

Vreni Merz

Wie gut der Apfel
schmeckt ...

Vreni Merz

Wie gut der Apfel schmeckt ...

Den Alltag und die kleinen Dinge
achtsam erleben

Tipps für Eltern
und Kinder

Kösel



Illustrationen:

Mascha Greune, München

© 2004 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Kösel, Kempten

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: Corbis, Düsseldorf

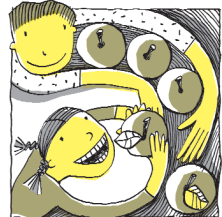
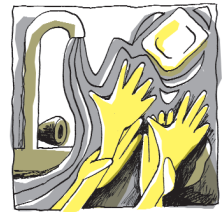
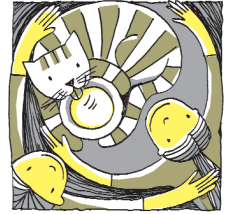
ISBN 3-466-36648-8

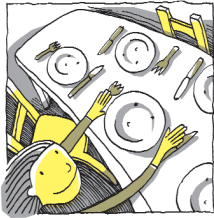
*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

Inhalt

- 7 Zu diesem Buch
- 10 Das Kind und sein Tagewerk
- 13 Der Alltag als Lebensschule

- 17 **Beispiele**
 - Das Kopfkissen schütteln 20
 - Die Hose anziehen 24
 - Brot schneiden 28
 - Die Katze füttern 32
 - Schuhe binden 36
 - Den Schirm aufspannen 40
 - Den Einkaufswagen schieben 44
 - Rolltreppe fahren 48
 - Den Briefkasten leeren 52
 - Die Tür schließen 56
 - Die Jacke aufhängen 60
 - Salat putzen 64





- Den Tisch decken 68
- Die Hände waschen 72
- Spielsachen aufräumen 76
- Scherben zusammenkehren 80
- Altpapier bündeln 84
- Einen Apfel essen 88
- Blumen gießen 92
- Licht anzünden 96
- Ein Glas Wasser trinken 100
- Geschirr abtragen 104
- Wäsche besorgen 108
- Staub saugen 112
- Schuhe putzen 116
- Das Fernsehgerät bedienen 120
- Zum Fenster hinausschauen 124
- Sich ins Bett legen 128

- 133 *Spiritualität mit Kindern*
- 137 *Alles hat seine Zeit*
- 140 *Im Rhythmus des Lebens*
- 143 *Schlusspunkt*

Zu diesem Buch

WER GEMÜSE RÜSTET,
LEBT SINNVOLL.

HANSJÖRG SCHNEIDER

Liebe Leserin, lieber Leser,

wann haben Sie zum letzten Mal Geschirr abgetragen? – Dumme Frage, werden Sie denken, schmutziges Geschirr steht jeden Tag bei uns auf dem Tisch. Ich räume es ab, und nach dem Spülen wird es in den Schrank versorgt, bis man es wieder braucht. Daraus wird doch kein Thema gemacht! – In diesem Buch aber wird es eines sein, zusammen mit vielen anderen alltäglichen Handlungen, die uns selbstverständlich geworden sind.

Vielleicht sind Sie Mutter oder Vater. Vielleicht sind Sie auch Großmutter, Babysitterin oder Spielgruppenleiterin. Jedenfalls haben Sie es mit Kindern zu tun. Das heißt: Ein Stück Ihres Lebens verbringen Sie zu-

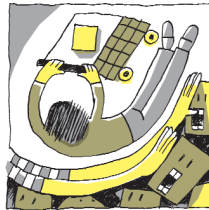
sammen mit Menschen, für die das Leben noch neu ist. Denn für Kinder, die erst ein paar Jahre alt sind, gibt es noch kaum etwas Altbekanntes. Sie können nach einem Schlüssel oder einem Kochlöffel greifen und damit hantieren, als wäre dieser Gegenstand das Größte dieser Welt. Was wir gewohnt sind zu brauchen, was wir zwar sehen und doch kaum beachten, kann für ein kleines Kind etwas ganz Besonderes sein. Es begegnet ja den Dingen zum ersten Mal, und es versucht, auf seine Weise damit klar zu kommen. Wenn das Kind älter wird, soll es allmählich erfahren, was wofür am besten zu verwenden ist und wie wir mit den Gegenständen so umgehen können, dass sie uns helfen, das Leben angenehm und sinnvoll zu machen.

Dieses Buch nimmt den ganz gewöhnlichen Alltag in den Blick. Es schildert Situationen, die wir alle kennen: im Regenwetter den Schirm aufspannen, die Wohnungstür öffnen und schließen und hie und da die Hände waschen. Sind solche Banalitäten überhaupt der Rede wert? Sie sind es, denn das Leben besteht zum großen Teil aus solchen Verrichtungen, denen wir täglich nachzukommen haben. Wenn sie nicht funktionieren, sind wir leicht verärgert, wir geraten in Verlegenheit oder fühlen uns unwohl. Wer möchte zum Beispiel zwei Tage leben, ohne sich die Zähne zu putzen?

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie solche Handlungen neu entdecken, bewusst gestalten und eine spirituelle Dimension darin finden. Das Buch soll Sie jedoch nicht nur in der Erziehungsarbeit unterstützen, sondern auch Ihnen selbst etwas bringen. Denn wer

mit Kindern den Alltag intensiv erlebt, gewinnt auch für sich selbst etwas.

Im Zusammensein mit Kindern braucht aber manches seine Zeit. Bis nur die Schuhe angezogen sind, um aus dem Haus zu kommen! Bis der Tisch gedeckt ist, wenn Kleine helfen wollen! Was man allein im Nu schafft, dauert zusammen mit Kindern meist länger als gedacht. Doch genau diese Situationen sind es, in denen wir das Leben in Fülle erfahren können.



Das Kind und sein Tagewerk

LASS DICH IN DEN AUGENBLICK FALLEN,
UND DAS MORGEN WIRD ZUM HEUTE,
DAS IRGENDWO UND IRGENDWANN
ZUM HIER UND JETZT.

FLORIAN MAI

Kleine Kinder kennen keinen Zeitplan. Sie stehen am Morgen nicht auf, um zuerst zu überlegen, was sie heute alles tun wollen. Sie leben im Moment. Wenn sie sich einem Gegenstand zuwenden, vergessen sie alles rund um sich. Sie nehmen ihn in die Hand und vielleicht in den Mund, sie werfen ihn weg und steuern auf etwas Neues los. Manchmal geht's schnell oder auch lang: Manche Kinder können sich schon im Krabbelalter ausgiebig mit einem Plastikbecher oder einem Plüschtier beschäftigen, andere wechseln häufiger den Gegenstand ihres Interesses.

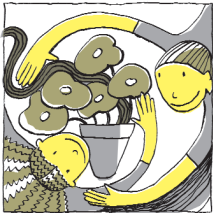
Faszinierend für uns Erwachsene, die sich vom Terminkalender bestimmen lassen, ist der unbekümmerte Umgang mit der Zeit, den uns die Kinder vorleben. Sie geben sich dem Gegenwärtigen voll und ganz hin. Sie werden nicht gehindert von Reflexionen darüber, was jetzt dringlich oder wichtig sei oder ob sie nicht besser etwas anderes getan hätten. Sie machen das, was ihrem Empfinden nach gerade Sache ist. Weiter können wir beobachten, dass Kinder geradezu eins sind mit dem, was sie gerade tun. Auch wenn die Beschäftigung von kurzer Dauer ist, so sind sie dennoch mit jeder Faser ihrer Existenz dabei und lassen sich kaum ablenken von dem, was sie im Augenblick anzieht.

So besteht denn das Tagewerk von kleinen Kindern aus einer Abfolge von Aktivitäten, die zwar ohne Plan, aber mit Hingabe ausgeführt werden. Für die eine Tätigkeit brauchen sie mehr, für die andere weniger Zeit. Manchmal dauert eine Tätigkeit nur zwei Sekunden. Aber jeder Augenblick wird voll »genutzt«. Intensiv lebt das Kind – was es tut, tut es ganz.

Später wird es lernen, wie der Tag verläuft, und was wann von ihm gefordert wird. Es wird selbstständig aufstehen, sich anziehen und seine Schulsachen so ordnen müssen, dass alles eingepackt ist, wenn es sich auf den Schulweg macht. Es wird dazu angehalten, die Zeit einzuteilen, nichts zu vergessen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Leider geht damit oft die Fähigkeit verloren, unbekümmert den Moment zu genießen und das Gegenwärtige so zu erfahren, als gäbe es kein Vorher und kein Nachher.

Als Erwachsene sind wir oft so sehr darauf konzentriert, den Alltag »im Griff« zu haben, dass wir dauernd am Organisieren und am Programmieren sind. Wir verbringen den Tag, indem wir die Dinge »erledigen«, statt sie zu erleben. Die Zeit eilt, sagen wir, und beeilen uns noch mehr. So verpassen wir oft, was uns in der Gegenwart geschenkt wäre, weil wir fast ständig überlegen, was wir als nächstes zu tun haben.

Was Kinder noch können, geht uns oft ab: das Auskosten des Augenblicks vom Morgen bis zum Abend und die Hingabe an das, was uns das Leben im Hier und Jetzt anbietet.



Der Alltag als Lebensschule

DAS SCHWERSTE:
IMMER WIEDER ENTDECKEN,
WAS MAN OHNEHIN WEISS.

ELIAS CANETTI

Wir sind es gewohnt, das Alltägliche zu banalisieren. Wenn wir vom Alltag reden, meinen wir das weniger Bedeutsame, das, »was halt sein muss«, was aber nicht das Eigentliche sei. Das Eigentliche sei das Besondere, denken wir, nämlich das, was uns über den Alltag hinaushebt. Beispiele dafür sind Anlässe, die wir als Termine in die Agenda eintragen: eine Verhandlung, von der vieles abhängt, ein Fest als Höhepunkt oder ein anderes Ereignis, das wir als besonders wichtig erachten.

In diesem Buch wird bewusst der Alltag ins Licht gerückt. Das ist schon deshalb gerechtfertigt, weil wir in der Regel mehr »Alltag« als »Hoch-

zeit« erleben. Der Anteil an Alltäglichkeiten wird vor allem groß, wenn wir mit Kindern zusammenleben. Bestimmt gibt es auch in Gemeinschaft mit ihnen besondere Ereignisse, die über den Alltag hinausführen oder ihn durchbrechen. Wir denken beispielsweise an eine Geburtstagsfeier oder einen Arztbesuch. Davon wird gesprochen und darauf bereitet man sich vor. Aber in der Erziehung gibt es vor allem sehr viel Unspektakuläres, das sich abspielt im täglichen Einerlei. Die meiste Zeit mit Kindern verbringen wir mit den normalen Abläufen und Vollzügen am gewöhnlichen Werktag.

Von solchen Situationen wird hier die Rede sein. Denn sie sind pädagogisch bedeutsam – mehr als man sich oft bewusst ist. Denn gerade der Alltag bietet den Erziehenden eine Fülle von Gelegenheiten an, um Kinder zu begleiten und sie wirksam zu fördern. Ethische Werte und Ideale wie Friedfertigkeit, Gewaltlosigkeit und Bewahrung der Schöpfung können zwar an besonderen Anlässen proklamiert und gefeiert werden, aber zur Umsetzung in die Praxis sind gewöhnliche Tage wie gemacht.

Somit wäre also der Alltag die entscheidende Zeit. Sprichwörtlich wird er gelegentlich als »grau« bezeichnet, was ihm den Anstrich von etwas Unattraktivem und wenig Erstrebenswertem gibt. So beklagen denn manche Eltern den »Alltagskram« und bedauern, dass sie zu wenig mit ihren Kindern unternehmen könnten, weil sie von den täglichen Verpflichtungen zu sehr beansprucht sind. Viele Mütter bemühen sich, neben ihrer beruflichen Arbeit auch den Haushalt korrekt und effizient

in Ordnung zu bringen, um ja noch genug Zeit für die Kinder zu haben. Auf dem Heimweg vom Büro kaufen sie ein, zuhause bügeln sie die Wäsche und tränken die Zimmerpflanzen, während ihre Sprösslinge noch in der Spielgruppe sind, und sie hoffen, vor der Heimkehr der Kinder mit der Hausarbeit fertig zu sein.

Das ist schade. So viel geht verloren an Teilnahme und Mitwirkung. In der aufgeräumten Wohnung hat bereits alles seinen Platz, und das Essen ist vielleicht schon vorgekocht. Was tun solche Mütter oder Väter mit den heimgekehrten Kindern, sofern sie selbst nicht schon zu müde sind? Mit ihnen spielen, sagen viele, das sei lebenswichtig, und dafür würde alle Zeit sich lohnen. Das mag sein. Aber ist es wirklich die primäre Aufgabe von Erwachsenen, Kinderspiele zu machen?

Wem der Alltag etwas wert ist, wird ihn bewusst auch mit den Kindern verbringen. Denn der Alltag ist die Lebensschule schlechthin, und keine Handlung ist zu trivial, um nicht mit Würde und Achtung, aber auch mit Lust und Spaß gemeinsam mit den Kindern gestaltet zu werden: Geschirr in den Schrank stellen, den Lichtschalter drücken, das Fenster schließen, Schuhe versorgen und Salat waschen. Es sind jene schlichten Lebensvollzüge, durch die wir den Kindern das mit auf den Weg geben können, was sie von uns erwarten dürfen: Es geht um achtsame Wahrnehmung dessen, was uns selbstverständlich ist und wofür wir letztlich dankbar sind.

Hier wird mitten im Alltag eine Spiritualität gelebt, die mit dem Boden der Wirklichkeit eng verbunden bleibt.



Beispiele

HILF MIR,
ES SELBST ZU TUN!

MARIA MONTESSORI

Die folgenden Beispiele beschreiben alltägliche Handlungen, die Sie mit Ihrem Kind bewusst gestalten können. Vielleicht sind Sie mit zwei oder drei Kindern zusammen. Dann werden Sie sich so arrangieren, dass Sie alle miteinbeziehen. Unwichtig, ob Sie mit einem oder mehreren Kindern in diesen Situationen stehen – etwas Spezielles oder Herausragendes gibt es nicht zu tun. Oder doch?

Jedenfalls kann es uns Erwachsenen in solchen Momenten wie Schuppen von den Augen fallen, wenn uns Gewöhnliches plötzlich außergewöhnlich vorkommt – meistens dann, wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken. Die Kinder gehen uns mit ihren Entdeckungen häufig voran und stecken uns an mit ihrem Interesse. Denn sie sind manchmal fasziniert von Dingen, die

uns längst nicht mehr auffallen. Dann können wir neu wahrnehmen, was wir wirklich haben und welcher Reichtum uns im Alltag entgegenkommt.

Und noch etwas: Es ist weniger wichtig, wie oft wir uns Zeit nehmen, mit den Kindern solche Erfahrungen zu machen. Das wache Interesse, das wir mitten drin zeigen, und die persönliche Präsenz sind entscheidender.

Die praktischen Beispiele auf den nächsten Seiten sind jeweils in drei Abschnitte gegliedert und durch verschiedene Farbigkeit und unterschiedliches Schriftbild gekennzeichnet:

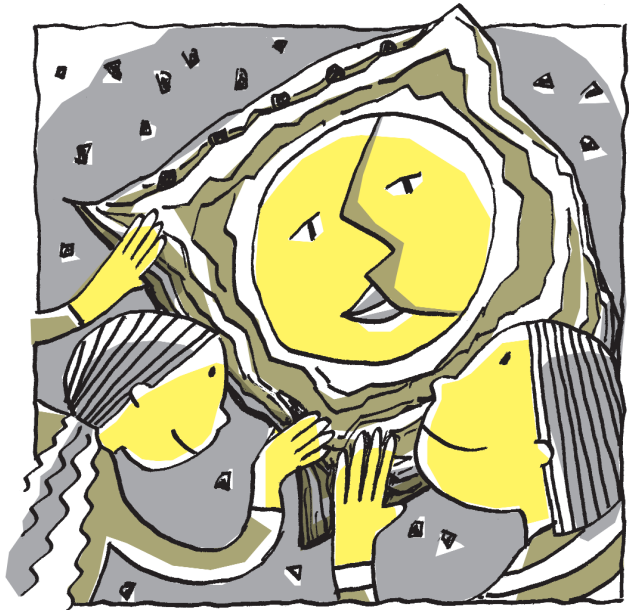
Was Sie jeweils zu Beginn lesen, ist für Sie gedacht: Sie können sich bewusst machen, wie Sie selbst – als erwachsener Mensch – in dieser Situation stehen und wie Sie damit umgehen. Hier wird Ihnen in Erinnerung gerufen, was wir in der Hektik oft vergessen: Diese Handlung bzw. dieser Gegenstand ist wichtig – vielleicht sogar lebensnotwendig. Zwar wird darüber kaum je Aufhebens gemacht. Aber es lohnt sich, darauf zu achten, zumindest an dieser Stelle ein paar Gedanken daran zu verlieren. Sie können diese Abschnitte als ein kleines Stück Lebensphilosophie betrachten, manchmal wohl auch als Poesie oder Träumerei. Jedenfalls möchten sie eine Reflexion anregen darüber, dass wir zu den Privilegierten dieser Welt gehören, denen nichts abgeht, was wir im Alltag brauchen.

Hier können Sie lesen, was Sie zusammen mit dem Kind in der beabsichtigten Alltagssituation tun können: Vielleicht steht ein Gegenstand im Mittelpunkt, und Sie werden sehen: Nicht immer ist es notwendig, dass Sie dem Kind genau vormachen, was man damit anfängt. Im Gegenteil: Das Kind kann mehr als wir oft denken! Aber tun Sie mit, indem Sie Ihr Interesse zeigen an dem, was das Kind erprobt. In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie das Kind in seinem Tun unterstützen können. Vielleicht ist es angebracht, ihm einen Impuls zu geben oder eine Grenze zu setzen. Oder es braucht einen Schutzraum, um ans Ziel zu kommen. Jedenfalls werden Sie eingeladen, teilzuhaben an seinem Drang, die Welt zu entdecken. Die Anregungen in dieser Rubrik wollen zeigen, wie Sie als erwachsene Person die Ansätze Ihres Kindes fördern und ihm helfen können, dass es selber tun kann, was zu tun ist.

Abschließend wird beschrieben, welche Bedeutung diese Situation für die gegenwärtige und zukünftige Entwicklung des Kindes haben könnte und welche Gedanken Sie sich darüber machen können. Auch wenn wir unserem Handeln nicht ständig pädagogische Absichten unterstellen und in der unmittelbaren Situation nicht darüber nachdenken, können selbst die unauffälligsten Erfahrungen nachhaltig wirken. Viel Beiläufiges kann Spuren hinterlassen in den Kindern, mit denen wir uns abgeben. Und jedes speichert auf seine Weise, was ihm widerfährt.

Das Kopfkissen schütteln

Das Kopfkissen schütteln: Es hat uns durch die Nacht getragen und uns Geborgenheit geschenkt. Es hat unsere Träume aufgefangen und uns Schutz gegeben. Jetzt liegt es zerwühlt da, gezeichnet von den Spuren, die wir hinterlassen haben. Wenn das Kopfkissen reden könnte, wüsste es besser als wir selbst, wie unser Schlaf war – friedlich und erholsam oder rastlos und unruhig. Nicht immer fällt es leicht, sich am Morgen vom Kissen zu trennen. Es hat uns über Stunden warm gehalten, und der Tag kann möglicherweise anders aussehen: Vielleicht wird er uns



etwas abverlangen, vielleicht bläst uns ein rauer Wind entgegen. Wer nach dem Aufstehen das Kopfkissen schüttelt, macht eine erste schwungvolle Bewegung, die aufweckt und stärkt. Es ist die erste Tat am neuen Tag – handfest und entschieden.

Gehen Sie mit dem Kind ins Zimmer und lassen Sie es das Kissen aus dem Bett nehmen. Vielleicht sind seine Arme noch zu kurz – dann werden Sie es hoch halten, damit es das Kissen erreichen kann. Es wird spontan den Kopf hineinbetten, es wird das Kissen auf den Boden fallen lassen oder es Ihnen zuwerfen. Das Spiel des Kissenwerfens wird Sie beide zum Lachen bringen, und vielleicht haben Sie ein wenig Zeit dafür. Dann zeigen Sie dem Kind, wie man das Kissen aufschüttelt. Sie öffnen das Fenster oder gehen gemeinsam auf die Terrasse, und das Kind kann selber sein Kopfkissen schütteln. Eine Weile bleibt es an der frischen Luft liegen. Dann holt das Kind das Kissen herein, und Sie beide riechen daran mit tiefen Atemzügen. Jetzt kann das Kind das ausgelüftete Kissen ins Bett zurücklegen, an jenen Platz, an dem es am Abend, wenn es dunkel wird, den Kopf ablegen wird.