

Aufmerksamkeit will geübt sein

Marion Ellenberger

Wir leben in einer Zeit, in der Hektik unsere Tage beherrscht und Reize uns überfluten. Selbst die Erwachsenen haben es schwer, die innere Ruhe zu bewahren und der eigenen Konzentration Raum zu geben. Das Fernsehen fesselt unsere Aufmerksamkeit durch rasche Bildfolgen, so dass die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken, herabgesetzt wird. Damit sinkt auch die Fähigkeit, zwischenmenschliche Nähe herzustellen, denn Nähe bedarf der Aufmerksamkeit. Besonders gilt das für Kinder und die Beziehung zu Kindern. Es ist daher wichtig, den Kindern eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken und sie in ihrer eigenen Aufmerksamkeit zu unterstützen, damit sie lernen, die Fähigkeit zu Nähe und Konzentration auch in diesem Zeitalter zu entfalten.



Foto Fischer

Wenn ich im Folgenden nur von der Mutter spreche, so tue ich das der Einfachheit halber. Väter, Großeltern oder andere, die Zeit mit dem Kind verbringen, dürfen sich genauso angesprochen fühlen.

Kinder brauchen Aufmerksamkeit. Man merkt, wie glücklich kleine Kinder aussehen, wenn sie Aufmerksamkeit bekommen. Aber was machen Kinder, wenn sie mehr Aufmerksamkeit wollen als sie bekommen?

Manche Kinder kommen dann auf die Idee, etwas zu tun, was sie nicht tun sollen. Zum Beispiel hämmern sie mit einem Holzspielzeug auf der Fensterscheibe herum. Oder stellen den Herd an. Oder werfen etwas um. Da kann ihnen viel einfallen. Und manchmal schauen sie schon erwartungsvoll, ob von der Mutter eine Reaktion kommt.

Das kann sich so eingespielt haben, dass, wenn das Schimpfen und die Vorhaltungen kaum beendet sind, schon der nächste Unfug beginnt. Die Mutter hat es dann schwer. Sie kann das Kind vielleicht weniger und weniger bändigen. Das Kind hat sich daran gewöhnt, durch Unarten im Mittelpunkt zu stehen. Die Mutter reagiert immer verärgerter. Ein »schwieriges« Kind und eine schwierige Mutter-Kind-Beziehung können entstehen. – Kann man das verhindern?

Ich sagte schon, dass manche Kinder dies alles tun, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Negative Aufmerksamkeit, wie z. B. Schimpfen usw., ist ihnen lieber als gar keine. Sie nehmen die angespannte Atmosphäre in Kauf, Hauptsache sie bekommen Aufmerksamkeit.

Eine Mutter, die um diesen Sachverhalt weiß, kann von vornherein die Weichen anders stellen. Sie kann beschließen, von klein auf ihrem Kind viel Aufmerksamkeit im Guten zu schenken. Das kostet auch Zeit, aber es lohnt sich.

Negative und positive Aufmerksamkeit

Bei Säuglingen ist das noch leicht und ergibt sich natürlicherweise beim Stillen oder Füttern, beim Windeln wechseln oder Knuddeln, beim Herumtragen oder Singen usw. Doch wenn das Kind anfängt, seine Umgebung zu erobern, geschieht eine Veränderung. Die Mutter muss viel mehr aufpassen, was das Kind tut. Wenn das Kind in das Alter kommt, in dem man auch »Nein« zu ihm sagen muss, ist zweierlei wichtig:

Erstens: Ein »Nein« muss auch ein »Nein« bleiben. Man sollte klar in den Grenzen sein, die man dem Kind setzt: also nicht »Nein« sagen und dann weggucken, sondern das »Nein« auch durchsetzen. Dann gewöhnt sich das Kind daran, dass hinter dem »Nein« auch tatsächlich der feste Wille der Mutter steht. Das ist für das Kind keineswegs eine unzumutbare Beeinträchtigung, wie vielleicht manche Mutter meint, die das Kind nach dem »Nein« doch machen lässt, was es will, sondern die Mutter ist dem Kind auch ein Modell für den Umgang mit einem »Nein«. Lässt sie nach dem »Nein« alles durchgehen, so lernt das Kind, ein solches »Nein« nicht wichtig zu nehmen.

Natürlich kann die Mutter in Situationen, in denen sie das »Nein« nur als Vorschlag meint, es dementsprechend formulieren, zum Beispiel: »Mach das besser nicht« – und das Kind lernt sehr schnell, beides voneinander zu unterscheiden.

Übrigens: Auch ein »Nein« kann fröhlich durchgesetzt werden. Es muss nicht unbedingt zum Schimpfen kommen. Manche Kinder lassen sich im Guten anleiten.

Zweitens: Eine Mutter kann sich vornehmen, auch in diesem Alter ihres Kindes mehr Zeit im Positiven mit ihm zu verbringen als im Negativen. Sie kann versuchen, immer wieder eine gute Atmosphäre mit dem Kind herzustellen, und darauf achten, dass dies viel öfter vorkommt als negative Zuwendung. Manche Mütter machen hier leicht den Fehler zu glauben, solange das Kind keinen Unfug macht, könne sie ja in Ruhe fernsehen oder telefonieren usw. Erst wenn es etwas zu schimpfen gibt, wendet sie sich dem Kind zu. Das Kind bemerkt dies und wird weiteren Unfug machen. Ist es schon zur Gewohnheit geworden, wird es nicht leicht sein, solche negativen Kreisläufe zu durchbrechen. Man braucht viel Geduld dafür. Dagegen hat der Entschluss, viel Zeit im Guten mit dem Kind zu verbringen, ungeahnte positive Folgen.

Wie macht man das?

Eine jede Mutter wird ihrem Kind liebevoll zusehen, wenn es das erste Mal den Tisch deckt, wird es loben, wenn es die Hausschuhe einräumt, wird ihm liebevoll helfen, wenn es versucht, sich die Hände zu waschen.

Aber es gibt noch mehr Möglichkeiten.

Man kann sich zum Beispiel einfach neben das spielende Kind setzen, um ein paar Augenblicke von der Arbeit zu verschlafen, ihm zusehen, was es macht, und seine Puppe streicheln oder sein Lieblingsauto begutachten. Oder der Puppe spielerisch etwas zu Essen geben oder dem Auto die Hand als »Garage« anbieten. Oder ... oder ... oder ...

Je nachdem, ob man gerade Zeit hat, kann man in ein kleines Phantasiespiel einsteigen oder aber das Kind (zum »Abschied«) streicheln und wieder an den Herd gehen.

Warum in die Phantasie des Kindes einsteigen und etwas Phantasievolles anbieten?

Die meisten Spiele des Kindes sind im Wesentlichen mit Phantasie getränkt, weil es noch nicht so handeln kann wie die Menschen in seiner Umgebung, es dies aber nachahmen möchte. In diese Phantasiewelt kann die Mutter sich einbringen und Impulse geben.

Denn auch in dem, was das Kind spielt, sind wir Modell oder Vorbild für das Kind. Es bekommt mit, ob wir seinem Spielzeug einen liebevollen Bezug geben oder nicht, ob wir mit der Phantasie mitgehen oder nicht.

Alle Mütter wollen doch, dass das Kind mit seinen Spielsachen liebevoll und konzentriert spielt. Aber immer weniger Kinder können das. Die Kinderzimmer sind meist voller Spielzeug, und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder beim Spielen sinkt. Das hat Auswirkungen: So wie Kinder sich beim Spielen weniger konzentrieren können, werden sie sich auch später in der Schule weniger konzentrieren können. Das Spielen bereitet das Lernen in der Schule vor.

Bei der Masse der Spielzeuge liegt oft das Hauptaugenmerk der Mutter darauf, die Sachen aufzuräumen. Auch da schaut das Kind genau hin, ob die Dinge liebevoll in die Hand genommen oder einfach verstaut werden. Man kann zum Beispiel manchmal ein kleines, lustiges Theaterspiel aus dem Aufräumen machen, in dem jedes Spielzeug an seinen Platz kommt.

Manche Mütter, die eine Tüte mit Sandspielzeug mit auf den Spielplatz nehmen, schütten diese Tüte einfach vor dem Kind aus. Es purzelt alles vor dem Kind in den Sand. Solche Mütter sind dann später ganz erstaunt, dass das Kind die Spielzeugkisten in seinem Zimmer mit Vorliebe ausschüttet. Es purzelt alles so schön ...

Zurück zur Phantasie

Wenn das Kind zwei Bauklötze aufeinanderstellt, muss man nicht jedesmal einen Turm bauen, sondern kann von einem »Mäusehaus« o. ä. erzählen, was das Kind meist begeistert aufnimmt. Oder es sagt, es will ein »Vogelhaus« bauen, was dann selbstverständlich die bessere Idee sein kann. Dann baut man gemeinsam oder jeder für sich ...

Am Anfang wird für manche Mutter die Phantasie sparsam entstehen, aber im Laufe der Zeit kommen immer mehr Ideen, wie z.B. das Vogelhaus noch erweitert werden kann.

Wichtig ist auch, dass die Mutter »im Guten« wieder aus dem Spiel aussteigt und nicht: »Weil du jetzt das Vogelhaus kaputt gemacht hast, spiele ich nicht mehr mit dir!« – denn dann verliert das Kind die Lust weiter zu spielen. Vielmehr kann man in einem solchen Fall fragen: »Und willst du jetzt auch für die Mäuse ein Haus bauen? Ich muss jetzt abwaschen.«

Man wird erleben, dass das Kind in und nach solchen Zeiten, in denen man die Auf-

merksamkeit teilt, intensiver und ruhiger weiterspielt als vorher, und man bekommt das Gefühl, dass es mit seinen Spielsachen liebevoller umgeht.

Warum verliert das Kind dagegen die Lust weiterzuspielen, wenn die Mutter ärgerlich aus dem Spiel aussteigt? Wenn man Kinder in solchen Situationen beobachtet, kann man meist sehen, wie betroffen sie von solcher Schelte sind, sie beginnen vielleicht, selbst ärgerlich zu werden und mit den Spielsachen herumzuwerfen, oder verziehen sich traurig in eine Ecke oder hängen der Mutter jammernd am »Rockzipfel«. Aus solchen Reaktionen des Kindes kann man ersehen, wie wichtig dem Kind eine gute Stimmung beim Spiel ist.

Kleine Kinder lieben Fingerspiele mit Versen, wie es sie seit langem gibt. Man kann sich auch selbst welche ausdenken oder ein Buch kaufen, in dem sie erläutert sind. Spiele wie »Hoppe, hoppe, Reiter« sind wohl jeder Mutter bekannt. Ähnliches kann man selbst erfinden oder im Bekanntenkreis erkunden. Meist freuen sich die Kleinen über oftmaliges Wiederholen.

Gemeinsames Toben

Eine andere Möglichkeit, »gute« Zeit mit dem Kind zu verbringen, ist das gemeinsame Toben. Manche Mütter scheuen das Herumtoben, wegen der Gefahr, dass dabei etwas zu Bruch geht. Dem kann man vorbeugen, indem man umsichtig tobt. Wenn man gerade angefangen hat, spaßig im Schlafzimmer ein Kissen nach dem Kind zu werfen, schaut man sich vielleicht um und sagt: »Halt, erst müssen wir das und das wegräumen«; das Kind wird geduldig warten, bis die Bahn frei ist, bevor es das Kissen zurückwirft.

Müttern, die grundsätzlich gegen das Toben sind, weil sie als Vorbild keinerlei Unruhe im Haus stiften wollen, möchte ich sagen, dass ich hier nicht dazu aufrufe, dass sie ihren Entschluss etwa ändern sollen. Aber den anderen Müttern möchte ich Mut machen, es so auszuprobieren, dass zwischendurch auch zur Vorsicht gemahnt wird (»Stoß dich jetzt nicht am Schrank«). Wichtig ist vor allem, dass die Mutter nach einiger Zeit des Tobens das Kind zu einer ruhigen Beschäftigung hinführt (»... und jetzt malen wir«), damit das Toben einen Rahmen bekommt und nicht ausufert.

Kinder können dadurch lernen, aus »aufgeregten« Situationen, die immer wieder im Alltag entstehen, wieder in eine ruhige Beschäftigung hineinzufinden, und die Energie, die dabei im Trubel entstand, mit in die Ruhe hinüberzunehmen. Kinder, die dies nicht gelernt haben, können in Trubelsituationen außer Rand und Band geraten.



Foto Fischer

Geteilte Aufmerksamkeit

Das Kind liebt Zeiten gemeinsamer (geteilter) Aufmerksamkeit. Nun gibt es aber Situationen, in denen die Mutter voll konzentriert bei der Arbeit sein muss, und das Kind kommt und will etwas von ihr. Da kann die Mutter zum Beispiel zu dem Kind sagen: »Du, ich muss jetzt hier aufpassen, wann das Nudelwasser kocht. Wenn die Blasen vom kochenden Wasser aufsteigen, dann muss der Herd kleiner geschaltet werden, damit es nicht überkocht.« So kann die Mutter wiederum eine gemeinsame Aufmerksamkeit herstellen, indem sie über das, was sie gerade tut, zu dem Kind spricht und das Kind so einbezieht in ihr Tun und es vielleicht in den Topf schauen lässt. Das Bedürfnis des Kindes nach Aufmerksamkeit kann manchmal auch so gestillt werden.

Eine hilfreiche Übung für Mütter besteht auch darin, sich abends die Zeiten, die sie tagsüber mit ihrem Kind verbracht hat, noch einmal vor Augen zu führen. Sie kann dann, vielleicht nur in Kleinigkeiten, bemerken, wann sie etwa selbst das Kind aus einem Spiel herausgerissen hat, ohne eine Vorwarnung zu geben, so dass das Kind nicht Zeit hatte, das Spielen (innerlich) zu beenden. Oder wann sie, indem sie das Kind zum Beispiel zum Essen gerufen hat, seine jeweilige Phantasiestimmung dabei hätte miteinbeziehen können (»der Vogelhausbauer muss mal eine Pause machen und zum Essen kommen«). Oder sie bemerkt, dass sie eine Spielidee des Kindes übergangen hatte (es hat vielleicht gesagt: »Da kommen die Mäusejäger«, und sie hätte vielleicht dazu sagen können: »Dann bauen wir eine Mauer, da können die Mäusejäger nicht durch«). Oder ihr fällt nachträglich noch einiges vom Verhalten des Kindes auf, worauf sie, da es ihr nun in das Bewusstsein gerückt ist, am nächsten Tag besser reagieren kann, wenn eine ähnliche Situation wieder eintritt.

Diese Zeit des Nachsinnens über ihr Miteinander mit dem Kind kann ihr viele Impulse geben, die fruchtbar sind – solche Impulse vermisst sie möglicherweise im Kontakt mit anderen Erwachsenen, weil niemand die kleinen Momente des Tages und deren Entwicklung so gut kennt wie sie selbst. So kann es sein, dass sie trotz guter Ratschläge anderer Erwachsener oftmals sehr allein ist. Da ist es hilfreich, im eigenen Nachsinnen sich selbst Ratschläge geben zu können.

Vielleicht haben manche Mütter die Befürchtung, sie würden ihr Kind verwöhnen, wenn sie ihm viel Aufmerksamkeit schenken. Diese Gefahr besteht allerdings nur dann, wenn die Grenzen nicht klar gesetzt werden. Ich habe einen Bericht von Verhaltensforschern über zwei Affenstämme gelesen, die nah verwandt sind. In dem einen Stamm verhielten sich die Affenmütter gegenüber ihren Kindern anders als in dem anderen Stamm. Die einen hätschelten und liebkosten ihre Kinder viel, die anderen hatten die Tendenz, die Kinder eher von sich wegzuschubsen. Nun raten Sie bitte, welche Affenkinder früher selbstständig wurden. Es waren die, die viel Zuwendung erhielten!

Phasen der Ruhe

Wenn man in der oben beschriebenen Art und Weise mit einem Kind lebt, wird man nach einiger Zeit bemerken, wie Zeiten des gemeinsamen Tuns immer wieder sich zu Zeiten des stillen, einverständlichen Tuns entwickeln, in denen auch jeder für sich etwas

machen kann. Zum Beispiel kann die Mutter einen Brief schreiben, während das Kind weiterspielt. Und innere Harmonie, aktives Schweigen beherrscht immer wieder die Atmosphäre. Das geht schon mit Zwei- bis Dreijährigen. Es entsteht ein freies Abwechseln von Nähe und Distanz. Kinder, die so erzogen werden, entwickeln eine Eigenständigkeit im Positiven. Sie bekommen genug phantasievolle Aufmerksamkeit und spielen auch gern allein, ohne die Aufmerksamkeit der Mutter ständig beanspruchen zu müssen. Sie entfalten ein Urvertrauen und können die Mutter bei ihren Aufgaben mehr oder weniger lange ungestört lassen und parallel ihren eigenen »Beschäftigungen« nachgehen.

Damit dies entstehen kann, darf die Mutter ihre Aufmerksamkeit nicht launisch einsetzen: Wenn das Kind unartig ist, schimpft sie – und bestraft es dann mit Nicht-Beachtung und mit Schweigen. Wenn so etwas vorkommt, wird Schweigen vom Kind als negativ empfunden. Das Kind wird versuchen, kein Schweigen aufkommen zu lassen, und wird umso mehr Beachtung von der Mutter fordern. Es wird die Mutter nicht in Ruhe lassen, weil es das Bedürfnis hat, wieder eine gute Atmosphäre herzustellen. Die Mutter wird genervt sein und dem Kind wieder die Aufmerksamkeit entziehen. Ein Kreislauf beginnt, und die Mutter wird sich irgendwann nach Ruhe sehnen ...

Wenn die Mutter aber lernt, die Aufmerksamkeit im Guten zum Kind hin zu lenken und ebenso im Guten wieder auf etwas anderes zu lenken, wird das Kind dies nachahmen und auch seine eigene Aufmerksamkeit im Guten lenken können.

Zur Autorin: Marion Ellenberger, Jahrgang 1947. Nach verschiedenen Studien, technischen Ausbildungen und Tätigkeiten Ausbildung zur Waldorflehrerin; langjähriger Unterricht als Sprachgestalterin, zehn Jahre tätig als Kindertherapeutin auf der Basis der Waldorfpädagogik. Jetzt freie Schriftstellerin, Schauspiel, Lebensberatung, Kurse, Großmutter.

Anzeige

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

Rundbrief für Ärzte, Erzieher, Lehrer und Therapeuten

Herausgeben von Dr. Claudia McKeen, Peter Fischer-Wasels

Aus dem Inhalt von Heft 31 / November 2004

Rosemaria Bock: Das Können. Wie veranlagten wir es im Kindesalter

Remo H. Largo: Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten: Störungen oder Normvarianten?

Jürgen Möller: Das Kind mit Behinderung und seine Familie

Wilfried Schubert: Meditation über das Wesen der anthroposophischen Herzauskultation

Rudolf Steiner: Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf

Tagungsberichte/Buchbesprechungen/Tagungsankündigungen/Aktuelle Informationen

Bestellungen/Abonnements: Medizinisch-Pädagogische Konferenz, Eveline Staub Hug, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart, Jahresabonnement Euro 12,-, zzgl. Porto, Einzelheft Euro 4,-, erscheint viermal im Jahr