

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11

Teil I

Mit Kindern die Tiefen des Lebens entdecken	15
--	----

Vom Leben mit Kindern und einer Pädagogik der Achtung	17
Die fünf Säulen der Erziehung	17
Janusz Korczak und das Geheimnis Kind.....	20
Zehn Kernpunkte einer Pädagogik der Achtung	27

Spiritualität – die Tiefendimension des Alltags	28
Wege und Zugänge zur Spiritualität	29
Spiritualität im Alltag – wie wirkt was?	35
Zehn Kernfragen zur Spiritualität	42

Teil 2

Große Kraft in kleinen Dingen – fünf Bereiche einer Spiritualität im Alltag	43
--	----

Räume und Ortswechsel	47
Wohnräume	48
Der eigene Raum	50
Raumwechsel	52
Spirituelle und heilige Räume	54
Weiterführende Fragen	56

Sprache und Kommunikation	58
Sprach- und Hörräume	59
Sprache im Alltag	61
Machtworte und Kraftworte	62

Märchen und Geschichten, Beten und Singen	65
Schweigen und Stille	70
Weiterführende Fragen	71
Handeln und Verhalten	73
Höflichkeit, Anstand, gutes Benehmen –	
Reizwörter oder zeitlose Werte?	75
Sich kleiden und präsentieren	78
Geld sparen und ausgeben	80
Esskultur und Tischgemeinschaft	82
Übergänge im Leben gestalten	85
Grenzen überschreiten – sich versöhnen	88
»Gehorsam« der Eltern: Entscheidungen treffen	93
Weiterführende Fragen	97
Fest und Feier als Gast- und Raststätten des Lebens.	99
Der pure Alltag entfremdet – Abstand vom »Machen«	99
Fragmentierung und Ganzheit des Lebens	102
Feste im Kirchenjahr	107
Wie schön, dass du geboren bist...	111
Was macht ein Fest zu einem gelungenen Fest? Oder:	
Die Feier als Stärkung des seelischen Immunsystems	114
Weiterführende Fragen	116
Vom Umgang mit Leid und Abschied	117
Die Überschätzung des Machbaren	117
Von Kümernissen, Misserfolgen und Tränen	121
Leiderfahrungen würdigen	126
Tod und Sterben – Abschied(e) gestalten	128
Jeder Abschied ist ein kleiner Tod	132
Ängste bewältigen	133
Leid und die Frage nach dem Sinn	135
Weiterführende Fragen	137

Teil 3	
Spiritualität im Alltag	139
Auswirkungen von Spiritualität auf den Alltag	141
Spiritualität befreit	141
Spiritualität schafft Klarheit	143
Spiritualität fördert Wachstum	144
Spiritualität bewirkt Gelassenheit	144
Spiritualität erfüllt mit Kraft	146
Kleine spirituelle Praxis	148
Elemente einer Alltagsspiritualität	148
Christliche Spiritualität und Religion	153
Mit Kindern Spiritualität leben	155
Nachwort	158
Anhang	159
Anmerkungen	159
Literatur	162

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist die Gemeinschaftsarbeit einer Autorin und eines Autors, die nicht nur durch Ehe und Familie miteinander verbunden sind. Wir arbeiten beide, häufig auch gemeinsam, mit unterschiedlichen Schwerpunkten in Seminaren, Beratung oder Supervision, mit Studierenden, Eltern, pädagogischen Fachkräften und mit Menschen, die sich in Lebenskrisen befinden oder spirituelle Begleitung wünschen.

Die Autorin, in Theorie und Praxis von der Erziehungswissenschaft her kommend, fühlt sich einer »Pädagogik der Achtung« verpflichtet, wie sie der polnisch-jüdische Arzt, Pädagoge und Schriftsteller Janusz Korczak (1878–1942) mit seinen Waisenkindern in Warschau gelebt hat. Ein solcher Zugang bezieht sich in erster Linie auf das Zusammenleben mit Kindern, schließt aber die Achtung vor allem Lebendigen mit ein. Darüber hinaus beinhaltet er eine Haltung, in der alle »kleinen Dinge« des Alltags wertvoll sind und der Anerkennung und Wertschätzung bedürfen, weil sie das Leben bereichern.

Der Autor war über dreißig Jahre lang Gemeindepfarrer und ist jetzt in der Beratung und spirituellen Begleitung tätig. Er geht phänomenologisch davon aus, dass jedes Leben bestimmten Gesetzmäßigkeiten unterliegt, die »am eigenen Leibe« erfahrbar sind. Von ihnen wird in den großen Religionen und spirituellen Traditionen immer schon ausgegangen, heute sind sie häufig in Vergessenheit geraten. Dieses »alte spirituelle Wissen« soll daraufhin befragt werden, wie es sich im Zusammenleben mit Kindern zeigt und gelebt werden kann.

Unsere unterschiedlichen Zugangsweisen, die sich ergänzen, verstehen wir gleichsam wie zwei Türen, die von verschiedenen Seiten in denselben Raum führen.

Wir fühlen uns der christlichen Tradition verbunden, was auch in vielfältiger Weise zum Ausdruck kommt. Allerdings verstehen wir »spirituell« nicht im Sinne einer bestimmten Konfession. Von

daher können auch Menschen ohne religiösen Hintergrund und Glauben unsere Zugangsweisen dann nachvollziehen, wenn sie sich für Wahrnehmungsphänomene des Alltags öffnen.

Entstanden sind unsere Überlegungen aus mehreren Impulsen: aus der jahrzehntelangen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien, aus der praktischen und theoretischen Auseinandersetzung mit unterschiedlichen spirituellen Traditionen sowie aus eigenen Erfahrungen mit gelebter Spiritualität. In ihrem Buch »Fünf Säulen der Erziehung« hat die Autorin Liebe, Achtung, Kooperation, Struktur und Förderung als Eckpfeiler einer entwicklungsfördernden Erziehung herausgearbeitet. Durch die konstruktiven Anregungen vieler Leserinnen und Leser dieses Buches wurde deutlich, dass zwei weitere Säulen, Gemeinschaft und Spiritualität, zu berücksichtigen sind, die später, in der überarbeiteten Neuauflage, hinzugefügt wurden.¹ Wir widmen der Spiritualität, der siebten Säule, hier nun ein ganzes Buch.

Das Leben so zu gestalten, dass sich Zuversicht und Hoffnung als stärker erweisen als Resignation und Unzufriedenheit, und unseren Kindern diese Haltung vorzuleben, erachten wir als eine der größten Erziehungsaufgaben.

Die Autorin und der Autor möchten mit ihrem Buch Leserinnen und Leser ansprechen, die Freude daran finden, jenseits der »Bedienungsoberfläche« des Alltags neue und bereichernde Erfahrungen zu sammeln und sie in ihrem täglichen (Familien-)Leben auf ihre eigene Weise zu erproben.

Wir wünschen Müttern, Vätern und Erziehenden den Zuwachs an Kraft, der sich durch die feinfühlig Wahrnehmung der Kleinen und des Kleinen von selbst einstellt.

*Sigrid Tschöpe-Scheffler und Helmut Tschöpe
Köln und Sundern-Langscheid (Hochsauerland) im Herbst 2011*

Einleitung

Jedes Kind ist ein wunderbares Geheimnis, schreibt der polnische Arzt und Pädagoge Janusz Korczak.

Unser Blickwinkel und unsere Einstellung entscheiden maßgeblich darüber, was für uns »Wirklichkeit« ist. Sehen wir unsere Kinder und das Zusammenleben mit ihnen als ein Bündel von Problemen, das mit konkreten Methoden oder nur mit der Hilfe von »Fachleuten« gelöst werden kann? Oder nehmen wir die Begegnungen mit ihnen als ein Geschehen wahr, das gegenseitige Bereicherung, Lebendigkeit und Entwicklung umfasst?

Beides, dass Kinder ein Geheimnis und wunderbar sind, wird im manchmal frustrierenden und anstrengenden Erziehungsalltag oft vergessen. Von daher bedarf es der Erinnerung, die positiven Seiten unserer Kinder und die gelungenen Situationen des Lebens wieder bewusster in den Blick zu nehmen und der Kraft nachzuspüren, die in dieser Art der Wahrnehmung, manchmal auch sehr »kleiner Dinge«, stecken kann.

Es gibt Geheimnisse, die eher Rätsel sind und aufgelöst werden können. Und es gibt andere Geheimnisse, die zu achten und zu bewahren sind.

Mit diesem Buch wollen wir uns auf die Reise begeben, Verhaltensweisen und -konflikte, die für uns vielleicht zunächst nicht einzuordnen sind, wahrzunehmen und sie verstehen zu lernen, um ihnen gemäß handeln zu können. Dabei wollen wir Kinder und ihre Lebensäußerungen nicht auf Probleme reduzieren und auch kein entsprechendes Controlling und Erziehungsmanagement darstellen, um einen »Fall« in den Griff zu bekommen. Unser Buch enthält keine Erziehungsratschläge, keine Maßnahmen zum »Spirituell-Werden« und keine einfachen Handlungsanweisungen.

Stattdessen wollen wir uns, gemeinsam mit der Leserin und dem Leser, den Geheimnissen, Wundern und Gesetzmäßigkeiten des Lebens nähern, sie (be-) achten und uns von ihnen leiten lassen. Dazu brauchen wir eine Dimension des Lebens, die zwar immer schon da ist, von uns aber oft nicht erkannt wird: die Spirituali-

tät. Wir gehen, wenn wir uns auf den spirituellen Weg begeben, davon aus, dass es Einflüsse und Wirkfaktoren gibt, die jenseits unserer Absichten liegen und denen wir uns dennoch anvertrauen können.

Weil ein Kind ein wunderbares Geheimnis ist, kann das Zusammenleben mit ihm allein schon eine spirituelle Erfahrung sein. Dazu aber ist es zum einen wichtig, offen zu sein für das, was uns in nicht wiederholbaren Augenblicken im Zusammensein mit ihm begegnet, und zum anderen auch das ernst zu nehmen, was den sogenannten Alltag ausmacht mit all seinen Banalitäten, Problemen, aber auch Höhepunkten und unseren täglich neuen Versuchen und Irrtümern.

Der Begriff Spiritualität wird erst seit wenigen Jahrzehnten in unserer Alltagssprache gebraucht. Früher wurde eher das Wort »Frömmigkeit« verwendet, das aber im Laufe der Zeit einen abwertenden, mit der Assoziation »Frömmelei« verbundenen Unterton angenommen hat. Der Begriff Spiritualität öffnet mehr Weite und ist auch besser geeignet, Phänomene zu benennen, die nicht oder nicht ausschließlich an konfessionelle Grenzen, religiöse Dogmen und Lehrsätze gebunden sind. Uns geht es um eine »Alltagsspiritualität«, die Kindern und Erwachsenen hilft, unabhängiger, achtsamer und liebevoller zu werden, und die es ermöglicht, sich mit der Tiefendimension des Lebens, mit dem Göttlichen, mit den kosmischen Ordnungen zu verbinden. Der Alltag und die sogenannten »kleinen Dinge«, also das Unscheinbare, scheinbar Unwichtige, bieten ein unerschöpfliches Reservoir an Lebensmöglichkeiten, die es zu entdecken gilt.

Bei der Suche kann uns das Erfahrungswissen von Menschen aller spirituellen und religiösen Traditionen helfen, die um die tiefe Verbundenheit und göttliche Qualität der Dinge wussten und wissen. Dabei ist nichts zu klein und zu gering, um Beachtung zu finden, denn, so die Erfahrung, gerade die »kleinen Dingen« entfalten, je nach Umgang mit ihnen, große Kräfte, negativ oder positiv, und haben Auswirkungen auf den Umgang mit den »großen Lebensfragen«.

In ein und derselben Situation kann je nach Umgangsweise sowohl ein großes Konfliktpotential als auch die Möglichkeit geglückter Erfahrung stecken. In diesem Buch begeben wir uns auf die Suche nach den Bedingungen, unter denen aus scheinbar unwich-

tigen Aspekten gelingendes Zusammenleben entstehen kann, in Form geglückter Begegnung und Beziehung.

Was im Erziehungsalltag für uns und unsere Kinder »Wirklichkeit« wird, hängt in entscheidendem Maße davon ab, ob es uns gelingt, gerade in der Auseinandersetzung mit den kleinen Dingen des Alltags eine wahrnehmende, achtsame Haltung zu entwickeln, die große und ungeahnte Kräfte freisetzen kann. Dadurch »erschaffen« wir die Wirklichkeit, die uns und unsere Kinder bestimmt, oder besser, wir »locken« sie hervor. Dies wiederum führt zu mehr Gelassenheit, Vertrauen, Mut und Dankbarkeit. Gerade das sind Fähigkeiten, die uns oft im (Erziehungs-)Alltag fehlen.

Wo findet das Eintauchen in die Tiefendimensionen des Lebens statt? In einem besonders geschützten Bereich? Das kann bisweilen durchaus so sein, wir wollen aber gerade den Blick darauf richten, wo es uns im ganz alltäglichen Familien- und Erziehungsalltag begegnet, beim Spielen und Lernen, in Arbeit und Freizeit, Schlafen und Aufwachen, beim Essen, beim Streiten und Versöhnen, bei Trauer und bei Fest und Feier.

Alles bisher Gesagte und alle weiteren Fragestellungen und Anregungen sind konfessions- und religionsunabhängig, sie ergeben sich aus den alltäglichen Lebensvollzügen. So können auch Väter, Mütter und Erziehende ohne spezifisch religiöse Überzeugung Anregungen für eine erweiterte Wahrnehmung bekommen, wenn sie offen dafür sind, dass es mehr zu erfahren gibt als das, was unmittelbar offensichtlich zu sein scheint und immer schon klar war.

Darum werden wir uns auch Phänomenen nähern, die zunächst nichts mit Religion zu tun haben, wie z. B. Atmosphären, Energien und Resonanzen. Wir werden auch von Lachen, Weinen, Essen, Schweigen, Spielen, Streiten und Sich-Versöhnen sprechen – all das sind keine spezifisch religiösen Begriffe. Wohl aber können diese Lebensäußerungen in die Alltagsspiritualität einfließen. Spiritualität, wie wir sie beschreiben, ist gerade nicht das Verlassen der Alltagswelt, sondern folgt deren Spuren und untersucht sie auf ihre verschiedenen Inhalte und Dimensionen. Dabei geht es um die tiefen Beziehungen zwischen Mensch und Mensch, Mensch und Mitlebewesen, Mensch und Mitwelt, Mensch und Gott, die letztendlich als Geheimnis des Lebens im ganz normalen Alltag durchscheinen.

Das alles ist nicht neu, sondern altes spirituelles Wissen, das

gegenwärtig wieder sehr aktuell ist und in anderen Kontexten, z. B. durch die Hirnforschung und Quantenphysik, untersucht und naturwissenschaftlich erklärt oder von der Transpersonalen Psychologie aufgegriffen wird.

Mit Fragen, Beobachtungen und dem Verweis auf die Wirkung bestimmter Atmosphären, Energien und Resonanzen wollen wir die wichtige und schwere Frage stellen, wie wir als Erwachsene zusammen mit Kindern das »Geheimnis Leben« erfahren und in angemessener Weise leben können.

Unser Buch wendet sich folglich an alle, die im engeren oder weiteren Sinn mit Kindern zu tun haben: an Mütter, Väter, Großeltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer und natürlich an diejenigen, die mit Familien arbeiten und mit ihnen gemeinsam ihre Lebenswelt so mitgestalten, dass ein gelingendes Leben immer wieder möglich wird. Da, wo wir Erwachsene in Bezug auf ihre eigene Lebensführung und Haltung ansprechen, tun wir das, weil wir davon ausgehen, dass wir Vorbilder sind. Kinder imitieren nicht nur unser Verhalten, sie spüren auch sehr genau unsere Stimmungen, unsere Lebenshoffnung und Lebensfreude, oder eben das Gegenteil. All das hat atmosphärische Auswirkungen. Es geht also in erster Linie um die Weitergabe einer Grundhaltung des Vertrauens in das Leben an die nächste Generation. Wie bereichernd eine Erziehung für alle Beteiligten ist, die nicht nach Rezepten, Methoden und Ratschlägen vorgeht, sondern zunächst der eigenen Wahrnehmung traut, können diejenigen erfahren, die den Mut haben, sich dem Fluss des Lebens und dem, was es im Guten oder Schlechten »anreicht«, anzuvertrauen.

Bei unserer Erkundung der Spiritualität im Alltag wollen wir uns auf fünf Themen konzentrieren:

- Räume und Ortswechsel,
- Sprache und Kommunikation,
- Verhalten und Handeln,
- Fest und Feier,
- Umgang mit Leid und Abschied.

Diese Auswahl und die Beispiele in unserem Buch sind exemplarisch gedacht und auf andere Phänomene übertragbar. Situationen, die wir nicht erwähnen, können analog, mit Hilfe vieler Reflexionsfragen, selbst erarbeitet werden.

Teil 2

Große Kraft in kleinen Dingen – fünf Bereiche einer Spiritualität im Alltag

Die meisten Menschen haben den Wunsch, mit positiven Energien, Kraftfeldern und Atmosphären in Kontakt zu kommen und von ihnen erfüllt zu werden. Diesen Kontakt nennt man auch Resonanz. Sie ist zunächst ein physikalisches Phänomen. Wenn wir in Resonanz mit etwas gehen, schwingen wir in der gleichen Frequenz. Im Alltag merken wir nicht immer früh genug, dass wir, wenn wir z. B. mit einem ärgerlichen Menschen in Resonanz treten, uns dabei »anstecken« und selbst von Ärger erfüllt werden. Umgekehrt zeigt uns das Sprichwort »geteilte Freude ist doppelte Freude«, dass wir an einer positiven Stimmung teilhaben können, wenn wir mit ihr in Resonanz gehen.

Gelingendes Zusammenleben hat viel damit zu tun, womit wir in Resonanz sind und welche Resonanzräume wir entstehen lassen. Der ehemalige Direktor am Max-Planck-Institut für Experimentelle Medizin, Friedrich Cramer, hat ein Werk zur allgemeinen Resonanztheorie vorgelegt. Er geht davon aus, dass die Welt nicht »existiert«, sondern sich ereignet.²⁴ So können unter geeigneten Bedingungen alle schwingenden Systeme, wie Atome, Moleküle, unsere Organe, das Gehirn, die Hormone, aber auch Personen und Gesellschaften, miteinander in ein lebendiges Wechselverhältnis treten. Cramer spricht von einer Weltresonanz, in der der Kosmos mit seinen schwingenden Teilen in ein lebendiges Zusammenspiel eintritt. Der Begriff Resonanz ist aus der Musik und der Physik allgemein bekannt, kann sich aber nach Cramer auch auf Jahreszeiten, Ernährung, Krankheit, Spiel, Liebe, Gott und die Welt beziehen. Im spirituellen Resonanzgeschehen geht es darum, sich in Prozesse und Atmosphären einzuschwingen, die eine positive Wirkung zeigen. Umgekehrt gilt es, die Resonanz mit dem Negativen zu meiden.

In den folgenden Kapiteln wollen wir mit Räumen, Situationen und den kleinen Dingen des Alltags in Resonanz gehen und sie daraufhin befragen, was sich dabei ereignet.

Bei allen hier dargestellten Grundlagen geht es nicht zuletzt darum, wieder »natürlicher« zu leben. »Natürlich« wird hier einerseits verstanden als eine gewisse Selbstverständlichkeit, mit der wir uns den Herausforderungen des Lebens und des Erziehens stellen: »Das ist jetzt erst mal so, und wir schauen, wie wir damit umgehen können«, ist die unaufgeregte Bestandsaufnahme von kritischen Situationen, die nicht »vom Himmel fallen«, sondern Teil unserer

Geschöpflichkeit sind. Man könnte auch sagen, wir müssen in manchen Augenblicken nüchtern sein, frei von Einflüssen, die unsere Entscheidungsfähigkeit negativ beeinflussen. Andererseits aber ist »natürlich« durchaus wörtlich zu verstehen. Wenn wir in Kontakt mit der Natur allgemein und mit unserer menschlichen Natur im Besonderen sind, geraten Dinge oft von selbst wieder in Balance, und zwar ohne äußere Interventionen.

Spirituell zu leben heißt, diese Balance in allen Lebensbereichen zu suchen und zu fördern, gerade auch in den Polaritäten von Schmerz und Glück, Tod und Leben, Mangel und Überfluss. Alles tendiert zu einem Ausgleich, wie jeder weiß, der ein Geschenk bekommen hat. Geschenke und Gegengeschenke, Geben und Nehmen, Streiten und Sich-Versöhnen, Niederreißen und Aufbauen, Geborenwerden und Sterben – alles hat seine Zeit, seine Bedeutung und seine Dynamik.