

Achtsamkeit üben

Mit einer freundlichen, akzeptierenden Begleitung und viel Übung lernen Kinder, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.

Text und Fotos: Thea Rytz und Veronica Grandjean

Wer kennt die Szene nicht: Ein Traktor fährt auf der Strasse neben dem Schulhaus vorbei, alle Kinder rennen ans Fenster. Eine Dose fällt vom Tisch, ein Kind schreit, ein anderes lacht und die konzentrierte Atmosphäre, die eben noch herrschte, ist verflogen. Lebendigkeit, Neugierde, Wachheit sowie die Fähigkeit, offen und schnell auf äussere und innere Stimuli zu reagieren, sind an sich wertvolle menschliche Eigenschaften. Wenn Kinder – oder auch Erwachsene – jedoch sofort auf jeden Reiz reagieren, ungefiltert und wenig dosiert, dann verlieren sie immer wieder den Faden zur Aufgabe. Sie verhalten sich sprunghaft, verzetteln sich und verlieren den Bezug zu sich und ihrem Tun.

In vielen Situationen ist es möglich, einen Zwischenraum zwischen Reiz und Reaktion zu kultivieren, ein Wahrnehmen, was gerade geschieht – in mir und um mich herum: Ich sehe und höre den Traktor. Ich spüre meine Neugierde. Ich stelle mir vor, dass ich mitfahren könnte. Ich frage mich, ob ich zum Fenster gehen und mir das zusammen mit den anderen Kindern näher anschauen möchte oder ob ich meine Aufmerksamkeit wieder auf die Katze lenken will, die ich gerade zeichne. Selbstwahrnehmung können wir mit Kindern stetig üben. Verbinden wir das mit einer akzeptierenden, freundlichen, offenen Haltung, sprechen wir auch von Achtsamkeit.

Ich zeichne deine Spur

Ein paar Kinder liegen bäuchlings im Zimmer und zeichnen mit schwarzen Filzstiften Spuren auf ein Blatt. Sie erfassen die Bewegungen der anderen Hälfte der Gruppe, die durch den Raum tanzt. Es herrscht höchste Konzentration. Musik verbindet Zeichnende und Tanzende, die Füsse lenken die Stifte der Zeichnenden, deren Augen gebannt und doch mühelos den Bewegungen folgen. Linien, Ecken, Kurven und Kringel entstehen, mal schnell, dann wieder langsamer und auch ein Abheben und wieder



Ansetzen im Strich, wenn im Tanz ein Sprung geschieht (Werner, 2010).

Nach etwa drei Minuten tauschen die Kinder die Rollen. Auch in dieser zweiten Runde beeindruckt, wie die Kinder mit Hingabe zeichnen oder sich bewegen. Hinterher bekommt jedes Kind das Blatt mit seinem Weg, der sichtbar gemachten Bewegung und wir schauen uns die Bilder gemeinsam an. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Blätter werden auf den Kopf gestellt, die Kinder tauschen ihre Erfahrungen aus, lachen und entdecken interessante Stellen im Gewirr der Linien: «Siehst du, hier habe ich mich gedreht und da hab ich einen Sprung gemacht!»

Die Stunde ist vorbei und ein Mädchen fragt: «Können wir das noch einmal machen?»

Aufmerksam nach innen und aussen

Bei der vorangehenden Aufgabe waren die Kinder intensiv und klar aufeinander fokussiert. Die Bewegenden fühlten sich wahrgenommen und aufmerksam begleitet, beinahe als würde



ihre Spur im Raum durch den Blick der Beobachtenden von aussen beleuchtet. Durch die schlichte Aufgabenstellung, welche die konkrete Beziehung der Kinder fokussiert und kein weiteres Ziel – wie möglichst unterschiedliche Bewegungen oder hohe Sprünge – verfolgt, begleiten die Zeichnenden die Bewegenden ohne Bewertung. Beide stehen neugierig in Resonanz.

«Ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld ist verbunden mit der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.» (Jensen, 2014). Aufmerksam sein ist eine angeborene menschliche Fähigkeit, die es nur wiederzuentdecken und zu vertiefen gilt. Die Aufmerksamkeit absichtlich und gleichzeitig mit innerem Spielraum auf eine gegebene Aufgabe zu richten, erfordert hingegen viel Erfahrung, Zeit sowie Erwachsene, welche die Kinder warmherzig und akzeptierend begleiten. Die Qualität unserer Aufmerksamkeit prägt die Art und Weise, wie wir lernen und wie wir in Bezug zueinander sind. Zwei Formen der Aufmerksamkeit können unterschieden werden:

- eine nach innen auf die eigenen körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle gerichtete Aufmerksamkeit;
- eine über die fünf Sinne (sehen, riechen, hören, tasten, schmecken) nach aussen gerichtete Aufmerksamkeit, die auch den Bezug zu anderen Menschen und der Umgebung einschliesst.

Im Unterricht eine Balance der beiden anzustreben, wirkt sich sehr ausgleichend auf die Stimmung in der Gruppe und die allgemeine Lernatmosphäre aus.

In Schule und Kindergarten wird viel Gewicht auf die nach aussen gerichtete, handlungsorientierte Aufmerksamkeit gelegt. Auch bei der oben erwähnten Aufgabe ist die Aufmerksamkeit der Kinder nach aussen gerichtet. Zugleich sind sie jedoch über die Körperwahrnehmung und die Bewegung in ihrem Inneren angesprochen und merken vielleicht, dass und wie sie sich bewegen. Selbstwahrnehmung – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken – ist ein wichtiger Aspekt von Aufmerksamkeit, der geschult werden kann. «Die Entwicklung dieser Qualitäten hängt eng zusammen mit der Entwicklung der sogenannten exekutiven Funktionen (...), inneren Steuerungswerkzeugen, welche die einzelne Person anwendet, um ihre Aufmerksamkeit, ihre Reaktionen, ihre Verhaltensweisen und ihre Problemlösungsstrategien zu regulieren.» (Jensen, 2014)

Mit Forschergeist den Schwerpunkt verlagern

Wild und ungestüm, kichernd und plaudernd kommen die Kinder zum Musikunterricht. Die Stunde beginnt immer im Sitzkreis am Boden. Noch ist der Geräuschpegel laut. Ich stehe auf und gebe einen klaren Arbeitsauftrag. Die Kinder hören und schauen zu, es wird ruhiger: «Steh auf. Steh auf beide Füsse. Verteile das Gewicht gleichmässig auf den linken und den rechten Fuss. Steh aufrecht. Stell dir vor, du malst mit deinem Scheitelpunkt einen kleinen, farbigen Kreis an die Decke. Dann stehst du wieder still. Ganz langsam verlagerst du nun das Gewicht von einer Seite auf die andere. Du machst die Bewegung nur so gross, dass du nie in Gefahr kommst umzukippen. Du verlagerst das Gewicht über die Mitte auf die andere Seite. Du kannst dir vorstellen, deine Beine wären zwei Gefässe. Nun giesst du Wasser von einem Gefäss ins andere.»

Indem sich jedes Kind auf die Wahrnehmung der Bewegung im Innern seines Körpers konzentriert, findet die Gruppe zur Ruhe. Der nächste Arbeitsauftrag schliesst sich nahtlos an: «Versuch nun, das Gewicht von einem Fuss auf den anderen zu verlagern, die Bewegung jedoch so klein zu machen, dass ich als Beobachterin von aussen kaum merke, wo dein Schwerpunkt jetzt ist. Dann lass mich raten, auf welchem Bein du den Druck deines Gewichtes spürst.»

Die Kinder probieren aus, rufen mich, wenn sie bereit sind und warten gespannt, ob ich herausfinden kann, in welche Körperhälfte sie ihr Gewicht verlagert haben. Sie arbeiten konzentriert, ich beobachte, lese ihre Körpersprache und teile ihnen mit, was ich sehe. In der gemeinsamen Reflexion erweitern die Kinder ihre Fähigkeit zur Selbstbeobachtung: «Wie kannst du das herausfinden? Wie spüre ich das Gewicht auf einer Seite mehr als auf der anderen? Wie klein kann die Bewegung sein? Atme ich anders, wenn ich mich auf meine Füsse konzentriere?»

Warme Sandsäckchen berühren und beruhigen

Wenn wir die Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen lenken, landen wir in der Gegenwart, denn der eigene Körper ist immer in der Gegenwart. Warme Sandsäckchen auf dem Körper – ein Reiz von aussen, der nahezu immer als angenehm empfunden wird – wirken wie eine sanfte Ansprache, ein «Hallo» an unterschiedlichen Stellen des Körpers. Dabei geht es weniger um Entspannung oder Genuss, sondern um die Einladung innezuhalten, sich zu sammeln und wahrzunehmen was gerade spürbar ist. Es kann sein, dass ein Kind seine momentane Traurigkeit durch das Hinwenden seiner Aufmerksamkeit deutlicher spürt. Das Gefühl war bereits da, vielleicht aber verschlossen oder wenig bemerkt. Durch die behutsame Art der Selbstwahrnehmung wird die Traurigkeit für das Kind und die Umgebung spürbarer und zugleich besser regulierbar.

Meistens tun die warmen Säckchen allerdings einfach nur gut. Sie ruhen auf dem Körper und ihre Wärme lässt den Körperinnenraum intensiver erfahren. Indem sie sich die Säckchen selbst auf verschiedene Körperstellen legen oder einander sagen, wo sie diese besonders gerne haben und wo nicht, entdecken die Kinder ihre Vorlieben, ihre körperlich-emotionalen Bedürfnisse. Sandsäckchen haben etwas absichtslos und unaufgeregt Tröstendes. Sie kön-



Warme Sandsäckchen berühren und beruhigen.

nen auch gezielt Konzentration unterstützen, wenn sie vor einer Erzählung oder einer Lernkontrolle verteilt werden.

In einigen Klassen haben die Sandsäcklein im Tellerwärmer ihren festen Platz. Die Kinder holen sich nach Bedarf ein warmes Säckchen und legen es zurück, wenn es ausgekühlt ist. Aus vielen Schulen und Kindergärten kam die Rückmeldung, dass die Sandsäcklein den Kindern helfen, sich zu beruhigen und sich zu konzentrieren (Rytz/Uetz/Grandjean, 2014).

In den letzten Jahren wurden viele Anregungen zu achtsamer Wahrnehmung für Kinder im pädagogischen Kontext zusammengestellt und publiziert (siehe Literaturverzeichnis im Download). Ein reicher Schatz an Erfahrung ist so für die pädagogische Praxis zugänglich. Es handelt sich nicht um Übungen zum Erlernen einer Technik, sondern um Anregungen, wie eine Haltung von Präsenz, Empathie, Ruhe und Zentrierung von Kindern wie Erwachsenen kultiviert werden kann: Damit wir frei, aufmerksam und kreativ – mal schnell, mal gemächlich, mal gar nicht – auf innere und äussere Impulse reagieren können. So gut es jeweils geht!

Thea Rytz

ist Geisteswissenschaftlerin, Körperwahrnehmungs- und Bewegungstherapeutin sowie Präventionsfachfrau bei der Fachstelle PEP, Inselspital Bern, Autorin und Dozentin.

www.pepinfo.ch > Papperla PEP

Veronica Grandjean

ist Basisstufenlehrperson, freischaffende Künstlerin und Co-Autorin von «Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog».

>>> Das Literaturverzeichnis finden Sie unter www.4bis8.ch/downloads <<<



Stoffe im Alltag

Wahrnehmen,
untersuchen, ordnen

Herbst

Zwischen Sommer
und Winter

Helikoptereltern

Rundum umsorgt