

Kinder brauchen Aufmerksamkeit Gabriele P.M. Waldow
erschieden in der [Kinder- und Elternzeitschrift Vorhang Auf](#)

„Der will ja nur Aufmerksamkeit“, sagte vor kurzem Max’ Mutter zu mir vor ihrem Kind, als er laut und heftig gestikulierend durch das Zimmer jagte. Die Wertung in dem kleinen Wörtchen ‚nur‘ ließ Max erleben, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung war. Aufmerksamkeit zu wollen, ist in den Augen seiner Mutter nicht o. k. Sein Verhalten ist nicht angemessen. Und doch kann Max nicht anders.

Denn da gibt es etwas, was die Mutter nicht weiß: Max braucht Aufmerksamkeit!

Er benötigt sie zum Leben und für eine gesunde Entwicklung wie die Pflanze das Wasser! Sein Verhalten war o. k., vollkommen in Ordnung, denn durch seine Art und Weise, auf sich aufmerksam zu machen, forderte er etwas ein, das ihm ohne dieses Verhalten nicht ausreichend gegeben wurde.

Heute wissen wir: Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das wächst. Quantenphysiker behaupten sogar, dass die Welt durch unsere Beobachtung eine andere ist, als wenn wir ihr keine Aufmerksamkeit schenken und dass wir in der Lage sind, die Realität durch die Ausrichtung unseres Bewusstseins nicht nur zu beeinflussen, sondern sie auf atomarer Ebene sogar zu verändern. Nun bin ich kein Quantenphysiker, um dieses Thema hier weiter zu vertiefen, aber was ich mit Sicherheit sagen kann, ist, dass ein Kind sich verändert von dem Moment an, in dem ich es beobachte und dass die Art und Weise seiner Veränderung davon abhängt, wie ich es beobachte, mit welcher Aufmerksamkeit und mit welchen Gefühlen, ob mit

Wohlwollen und Zuneigung oder mit einem kritischen oder kontrollierenden Blick. Ohne dass wir ein einziges Wort sagen, verändert sich ein Kind unter unserem Sehen: Vielleicht tut es die gleichen Dinge, die es zuvor getan hat, aber jetzt mit noch mehr Freude und Hingabe, vielleicht entspannt es sich und genießt unsere Nähe, vielleicht zuckt es aber auch zusammen oder wird fahrig und auffällig. Nur mit unserer Art zu sehen, können wir das Verhalten eines Kindes beeinflussen - und nicht nur das, sondern gleichzeitig auch wie es sich in sich selber spürt, was es fühlt, welche Gedanken es bewegt und welche Absichten es hegt. Wenn Sie sich selbst beobachten, wie Sie auf Ihr Kind schauen – werden Sie erleben, wie machtvoll Sie sind und wie leicht es ist, ein Kind zu beruhigen, zu erfreuen oder zu lenken, wenn Sie sich selbst mit Ihrer eigenen positiven Aufmerksamkeit in das gemeinsame Feld einbringen, das sie mit Ihrem Kind verbindet.

Bei allem, was wir als Erwachsene tun, wünschen wir uns Resonanz. Wir erfahren uns selbst und erreichen ein stärkeres Selbsterleben durch die Resonanz unserer Umgebung. Resonanz hält uns auf Kurs. Bekommen wir für ein Projekt oder auf einem eingeschlagenen Weg keine Resonanz, verändern wir ihn oder wir verlassen den Kurs - oder entscheiden uns ganz bewusst, eine Spur auch alleine weiter zu verfolgen. Das kleine Kind, das seinen Erdenweg gerade erst angetreten hat, ist sich seines eigenen Kurses noch nicht bewusst. Gesehen und gehört zu werden, unser Interesse an ihm, unsere freudige Aufmerksamkeit, die wir an seinem Sein und Tun haben und die es an uns erlebt, lässt es seine eigene Wirksamkeit erfahren und ruft es mehr und mehr ins Leben. Geben wir unseren Kindern die Aufmerksamkeit, die sie brauchen, damit wir sie nicht durch unsere Unachtsamkeit dorthin drängen, sie über Unruhe, störendes oder aggressives Verhalten einzufordern. Auch Max hat eine Form von Aufmerksamkeit bekommen

durch die abwehrende und ablehnende Äußerung seiner Mutter, jedoch mit umgekehrten Vorzeichen. Zunächst einmal wird er es vielleicht mit einem noch unruhigeren Verhalten weiterhin versuchen, an seine Nahrungsquelle der Aufmerksamkeit zu kommen und, wenn er auch damit keinen Erfolg hat, vielleicht zunehmend aggressiv reagieren oder sich irgendwann in sich selbst zurückziehen.

Doch wie geben wir in rechtem Maße Aufmerksamkeit, ohne unsere Kinder zu kleinen Tyrannen zu erziehen?

Aufmerksamkeit, die ein Kind nährt, meint nicht, ein Kind einfach nur anzusehen, es von außen anzuschauen oder gar kritisch zu beobachten, meint nicht, mit dem Kind leere Zeit zu verbringen, auf das Kind aus eigener Betroffenheit zu reagieren oder das Kind zu belehren nach persönlichem Gusto. Und Aufmerksamkeit in diesem Sinne meint erst recht nicht, alles, was ein Kind tut, zu kommentieren oder gar zu beurteilen, ihm zu sagen, was uns nicht gefällt und was es ‚nicht gut‘ gemacht hat - aber auch nicht, es übermäßig zu loben für etwas, was es in unseren Augen besonders gut gemacht hat! Gerade ständiges Loben führt dazu, ein Kind immer weiter von sich selbst wegzuführen. Mit dem behaviouristen Lernpsychologen Frederic Skinner, der Mitte des vergangenen Jahrhunderts seine Theorie der operanten Konditionierung entwickelte, hielten gezieltes Loben und Belohnung nicht nur verstärkt Einzug in unsere Schulen, sondern mit wachsender Popularität der so genannten „positiven Verstärkung“ auch in unsere Familien und in die Kinderzimmer. Schließlich vereinfachte es Erziehung erheblich, als man erkannte, dass Verhalten durch Verhaltenskonsequenzen nicht nur kontrollierbar sondern auch veränderbar ist und dass sich durch positive Verstärkung erwünschtes Verhalten konditionieren ließ und

die Häufigkeit des erwarteten Verhaltens zunahm. Nicht dass Lob und Belohnung etwas Neues im erzieherischen Alltag gewesen wäre, doch ihr gezielter Einsatz machte ein einfaches und seit Jahrhunderten bewährtes Erziehungsmittel plötzlich zu einem manipulativen Werkzeug.

Verhalten mit einer Verhaltenskonsequenz zu belohnen oder zu bestrafen verändert die spontanen und zunächst durch nichts bedingten Handlungen, Interessen und Verhaltensweisen eines Kindes, indem es beginnt, sein Verhaltensrepertoire nach den Reaktionen seiner Umwelt zu regulieren.

Wie einfach ist es doch mit einem Eis, der Tafel Schokolade oder einfach nur mit wiederholtem Lob ein Kind zu lenken, wenn man nur einige wenige Bedingungen berücksichtigt wie eine ausreichende Bedürfnisspannung sowie den zeitnahen Einsatz des Verstärkers direkt im Anschluss an eine gewünschte Handlung.

Lob ist sicherlich ein an vielen Stellen dankbares und vielleicht manchmal sogar hilfreiches Erziehungsmittel. Doch bevor wir es einsetzen, sollten wir prüfen, welche Konsequenzen wir durch zu viel Loben bei einem Kind bewirken. Wie weit beeinflussen wir sein spontanes, selbstbestimmtes, sich selbst entdeckendes und durch nichts bedingtes Handeln?

Schauen wir uns ein Beispiel einmal näher an: Wenn ein Kind z.B. für ein ‚gutes‘ Bild, das es gemalt hat, gelobt wird, wird es weiterhin versuchen, so zu malen, dass sein Produkt Anklang findet und es den erwarteten Beifall erhält. Es opfert seinen eigenen spontanen Ausdruck, sein kreatives Tätigsein, sein expressives Gestalten einem absichtlich angestrebten Resultat, indem es auf Wirkung bedacht ist.

Gerade im Malen befriedigt das Kind ein elementares und

naturgegebenes Bedürfnis, seinen immer klarer werdenden Wahrnehmungen und Entdeckungen der Welt sowie seinem Erleben derselben einen einmaligen und unverwechselbaren Ausdruck zu geben. Wie viele traurige Kinder gibt es, die schon in jungen Jahren behaupten, sie könnten nicht malen oder nicht gut genug malen - eine Äußerung, die ergebnisorientiert ist und eine nur schwer wieder gut zu machende Folge von Lob oder Kritik. Dies ist ein Beispiel von vielen.

Tag für Tag wird unseren Kindern gesagt, was sie ‚gut‘ machen und was sie ‚schlecht‘ machen. Die Aufmerksamkeit, die wir ihnen dabei geben ist häufig an unsere eigene subjektive Bewertung und nicht selten an eine Absicht gekoppelt.

Das bleibt nicht ohne Folge. Ein Kind z.B., das immer wieder - mit einem Lachen oder verschmitztem Augenzwinkern - hört, dass es ein richtiger Kasper sei, wird dieses Verhalten wiederholen und vermutlich sogar perfektionieren. Durch Beifall wird sein spontanes Handeln zu einem konditionierten Verhalten. Auch Kinder, deren Äußeres immer wieder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gestellt wird, entfernen sich mehr und mehr von sich selbst. Die ‚wunderschönen leuchtenden Augen‘, in die wir in ihrer Reinheit, Unschuld und Vollkommenheit schauen dürfen, werden über kurz oder lang zu Augen, deren Blick bewusst eingesetzt wird.

Das Kind erlebt: Immer wenn ich so schaue, habe ich Erfolg, zunächst bei den Eltern, dann bei den Lehrern, später vielleicht beim anderen Geschlecht. Wiederholtes Lob für äußere Merkmale führt geradewegs auf die Straße der Eitelkeit bis hin zur Sucht nach Bestätigung.

Der Fokus der Selbstwahrnehmung wird mehr und mehr nach außen abgegeben. Nicht wie ich mich selbst erlebe, ist von Bedeutung, wie ich selbst fühle, sondern wie andere auf

mich reagieren.

Doch achten wir darauf, auch nicht ins Gegenteil zu verfallen, wie ich z.B. vor kurzem eine Mutter sagen hörte: ‚Nur wegen deiner schönen Augen, wirst du jetzt auch nichts bei mir erreichen!‘ Schauen wir einfach nur dankbar in die Augen des Kindes: In ihnen sehen wir etwas leuchten, das nicht von dieser Welt ist. Indem wir mit diesen Augen in Resonanz gehen, sehen wir in ihnen unsere eigene Klarheit und ‚Vollkommenheit‘. An ihnen vermögen wir unser Handeln zu hinterfragen und gegebenenfalls auch zu korrigieren.

Wenn ein durch permanente Bewertung - im positiven wie im negativen Sinne - gesteuertes Kind seine eigene Spur verliert und immer mehr auf die Reaktionen von anderen angewiesen ist, kann es dazu führen, dass es Aufmerksamkeit heischend, unruhig oder fahrig wird, in sich zurückgezogen und verbockt oder orientierungslos.

Aufmerksamkeit, die ein Kind nährt, ist jenseits davon. Sie öffnet einen Bewusstseinsraum reiner, offener Wahrnehmung, in dem das Kind ohne Bewertung sein darf. Worum handelt es sich, wenn wir hier von einem Bewusstseinsraum sprechen? Zunächst einmal ist es tatsächlich die Erfahrung eines Raumes, nur dass er nicht von Wänden begrenzt, sondern von Bewusstsein umspannt ist.

Unserem alltäglichen, linearen und logischen Denken ist er zunächst einmal fremd und wir müssen uns aktiv Zugang zu ihm erschaffen. Wem das gelungen ist, der hat eine neue Dimension der Bewusstheit erlangt, die er nie wieder missen möchte.

Und das Gute daran ist: Es ist ganz einfach! Öffnen eines Bewusstseinsraumes Beginne damit, dein Kind zunächst einfach liebevoll, wohlwollend und ohne jegliche Form

kritischen Beobachtens wahrzunehmen.

Versuche zu verstehen, was das Kind gerade bewegt, was es möchte, was es will, welche Absicht es verfolgt, welche Sehnsucht es hat, was es braucht, und wenn es gerade zu dir spricht, was es dir aus seiner Perspektive mitteilen möchte.

Schaue mit offenem wohlwollenden Blick, höre mit offenem mitfühlendem Ohr.

Frage dich: Was fühlt mein Kind gerade jetzt? Wie fühlt es sich in sich selbst? Was erlebt es gerade jetzt? Welche Freude, welche Neugier, welche Lust, welche Not? Beantworte dir diese Fragen nicht intellektuell. Interpretiere oder deute nicht, was du siehst, sondern fühle dich in dein Kind ein, schwinge einfach mit ihm mit, so als ob du seine Form annähmest, seine Perspektive einnähmest, schwinge mit ihm mit in seinem Rhythmus, auf seiner Frequenz.

Stelle dir jetzt vor, du siehst nicht nur dein Kind, sondern siehst gleichzeitig den Raum um das Kind herum, wie es sich in diesem Raum bewegt, spricht, handelt.

Indem du diesen Raum um das Kind herum wahrnimmst, hältst du dein Kind, umhüllst es mit deiner liebevollen Aufmerksamkeit. Du teilst jetzt den gleichen Raum mit ihm und für Augenblicke hebt ihr euer Getrenntsein auf. Das Kind fühlt sich unmittelbar geborgen, ohne dass du es berührst, ohne dass du sprichst, einfach nur indem du es hältst in deiner Wahrnehmung.

Mit dieser Art eines erweiterten Sehens machst du deinem Kind ein großes Geschenk.

Du wirst es unmittelbar erleben, wenn dein Kind in wenigen Augenblicken ruhiger, friedvoller, zufriedener, glücklicher wird. Wenn du einige Male geübt hast, öffnet sich dieser Raum für dich wie von selber. Du änderst einfach dein Sehen, wie wenn man einen Schalter umlegt und schon bald wirst du vielleicht die meiste Zeit so sehen, nicht nur

dein Kind, auch deinen Partner, deine Kollegen und dich selbst. Und damit machst du dir gleichzeitig selber ein großes Geschenk.

Tags: [Kinder](#), [Aufmerksamkeit](#), [Erziehung](#), [Selbsterziehung](#)

Kommentar schreiben