



Input Seminar im Oktober 2019

Nähe und Distanz – Beziehung

Seminar mit Gesine Grotrian

Mentoren schenken ihren Mentor-Kindern eine Stunde ihrer Zeit. Jede Woche. Sie bieten dem Mentor-Kind an, miteinander in Beziehung zu treten. Neben dem Lesen und Leselernen ist die Zeit, die man miteinander verbringt besonders durch diese Beziehung geprägt.

Mentoren sind zugewandt, sie wollen das Kind unterstützen und öffnen ihm einen Raum. Jeder Mensch hat ein individuelles Bedürfnis nach Nähe und Distanz. Nicht immer stimmen diese bei den Mentor-Tandems überein.

Ein Kind von 9 Jahren hat (unter normalen Umständen) bereits alle emotionalen Erfahrungen machen können. Doch nicht immer ist das der Fall. Es gibt sehr kontaktfreudige Kinder und andere, die (zunächst einmal) abblocken wie eine Wand. Dies resultiert aus den Erfahrungen, die das Kind bisher gemacht hat. Wieder andere Kinder prüfen die Belastbarkeit des Angebotes durch den Mentor.

Bisweilen gibt es auch kulturelle Unterschiede, was das Empfinden von Nähe betrifft, wir denken hier zum Beispiel an die Küsse der Franzosen und den Handschlag, der in Deutschland (noch) üblich ist, einhergehend mit einem Blick in die Augen. Welche Begrüßung ist »näher«? Welche entspricht mehr mir?

Seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, die eigenen Vorstellungen von Nähe und Distanz zu kennen und formulieren zu können, ist Voraussetzung für eine gelungene Beziehung. Freiräume als auch Grenzen können so definiert werden.

Körperübung:

Wahrnehmung der eigenen Gestalt
(Dauer etwa 3 Minuten)

Wir schließen die Augen und spüren in die Füße, die Beine, den Rumpf, die Schultern, die Arme, die Hände, in den Hals, das Gesicht und die Schädeldecke, Konzentration auf den Atem.

> Erfahrung von Ruhe / Wärme / Körperbefinden / Anwesenheit im Hier und Jetzt



Unsere Mentor-Tandems sind alle sehr unterschiedlich und jedes Kind hat seine eigene Lebenssituation, welche wir vielleicht nicht kennen, die wir jedoch immer mit in Betracht ziehen sollten.

Anbei einige Beispiele, die in der Austauschrunde zur Sprache kamen.

Trotz der Zugewandtheit des Mentors taut das Mentor-Kind nur sehr langsam auf. Erst nach einem Jahr gemeinsamer Mentor-Stunden ist eine leichte Verbesserung zu erkennen.

- > Eine Beziehung ist Grundlage für die Lernbereitschaft.
- > Beziehung stärken durch Gespräche (von sich selbst erzählen / Material mitbringen / Spielkarten »Gesprächsstoff für Kinder / Storycubes)

Nach einer wunderschönen Mentor-Zeit ist der Abschied gekommen, der mit einem Gefühl der Trauer und des Verlustes einhergeht

- > Ein Abschied kann betrauert werden, doch ein Abschied kann auch gefeiert werden. Ein Rückblick auf die tolle gemeinsame Zeit und die Freude darüber, dass man sie erleben konnte, kann zu einer positiven Betrachtung führen.

Das Mentor-Kind ist sehr unruhig. Der Mentor fühlt sich durch das Rumgezappel gestört und möchte am liebsten, dass das Kind still sitzt.

- > Gib dem Kind mehr Raum für Bewegung. Binde Körperübungen in deine Stunde ein.
- > Bewerte die Unruhe des Kindes nicht, lenke die Aufmerksamkeit des Kindes auf seine Unruhe.

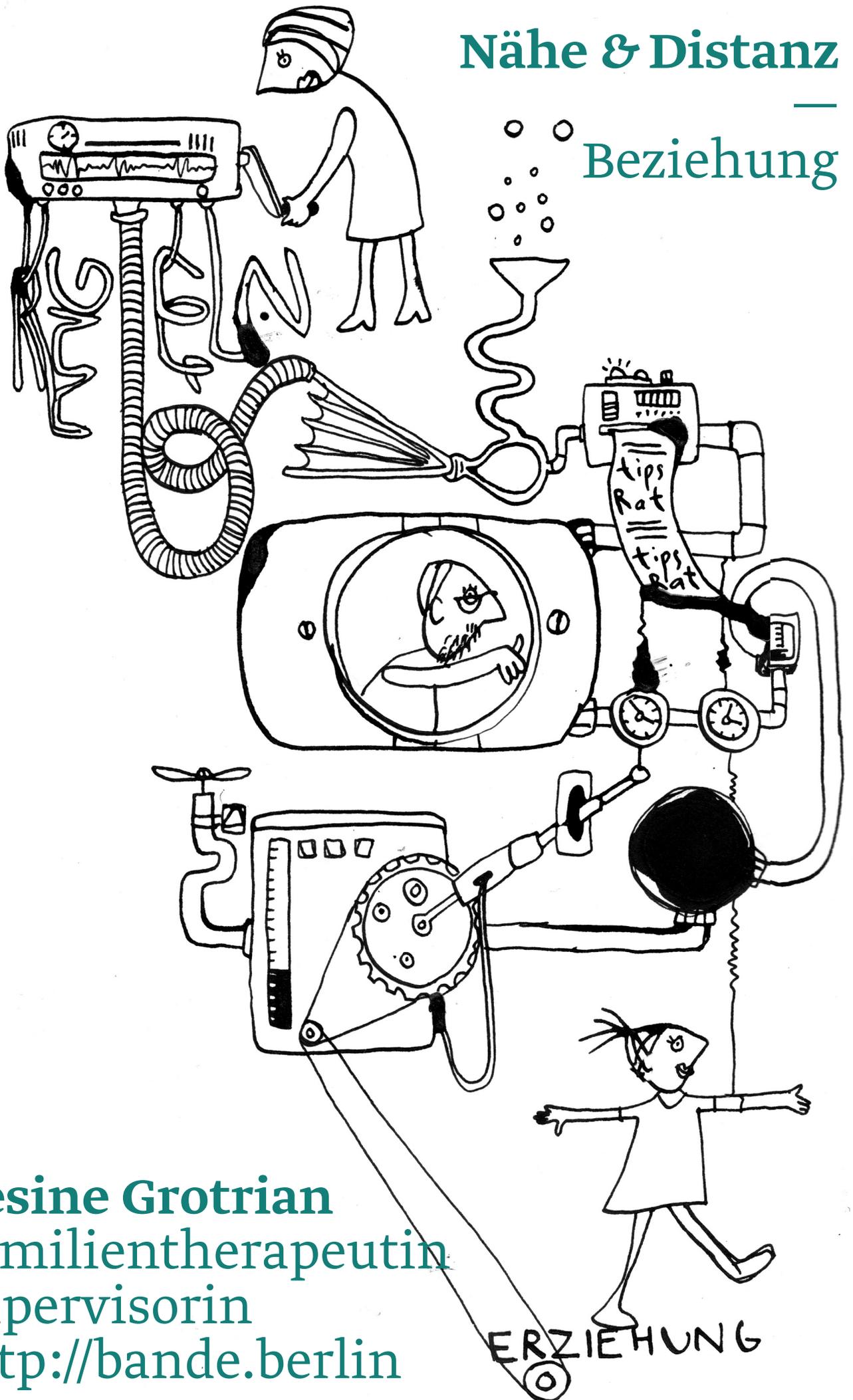
Das Kind erzählt mir etwas, was ich ungewöhnlich / verstörend / seltsam finde. Ich möchte mehr erfahren, das Kind aber nicht zum Reden drängen.

- > Bewerte die Aussage des Kindes nicht, sondern spiegle sie (die Aussage wiederholen) und lasse Raum für weitere Antworten.

Der Mentor fühlt sich durch die Distanz, die das Kind aufrecht erhält, entmutigt. Auf dem Schulhof wird nicht begrüßt, oder aber auch, das Kind steht beim Klingeln auf und verlässt den Raum, ohne auf Wiedersehen zu sagen.

- > Teile Dein eigenes Empfinden mit. Oftmals wissen die Kinder nicht, dass und was sie beim Mentor durch ihr Verhalten auslösen. Sobald sie dies jedoch erfahren, können sie dies ändern.

Nähe & Distanz — Beziehung



Gesine Grotrian
Familientherapeutin
Supervisorin
<http://bande.berlin>

Die willkürliche, unmittelbare oder **impulsive Aufmerksamkeit** wird durch Impulse und Reize der Sinne von außen gelenkt. Die Konsequenz eines Schulalltags, auch häufig die von jedem Einzelnen, ist, dass die Aufmerksamkeit sich primär auf die Umgebung richtet und damit nicht mehr im Körper und Geist des Einzelnen verankert ist.

Hansen und Nielsen in Svinth, 2010

Das Erlernen der **willensgesteuerten Aufmerksamkeit** erfordert eine Beziehung zu einem Erwachsenen, der die Welt gemeinsam mit dem Kind erlebt. Fehlende offene und zugeneigte Beziehung lässt ebendiese Aufmerksamkeit nicht entwickeln. Die Aufmerksamkeit für die eigene Aufmerksamkeit, also die Meta-Aufmerksamkeit, führt dazu, dass Erwachsene als auch Kinder ihre Aufmerksamkeit neu fokussieren lernen, wenn sie beginnt, abzuwandern. Und ein Herumstreifen der Aufmerksamkeit ist absolut normal, sie wieder einzusammeln, ist ein Entwicklungsschritt, der Begleitung erfordert.

Hansen und Nielsen in Svinth, 2010

Mithilfe der **integrierenden Meta-Aufmerksamkeit** lernen wir zu erkennen, wo die Aufmerksamkeit ist und uns selbst einzuordnen, um in der Situation zu reagieren und uns der Situation angemessen zu verhalten.

Hansen und Nielsen in Svinth, 2010

Eine ausgewogene Balance - und ich mag an dieser Stelle das Wort Balance, weil häufig formuliert wird, dass es um ein sich erden, sich ausloten, einschwingen oder das Herz spüren gehe, - also eine Balance zwischen nach innen und nach außen gerichteter Aufmerksamkeit, ist die Basis im Umgang mit Kindern, um die Qualitäten Respekt, Interesse, Toleranz und Empathie in die Beziehung einzubringen.

Präsenz ist eng mit Aufmerksamkeit verbunden. Authentizität («*auto*», *griechisch*, bedeutet «*selbst*») heißt, ich selbst zu sein, sich seiner selbst gewahr zu sein. Diese Gegenwärtigkeit beschreibt sich so schön sprachlich «mit der Seele anwesend sein».

Übung sich in seinem Körper wahrzunehmen, von den Füßen bis zur Kopfhaut und dem Atem folgend nach innen

Beziehungskompetenz ist die Fähigkeit, das einzelne Kind von dessen eigenen Voraussetzungen aus zu sehen und sein eigenes Verhalten darauf abzustimmen. Ohne die Führung und die Verantwortung für die Qualität der Beziehung abzugeben. Außerdem die Fähigkeit, im Kontakt authentisch zu sein.

Juul & Jensen, 2002

Die Kraft der Begegnung liegt im Augenblick, im **Jetzt**.

Übung gemeinsam im Kreis

„Und vielleicht ist dabei auch der natürliche Kontakt in Vergessenheit geraten, den wir einmal zu unseren eigenen Ressourcen, unseren natürlichen Kompetenzen hatten: der Kontakt zu Herz, Körper, Atmung, Bewußtsein und Kreativität, den wir bei ganz kleinen Kindern sehen. Er ist verloren gegangen, weil wir uns unterwegs vor dem Schmerz schützen mussten, der eben auch auf dem Weg des Erwachsenwerdens, der Entwicklung des eigenen Ichs und der Persönlichkeit lauert. Ich meine damit die Momente, in denen wir vor Schreck den Atem anhalten mussten oder alle Gefühle verdrängt haben, weil Körper und Herz einfach zu wehtaten. Oder die Situationen, in denen wir weit weg waren, also weit neben uns standen –, weil wir einfach nicht ertragen konnten, was um uns herum geschah oder was zu uns gesagt wurde.“

Helle Jensen, 2014 bei Beltz

***Hellwach
und ganz bei sich,***
Achtsamkeit und Empathie in der Schule.
Mit 69 Achtsamkeitsübungen für den Schulalltag

Wie nah mag ich jemandem kommen? Wie nah mag ich jemanden kommen lassen?

Übung seinen Radius der privaten

und der sozialen Distanz ausprobieren

Das Herz hat ein großes magnetisches Kraftfeld. Das ist bei jedem verschieden stark und doch bei uns allen sehr stark und auch gut außerhalb und mit Entfernung von unserem Körper messbar. Also auch spürbar. Wir alle haben ein natürliches Bedürfnis nach **Distanz** oder einem sozialen Radius um uns, in dem wir uns wohlfühlen, wenn uns jemand anderes nicht zu nahe kommt. Ein innerer, engerer Radius ist die sogenannte private Distanz, die wir gerne aufrecht erhalten. Das ist natürlich und widerspricht nicht dem Gefühl von Nähe und Zuneigung. Es ist gut, diese eigene Grenze wahrzunehmen und sich um die Aufrechterhaltung dieser Distanz zu bemühen.

Wir sind den Kindern, insbesondere und gerade auch den Kindern, die die Erfahrungen von Nähe und Distanz in ihrer Entwicklung noch nicht machen konnten, ein Vorbild.

Ein Kind bestimmt das Näher kommen und sollte frei sein, sich auch zurück ziehen zu können. Es ist eine sehr gute Kompetenz, wenn es Nein sagen kann zu einem Angebot, auch einer Annäherung. Kinder neigen sehr stark zu Kooperation und das bedeutet, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Literatur

***Vom Gehorsam zur
Verantwortung***

Juul & Jensen, neu 2019 bei Beltz

***Kinder brauchen
Grenzen***

Rogge,

***Hellwach
und ganz bei sich***

Jensen, 2014 bei Beltz