



Zeit mit seinen Liebsten

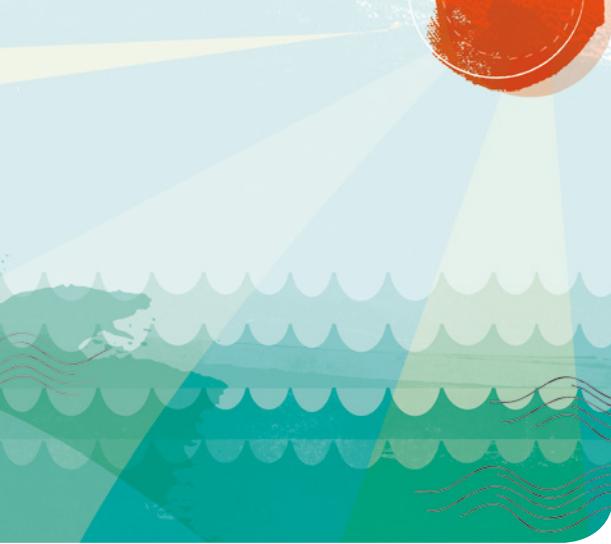
Wie Liebe und Freundschaft von SLOW profitieren.

Die innere Uhr bei Kindern funktioniert anders als bei uns Großen. Ihr Denken und Handeln widerspricht offenbar unseren erwachsenen Vorstellungen von Zeit, Werten und Bedeutsamkeitsverständnis. Mit ihrer kindlichen Art stellen die Kids unser komplettes Tagesprogramm auf den Kopf. Die Kleinen achten nicht auf die Uhrzeit. Sie wollen spielen und die Welt erkunden. Sie sind stark gegenwartsbezogen, Zukunftspläne scheinen für sie irrelevant zu sein, aber sie sind gleichzeitig auch Meister der Fantasie und ziemlich gut im Träumen. Ihre tatsächliche Empfindung für Zeit entwickelt sich erst mit den Jahren. Dieser Zeitwiderspruch macht sich besonders bemerkbar, wenn wir Erwachsenen regelrecht in Zeitstress geraten, so-

bald beide Zeitwelten aufeinandertreffen. Während wir hastig durch die Gegend flitzen, den Kleinen hinterherräumen und genervt auf die Uhrzeit verweisen, schlendern sie quietschvergnügt umher und lassen sich dabei auch nicht aus der Ruhe bringen. Sie verstehen unseren Erwachsenentakt nicht wirklich, denn ihre Welt ist voller Glücksmomente.

Kinder ticken anders: SLOW-Parenting

Wie gelingt mit Kids der Spagat zwischen Zeit und Stress, Müssen und Wollen? Eltern sollten ihren Kindern wieder mehr zutrauen und sie mehr einbeziehen, und



das nicht nur, wenn es um die Wahl des Abendessens oder des TV-Senders geht. Kinder müssen wieder eigenverantwortlicher werden. Das heißt im Klartext: Sie sollten die Verantwortung für ihre Dinge und Aufgaben übernehmen. Das fängt bei den Hausaufgaben an, geht über die eigene Kleidung bis hin zu kleinen Aufgaben im Haushalt. So schaufeln sich die Eltern wieder mehr Zeit frei – die sie zusammen mit den Kindern verbringen können. Family-Time statt erzwungenen Tischdeckens, das klappt, wenn alle mitanpacken.

SLOW-Education

Unsere Kinder sind zunehmend gestresst, hyperaktiv und sogar ausgebrannt! Kein

Wunder, denn das Leistungspensum in der Schule steigt. Noten spielen in Zeiten mangelnder Arbeitsplätze für Jugendliche natürlich eine herausragende Rolle. Für viele bleibt kaum noch Zeit für Spaß und Spiel am Nachmittag und Wochenenden. Der Druck wird immer höher. Der Hirnforscher Gerald Hüther ruft auf zur Rückkehr zur Natur, damit das Lernen wieder Spaß bereitet.

Was zum Schulstress noch erschwerend hinzukommt, sind die »Helikopter-Eltern« – überbesorgte Väter und Mütter, die sich oft zu intensiv und pausenlos um den Nachwuchs kümmern. Die Idee von SLOW-Parenting ruft nach selbstständigen und autarken Kindern. SLOW-Mummies und -Daddies tauschen einfach den Hubschrauber gegen ihr Surfbrett, ist doch klar! Konkret heißt es: Wenn sich Ihr Kind heute mal die Schüssel selbst mit Cornflakes füllt, dann klatschen Sie in die Hände und lehnen Sie dabei entspannt zurück. Sie wissen ja, Fehler sind immer noch die besten Lehrer. Wenn es dann doch mal danebengeht, dann haben die Krümelmonster unterm Tisch wenigstens wieder Nachschub! Spaß beiseite oder jetzt erst recht: Lassen Sie Spaß ins Haus, dann klappt es auch mit den SLOW-Kids.

Mit Langeweile zu neuen Ideen

Heute ist es ganz schön schwierig, mal nicht »von außen«, das heißt durch allerlei technische und mediale Stimulanzen, abgelenkt zu werden. Das sehen wir auch an unseren Kleinen. Hat man mal nichts zu tun, wird das Handy schnell gezückt und mal ein Videoclip angeschaut. »Gebt den Kindern Papier, Stift und Schere und staunt, was sie daraus alles zaubern können«, erklärt die Muße-Mummy augenzwinkernd. Entschleunigte Erziehung heißt also oft auch einfach nur weniger Konsum, dafür mehr spielerisches Vergnügen. Bescheidenheit, eine gesunde Dosis Langeweile und Einfachheit führen fast automatisch zu mehr Kreativität und Ideenreichtum. Langeweile ruft förmlich nach neuen Ideen aus sich heraus! Wenn man sich nicht ablenken kann, muss irgendwann im eigenen Kopf gekramt werden. Vielleicht haben Sie das selbst schon einmal erlebt: Eine lange Autofahrt kann die Kleinen (manchmal leider erst nach stundenlangem Quengeln) ganz schön innovativ machen. Dann werden Num-

mernschilder geraten, Lieder geträllert oder Vorbeifahrende mit Grimassen begrüßt. Oder beim Spaziergang durch den Wald: Aus Stock, Stein und Blättern werden rasch interessante Spielfiguren. Umgefallene Bäume werden zu Brücken, robuste Äste zu Schwertern, Marienkäfer zu neuen Haustieren und frische Fußabdrücke eines Hasen zu einer abenteuerlichen Safari. Sie müssen dabei fast nichts mehr tun und zudem ist es auch noch gut für die Geldbörse. Nehmen Sie gleich noch eine Freundin (vielleicht mit eigenen Kindern oder einem Hund) zum Quatschen mit und freuen Sie sich auf den Ausflug. Meiden Sie unbedingt große Einkaufsstrassen und somit jegliche Reizüberflutung. Und gehen Sie es wie immer schön langsam an! Denn wenn die Kids sonst viel mediale Unterhaltung und virtuelle Spielwiesen gewohnt sind, wirkt so ein Naturausflug eher befremdlich auf sie. Vielleicht können sie erst nichts mit sich anfangen. Aber lassen sie die Langeweile sprießen. Nehmen Sie sich Zeit für die Zeit (Sie wissen ja selbst, Gewohnheiten benötigen Geduld, Zeit und Routine) und plötzlich wird die Natur zurückerobert.



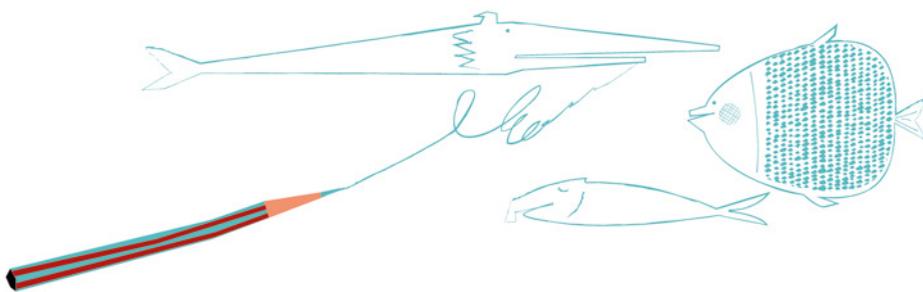
Denke
immer daran,
dass es nur eine
wichtige Zeit gibt:
HEUTE. HIER. JETZT.

Leo Tolstoi (1828 - 1910)

Kinder sind wahre SLOW-Künstler

Umgekehrt gilt ebenfalls: Nicht nur wir sind Vorbilder, auch wir können jede Menge von den Kleinen lernen. Kinder sind wahre SLOW-Akrobaten. Schließlich sind sie es, die noch wissen, wie Tagträumen geht und wie man dem Moment ein Schmetterlingsgefühl verleiht. Mit ihrem eigenen Zeitsinn gehen sie täglich auf Entdeckungstour und die Welt ist eine wahre Schatzkiste. Wir können uns von diesem kindlichen Staunen wirklich ein Stück abschneiden. Aber auch in Bezug auf unseren Biorhythmus sind uns die Zwerge weit voraus. Uns selbst erscheint das kindliche Zeitgefühl oft verwirrend, planlos und zerstreut. Unser

Tag ist hingegen streng getaktet, wir leben nach Plan und vorgegebener Zeit. Dies haben wir uns über die Jahre gut antrainiert, unseren persönlichen Biorhythmus aber mit der Zeit vernachlässigt. Lediglich im mehrwöchigen Urlaub zeigen sich vielleicht hin und wieder individuelle Klänge. Dann werden wir vielleicht wieder zu Nachtenten, blühen förmlich auf oder halten täglich unser kleines Mittagsschläfchen. Sich treiben lassen, unbestimmt und ganz nach Lust und Laune - ist das nicht eine ganz wunderbare Vorstellung? Nehmen wir uns die Kleinen also stets zum Vorbild, die uns täglich und inmitten unseres turbulenten Alltags auf eine besonders schöne Art und Weise an unsere innere Lebenstrommel erinnern.



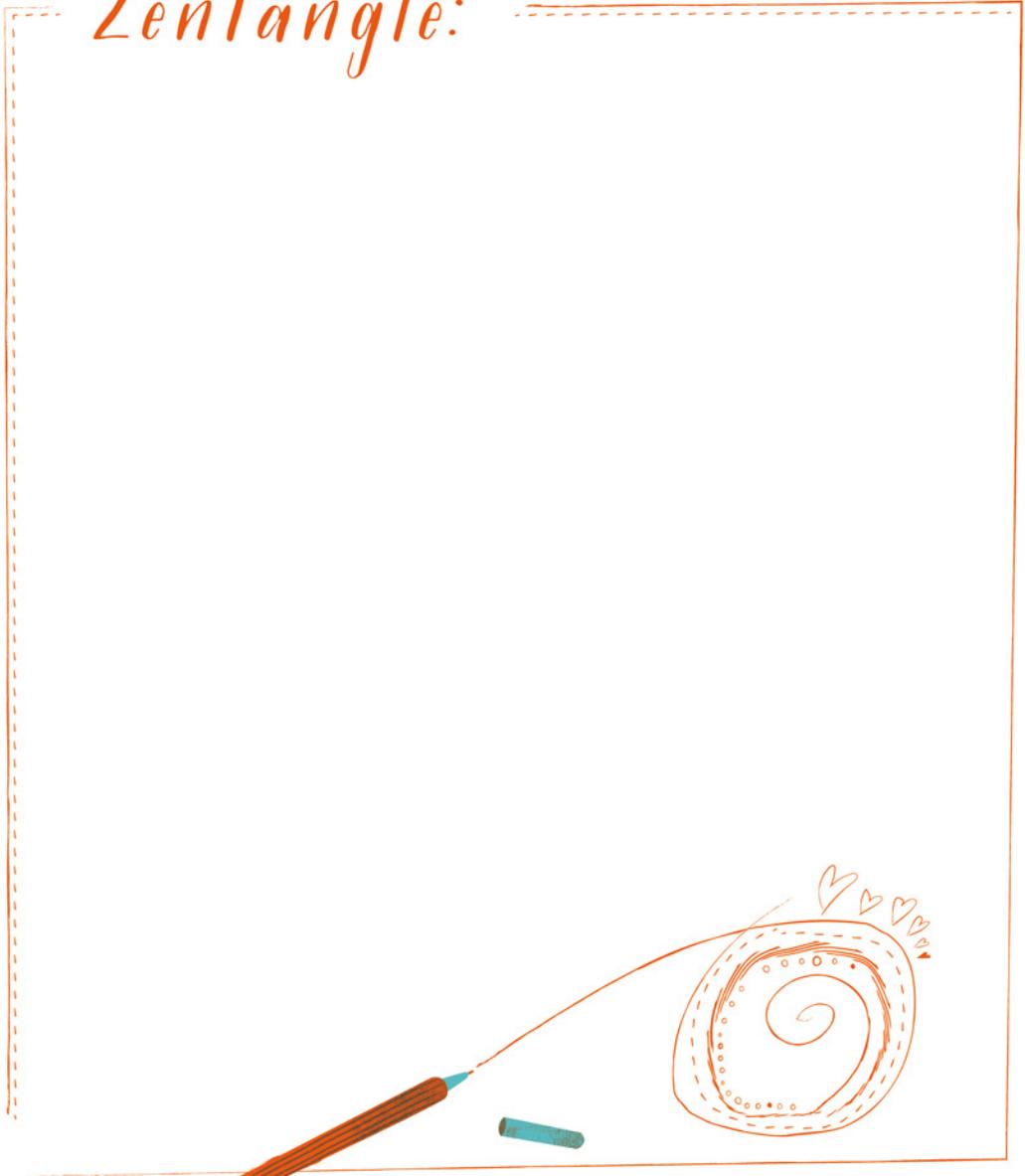
SLOW-Spiele

Wenn der Tag doch einmal wieder hitzig war, gelingt das Runterkommen im Familienleben mit SLOW-Spielen. Schön sind solche, die man langsam und konzentriert ausführt – SLOW eben – wie Mikado (Sie wissen schon, das mit den Stäbchen) oder Memory. Auch ein Bastel-Abend bringt Entspannung, solange es nicht um knifflige Anleitungen geht, bei denen man schnell die Geduld verliert. Wie wäre es mit meditativem Ton- oder Salzteig-Kneten? (Ton bekommt man fertig im Bastelladen, Salzteig-Rezepte aus Mehl, Salz und Öl gibt es im Internet.) Oder einem gemeinsamen Mal-Abend, mit Tusche, Buntstiften oder Aquarellkreide? Die Kinder bestimmen das Thema und jeder lässt seiner Fantasie freien Lauf.

Eine neuere Art zu Zeichnen nennt sich ZenTangle (tangle = kritzeln und Zen = ein Zustand meditativer Versenkung aus dem Buddhismus). ZenTangle bedarf keiner großen Vorbereitung, keiner Schulung oder großartiger Planung. Sie benötigen nur ein Blatt Papier (zum Beispiel die

nächste Seite dieses Buches) und einen Stift (möglichst einen Fineliner). Es gibt weder Regeln noch Vorgaben, es gibt kein Richtig oder Falsch. Und so geht die Kritzeln-Meditation: Zeichnen Sie zum Beispiel einen Kreis, ein Quadrat oder umrunden Sie einfach Ihre Handfläche mit dem Stift auf dem Papier. Innerhalb dieses Rahmens ziehen Sie viele kleine Striche und Kreise und füllen die Fläche mit abstrakten Mustern, Punkten und Figuren (zum Beispiel mit Sternen, Herzen, Blumen oder Wellen). Verfeinern Sie die einzelnen Figuren mit weiteren Mustern und füllen Sie diese aus (ganz gleich ob Sie in Schachmustern malen oder Regenbogenfarben verwenden). Lassen Sie sich dabei richtig viel Zeit, fokussieren Sie sich nur auf die einzelnen Details im Bild. Sie werden sich wundern, wohin Ihre Gedanken fließen. Das Bild kann schon nach zehn Minuten – oder eben nach einer Stunde – fertig sein. Je detailgetreuer und komplexer Sie tangeln, desto tiefer können Sie in die Kritzeln-Kontemplation eintauchen. Tangeln klappt besonders gut mit der ganzen Familie und Ihre Kinder werden es lieben.

ZenTangle:



Zauber-Yoga

Etwas mehr Dynamik am Familienabend verspricht Yoga mit Kindern. Holen Sie gemeinsam mit den Kindern den ursprünglichen »Zauber«, der über die Jahrtausende irgendwie verloren gegangen ist oder an moderne Gesellschaftsstrukturen und Wünsche angepasst wurde, ins Wohnzimmer zurück. Dazu braucht es aber ein wenig Fantasie: Ihr Kind turnt schließlich auf einer Zaubermatte, denn es verwandelt sich in allerlei Gegenstände und nimmt ulkige Tiergestalten an. Mal formt sich ihr Sprössling zu einem Katzenbuckel, mal wird er zum herabschauenden Hund. Ihr Kind verwandelt sich in eine Kobra, in einen Fisch und in einen Schwan. Zu einem Baum wird man schließlich, wenn man auf einem Bein stehen kann und die Arme in die Höhe nimmt. Wie aber verwandelt man sich in einen Stuhl, einen Tisch oder ein offenes Buch? Lassen Sie Ihr Kind auch ruhig mal neue Figuren erfinden. Wie könnte

beispielsweise ein Elefant, ein Wurm, ein Krokodil oder Frosch aussehen? Sie sehen, Yoga wird nicht nur zum tierischen Vergnügen und körperdynamischen Ratespiel, damit sorgen Sie sichtlich für viel Bewegungsspaß und einer anschließend entspannten Yogi-Nacht.

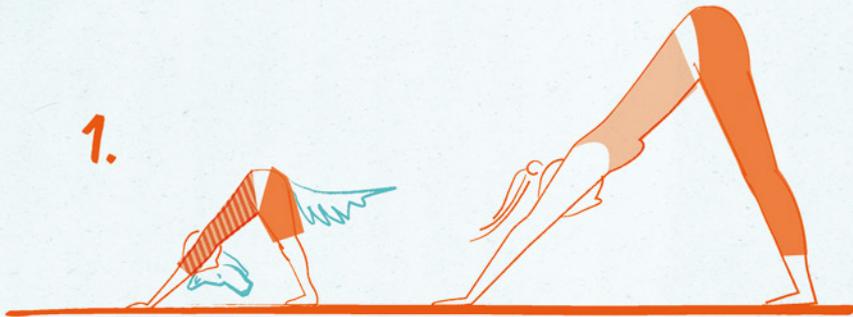
Anstatt abends also mit der gesamten Familie vor dem Fernseher zu verweilen (was gelegentlich natürlich auch erholend sein kann), haben Sie verschiedene Möglichkeiten mit der ganzen Familie zu entspannen. Wenn Sie weder Lust auf Zauberspielchen noch auf Erleuchtungsmalen haben, ist ein Buch immer eine gute Lösung. Ihre Kinder sollten das Lesen (eines echten Buches) auch in Zeiten von Apps und Blogs nicht verlernen. Machen Sie daraus eine gemütliche Angelegenheit, indem Sie gemeinsam eine kuschelige Wohlfühl-Lesecke einrichten. Das Vorlesen schenkt nicht nur Ihren Kindern Ruhe, sondern entschleunigt auch Sie selber.

Zauber YOGA

Zaubermatte

Ihr Kind verwandelt sich in eine Kobra, einen Baum, ein Dreieck, oder es formt einen Katzenbuckel oder wird zum herabschauenden Hund.

1.



herabschauender Hund

2.



Mini-Kobra

3.



Katzenbuckel

4.



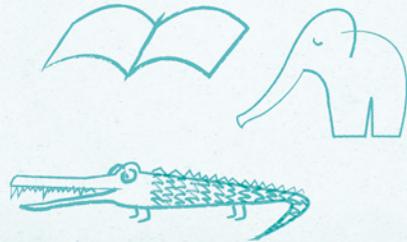
Dreieck

5.



Baum

Lassen sie ihren Sprössling auch ruhig mal neue Figuren erfinden. Wie könnte beispielsweise ein Stuhl, ein offenes Buch, ein Elefant, ein Wurm oder ein Krokodil aussehen?



Bekannter oder Freund?

Paradoxerweise sind unsere Freundchaftslisten mittlerweile ellenlang. Das Internet macht es uns ja auch kinderleicht, alte längst verloren geglaubte Verbindungen wiederaufzunehmen. In unserem Adressbuch befinden sich Namen von Sandkastenkumpels, Schulfreunden, Studienkommilitonen, Arbeitskollegen, Nachbarn, Partybekanntschaften und Sportsfreunden. Gegen das Netzwerken an sich spricht ja nichts. Im Gegenteil! Einige Verknüpfungen erweisen sich auf kurz oder lang als sehr praktisch. Der Unterschied liegt zwischen der oberflächlich gehaltenen Bekanntschaft und der innigen Freundschaft. Während sich Erstere ziemlich unverbindlich und spontan ereignet, oft auf Erlebnis- oder Spaßmomenten basiert, also eher punktuell geschieht, geht die Freundschaft in der Regel einen gemeinsamen Weg, sie baut auf Beständigkeit, Vertrauen und gemeinsamen Erfahrungen auf, etwa ergreifenden Momenten, geteiltem Interesse, gemeinsam erlebter Freude, überstandenen Krisen, intimen Geheimnissen. Man öffnet sich ihr jedoch nur sehr

langsam! Beste Freunde sind demnach wahre SLOW-Friends, sie sind – wenn Sie so wollen – die schönsten Perlen des Ozeans.

Selbstverständlich können sich gute Gespräche schon nach wenigen Minuten Small Talk erleben, aber in der Regel braucht die wahre Freundschaft vor allem viel Zeit für Entwicklung.

Das Adressbuch filtern

Finden Sie heraus, wer Ihre SLOW-Friends sind. Gehen Sie also durch Ihr Adressbuch und überlegen Sie zu jedem Namen kurz, welche Qualität Sie der Beziehung zu Person X beimessen. Der folgende Fragebogen soll Ihnen, dabei helfen, Ihre SLOW-Friends zu identifizieren.

Und dann vereinbaren Sie gleich heute noch ein verbindliches Treffen mit jedem Ihrer Freunde. Schalten Sie Ihr Handy beim Treffen unbedingt auf lautlos für eine ungestörte Unterhaltung. Denn Nasen im Display, statt vertrauter Blicke, sieht man heute leider viel zu häufig.

Wer ist mir besonders wichtig?

Warum sind mir diese Personen besonders wichtig?

Wem vertraue ich blind?

Auf wen ist immer Verlass?

Mit wem habe ich die tollsten Gespräche?

Wem habe ich in letzter Zeit bedauerlicherweise zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt?

Wen habe ich aus den Augen verloren?

Meine Freundschaftsperlen: