

Stabilität in schwierigen Zeiten – oder wann immer es nötig ist

Kindheit bedeutet, einem Menschen ein Fundament zu schenken, auf dem er das Gebäude seines Lebens errichten kann

Berenice Boxler

Meine Tochter sitzt auf dem Sofa und weint sich die Augen aus dem Kopf, sie ist kaum zu beruhigen. Für ihren zehnten Geburtstag kam per Mail eine pdf-Einladungskarte des Cafés, in welchem sie feiert. Wir wollen sie ausdrucken, damit sie sie an ihre Freundinnen und Freunde in der Schule verteilen kann, in einem selbst gebastelten Umschlag, und der Papa hat die falsche Taste auf dem Drucker gedrückt und es nicht verkleinert. Jetzt haben wir zehn DIN A4-Ausdrucke, in Vor- und Rückseite bedruckt, braun bis violett mit zunehmenden verschmierten Streifen, weil die Tinte bald ausging. Viel zu groß, nicht zu verwenden, reif für die Altpapiertonne. Meine

Umschlag, und der Papa hat die falsche Taste auf dem Drucker gedrückt und es nicht verkleinert. Jetzt haben wir zehn DIN A4-Ausdrucke, in Vor- und Rückseite bedruckt, braun bis violett mit zunehmenden verschmierten Streifen, weil die Tinte bald ausging. Viel zu groß, nicht zu verwenden, reif für die Altpapiertonne. Meine

Tochter ist nicht verzweifelt, weil sie die Einladungen so nicht verwenden kann. Sie schnappt unter Tränen nach Luft, weil das Papierverschwendung ist, Verschwendung der Tinte sowieso, und überhaupt kann man das doch nicht einfach wegwerfen! Um das Klima wenigstens ein kleines bisschen zu retten, wäre sie direkt bereit, diese unansehnlichen Einladungen zu benutzen, die sie dann eben in die A6-Umschläge falten würde. Alles, nur nichts einfach so wegwerfen!

Welche Kindheit wünsche ich mir?

Die Welt ist im Umbruch, und es ist immer wieder überwältigend, sich die Zukunft auszumalen. Klimawandel, Krieg, Unruhen, steigende Preise, brüchig werdende Stützen. Und gleichzeitig gibt es da diese unglaublich kostbare Phase der Kindheit. Kinder sollten Kinder sein dürfen. Sie sollten Spaß haben, Neues entdecken, Zuckerwatte kennenlernen und ihre Vorliebe oder Abneigung gegenüber Achterbahnen, sie sollten im Sommer im Plansch Becken vor Freude quietschen und mit Mama streiten, weil die sagt „Creme dich bitte gut ein!“. Sie sollten im Winter Plätzchen backen und den Boden mit Mehl bedecken. Sie sollten im Frühling in die Natur hinausdrängen, im Herbst in Pfützen springen und im Winter den Schneehang hinunterrodeln. Sie sollten mit Kreide auf den Asphalt malen und versehentlich Schokolade in der Hosentasche schmelzen lassen. Sie sollten sich die Knie aufschlagen beim Fahrradfahren und die Finger beim Klettern auf Bäume wund reiben. Sie sollten sich auf ihren Geburtstag wie wild freuen und vor Aufregung nicht schlafen können. Sie sollten am Weihnachtsmorgen hibbelig aus dem Bett springen und den Baum schmücken. Sie sollten ihre Lieblingseissorte erbetteln und das Taschengeld für Blödsinn ausgeben. Sie sollten glitzernde Plastik-Sticker sammeln und tauschen und sich gegenseitig ins Freundebuch schreiben.

Als Mutter bin ich mir sehr bewusst, was ich mir für meine Kinder wünsche. Natürlich müssen es nicht die gleichen Erfahrungen sein, die ich gemacht habe. Doch wünsche ich mir für sie viel Kontakt zur Natur, Leichtigkeit, Freude, Spaß mit Freundinnen und Freunden, den Körper bewegen und die Jahreszeiten durchleben.

Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich zu sehr ins Vergleichen komme. Ein paar Monate nach Beginn der Corona-Pandemie überkam mich eine Welle von Traurigkeit über den gegenwärtigen Verlust der Kindheit. Sicherlich, früher war auch nicht alles rosarot und einfach. Doch es gab sie noch, diese Rückzugsorte, die Zeit nach der Schule, die Hobbys ohne Selfies, das Hüpfen im Stroh und das Einkuscheln zu Hause auf dem Sofa. All das scheint mehr und mehr zu verschwinden. Immer wieder treffe ich nun Eltern, deren Kinder bewusst nur Corona erlebt haben mit Einschränkungen, Masken und – im besten Fall nur indirekter – Betroffenheit von Krankheit oder sogar Tod. Da schwingt viel Traurigkeit mit um die für immer verlorene Zeit der Leichtigkeit für die Kinder. Ja, vielleicht gab und gibt es immer wieder, besonders auf dem Land, diese unbeschwertere Kindheit. Das ist so wichtig! Und doch erfahre ich vermehrt, dass bei aller Leichtigkeit für die Kinder ihre Eltern oft diese leise (oder lautere) Hintergrundmusik im Ohr haben: Klimawandel, Krieg, Cyber-Mobbing, Leistungsdruck, Zeitdruck, Verteuerung, zunehmende Aggressivität, soziale Medien.

Als Mutter bin ich mir sehr bewusst, was ich mir für meine Kinder wünsche





Konzepte, die unseren Blick einengen

„Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist. Wir sehen die Welt, wie wir sind.“ Und die Kinder erleben die Welt durch unsere Augen, durch unseren Fokus und, ja, durch unsere Ängste. Die Welt ist schwieriger geworden, und dennoch ist es so wichtig, den Kindern ihre Kindheit nicht zu stehlen. Kürzlich sagte Will Kabat-Zinn während eines Retreats auf die Frage, wie wir Eltern mit dunklen Zukunftsvisionen umgehen sollten: „Wir haben Konzepte, die nicht falsch sind, aber eben auch nicht vollständig. Wir sollten vorsichtig sein, dass wir nicht in die Falle treten, in welcher wir uns inmitten der Schwierigkeiten selbst der Möglichkeit auf Freude und Hoffnung berauben.“

Unsere Kinder haben ein Recht auf ihre Kindheit, inmitten von Klimawandel, Schuldruck und sozialen Medien. Sie kennen es ja auch nicht anders, warum also sollten sie nicht inmitten des Ganzen ihren eigenen Weg finden, ihre eigenen Quellen von Hoffnung und Freude, ihre ganz eigene Kreativität, um mit dem umzugehen, was ihre Realität ist? Nur weil wir es anders kennen (und für unsere Kinder erhoffen), bedeutet es nicht, dass wir uns ständig in diesem Vergleich und in dem Konzept, wie es „eigentlich“ sein sollte für die Kinder, festfahren. Es ist nicht zuletzt für uns selbst essenziell, dass wir ihnen vorleben, wie wir als Menschen in dieser sich so rasch

verändernden Welt leben, lachen und lieben können, und dann darauf vertrauen, dass wir sie stark genug in diese unberechenbare Welt entlassen. Mehr können wir ohnehin nicht tun.

„Wie fühlt es sich an?“

Als meine Tochter es kaum ertragen konnte, die Blätter wegzulegen, bat ich sie, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, ihren Freundinnen und Freunden ihre Geburtstags Einladung zu übergeben. „Wie sieht die Einladung aus, wenn Marie sie aus dem Umschlag nimmt? Wie groß ist das Papier, ist es gefaltet oder nicht? Welche Farben siehst du? Welches Gefühl entsteht bei dir und bei Marie?“ Dann war meiner Tochter klar, was sich für sie richtig anfühlte, und sie ließ sich darauf ein, einen neuen Ausdruckversuch zu wagen. Diese Ernsthaftigkeit und das Zurückstecken ihrer Bedürfnisse an diesem für sie so wichtigen Tag hatten mir vieles deutlich gemacht. Kinder brauchen ihre Kindheit, damit sie langsam und gefestigt in ihr Leben hineinwachsen können.

ÜBUNG

Hier ist eine Übung, die Groß und Klein dazu einlädt, sich zu stabilisieren – in schwierigen Zeiten oder immer dann, wenn es sich richtig anfühlt.

SICH NIEDERLASSEN

Finde eine Position, die sich angenehm anfühlt, an einem ruhigen Ort. Du kannst sitzen, liegen oder stehen, mit den Augen geöffnet oder geschlossen. Spüre den Körper und seinen Kontakt zum Boden, zum Stuhl, zur Unterlage. Mache dir bewusst, dass es immer, wirklich immer, Kontakt gibt. Du wirst immer gehalten oder getragen vom Boden, es besteht immer eine Verbindung zur Erde oder zu einem Gegenstand, der wiederum von der Erde getragen wird.

Lasse dich nieder, wo und wie auch immer du gerade bist, und spüre den Kontakt zur Erde. Es gibt nichts zu tun oder zu erreichen, du darfst einfach nur hier sein.

Erlaube dir, ein paar Momente – solange du möchtest – einfach nur hier zu sein und zu atmen.

SICH ÖFFNEN

(Falls du die Augen geschlossen hast, öffne sie nun.) Schau nach oben. Schau in den Himmel, und mache dir bewusst, dass über dir diese unendliche Weite und Offenheit ist, das ganze Universum. Wenn du in einem Raum sitzt, schau nach oben an die Decke und mache dir bewusst, dass obendrüber der Himmel ist, in seiner ganzen Weite und Offenheit.

Du bist ein Teil dieses Universums, so wie du hier bist. Du brauchst nichts zu tun oder zu leisten, du bist ein Teil des Ganzen. Einfach nur, weil du da bist. Erlaube dir – mit offenen Augen oder wieder geschlossenen – in paar Momente zu verweilen in dieser Verbindung zum Himmel und zum Universum.

SICH STÄRKEN

(Wenn du magst, kannst du die Augen nun wieder schließen.)

Spüre in deinen Rücken hinein. Denke an all die Menschen, die dir den Rücken stärken. Deine Lehrerinnen und Lehrer, deine Freundinnen und Freunde,



deine Vorfahren, deine Familie, deine Vertrauenspersonen. Nimm ihre Unterstützung wahr. Sende ihnen allen oder den gegenwärtig wichtigsten Personen in deinem Leben ehrliche Wünsche der Freundlichkeit und Dankbarkeit. Mache dir bewusst: Ich bin nicht allein. Gib dir Zeit, um dir immer mehr Personen ins Gedächtnis zu rufen, die im Laufe deines Lebens eine Stütze waren für dich oder für dich eingestanden sind.

SICH VERBINDEN

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit nun in die Vorderseite deines Körpers. Verbinde dich mit Geist und Herz mit den Menschen in deiner Umgebung, die Teil deines gegenwärtigen Lebens sind. Menschen, die du täglich siehst, und Menschen, die dir am Herzen liegen.

Sende ihnen Wünsche der Freundlichkeit und Dankbarkeit. Du bist ein Teil dieser Gemeinschaft, ein Teil der Menschheit.

Verweile in dieser Verbindung und in dieser Zugewandtheit, so lange zu möchtest.

FÜR SICH SEIN

Weite diese Freundlichkeit und Aufmerksamkeit nun auf dich selbst aus und schließe dich nun ganz

bewusst ein in diese Kraftsphäre der Verbindung, der Stärke, der Freundlichkeit, der Offenheit. Was auch immer du gerade empfindest, versuche, dich innerhalb dieser Sphäre zu spüren. Was auch immer du gerade erlebst und wie schwer auch immer es gerade für dich ist, auch du verdienst Freundlichkeit, Sanftheit und Zuneigung.

Du bist wichtig. Du bist ein Teil des Ganzen. Es spielt keine Rolle, welche Gefühle bei dir gerade präsent sind, du verdienst Wertschätzung, einfach nur, weil du da bist.

Erdung, Offenheit, Stärke, Verbindung, Freundlichkeit – gibt es einen Bereich, den du nun besonders in den Fokus nehmen möchtest, wenn du aufstehst und wieder in deinen Alltag gehst? Was ist gerade im Vordergrund? Erlaube, dass etwas kommt, oder auch nicht. Öffne die Augen, falls sie geschlossen waren, und lebe den nächsten Moment.



BERENICE BOXLER

Berenice Boxler ist Achtsamkeitslehrerin in Luxemburg.
www.being-mindful.lu

Kennt ihr schon den Mit Kindern wachsen PODCAST?

Kinder ins Leben zu begleiten ist sicher eine der größten Herausforderungen, die es gibt. Gleichzeitig ist es eine unvergleichliche Chance, unsere eigene Erziehung hinter uns zu lassen und selbst innerlich zu wachsen.

In unserem „Mit Kindern wachsen-Podcast“ könnt ihr hören, wie Väter und Mütter mit (ihren) Kindern gemeinsam wachsen. Es geht um Medien, Grenzen setzen, Partnerschaft, Umgang mit Schwierigkeiten, Spielen und Kämpfen, um Kommunikation und Geduld, um Empathie und um die großen und kleinen Geheimnisse im Leben mit Kindern. Diskussionen, Gespräche, Interviews, geführte Meditationen, Reflexionen über die eigene Geschichte und immer wieder: gelebte Achtsamkeit im Alltag mit Kindern.



Mit Lienhard Valentin, Dörte Westphal, Anne Hackenberger, Julia Süßmann, Berenice Boxler, Steve Heitzer, Christina Raftery, Julia Grösch, Susan Pollak, Christina Ordnung, Joachim Bauer, Katharina Martin, Herbert Renz-Polster und weiteren

HÖRT DOCH MAL REIN!

FOLGE 70 „Menschlich. Sanft. In Kontakt.“
Sabine Kunst

Sabine Kunst ist Pädagogin, Sprecherzieherin, Yogalehrerin und Achtsamkeitslehrerin mit weiteren Ausbildungen in der Achtsamen Kommunikation, Trauma-sensitiven Achtsamkeit und Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine. Mit ihrem Projekt intoPAUSE betreibt sie zudem eine inspirierende Seite auf Instagram (@into_pause). Im Gespräch mit Berenice Boxler geht es um das eigene Spüren, um die Pädagogik, um das Aufrechterhalten des Feuers der Jugendlichen, um Glitzer im Kopf, um Körperlichkeit, um Menschlichkeit und um das Trauma, das in jedem von uns steckt.

FOLGE 71 „Ein Abschnitt geht zu Ende“
Berenice Boxler

Im Leben mit Kindern gibt es immer wieder Lebensabschnitte, die deutlich machen, dass etwas wirklich Neues kommt – und dass das Vorige für immer vorbei ist. Wenn das Kind sich alleine anziehen kann und kein Kleinkind mehr ist, der Übergang in die Schule oder das erste Smartphone. Es geht um Vertrauen, um die Erkenntnis, dass es als Eltern keine Garantien gibt, um die Illusion von Kontrolle, um Los- und um Seinlassen und darum, sich auch Traurigkeit zuzugestehen angesichts der Tatsache, dass die Kinder unwiederbringlich größer werden. Mit sich und seinen eigenen Gefühlen und Gedanken in Kontakt sein, um offen in der Beziehung zu sein. Ein sehr persönlicher Beitrag von Berenice Boxler.

Link: <https://mkw.podbean.com>