

Toni nervt Yoga-Mama. Eine Lektion in Nähe

Tonis Mama meldet sich nach einem Vortrag und klagt über das Verhalten ihres Sohnes. Er stört sie immer bei ihren Yoga-Übungen. Immer wenn sie sich auf den Boden legt, um mit ihren Übungen zu starten, macht er was? Er beginnt auf ihr herumzuturnen. Während ihre Tochter gerne die Yoga-Übungen mit ihr macht, macht er Mama zu seiner Yoga-Matte. „Der muss doch verstehen, dass das weh tut“, klagt sie mir gegenüber. Und: „Der muss doch lernen, dass er das nicht darf! ... dass das gefährlich ist!“

Kommt dir das bekannt vor? Wann nervt dein Kind? Welches Kind kommt dir in den Sinn, wenn du für eine Gruppe von Kindern verantwortlich bist? Kinder sind körperlich. Wer mit Kindern zu tun hat, bekommt es mit Körperlichkeit zu tun. Spür mal in dich hinein: Was genau „nervt“? Kommt dir jemand zu nahe? Wie nahe darf dir jemand kommen? Vielleicht willst du auch nur deine Ruhe haben.

Grenzen setzen?

Die Art, wie die Mutter ihre Fragen stellte, verrät schon, dass ich wohl im Vortrag etwas anderes nahe gelegt hatte. Es ging um das große Bedürfnis der Kinder nach körperlicher Nähe. Hier aber wäre doch wohl eine Grenze erreicht. Hier erwartete sich die ZuhörerIn von mir vermutlich nicht nur Verständnis für ihren Jungen, sondern auch für sie als Mama. Hier hätte sie von mir gerne gehört: Ja, du hast völlig Recht. Hier musst du deinem Kind Grenzen setzen. Hier musst du für dich einstehen. Hier musst du ihm klar machen, dass das nicht geht.

Ich musste sie leider enttäuschen. Noch bevor ich etwas erwidern konnte, setzte sie noch eins drauf: „Jedes Mal, wenn ich mich auf den Boden lege, ist das für ihn wie eine Einladung, auf mir herumzuklettern!“

Vielleicht war ihr gerade alles zu viel. Ich hatte nicht die Zeit nachzufragen und noch mehr auf *ihre* Situation einzugehen. Ich entschied mich hier, auch angesichts meines Themas, bei der Frage nach den Kindern zu bleiben. Es lag so viel Unverständnis in ihren Worten. Ungläubiges Kopfschütteln, dass er das immer wieder machte. Obwohl sie ihm das schon „hundertmal erklärt hatte“.

Noch einmal kurz innehalten: Wenn wir etwas schon „hundertmal gesagt haben“, sollten wir besondere Vorsicht walten lassen. Es ist wie ein Alarmzeichen, ein Warnsignal, das wir ernst nehmen sollten. Oft handelt es sich um etwas, das Kinder quasi tun *müssen*. Ein Beispiel: Wenn ein Kind immer wieder „mit dem Essen spielt“ oder mit seinen Händen in der Salatschüssel herumrührt, sollten wir uns fragen, ob es genug „Nahrung“ für sein Bedürfnis bekommt, die Welt mit den Händen zu be-greifen. Wasser, Sand, Erde, „Dreck“,

alle tausend Qualitäten, die wir mit unseren Händen erfassen und erkunden können, sollte für Kinder in Reichweite sein in diesen Jahren, in denen es die Welt buchstäblich begreifen lernt. Aber es trifft auch noch auf uns Erwachsene zu. Wie wunderbar kann es sich anfühlen, endlich einmal wieder Ton in den Händen zu kneten, in den Schnee zu greifen, in einen Sack mit Getreide, in eine Schüssel mit Bohnen, Linsen oder Reis; in der Erde zu graben oder Sand durch die Hände rieseln zu lassen! Wir können es wieder tun; Kinder *müssen* es tun. So ähnlich ist es wohl bei Toni.

Am Boden

„Jedes Mal, wenn ich mich auf den Boden lege...“ – Ja, auf diese Einladung wartet er. Und, das musste ich die Mutter fragen: „Wann soll er es denn sonst machen?“ Ich musste der Mutter widersprechen. Nicht er muss dabei was lernen. Hier war sie dran. Ich weiß, sie hatte kein Seminar gebucht, aber mit Kindern kommen manchmal Workshops gratis. Es konnte ihre Lehrstunde werden. Warum? Kinder haben ein oft weit unterschätztes Bedürfnis, sich und andere körperlich zu spüren. Sie leben noch viel mehr in ihrem Körper, als wir das tun. Das wird sich leider auch legen und je älter sie werden, desto wichtiger wird der Kopf werden. Natürlich ist unser Denken wichtig und ihre intellektuelle Entwicklung. Aber sie werden nun vieles mit dem Kopf versuchen zu bearbeiten und zu kompensieren, wie wir das tun, was vielleicht gar nicht „da oben“ zu lösen ist. Und sie werden dabei ähnlich „scheitern“ wie wir, die wir schon erwachsen sind.

In der Achtsamkeitspraxis wie im Yoga kommen wir dem Bedürfnis nach, wieder heimzukehren zu unserem Körper. Unser Leib ist der einzige Ort, an dem wir die Welt und das Leben wirklich wirklich erfassen können. Und es ein Weg der Heilung, unseren eigenen Leib wieder zu spüren. Wir kommen nachhause, wenn wir Körper und Geist zusammenbringen, indem wir unsere gesammelte Aufmerksamkeit in all unseren Glieder schicken. Die Ironie der Geschichte von Yoga-Mama, wie ich die Mutter in dieser Geschichte liebevoll bezeichnen möchte, liegt darin, dass sie vielleicht das Gleiche sucht, wie ihr Sohn. Nur auf „formelle“ Weise über ihre Yoga-Übungen, während ihr Sohn es „informell“ versucht: Sich körperlich spüren. „Runterkommen“, wie wir Erwachsene es so gerne nennen. Runter vom Kopf und rein in die Glieder, rein in unseren ganzen Leib. Andere betreiben Sport, manche sogar im hautnahen Kontakt zu anderen Menschen – ob im Football/Rugby, im Judo oder in Kampf-Künsten, kürzlich las ich zum ersten Mal von einem weiblichen Teamsport auf Rollschuhen, wo es auch um viel Körperkontakt ging. Zusammen macht es noch mehr Spaß, scheint die Erfahrung für viele zu sein. Um uns selbst deutlich zu spüren, brauchen wir den Kontakt. Natürlich können wir auch alleine unseren Körper spüren, wie es im Yoga der Fall ist, oder auch beim body-scan, wie er im MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) üblich ist. Aber mehr „Information“, mehr „Nahrung“ für den Körper verspricht natürlich der Kontakt zu anderen. Wenn wir andere spüren, spüren wir immer auch uns selbst deutlich. Und es fließt natürlich auch noch zusätzlich etwas zwischen den Menschen, wenn es hier zum Kontakt kommt. Kinder befriedigen ihr körperliches Bedürfnis auch, indem sie toben dürfen, sich bewegen und

die Natur erfahren; Kinder dürfen sich noch auf den Boden werfen. Aber schon hier erfahren sie bald auch die Begrenzungen der Erwachsenen und das Ende des Verständnisses, sobald sie nicht mehr ganz klein sind.

Kürzlich ging es mir mit meinem elfjährigen Neffen so. Das Gequatsche und Herumsitzen der Erwachsenen bei der Großfamilien-Feier wurde ihm zu viel und er war plötzlich am Boden, robbte eine Weile herum und „baggerte“ an den Füßen seiner erwachsenen Schwester. Die nervte das natürlich gewaltig. Ich „erbarmte mich“ und „massierte“ ihn ein wenig mit meinem Fuß. Ich musste nicht einmal selbst auf den Boden gehen, ich blieb stehen und drückte nur mit einem Fuß ein wenig auf seine Schulterblätter, während er bäuchlings auf dem Boden lag. Das genügte für den Moment schon!

Tief schauen und verstehen

Was also wollte Yoga-Mamas kleiner Sohn? Er wollte nicht *nerven*. Er wollte seiner Mama nur nahe sein. Ich mochte ihr kein schlechtes Gewissen bereiten, aber alles, was der Kleine von seiner Mama wollte, ist sie spüren, mit ihr im Kontakt sein. Und vielleicht braucht er mehr als das, was sie ihm diesbezüglich normalerweise anbot. Vielleicht mehr als ein bisschen Kuscheln am Abend beim Schlafengehen. Das betrifft nicht nur die Jungs! Beim gleichen Vortrag meinte eine weitere Mama: „Jetzt weiß ich endlich, was meine Tochter da immer tut!“ Sie berichtete, dass sie sich beim Schlafengehen immer zu ihr legte. Um halt ein bisschen zu kuscheln. Aber das genügte ihr eben nicht. Sie brauchte viel stärkeren Kontakt. Sie wollte eigentlich mit ihr balgen. Jedenfalls turnte sie im Bett herum. Es erinnert mich an das Bilderbuch von kleinen und großen Bären mit dem Titel „Kannst du nicht schlafen, kleiner Bär?“ Es wäre wunderbar, wenn die Erkenntnis der Mama dazu führen würde, dass ein Kind weniger das Gefühl bekommt, es wäre „falsch“, obwohl es nur einem authentischen Bedürfnis folgt. Und es ist zu hoffen, dass ich Yoga-Mama nicht zu nahe getreten bin und auch sie lernt, dass an ihrem Sohn nichts Falsches ist, nur weil er auf ihr herumklettern möchte.

Ich würde der Mama gerne Recht geben. Aber ich orte die Verantwortung für diese Geschichte ganz bei den Eltern. Wir Eltern sind es, die bei ihren Kindern für die entsprechende Nahrung sorgen sollten – auf allen Ebenen, in allen Bereichen, die in unserer Macht stehen. Es ist üblich, unsere Kinder zu verträsten, weil wir einfach immer viel zu beschäftigt sind: „Später. Ich hab gerade keine Zeit... Es geht gerade *wirklich* nicht... Ich muss noch dies und das fertig machen... Siehst du nicht, dass ich gerade meine Übungen machen möchte?!“ Ich habe an mir selbst beobachtet, dass es beinahe wie ein Reflex war, wenn meine kleinen Kinder was von mir brauchten. Das hängt natürlich damit zusammen, dass wir phasenweise (oft jahrelang!) das Gefühl haben, wir kommen zu kurz. Wie manövrieren wir unser kleines Boot durch das Meer an Bedürfnissen, das uns von allen Seiten umgibt? So fühlte ich mich manchmal. Mit kleinen Kindern können wir Hingabe lernen; sie brauchen Menschen, die für einige Zeit, immer wieder ihre Bedürfnisse zurückstellen können, um sich den authentischen

Bedürfnissen ihrer Kinder widmen zu können. Es ist hilfreich, wenn wir das nicht durchgehend als Verzicht erleben, sondern wenn wir im Miteinander auch selbst dabei aufleben. Wenn wir offen für die Überraschungen des Lebens sind, bekommen wir manchmal Einsichten oder handfeste Geschenke wie eine liebevolle Berührung, eine Geste oder einen Blick – Dinge, die wir leicht übersehen und „überspüren“, wenn wir zu sehr mit uns selbst beschäftigt sind. Kinder können uns wahrlich aus dem Kreisen um uns selbst befreien – was für ein großes spirituelles Kernthema!

Uns einlassen – beim Yoga und im Spiel

Natürlich soll die Mama in Ruhe ihre Yoga-Übungen machen dürfen. Auch ungestört von ihrem Sohn. Aber das bedeutet eben auch, dass ihr Sohn – vielleicht an anderer Stelle, zu einem anderen Zeitpunkt – diesen Kontakt bekommen sollte, den er braucht. Einen schönen Pikler-Zaun aufzustellen, um sich einen Bereich zu markieren, den er zu dieser Zeit nicht betreten darf, ist eine Möglichkeit. Aber dafür sollte sie am besten zuerst mit ihrem Sohn spielen, auf den Boden gehen, sich „verfügbar machen“. Dieses Spiel, das Fred Donaldson „ursprüngliches Spiel“ genannt hat, ist eine wunderbare Möglichkeit, einander ganz nahe zu sein und die Beziehung zu stärken. Es wäre schade, wenn es nur eine Pflichterfüllung wäre. Vielleicht kann es eine Chance sein, einander neu zu sehen und zu begegnen. Achtsamkeit bedeutet auch „neu hinschauen“. Nicht nur können wir unser „Urteil“ revidieren, das Kind würde stören, nerven oder gar bewusst provozieren. Wir können auch tiefer schauen, wenn wir uns auf ein Spiel einlassen, das unsere Herzen berührt und öffnet.

Natürlich sind wir nicht immer offen für so viel Körperkontakt und Nähe. Aber die Gelegenheiten sind nicht so zahlreich im Alltag, wenn wir ganz ehrlich sind. Es lohnt sich manchmal, sich zu überwinden und sich ganz einzulassen, auch wenn man/frau gerade gar keine Lust hat, oder viel zu beschäftigt ist, oder gerade mal wieder tausend Dinge dagegen sprechen.

Lieben

Vielleicht hilft es, sich bewusst zu machen, worum es dem kleinen Jungen wirklich geht: Liebe! Wenn er könnte, würde er seine Mama fragen: Hast du mal kurz Zeit für Liebe? Fred Donaldson umschrieb einmal das Ursprüngliche Spiel der Kinder mit einer Frage, die sie implizit stellen: „Do you have the courage to love back? Hast du den Mut zurückzulieben?“ Achtung Kinder! Fuß vom Gas, Schritt-Tempo fahren, Kindern Vorrang geben. Vor allem, wenn sie uns fragen: Hast du mal Zeit zurückzulieben?