

Ein Merkzettel Achtsamkeit & Pädagogik:

A.B.B.A.

TEIL 2

BA – Beschreiben & Arglos bleiben eröffnen uns die Kunst des Lebens und Liebens

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

Eine grundlegende Wende

Wenn ich in Fortbildungen darauf hinweise, dass ich „Beschreiben“ für einen der wichtigsten skills halte, die es in der pädagogischen Arbeit zu erlernen gilt, komme ich mir selbst immer komisch vor. „Beschreiben“ – hä? Schon bei den Seminaren, die ich vor über 25 Jahren bei Rebeca und Mauricio Wild machen durfte (sie haben meine Pädagogik maßgeblich inspiriert), faszinierte mich, wie sie Kindern nichts im herkömmlichen Sinn „erklärten“. „Da musst du das oder jenes tun...“ – so eine Rede war ihnen fremd. Wenn ein Kind mit einem Montessori-Material arbeitete und irgendwo nicht zurechtkam, nahmen sie sich selbst das gleiche Material zur Hand und beschrieben, was sie selbst taten. Das mag seltsam klingen, aber es deutet eine revolutionäre Wende an, die ich für mich auf viele andere Bereiche im Alltag mit Kindern ausdehne. Wir haben glücklicherweise gelernt, mit Kindern zu sprechen, seit geraumer Zeit sogar auf Augenhöhe. Früher wurde mit Kindern wenig gesprochen bzw. besprochen. Es wurden vielmehr Ansagen gemacht, ohne viel zu erklären. Das ist heute zum Glück anders. Aber ich beobachte, dass wir mittlerweile vielleicht viel zu viel „erklären“. Wenn wir Entscheidungen treffen müssen, die den Kindern nicht gefallen, erklären und reden wir manchmal auf Kinder ein, als ob wir sie überzeugen wollten und als ob wir irgendwie erwarten, dass sie irgendwann (endlich) Einsehen haben und sagen würden: „Ja, Papa/Mama/N.N., ich hab dich verstanden. Du hast recht.“ Das wird natürlich nicht passieren. Aber es zeigt, wie wir offenbar glauben, wir könnten Gefühle wie Ärger, Traurigkeit oder Frustration wegerklären.

Beschreiben bedeutet jedenfalls nicht Erklären

Auch in Konflikten benutzen wir oft Sprache, ohne dass sie wirklich dem Weiterkommen dient. Kürzlich sprachen wir in der Begleitung eines Kindergarten-Teams über zwei Kinder mit besonderen Bedürfnissen, bei denen man/frau gefühlt gegen Wände redet. Die Pädagoginnen

berichten: Wenn sie den Jungen auf Dinge ansprechen, die er auf keinen Fall (wieder) tun sollte (andere Kinder piesacken z. B.), schaut sie der kleine süße Fratz ganz unschuldig an und erzählt ihnen dann einfach irgendetwas anderes. Wenn wir im Erziehungsmodus sind oder pädagogisch agieren (müssen?), wiederholen wir immer wieder die Regeln im Kindergarten. Wir gehen davon aus, dass die Kinder diese lernen müssten und dass sie es lernen, wenn wir es ihnen beibringen. Ich glaube mittlerweile immer mehr, dass die Kinder sehr wohl wissen, dass sie niemanden verletzen oder stören oder piesacken sollten. Wenn sie es tun, dann nicht, weil sie es nicht besser wüssten, sondern weil sie irgendwie nicht anders können. Natürlich müssen wir trotzdem etwas tun, eingreifen, am besten vorher schon oder spätestens mittendrin. Und wenn wir dann Worte brauchen, dann sollten wir aus meiner Sicht besser die Kunst des Beschreibens erlernen und üben: „Ich kann dich das nicht tun lassen... Ich muss jetzt dazwischengehen, damit hier niemand verletzt wird... Du bist jetzt ganz wütend, stimmt's? Ich bin auch ganz schön aufgeregt, merke ich...“ Und vielleicht auch: „Und ich muss dich jetzt kurz festhalten, damit du niemandem wehtust... usw.“ Das meine ich mit Beschreiben: möglichst nicht (be)wertendes, urteilendes Beschreiben dessen, was passiert, was ich wahrnehme, was ich tue.

Was bringt das? Es kann dem Kind zeigen, dass ich es sehe, höre, fühle (in seinen Gefühlen) und ihm Worte dafür geben. Das Kind sieht bzw. „fühlt sich gefühlt“ (Daniel Siegel). Es kann mit der Zeit Begriffe für Gefühle bekommen, die es selbst (noch) nicht versteht, und was wir begreifen können, können wir ein bisschen auch in den Griff kriegen – im Englischen: „Name it and you'll

Beschreiben ohne zu beurteilen stellt eine Basis her, um gemeinsam auf die Situation zu schauen: Erleben wir überhaupt dasselbe?

Achtsam angeleitet kann ein Kind mit der Zeit Begriffe für Gefühle bekommen, die es selbst (noch) nicht versteht. – Und Begreifen ist Impuls, etwas in den Griff zu bekommen

tame it“, zu deutsch: „Benenne es und du wirst es zählen.“ Wenn ich mein eigenes Tun beschreibe, kann ich mich selbst auch etwas im Zaum halten, indem ich mich daran erinnere, dass ich hier in erster Linie schützend eingreife und nicht (ver)urteilend und belehrend. Und ich signalisiere damit den Kindern, dass ihre Gefühle nicht falsch sind, nicht einmal ihr Verhalten, sondern nur, dass ich dafür Sorge, dass Gefühlsausbrüche nicht zu Verletzungen führen.

Aber müssen Kinder denn nicht lernen, dass sie andere nicht verletzen sollen? – Doch, müssen sie, wie wir alle. Aber wie lernen sie das? Wie so oft nicht durch unsere Belehrung, schon gar nicht durch Schimpfen, Maßregeln oder Strafen, sondern indem wir für Schutz sorgen und körperliche Grenzüberschreitungen schlicht nicht zulassen, nicht tolerieren und im besten Fall frühzeitig erkennen und unterbinden, bevor sie passieren.

Die Moralpredigten können wir uns sparen, genauso wie die Versuche, den Kindern die entsprechenden Regeln beizubringen, von denen ich überzeugt bin, dass sie sie ziemlich schnell verstehen, auch ohne dass wir große Worte machen. Moralpredigten und Regelkunde-Ansprachen sind bei uns eher automatisch verankert oder folgen einem pädagogischen Paradigma, das nicht mehr zeitgemäß oder einfach unserer Hilflosigkeit geschuldet ist. Die Pädagog:innen der zwei Kids von oben, über die wir in der Begleitung sprachen, habe ich ermutigt, darauf nicht weiter Energie zu verschwenden und der Kunst des Beschreibens mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Sie ist nachhaltiger und bringt uns alle auf eine sinnvollere Spur. Das schließt nicht aus, dass wir manchmal auch im Nachhinein Kindern kurz und klar sagen, was wir im Zusammensein in der Gruppe nicht dulden können und was wir alle – auch wir Erwachsenen – für unser Leben lernen müssen: Gewalt und Verletzen

passieren uns manchmal, trägt aber nicht zu einer Lösung von Konflikten bei. Das natürlich in einer Sprache, die Kinder verstehen. Ohne ausschweifend und moralisch zu werden. Entscheidend ist hier viel mehr unser eigenes Verhalten, unsere Körpersprache, die vor Übergriffen und Verletzungen schützt, die aber gleichzeitig auch auf Gewalt und Übergriffe verzichtet und auch verbale Übergriffe wie Beschimpfungen ausschließt. Wie in allen Dingen werden die Kinder auch hier mehr von unserem Verhalten lernen als von unseren gut gemeinten Erklärungen und Predigten.

Arglos bleiben

Dieser Aspekt schließt hier unmittelbar an bzw. ist gleichzeitig eine Grundlage für die Kunst des Beschreibens. Nur nebenbei: Natürlich gehen diese vier Aspekte und skills ineinander über und sind auch nicht als vier abzuhakende Schritte gedacht; da wären wir wieder beim Missverständnis einer Methode. Es gilt immer wieder neu anzukommen, weil sich die Situation immer wieder verändert, sodass letztlich alle vier skills ständig ineinander greifen.

Arglosigkeit ist ein Begriff, den wir kaum noch verwenden. Er bedeutet für mich, keine bösen Absichten zu unterstellen. Schon Mauricio Wild hatte in seinen Kursen mit seiner Frau Rebeca Wild zu ihrer nicht-direktiven Pädagogik immer wieder sinngemäß betont: Das Verhalten eines Kindes ist immer die für das Kind zum gegenwärtigen Augenblick beste Antwort auf seine Situation, seine Spannung, seine Umstände, seine Gefühle. „Ich habe noch kein Kind erlebt, das sich schlecht verhalten hätte, während es ihm gut gegangen wäre“, war seine Erkenntnis. Wer in eine solche Haltung hineinwachsen möchte, kann in vielen kleinen Situationen üben, Vorurteile und Zuschreibungen in Bezug auf Kinder immer wieder zu „bremsen“ und loszulassen, selbst dann und



vor allem dann, wenn es unsere eigenen Kinder sind oder wir täglich mit diesen Kindern arbeiten. Davon auszugehen, dass Kinder keine bösen Absichten haben, sondern immer nur auf der Suche nach Möglichkeiten sind, ihre Bedürfnisse zu stillen, und nach Ventilen für ihre Gefühle, ist keine leichte Aufgabe, aber es eröffnet uns einen Übungsweg für unser ganzes Leben. Arglos bleiben erinnert uns an einen radikalen Respekt gegenüber kleinen wie großen Menschen, und gegenüber ihrer Not und ihrer Hilflosigkeit und Bedürftigkeit, wenn ihre Gefühle und Bedürfnisse sie außer Rand und Band bringen. Außerdem hilft uns diese Spur auch, Angriffe nicht persönlich zu nehmen, und damit nicht auf die Automatik unserer alten Hirn-Muster und Reaktionen umzuschalten, die da heißen: Flucht, Totstellen oder Kampf. Selbst wenn wir denken, Kinder würden uns persönlich angreifen, „zur Weißglut bringen“ oder „Böses im Schilde führen“, ist es möglich, in unserer Reaktion bzw. Antwort frei zu bleiben: Es ist nicht notwendig, auf den Kampf des anderen einzusteigen. Wenn wir das mit Kindern nicht lernen, wie sollten wir es im größeren gesellschaftlichen Kontext lernen bzw. anwenden? Was uns die großen Held:innen der Geschichte gezeigt haben, ist hier im kleinen Rahmen einzuüben: In der Wahl unserer Antwort liegt unsere große Freiheit. Schon Buddha,

Jesus, Gandhi und Martin Luther King haben diesen Pfad beschritten und gelehrt. Und Holocaustüberlebende wie Viktor Frankl und Edith Eva Eger haben wie viele andere Menschen, die angesichts großer Leid-Erfahrung nicht verbittert sind, sondern zur Hingabe fanden, bewiesen, dass es stimmt, und uns allen damit leuchtende Vorbilder und konkret heilsame Wege mitgegeben. Auch Charlie Mackesy nimmt diese Wahrheit in seinem wunderbaren Buch „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd“ auf: „Eine der größten Freiheiten liegt darin, wie wir auf Dinge reagieren.“ Wir sehen: Achtsamkeit und Pädagogik führen uns in den Alltagsgeschichten mit Kindern gleichzeitig in die Tiefe einer Kunst des Lebens und Liebens.



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