

## Mehr Achtsamkeit im Pandemie-Alltag

*Hektik, Chaos und Veränderung: Ob wir wollen oder nicht, die Pandemie bringt Unruhe in unser Leben. Ein perfekter Zeitpunkt also, um uns in Achtsamkeit und Innehalten zu üben. Wie das genau gehen soll? Unsere Autorin gibt praktische Tipps für ein Leben im Hier und Jetzt – in der Kita und Zuhause.*

Petra Engelsmann

Eine Ameise krabbelt vor Luca über den Boden. Der Zweijährige beobachtet das Insekt genau. Woher kommt es, wohin geht es und was macht es gerade? Luca ist ganz im Moment, seine volle Aufmerksamkeit widmet er dem kleinen Tier. Ähnlich geht es der zweieinhalbjährigen Marie. Sie steht am Waschbecken, das Wasser fließt beim Händewaschen auf ihre Handfläche. Und plötzlich denkt sie nicht mehr an das Händewaschen, sondern spürt den Wasserstrahl und seine wechselnde Intensität, wenn sie ihn mit einem Finger, mit zweien oder gar mit der ganzen Hand berührt.

Erwachsene würden in diesen Szenen vielleicht sagen: „Das ist doch nur Ablenkung!“ Für ein Kind aber ist es das Leben spüren, und somit ein perfektes Beispiel für Achtsamkeit. Kinder zeigen uns, wie es geht, innezuhalten und aus Kleinem Großes zu machen – etwas, was wir Erwachsenen fast verlernt haben und woran wir uns immer wieder erinnern dürfen. Gerade in der aktuellen Pandemie ist es hilfreich, wenn wir uns in Achtsamkeit üben. Das bedeutet einerseits respektvoll miteinander umzugehen, gesellschaftliche neue Regeln und Vorschriften aufzunehmen und sie im Sinne einer achtsamen Solidarität zu leben. Andererseits bedeutet es Innehalten. Doch wie schaffe ich das, wenn um mich herum alles verwirrend und eher unsortiert scheint?

### Augen zu und durchatmen

Um achtsam mit uns selbst und unseren Mitmenschen umzugehen, dürfen wir stehen bleiben, die Augen schließen und in uns hineinhören. Spüren Sie, wie es Ihnen in diesem Moment wirklich geht und lassen Sie auch unliebsame Empfindungen zu. Wir könnten ebenso davon sprechen, ruhiger zu werden. Achtsamkeit heißt in Kontakt mit mir selbst zu sein. Sie hilft uns zu spüren, wenn etwas zu viel oder unstimmig ist. Wenn wir eine Pause brauchen. Wenn uns die Luft und der Freiraum für frische Gedanken fehlt. In solchen hektischen, angespannten Momenten, wie wir sie seit Beginn der Pandemie vielleicht vermehrt erleben, können wir achtsam sein, indem wir uns Zeit nehmen. Zeit, um einander wieder zuzuhören und nicht

permanent von einem Termin zum anderen zu hetzen. Zeit für eine Tasse Tee oder Kaffee, ein gutes Gespräch mit einem uns am Herzen liegenden Menschen. Seien Sie achtsam und offen für das, was Ihre Lebensfreude wieder aufweckt. Bewusster Umgang mit sich selbst und den eigenen Empfindungen unterstützt uns darin, unseren Stress zu reduzieren.

Das funktioniert an jedem Ort. Viele tägliche Aufgaben – ob in der Kita oder im Privaten – scheinen uns zunächst unumgänglich, müssen sofort erledigt werden. Wir sollen Termine einhalten, an Besprechungen teilnehmen, uns um Neuaufnahmen kümmern, zu Hause die Wäsche waschen und die Spülmaschine ausräumen. Ich lade Sie ein, in all diesen Momenten innezuhalten. Prüfen Sie, ob Sie eine Tätigkeit nicht doch um ein paar Minuten verschieben können. So kann es bei der Arbeit in der Kita viel wertvoller sein, wenn wir uns zunächst über schöne Neuigkeiten und erfreuliche Dinge austauschen, bevor wir der Alltagsroutine und den organisatorischen Aufgaben Zeit widmen. Und im Privaten dürfen wir selbst überlegen, was uns wichtiger erscheint: Muss das eigene Kind wirklich Punkt 19 Uhr im Bett liegen? Oder ist vielleicht der gemeinsame Moment auf dem Sofa mit dem Lieblingsbuch wertvoller als die verflixte Zeit?

Vielleicht lieben Sie es auch, am Abend die Sonne zu beobachten, wie sie den Himmel sanft verfärbt. Dann könnte genau das ihr Zeitpunkt für eine Auszeit sein, um wieder achtsam mit sich selbst umzugehen. Schauen Sie einfach mal der Sonne beim farbenfrohen Untergehen zu. Genießen Sie dazu Ihr Lieblingsgetränk. Und dann? Spüren Sie in sich hinein und merken Sie, wie gut sich die gewonnene Zeit anfühlen kann. Gestatten Sie sich und Ihren Mitmenschen genau diese Momente in unserer aktuell so aufwühlenden Zeit.

### Gönn dir Zeit

Für den ein oder anderen hört sich das alles möglicherweise pathetisch oder gar esoterisch an. Diese Personen lade ich ganz ausdrücklich dazu ein, sich einen besonderen Moment des Innehaltens zu gönnen. In der Achtsamkeit zu sich selbst geht es darum, dass wir erkennen, was uns Freude macht. Besonders dann, wenn Lebensphasen hektisch oder chaotisch und aufwühlend erscheinen, tut es uns Menschen gut, wenn wir uns wieder auf das besinnen, was wir gerne machen. Denn oftmals verpassen wir das, was uns gefällt, weil wir aus unserem Alltagstrott und den auf uns einprasselnden Anforderungen nicht bewusst heraustreten. Mit Achtsamkeit und dem gezielten Hinschauen auf die Lebensaktivitäten, die uns gefallen, bringen wir wieder Lebensfreude in unser Alltagsgrau.

Wenn wir mit uns selbst achtsam sind, überträgt sich das auf unser Umfeld. So kann es in der Kita für Sie selbst und für die Kinder sehr bereichernd sein, wenn Sie ein Buch bis zum Ende anschauen, bevor alle gemeinsam den Tisch decken. Oder haben die Kinder kurz vor dem Mittagessen im Sandkasten eine große Burg gebaut, die noch nicht ganz fertig ist? Was hält uns davon ab, den Kindern hier ein bisschen mehr Zeit zu gönnen? Oftmals fallen im Anschluss die Pflichtaufgaben leichter, eben weil wir uns Raum und Zeit genehmigen für die Kür. So auch für Kinder, denn wenn wir sie ernst nehmen und ihrem Bedürfnis nach Spiel nachkommen, sind sie gerne bereit, sich auch besonders anzustrengen, um anschließend Mittag zu essen oder das Spielzeug aufzuräumen.

Ein bewusstes Hinwenden zu schönen Aktivitäten kann ein bedeutender Anfang sein, um wieder insgesamt mit sich und anderen achtsamer umzugehen. So kann ein morgendliches Begrüßungsritual, wie der gemeinsame Kaffee oder Tee mit einem Gespräch zu privaten Themen, einen angenehmen und lockeren Morgen in den Kita-Alltag bringen. Die Routineaufgaben vertragen durchaus einen kleinen Aufschub.

Reflektieren Sie. Wenn Sie viele herausfordernde Kinder in Ihrer Einrichtung haben, lohnt es sich besonders, einmal genau hinzuschauen, was den Tag über Schönes stattgefunden hat. Welches der herausfordernden Kinder hat Sie heute positiv überrascht? Oftmals sind es die kleinen Dinge, die wir zu schnell vergessen, für die es sich aber besonders lohnt, achtsam zu sein. Denn ein freudiges Ereignis mit einem besonderen Kind, kann zu einem Geschenk für Sie und das Kind werden.

Sie hören Kinder lachen, weil ihnen etwas Lustiges passiert ist? Gönnen Sie sich die Zeit für eine kurze Beobachtung. Schauen Sie bewusst auf das, was gerade passiert. Zum einen sind diese kurzen Momente schnell wieder vorbei und zum anderen beachten wir sie leider zu wenig.

Kennen Sie den Satz: Weniger ist mehr? Dann leben Sie ihn. Wie ich das meine? Indem wir in der aktuellen Pandemie-Zeit Kindern ein offenes Ohr für Gespräche und den freien Gedankenaustausch ermöglichen. Damit schenken wir ihnen etwas Besonderes: Wir sind emotional und körperlich verfügbar und das ist aktuell mehr wert, als eine Reihe von Angeboten. Es zählt die gemeinsame Zeit im Hier und Jetzt. Zuhören, nah sein und mit den Kindern lachen, damit auch in die Kinderherzen die Freude vor der Angst überwiegt.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Frühlingszeit. Eine Zeit, in der Sie innehalten und Lebensfreude tanken können. Gute Gespräche und schöne Momente, denn genau diese Form der Achtsamkeit kann unser Wohlbefinden steigern und uns wieder zum Lachen bringen.

**Petra Engelsmann arbeitete jahrelang als Erzieherin und Kita-Leiterin. Heute ist sie Beraterin, Autorin und Dozentin für Eltern und pädagogisches Fachpersonal.**