

Nicht nur wir selbst brauchen ein Innehalten, wir bräuchten es auch als Weltgemeinschaft

bräuchte, um nur die schlimmsten Folgen zu vermeiden. Und wieder brennen Wälder – in diesen Tagen sogar in Österreich –, wieder tauen sibirische Permafrostböden auf und die einzelnen Effekte verstärken sich gegenseitig.

Das sind keine schönen Glückwünsche zu deinem Geburtstag, wie das eigentlich üblich wäre, ich weiß. Aber es ist ein Teil dessen, was mich bewegt. Und ich bin so dankbar, dass wir das in unserer Familie teilen; dass wir bei aller Unterschiedlichkeit verbunden sind – auch im Bemühen um das Leben, um den Schutz und die Bewahrung der Natur, die uns ja ohnehin hervorgebracht hat, von der wir Teil sind. Und vielleicht erklärt das, warum ich mich immer wieder zurückziehe, an diesen Ort hier, umgeben hier von den Mystikern, Dichtern und Heiligen: um nicht verrückt zu werden vor Sorge um dieses Leben und die Welt, die wir verantworten. Um diese Verbindung zum „Großen Ganzen“, zum Geheimnis des Lebens und zu seiner Heiligkeit nicht zu vergessen, sondern um sie zu pflegen. Um nicht mitgerissen zu werden vom ewigen „Immer-weiter-so“, vom Irrsinn und Beschwören eines permanenten Wachstums, vom Getriebe und Gewurstel, von Verzweiflung, Angst und Sorge, und auch von der Gewalt und einem Kampf, der alles nur noch schlimmer macht.

Wir alle brauchen ein Innehalten, immer wieder, täglich und persönlich, und – ähnlich wie der Stillstand in der Pandemie – wir bräuchten es auch als Weltgemeinschaft; Jesus hätte es „Umkehr“ genannt, radikale Kehrtwende. Aber sie gelingt nicht durch Appell und Moralpredigt. Wir brauchen eine heilende Erfahrung. Auch das wäre die Botschaft Jesu, wie der Dharma Buddhas und so viele Riten und spirituelle Schätze anderer Traditionen und Religionen auch. Wir brauchen Wege und Orte, diese Verbindung und Verbundenheit zu pflegen; wir brauchen die Erfahrung von Schönheit, Güte, Mitgefühl und Liebe.

Du, ihr, unsere Kinder und die Kinder dieser Welt, ihr seid tägliche Quellen dieser Schönheit, Güte und Liebe. Der Friede zwischen uns ist ein kostbares Gut und alles andere als selbstverständlich. Meine amerikanische Gastmutter sagte immer „I’m so proud of you!“. Sie meint vermutlich das Gleiche, wenn ich sage: „Ich bin so dankbar für Dich und Euch!“ Du bist ein großes Geschenk! Und es gäbe vieles, stolz zu sein, aber es ist ja nicht mein Verdienst... Entscheidend ist das Verbundensein. Du bist schön, meine Tochter. Ich liebe Dich! Immer wieder lese ich den Satz: „Liebe wird die Welt retten.“ In dem Roman „Die Wurzeln des Lebens“ macht mir das am meisten Hoffnung: Die Liebe der Romanfiguren, die auf ihre Weise mit diesen geheimnisvollen Wesen verbunden sind, ihre Liebe zum Leben und zu den Bäumen, sie wird bleiben, auch über den Tod hinaus. Selbst wenn wir es nicht schaffen, den Untergang aufzuhalten, bleibt die Liebe, wie es Paulus in einem Brief an die Korinther schrieb und wir es bis heute in der Bibel lesen können: „Die Liebe fällt nie, sie geht nie zugrunde... Jetzt also bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe – diese drei. Am größten von ihnen ist die Liebe.“ (1.Kor 13)

P.S. In dem Buch, das ich dir geschenkt habe, *The Boy, the mole, the fox and the Horse* von Charlie Mackesy, steht passend zu meinem Brief: „We don’t know about tomorrow“, said the horse, „all we need to know is that we love each other.“ „Wir wissen nicht, was morgen sein wird“, sagte das Pferd, „alles, was wir wissen müssen, ist, dass wir einander lieben.“



STEVE HEITZER

Steve Heitzer ist Vater von drei Kindern und lebt in Innsbruck. Seit über 20 Jahren arbeitet er als Achtsamkeitslehrer, Referent und Retreatleiter mit Kindern, Eltern und Familien. Sein Buch „Kinder sind nichts für Feiglinge“ ist im Arbor Verlag erschienen. Infos zu Angeboten und Retreats: www.steveheitzer.at



Freiraum schaffen im Wald

Freiraum finden im Focusing verbindet sich ideal mit einem waldpädagogischen Rahmen



Bettina Markones

Für viele Menschen ist der Wald ein Ort des Rückzugs und der Erholung. Das ist nicht nur das subjektive Erleben dieser Menschen, sondern zahlreiche Studien belegen die heilkräftige Wirkung des Waldes.¹ Körper und Seele profitieren in nachweisbarer Form von einem Waldbesuch.

In den Studien saßen die Teilnehmer ruhig und entspannt im Wald. Wer mit Kindern den Wald besucht, wird sicherlich andere Dinge tun, als still zu sitzen und zu genießen. Die Kinder wollen sich bewegen und erkunden, was da alles so um sie herum wächst und lebt. Tiere, Pflanzen, Pilze und totes Material bieten viele Möglichkeiten. Klettern, balancieren, mit Stöcken Waldmusik machen, Käfer beobachten und mit etwas Glück zum Beispiel wilde Walderdbeeren finden. Das

sind die Zugangswege der Kinder, die einen Aufenthalt im Wald interessant machen können.

Da der Wald, so wie die gesamte Natur, in meinem Leben einen wichtigen Raum einnimmt, ist es kein Zufall, dass das von mir geschriebene Bilderbuch „Wohin mit Kummer und Sorgen?“² endet, indem die Hauptperson entspannt und mit einem guten Abstand zu ihren Problemen unter einem Baum sitzt, bewacht von einer Maus.

Der theoretische Hintergrund des Bilderbuches ist die sogenannte Freiraumtheorie von Eugene Gendlin, der die Methode Focusing entwickelt hat. Immer wieder überwältigen uns alle zu intensive Gefühle, Sorgen, Kummer oder schwierige Themen. Der erste Schritt, um wieder denk- und handlungsfähig zu werden, ist es, etwas Abstand zu diesen intensiven Gefühlen zu bekommen.



Mit Kindern wachsen

Dazu gibt es im Focusing ein wichtiges und gut handhabbares Werkzeug, das sogenannte Freiraum-Schaffen. Hier geht es darum, das Ganze, was zu einem Thema, z. B. Eifersucht auf ein Geschwisterkind, gehört, symbolisch zusammenzufassen. Das kann eine Enge im Hals sein, das innere Bild von flammendem Rot oder eine geballte Faust. Auf welche Art und Weise sich das zeigt, ist unterschiedlich, und jede Art der Symbolisierung ist gleichwertig. In der Arbeit mit Erwachsenen wird dann dieses innere Erleben in der Vorstellung außerhalb des Körpers deponiert, es wird „heraus gestellt“. Damit ist es möglich, etwas Abstand zu dem zu gewinnen, was da so überwältigend ist. Nun gibt es wieder ein „Ich“ und ein Thema, zu dem ich Beziehung aufnehmen und es freundlich interessiert erkunden kann. Für viele Kinder ist so eine reine gedankliche Übung nicht wirklich passend und hilfreich. Aber malend, sich bewegend und handelnd gelingt auch mit Kindern dieses Herausstellen.

Mit dem Bilderbuch habe ich schon viel mit Kindern und vor allem auch Kindergruppen in Schulen und Kindergärten gearbeitet. Allerdings immer in geschlossenen Räumen oder sogar über Online-Meetings. So war es im Juli 2022 eine große Freude für mich, mit Kindern im Rahmen eines Waldprojektes direkt vor Ort mit den Kindern das Bilderbuch quasi nachzuerleben.

Das hier beschriebene Projekt fand im Rahmen einer Initiative der Bibliothek Höchberg statt, daher sollte ein Buch vorgelesen werden. Aber auch ohne das Bilderbuch zu kennen oder zu besitzen, ist es möglich, den Wald



mit allen seinen Möglichkeiten zum Freiraum-Schaffen mit Kindern (und auch Erwachsenen) zu benutzen. Das Wichtige ist das Prinzip, die Auswahl der Materialien, Tiere und Gefäße und aller anderen Dingen ist beliebig und kann sich nach den Gegebenheiten des Ortes richten, an dem Sie sich mit Ihren Kind(ern) gerade befinden.

Die Grafikerin Anna-Lena Szücs und ich trafen die Kinder am Waldrand und erkundigten uns nach den Vorerfahrungen mit dem Wald. Einige Kinder kannten den Wald gut und konnten von positiven Erlebnissen berichten. Der Weg, den wir gehen wollten, was auch etlichen der Kinder bekannt, da schon vorherige Aktionen der Bücherei hier stattgefunden hatten. Ich erklärte den Kindern, dass sie bitte auf dem Weg nach oben, zum Waldsofa, Dinge in ihrer Tasche sammeln sollten, die sie in irgendeiner Weise anziehend finden. Natürlich gab es die Einschränkung, dabei keine Tiere zu schädigen oder Dinge aus- oder abzureißen. Mit Feuereifer liefen die Kinder los und sammelten erst kleine Steinchen und Hölzchen. Dann aber wurden die Steine größer und die Stecken immer schwerer. Manche der Kinder keuchten unter der selbst auferlegten Last. Da es aber für viele

Mit Kindern wachsen



Der erste Schritt, um wieder denk- und handlungsfähig zu werden, ist, Abstand zu intensiven Gefühlen zu bekommen

Kinder wichtig ist, auch mal etwas Schweres zu tragen und damit die propriozeptive Wahrnehmung zu stimulieren, ermutigte ich sie sogar, wenn sie mich fragten, ob sie auch so große Holzstücke mitnehmen dürften.

Am Waldsofa angekommen, konnten die Kinder verschlafen, trinken und von ihrer Schlepperei berichten. Dann stellte ich die Verbindung zwischen dem Tragen der Dinge und dem Tragen von Sorgen und Kummer her. Manche Kinder bemerkten ganz spontan, dass sie eigentlich immer sehr viel Kummer hatten. Die gesammelten Dinge lagen vor den Kindern, und die Grafikerin las vor, wie Anna sich im Traum aufmachte, um auf den Zauberberg zu wandern. Dabei traf sie als Erstes den Igel, der sie fragte, ob sie etwas in seinen Korb legen wolle. Anna hatte aber nur ihren Teddy dabei und den wollte sie nicht hergeben. Daraufhin klärte der Igel das Mädchen auf, dass er nur Sorgen und schwierige Themen haben möchte. So warf Anna den Ärger über die verschüttete Limonade in den Korb des Igels.

An dieser Stelle stoppten wir die Erzählung und ich stellte den mitgebrachten Korb in die Mitte. Die Einladung an die Kinder war dann, zu spüren, welche Sorge



sie gerne dem Igel in den Korb setzen wollten. Dafür könnten sie eines der gesammelten Dinge nehmen und in den Korb geben. Etwas zögerlich begannen die Kinder. Wer wollte, erzählte, für was der Ast, der Stein oder der Kiefernzapfen stand, den er oder sie in den Korb legten.

Nach der zweiten Vorleserunde, bei der Anna eine Katze mit einer Kanne traf, stellte ich eine Kanne in die Mitte und lud erneut ein, Dinge in die Kanne zu geben, verbunden mit einer bestimmten Sorge oder einem Kummer. Diesmal begannen die Kinder schneller mit Ablegen und bekamen immer mehr Freude beim Tun. Auch das Erzählen der Sorgen ging flüssiger, wobei kein Kind gedrängt wurde. Als Begleiterin hörte ich nur zu, ohne zu werten oder „Ratschläge“ zu verteilen. Manche Kinder klinkten sich bei einer Erzählung ein und berichteten von ähnlichen Erlebnissen.

Ganz ähnlich verlief es, als die Episode vom Schwan vorgelesen wurde. Hier zeigte Anna schon einen kleinen Focusing-Prozess. Sie hält inne, spürt alles von ihrem Kummer, nimmt ihn als Stein in der Brust wahr und überprüft noch einmal, ob das Bild passt. Dann wirft sie den imaginierten Stein

weit hinaus in den See. Da der Wald keinen See hatte, nahm ich eine blaue Schüssel und bot sie den Kindern als Ersatz. So wie Anna bei der letzten Station das Schwerste ablädt, kamen da auch bei den Kindern die heftigsten Themen zur Sprache.

Zum Schluss bat ich die Kinder nachzuspüren, wie es sich nun innerlich anfühlte, wo doch schon einiges abgelegt worden war. Nun war es Zeit für die Kinder, sich zu bewegen. So lud ich sie ein, sich einen Baum im überschaubaren Bereich zu suchen, der ihr ganz persönlicher Wohlfühlbaum werden könnte. Begeistert flitzen die Kinder umher und probierten die Bäume aus oder kletterten erst einmal ausgiebig herum nach der langen Phase des Sitzens und der inneren Arbeit. So dauerte es verschieden lang, bis jedes Kind seinen Baum gefunden hatte. Dann bekamen die Kinder bunte Baumwollfäden, damit sie ihren Baum kennzeichnen konnten. So würden sie ihn bei einem nächsten Besuch wiederfinden können. So unterschiedlich, wie die Kinder waren, so unterschiedlich war der Umgang mit dem Wohlfühlbaum. Darauf klettern, sich anlehnen, herumhüpfen, jedes Kind fand seine eigene Form der Begegnung mit dem Baum. Als wir wieder von dem Hügel herunterliefen, waren die Sammeltaschen leer und leicht. So konnten die Kinder ganz eindrücklich und körperlich noch einmal spüren



Die Erwachsenen ermöglichen dem Kind, einen Freiraum zu schaffen, und führen in die innere Haltung des Focusing



und erleben, wie erleichternd es sein kann, Sorgen und Kummer (vorübergehend?) abzulegen.

Natürlich braucht es all den Aufwand von Buch, Gefäßen und Plüschtieren nicht. Der Wald ist da, und alles, was man zum Freiraum-Schaffen benötigt, ist schon vorhanden. Es gibt Steine, Stöcke, Zapfen und Pilze, die als Repräsentanten für schwierige Themen dienen können. Und es gibt viele gute Plätze, im Moos, unter Wurzeln und in kleinen Baumhöhlen. Was es von uns Erwachsenen braucht, ist die Einladung zum Freiraum-Schaffen und die innere Haltung des Focusing: Wir begrüßen freundlich, was kommt, und vertrauen auf die innere Kraft des Kindes, einen stimmigen Umgang mit den Forderungen seines Lebens zu finden. Und wenn da noch Sorge in dem Erwachsenen ist, dass er mehr tun müsste, es nicht gut genug für sein Kind regeln kann usw., nehmen Sie einen Stein oder etwas Ähnliches für diese allzu verständliche Sorge und deponieren Sie diesen an einen guten Ort. Vielleicht braucht dieses Thema auch noch einen Begleiter, so wie Anna in der Geschichte die Tiere hatte. Was passt in Ihr Weltbild? Wer kann Ihnen

als Eltern, Großeltern, Verwandten und auch professionellen Begleitern bei Ihrer Sorge um das Ihnen anvertraute Kind beistehen? Ich bin mir sicher, Sie können es für sich herausfinden.



BETTINA MARKONES

Bettina Markones studierte Sonderpädagogik und war Klassenlehrerin an Förderschulen und beratende Sonderschullehrerin. Sie ist Focusingtherapeutin und arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2007 bildet sie als Lehrende des Deutschen Focusinginstitutes in Focusing mit Kindern aus.

