

Die enge Pforte

wie der Alltag mit Kindern in die Tiefe des Lebens führt

von Steve Heitzer

Wir brauchen Räume, um unsere Erfahrungen zur Sprache zu bringen. Allein diese gemeinsame Aufmerksamkeit bringt Dinge in Bewegung. Mit Kindern braucht es weder Erziehungsexperten noch Methoden, es braucht Räume. Bibliotheken können solche Räume sein, wo Leben geteilt und Veränderungen in der Tiefe angestoßen werden.

Alltag mit Kindern ist ein fröhlich-buntes Treiben. Doch manchmal wird es uns zu bunt und wir sind gefordert. Doch gerade dann können wir eine Menge lernen. In meinem neuen Buch »Der Schatz im Kinderzimmer : wie der Alltag mit Kindern in die Tiefe des eigenen Lebens führt« versammle ich Erfahrungen aus 25 Jahren mit Kindern. Reflexionen, die in Elternvorträgen und Workshops, auch in manchen Bibliotheken des Landes buchstäblich Raum bekommen haben. Im Teilen unserer Erfahrungen blicken wir manchmal in Abgründe und manchmal werden Lichtblicke daraus, die das Potenzial haben, unser Leben zu verändern.

WIE SOLL ICH NUR DEN TAG ÜBERSTEHEN?

Eine Mutter berichtet mir seit längerer Zeit immer wieder von Alltagssituationen. Sie hatte eine sehr schwere Kindheit, die große Verletzungen und Folgen bis heute nach sich zog – natürlich auch in der Beziehung zu ihren Kindern. Aber sie nimmt ihre Aufgabe an, sie arbeitet mit einem Therapeuten und hat zugleich in der Praxis von Achtsamkeit und Meditation große Unterstützung gefunden. Kürzlich schrieb sie über eine Situation mit ihren beiden Jungs.

Was war das heute für ein Tag? Quälende Schamgefühle den ganzen Tag. [...] Und dann die Wut - als Selbstschutz vor meinen tieferen Gefühlen? Und dann Wut über die Wut. Doch gestern ist mir etwas gelungen: Trotz meiner Gefühle, Markus verkühlt + müde + hungrig von der Schule – dazu noch ein Mittagessen, das er nicht mochte ... Ich dachte mir zuerst, »Wie soll ich bloß den Nachmittag überstehen?«

Doch dann, irgendwo zwischen Markus (7) bei der Musikschule abgeben und Grippe impfen beim Kinderarzt, am Parkplatz im Auto, Paul (4) auf der Rückbank, halb überfordert, kurz vor »Schreien« oder »Panik« wurde mir ganz plötzlich klar: »Martina, das sind alles Gedanken und Gefühle und nicht mehr. Nur das.«

Ich hab dann nur geatmet und losgelassen in dieses – keine Ahnung – »große Ganze« hinein.

Ist es das?

Sind wir wirklich nur begrenzte kleine Besucher, mit hunderttausend Gedanken, Gefühlen, Problemen, konstruierten Welten? Und dahinter das große Ganze?



Dann war auf einmal alles viel klarer im Kopf. Ruhe. Ähnlich ging es ihr in einer anderen Situation. Weil sich die Lage in der Wohnung wieder einmal zuspitzte, schickte sie die Jungs in den Garten, sie ging voraus. Sie schreibt von ihrem älteren Sohn, die Geschichte findet sich in meinem neuen Buch:

Er hat dann die Haustüre zugeworfen [...] kam rausgestürmt, schrie vom ersten Stock herunter und brüllte mich an.

Anstatt sich innerlich mitreißen zu lassen, erkennt sie:

Aha, das war dann auch die Scham in mir, die ich des Öfteren gespürt habe, wenn alles meine Schwiegereltern wieder mitbekommen und sie sich denken: Na, die Martina, das ist eine Mutter ... Die hat da so unerzogene Kinder ...

Doch sie verliert sich nicht in Reflexionen oder Selbstmitleid. Es gelingt ihr, alles abzustreifen, augenblicklich den Schalter umzulegen:

Und ich habe dann echt zu Markus gesagt: ‚Markus, es ist alles okay, komm einfach raus, alles gut.‘ Er wurde dann tatsächlich ruhig. Ich habe ihm dann nochmal die Jacke angezogen. Er meinte, die Wut sei noch da.

ERWACHEN STATT ERZIEHEN

In Momenten, in denen wir unter Druck stehen, haben wir die Wahl, ob wir den üblichen Mustern folgen oder durch die enge Pforte des Augenblicks schlüpfen. Hier gelingt der Mutter das Kunststück »einfach« loszulassen: den Widerstand gegen das, was gerade passiert, die Empörung über das Verhalten ihres Kindes, die Scham und die Angst vor dem wiederholten Versagen.

Und diese Stimme in mir, die da oft laut war und gesagt hat: ‚Das geht zu weit, der soll jetzt aufhören ...‘, ist ganz leise geworden.

Doch ist es keinesfalls ein Kleinbegeben, eine Flucht, ein Auslassen ihrer Verantwortung – sie bleibt klar und präsent. Doch sie überschreitet den Kampf gegen das Kind und dessen Verhalten und lässt sich ein auf seine eigene Not. Kein Trick, kein Erziehungstipp, keine Methode hat sie aus der misslichen Lage gerettet, sondern ein einziger Moment des Innehaltens und Loslassens; sie lässt sich ein, lässt den Druck los und die Spannung löst sich von selbst. Sie schreibt weiter:

Wir gingen dann zur Nachbarin, die ersten Blumen anzuschauen, und es war dann einfach um, gut in uns irgendwie. Und ich war noch nicht oft stolz auf mich, doch heute war ich es dann doch mal.

In meinem Buch »Der Schatz im Kinderzimmer« nenne ich das ein Erwachen. »Erwachen statt erziehen«. Wenn wir in den Blick nehmen, dass neben all den Momenten des Glücks und der Freude unser Leben auch unsere Aufgabe ist, unsere Übung, ja unsere spirituelle Praxis, dann tritt das Herumdoktern an unseren Kindern in den Hintergrund. Aus unserem Kreisen darum, wie unsere Kinder, wir selbst, ja das Leben sein sollte, kommen wir endlich dort an, wo und wie das Leben eben gerade ist. Anstatt panisch oder mit aller Gewalt Kontrolle zu erlangen, kommen wir in Kontakt – mit dem Kind, mit uns selbst, mit dem Leben – auch mit dem »größeren Ganzen« hinter allen Kleinigkeiten. Der Alltag mit Kindern führt in die Tiefe des Lebens.

Nein, das ist »alles nicht so einfach«! Aber es ist möglich. Wenn selbst Menschen, die eine schwere Kindheit durchleben mussten, diese engen Tore im Alltag entdecken und beginnen, mit den Kindern, mit sich und dem Leben Freundschaft zu schließen, dann ist es uns allen möglich.

Elternbildung in deiner Bücherei – und das kostenlos!

Wusstest du schon?

In Vorarlberg kannst du kostenlos spannende Referenten in deine Bibliothek einladen! Perfekt für alle Eltern, die auf der Suche nach neuen Impulsen sind.

Wie geht das?

Einfach Kontakt aufnehmen und dein Wunschthema buchen!

Anette Loitz | KBW Vorarlberg / Elternbildung
anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at
0676 832402140 | www.elternbildung-vorarlberg.at

Steve Heitzer

arbeitet in der Elternbildung des
KBW Vorarlberg und
in der pädagogischen Fortbildung.
www.steveheitzer.at



DER SCHATZ IM KINDERZIMMER

: wie der Alltag mit Kindern in
die Tiefe des eigenen Lebens führt
/ Steve Heitzer.
- Innsbruck ; Wien : Tyrolia-Verlag, 2025.
- 238 Seiten
ISBN 978-3-7022-4294-7
Broschur : EUR 24,00 (AT)
Rezension s. bn 2025/4

