

Titel 1: "Nett war gestern - was brauchen Kinder und Erwachsene heute?"

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und PädagogInnen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Oft reden wir uns in schwierigen Situationen den Mund fusselig und glauben, wir könnten Frustration wegklären; oder wir versuchen Kinder zu überreden, anstatt selbst Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Wie geht Autorität ohne autoritär zu sein. Viele Eltern wissen heute, was sie eigentlich nicht mehr wollen, aber wie geht das neue, das andere?

Steve Heitzer gibt keine Antworten oder Rezepte, aber er teilt Erfahrungen aus über 20 Jahren mit Eltern und Kindern und inspiriert dazu, selbst mit Kindern zu *wachsen*.

Titel 2: „Mein Kind sollte...!“ Warum wir uns von Glaubenssätzen verabschieden dürfen.

Kinder verhalten sich oft anders als wir meinen, dass sie sich verhalten sollten. Müssen wir sie also erziehen, damit sie unseren Vorstellungen entsprechen? Oder können wir Kinder begleiten, indem wir an Schwierigkeiten wachsen und einen neuen Blick auf die Realität finden?

„**Mein Kind sollte ...** - sich die Zähne putzen lassen... nicht ‚blöder Papa‘ sagen, ... und schon gar nicht sollte es beißen!“ Völlig verständliche Wünsche sind das, und zugleich trennen sie uns von der Realität, in der Kinder Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen. Nur wenn wir uns auf die *wirkliche* Welt einlassen, finden wir neue und adäquate Wege mit Schwierigkeiten umzugehen, und mit Kindern zu *wachsen*, anstatt sie wie früher einfach unseren Glaubenssätzen entsprechend zu erziehen.

Titel 3: Kinder können Krise. Genug Liebe und weniger Sorge.

Wir können unsere Kinder sicher nicht zu sehr lieben, aber wir können uns vor lauter Liebe zu sehr sorgen. Zu viel Sorge schwächt unsere Kinder, statt sie in ihren Herausforderungen zu stärken. Zu viel Sorge verengt ihren Spielraum und unsere Wahrnehmung. Als Eltern gehen wir leicht in die Falle einer "Heilen Welt": Wir glauben, wenn wir nur alles richtig machen würden, gäbe es keine Schwierigkeiten. Doch wenn wir nicht gefangen sind in einer Vorstellung, wie wir die Welt gerne hätten, sind wir frei dafür, wie sie eben ist, und können uns ganz einlassen, anstatt Krisen schnell wegmachen zu wollen. Kinder können Krise. Auch kleine Menschen können an ihren Schwierigkeiten wachsen, wenn wir sie ihnen zutrauen. Mit ihnen können wir uns rüsten für die großen Krisen der Gegenwart!

Titel 4: Wie geht *achtsam* mit Kindern? Hohe Ideale in der Rush-hour des Lebens.

Achtsamkeit ist ein Zauberwort, v.a. für Eltern, die natürlich nur das Beste wollen für ihre Kinder. Aber besser *echt* statt perfekt! Besser ist, uns nicht überfordern.

„*Wie kann ich in Stress-Situationen gelassener sein?*“ Fast verzweifelt sehnen wir uns manchmal danach anders zu sein, als wir es jetzt sind.

Ich wäre gerne so liebevoll und achtsam... Wie kann ich mich verändern und die liebevolle Mutter, der achtsame Vater werden, der ich sein will?

Die gute Nachricht ist: Wir *sind* es schon! Und wir können uns weiter entwickeln, wenn wir uns erst mal sein lassen, wie wir sind. Die Früchte wachsen mit genügend Licht und Nahrung von selbst.

Es genügt, *wach* zu sein, und neben unseren Kinder auch uns selbst kennenlernen, mit Wohlwollen und Forschergeist. So können wir MIT Kindern wachsen.

Titel 5: Störungen haben Vorrang. Konflikte unter Kindern achtsam begleiten

Konflikte können nerven. Und manchmal sind sie Schlüsselerfahrungen. Wenn wir nicht wegschauen oder Konflikte schnell schnell „wegmachen“ wollen, können wir Verantwortung übernehmen, ohne schon eine Lösung zu wissen oder uns zu schnell auf eine Seite zu schlagen. Wenn wir uns einlassen, „tief schauen“ lernen und die Bedürfnisse von Kindern erkennen wollen, können wir Konflikte buchstäblich als Achtsamkeitsübung begreifen: Wir üben hellwache Präsenz, nehmen wahr und beschreiben, was geschieht, und ermöglichen Kindern ihre eigenen Lösungen zu finden. Jedes kleine Gelingen auf diesem Weg, bestärkt uns auf dem Weg. Und selbst wenn wir daneben greifen, können wir uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem anderen Licht sehen. Die nächste Gelegenheit kommt bestimmt!

Titel 6: Wenn Kinder körperlich werden. Was tun, wenn es brenzlich wird?

Eine Mama klagt über ihren Sohn, der beim Yoga auf ihr herumklettert. Eine Erzieherin steht an bei Jungs, die immer wieder kämpfen. Als Pädagoge höre ich mich selbst über Kinder jammern, die „immer stören“... Wer mit Kindern zu tun hat, kriegt es mit Körperlichkeit zu tun. Was tun sie da und warum tun sie das? Kinder, ihre Bedürfnisse und ihr Verhalten zu verstehen ist das eine. Aber was folgt daraus für uns und unser pädagogisches Tun?

Können wir einen Konflikt auch mal „spielerisch lösen“. Doch was *tun*, wenn Kinder stören, oder wenn es „brenzlich“ wird? Setzen wir nur auf Worte oder setzen wir auch unseren Körper ein? Wie geht achtsamer und „professioneller Körpereinsatz“? Helfen sollen dabei nicht Rezepte, sondern Schlüsselerfahrungen aus 20 Jahren mit Kindern.

Titel 7: Vom Kampf zum Spiel. Wie wir unsere Kinder zähmen – und sie uns.

Oft glauben wir, Kinder stören oder „provizieren“, während sie eigentlich einem tiefen Bedürfnis folgen. Was ist der Unterschied zwischen Spielen und Kämpfen?

Und wann kämpfen wir *Erwachsene*? Können wir lernen, auf Konflikt und Kampf **nicht** einzusteigen? Wie können wir einen Konflikt auch mal „spielerisch lösen“? Und wann lassen wir uns selbst ein, ganz ein, auf einen Moment der Begegnung und auf ein Spiel ursprünglicher Verbundenheit? Im Spiel können wir eine Haltung der Arglosigkeit, Offenheit und Präsenz kultivieren und mit Konflikten, Aggression und sogar Handgreiflichkeiten neu umgehen lernen.

Kampf ist dort, wo Gegner sind. Spiel entsteht, wo wir uns als Gefährten erfahren. Im Kampf befinden wir uns, wenn wir einem Kind sagen wollen, „was Sache ist“, „wo es lang geht“ und „wer hier das Sagen hat“. Im Spiel begegnen wir unseren Kindern auf Augenhöhe, lassen wir die autoritären Reste unserer Pädagogik hinter uns und wetzen sie bei Gelegenheit auch mal auf allen Vieren von unseren Knien.

Titel 8: Kinder sind nichts für Feiglinge. Das Abenteuer der Achtsamkeit für Erziehende.

Vor lauter Stress und To-Do-Listen meinen wir manchmal, wir hätten nicht einen Moment Zeit, uns einem Kind zuzuwenden. Oder wir vergessen vor lauter Erziehung, Ratgebern und Pädagogik das Kind vor unseren Augen. Achtsamkeit bedeutet, aus der Getriebenheit aussteigen und unsere Gedankenverlorenheit hinter uns lassen, um uns einzulassen, *ganz einlassen* – in schwierigen Momente und in Augen-Blicken der Leichtigkeit.

Kinder sind kompetent und keine Objekte unserer Erziehung. Leben und Arbeiten mit Kindern ist Herausforderung und Chance. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg. Und manchmal beginnen wir „die Fahrt zu genießen“ und uns selbst und dem Leben neu auf die Spur zu kommen. Seit Jahrtausenden üben sich Menschen in der Achtsamkeitspraxis und in formaler Meditation. Doch wir können unser ganzes Leben und Arbeiten mit Kindern als spirituellen Weg begreifen, unsere Aufmerksamkeit nach innen und außen zu schulen und Herz und Sinne zu öffnen – Grundkompetenzen aller großen spirituellen Wege.

Titel 9: (Bitte) berühren. Körperlichkeit, Beziehung, Kontakt

Wir leben zunehmend in einer „berührungslosen Gesellschaft“. Aber wer mit Kindern zu tun hat, hat es mit Körperlichkeit zu tun – zwischen Kindern und mit uns. Doch Berührung und Körpereinsatz sind ein Tabuthema in der Pädagogik. Missbrauchsfälle und Angst vor Übergriffen machen ein vernünftiges Nachdenken fast unmöglich und beeinträchtigen unser menschliches und unbeschwertes Miteinander. Aber Kinder wollen uns nicht nur hören und sehen, sondern auch *spüren*. Und wenn wir uns ganz einlassen, können sie – und wir – die tiefe Resonanz und Freude dieser ursprünglichen Verbundenheit erfahren. Pädagogik braucht Beziehung. Beziehung braucht Nähe und Kontakt.

Wie geht „professioneller Körperkontakt“? Wie adäquate Berührung – als Eltern wie als Pädagog*innen? Wieviel Nähe, wieviel Distanz braucht es? Was brauchen Kinder? In der Praxis braucht es konkrete Antworten, Mut und Fingerspitzengefühl.

Titel 10: Wird alles wieder gut? Orientierung und Halt in den Krisen unserer Zeit.

Pandemie, Krieg, Klimakrise - wir müssen und sollten mit unseren Kindern nicht alle Nachrichten teilen, und auch nicht all unsere Gefühle und Gedanken. Aber es ist wichtig, mit ihnen ehrlich zu sein. Wir haben nicht für alles Antworten. Was wir nicht wissen, was wir nicht verstehen, können wir lernen anzunehmen. Wie geben wir unseren Kindern Halt und Orientierung? Indem wir selbst danach fragen, was uns Halt und Orientierung gibt.

Wo und wie fühlen wir uns verbunden und geborgen? Wenn wir uns um uns selbst kümmern, kümmern wir uns auch um unsere Kinder. Sie sind auf unseren Halt angewiesen. Mit ihnen können wir uns neu öffnen für die großen Fragen, die Leben und Welt an uns stellen.

Titel 11: Erleuchtung im Kinderzimmer. Pädagogik powered by Buddha und Jesus

Die buddhistische Achtsamkeitspraxis und die frohe Botschaft Jesu inspirieren auf wunderbare Weise auch unser Leben und Arbeiten mit Kindern. Was kann Pädagogik von uralter Weisheit und zugleich moderner und lebendiger Spiritualität lernen? Jesus rückt Kinder immer wieder in die Mitte, stellt sie seinen Schülern als Vorbild dar und sieht in ihnen ein Tor zur Spiritualität. Moderne Achtsamkeitspraxis und die Spiritualität Jesu wiederum sind Vorbild für Herzensbildung und eine kindgerechte Pädagogik. Anhand einer Achtsamkeitsübung und Passagen aus der Heiligen Schrift werfen wir ein neues Licht auf unseren Alltag mit Kindern.

Referent Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit* (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).