

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

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär und geprägt von einem großen gesellschaftlichen Konsens. Auf der Suche nach neuen Wegen sind die Erwachsenen in den letzten 30 Jahren oft in die Falle gegangen, mit Kindern "nett" sein zu wollen. 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 weg-erklären; oder wir versuchen Kinder zu überreden, anstatt als Erwachsene Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Was bedeutet „achtsam mit Kindern“ und wie werden wir dabei zugleich unserer Aufgabe als Erwachsene gerecht? Geht Autorität ohne *autoritär*?

Steve Heitzer teilt Erfahrungen aus über 25 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 und ihr Verhalten schnell auf Linie bringen? Oder gehen wir davon aus, dass ihr Verhalten immer einen Grund hat? Dass ihnen manches einfach passiert, weil sie in dem Moment keine andere Wahl haben, um für sich zu sorgen?

„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 eben Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen - Und oft selbst nicht wissen, warum sie tun, was sie tun. Wenn wir unsere Empörung und unseren Widerstand gegen die Realität in den Blick nehmen, können wir sie loslassen und uns fragen: Was „reitet“ sie, was sie stresst? Was brauchen sie und was können wir tun, wo sind Stellschrauben, um ihre Situation zu entspannen?

Titel 3a: Alles im Griff?!! Kinderkram und Lebenskunst

„Haben Sie Ihre Kinder nicht im Griff??!“ Viele Eltern geben sich alle Mühe, ihre Kinder auf achtsame und respektvolle Weise zu begleiten und müssen sich dann solche Fragen anhören. Aber wenn das Kind tatsächlich „blöde Mama“ sagt oder gar grob wird und nach dem Vater schlägt? Was wenn wir mit Reden und Erklären nicht weiter kommen? Wie geht das mit den „Grenzen“? Oft müssen wir uns irgendwie durchwursteln; und manchmal sehen wir die Dinge in einem neuen Licht, und Veränderung geschieht wie von selbst.

Mit Schlüsselerfahrungen aus 25 Jahren schauen wir gemeinsam auf unseren Alltag mit Kindern. Er ist eine Fundgrube und ein Übungsfeld für die Kunst des Lebens: Kinderkram ist Lebenskunst! Kinder wie das ganze Leben selbst *sind* nicht in den Griff zu kriegen. Aber wir können üben, hellwach zu sein und mit Kindern zu wachsen.

Titel 3b: Alles im Griff? Alte „Erziehung“ & neue Wege mit Kindern

Früher ging es darum, Kinder zu erziehen und ihr unkontrolliertes Verhalten in den Griff zu kriegen. Heute sehen wir zum Glück Kinder anders und haben eine andere Vorstellung von unserer Haltung und Aufgabe. Doch, was wenn Kinder nicht tun, was wir sagen? Was, wenn sie sich anders verhalten, als wir uns das vorstellen. Müssen wir sie am Ende nicht doch wieder in den Griff kriegen? Was ist das Neue an unserem Zugang zu Kindern? Wie geht Kontakt statt Kontrolle?

Titel 4: Erwachen statt Erziehen. Wie unser Alltag mit Kindern in die Tiefe des Lebens führt.

Wenn wir uns auf den Alltag mit Kindern immer wieder einlassen, können wir die Dinge aus einer anderen Sicht sehen, anstatt an unseren Kindern, an uns selbst, am Leben nur herumzuwerkeln. *Erwachen statt Erziehen* – könnten wir es nennen. Mein neues Buch nimmt unsere Jahre mit Kindern als ein großartiger Übungsfeld in den Blick, und als einen Weg in die Tiefe. Wenn wir Erwachsene den Weg nach innen antreten und unser Herz weit wird, tritt das alte Verständnis von „Erziehung“ von selbst in den Hintergrund. Anstatt Kinder – und auch uns selbst, das Leben – unter Kontrolle zu kriegen, beginnen wir loszulassen und uns einzulassen: Aufwachen aus unseren Vorstellungen und aufwachen zum gegenwärtigen Augenblick, zum Hier und Jetzt unseres Lebens.

Titel 5: 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! „*Wie kann ich in Stress-Situationen gelassener sein?*“ Fast verzweifelt sehnen wir uns manchmal danach anders zu sein, als wir es jetzt sind. Wir verzweifeln an unserem Stress, unserer Frustration, unseren lauten Worten, unserem Streit und an mancher Ohnmacht. Und eine falsch verstandene „Achtsamkeit“ wirft uns schwierige Gefühle vor – als ob wir nicht mehr wütend oder überfordert sein dürften.

Dabei genügt es, *wach* zu sein. Wütend und *wach*, gestresst und *wach*, überfordert und *wach*; neben unseren Kinder auch uns selbst kennenlernen, mit Forschergeist und Wohlwollen. So schaffen wir inneren Raum und beginnen, Freundschaft mit uns selbst zu schließen – die beste Voraussetzung, um Freundschaft und Frieden zu schließen mit unseren Kindern, mit dem Leben.

Titel 6: 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 7a: Das verkannte Spiel. Wenn Kinder körperlich werden.

Kämpfen oder Spielen? Was tun sie da? Was dürfen sie? Was nicht? Wann greifen wir ein? Wie greifen wir ein?

Wenn Kinder körperlich werden gibt es viel Verwirrung. Mal schauen Erwachsene weg, mal würgen sie jeden Kontakt ab. Wer mit Kindern zu tun hat, kriegt es mit Körperlichkeit zu tun. Es ist ein authentisches Bedürfnis des Menschen, sich und andere zu spüren, handfest Kontakt aufzunehmen zur Welt und zu den Dingen. Es lohnt sich, sich damit zu beschäftigen und genau hinzuschauen und Wege zu suchen, Kinder in ihrem Bedürfnis und Spiel adäquat zu begleiten.

Titel 7b: Suchen Kinder Grenzen? Wenn Kinder körperlich werden.

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? Suchen Kinder Grenzen oder Kontakt? 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 „brenzlig“ 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 8: Kinder können Krise. Viel 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 suchen nicht automatisch nach Schuldigen, wenn es doch Schwierigkeiten gibt. Niemand muss dabei etwas falsch machen – nicht unser Kind, nicht andere, nicht wir selbst!

Titel 9: Wird alles wieder gut? Orientierung in den kleinen Krisen der Kinder und den großen unserer Zeit.

Sind Krisen nur dazu da zu kämpfen? Krisen wollen wir meist schnell aus dem Weg räumen, doch oft können wir es nicht. Krisen sind Übergänge und sie stellen uns vor die Aufgabe, uns mit der Unsicherheit zu arrangieren.

Auch Kinder gehen durch Krisen, und auch in ihrem Leben gibt es die Erfahrung von Schmerz und Leid. Wir haben nicht für alles Antworten. Was wir nicht wissen, was wir nicht verstehen, können wir lernen anzunehmen. Wir unterstützen unsere Kinder am besten dadurch, dass wir uns selbst über die dunklen Seiten des Lebens nicht drüberschwindeln. 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. Mit ihnen können wir uns neu öffnen für die großen Fragen, die Leben und Welt an uns stellen.

Titel 10: 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. 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 12: Was brauchen Kinder heute?

Wie lernen Kinder? Wie wachsen Kinder? Was brauchen Kinder wirklich? Was brauchen sie von *uns*? Kinder sind auch nur Menschen. Was sie wirklich brauchen, ist was *Menschen* gerade heute, ja *immer* schon am nötigsten brauchen: Zeit und Aufmerksamkeit. Die kostbarsten Geschenke, die wir haben.

Aber Kinder brauchen auch *Erwachsene*, ein Gegenüber, Begleitung und mitunter auch Führung.

Erwachsene, die Lust haben, selbst etwas zu lernen, mit ihnen zu wachsen. Und gleichzeitig brauchen Kinder Erwachsene mit einem gesunden Abstand. Erwachsene, die nicht einfach nur „nett“ sein wollen, sondern die die *Erwachsenen sind*: die wissen, was ihre Aufgabe, ihre Verantwortung ist. Erwachsene, die Nein sagen können, die Mut zum „Blödmann“ haben, weil sie Entscheidungen treffen, für die sie nicht immer geliebt werden.

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) sowie „*Der Schatz im Kinderzimmer. Wie der Alltag mit Kindern in die Tiefe des Lebens führt*“. TYROLIA-Verlag August 2025, 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).

Telefon: +43 (0) 680 55 25 721 E-Mail: steve@steveheitzer.at web: www.steveheitzer.at