

The courage to love back. Liebe, Spiel und Achtsamkeit

Steve Heitzer

Letzter Tag unseres Vertiefungsseminars im Original Play (Ursprüngliches Spiel). Jolanta Graczykowska und O.Fred Donaldson hatten wieder apprentices – Lehrlinge im ursprünglichen Spiel – eingeladen, in Kindergärten, Schulen und anderen Einrichtungen mit Kindern zu spielen, um neue Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam darüber zu reflektieren. Mit sieben anderen

apprentices bin ich eingeladen in einem Waisenhaus in Warschau mit den Kindern zu spielen. Wir bereiten uns in einem winzigen Zimmer darauf vor, sprechen noch über Freds Notizen zu den vergangenen Spieleinheiten im Sonderkindergarten zuvor, um dann mit unserer halben Mann- und Frauschaft die erste halbe Stunde mit Jolanta

zu bestreiten. Als wir die Treppe hinaufsteigen bin ich nervös wie ein Fußballer, der aus den Katakomben hinaus ins Stadion steigt. Unser Stadion ist ein großer Aufenthaltsraum mit wenig Spielzeug, die meisten Kinder sitzen an kleinen Tischen, wir gehen an ihnen vorbei, nehmen 3 dünne Matrasen aus den kleinen Betten, um in einem Nebenzimmer einen kleinen Platz zu richten. So richtig spielen ließ sich auf diesen Matrasen nicht, sie dienten mehr als Begrenzung, Jolanta meinte, wir müssten hier hauptsächlich uns selbst als Spielplatz verstehen und die Kinder mehr auf uns landen lassen als auf dem kaum gefederten Boden. Als dann schüchtern aber doch 3 kleine Kinder zu uns stoßen, beginne ich mein Spiel um die

Auch ihre ganz kleinen Kolleginnen öffnen sich für uns alle in einer Vertrautheit, als ob wir schon lange zum Inventar dieses Hauses gehören würden.

Ecke des offenen Durchganges und lasse nur meine Finger um den Mauervorsprung trippeln, um zu sehen, ob sie darauf einsteigen möchten. So müssen sie den fremden Mann mit Bart noch nicht anschauen, ich bin einstweilen nur mit meinen Fingern zu sehen. Mateusz (5) und Kinga (6) haben Spaß daran, meine Finger zu „fangen“ und eine erste Berührung gelingt. Von hier aus beginnt

das Miteinander, zwischen Kinga und mir bleibt es aber in der Folge vorerst beim Augenkontakt. Irgendetwas zwischen uns zieht uns wie magisch an, lässt sie aber auch Abstand halten. Erst als wir zurück in den Aufenthaltsraum gehen, wo wir für den Rest der Zeit bleiben sollten, während unsere KollegInnen die nächsten Kinder im Ne-

benzimmer empfangen würden, ist plötzlich alles ganz anders: Ich setze mich auf den Boden, um den Kindern einfach zuzusehen, als Mateusz, der mit anderen Kindern bereits ein Rollenspiel begonnen hatte, mich erblickt und wie von der Tarantel gestochen seine Kollegin ruft, die sich schon am anderen Ende des Raumes tummelte. Kinga kommt wie auf Kommando auf mich zu gerannt und pflanzt sich auf meinen Schoß, als ob sie genau dort hin gehörte. Als Jolanta mit den neuen Kindern zum Spielen geht, uns dort sitzen sieht und Kinga ihr wohl zu verstehen gibt, dass sie noch weiter spielen möchte, lädt sie uns beide ein, auch in der zweiten Einheit dabei zu sein. Sie weicht kaum noch von mir und diese zweite



halbe Stunde wird ein Fest der Begegnung, Berührung und Liebe – nicht nur für uns, sondern auch für alle anderen. Auch ihre ganz kleinen Kolleginnen öffnen sich für uns alle in einer Vertrautheit, als ob wir schon lange zum Inventar dieses Hauses gehören würden. Die Kleinste drückt ihre Puppe samt Decke, Nuckel-Flasche und anderem Zubehör Fred in die Arme, der nebenbei am Sofa lehnt, um unser Spiel zu beobachten. Sie klettert auf das Sofa, um dort in aller Seelenruhe neben Fred ihrem Baby die Flasche zu geben...

Einen Tag später kommt mir das alles wie ein Traum vor. Ich sitze noch im Zug, der mich nachhause bringt

und bräuchte dringend die Arme meiner Frau, um mir endlich die Tränen aus den Augen zu weinen, die sich dort wie in einem Stausee gesammelt haben...

Als ich Kinga zurücktrug, winkte sie Jola, uns zu folgen, um ihr zu sagen: „Ich glaube, Steve mag mich ein wenig.“ Jola übersetzt es mir. Oh mein Gott, denke ich. Ein bisschen? Hast du dich schon mal in ein Kind verliebt? Pardon, darf man das überhaupt? Jola gibt ihr zu verstehen, dass es ein bisschen mehr ist als ein bisschen. Und ich sage Jola, ich würde sie am liebsten mit nachhause nehmen. Und Kinga meint noch während ich mit Jola spreche, sie hätte mich gern als ihren Papa.

Das klingt wie ein Groschenroman oder wie die Geschichten in den Frauenzeitschriften, die bei meiner Mutter auf dem Wohnzimmertisch liegen. Ein bisschen kitschig, aber irgendwie halt doch wahr. Es rührt an dieser alten Frage, was eigentlich Liebe ist. Dieses verrückte kleine Ding („crazy little thing called love“), das unser Leben manchmal so unverhofft aus der Fassung bringen kann.

Sie ist die größte Kraft im Universum. Und hat wie alle großen Kräfte ihre Gefahren. Im professionell-pädagogischen Kontext ist es beinahe ein Sakrileg,

Und manchmal fürchten wir uns sogar vor der Liebe

von Liebe zu sprechen. Denn leider herrscht die irri- ge Meinung, man könnte Missbrauch verhindern, indem man „professionellen Abstand“ fordert und Berührung verbietet, manchmal schon bei Kindergartenkindern!



Kindern (und anderen Menschen) einen angstfreien und geborgenen Ort zu schaffen, um sich entwickeln zu können und optimale Lernbedingungen vorzufinden – ohne dass wir einander emotional und (natürlich in großer Achtsamkeit) auch körperlich berühren dürften. Das ist, als ob man fordert, sich die Hände zu waschen, ohne dabei nass zu werden.

„Do you have the courage to love back?“ „Hast du den Mut, zurückzulieben?“ ist eine der Fragen, die Fred immer wieder stellt.

Wenn Kinder, die wie „übrig geblieben“ sind, weil sie keine Familie mehr haben oder dort nicht in Sicherheit leben konnten, keine Menschen finden, die sich trauen, ihnen achtsam nahe zu kommen, werden sie endgültig verdorren wie auf Asphalt gestrandete Samenkörner.

Es geht nicht darum, Kinder und andere Menschen anzugrapschen. Nur weil manche Menschen in kranker Not sich an Kindern vergehen oder aus welchen Gründen auch immer keinen adäquaten Umgang mit Berührung erlernt haben, kann das nicht bedeuten, dass wir uns und unseren Kindern verbieten, was uns als Menschen mit allen anderen Wesen dieser Erde buchstäblich verbindet: der körperlich und emotional spürbare Ausdruck einer ursprünglichen Verbundenheit und Einheit, die wir einst verlassen mussten, um sie auf allen möglichen Wegen wieder zu finden. Darin sind sich die 3 einig: Es ist die treibende Kraft der Liebe, des ursprünglichen Spiels und der Achtsamkeitspraxis wie jeder spirituellen Übung. Die Fragmentierung und Getrenntheit zu überwinden und zurückzufinden zu einer Geborgenheit und Verbundenheit. Fred nennt es „the practise of belonging“, die Übung, (zu)einander zu gehören.

Aus neurobiologischer Sicht geht es in der Achtsamkeitspraxis darum, unsere Bedrohungsszenarien anzuschauen und den quasi mechanischen Vorrang der alten Gehirnssysteme nach und nach zu bremsen und die neu-

eren Möglichkeiten des Neokortex zu stärken. Nur so können wir verlernen, auf Stress und jegliche bedrohliche Erfahrung automatisch mit Kampf, Flucht oder Erstarren bzw. Totstellen zu reagieren und aus dem Paradigma der Angst ins Paradigma der Liebe wechseln. Auch hier treffen sich die Erfahrungen im ursprünglichen Spiel mit denen der Achtsamkeitspraxis.

Wenn ein kleines Mädchen wie die 6jährige Kinga oder sogar die 2 und 3 jährigen Kinder des Waisenheimes nach wenigen Begegnungen im ursprünglichen Spiel aus ihrer Traurigkeit und Einsamkeit erwachen und nach wenigen Monaten uns völlig Fremden Erwachsenen in dieser unglaublichen Offenheit und Zuneigung begegnen können, muss hier der Zugang zu einem Vertrauen, einer Kraft und Liebe gebahnt sein, die alle schmerzlichen Erfahrungen der Kinder zu überspringen vermag. Fred Donaldson betonte, dass es eines der für ihn erstaunlichsten Muster im Spiel ist, dass genau die Kinder und Jugendlichen mit der größten Last vergangener Erfahrungen sich am meisten öffnen und die größte Liebe zu geben haben, wenn sie die Geborgenheit und den Schutzraum (Fred nennt es sanctuary) des Spiels erfahren: Straßenkinder, Flüchtlingskinder, Bandenjüngliche, Waisenkinder ... Fred war selbst erst kürzlich im Libanon, um dort mit syrischen Flüchtlingskindern zu spielen und fand auch hier wieder bestätigt, dass gerade die, die Krieg, Gewalt und Entbehrung erfahren haben und ohne Perspektive dort in den Lagern ausharren, ihm im Spiel voller Freundlichkeit und Liebe begegneten.

In gewisser Weise halfen sogar uns die Kinder in all diesen Warschauer Einrichtungen, unsere Ängste zu überwinden und der Kraft der Liebe zu vertrauen. Denn oft genug haben wir ja mehr Angst vor den besonderen Kindern als sie vor uns. Und manchmal fürchten wir uns sogar vor der Liebe, deswegen spricht Fred von „courage to love back“.

Das Leben ist, wie es ist. Jeder Moment stellt uns vor die Entscheidung, ob wir uns ihm stellen oder nicht. Ob wir „Widerstand leisten gegen das, was ist“ (Eckhart Tolle), oder ob wir uns ihm anvertrauen, ja letztlich hingeben, (was nicht heißt aufzugeben oder den Kopf zu verlieren). Ob wir unseren Geschichten im Kopf glauben



und uns mitunter in Selbstmitleid ergehen, oder mit einem nüchternen Blick und einem offenen Herzen dem begegnen, was hier und jetzt ist. Es geht nicht darum, eine rosa Brille aufzusetzen oder oberflächlich positives Denken zu propagieren. Aber es geht darum, immer wieder Momente als Chance zu ergreifen, das Muster der Angst und der Bedrohung loszulassen und der größeren Kraft der Hingabe und Liebe zu folgen.



Steve Heitzer

xxxxxx