

Achtsamkeit – Wachsamkeit

in alltäglichen Lebenssituationen

1. Das Kind liegt auf dem Wickeltisch frisch gebadet und geölt. Nun wird es noch durch Kitzeln zum Lachen gebracht und zum Schluss drückt die Mutter noch ihr Gesicht in den weichen Babybauch und gibt ihm einen herzhaften Kuss. „So bildet sich eine tief vertraute Beziehung“, heisst der Untertitel der Abbildung in einem Leitfaden für Eltern.
2. Samstag ist „Badefest“, ein geliebtes Ritual der Familie. Der Reihe nach werden alle Kinder durch die Wanne gezogen. Der kleinste steigt noch mit zum Vater in die Wanne. Der 4 jährige hat plötzlich das Bedürfnis allein zu baden und nicht zusammen mit dem 5 jährigen Bruder. Er will auch von keinem nackt gesehen werden. Eltern und Geschwister machen sich lustig über seine Zimperlichkeit.
3. Eine Frau erzählt, dass ihr Vater schon sehr früh verstarb. Von diesem Zeitpunkt an geschah es, dass am Sonntag, wenn die Mutter zur Kirche gegangen war, der Grossvater sie heftig umarmte, drückte und küsste. Dem war nicht auszuweichen. Ihr graute vor jedem Sonntag. - Andeutungen der Mutter gegenüber habe diese überhört oder mit der Antwort quittiert: Ja der Grossvater hat dich eben so gerne.
4. Ein Ehepaar lässt die 7jährige Tochter vom 16 jährigen Nachbarjungen hüten, wenn sie ausgehen. Dieser hat früher schon mit der kleinen in der Sandkiste gespielt. Eine lange vertraute Beziehung. Auch im vorigen Jahr konnten sie noch herrlich auf dem Teppich miteinander toben. Plötzlich hat sich Paula verändert. Sie wirkt ängstlich. An diesem Abend will sie die Eltern nicht ziehen lassen. Sie sollen da bleiben! „Aber du kennst doch den Peter. Er hat doch immer gut zu dir geschaut. Und seine Eltern wohnen doch gleich nebenan.“
Sie überlegen sich, ob sie zu Hause bleiben sollen.

Vorgehen:

Austausch über je eine der Situationen in kleinen Gruppen von 4 Personen.
Ausgangspunkt des Gespräches: Gibt es in der geschilderten Situation etwas, bei dem ich aufhorche, etwas, bei dem mir eine Frage auftaucht?

Die Gedanken im Plenum zusammentragen.

Dann Gespräch über die Frage: Wie können wir unsere Kinder stärken?

Zu 1

Diese Situation ist diejenige, die oft zu den heftigsten Diskussionen Anlass bieten kann. Alle haben bei der Vorstellung des Bildes Erinnerungen an glückliche Augenblicke einer tief vertrauten Beziehung zum eigenen Kind. Sie vollzogen sich in einer unbefangenen körperlichen Nähe, wie sie später nicht mehr möglich ist. Diese Normalität – so empfinden manche Eltern – wird von uns nun in Frage gestellt. Sie reagieren mit einer spontanen Verärgerung. Doch bald tauchen nachdenkliche Stimmen auf – oft mit dem Blick auf eine Passage, auf die man gar nicht geschaut hatte.

Darf man eigentlich ein Kind durch Kitzeln zum Lachen bringen?

Hat nicht jedes Kitzeln im Vergleich zu dem Hervorrufen von Heiterkeit durch das Verstecken des Gesichtes hinter den Händen und das wieder Entdecken („wo ist der Papa? Daaa!“ oder: „Kukus“) einen nützlichenden Charakter, weil es unmittelbar in den Leibeszustand des Kindes eingreift. Wie anders sieht es aus, wenn die Körperberührung mit Sprüchen begleitet wird: Kommt der Bär, kommt dahär... Geht ein Mann die Treppe rauf, klopft an... Nun kann die Seele des Kindes folgen.

Doch: Ist es verboten, das eigene Kind auf den Bauch zu küssen? Kann man nicht den ganzen Leib in liebevolle Berührungen einhüllen? Geht nicht die Liebe zuerst durch den Tastsinn? Wenn das so ist, dürfen wir fragen:

Gibt es Orte, die eine besondere Achtsamkeit von uns verlangen? Vielleicht sogar eine Zurückhaltung? Unter Erwachsenen aber auch im Kontakt mit heranwachsenden Kindern unterscheiden wir das sehr deutlich. Wir selbst nehmen unsere Offenheit und Verletzlichkeit in der Bauch- und Schamgegend unmittelbar wahr. Hier sind wir offen. Von der Anatomie aus sind wir nicht geschützt so wie in Kopf und Brust. Ein Gefühl für Nähe und Distanz zu entwickeln ist vor allem von diesem Bereich des Leibes gefordert.

Wer darf das Kind in dieser empfindlichen Körperregion berühren? Die Mutter, der Vater, die Geschwister, die Babysitter? Bis in welches Alter dürfen sie es?

Dass seine Integrität respektiert wird, muss das Kind auch schon auf dem Wickeltisch erleben. Es gibt eine hohe Schule der Säuglingspflege, bei welcher das Kind vor einer Massage gefragt wird, ob es ihm recht sei. Das erstaunliche ist: Die Frage wird verstanden und die Antwort wird „gelesen“ und respektiert!

Kinder, die ihre Integrität respektiert fühlen, werden später bei herannahenden Grenzüberschreitungen hinreichend beunruhigt sein, um sich zu verweigern oder nach Verletzungen ihrer Grenzen sich der Mutter mitzuteilen. So zählt die Achtsamkeit zu den wichtigsten Präventionsmitteln.

Diese Achtsamkeit hängt nicht zusammen mit dem Verzicht auf Wärme und Nähe. Wir sollen unsere Kinder drücken und wiegen, zum Himmel heben und wieder auffangen und später mit ihnen in ihre Hütten kriechen, die sie aus Stühlen und Decken gebaut haben. Doch nicht wir sollen die Nähe suchen und vor allem nicht für uns! Die ausgebreiteten Arme zeigen unsere Bereitschaft zur Umarmung. Aber erst das Kind, das auf uns zuläuft, macht die Begegnung möglich. Rituale, die von Bildern und Sprüchen begleitet werden, dürfen wir zu den unverzichtbaren Grundnahrungsmitteln zählen.

Zuletzt:

Zweifel darf man auch anmelden an der letzten Äusserung der Situationsschilderung : „So entsteht eine tiefe Beziehung zwischen Kind und Mutter.“ Ist eine tiefere Beziehung denkbar als die leibliche Einheit von Mutter und Kind vor der Geburt? Und ist es nicht eine Entscheidung des Kindes gewesen, diese totale Einheit gegen eine Eigenständigkeit einzutauschen? Dieses Bedürfnis der Suche nach Eigenständigkeit ist vom ersten Lebenstag an zu erkennen. Dieses Urbedürfnis nach Selbständigkeit tritt neben das andere, das Bedürfnis nach Wärme, Geborgenheit, Zuneigung und Zugehörigkeit. Wir sollen Schutz und Hülle geben aber das Bedürfnis nach Selbständigkeit vom ersten Tag an respektieren. Darin liegt die beste Prävention.

Zu 2

Auch hier erinnern sicher viele Eltern Szenen grosser Wärme und Nähe in der Vertrautheit der engsten Umgebung. Doch was ist mit dem 4 Jährigen plötzlich los? Von keinem Anlass wird berichtet. Wie erklären wir uns sein Schambedürfnis, das doch in der Familie kein Vorbild hat? Wodurch ist es verunsichert? Bleibt dieses Verhalten rätselhaft, so empfinden es doch alle am Gespräch beteiligten als nicht zulässig, sich über den Jungen lustig zu machen.

Hier darf berichtet werden, dass die Entwicklungspsychologie das Auftauchen des Schamgefühls in diesem Alter vielfach beschreibt. Deutlich taucht es beim Kind als starkes Erlebnis von innen auf und ist nicht ein äusserlich nachgeahmter Habitus. Das Seelische fühlt sich ungeschützt und leiblich ausgestellt. Ein Erlebnis der Verletzlichkeit, der Integrität, das nach Rücksicht, nein mehr, nach Respekt verlangt.

Man kann anschliessen die Frage des Respektes des Erwachsenen vor dem Raum, in dem ein Kind oder ein Jugendlicher sich wäscht, sich pflegt. Ab wann müssen wir an der Tür des Zimmers, des Bades anklopfen?

Es wirft zuletzt auch die Frage auf nach dem Raum der Erwachsenen.

Die Frage des Familienbettes darf sich nicht an den Bedürfnissen der Erwachsenen entscheiden.

Zu 3:

An dieses Beispiel kann sich ein ausserordentlich bedeutsames Gespräch anschliessen: Denn an jedem Elternabend berichten Menschen, dass sie als Kinder durch die seelische Intensität von Erwachsenen bei der Begrüssung überwältigt worden sind. Kulturelle und Familiengewohnheiten dürfen und müssen heute überprüft werden. Wir müssen uns immer fragen: Wem dient eigentlich dieses oder jenes Ritual? Das Spiel: „Wer kommt in meine Arme?“ , bei dem der Erwachsene in der Ferne steht und die Arme ausbreitet, in die das Kind hineinläuft um dann drehend durch die Luft gewirbelt zu werden, ist unverfänglich. Wenn das Kind die Nähe sucht, entspringt es seinem Bedürfnis.

Es kann herausgearbeitet werden, dass in dem dargestellten Fall (Beispiel 3) die Mutter ihre Anwaltsfunktion nicht wahrgenommen hat. Wir können uns im Gespräch über die möglichen Gründe austauschen.

Wir dürfen den Eltern sagen, dass viele Missbrauchsoffer später den Müttern die grösseren Vorwürfe machen, weil sie das Kind vor Übergriffen nicht geschützt haben.

Fruchtbar ist es, gemeinsam zu überlegen, wie die Mütter hätten reagieren sollen, ohne den Vater, der in diesem Fall keine bösen Absichten hatte, zu verletzen.

Man kann von einer Mutter berichten, die ihr Kind schnell dem Grossvater, der es mit seinen Küssen „überwältigen“ wollte, aus dem Arm nahm und sagte: „Du, Papa, der Hans hat das nicht gern!“ ...es auf den Boden setzte und seine Hand dem Grossvater hinstreckte und zu beiden sagte: „Grosse Leute reichen sich die Hand!“

Es darf dies als ein Beispiel für die allerbeste Prävention hingestellt werden. Das Kind weiss ab nun, dass die Erwachsenenwelt seine Empfindungen respektiert, und dass es einen Anwalt hat, der dieses Recht verteidigt.

Zu 4:

Wir dürfen in der Besprechung sagen: Dieses Beispiel ist nicht konstruiert, und es ist dasjenige von den vier Beispielen, das wirklich tragische Folgen hatte, weil die Eltern nicht auf das Kind gehört haben. Man darf erwähnen, dass Kinder von ihren Übergriffserfahrungen im Durchschnitt 9 mal den Erwachsenen etwas erzählen oder andeuten wollen, bevor sie ernst genommen werden. Ein tragischer Umstand, der zur grössten Aufmerksamkeit auffordert.