

Ein Merkzettel Achtsamkeit & Pädagogik:

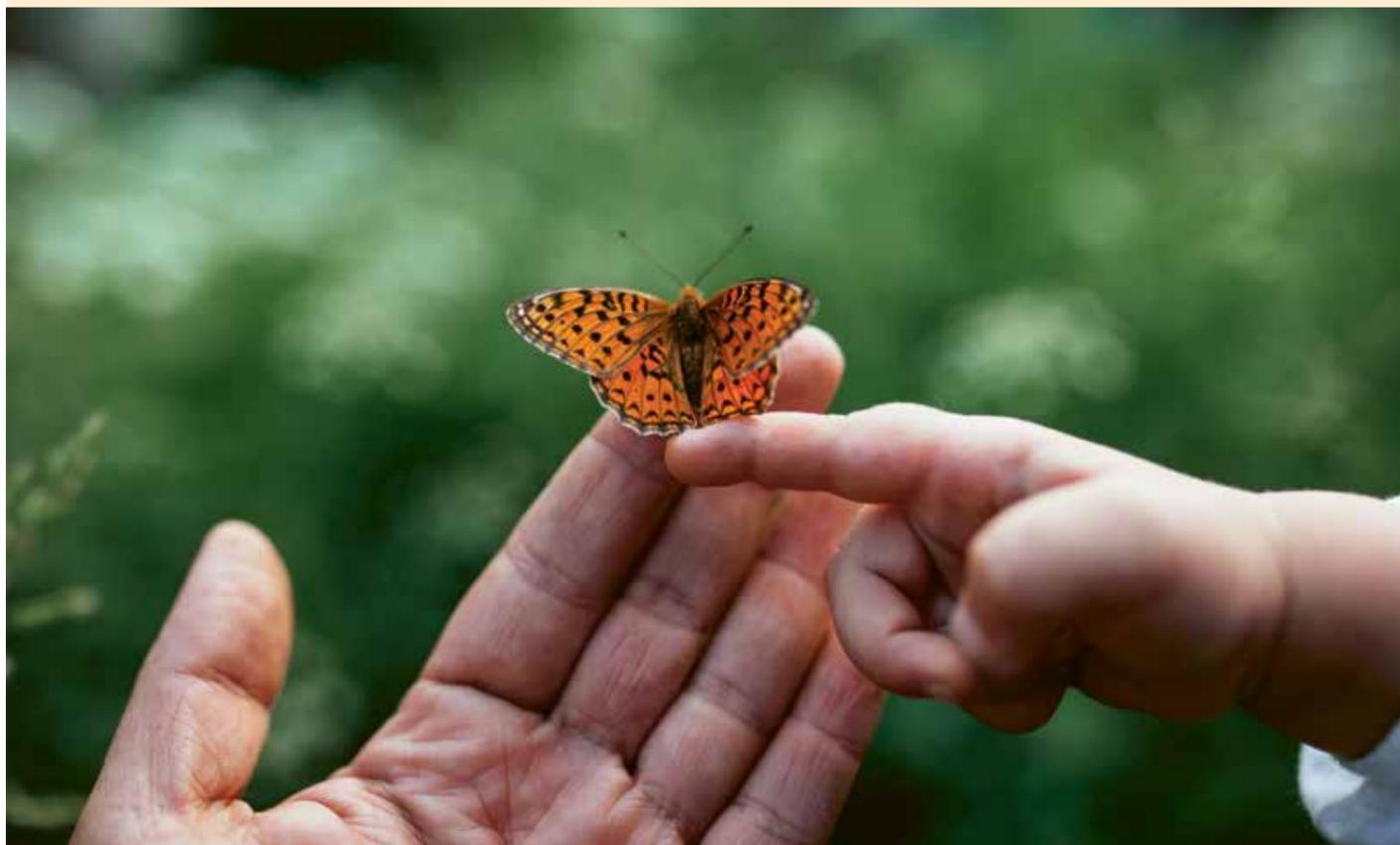
A.B.B.A.

TEIL 1

AB – Ankommen & Bremsen sind anspruchsvolle „Basic Scills“

Als ich mich vor eineinhalb Jahren auf einen Vortrag vorbereitete, schien es plötzlich naheliegend, meine Pädagogik auf ein paar Begriffe zu bringen. So kam es, dass ausgerechnet ich, der ich „Methoden“ gegenüber immer sehr skeptisch war, aus einer Laune heraus etwas entwarf, das auch als Methode missverstanden werden konnte. Aber das Vergnügen

daran, etwas auf den Punkt zu bringen, war größer, als meine Skepsis gegenüber jedem „Schema-F“ – und siehe da: A.B.B.A. war geboren. Und tatsächlich: Viele Teilnehmer*innen an Kursen oder Fortbildungen sind dankbar für etwas, das sie sich leicht merken können und sie an wichtige Punkte erinnert!



Steve Heitzer

Notfallkoffer statt Methode

Nun, es sollte keine Methode sein, was war es dann? Es war wie ein kleiner Notfallkoffer mit wichtigen Werkzeugen für eine Pädagogik, die sich mit der Haltung und Praxis der Achtsamkeit verbunden versteht. So nannte ich es zuerst „Achtsamkeits-Kit“, bin aber aktuell damit zufrieden, es schlicht als „Merkzettel Achtsamkeit & Pädagogik“ vorzustellen. Wofür steht A.B.B.A.? Natürlich nicht für Anna, Benny, Björn und Agneta, auch wenn ich mit den vier schwedischen Popstars in den 1970er-Jahren groß geworden bin. Aber ABBA kennt jede*r, kann sich jede*r merken – und sie bringen die Anfangsbuchstaben von vier Begriffen zusammen, die ich in meiner Arbeit mit Eltern und Pädagog*innen immer wieder verwende. Diese vier Begriffe haben sich für mich als basic skills herausgeschält, die wir im Alltag mit Kindern entwickeln können und sollten. Dass die natürlich nicht nur auf den Alltag mit Kindern zutreffen, sondern zugleich grundsätzlich eine Art „informelle Praxis der Achtsamkeit“ für den zwischenmenschlichen Bereich skizzieren, sei hier nur nebenbei erwähnt.

Was also sind die grundlegenden Fertigkeiten, die „basic skills“ für meinen Ansatz Achtsamkeit & Pädagogik? Sie sind Ankommen, Bremsen, Beschreiben und Arglos bleiben. Hinter all diesen skills stecken Grundhaltungen, über die es sich seitenweise zu schreiben lohnte. Je ernsthafter und ehrlicher man versucht, sie tatsächlich für sich umzusetzen, umso anspruchsvoller und tiefergründiger zeigen sie sich. Hier müssen kurze Skizzen als Anstoß genügen.

Ankommen

Ankommen ist eine Möglichkeit, die Essenz der Achtsamkeitspraxis schlechthin zu beschreiben: Ankommen an der „Adresse des Lebens“ (Thich Nhat Hanh). Was ist die Adresse des Lebens? Hier und Jetzt. Präsenz, Gegenwartigkeit und Achtsamkeit sind ohne dieses Ankommen nicht möglich. Aber wieso müssen wir ankommen? Wo sind wir denn, oder wo sind wir gewesen, bevor wir ange-

kommen sind? Woher kommen wir? Oder: Wo treiben wir uns denn herum? Wir sind tatsächlich „in Gedanken verloren“ – das ist unser fast schon normaler Grundzustand. Eckhart Tolle nennt es im englischen Original seines Büchleins *Stille spricht*: „*The human condition: lost in thought*“. Das Feld unserer Gedanken ist unendlich weit und unsere Gedanken sind unglaublich mächtig.

Jeder dieser Gedanken ist damit beschäftigt, sich und den anderen vorzumachen, wie ungeheuer wichtig er ist. So wird ein an sich wunderbares und kreatives Feld für viele von uns zu einem Gefängnis. Und so müssen die Kinder manchmal laut klopfen, um uns zu erreichen. Nicht selten sitzen wir in einem Gefängnis voller Erledigungen, Sorgen, Probleme und Beschäftigungen. Kinder brauchen uns aber, und sie brauchen unsere volle Aufmerksamkeit; so eine lauwarmer Beziehung macht sie unzufrieden, sie macht nicht satt! Uns immer nur so mit einem halben Ohr zuwenden und die Augen weiter fest auf Laptop oder Smartphone richten, weil dort die „wichtigen Dinge“ spielen – das kann auf Dauer nicht gut gehen. Da können Kinder richtig lästig werden. Manche beißen, manche veranstalten alle möglichen Dinge, um die Erwachsenen endlich GANZ herzuholen. Beißen wirkt mit Sicherheit, gefährliche Dinge tun auch. Ich hatte kürzlich wieder in der Begleitung eines Kindergarten-Teams mit Geschichten von einem kleinen Jungen zu tun, der sich in schwierigen Umständen mit eklatantem Personalmangel und vermutlich einer eigenen besonderen Bedürftigkeit allerhand einfallen ließ, um

Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit JETZT, wann sonst?



„Mind the gap!“ – „Achte auf die Lücke!“ – welch Weisheit auch außerhalb der U-Bahn

Aufmerksamkeit zu bekommen. Spucken wirkt – bei anderen Kindern, auch bei Betreuerinnen. Wenn das nicht wirkt? Murmeln in den Mund nehmen wirkt. Mit Pinwand-Nägeln andere Kinder buchstäblich piesacken wirkt – garantiert! Wir dürfen uns daran erinnern, dass Kinder lieber negative Aufmerksamkeit bekommen als gar keine. Und wenn die Pädagoginnen den erwähnten Jungen irgendwann einfangen müssen, damit nicht wirklich was Schlimmes passiert, küsst er ihre Arme und genießt die körperliche Zuwendung, auch wenn sie eigentlich gar nicht so liebevoll gemeint war, wie er sie beantwortet...

Ankommen – auch und gerade in vielen Konfliktsituationen ist dies die Basis und Voraussetzung, um überhaupt ins pädagogische Tun zu kommen. Dabei steht diesem Ankommen nicht immer nur der Personal-mangel im Weg, sondern auch die innere Bereitschaft. Oft genug gibt es Widerstände zu überwinden, weil wir gerade unsere Aufmerksamkeit nicht dorthin lenken wollen, wo sie eigentlich notwendig wäre. „Nichts gegen das haben, was ist“, wie der große indische Lehrer Krishnamurti es als Essenz seiner Lehre beschrieb, ist auch eine Spielart von Ankommen, als inneres Ankommen. Sich

einlassen, ganz einlassen auf das, was gerade passiert. Wer seine Widerstände nicht loslassen kann, wird wichtige Situationen im Alltag mit Kindern kaum befriedigend begleiten können, auch wenn er oder sie pädagogisch noch so gebildet ist. Wenn ich nicht leiden kann, was (m)ein Kind tut, wenn ich in Glaubenssätzen gefangen bin, was ein Kind (nicht) tun sollte, oder auch nur zu sehr im Erziehungsmodus, dann schieben sich viele schwere Brocken zwischen mich und das Kind und es wird schwierig, wirklich bei ihm anzukommen. Es ist, als ob ich hinter Felsen und über sie hinweg mit dem Kind sprechen und Beziehung aufnehmen müsste.

Bremsen

Man möchte meinen, wir müssten doch vorher schon bremsen, um ankommen zu können. Und klar, wir sind oft viel zu schnell unterwegs für Kinder, gerade wenn wir in unserem Erledigungsmodus sind, oder schon 2, 3 Schritte voraus, schon im Büro oder sonst wo in der Arbeit, während wir eigentlich noch („schnell“) unser Kind in der Einrichtung abliefern. Da kommen Stö-



rungen erst recht ungelegt; sie bringen unseren ganzen Ablauf durcheinander, und wir setzen auf schnelle Lösungen, die keine sind, auf Wegreden oder Wegmachen, wo es um unser Einlassen gehen würde. Wenn wir zurück ins Jetzt wollen, wo unsere Kinder sind, bleibt uns oft nichts anderes übrig, als „zurückzuspulen“, wie wir das früher bei Kassettenrecordern gemacht haben. Wir müssen also unsere Geschwindigkeit bremsen, mit der wir oft im Alltag unterwegs sind. Mit Kindern lohnt es sich, langsam zu fahren, damit wir sie nicht überrollen. Emmi Piklers Motto war „Lasst mir Zeit!“, und es war wie ein Hilfeschrei, damit die Erwachsenen den Kindern den nötigen Raum und den eigenen Rhythmus gewähren, wenn es um ihre Entwicklungsprozesse geht. Aber das Bremsen der Erwachsenen geht noch viel weiter.

In alltäglichen Situationen, wenn wir Kinder begleiten (müssen), gerade bei Konflikten, bei Situationen, wo es uns braucht, reagieren wir oft zu schnell. Maria Montessori empfahl ihren Pädagog*innen in den Kinderhäusern, sich vorzustellen, sie würden innerlich wie an den Stäbchen am Rechenbrett eine Kugel langsam von links nach rechts schieben, bevor sie etwas sagen oder aktiv eingreifen. Hier geht es darum, unsere automatischen Muster einzubremsen; das, was wir als Erstes sagen oder tun würden: unsere Reaktionen. Stattdessen können wir Raum gewinnen, um zu antworten. Jon Kabat-Zinn unterscheidet im Englischen zwischen react und response. Achtsamkeit arbeitet auf lange Sicht genau an diesem Raum zwischen Reiz und Reaktion. Eine Fülle an Einsicht und Weisheit liegt darin, diesen Raum zu

Gerade in Konfliktsituationen sind wir oft viel zu schnell, denn Konflikte wollen wir nicht ertragen. Aber gerade der Moment des Konflikts ist eine Weiche: Auf welchem Gleis wollen wir weiter?



erkennen, zu pflegen, zu weiten, wachsen zu lassen. In diesem Raum liegt die Möglichkeit, all die schnellen Interpretationen einer Situation zu erkennen, die vielleicht gar nicht der Wirklichkeit entsprechen; unsere (Vor-)Urteile von Kindern, die (vielleicht „schon wieder“) stören, die „immer...“, die „schon wieder – hab ich's doch gewusst...“; ja ganze Glaubenssätze können wir entlarven, wenn wir diesen Raum kultivieren; und schließlich liegt in diesem Raum die Freiheit unserer Reaktion, oder vielleicht besser: unserer Antwort. Kein Geringerer als Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat diese Erkenntnis geprägt. Er, der den Holocaust erfahren hat, hat auch erkannt, wie wir selbst im himmelschreienden Unrecht und in unermesslichem Leid frei bleiben können, auf die Umstände unseres Lebens zu antworten, und uns für das Leben zu entscheiden.

Und aus der Sicht der Achtsamkeitspraxis können wir heute bewusst üben, für diesen Zwischenraum zwischen Reiz/Ereignis/Situation und unserer Antwort hellwache Aufmerksamkeit zu entwickeln, damit wir eben beobachten und uns bewusst machen, was in uns an Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen ausgelöst werden und eine schnelle Reaktion auslösen, es sei denn, wir üben, diese zu bremsen, um adäquatere Antworten zu finden.



Im zweiten Beitrag wird es um noch ein B und das zweite A gehen: Beschreiben und Arglos bleiben.



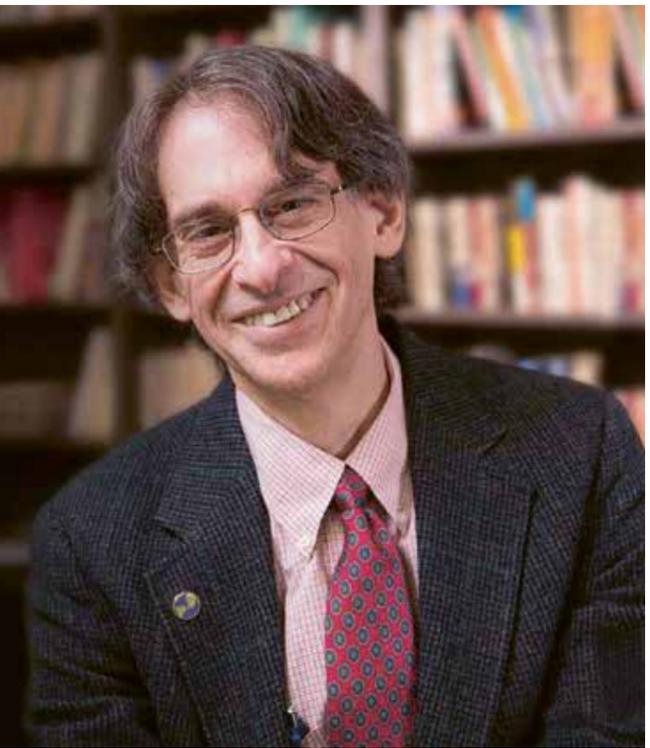
STEVE HEITZER

Steve Heitzer ist Vater von drei Kindern und lebt in Innsbruck. Seit über 20 Jahren arbeitet er als Achtsamkeitslehrer, Referent und Retreatleiter mit Kindern, Eltern und Familien. Sein Buch „Kinder sind nichts für Feiglinge“ ist im Arbor Verlag erschienen. Infos zu Angeboten und Retreats:

www.steveheitzer.at

BEDINGUNGSLOS ELTERN SEIN

*Jenseits von Bestechungen
und Drohungen*



Das Verhalten von Kindern zu manipulieren – durch erfundenes Lob oder angebotene und weggenommene Privilegien – kann ihnen niemals dabei helfen, über die Art von Mensch nachzudenken, der sie sein wollen. Anstatt Kinder zu ermutigen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen, macht es sie abhängig von Belohnungen und Bestrafungen. Anstatt Großzügigkeit und Mitgefühl zu fördern, führt es dazu, dass sie sich auf die Konsequenzen konzentrieren, die es für sie hat, wenn sie Erwachsenen missfallen oder gefallen.

Dieses Webinar des Autors von „Liebe und Eigenständigkeit“ zeigt auf, warum Zuckerbrot und Peitsche nicht nur ineffektiv, sondern auf lange Sicht sogar kontraproduktiv sind. Um Kinder auf ihrem Weg zu lernbegeisterten, verantwortungsvollen und integren Menschen zu begleiten, müssen wir mit ihnen zusammenarbeiten, statt sie zu kontrollieren. Grundlage ist die Prämisse, dass Kinder sich unsere Anerkennung nicht verdienen müssen, dass wir sie nicht für das lieben, was sie tun, sondern einfach dafür, wer sie sind.

FORMAT:

Aufgezeichnetes Webinar

MATERIALIEN:

dauerhafter Zugriff auf die Aufzeichnung der Sitzung

REFERENT:

Alfie Kohn

MODERATION:

Anne Hackenberger

ÜBERSETZUNG:

konsekutiv vom Englischen ins Deutsche durch Nadine Helm

DAUER:

96 Minuten

PREIS:

38,00 €

