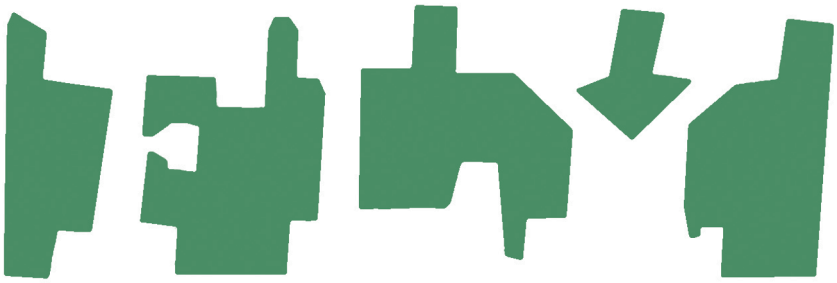
Achtsamkeit und die Freude am entdeckenden Lernen

Mit unserer Wahrnehmung gestalten, ja erschaffen wir unsere persönliche Welt. Als „achtsam" lässt sich dabei eine Haltung zu uns selbst und zur Welt verstehen, die uns immer wieder im gegenwärtigen Moment anwesend und gewahr sein lässt. Dabei gelingt es zuweilen, dass wir die Erscheinungen so frisch und neu wahrnehmen, wie kleine Kinder es können.

von
Nils Altner

Schau dir die folgende Abbildung an. Was siehst du?



Puzzleteile, die nicht so richtig zusammenpassen? Grundrisse von Gebäuden? Vielleicht erinnert die zweite Form von links an einen Schraubstock, die ganz rechte an ein Klavier?

Die einzige Form, für die wir einen Namen nennen können, ohne unsere Fantasie schweifen zu lassen, ist die zweite von rechts. Sie sieht aus wie ein Pfeil, der nach unten zeigt. Wenn wir uns fragen, warum du und ich und andere Menschen diese Bezeichnung wählen und darin übereinstimmen, macht dies deutlich, dass wir uns, ohne es zu wissen, mit den Menschen in unserer Umgebung auf Namen für einige Erscheinungen in der Welt geeinigt haben. Was annähernd so aussieht wie die zweite Figur von rechts, nennen wir „Pfeil".

Für die anderen Figuren haben wir keine gemeinsamen Namen. Das lässt Raum für Fantasien und kreative Ideen, weil wir uns für diese Figuren selbst Bedeutungen und Namen ausdenken können. Wie wäre es, wenn auch diese Art des Begreifens der Welt gefördert und gewertschätzt würde? Wir haben die Freiheit, solches Lernen zu genießen und zu fördern. Wir müssen uns nicht auf Lernformen beschränken, die auf die Wiederholung von festgelegten Inhalten abzielen.

Vielleicht siehst du in der Abbildung drei Buchstaben. Wer die lateinische Schrift lesen kann und ein bisschen Englisch versteht, liest dann das Wort „FLY“. Wenn das auf dich zutrifft, dann gehörst du zu einer kleinen Gruppe von Menschen. Die meisten von uns sehen als erstes grüne Formen auf weißem Grund, denen wir dann versuchen, Bedeutung zuzuschreiben. Für manche kehrt sich jedoch früher oder später die Wahrnehmung um und sie sehen die weißen Zwischenräume als Figur im Vordergrund vor einem schwarzen Hintergrund. Kannst du die Figuren so sehen? Wenn das schwer fällt, hilft es, zwei Bögen Papier oben und unten so an die Figuren zu legen, dass alle Figuren von den Bögen wie von einem Rahmen berührt werden. Siehst du, wie die Buchstaben, die eben noch Hintergrund waren, plötzlich in den Vordergrund treten? Sobald sie sich im Vordergrund unserer Wahrnehmung befinden, schreibt unser Geist ihnen Bedeutung zu. Um das tun zu können, vergleicht er die Formen blitzschnell mit allem, woran er sich erinnert und sucht nach wiedererkennbaren Gestalten. Wer also die Buchstaben des lateinischen Alphabets kennt, dessen Geist wird „FLY“ erkennen.

In dem Moment, in dem wir Erwachsenen die Formen sehen, sortiert unser Geist sie schon in sein vorhandenes Ordnungssystem ein. Bei diesem Experiment betrifft der erste Sortiergang die Entscheidung zwischen Figur und Grund. Danach richtet der Geist die Aufmerksamkeit auf die als Figuren identifizierten Formen und führt uns damit auf eine Fährte, die bei diesem Experiment nicht zum gewünschten Ziel führt. Dieses Ordnungssystem unseres Geistes funktioniert gut für Routineaufgaben wie das Erkennen von Personen und Gegenständen in einem Raum oder beim Lesen. Situationen, die nicht in dieses Schema passen, nehmen wir meist entweder gar nicht wahr oder wir fühlen uns verunsichert.

Staunen

Wenn Kinder neu auf die Welt kommen, nehmen sie die Welt noch wahr, ohne sie in ein vorgeprägtes Ordnungssystem zu sortieren, denn ihr Geist beginnt erst mit dem Erschaffen von Wahrnehmungskategorien. Bei Kindern ist das entstehende Sortiersystem für die Wahrnehmungen noch individuell und wenig festgelegt, weil es noch nicht sehr lange benutzt wird und noch nicht sehr mit den Systemen anderer Menschen übereinstimmt. Das heißt, dass Kinder sehr häufig Dinge wahrnehmen, die ihr Geist nicht sofort in ein Kategoriensystem einsortiert. Diese neuen, interessanten und in gewisser Weise aufregenden Dinge bleiben dann für eine Weile im Fokus der Aufmerksamkeit gegenwärtig.

Tanja Kind betrachtet den Stein in ihrer Hand lange und intensiv. Sie ist interessiert und wach mit ihm beschäftigt. Sie spielt mit ihm, staunt vielleicht über dieses Ding und hat Freude daran. Wo Mutter, Vater und die großen Geschwister nur einen Stein sehen, wie es Tausende gibt, sieht Tanja diesen einen „Stein“ hier, der so kleine Glitzerpunkte hat, so angenehm in der Hand liegt, immer wärmer wird und irgendwie nach Feuer riecht.

Der kindlich frische Blick auf die Welt und ihre Dinge fühlt sich nicht nur lebendig und angenehm an, er ist auch die Voraussetzung für Kreativität und neue Erkenntnisse. Je wacher und offener wir uns in der Welt bewegen, desto interessanter und erfüllter ist unser Leben. Desto mehr Fragen, die geklärt werden wollen, haben wir und desto mehr Anlässe und Herausforderungen finden wir, um uns zu engagieren und unsere Fähigkeiten zu nutzen und weiter zu entwickeln.

Von Einstein stammt folgender Ausspruch dazu: „Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen.“

Das Geheimnis von Einsteins Genialität bestand wohl genau darin, staunend das Geheimnisvolle in den scheinbar gewöhnlichen Erscheinungen zu sehen, interessiert und wach Erklärungen für scheinbar Selbstverständliches zu suchen und unkonventionell kreativ Verbindungen zwischen scheinbar Getrenntem zu sehen. In den vergangenen Jahrhunderten war die Erziehung in erster Linie dazu angelegt, den Kindern diese auf ganz natürliche Weise vorhandenen Fähigkeiten abzugewöhnen und auszutreiben, um sie durch Konformität zu ersetzen. Kreativität, Eigen- und Tiefsinn, Forschergeist und Staunenkönnen waren fast immer Eigenschaften, die Erwachsene sich *trotz* Erziehung und Bildungsnormen und gegen die Konventionen ihrer Zeit erhielten. Bisher verlief die Menscheitsentwicklung in dieser Weise. Die Bildungs- und Erziehungseinrichtungen orientierten vor allem auf den Erhalt der bestehenden Ordnung und Veränderung wurde zum großen Teil gegen diese im wahrsten Sinne des Wortes konservativen Bestrebungen durchge-

setzt. Zum Teil ist das immer noch so. Doch der Widerstand dagegen wächst und der Bedarf an konformen Arbeitskräften, die akkurat ausführen, was andere ihnen vorgeben, sinkt rapide. Wir brauchen zunehmend Menschen, die staunen können und achtsam kreative Lösungen für unsere drängenden Probleme finden.

- Wann staunst du?
- Worüber staunst du?
- Was bewegt dich zum Wundern?
- Kennst du Momente, wo etwas, das sonst alltäglich erschien, plötzlich wie in einem neuen Licht erscheint?
- Wo im Körper spürst du dieses Staunen dann?
- Wie staunt dein Körper?
- Welches Gefühl hast du dabei?
- Bewegt dich dieses Staunen zu Gedanken oder Handlungen in deinem Leben?
- Hat die Wahl deines Berufs, deines Partners, deiner Partnerin oder deiner Hobbys vielleicht mit einem ähnlichen Erlebnis und Gefühl begonnen?
- Hast du bei der Geburt von Kindern ähnliches gespürt oder beim Tod eines lieben Menschen? Vielleicht warst du selbst schon einmal dem Tod nahe und hast über deine Rückkehr zum Leben gestaunt.
- Hat das deine Sicht auf die Welt und deine Rolle im Leben geändert?
- Welches Gefühl hast du, wenn du in den klaren Nachthimmel schaust?
- Oder in die Augen eines Kindes?

Gönne dir und den Kindern in deiner Umgebung solche Momente des Staunens oft und immer wieder neu. ■

Autor

Dr. Nils Altner ist Mitarbeiter am Lehrstuhl und der Klinik Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen/Kliniken Essen-Mitte. Der Vater einer Tochter lehrt zu den Themen Selbstfürsorge sowie Lernen und Gesundheit an deutschen Hochschulen und an der Harvard University. Als Dozent am Institut für Achtsamkeit bildet er Kursleiter/-innen in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" aus.

Kontakt

E-Mail: nils.altner@uni-due.de

Buch zum Artikel:

Nils Altner
Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch
Kösel
München 2009

In diesem Buch geht es vor allem darum, Kindern im Elternhaus, Kindergarten und Schule die Erfahrung gesunder Körperlichkeit, sinnlicher Wahrnehmung und der Freude am eigenen Lernen zu ermöglichen. Der Autor vermittelt einen aktiven, lebendigen und freudvollen pädagogischen Stil, der das Zusammenspiel von Körper und Geist bei Kindern explizit fördert und mit einer großen Fülle an Beispielen und Anregungen Lust auf die praktische Umsetzung macht.

Auch wenn das Buch heiter und leicht daherkommt, so fußt es auf aktuellen neurophysiologischen und lerntheoretischen Erkenntnissen, die die Entwicklung von eigenständigem Denken bei Kindern und die Entwicklung von Komplexität und Intelligenz im Zusammenhang mit den erlebten sinnlichen, körperlichen und sozialen Erfahrungen sieht. Eine einseitige, passiv-rezeptive Pädagogik, die den Körper vernachlässigt, ist für unsere heutigen Kinder falsch. Die engen Lebensräume mit visueller Reizüberflutung, in welchen heutige Kinder leben, sind unphysiologisch und tendenziell pathogen. Die Aufgabe des Elternhauses und der Schule muss es sein, dagegen resilienzfördernde, wohltuende und spannende Elemente zu setzen, welche zugleich aber auch das Lernen befördern und interessanter machen und Kinder/Schüler somit erfolgreicher werden lassen.

Der zentrale Ansatz, von dem das Buch ausgeht, ist Achtsamkeit. Darunter wird die Fähigkeit zur Gegenwärtigkeit verstanden. Diese Fähigkeit steht Kindern eigentlich selbstverständlich zur Verfügung. Sie muss allerdings gepflegt und kultiviert werden und als wertvoller Schatz wahrgenommen werden. Das Buch zeigt nun auf sehr pragmatische und anregende Art und Weise, wie das geschehen kann.

Der Kontakt zum eigenen Körper wird vermittelt, die Fähigkeit, sich im eigenen Leib zu Hause und wohl zu fühlen und differenziert zu empfinden. Es werden viele Wahrnehmungs-, Fühl-, und Genussübungen vermittelt, welche Feinfühligkeit, Differenziertheit, aber auch Empathie, soziale Wahrnehmung und Selbstbewusstsein vermitteln. Ein Zugang zu grundlegenden Gefühlen wird in altersangemessener Weise vermittelt und auch der Umgang mit den vielfältigen Emotionen erprobt, nämlich wie man sich diesen nähern kann, wie man sie ausdrücken oder auch zügeln und kontrollieren kann. Die Kunst der Wahrnehmung mit allen Sinnen und die Freude am Experimentieren wird in kleinen Übungseinheiten dargelegt.

Nicht nur das Wissen, sondern auch das Nicht-Wissen, das kreative Wahrnehmen, das Staunen, das Forschen und das Fragen ist das Thema dieses sympathischen Buches.

Ich wünsche dem Entdeckungsbuch von Nils Altner viele neugierige Leser. Menschen, welche mit Kindern arbeiten sei es besonders ans Herz gelegt – es öffnet Horizonte!

Rezension von Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster, FÄ Psychiatrie/Psychotherapie und Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie.