

Freude ist genau das, was jetzt geschieht

Leben mit Kindern und die Kunst der Achtsamkeit in Einklang bringen

Lebens **F**reude
We **R**te und Ziele
Gute Bezi **E**hungen
Die K **U**nst der Achtsamkeit
Mit den Augen **D**es Kindes sehen
Ein guter M **E**nusch sein

Auf die Frage...

„Was können wir tun, damit unsere Kinder Freude und Glück erleben und lernen, mit Veränderungen und Herausforderungen umzugehen?“

... haben wir uns mit den angeführten Haltungen und Quellen auseinandergesetzt. Mit unserer Einstellung und unseren Erfahrungen können wir dem Alltag eine Grundstruktur geben, die ein gutes Miteinander im Hier und Jetzt möglich machen.

LEBENSFREUDE

Lebensfreude ist das Erleben von fröhlichen, heiteren Stunden.

- Die Unbeschwertheit der Kinder genießen und anstecken lassen
- Wir können bei unseren Kindern das Staunen und die Neugier wecken – zaubern, forschen, entdecken...
- Die Sinne trainieren: Düfte riechen, Gutes schmecken, schöne Musik hören, barfuß laufen...
- Die Erfahrung von Leichtigkeit ermöglichen: Wann geht es mir gut? Beim gemeinsamen Spielen, beim allein sein, beim Singen, in der Natur?

WERTE UND ZIELE

Je jünger ein Mensch ist, umso mehr braucht er Bezugspersonen, die ihn wohlwollend, richtungsweisend und liebevoll durchs Leben führen.

- Den Tag strukturieren, mit Ritualen und Qualitätszeiten bereichern
- Feste im Jahreskreis feiern
- Klare Regeln geben Orientierung - Richtiges und Wichtiges benennen, vertreten und einfordern
- Familien/Gruppenregeln erstellen, die auch unsere Werte sichtbar machen

GUTE BEZIEHUNGEN

Die Erfahrung, dass man von anderen Menschen gemocht und geschätzt wird, gehört zu den wichtigsten im Leben.

Kinder, die über eine positive Kommunikationsfähigkeit verfügen, die sich für andere interessieren, wirken offener und lebendiger. Nicht alle Kinder haben diese Fähigkeiten. Bringen wir die Kinder immer wieder in Situationen, in denen sie jemandem etwas erzählen können – wo zugehört wird. Ebenso wichtig ist es, dass Kinder immer wieder die Möglichkeit haben, spannende Schilderungen anderer Menschen zu hören.

Wie bringe ich Kinder dazu, dass sie uns etwas erzählen, mitteilen?

Es gibt Kinder, die sprudeln bei jeder Gelegenheit los. Andere sind stiller. Wichtig ist, dass auch die Stilleren wahrgenommen werden.

Manche Kinder/Erwachsene sind **Beziehungstypen**. Sie erzählen gern und viel, vor allem wenn man die Frage stellt: Wie geht es dir? Wie fühlst du dich?

Andere Kinder/Erwachsene sind **Handlungstypen**. Diese erreicht man, indem man ihnen die Frage stellt, was sie geschafft, gebaut, getan haben oder was sie tun werden. Diese Menschen werden gesprächiger während einer gemeinsamen Handlung – beim Gehen, beim Bauen mit Holzbausteinen...

Es gibt Kinder und Erwachsene, die zu den **Denktypen** gehören. Sie erzählen gern über Pläne, Fantasien und Ideen. Fragt man sie um ihre Meinung so werden sie lebendig und mitteilend. Oft lieben sie es mit jemanden über Gott und die Welt zu philosophieren.

Die eigene Kommunikation überprüfen:

Wie spreche ich vorrangig mit dem Kind? Rede ich häufig in Verbots- und Gebotssätzen oder unterhalte ich mich mit dem Kind? Ich kann meine Handlungen begründen, mich für den Tag des Kindes interessieren. Wichtig ist, dass die Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern immer wieder die enge Erziehungsebene verlässt und zu einer Unterhaltung wird. Kinder lernen vorrangig durch Nachahmen, daher ist es nicht gleichgültig, wie ich mich mit anderen Menschen unterhalte.

Verständnis für Fehler entwickeln:

Wir alle machen Fehler, beleidigen andere oder sind rücksichtslos. Um Verzeihung bitten können ist vorbildlich und Herzensbildung vom Feinsten.

DIE KUNST DER ACHTSAMKEIT

Wir können Achtsamkeit in unserem Leben und in unserer Familie kultivieren - genauso wie wir Blumen kultivieren können. Wir müssen sie pflegen – ob es nun die Absicht ist, das wir achtsamer werden oder auch wenn es um das Wachstum der Kinder geht. Sich um etwas/jemanden kümmern heißt, dass wir der Sache oder der Person Aufmerksamkeit schenken. Es geht also darum, präsent, wach, auf etwas konzentriert und aufmerksam zu sein und eine liebevolle innere Haltung zu haben.

Unsere Bemühungen fallen leider oft den äußeren, chaotischen Alltagsumständen zum Opfer. Das heutige Leben ist sehr schnell, verändert sich rasch, die Anforderungen sind hoch. Darum werden wir auch immer wieder von alten Gewohnheiten und Unachtsamkeit eingeholt.

Wir müssen lernen, dass wir uns nicht von unseren Gedanken und Gefühlen beherrschen lassen, dass wir uns nicht mitreißen lassen. Nicht die Meinung von außen ist die Wichtigste, sondern die innere Überzeugung, der eigene Zugang ist entscheidend.

Die Achtsamkeit in unserem eigenem Leben, aber auch das Leben mit Kindern erfordert die gleiche Basis an Aufmerksamkeit. Es liegt im Grunde sehr nahe, beides gleichzeitig zu entwickeln.

MIT DEN AUGEN DES KINDES SEHEN

In vielen alltäglichen Situationen mit den Kindern hilft es, wenn wir ihre Sicht einnehmen. Ob wir etwas verbieten, fordern oder eine wichtige Entscheidung treffen – wir können uns immer wieder fragen: Wie sieht das mein Kind?

Dieser Perspektivenwechsel hat viele Vorteile. Das Kind fühlt sich ernst genommen und gesehen. Wir trainieren unsere Wahrnehmung und das Mitgefühl und können so den Kindern viel einfühlsamer und manchmal auch kreativer begegnen.

Versuchen wir doch einmal in einer Konfliktsituation die Sicht des Kindes in Ich-Form zu beschreiben (z.B. Aufräumen): „Ich sitze im Zimmer und spiele vertieft mit den Tieren. Da kommt meine Mama und sagt ganz streng: Jetzt räum doch endlich das ganze Chaos auf...“

Wenn wir die gesamte Situation fertig beschrieben haben, beurteilen wir mit sehr großer Wahrscheinlichkeit anders und können unser Kind besser verstehen. Und wir haben die Möglichkeit, unsere Worte passender zu wählen, den Zeitpunkt anders zu wählen. Kinder können sehr unbequem sein, wenn sie auf ihre Bedürfnisse aufmerksam machen wollen. Die Frage ist, ob wir die Signale verstehen, auf sie eingehen und angemessen reagieren.

Das heißt nicht, dass ich alles gut finden muss, was das Kind tut. Aber es macht einen großen Unterschied, wie ich darauf reagiere. Es geht um die innere Haltung.

EIN GUTER MENSCH SEIN

Wahrnehmen und benennen, was Kinder Gutes tun.

Wertschätzung kann man nicht nur durch Lob vermitteln, sondern durch Interesse an dem, was Kinder können und wissen. Bringen wir Kinder in Situationen, wo sie Gutes tun können. Es können Kleinigkeiten sein – die Großeltern überraschen, den Nachbarn freundlich grüßen, Blumen für den Esstisch pflücken... Wir werden sehen, das Kind hat Freude daran.

Lügen nicht als Zeichen von Börsartigkeit ansehen

Soziologische Forschungen zeigen, dass Lügen ein häufiges Phänomen ist.

1. Das Kind zeigt seine Individualität: Ich erzähle nicht alles.
2. Lügen ist manchmal Zeichen einer hellen Fantasie.
3. Das Kind durchschaut, dass es sich durch das Erfinden einer Geschichte in eine günstigere Position begibt.
4. Lügen aus Angst z. B. vor Strafe

Kinder wollen von sich aus gut sein. Erzählen wir den Kindern, wie wichtig Geradlinigkeit, Ehrlichkeit und Vertrauen sind. Auch wir sind in diesem Bereich große Vorbilder!

Wenn wir uns von Zeit zu Zeit an diese Quellen erinnern und unser zartes Pflänzchen der Achtsamkeit pflegen, dann wird Freude in unser Leben einziehen.

Einatmen - ausatmen - glücklich sein

Literatur:

Lienhard Valentin & Petra Kunze: *Die Kunst, gelassen zu erziehen*, Arbor Verlag

Lienhard Valentin: *Mit Kindern neue Wege gehen*, Arbor Verlag

Boglarka Hadinger: *Mut zum Leben machen*, Verlag Lebenskunst

Myla & Jon Kabat-Zinn: *Mit Kindern wachsen*, Arbor Verlag

Christiane Kutik: *Herzensbildung*, Verlag Freies Geistesleben

Inge Patsch: *Mich in meinem Leben finden*, Tyrolia-Verlag

Kai Romhardt: *Lebensbruch*, Herder Verlag

Hermine König: *Das große Jahresbuch für Kinder*, Kösel-Verlag