

# Mittendrin im Hier und Jetzt

Wie die Flüssigkeit in der Schneekugel klären sich Gefühle und Gedanken in unserem Kopf, wenn wir unseren Atem beobachten.

**Das Thema Achtsamkeit hat die Medien erobert. Achtsamkeit in der Partnerschaft, Achtsamkeit zur Stressbewältigung, Achtsamkeit in der Erziehung ... Aber: Viele stellen sich darunter etwas ganz anderes vor als damit gemeint ist. ■ Marion Sontheim**

So ein Morgen vor der Spielgruppe ist für viele Spielgruppenleiterinnen randvoll: Beim Aufstehen daran denken, wer wann geweckt werden muss, unter der Dusche den Tag planen, beim Frühstückmachen nebenbei noch ein paar Sachen für die Spielgruppe einpacken, beim Anziehen die eigenen Kinder antreiben, denn auch die sollen pünktlich aus dem Haus. Dann ab in die Spielgruppe, auf dem Weg noch schnell darüber nachdenken, wer heute da sein wird und nicht vergessen, die Elternbriefe, die heute verteilt werden sollen. Bei der Ankunft in der Spielgruppe stehen bereits zwei Mütter mit ihren Kindern vor der Tür, also schnell aufschliessen. Der Tag beginnt atemlos.

**Eins nach dem anderen**

Und mit diesem Start in den Tag sind wir schon ganz nah dran, oder besser gesagt ganz weit weg von dem, was mit Achtsamkeit gemeint ist. Denn wer Achtsamkeit praktiziert, richtet seine Aufmerksamkeit vollkommen auf den gegenwärtigen Moment aus, um sich und seine Umwelt mitfühlend und ohne Wertung wahrzunehmen. Das heisst, wer duscht, spürt das Wasser und die Wärme und riecht die Seife, statt schon mal den Tag in Gedanken durchzugehen. Mancher hat dabei vielleicht die Stimme der Oma im Ohr: «Mach eins nach dem anderen, Kind!» Wer hätte gedacht, dass dieser Satz einmal dermassen in Mode kommen wird?

**Bloss keine Selbstoptimierung**

Wenn alle von Achtsamkeit reden und Unternehmen und führende Wirtschaftskonzerne Achtsamkeitstrainings für ihre Mitarbeiter anbieten, damit diese noch fokussierter und leistungsfähiger werden, erweckt dies schnell den Eindruck, Achtsamkeit wäre nur ein weiterer Auswuchs der Selbstoptimierungsbewegung. Als ginge es darum, alles noch bewusster, genauer, sorgfältiger, sprich, besser zu machen. «Bloss nicht!», lacht dazu einer, der es wissen muss: Lienhard Valentin, ein international anerkannter Achtsamkeitslehrer, dessen Schwerpunkt seit über 20 Jahren darin liegt, Achtsamkeit und Mitgefühl in das tägliche Leben, besonders in das von Eltern und Pädagogen, zu integrieren. Er ist sich sicher, dass Eltern und Pädagogen heute nicht noch mehr Druck und Ansprüche brauchen.

**Das Ziel ist kein Ziel**

Es geht also nicht darum, besser zu werden. Jon Kabat-Zinn, oft Pionier der Achtsamkeitspraxis genannt, sagt sogar, dass Achtsamkeit deshalb so gut tut, weil keine bestimmten Ziele angestrebt werden. Es gibt nichts zu erreichen. Stattdessen: «Freunden wir uns mit uns selbst an, so wie wir sind.»

Wenn es also nicht um Zielorientierung geht, worum geht es in der Achtsamkeit dann? Laut Lienhard Valentin geht es um

Gewahrsein, also den «Tunmodus», in dem wir so gerne feststecken, durch einen empfänglichen oder Seinsmodus zu ersetzen. In diesem Modus treten dann verschiedene Qualitäten, die in uns allen vorhanden sind, zu Tage: Gelassenheit, Offenheit, Neugier, Geduld und eine deutlich bessere Emotionsregulierung. Qualitäten also, die im Zusammensein mit Kindern ganz besonders wichtig sind. «Das ist keine Selbstoptimierung, sondern eine Ausgrabung», meint Valentin.

**Im Lotussitz zur Erleuchtung?**

Eine weitere Frage, die oft im Zusammenhang mit Achtsamkeit gestellt wird, ist die Frage, wie Achtsamkeitspraxis eigentlich aussieht. Ist es eine Art Meditation? Muss ich dann jeden Tag im Lotussitz auf einem Kissen sitzen und meditieren? Und vor allem: Wann soll ich denn das auch noch in meinem Alltag unterbringen? Zunächst einmal: Ja, Meditation ist ein Teil der Achtsamkeitspraxis (keine Sorge, normales Sitzen, Liegen und

Mehr zum Thema auf Seite 6





## BUCHTIPPS

### **Anleitung zur Achtsamkeit**

Mike Annesley und Ken A. Verni,  
Verlag Dorling Kindersley,  
gebundene Ausgabe, 224 Seiten

### **Die Kunst, gelassen zu erziehen**

Lienhard Valentin und Petra Kunze,  
Arbor Verlag, gebundene Ausgabe,  
168 Seiten

### **Achtsame Spiele**

Susan Kaiser Greenland,  
Arbor Verlag, Taschenbuch, 256 Seiten

Stehen reichen dafür völlig aus). Diese werden in verschiedenen Kursen, beispielsweise MBSR-Kursen (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), vermittelt. Wer diese Übungen, also die formelle Praxis, kennenlernen will und in seinen Alltag integrieren kann, tut sich sicher einen grossen Gefallen, denn die positiven Auswirkungen sind wissenschaftlich belegt und so vielfältig, dass sie sich kaum überblicken lassen.

### **Alltagsmeditationen**

Achtsamkeitspraxis besteht jedoch auch aus einem zweiten Teil, der informellen Praxis. Diese kann jederzeit und allorts im Alltag stattfinden, sei es beim Abwaschen, Zuhören oder Atmen (siehe Infobox Seite 7). Lienhard Valentin schlägt Eltern und Pädagogen vor, einfach immer wieder «wohlwollend und freundlich bei sich selbst vorbeizuschauen». Sich also die Frage zu stellen: «Wie geht es mir gerade?» Dadurch unterbrechen wir immer wieder den Autopiloten, der uns durch den Tag steuert, und spüren rechtzeitig, welche Bedürfnisse wir eigentlich haben, und was es in diesem Moment gerade zu entdecken oder zu geniessen gäbe. Der Autopilot bringt Eltern und Pädagogen nämlich regelmässig dazu, über die eigenen Grenzen zu gehen, was unvermeidlich zu Stressreaktionen führt.

### **Sei freundlich**

Freundlich und wohlwollend bei sich selbst vorbeischaun? Sind wir daran gewöhnt? Wie freundlich und wohlwollend ist unser Blick auf uns selbst? Folgende Übung kann Aufschluss darüber

*Schauen Sie immer wieder wohlwollend und freundlich bei sich selbst vorbei und fragen Sie sich: «Wie geht es mir gerade?»*

Lienhard Valentin

geben: Man stelle sich vor, eine befreundete Spielgruppenleiterin erzählt von einer schwierigen Situation. Wie sie sich dabei verhalten hat, ungeduldig und sogar laut wurde, und wie das jetzt im Nachhinein an ihr nagt. Was würden wir denken? Was zu ihr sagen? Wahrscheinlich etwas in der Art: «Sei nicht so streng mit dir. So etwas kommt vor, wir sind Menschen und reagieren nicht immer perfekt.» Doch wie sieht es aus, wenn uns selbst etwas Ähnliches passiert? Sind wir dann ebenso wohlwollend und freundlich? Oder gehen uns eher Gedanken durch den Kopf wie: «Ich weiss es doch besser. Warum bin ich nicht ruhig geblieben? Muss ich immer wieder dieselben Fehler machen?»

#### Was ist falsch mit mir?

Und werden solche Gedanken bewusst, kommt die nächste innere Kritik: «Ich muss aufhören, so streng mit mir zu sein! Ich darf nicht immer so perfektionistisch sein.» Lienhard Valentin begegnet dieser inneren Kritik mit der Einladung, gewünschte Qualitäten in sich selbst zu giessen, statt die unerwünschten zu bekämpfen. Statt uns die Frage zu stellen, was falsch ist mit uns, ist es viel fruchtbarer zu überlegen, was uns gefällt und guttut, und wie das weiterwachsen kann. Dazu gehört auch das Mitgefühl mit sich selbst, wenn es mal wieder ganz anders lief als erwartet oder erhofft.

#### Achtsamkeit mit Kindern

Im Zusammenhang mit Achtsamkeit ist auch immer wieder von Meditation und Achtsamkeitsübungen mit Kindern, besonders in der Schule, zu lesen. Die Auswirkungen und Berichte sind positiv und vielversprechend. Aber sollen Spielgruppenleiterinnen nun auch mit den Kleinsten Achtsamkeitsübungen machen? Schöne Anregung im spielerischen Sinn bietet dazu das Buch «Achtsame Spiele». Aber Hand aufs Herz: Wer könnte wem beibringen, ganz im Hier und Jetzt zu sein? Weder der Vergangenheit nachzuhängen noch sich um die Zukunft zu sorgen? Die Umwelt ganz und gar und mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu untersuchen? Da können wohl viel eher die Grossen von den Kleinen etwas lernen! Deshalb bedeutet ein achtsamer Weg mit Spielgruppenkindern in erster Linie, diese Fähigkeiten zu erhalten, ihnen Raum zu geben und sie dabei achtsam zu begleiten – so oft es eben gelingt.

## VIER IMPULSE FÜR DEN ACHTSAMEN SPIELGRUPPENALLTAG



#### Abwaschen

Becher und Teller vom Znüni müssen noch abgewaschen werden? Alle Sinne auf diese Tätigkeit richten und mit den Gedanken nur dort sein. Die Berührung, die Bewegung, der Schaum, das Wasser, die Geräusche. Wenn die Gedanken abschweifen, einfach wieder zum Abwasch zurückkehren.



#### Zuhören

Ein Kind möchte etwas mitteilen? Wenn möglich, alles andere beiseitelegen und einfach mal das Zuhören so richtig geniessen. Nicht gleich nach einer Lösung oder einer Antwort suchen, sondern nur zuhören und bei Bedarf das Gehörte beschreibend (nicht interpretierend oder wertend) wiederholen.



#### Bereitsein

Am Morgen rechtzeitig im Spielgruppenraum sein, um diesen zu lüften und Material vorzubereiten (siehe «Meine Kompetenz», Seite 34). Mit den Eltern klären, um welche Zeit die Türe aufgeschlossen wird. Einige Momente innehalten und zunächst den Raum, dann sich selbst im Raum wahrnehmen, bevor die Kinder begrüsst werden.



#### Atmen

Wir atmen ständig und ohne, dass wir daran denken müssen, selbst im Schlaf. Immer wieder den eigenen Atem wahrnehmen, ohne ihn verändern oder steuern zu wollen, quasi dem Atem «zusehen» wie er kommt und geht. Achtsames Atmen hilft, sich wieder mit dem Jetzt und auch mit sich selbst zu verbinden.

## GUT ZU WISSEN

Auch Meditation und Achtsamkeitspraxis haben ihre Grenzen: Bei Traumata und schweren psychischen Erkrankungen ersetzt Meditation keine Therapie, kann aber im Anschluss in Absprache mit dem Therapeuten oder der Therapeutin helfen, den gesunden Zustand zu erhalten.