg und in meiner Arbeit deutlich den Unterschied gespürt, wenn wir uns mit dem Positiven verbunden haben, dem Gelingen und der Freude, anstatt immer nur dort hinzuschauen, wo gerade etwas nicht

so gut läuft. Natürlich braucht jede professionell pädagogische Arbeit wie auch unsere Verantwortung als Eltern ein Aufmerken und einen guten Blick für Schwierigkeiten und Konflikte. Aber aus der Sicht der essentiellen Gestaltarbeit, wie ich sie bei Katharina Martin kennenlernen durfte, wie auch in der Praxis der Achtsamkeit geht es vermehrt darum, das Positive und Nährende wahrzunehmen und zu stärken. Die Traumatherapeutin Luise Reddemann rät Eltern:

„Konzentriert Euch bitte mehr auf das, was bereits gelingt – nehmt es wahr und freut Euch gemeinsam daran. ... Schauen, was bereits hilft, und es öfter tun. ... Mehr Freude ins Leben holen und diese Momente bewusster wahrnehmen und genießen. Daraus erwächst Hoffnung und auch Wandlung.“³

Wenn ich also einen Übungsweg beschreibe, dann meine ich damit keinen Ratgeber und auch kein *survival training* für Eltern oder PädagogInnen, die sich wie im Dschungel fühlen und um das nackte Überleben kämpfen. Auch wenn es Vormittage mit Kindern gibt, an denen sich das durchaus so anfühlen kann und wir froh sind, wenn wir (und unsere Kinder) halbwegs heil aus allerlei Unbill herauskommen, schlage ich vor, unser Zusammensein mit Kindern als Chance zu entdecken, unser Leben mit dem ihrigen zu *entfalten*, anstatt nur zu überleben. Dafür stehen diese Übungen: bewusster wahrzunehmen, was gerade passiert, wo sich etwas verdichtet, wo eine Ahnung aufsteigt, wo mein Herz sich bewegt oder wo mein Körper Signale sendet, wann etwas gelingt, was hilft und was heilt. Dabei geht der hier beschriebene Übungsweg weder methodisch vor, noch zielt er direkt sichtbare Ergebnisse an. Natürlich wird man auch die Qualität und Substanz dieser Übungen „an den Früchten erkennen“, aber diese stellen sich vielleicht recht unscheinbar und erst mit der Zeit ein. So ist

3 „Über traumatischen Stress – ein Gespräch mit Prof. Dr. Luise Reddemann“. In: *Mit Kindern Wachsen*, Juli 2015, S.14–21, hier S.21.

Kinder sind nichts für Feiglinge

es mit allen tieferen mentalen Wegen, weil es um Wachstumsprozesse und Entwicklungen geht, die wir ermöglichen, aber nicht herstellen können, denen wir Raum und Zeit geben, die wir aber nicht forcieren können.

Teil 1

Kinder und die Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Pädagogisches

Wer braucht Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist in aller Munde und es wäre naheliegend schon gleich wieder zu fragen, wie wir *Kindern* Achtsamkeit beibringen können. Es gibt mittlerweile sogar vielversprechende Ansätze, auch mit Kindern Achtsamkeit zu erfahren und einzuüben.⁴ Und es gibt auch gute Gründe dafür, mit Kindern in dieser Richtung zu arbeiten. Aber wir dürfen nicht übersehen, dass es in erster Linie wir Erwachsenen sind, die hier etwas zu lernen haben. Einer der Gründe ist, dass wir im Laufe unseres Erwachsenwerdens uns so sehr mit Denken und Gedanken beschäftigen, dass der zeitgenössische Autor Eckhart Tolle mit Recht sagen kann: „Menschsein

4 Susan Kaiser Greenland: *Wache Kinder: Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben*. Freiburg i.B.: Arbor-Verlag, 2011. Helle Jensen: *Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2014.

heißt, in Gedanken verloren sein.“⁵ Unsere Fähigkeit, ganz hellwach im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein oder ganz eins zu sein mit dem, was wir gerade tun, nimmt ab, zugleich reißen wir unsere Kinder oft genau aus dieser Einheit heraus, weil wir Wichtigeres für sie zu tun haben.

Ein anderer Grund dafür, dass es an uns Erwachsenen ist, Achtsamkeit zu üben, ist, dass wir es auch sind, die in der Familie wie in den pädagogischen Einrichtungen für die Atmosphäre verantwortlich sind und diese Verantwortung nicht den Kindern aufbürden sollten. Kindern Achtsamkeit wie Zählen oder Malen nahebringen zu wollen oder sie gar zur Disziplinierung einzusetzen, will etwas instrumentalisieren und verbiegen, das sich nicht biegen lässt und nur dann Früchte tragen kann, wenn es keinem Zweck dient. Die Achtsamkeitspraxis geht nur *von innen nach außen* – wir können dazu einladen, wenn sie aber zu einem „Sollen“ wird, verliert sie ihre heilsame Wirkung. Sie setzt Freiwilligkeit voraus, ist bedingungslos, bietet Zeit und Raum zum Sein und zum Bewusstwerden. All unsere damit verbundenen Werte (Gelassenheit, innere Sammlung, Mitgefühl usw.) und alle Bemühungen können nur fruchten, wenn *wir Erwachsenen* uns selbst ernsthaft auf den Weg machen.

Darüber hinaus stehen Kinder an einem völlig anderen Zeitpunkt in ihrem Leben und ihrer Entwicklung und wir können gar manches von ihnen (wieder) lernen! Kinder leben so sehr in der Gegenwart, wie wir es uns in der Achtsamkeitspraxis nur wünschen können. Ihr Einssein mit ihrem Tun, ihr Verschmelzen mit dem gegenwärtigen Moment ist für viele spirituelle Lehrer wie ein Vorbild und eine Inspiration, selbst wieder dorthin zurückzukehren, wo wir einst hergekommen sind. Ähnlich wie bei Künstlern, die in gewisser Weise zurückkehren wollen zu einem spontanen

5 Eckhart Tolle: *Stille spricht. Wahres Sein berühren*. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2. Aufl. 2003, S. 19.

kreativen Ausdruck, wie er den Zeichnungen von Kindern eigen ist. Und Kinder – zumal kleine Kinder – tragen oft ihr Herz offen auf der Brust, können von Herzen geben, spielen und lieben. Und so sehr sie sich auch in ihrer Wut, Angst oder Verzweiflung verlieren können, so schnell können sie alle Negativität auch wieder loslassen, fallen lassen wie eine heiße Kartoffel, von handgreiflichen Streitigkeiten mit einem Freund/Feind zum Spiel zurückkehren oder von einem Unbehagen zur Arglosigkeit. Kindern eignet also noch etwas, das wir uns als Erwachsene erst wieder aneignen müssen. So auch, wenn es darum geht Achtsamkeit zu üben.

Was Kinder wie Erwachsene heute brauchen, sind Erfahrungen der Stille, Auszeiten aus dem ständigen Karussell der Gedanken, Pläne und Sorgen (vor allem bei uns Erwachsenen), sowie aus dem Stress von permanenten Erwartungen, Leistungsdruck, Zwecken und Zielen. Zeiten der Muße und des freien Spiels, nichts „Sinnvolles“ (zumal aus Erwachsenensicht) tun müssen.

Dem Religionspädagogen Fulbert Steffensky sagt man folgende Zeilen nach:

*Es ist Zeit,
in unserer Gesellschaft das zu retten,
was sich nicht funktional rechtfertigen lässt.
Es ist Zeit für die Dinge einzutreten,
die keine Zwecke haben,
für das Spiel, für die Musik,
für die Gedichte,
für das Gebet, für das Singen,
für die Stille,
für alle poetischen Fähigkeiten des Menschen.
Sie haben keine Lobby
und sie bringen keine Profite.
Aber sie stärken unsere Seelen.⁶*

6 Quelle unbekannt.

Nichts und Alles

„Was habt Ihr denn heute Vormittag gemacht?“

So fragen Eltern gern ihre Kinder, wenn sie vom Kindergarten nach Hause kommen. Wenn die überhaupt etwas sagen, dann meist: „Nichts“. Wenn Sie zu Hause bei Ihren Kindern sind, während Ihr Mann oder Ihre Frau „arbeiten geht“ (als ob Sie nicht arbeiten würden...), wird es Ihnen vermutlich ähnlich gehen:

„Was habt Ihr denn heute getan?“

„Nichts Besonderes.“

Und doch, wenn wir genau hinschauen, wenn wir für Augenblicke heraustreten aus unserem Trott, unserer Betriebsamkeit, unserem Stress oder unserer Routine, dann können wir entdecken, was tiefer liegt. In diesem scheinbaren „Nichts“ liegt immerhin zeitlich schon ein Großteil unseres Lebens – Tag für Tag. Und wie ein Schatz vergraben findet sich dort das einzig wirkliche Leben überhaupt: der gegenwärtige Augenblick. Im Nichts wohnt letztlich alles.

Die Praxis der Achtsamkeit wird von Auszeiten und vom Rückzug in die Stille genährt, wie wir sie in der formalen Praxis der Meditation üben können, und doch zielt sie auf das „wirkliche Leben“ im Alltag mit unseren Kindern. Dort haben wir eine große Verantwortung und zugleich eine große Chance, mit unseren Kindern hineinzuwachsen in das, was wir in der Achtsamkeitspraxis lernen und entwickeln wollen. Der unmittelbare Kontakt mit unseren Kindern, die Herausforderungen und unsere Aufgaben selbst werden zum Material für unsere eigene Entwicklung. Das Leben selbst wird zum Übungsweg. So finden sich in diesem Büchlein auch keine „Offenbarungen“ oder spektakuläre Geschichten. Es sind allesamt unspektakuläre kleine Geschichten, auf die wir zurückgreifen. „Nichts Besonderes“ auch hier.

Es liegt eine stille Kraft im Unscheinbaren. Immer dann, wenn das Licht der Achtsamkeit durch den Schleier unseres

Alltagstrotts dringt, können wir etwas *wirklich* erfahren, etwas Neues lernen, unser Herz öffnen, aufwachen und „zur Besinnung kommen“.⁷ Weil wir plötzlich hellwach sind und mit lebendigem Interesse uns dem zuwenden, was gerade in diesem Moment geschieht.

Diese völlige Gegenwärtigkeit zeichnet die Kinder aus. Deswegen ist die Frage nach etwas Vergangenen – und wenn es um den Vormittag geht, der gerade erst vorbei ist – für sie kaum zu beantworten. Es hat im gegenwärtigen Moment keine Bedeutung. Was wichtig war, taucht manchmal durch eine Assoziation im aktuellen Tun wieder auf und wird dann erzählt und mit der Zeit auch reflektiert. Wir Erwachsene müssen erst mühsam wieder den umgekehrten Weg gehen: Vom ständigen Reflektieren zur Stille des Geistes, zum Ruhen unserer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick. Vom Kopf zum Tun der Hände. Und vom Tun zum Sein. Also auch von einer betriebsamen Geschäftigkeit, einem automatischen Anleiten, Eingreifen oder gar Predigen vielleicht zur bewussten Entscheidung, einmal nichts zu tun und in den Hintergrund zu treten. Vom Reden zum Beobachten. Vom ständigen Gequassel unseres Mundes oder unserer Gedanken zur stillen Präsenz. Solch achtsame Momente sind zuerst selten. Aber der eine führt zum nächsten. Und wenn wir geduldig und barmherzig mit uns selbst sind, beginnen wir Achtsamkeit zu üben, ob für Momente und Minuten im Alltag oder in einer formalen Praxis der Meditation. Geduldig, unterschieden, aber mit Sanftheit, damit wir nicht wieder in die Falle unserer Leistungsgesellschaft gehen und subtile Gewalt gegen uns selbst anwenden. Achtsamkeit ist eine zarte Pflanze. Und wie die Grashalme, die Kinder und andere Menschen wächst sie nicht schneller, wenn wir daran ziehen.

7 Siehe den Buchtitel von Jon Kabat-Zinn: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt: Arbor-Verlag, 2006.

Achtsamkeit, Bildung und Selbstfürsorge

Wie können wir unsere Kinder im Kindergarten so begleiten, dass wir bei allen Vorgaben und Aufträgen, Bedürfnissen und Erwartungen von außen oder „oben“ unsere Aufgaben erfüllen, ohne die wirklichen Bedürfnisse unserer Schützlinge zu übersehen?

Wie können wir unseren Idealen gerecht werden, ohne unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu ignorieren?

Wie können wir unseren Kindern gerecht werden, ohne dabei selbst unter die Räder zu kommen?

Wo ist eine Richtschnur, um in all den Idealen, Zielen und Bedürfnissen die Orientierung nicht zu verlieren?

Achtsamkeit kann so eine Richtschnur sein. Richtig verstanden kann sie ein Weg, ein Werkzeug, eine Haltung sein, die uns in beide Richtungen ein Leuchtturm ist: im Nebel all dessen, was für unsere Kinder gut, wichtig, ja notwendig ist, genauso wie im Versuch, gut für uns selbst zu sorgen.

Dabei erscheinen uns die Aspekte der Achtsamkeit zunächst wie ein glatter Widerspruch zu unserer Rolle als Erziehende, zum Bildungsauftrag, den wir doch zu erfüllen hätten: „nicht tun“, „nicht urteilen“, „nicht wissen“ ... – so die Überschriften des zweiten Teils. Es könnte natürlich schwierig sein, das unseren Vorgesetzten oder gar den Behörden verständlich zu machen. Wir werden manchmal tatsächlich über Vorgaben, Bildungsziele und „Standards“ hinausdenken und hinausgehen müssen, im tieferen Verständnis dessen, was Kinder brauchen und im Vertrauen in die Selbstentfaltungskräfte der Kinder. Und wir können entdecken, wie wir aus der Sicht und Praxis der Achtsamkeit heraus erst die Bedingungen schaffen, in denen Lernen und Entfaltung möglich sind. So werden wir unsere pädagogischen Anliegen nicht im Widerspruch zum Weg der Achtsamkeit und im Widerspruch zu unseren eigenen Bedürfnissen sehen, sondern können für das eine und das andere sorgen. Das heißt nicht, dass wir nicht auch manchmal Umwege gehen müssen, Lernziele

zunächst einmal hinten anstellen, Vorgaben und Methoden auch öfters direkt hinterfragen oder ablehnen. Unser ganzes Bildungssystem ist sehr ergebnisorientiert und alles scheint sich darum zu drehen, wie Ziele und Ergebnisse durch entsprechende Programme erreicht, gesichert und bewertet werden können. Meine Erfahrung bestätigt die vieler anderer Menschen, die Kindern mehr Freiraum gewähren: Viele Kinder können so viel von dem, was sie brauchen, als Nebeneffekt von dem lernen, was sie wirklich tun wollen. Dazu gehören auch Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Im traditionellen Bildungswesen kann diese Erfahrung gar nicht mehr gemacht werden, weil eben alles nach Plan und Programm absolviert werden muss. Mehr Zeit und mehr Raum, natürliche Entwicklungsprozesse im Einklang mit dem individuellen Rhythmus und inneren Plan des Kindes – das alles hat im regulären Bildungswesen nicht Platz oder ist nicht vorgesehen. Im Umkehrschluss glauben viele dann, dass es gar nicht anders geht. Dass Kinder eben eins nach dem anderen im Gleichklang lernen und pauken müssen, weil sie sonst nichts lernen. Irgendwann glauben dann auch Kinder selbst: lernen = pauken. Kinder in Alternativschulen müssen dann darauf hingewiesen werden, dass sie sehr wohl auch dann etwas lernen, wenn es nicht durch Pauken, Büffeln oder Unterricht passiert. Und schulfremde Jugendliche, die in unseren Schulen zu Besuch sind, fragen wie die Erwachsenen: Wie lernen denn die hier überhaupt etwas, wenn niemand ihnen sagt, was sie tun müssen? Ich werde auf diese pädagogischen Fragen immer wieder zurückkommen, weil unser eigener Übungsweg entlang der Entwicklung unserer Kinder führt.

Nichts für Feiglinge

Kinder sind nichts für Feiglinge. Der Alltag mit Kindern kann enorm herausfordern und ist selten wirklich romantisch. Wenn Sie selbst lebhaftere Kinder haben oder im Kindergarten arbeiten, wissen Sie vermutlich, was ich meine.

Kinder sind wunderbar, vor allem die ganz Kleinen. Witzig, ehrlich, direkt, cool, arglos und voller Liebe. Aber sie können auch unerbittlich sein, herausfordernd, streng, heftig – gerade auch hier wieder die ganz Kleinen! Wenn wir von Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern (und deren Eltern) sprechen, müssen wir auch das Schwierige dazunehmen. Mit Kindern immer nett sein zu wollen, ist genauso ein Irrweg wie zu glauben, dass Kinder (immer) nett sind. Selbst wenn wir von respektvollem Umgang mit Kindern sprechen, kann es nicht darum gehen, immer nett sein zu wollen. Kinder brauchen authentische Menschen, ein klares Gegenüber. Das schließt natürlich ganz und gar nicht aus, dass wir immer (wieder) versuchen, in Respekt und Liebe klar zu sein. Manchmal zeugt ein klares Nein zum Wunsch oder zum Verhalten eines Kindes mehr von Liebe als jeder nette Versuch, es listig zu manipulieren. Darauf werde ich im dritten Teil des Buches nochmal zurückkommen.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Steve Heitzer

www.arbor-verlag.de/steve-heitzer

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de