

Kinder – Unsere Lehrer der Lebenskunst

Autor: Marco José

Immer heißt es, wir müssen Kindern dies beibringen und jenes. Wir sind erfahren in der Welt und haben aus vielen Fehlern, über die wir einsichtig waren, bereits neue Erkenntnisse gewinnen können.

Doch können sie uns auch etwas beibringen?

Ja, jede Menge und das betrifft hauptsächlich den Bereich der Lebenskunst.

So sagen Kinder ihren Altersgenossen von vorne rein: „*Nein, ich möchte heute nicht mit dir spielen!*“ (Zitat: Emma). Wie oft sagen wir, was wir wirklich in der Situation, während eines Treffens, denken und geben es dem Gegenüber zu verstehen? Ja, wir nehmen Rücksicht, rauben uns anschließend Zeit, um dann gute Miene zum bösen Spiel zu machen. Aber vielleicht hat unser Gegenüber genau so wenig Lust auf dieses Treffen und fragt nur aus Höflichkeit.

Unsere Kinder geben uns ebenfalls eine Lektion in Achtsamkeit. Wenn sie spielen, existiert nichts anderes in diesem Moment. Sie sind vollkommen konzentriert bei der Sache. Wie sagte ein alter Zen-Mönch: „Wenn ich esse, esse ich. Wenn ich gehe, gehe ich und wenn ich rede, rede ich.“ Wir verlieren uns, während eines Gesprächs, bereits in zukünftigen Planungen etc.

Aber sie können uns auch etwas über die Gelassenheit lehren. Wenn es für uns offenbar sinnlose Knatschereien in unseren Räumen gibt, lehrt uns dieser Moment ruhig und gelassen zu bleiben, statt einen Wutschrei auszustoßen. Ruhige Worte sind jetzt konstruktiver. Aber es ist schwer, deswegen ist es meiner Meinung nach eine weitere Lektion.

Eine weitere Ingredienz der Lebenskunst ist die natürliche Neugierde. Kinder erfreuen sich voller Begeisterung an den kleinen Dingen des Lebens. An einem kleinen Insekt, einer Blume oder einem Tannenzapfen. Lernen wir von ihnen und geben der Natur den unentbehrlichen Wert, den sie wirklich verdient.

Das Gesetz der Geduld und Langsamkeit. Auch hier belehren uns unsere kleinen Dozenten. Bei einem Spaziergang mit den Kindern, sind wir immer wieder in Versuchung, das Ziel möglichst zügig zu erreichen. Auch wenn wir uns vorgenommen haben, den Kindern ihre Zeit zu geben. Dann erwische ich mich in der Situation, dass Clara nach einem Blümlein greift und ich bereits die Worte im Mund habe: „*Komm, Clara, weiter.*“ Doch ich habe gelernt und nun brauchen wir auch schon einmal länger. Aber die Zeit scheint mich in diesem Moment zu umarmen und versiegt nun in Zeitlupe in ihrem Stundenglas. Wunderbar! Und die Kinder sind ausgeglichener.

Außerdem zeigen sie uns, wie wir wieder zurückfinden können, unsere Gefühle zu zeigen. Es ist kein

Zeichen von Schwäche Tränen oder Angst zu zeigen, sondern ein Akt der Stärke. Wir sind nicht dazu geboren, die Distanz zu unseren Mitmenschen aufrecht zu halten. Wie viel Liebe kann in einer freundschaftlichen Umarmung liegen und die Worte „*Du bist Okay!*“ implizieren. Wir sind Geschöpfe der Liebe und sie ist unser wichtigstes Gut. Auch Martin Gray, Autor der Bücher „*Schrei nach Leben*“, betonte die Essenz dieses Ausdrucks. Das Leben gewinnt an Qualität.

Respekt, Toleranz und wichtige andere „*Tugenden*“ sind weitere Studienfächer unserer kleinen Lehrer.

Und da eins der sinnvollsten Dinge, in Sache Erziehung, das vorgelebte Muster ist, setzt hier die Fortsetzung unseres Studiums fort. Denn uns wird mit einem Schlag bewusst, was wir als Ideal sehen, dieses jedoch selbst nicht beherzigen. So habe ich auch schon mal mit vollem Mund geredet, während des Essens schon mal was gelesen oder ferngesehen. Es setzt natürlich selbstkritische Offenheit und genaue Selbstbeobachtung voraus, bereit zu sein, an seinen schlechten Angewohnheiten zu feilen und diese verbessern zu wollen. Im Alltag bemerke ich dann, welche Nachlässigkeiten auf mein Konto gehen und so ziehe ich dann auch meine Schuhe jetzt an der Haustüre aus.

Und wie bringe ich meiner Tochter die Grundlagen von konstruktiver, zwischenmenschlicher Interaktion bei?

Indem ich es versuche, in meiner Beziehung vorzuleben (was unsere Partnerschaft natürlich auch zu Gute kommt).

Die Kompetenz zu Empathie und Feinfühligkeit werden ebenfalls geschult. Verletzt sich eine meiner Töchter, so sind beruhigende Worte und einfühlsames Verständnis gefragt.

Eine liebevolle Umarmung kann manchmal sogar viele Worte kompensieren. Das Erkennen von Bedürfnissen nach Streicheleinheiten fördert ebenfalls die persönliche Empathie. Und dafür haben wir nun mal unsere Spiegelneuronen im Brocazentrum unseres Gehirns – zur Empathie mit anderen Lebewesen unserer Gattung. Der Hirnforscher Gerald Hüther spricht davon, dass Kinder Unmengen an Weisheiten mitbringen, ihnen jedoch Lebenserfahrungen fehlen. Lassen wir uns doch auf dieses symbiotische Verhältnis ein und lernen voneinander. Treten einen Schritt zurück von unserem oberlehrerhaften Haltung gegenüber den „*Kleinen*“ und gewähren ihnen die Kompetenz, die sie verdienen. Wie viel Intelligenz in unseren Kindern steckt, merke ich immer daran, wenn ich die Grundpfeiler der Transaktionsanalyse im Gespräch berücksichtige (Hier also meinen Dank an Schulz von Thun¹, der mir so ein wichtiges Werkzeug an die Hand gegeben hat).

Wenn ich nun in einer klärenden Situation meine Tochter als ebenbürtiges Erwachsenen-Ich wahrnehme, entgegnet sie mir daraufhin so sachlich, das es mir manchmal den Atem verschlägt...



¹ Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1. Hamburg 1981