

Nils Altner
Achtsam mit Kindern leben

Nils Altner

ACHTSAM MIT KINDERN LEBEN

Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten
Ein Entdeckungsbuch

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Kösel

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: Getty Images/Mieke Dalle
Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30782-1

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

www.koesel.de

Die Kindheit ist ein Land, ganz unabhängig von allem.
Das einzige Land, in dem es Könige gibt.

Warum in die Verbannung gehen?

Warum nicht älter und reifer werden in diesem Lande?

Rainer Maria Rilke

Die Fähigkeit, freiwillig die umherschweifende Aufmerksamkeit
immer wieder zurückzubringen, das ist die eigentliche Grundlage für Urteil, Charakter und Willen ... Eine Bildung, die diese Fähigkeit verbessern könnte, wäre Bildung schlechthin.

William James

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn	11
Immer ist jetzt	13
DAS GANZE 15	
Lernen, Achtsamkeit und die Kreise des Lebens	15
Die verlorene Freude am Lernen	16
<i>Menschen, die guttun 19</i>	
Selbstfürsorge und die Kraft der Gestaltung	20
Achtsamkeit	22
<i>Frische Momente 22</i>	
<i>Resonanz-Raum 23</i>	
Wege in die achtsame Gegenwärtigkeit	25
<i>Neue Wege gehen 26</i>	
<i>Sitzen in Stille 27</i>	
Kohärenz	29
Lernen als Pflicht oder Spiel?	30
<i>Gehorche ich einem inneren »Diktator«? 31</i>	
Das Rad des Leidens stoppen	33
Freundlichkeit	35
<i>Grundlose Taten der Freundlichkeit 35</i>	
Die spiralförmige Landkarte des Lebens	37
Entwicklung	40
DIE WELT IN UNS 42	
Im Kreis des Körpers	42
Das Geschenk	43
Sitzenbleiben?	45
Bewegungsräume eröffnen	47

Vertraut sein mit dem Körper	49
<i>Die Reise durch den Körper 50</i>	
Freundschaft mit dem Körper schließen	55
Körper-Sprache	57
Lernen mit allen Sinnen	58
<i>Der Klang einer Rosine 60</i>	
Grob- oder feinsinnig?	62
Der Kreis der Emotionen	64
Einladung zum Fühlen	65
<i>Mit Kindern lachen und weinen 65</i>	
Emotionale Lebendigkeit	67
Liebe und Limits	68
<i>Erinnerung 68</i>	
<i>Hand auf's Herz - Anspruch und Handeln in Einklang bringen 70</i>	
Emotionale Intelligenz	72
<i>Hase, Stier und Katze 73</i>	
Wahrhaftig sein	76
<i>Sprechen mit Herz 78</i>	
Lebens-Kunst	79
<i>Erfüllte Kunst 79</i>	
Tun und Sein	80
Der Kreis des Geistes	83
Wahrnehmen heißt gestalten	84
<i>Fliegen 84</i>	
Aufmerksamkeit	85
<i>Ein Moment der Fülle 86</i>	
Bewusst sehen	87
<i>Augen-Blicke 87</i>	
Staunen	89
<i>Wann staunst du? 91</i>	
Herausforderungen	91
Das Ende des Bescheidwissens	93
<i>Was meinst du? 94</i>	
Die Suspension gewohnter Gedanken	96
Wissen und Nichtwissen	97
<i>Der offene Moment 97</i>	
Lernen in Gegenwärtigkeit	98
<i>Starter-Kit für freudvolles Lernen 100</i>	

WIR MITEINANDER IN DER WELT 101

Der soziale Kreis	101
»Ja, ich habe dich lieb«	102
<i>Der liebende Blick 103</i>	
Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung	103
<i>»Dein« Kind 104</i>	
Aufregung	104
<i>Einen Bann lösen 105</i>	
Die tanzende Kuh	107
<i>Der Tanz der Kraft 109</i>	
Lernen ohne Angst und Scham	110
<i>Alte Wunden heilen lassen 110</i>	
Ermutigen	111
<i>Gespräche mit Herz 113</i>	
Zuwendung und Einfühlung	113
<i>Mitfühlende Präsenz 114</i>	
Zuwenden oder abneigen	115
<i>Auf dem Weg zur Sitzung 115</i>	
<i>Jasager oder Neinsager? 117</i>	
Akzeptanz und liebende Güte	119
<i>Metta-Meditation 120</i>	
Das Erlernen des Selbst	122
<i>Dein Leben mit Kindern als Experiment 124</i>	

WIR IN DER GESTALTETEN UM-WELT 125

Die umweltlichen Kreise	125
Wie wollen wir leben?	126
Lernfreundliche Schulen	128
<i>Ermutigungen 130</i>	
Eigenzeitlichkeit	132
<i>Inseln im Tag 132</i>	
<i>Dein Rhythmus 133</i>	
Raum für Kreativität	135
Kreisläufe und unsere ökologische Verantwortung	138
Wo ist die Natur?	139
<i>Der weite Blick 140</i>	

Kreisläufe und die Achtung vor dem Sein	141
<i>Kreisläufe entdecken</i> 141	
Lernen für eine nachhaltige Entwicklung	143
<i>Kostbare Augenblicke</i> 144	
<i>Unser Haushalt</i> 147	

WEITERE KREISE 149

Transpersonale Entwicklung	149
Die durchsichtigen Ränder des Lebens	150
<i>Erinnerungen wecken</i> 151	
Auf der Suche nach Sinn	152
<i>Der Sinn des Lebens</i> 154	
Der weite Kreis der integralen Perspektive	156
Kinder und die Entdeckung des integralen Bewusstseins	157
Schritt für Schritt	159
Kinder sind unsere »Meister«	160
<i>Wohin geht dein Weg?</i> 161	
Innere Freundschaft	162
<i>Stilles Sitzen in innerer Freundschaft</i> 164	
Der offene Kreis – Einssein mit allem	167
Innere Glasnost, Kindergarten und Schule	168
Verstehen ohne Worte	171
<i>Gemeinsame Gegenwart</i> 172	

ANHANG 173

Die Erd-Charta für Kinder	173
Adressen	176
Anmerkungen	178
Literaturverzeichnis	187
Bildnachweis	189

Vorwort

Als Menschen befinden wir uns in einem fortwährenden Lernprozess. Es mag daher eine der wichtigsten Aufgaben in unserem Leben sein, eine freudvolle Einstellung zum Lernen und Heranwachsen zu fördern. Achtsames Verhalten kann das erleichtern. Deshalb ist es mir eine große Freude, das Buch von Nils Altner zu unterstützen, den ich sehr schätze.

Die Einführung von Achtsamkeit in den pädagogischen Kontext gewinnt gegenwärtig in Nordamerika zunehmend an Bedeutung. Umso wichtiger ist dieses Buch, das so präzise und seelenvoll die Argumente und Methoden für die Etablierung einer achtsamen Pädagogik in Deutschland artikuliert, wo die Achtsamkeitspraxis bereits Eingang in Gesundheitswesen und Medizin gefunden hat. Inzwischen ist in Fachkreisen der Wert einer achtsamen Haltung für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei Menschen aller Altersgruppen anerkannt. Dieser Wert kann zum Teil auf die Wirkungen zurückgeführt werden, die sich in den Hirnarealen nachweisen lassen, die mit der Kultivierung von Aufmerksamkeit sowie mit der Regulation der Gefühle, vor allem auch in Stresszuständen, assoziiert sind. Kaum jemand ist heute mehr Stress ausgesetzt als die Kinder. Und es liegt zunehmende Evidenz dafür vor, dass sich die systematische Kultivierung von Achtsamkeit sehr positiv gerade auch auf die kindliche Entwicklung auswirken kann.

Im Grunde fördert der Weg Achtsamkeit den Aufbau eines freundschaftlichen Verhältnisses mit der eigenen Person. Daraus kann dann das Gefühl einer sicheren Verbundenheit mit anderen und mit der Lebenswelt erwachsen. In allen Phasen der Entwicklung ist es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene von enormer Bedeutung, dass sie lernen, ihre eigenen inneren Dimensionen wahrnehmen, anerkennen und würdigen zu können. Das daraus entstehende Selbstvertrauen setzt jedoch direktes, unvermitteltes inneres Erleben voraus. Auf der Basis des Vertrauens in das eigene innere Erleben können Menschen jeden Alters Wege finden, sich mit Enthusiasmus und Zuversicht den sozialen, emotionalen und kognitiven Herausforderungen zu stellen, die mit dem Heranwachsen und dem Lernen in einer zunehmend stressvollen und sich beschleunigenden Gesellschaft einhergehen.

Für LehrerInnen und alle, die mit Kindern, Heranwachsenden oder in der

Erwachsenenbildung arbeiten, stellt Nils Altner in diesem Buch vor, wie sie Achtsamkeit in ihrem eigenen Leben kultivieren und effektiv in pädagogischen Kontexten anwenden können. Möge das Buch seinen Weg in die Hände und Herzen all derer finden, denen authentisches Arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein Anliegen ist. Möge es dazu beitragen, dass sie selbst die Freude am Lernen wiederentdecken, denn eine achtsame und herzlichere Erziehung kommt Schülern, Lehrern und Eltern gleichermaßen zugute.

*Professor emer. Dr. Jon Kabat-Zinn
University of Massachusetts Medical School*

Immer ist jetzt

Ist es nicht ein unglaubliches Wunder, wie jeden Morgen ein neuer Tag beginnt? Im Weltraum dreht sich unser Erdteil ins Sonnenlicht und der Morgen begrüßt sich selbst mit Vogelgezwitscher und frischem, taunassen Gras. Die tagaktiven Lebewesen regen sich und die Nachtschwärmer legen sich zur Ruhe. Seit unbegreiflich langer Zeit ist das so.

Kleine Kinder staunen oft über die Welt. Sie erleben jeden Tag Neues, begegnen Dingen, Tieren und Menschen, die sie nie zuvor gesehen haben. Die Frische dieser Erstbegegnungen macht den Zauber der Kindheit aus. Und diese Frische überträgt sich auf uns Erwachsene, wenn wir uns vom Staunen berühren lassen. Jeder Moment kann dann frisch und prall und voller Wunder sein. Wer mit Kindern lebt und arbeitet, hat täglich Möglichkeiten, diese Qualität zu genießen.

Zugleich wissen wir aber auch, dass für die meisten von uns mit zunehmendem Alter die Entzauberung der Welt voranschreitet. Jede Erscheinung scheint irgendwann nur noch eine Wiederholung von oft schon Dagewesenem zu sein. Dann verliert auch der tägliche Morgen seinen Reiz und Zauber und verblasst zum Beginn einer weiteren Wiederholung langweiliger Routine und lästiger Pflichten. Langeweile, Ödnis und niedergedrückte Stimmung breiten sich da aus, wo vorher lebendige Begeisterung jeden neuen Tag zum Entdeckungsfest machten.

Dabei ist die Fähigkeit zur Gegenwärtigkeit ein Geschenk der Kinderzeit, das wir uns bis ins hohe Erwachsenenalter erhalten können. Das Geheimnis der Beibehaltung dieses Schatzes liegt in der Kultivierung unserer Fähigkeit zur Anwesenheit im gegenwärtigen Moment. Wer seine Aufmerksamkeit auf diesen Moment jetzt und hier richtet und die Sinne hier und jetzt der Welt öffnet, wird vom Zauber der Gegenwärtigkeit so erfüllt, dass kaum Kapazität für Langeweile oder schlechte Laune übrig bleiben wird. Dieses Im-Moment-anwesend-sein-Können birgt den Schlüssel zum Glück und ist die Basis für lebenslanges freudvolles Lernen und schöpferisches Tun.

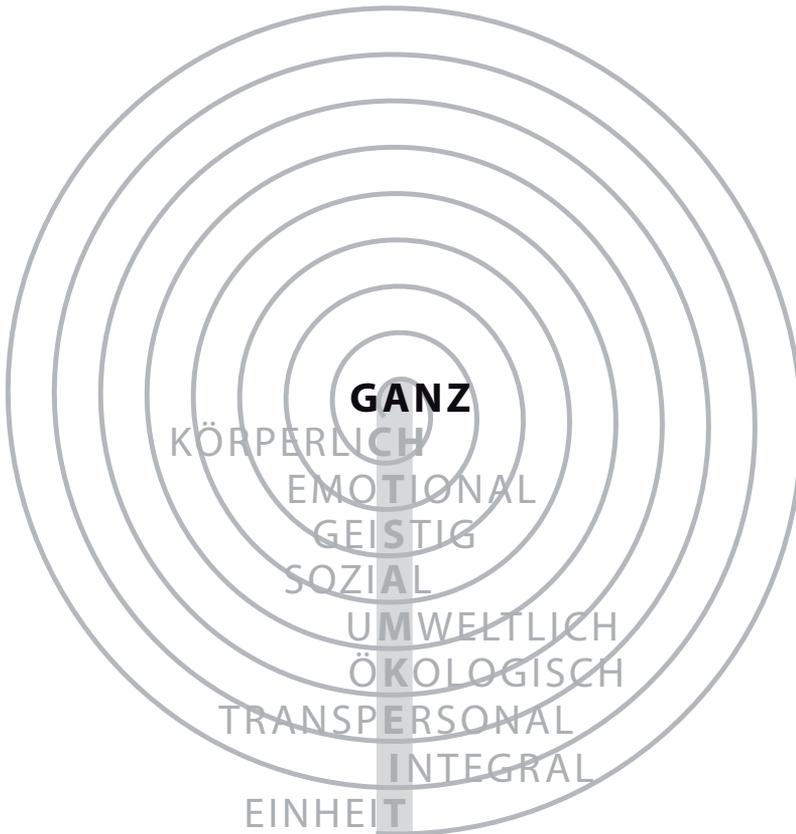
Im Text werde ich immer wieder zu Experimenten mit dem gegenwärtigen Moment einladen und dabei die direkte Du-Ansprache verwenden. Diese

Experimente sind grafisch abgehoben. Damit möchte ich zum spielerischen Ausprobieren und Erleben einladen. Auf diesem Weg gründen wir unser gemeinsames Lernabenteuer nicht nur auf Worte und Konzepte, sondern auch auf persönliche Erlebnisse und Erfahrungen. Einige dieser Experimente eignen sich zum direkten Einbeziehen in den Unterricht oder in das Spiel mit Kindern. Andere sind Einladungen, bestimmte Aspekte unseres Lebens in den Fokus der Aufmerksamkeit zu nehmen, vor allem unsere Beziehungen zu den Kindern und die Art und Weise, wie wir Lernsituationen für und mit Kindern gestalten. Die Einladung dabei ist, zu erleben, wie aus einer achtsamen Präsenz heraus die Fähigkeit erwachsen kann, selbst Freude an lebendigem und bedeutsamem Lernen und Lehren zu kultivieren und freudvolles Lernen zu ermöglichen.

Nils Altner

DAS GANZE

Lernen, Achtsamkeit und die Kreise des Lebens



Die verlorene Freude am Lernen

Wie kommt es, dass aus neugierigen, offenen Kindern, die voller Lust am Entdecken und Lernen sind, gelangweilte und missmutige SchülerInnen werden? Wie kann es sein, dass in unserem Land jedes Jahr an die 80.000 Jugendliche die Schulen ohne Abschluss verlassen und dass etwa 140.000 Schülerinnen und Schüler zwar Abschlüsse erhalten, aber nur unzureichend lesen und schreiben können?¹ Warum sind »unsere Universitäten und Schulen ... zutiefst bedroht von der Gleichgültigkeit gegenüber den dort behandelten Inhalten«?² Was bleibt uns zu tun, wenn folgende Aussage des Freiburger Psychiaters Joachim Bauer stimmt: »Das Problem der Schule liegt ... in der Unmöglichkeit, im Unterricht eine Situation herzustellen, die Lernen möglich macht und begünstigt«?³ Welche Hoffnung können wir haben, wenn sich, wie Bauer in seiner *Freiburger Schulstudie* feststellte, ein Großteil der »Lehrerinnen und Lehrer ... in einer durch hohe Verausgabung, Erschöpfung und Resignation gekennzeichneten Situation, d.h. in einer Burnout-Konstellation« befinden? Wie ist es zu erklären, dass viele Eltern kaum Zeit mit ihren Kindern verbringen und oft nur für wenige Minuten am Tag mit ihnen sprechen?⁴ Haben wir uns nichts zu sagen? Warum wollen wir nicht herausfinden, wie unsere Kinder die Welt erleben? Warum haben wir Erwachsenen so wenig Interesse an unseren Kindern und warum verlieren so viele Kinder im Laufe ihrer Schulzeit das Interesse am Fragen und Lernen?

16

Interesse und Lernfreude wachsen, wenn wir als Lernende in die Auswahl der Themen einbezogen werden und wenn Lernen mit konkret-sinnlichen Erfahrungen verbunden ist. Das wissen wir aus eigener Erfahrung. Auch die pädagogische Forschung weiß seit wenigstens 100 Jahren darum und dennoch folgt die Unterrichtspraxis der meisten Regelschulen noch immer den restriktiven Grundsätzen des 19. Jahrhunderts. Um freudvoll zu lernen, möchten wir spannende Projekte verfolgen, verschiedene Lösungswege ausprobieren, die auch einmal nicht zum vorher bestimmten Ziel führen dürfen. Dabei ist es schön und bereichernd, gemeinsam mit anderen auf Entdeckung zu gehen. Wenn wir ein spannendes Projekt verfolgen, vergessen wir dabei die Zeit, so begeistert sind wir von unserem Tun. Diesen Prozess nach einer dreiviertel Stunde auf ein Klingelzeichen hin zu unterbrechen, um kurz darauf mit einem neuen Thema von vorn zu beginnen, scheint absolut widersinnig.

Interesse an der Welt zu wecken und zu fördern, gehört zu den wichtigsten Aufgaben von Lehrern und Eltern. Doch besonders in Deutschland scheinen die Lerninstitutionen wider besseres Wissen oft genau vom Gegenteil geprägt zu sein. So werden Kinder weiterhin jahrelang mit Themen konfrontiert, ohne dass Verbindungen zu ihrem eigenen Leben und ihren Interessen geschaffen werden. Lehren und Lernen beschränkt sich dabei fast ausschließlich auf sprachlich rationale und logisch mathematische Fähigkeiten. Die anderen Fähigkeiten, wie die musikalisch rhythmische, die bildlich räumliche, die auf Körpergefühl und Bewegung bezogene oder auch emotionale und zwischenmenschliche Fähigkeit, werden nicht oder kaum angesprochen und geschult. Spätestens seit Howard Gardner, der Psychologie an der Harvard University lehrt, seine Untersuchungen zur Vielfalt der menschlichen Intelligenzen und Begabungen veröffentlichte, wissen wir, dass eine solch einseitig sprachlich-rationale Bildung vielen Menschen nicht entspricht.⁵ Doch selbst bei den Fähigkeiten, die in der Schule angesprochen und entwickelt werden, scheint die Struktur des Unterrichts darauf angelegt, die eigenen Interessen und die Kreativität der Lernenden und auch die der Lehrenden zu beschneiden oder ganz zu verhindern. Dabei kommt keine Freude auf. Der entstehende Frust muss sich entweder in dauernden gegenseitigen Sticheleien äußern, in Aggressivität entladen oder zu Rückzug und Depression führen. Und das trifft sowohl auf die Schüler als auch auf die Lehrer zu. Wer die oft unerfreuliche Stimmung in den Lehrerzimmern kennt, wird das bestätigen können.

Zu erklären ist dieser Missstand wirklich nur mit Kalkül. Was steckt dahinter, dass die Schulen so offensichtlich das Gegenteil von dem tun, was sie vorgeben erreichen, zu wollen? In der Vergangenheit war das durchaus sinnvoll. Im 17., 18. und 19. Jahrhundert und auch noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden von der Mehrzahl der Bevölkerung genau die Fähigkeiten erwartet, die unsere Schulen heute noch heimlich fördern: beschränkte eigene Interessen, geistige Abhängigkeit von vorgegebenen Meinungen und geringe Ambitionen für die Umsetzung eigener Ideen. Nur so »funktionierten« die Millionen von ArbeiterInnen und Angestellten in Industrie, Landwirtschaft, Verwaltung und Behörden. Sie taten, was sie sollten, ohne die ihnen vorgegebenen Arbeitsabläufe durch allzu viele eigene Ideen und Impulse zu stören.

Die Aufgabe der Schulen war es, diese bestehende »Ordnung« zu sichern. Nur ist diese von außen vorgegebene Ordnung im 21. Jahrhundert immer

weniger vorhanden und gefragt. Die Arbeiterinnen und Arbeiter an den Fließbändern in den Fabriken werden zunehmend von automatisierten Fertigungsanlagen oder von KollegInnen in Asien und Osteuropa ersetzt, die sich zurzeit noch mit einem Bruchteil des hiesigen Lohnes zufriedengeben. Auch Verwaltungsaufgaben werden zunehmend computerisiert. Ob wir wollen oder nicht, das Arbeitsbild, das durch möglichst fehlerfreies Abarbeiten vorgegebener Routinen bestimmt ist, stirbt aus. Und das ist auch gut so, weil wir damit alle herausgefordert sind, schöpferisch tätig zu werden. Der Philosoph Frithjof Bergmann gründet seine visionäre Vorstellung von der »Neuen Arbeit« ganz in diesem Sinne auf der Befähigung der Menschen zu wissen und umzusetzen, was sie im Leben »wirklich, wirklich wollen«. ⁶ Problematisch ist, dass wir aber in unseren Schulen noch immer versuchen, junge Menschen auf jenes beinahe ausgestorbene Arbeitsleben vorzubereiten, indem wir ihre Kreativität und ihre eigenen Impulse einschränken oder ganz zu unterdrücken versuchen. Es spricht für die Lebendigkeit der Kinder und Jugendlichen und für ihr gutes Gespür für die Wirklichkeit, wenn sie sich das nicht gefallen lassen.

18

Die im 45-Minutentakt mit Klingelzeichen unterbrochene Vermittlung von Lerninhalten, das rein sprachlich-kognitiv angelegte Pauken ohne Bezug zu Neugier, den Interessen und Fähigkeiten der Kinder und Lehrer verhindern selbstbestimmtes Lernen.

Es ist traurig, aber wahr: Die Erfahrungen während der Schulzeit haben bei vielen Erwachsenen ihr natürliches Interesse an der Welt und aneinander begraben und die Freude am Lernen verschüttet. Dazu beigetragen haben verletzte, verhärtete oder erschöpfte Lehrer, die uns abwerteten und blamierten; Lehrpläne, in denen kein Raum war für Bezüge des Lernstoffs zu unserem wirklichen Leben taten ihr Übriges ebenso wie Lehrmethoden, die darauf abzielten, unsere Interessen, Ideen und Bedürfnisse klein zu halten. Die gute Nachricht lautet jedoch, dass wir jederzeit die Möglichkeit haben, in unserem Inneren zu Archäologen in eigener Sache zu werden, um das Begrabene und Verschüttete wieder ans Licht zu bringen. Unser Leben mit Kindern kann dafür wichtige Impulse geben.

Mit jedem Kind, das in unser Leben tritt, erhalten wir eine neue wunder-

bare Chance zum Wiederentdecken unserer verlorenen Freude am Lernen. Und wenn wir diese Freude für uns selbst kultivieren, wird es uns ein Bedürfnis sein, für unsere Kinder zu Hause, im Kindergarten und in der Schule Lernbedingungen zu gestalten, die ihre Freude am Lernen respektieren, erhalten und fördern.

Dabei können wir uns an den Menschen orientieren, die uns selbst beim freudvollen Lernen unterstützt haben.

MENSCHEN, DIE GUTTUN

Vielleicht magst du in einem Gedankenexperiment im Schatz deiner Erinnerungen nachschauen, ob du in deiner Kindheit das Glück hattest, Erwachsene um dich zu haben, die dich in deiner Entdeckerfreude und deinem Lernen bestätigt und gefördert haben.

*Wer hat dir das Gefühl vermittelt,
dass deine Interessen wichtig und spannend waren?*

Wer hat mit dir die Welt entdeckt?

Wer hat deine Fragen ernst genommen und beantwortet?

Wer hat dir als Kind ehrlich und von Herzen Fragen gestellt?

Wie hieß diese Person? Welche Eigenschaften hatte sie?

Was an ihr hat dir gefallen und gutgetan?

Wie hat sie deine Interessen unterstützt und gefördert?

Kannst du sagen, warum dies so positiv für dich war?

Vielleicht hast du Mittel und Wege, wie du heute diesen Schatz an Kinder in deinem Leben weitergeben kannst?

Viele Lehrer, Lehrerinnen und Eltern engagieren sich bereits für fördernde Lernbedingungen. Vielleicht ist unsere Zeit heute die Phase in der Menschheitsgeschichte, in der der Anteil von Erwachsenen, die den Kindern wirklich zugewandt sind, am größten ist. Wir verfügen über einen kostbaren Schatz an persönlichen und kollektiven Erfahrungen und an wissenschaftlichen Erkenntnissen darüber, was freudvolles und bedeutsames Lernen ermöglicht. Wir wissen, dass vor allem die Fähigkeit zur Gestaltung herzlicher, verantwortlicher

und bedeutsamer Beziehungen zu unseren wichtigsten Fähigkeiten gehört, wenn es darum geht, Kinder bei einem Leben und Lernen zu unterstützen, das ihre Anlagen fördert und entwickeln hilft.

Auch wenn wir selbst als Kinder wenig Herzlichkeit und Zuwendung erfahren haben, können wir die Fähigkeit erlernen, unsere Beziehungen zu Kindern so zu gestalten, wie sie uns als Kindern gutgetan hätten.

Selbstfürsorge und die Kraft der Gestaltung

20 Gerade in pädagogischen Berufen entstehen im Spannungsfeld aus persönlichem Engagement, den oft restriktiven und veralteten Strukturen und den herausfordernden zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen gesundheitsschädigende Belastungen. Um trotzdem über Jahrzehnte freudvoll, leistungsfähig und gesund zu bleiben, bedarf es der Fähigkeiten von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge. Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, aber auch alle anderen, die mit Kindern leben und arbeiten, sind eingeladen, für sich zu entdecken und auszuprobieren, wie sie den Alltag mit den Heranwachsenden zum Wohle der Kinder und auch zum eigenen Wohl gestalten können. Um wissen zu können, welche Entscheidungen dabei allen Beteiligten helfen und welche nicht, ist unsere Fähigkeit zur Einfühlung gefragt; Einfühlung in uns selbst und in die Menschen um uns. Die Grundlage des Einfühlungsvermögens bildet das achtsame Gewahrsein, bei dem wir unsere Aufmerksamkeit ganz dem gegenwärtigen Moment widmen.

Die Beschäftigung mit Achtsamkeit erfreut sich seit einigen Jahren wachsenden Interesses in der Verhaltensmedizin sowie bei PsychologInnen und PädagogInnen. Damit geht auch eine zunehmende Beschäftigung mit buddhistischem Gedankengut einher. In buddhistischen Traditionen wird die Kultivierung einer achtsamen Haltung als wichtige Voraussetzung für die spirituelle Entwicklung gelehrt. Zu diesem Zweck wurde über die Jahrhunderte eine Vielzahl von inneren Übungen und Wegen entwickelt, die uns heute zum Teil auch als Nicht-Buddhisten zur Verfügung stehen und die bereits in vielen the-

rapeutischen Kontexten unterrichtet werden, z.B. für Menschen mit chronischen Schmerzen, mit Angst- und Panikstörungen oder mit Depressionen.⁷ Das Wiedererlernen einer kindlichen Offenheit und freundlichen Zugewandtheit zu sich selbst und zur Welt steht dabei im Mittelpunkt des therapeutischen Interesses.

Buddhistische Lehrer weisen gern auf die Bedeutsamkeit des »Anfängergeistes« hin. Aus buddhistischer Sicht hält dieser mehr Möglichkeiten des Erlebens, Begreifens und Handelns offen als der spezialisierte Geist des Experten, der so festgelegt und *ver-schult* ist, dass er nur einige wenige Optionen kennt.⁸ Auch in der christlichen Tradition finden sich Hinweise auf die Bedeutsamkeit einer Haltung, die der kindlich offenen Unbeschwertheit ähnelt. So sagt Jesus bekanntlich zu seinen Jüngern: »Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr das Himmelreich nicht empfangen.« (Matth. 18, 3). Doch ist ein Zurück im Prozess der persönlichen Entwicklung wirklich möglich und wünschenswert? Wollen wir als Erwachsene wirklich wieder wie Kinder werden? Oder geht es in diesem Gleichnis vielleicht vielmehr um die bewusste Wiedererweckung wichtiger, aber vergessener oder verlernter Haltungen und Fähigkeiten, die uns als Kindern natürlicherweise zur Verfügung gestanden haben? Welche Haltungen und Fähigkeiten könnten das sein? Nach welchem Bild können wir uns richten? Bleiben wir bei der Bibel. In der Schöpfungsgeschichte (Gen. 1, 27) heißt es: »Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde, nach dem Bilde Gottes schuf er ihn«. Was kann dieses »Schöpfen nach seinem Bilde« für uns heute bedeuten? Die zentrale Qualität Gottes in dieser Geschichte ist seine Schöpferkraft. Die Aussage lässt sich also so verstehen, dass es die kreativen und gestaltenden Kräfte sind, die wir mit dem Göttlichen gemein haben. Und vielleicht sind es auch genau diese Schöpferkräfte, die wir in uns wecken, wenn wir auf neuer, weil bewusster Stufe kindliche Qualitäten in uns wachrufen und kultivieren.

Achtsamkeit

Von Achtsamkeit ist schon die Rede gewesen. Was aber beinhaltet dieser Begriff genau?

Eine zentrale Qualität der achtsamen Haltung spüren wir, wenn wir heraustreten aus unseren gewohnten Mustern des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns. So kann z.B. das Reisen in unbekannte Gegenden Anlass für solch ein frisches, weil ungewohntes Erleben sein.

FRISCHE MOMENTE

*Vielleicht kennst du eine solche Erfahrung
von Frische und vertrauter Neuheit von eigenen Reisen
oder auch von dem Moment,
wenn du deine Wohnung nach einer längeren Reise wieder betrittst.
Wie erlebst du solche Momente?
Was genau unterscheidet sie von anderen Erlebnissen?*

22

Gegenwärtigkeit ist ein Wort, das die besondere Qualität solcher Momente ausdrückt. Das Konzept der Achtsamkeit beinhaltet aber noch mehr. Eine Geschichte kann uns weitere Aspekte erschließen helfen. Stellen wir uns folgende Situation vor:

Ein Samurai begegnet einem alten, leicht gebeugten und etwas abgerissen aussehenden buddhistischen Mönch. Der Samurai ist ein stolzer und selbstbewusster Krieger, der im Dienste des Kaisers von Japan steht. Der Mönch ist ein betagter weiser Mann, der jedoch als Bettler lebt, alte, geflickte Kleider trägt und von außen betrachtet weit weniger stolz daherkommt als der tapfere Krieger. Nun fordert der Samurai den Alten mit lauter Stimme auf, ihm den Unterschied zwischen Himmel und Hölle zu erklären. Der angesprochene Mönch erwidert: »Du bist nichts als ein Flegel. Mit Leuten wie dir vergeude ich nicht meine Zeit.« Erbost und ohne Zögern zieht der gekränkte Samurai mit sicherer Hand sein sehr scharfes und kampferprobtes Schwert, um den frechen Bettler auf der Stelle zu enthaupten. »Das«, sagt der Mönch ruhig, »ist die Hölle«. Verblüfft ob der tiefen Erkenntnis über die Kraft der Wut, die ihn soeben übermannt hatte, steckt der Samurai sein Schwert mit oft geübtem Handgriff in die

Scheide und dankt dem Meister mit einer Verbeugung für die erlangte Einsicht. »Und das, mein Lieber«, sagt dieser darauf, »ist der Himmel«.

RESONANZ-RAUM

*Wenn es für dich passt, nimm dir einen Moment Zeit,
um diese Geschichte in dir nachklingen zu lassen.*

Vielleicht schließt du die Augen und lauschst dieser Begegnung nach.

Wie fühlt sich dein Körper an?

Empfindest du ein Gefühl oder eine Stimmung, die du beschreiben kannst?

Kommen dir Gedanken oder Fragen, die sich formulieren lassen?

Mach dir Notizen, wenn du willst.

Für mich wird in dieser Episode der Kern des Konzeptes der Achtsamkeit deutlich. Es geht dabei um das Gewahrwerden des eigenen Da-Seins im gegenwärtigen Moment. Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken treten in den Fokus der Aufmerksamkeit. Der Samurai spürt seine momentane Wut und die damit verbundene Körperspannung. Dank der Unterstützung durch den Lehrer nimmt er bewusst seine Gefühle, Gedanken und seine automatische aggressive Reaktion im Moment ihres Entstehens wahr. Was geschieht damit? Im Moment, da er sie wahrnimmt, verändern sie sich. Das Bewusstsein dessen, was sonst zwar nicht unbemerkt, aber doch ohne bewusste, vom Handeln losgelöste Betrachtung geschieht, dieses Bewusstsein hat transformierende Kraft und kann im Handumdrehen die Hölle in den Himmel verwandeln.

Wie kann das sein? Ist es wirklich nur das reine Gewahrsein, das todbringende Aggression in hochachtungsvolle Dankbarkeit verwandelt? Sicher nicht. Es ist die Haltung, aus der heraus wir uns der aktuellen Wirklichkeit gewahr sind, die das Potenzial für die Verwandlung weckt. Ist diese geistige Haltung, in der unser Bewusstsein alle Wahrnehmungen empfängt, von nicht abwertender, liebevoll-begleitender Zuwendung und Achtung bestimmt, kann alles, was in den Raum der Aufmerksamkeit tritt, mit Offenheit und freundlich-interessierter Gelassenheit akzeptiert werden. So empfehlen es die Weisheitslehrer.

Alle Körperempfindungen, Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken mögen wir, so lautet ihre Empfehlung weiter, als sich ständig wandelnde Erscheinun-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Nils Altner

Achtsam mit Kindern leben

Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch
Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Gebundenes Buch, Broschur, 192 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-30782-1

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2009

Achtsamkeit ist der Schlüssel: Neue Wege in Erziehung und Schule

Die Fähigkeit zum Im-Moment-anwesend-Sein ist die Basis für genussvolles Lernen. Das Buch lädt ein, Lernräume zu Hause, im Kindergarten und in der Schule so zu gestalten, dass die Freude am Fragen, Entdecken und Erkennen ein Leben lang erhalten bleibt. Lehrer und Eltern finden Anregungen für eine achtsame Selbstfürsorge: der beste Schutz gegen Stress und Burn-out.

 [Der Titel im Katalog](#)