

# Hallo Baum, wie fühlst du dich?

**Achtsamkeit hier, Achtsamkeit da. Das Wort begegnet uns überall und meint doch oft das Falsche. Dann nämlich, wenn es Egoismus auf Kosten anderer propagiert. Unsere Autorin dagegen sagt: Zeigt Kindern den Weg zu echter Achtsamkeit und Empathie – durch das Beobachten der Natur.**

INGERID WÄLITZ



Foto: © gettyimages/Jonathan Kirn

**A**chtsamkeitlektur ist auf dem Buchmarkt omnipräsent. Oft geht es darum, die eigenen Bedürfnisse – auch gegen Widerstände – durchzusetzen. „Ich habe gelernt, Nein zu sagen“, heißt es dann erklärend. In meinem Bekanntheitskreis erhebe ich verneint Menschen, die so argumentieren, die sich abgrenzen wollen, weil sie auf sich und ihre Bedürfnisse achten. Dagegen ist erst mal nichts zu sagen. Wenn es auf Kosten anderer geschieht, allerdings schon.

In Kitas begünstigt der vorherrschende, individualistisch geprägte Erziehungsstil das Ich-Zuerst-Prinzip, Formulierungen in den Orientierungs- und Rahmempfehlen fördern Kinder sollen darin unterstützt werden, selbstbewusst und selbstbestimmt zu sein, ihre Emotionen zu äußern und über die eigenen Belange autonom zu entscheiden. Vielfach wird vernünftlich, dass es erstrebenswert ist, im Mittelpunkt zu stehen, besonders und einzigartig zu sein. Inzwischen gibt es tatsächlich personalisierte Bilderbücher. Das Kind als Betrachter steht nun auch hier im Mittelpunkt des Geschehens. Krasser kann sich eine Erhöhung des Selbst nicht zeigen.

## In der Masse der Umnüchtigen

Mit großem Appetit auf Lob und Anerkennung entlassen wir die Kinder aus der Kindertageseinrichtung in die Schule: willfährige Konsumenten einer auf die Befriedigung von Selbstdarstellungsschüchtern spezialisierten Wirtschaft. Einsam und ungnädig, weil abhängig Gehaltener, Achtsam vor allem sich selbst und ihren Bedürfnissen gegenüber. Ständig nach Likes, getrieben vom Zwang ständiger Selbstoptimierung. Ideale Konsumenten also, die das Leben voll auskosten wollen, koste es, was es wolle. Ein Leben zulassen unseres Planeten.

Uneigenütziges Engagement für die Welt, Empathie für die Gruppe, sich einsetzen für das Gemeinwohl

auch jenseits des Linsprinzips – nach solchen Ansätzen sucht man oft vergeblich. Das Fatale: Wir können uns angesichts knapper werdender Ressourcen und einer zunehmend bedrohten Welt eine Gesellschaft von Menschen, die ihre übersteigerte Einzigartigkeit ausleben wollen, schlichtweg nicht leisten. Selbstbezug und Individualisierung bedeuten vor allem Verlust: Verlust von Verantwortung, Solidarietät, Beziehungsfähigkeit, der Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, und eines Gefühls des Getragen-Seins als Teil eines größeren Ganzen. Letztendlich bedeuten Selbstbezug und Individualisierung den Verlust gelebter Achtsamkeit für die Welt. Zukunftsfähigkeit sieht anders aus. Selbstbezogene Achtsamkeit schadet anderen und macht nicht glücklich.

Achtsamkeit gegenüber der Natur aber bedeutet, diese wahrzunehmen und ihr den Lebensraum und die Ressourcen zuzugestehen, die ihren Befindlichkeiten und ihren Bedürfnissen entsprechen. Der Mensch rückt sich idealerweise als Gleichwertiger unter Gleichem in das Geflecht alles Lebenden ein. Der Begriff der Umwelt steht dazu in einem Widerspruch, weil er die Bedarfe des Menschen ins Zentrum der Sicht und Handlungsweisen stellt.

Viele Kindertageseinrichtungen bieten Waldtage und Waldwochen an. Geht es der Natur deshalb besser? Erziehen wir so eine nachwachsende Generation von Menschen, die bereit ist, ihren eigenen Ressourcenverbrauch einzuschränken, um der Welt etwas vom Verteilungs Kuchen übrig zu lassen? Sicher nicht! Wenn ich dann erbe, wie Früchte, Zweige und Blätter – also Humusbühner – aus dem Wald in den Kindergarten geschleppt und dort „kreativ“ mit Klebstoff bearbeitet oder kirchlich ausgenöhlt werden und das Fruchtfleisch bestenfalls auf dem Kompost landet, überkommt mich ein leises Grauen. Besonders Buchen leiden unter Trockenstress

durch geringe Niederschlagsmengen auf verdichtete Böden – aber auch durch tausendfache Kinderschritte im Wurzelbereich. Das Wasser kann kaum noch eindringen, perlt ab, die Bodenatmung wird behindert.

## Über Betrachten zu Achtsamkeit

Zum Betrachten braucht es einen wohlwollenden Blick. Nähe, Zeit und Konzentration. Der Betrachter möchte bestenfalls Erkenntnisse über den Gegenstand seiner Betrachtung gewinnen. Das geht nicht nebenbei. Ein japanisches Sprichwort sagt, dass beim Betrachten der Natur die Gefühle geboren werden. Etwas längere Zeit liebevoll betrachten – wann geschieht das schon und was brauchen Kinder, um dahin zu gelangen?

Wie bringen wir Kinder dazu, sich zu fragen: „Du, Baum, wie geht es dir heute hier an diesem Platz, bei diesem Wetter, mit diesen deinen Nachbarbäumen und mit uns? Wie fühlst du dich? Kann ich etwas tun, damit es dir besser oder nicht noch schlechter geht? Dabei ist der kindliche Animismus, also der Glaube an die Beseeltheit der Natur und ihrer Phänomene, eine goldene Brücke zu einer innigen Naturbeziehung.

„Die alten Dakota waren weise. Sie wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird. Sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht vor allem Lebendigen und allem, was da wächst, bald auch die Ehrfurcht vor dem Menschen absterben lässt.“ Luther Standaig Bear, Häuptling der Ojibwa-Lakota-Stou, hat diese Sätze formuliert und dabei auf die Ehrfurcht verwiesen. Ehrfurcht aber wächst nicht per se in einem Kind, nur weil es sich im Naturraum aufhält. Das Naturerlebnis allein reicht nicht aus, um ein Kind emotional an die Natur zu binden. Pädagogische Fachkräfte sind gefordert, Kindern Achtsamkeit gegenüber der außermenschlichen Natur vorzuleben, also mit gutem Beispiel voranzugehen und der kindlichen Achtsam-

keit Zeit und Raum zu geben. Die pädagogische Fachkraft sollte dafür einreten, die Beziehung stiftenden, affektiven Anteile der Naturbegegnung zuzulassen und bewusst zu fördern. Dazu bedarf es zunächst einmal einer persönlichen Annäherung an die Natur. Selbstreflexive Fragen können dabei helfen:

- > Erinnerst du dich an Kindheitserlebnisse in der Natur?
- > Was hat mich dabei emotional besonders berührt?
- > Gibt es etwas in der Natur, das mich ängstigt?
- > Wo habe ich mich im Naturraum gerne auf?
- > Habe ich in der Begegnung mit Tieren, Pflanzen oder Bäumen Trost erfahren können?

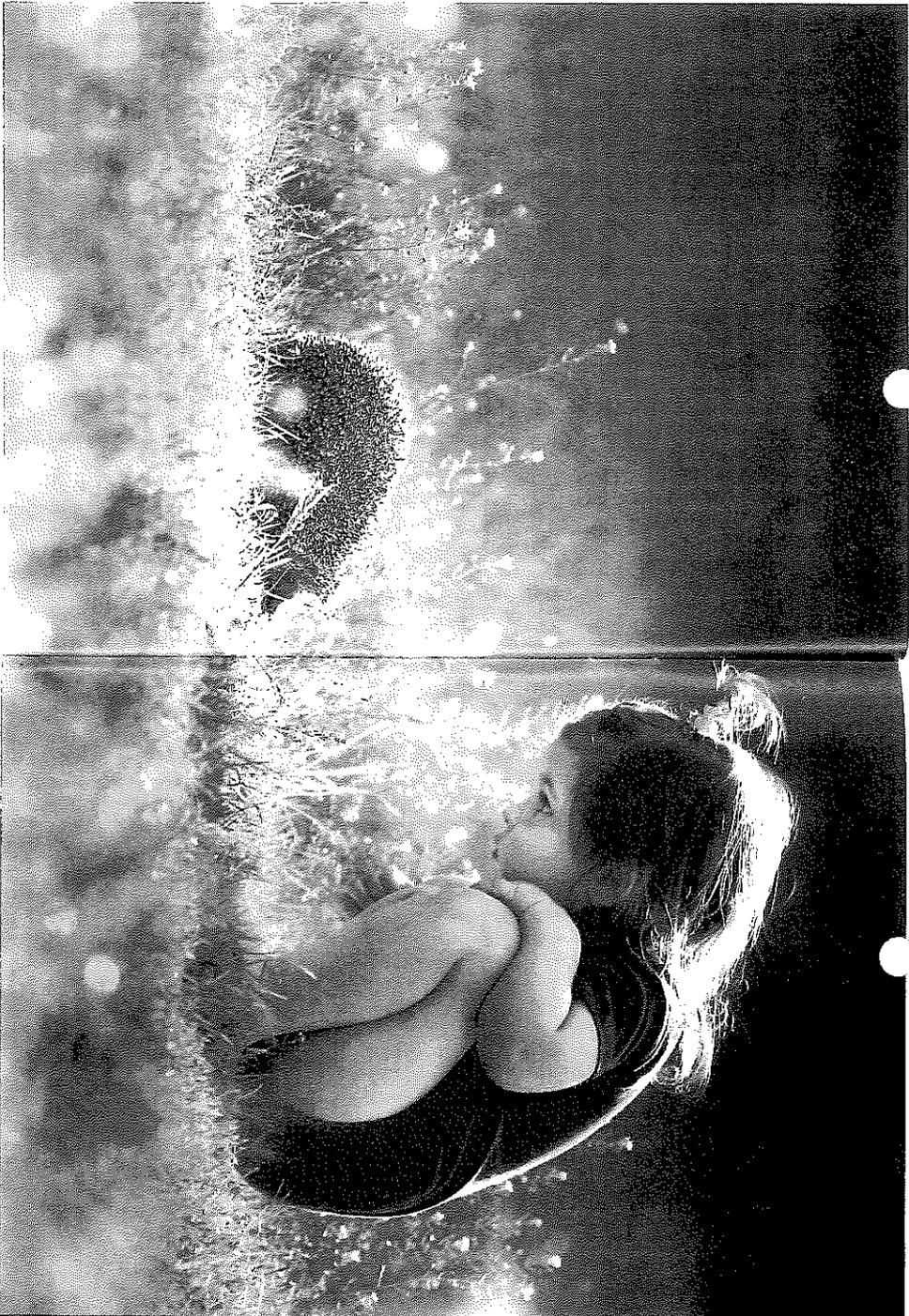
- > Welche Worte fallen mir spontan ein, wenn ich an Natur denke?
- > Welche beschreibenden Worte finde ich für eine Pflanze, einen Baum oder ein Tier?
- > Könnte aus diesen Worten ein Gedicht entstehen?

> Gibt es etwas in der Natur, über das ich gerne mehr erfahren würde?

Wie nimmt man wahr, drückt man aus, was eine Pflanze, ein Tier, ein Baum wohl gerade empfinden mag? Eine adäquate Sprache fördert bei Kindern die Entstehung innerer Bilder von den Geschöpfen der Mitwelt. Verbindet sich diese Sprache mit einem authentisch vorgelebten empathischen Umgang mit denselben, öffnet sich das Tor zur Nannbeeiltheit ganz von selbst.

**Verlasst eure Menschennester!**

Im Trockensommer 2018 konnten die Kinder unserer Kita intensive Erfahrungen mit der bedrohten und gestressten Natur machen, darüber sprechen und so Mitleid für die Natur entwickeln. Vor unserer Kita steht ein Baum. Er steht direkt am Straßenrand, umarmt von zwei Parkbänken und einem Gehweg. Wie viel Erdfläche gibt es rund um den Baum, in die Regenwasser versickern kann? Wir holen einen Zollstock. Es sind ungefähr einre-



Was das Mädchen wohl zu dem Igel sagt? Es bleibt ihr Geheimnis. Sicher ist aber: Wer Erwachsene müssen wir diesen Glauben bei Kindern unterstützen. Was braucht der Igel kann und die dem Tier gegebenenfalls helfen können.

halb Quadratmeter. Der Baum steht da in der Junimise. Mit hängenden Blättern. Wie es ihm wohl gehen mag? „Ich glaube, der Baum hat ganz mag? „Durst“, sage ich. Drei Kinder stehen mit mir am Baum. Sie spüren die aufsteigende Hitze des nahen Straßengraben. „Ich will reingehen, mir ist heiß“, sagt ein Kind. „Der Baum kann nicht reingehen. Er kann nicht dahin gehen, wo es kühler ist“, sage ich. Ich erinnere mich an die Worte eines Mitarbeiter der Stadtgärtnerei: „Jeden Tag mindestens zwanzig Liter Wasser an einen

Foto: © gettyimages/Stanislaw Pytel

baum“ Ein Kind sagt: „Wir können ja Wasser holen.“ Das Wasser läuft ab. Es versickert nicht. Es kann nicht versickern. Der Boden ist ausgetrocknet und hart. Wie gefroren. Wir lockern ihn mit einer Hacke, Wasser und alten Gabeln. Wir mulchen die Erde mit Grasschnitt und geben etwas Komposterde dazu. Auf diese Idee kommen die Kinder. Sie wissen, dass Komposterde gute Erde ist. Die Blätter richten sich nicht wieder auf. Kommt unsere Hilfe zu spät? „Der Baum sammelt Kraft für das nächste Jahr“, sage ich. „Wenn wir weiter

darin glaubt, dass Tiere und Pflanzen eine Seele haben, achtet mehr auf die Natur. Als gerade? Geht es ihm gut? Fragen, die man gemeinsam mit den Kindern beantworten können bald viele Knospen in den Blattachsen wachsen.“ Bald gibt es einen Gießplan. Wir hängen den Plan im Eingangsbereich aus. Einige Eltern fragen nach, wollen wissen, was es damit auf sich hat. Die Kinder erzählen vom Baum am Straßengraben und vom trockenen Komposthaufen und den Regenwürmern und Schnecken. Und dass wir ihnen helfen können. Wir müssen vor unsere Türen treten, hinausgehen, unsere Menschennester verlassen, um barmherzig sein zu können. Erbarmen mit einer

erbaumungswürdig leidenden Kreatur ist eine Sache der Wahrnehmung, des Blickwinkels, des achtensamen Wahrnehmens. Auch eine Sache des Wissens um die Bedürfnisse der Mitgeschöpfe. Man kann durchaus die Frage aufwerfen, wie es sein kann, dass Menschen dem Mitgeschöpf Baum einen solchen lebensfeindlichen Platz an einer Straße zuweisen und ihn durch Lage und Mangelversorgung einem vorhersehbar bald einsetzenden Überlebenskampf aussetzen. Spätestens ab dem Zeitpunkt, an dem

der Baum nicht mehr, wie in der Anwachphase üblich, gewässert wird, setzt Trockenstress ein. „Normalerweise wird ein neuer Baum gepflanzt“, sagt ein Stadtgärtner. Diese Ex-und-hopp-Mentalität entspricht nicht dem Nachhaltigkeitsgedanken und steht für einen sehr unachtsamen Umgang mit diesem Baum.

Unser Komposthaufen wird halb von einem Baum beschatert. Trotzdem trocknet er aus. Die Kinder wissen, dass im Kompost Regenwürmer und andere Tiere ihr Zuhause haben. Eine Kompostecke halten die Kinder durch tägliches Gießen feucht. Hier finden die Tiere einen Zufluchtsort – auch in der heißen und trockenen Jahreszeit. Unter der kleinen Brücke, die über den Diebach führt, spielen wir in diesem Sommer nicht. Es ist der letzte vollbeschaterte und feuchte Ort im ansonsten ausgetrockneten Bachbett. Dortin haben sich Schnecken zurückgezogen. Das wissen wir. Als es einmal regnete, konnten wir beobachten, wie viele Schnecken aus ihrem Brückenunterschulft ins nahe Gras krochen. Sie waren sicher alle sehr hungrig nach einem langen Zwangsaushalt am vielleicht letzten feuchten Zufluchtsort. Die Vögel lieben das Sandbad im Außengelände. Dazu haben wir ein altes, tiefes Backblech mit feinem Sand gefüllt. Eine Ecke halten wir feucht. Hierher kommen auch Wespen, Schwebfliegen und Schmetterlinge. Sie tauchen ihre Rüssel in den feuchten Sand und zähen Wasser. Nah dabei steht eine flache Wasserterrasse mit einem Stein in der Mitte. Hier versorgen sich Vögel und viele Insekten an heißen Tagen mit Wasser. Die Vögel baden im Wasser und hüpfen insoweit in kühleren Nass. Wir schauen ihnen dabei zu, freuen uns mit ihnen, genau wie mit den Tieren im Kompost und dem Baum, der von uns Wasser bekommt – und lernen dabei alle miteinander, ganz nebenbei, auf andere und ihre Bedürfnisse zu achten.