

Detlev Vogel

In der Ruhe liegt die Kraft

Achtsamkeit im täglichen Umgang mit Kindern



Präsenz entspannt und bereichert Beziehungen

Pädagogische Fachkräfte befinden sich fortwährend in sozialer Interaktion mit Kindern, Eltern und Kolleg/innen. Dieser emotionale Aspekt des Berufs ist seine schönste Seite, aber zugleich auch seine größte Herausforderung. Das Konzept der Achtsamkeit kann helfen, eine tragfähige Bindung zu Kindern aufzubauen, mit Stress umzugehen und das Wohlbefinden im Alltag zu unterstützen.

Gute Beziehungen zwischen Erzieher/innen und Kindern, eine fürsorgliche Haltung Kindern gegenüber sowie eine sichere und entspannte (Lern-)Atmosphäre

gelten als Voraussetzungen für eine positive Entwicklung von Kindern. Relevant ist sie aber auch für Erzieher/innen selbst: Konstruktive Beziehungen sind Grundvorausset-

zung für Wohlbefinden und ermöglichen ein Gefühl von Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit – wichtige Quellen für die eigene Gesundheit. Die Bindungsforschung konnte in

den letzten Jahrzehnten eindrucksvoll belegen, welche immense Rolle stabile Bindungen respektive Beziehungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern haben. Dies trifft in höchstem Maße für die allerersten Lebensjahre zu, doch auch im Alter zwischen 3 und 6 Jahren sind Kinder darauf angewiesen (Grossmann; Grossmann 2012). In deutschen Kindergärten und Schulen haben Studien gezeigt, dass sich sichere Bindungserfahrungen beziehungsweise eine hohe Beziehungsqualität positiv auf Anstrengungsbereitschaft, Lernmotivation und letztlich auf die Leistungen im Lesen, Schreiben und Rechnen auswirkt (Harwardt-Heinecke; Ahnert 2013). Auf den Punkt gebracht: Ein Kind, das sich im Kindergarten gesehen, wertgeschätzt und fürsorglich unterstützt fühlt, kommt in der Grundschule besser zurecht und hat bessere Noten.

„Unser Geschlecht (Anm. des Autors: das Menschengeschlecht) bildet sich wesentlich nur von Angesicht zu Angesicht, nur von Herz zu Herz menschlich“ (Pestalozzi 1977, S. 19). Mit diesem Satz hat Johann Heinrich Pestalozzi bereits 1815 ausgedrückt, dass Kinder für ihre Entwicklung Menschen brauchen, die ihnen ihre Präsenz schenken und mit dem Herzen für sie da sind. Die Anwesenheit einer auf diese Weise zugewandten Bezugsperson gibt dem Kind einen Raum, in dem sich – jenseits von Erwartungen – sein ureigenes Wesen entfalten kann.

Volle Aufmerksamkeit für das Kind

Es zählt zu den wichtigsten Aufgaben für Erzieher/innen, tragfähige Bindungen beziehungsweise Beziehungen zu Kindern aufzubauen und zu gestalten. Für die meisten ist das die Grundlage ihres professionellen Handelns. Doch woran erkennt man eigentlich eine gute Beziehung?

Es kann vorkommen, dass sich die Fachkraft bestimmter, wenig beziehungsförderlichen Verhaltensweisen oder Reaktionsmuster den Kindern gegenüber gar nicht bewusst ist. Auf Grundlage der Bindungsforschung hat der amerikanische Erziehungswissenschaftler Robert Pianta (Pianta; Hamre 2009) ein System entwickelt, mit dem Verhaltensweisen, die Kindern Sicherheit und Vertrauen geben, so konkret wie möglich benannt werden, um sie beobachtbar und dadurch der (Selbst-)Reflexion zugänglich zu machen. In der Checkliste am Ende des Beitrages sind Verhaltensaspekte aufgeführt, die konkret und hilfreich

Einem Kind die volle Aufmerksamkeit zu schenken und bedingungslos präsent zu sein, verändert etwas im Kind und auch in der Fachkraft.

sind, um eine gute Beziehung zu Kindern zu fördern. Kinder fühlen sich angenommen und sicher, wenn ein Großteil der in der Liste genannten Indikatoren gegeben ist.

Wenn ein Kind in der Gruppe zum Beispiel durch sein Verhalten auffällt und stört, geht es neben dem Umgang mit ihm in der aktuellen Situation vor allem darum, eine stabile und positive Beziehung zu diesem Kind aufzubauen – unabhängig von seinen Schwierigkeiten. Dafür ist es hilfreich, das mögliche „Genervt-Sein“ zwar wahrzunehmen, ihm aber nicht nachzugehen und bei jedem Kontakt mit diesem Kind, das aus irgendwelchen Gründen nicht anders kann, als sich auf diese Art auffällig zu verhalten, ihm für diesen kurzen Moment die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Diese bedingungslose Präsenz verändert etwas – im Kind und auch in der Fachkraft. Eine weitere Möglichkeit

ist, dem Kind zum Beispiel mehrmals in der Woche 5-10 Minuten die ungeteilte wertfreie Aufmerksamkeit zu schenken und sich ganz bewusst an seinen Interessen und Bedürfnissen zu orientieren. Studien (Pianta; Hamre 2001) belegen, dass dies nach wenigen Wochen das Verhalten des Kindes verändert. Einem Kind die volle Aufmerksamkeit zu schenken, hört sich leichter an, als es oft ist. In der Gesellschaft und im Alltag wird oft Multitasking verlangt – oder man verlangt es von sich selbst, mit der Folge, dass man nie ganz präsent ist. Das hat nicht nur negative Folgen für die Beziehungsgestaltung, sondern führt auf

Dauer unweigerlich zu Stress und zu Burn-out. Dem wirkt das Konzept der Achtsamkeit entgegen.

Für sich sorgen

Achtsamkeit ist ein ursprünglich buddhistisches Konzept, das im Westen anfangs vor allem zur Stress-Reduktion eingesetzt wurde, mittlerweile jedoch in vielen Bereichen zur Anwendung kommt (Kabat-Zinn 1999). Es kultiviert eine annehmende, nicht wertende Haltung sich selbst, anderen Menschen und dem Leben gegenüber. Damit ist gemeint, die Dinge zunächst so zu nehmen, wie sie sind, und dann aus einer positiven, friedlichen und freundlichen Haltung heraus zu entscheiden, welche Reaktion angemessen ist oder ob überhaupt reagiert werden muss. Achtsamkeit bedeutet im Kern, mit der Aufmerksamkeit bei genau dem zu sein, was man gerade tut, und Reaktionen der Umwelt, wie auch innere Reaktionen, ohne Bewertung

Achtsamkeitsübung für zu Hause

■ Sich jeden Tag zehn Minuten Zeit für sich nehmen: an einem ungestörten Ort nichts tun, den Atem wahrnehmen, in den Körper spüren, Gedanken und Gefühle ohne Bewertung wahrnehmen.

Tipps für den Berufsalltag

- Am Morgen zwei Minuten Zeit nehmen und sich innerlich bewusst auf die Kinder und den Tag einstimmen.
- Sich während des Tages eine Minute auf sich selbst besinnen: Wie geht es mir? Kann ich meinen Atem spüren?
- Wenn alle Kinder weg sind: Fünf Minuten hinsetzen und den eigenen Atem wahrnehmen. Wie geht es mir jetzt? Welche Begegnungen mit den Kindern heute beschäftigen mich noch? Diesen Kindern innerlich einen Moment Aufmerksamkeit schenken und dann verabschieden.

Achtsamkeitsübungen in schwierigen Situationen

- Wenn sich schwierige Situationen anbahnen, den Kontakt mit sich selbst behalten und beobachten: Welche Emotionen nehme ich bei mir wahr?
- Bevor man auf ein störendes Verhalten reagiert, kurz innehalten, innerlich (und vielleicht auch äußerlich) einen Schritt zurückmachen.
- Versuchen, mit einem Kind, das man ermahnt hat oder dem man eine Grenze gesetzt hat, innerlich „in Kontakt“ zu bleiben und sich nicht von ihm zu distanzieren.

wahrzunehmen. Der menschliche Geist neigt dazu, ständig neue Gedanken zu produzieren und die Dinge fortwährend zu bewerten. In der Achtsamkeitstradition wird diese Neigung „monkey-mind“ genannt, weil der Geist, wie ein Affe, ständig von einem Gedanken zum anderen springt und keine Ruhe findet. Diese Neigung verhindert, wirklich voll und ganz im Jetzt zu sein, die Dinge und Personen – und sich selbst – wirklich wahrzunehmen. So hetzt man vielleicht durch den Tag – und vielleicht durchs Leben –, ohne wirklich in Kontakt mit sich und dem jeweiligen Gegenüber zu sein, und fühlt sich am Abend ausgelaugt und leer.

Den eigenen Atem wahrnehmen

Übungen der Achtsamkeit helfen, die Körpersignale, Gedanken und Gefühle aufmerksamer wahrzunehmen. Der Schlüssel hierzu ist

die Wahrnehmung des Atems. Sich immer wieder auf den eigenen Atem zu fokussieren, hilft, mit der Aufmerksamkeit in den Moment zu kommen. Sich täglich Zeit für sich selbst zu nehmen, nichts zu tun, sondern sich nur auf die Wahrnehmung zum Beispiel des eigenen Atems zu konzentrieren, führt zu einer wachen Präsenz, die es möglich macht, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Im Kita-Alltag kann es schon helfen, sich in einer ruhigeren Phase eine Minute Aufmerksamkeit zu schenken (siehe Übung). So fällt es leichter, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, auch wenn es turbulent wird. Im Falle von störendem Verhalten fokussiert man dann zum Beispiel nicht nur die „Quelle“ der Störung, sondern nimmt gleichzeitig seine inneren Reaktionen wahr. Jeder kennt das Phänomen, dass gewisse Dinge

an manchen Tagen extrem stören, an anderen wiederum stören sie kaum oder gar nicht. Wenn man gewohnt ist, mehr auf die eigenen inneren Reaktionen zu achten, kann man bildlich gesprochen in einer kritischen Situation „einen Schritt zurück“ gehen, statt nach einem gewohnten Muster oder gar im Affekt zu reagieren. „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit“ (zitiert nach Jennings 2015), so hat es der Psychiater und Auschwitz-Überlebende Viktor Frankl einmal ausgedrückt. Eine offene unvoreingenommene Haltung ist ein Aspekt von Achtsamkeit, der besonders für pädagogisch Tätige von zentraler Bedeutung ist: Immer wieder offen zu sein für jeden Moment und für jedes Kind ist im hektischen Alltag eine Herausforderung. Dennoch führt genau das zu einer Entschleunigung und zu befriedigenden zwischenmenschlichen Begegnungen. War der Wunsch nach diesen Momenten nicht einmal ein Grund, den Erzieherberuf zu wählen?

Achtsamkeit heißt auch, immer wieder mitfühlend und mit einem offenen Herzen auch auf die Kinder zu schauen, mit denen man es nicht einfach hat. Man kann sich auf ihre positiven Seiten beziehen, sie nicht verurteilen und sich der Hintergründe ihres Verhaltens bewusst sein (was nicht heißt, jedes Verhalten zu tolerieren). Mitgefühl bezieht auch die eigene Person mit ein: Für sich und die eigene Gesundheit zu sorgen, ist essenziell, denn nur wenn es Pädagog/innen gut geht, können sie fürsorglich, aufmerksam und mitfühlend für Kinder da sein. Achtsamkeit kann helfen, mehr in Kontakt mit sich selbst und besser in Beziehung mit anderen zu sein. Mit einer achtsamen Haltung geht

Verhaltensaspekte, die hilfreich sind, um eine gute Beziehung zu den Kindern zu fördern

Kopieren Sie die Checkliste und bearbeiten Sie diese mit Ihren Kolleg/Innen, besprechen und vergleichen Sie die Ergebnisse. Es geht dabei nicht um eine Bewertung, sondern um eine Bestandsaufnahme. Jede/r steht an einem anderen Punkt und hat andere Stärken und Schwächen. Eine positive Beziehungskultur im Team erlaubt es, sich gegenseitig im fortwährenden Lernen zu unterstützen.

Was tue ich für eine gute Beziehung zu Kindern?

Sprache, Gestik, Mimik, Ausdruck

1	Die Kinder mit Namen ansprechen
2	Mit warmer und ruhiger Stimme sprechen
3	Eine höfliche Sprache verwenden wie zum Beispiel „Bitte“ und „Danke, das ist sehr nett!“
4	Mit freundlichen Gesten und einer offenen Körperhaltung auf die Kinder zugehen
5	Häufig lächeln und lachen
6	Eigene Gefühle adäquat zum Ausdruck bringen wie zum Beispiel Begeisterung und Freude, aber auch Ärger

Interaktion mit Kindern

7	Interesse an Aktivitäten und Erfolgen des Kindes außerhalb der Kita zeigen
8	Blickkontakt mit Kindern suchen; besonders vor jeder Kontaktaufnahme wie Helfen, klärenden Gesprächen etc.
9	Das Maß an körperlicher Nähe durch das Kind bestimmen lassen
10	Dem Kind bei jeder Frage, Bitte, etc. Zeit für eine Reaktion geben
11	Das Tun der Kinder bestätigen und das eigene Zutrauen an die Kinder zum Ausdruck bringen
12	Gemeinsame Aktivitäten und geteilte Aufmerksamkeit mit Kindern suchen bzw. ermöglichen (Interaktionen, Unternehmungen, Erforschungen etc.)
13	Aufmerksam auf Schwierigkeiten reagieren und gegebenenfalls Unterstützung anbieten. Sich später vergewissern, ob das Problem behoben ist
14	Trost und Hilfe anbieten, ohne sie aufzudrängen
15	Auf Fragen, Aussagen, Gesten, Bitten, etc. der Kinder antworten – das heißt nicht, immer JA und niemals NEIN zu sagen
16	Sich auf die Gefühle von Kindern einlassen und Verständnis zeigen
17	Die Gefühle der Kinder wahrnehmen, beachten und ernst nehmen

Tabelle: Detlev Vogel auf der Basis von Pianta, Robert C.; La Paro, Karen M.; Hamre, Bridget K. (2008): Classroom Assessment Scoring System. Manual K-3. Charlottesville: Teachstone

man wacher und bewusster durchs Leben. Es wird dadurch nicht unbedingt leichter, aber wenn man in sich selbst ruht, ist man den Herausforderungen besser gewachsen.

Die im Beitrag abgedruckte Checkliste steht vollständig zum Download unter www.kindergarten-heute.de zur Verfügung.

Quellen:

- Grossmann, Karin; Grossmann, Klaus E. (2012): Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Harwardt-Heinecke, Elena; Ahnert, Lieselotte (2013): Bindungserfahrungen in Kindergarten und Schule in ihrer Wirkung auf die Schulbewährung. In: Zeitschrift für Pädagogik. 59-6. 817-825.
- Jennings, Patricia A. (2015): Mindfulness for Teachers. Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom. New York and London: W.W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn, Jon (1999): Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor-Verlag.
- Pestalozzi, Johann H. (1977): Sämtliche Werke 24 A. Berlin: de Gruyter.
- Pianta, Robert C.; Hamre, Bridget K. (2001): Students, teachers and relationship support (STARS). Charlottesville: Center for Advanced Study of Teaching and Learning.
- Pianta, Robert C.; Hamre, Bridget K. (2009): Conceptualization, measurement and improvement of classroom processes. Standardized observation can leverage capacity. In: Educational Researcher. 38. S. 109-119.
- Pianta, Robert C.; La Paro, Karen M.; Hamre, Bridget K. (2008): Classroom Assessment Scoring System. Manual K-3. Charlottesville: Teachstone.

Vita

Detlev Vogel ist Erziehungswissenschaftler M.A., Montessori- und Gestaltpädagoge und lehrt an der Pädagogischen Hochschule Luzern. Im Rahmen eines Entwicklungs- und Forschungsprojekts an der PH Luzern hat er ein auf Achtsamkeit basierendes Training für Lehrer/innen und Erzieher/innen sowie für Studierende mit direktem Bezug zum pädagogischen Arbeitsfeld entwickelt. Neben Achtsamkeit sind auch die Reflexion eigener Erinnerungen sowie die Arbeit mit Videos aus dem Kindergarten und der Schule Bestandteil des Trainings. Detlev Vogel ist zudem als Fortbildungsreferent in Deutschland und der Schweiz tätig.