

Claudia Pinkl
Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

im Gespräch mit

Jörg Mangold
Achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de, Herrieden

Säbelzahniger vs. Selbstfürsorge

DOI: <https://doi.org/10.53349/sv.2022.i4.a267>



*Viele Pädagog*innen sind müde, schlapp, ausgelaugt. Das belegt auch die Forschung. VUCA- und BANI-Welt treiben an. Sie fordern nicht nur die Wirtschaft, sondern auch Pädagog*innen und Eltern heraus. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jörg Mangold, ebenfalls Lehrtherapeut und Achtsamkeitstrainer, entwickelte Mindful Compassionate Parenting (MCP) und Mindful Compassionate Education (MCE). In seinem Buch „Wir Eltern sind auch nur Menschen“ zeigt er auf, wie Selbstmitgefühl und Achtsamkeit dem Fürsorgesystem dienlich sind. Mangold arbeitet als Achtsamkeitstrainer für MCP, MCE sowie für Mindful Self Compassion (MSC) und Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).*

Foto: Jörg Mangold

In Ihrem Buch „Wir Eltern sind auch nur Menschen“ etablieren Sie Selbstmitgefühl und Achtsamkeit zwischen Säbelzahniger und Smartphone. Wie ist das zu verstehen?

Jörg Mangold: Wir haben eine schnell getaktete Welt geschaffen, die auch sehr einseitig ist. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind etwas, das wir selbst tun können, um hilfreicher mit Herausforderungen im (Eltern-)Alltag umgehen zu können. Was Achtsamkeit und Selbstmitgefühl dafür leisten können, ist wissenschaftlich gut herzuleiten und begründbar.



Es geht dabei viel um Selbstwahrnehmung, Verlangsamung und Konzentration der Wahrnehmung bzw. der Gefühle. Es geht um das, was gerade wirklich passiert. Das hat einen klaren Hintergrund in Neurobiologie und Neurowissenschaft und ist mit guten evidenzbasierten Studien zu Ergebnissen und Anwendbarkeit belegt.

Wie würden Sie Achtsamkeit definieren?

Sich bewusst ausrichten auf die Erfahrungen, die im Moment entstehen. Und das, ohne sie zu bewerten oder besonders zu beurteilen. Das heißt, ganz in Präsenz zu sein. Was höre ich? Was spüre ich? Was rieche ich? Was denke ich? Was fühle ich?

Ohne dauernd schon drei Nasenlängen vorausdenken oder nach hinten zu grübeln.

Dennoch kann ich nicht immer nur sagen, es geht um den Moment. Ich muss schon wissen, was heute Abend auf dem Tisch stehen soll, wenn ich Abendessen will und dafür noch einkaufen gehen muss. Es geht darum, bei meinen Erfahrungen in Präsenz zu sein und nicht im Kopf hin und her zu sausen oder ständig im Autopilot-Modus auf meine Umwelt zu reagieren.

Welche Definition zu Selbstmitgefühl können Sie geben?

Selbstmitgefühl ist, jenen Impuls auf mich selbst zu verwenden, den ich dem Gegenüber zugedacht habe. Mitgefühl meint: Ich sehe, dass es dir gerade nicht gut geht und ich habe einen Impuls, dir zu helfen. Da bin ich in einer gewissen Weise fürsorglich und unterstützend oder manchmal tröstlich.

Aber auch: Kann ich das auch auf mich anwenden oder bin ich mit mir ganz anders? Bin ich kritisch, vorwurfsvoll oder gar verurteilend?

Hilfe zur Stressbewältigung

Sie haben ein Selbsthilfebuch für Eltern geschrieben, um der gestressten Elternschaft mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und positivem Kultivieren zu begegnen. Diese drei Säulen werden im Mindful Compassionate Parenting (MCP) mithilfe von Meditation, Impulsen zu Neurobiologie und Evolutionspsychologie, Selbsterforschungsübungen und dem Austausch mit anderen entwickelt. Wie ist Achtsamkeit als Stressbewältigung zu verstehen?

Stressbewältigung hat die Haltung der Achtsamkeit über die letzten 40 Jahre sehr populär werden lassen. Das Ursprungsprogramm ist Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Es bezieht sich auf Stress, weil erkannt wurde, wie bedeutsam die Wahrnehmung des Selbst in der Gegenwart zur Stressreduktion ist. Aber auch die Macht der Gedanken ist wesentlich, die Stress entstehen lässt, aufgrund des Anspruchs, den inneren Anforderungen, Regeln und Gesetzen zu folgen.

Und dann die Fragen: Kann ich das überhaupt wahrnehmen? Was ist denn die erste Botschaft im Kopf? Dieses Wahrnehmen hilft beispielsweise Ärger bewusst zu erkennen und ermög-



licht, dass dieser vielleicht nicht ausgelebt werden muss. Es kann hier ein Raum zwischen Reiz und Reaktion geschaffen werden, wie Viktor Frankl es nennt. Gemeint ist: Was ist denn wirklich meine bewusste Entscheidung und was mein unbewusster Autopilot?

Diese Beiträge kann ich nutzen, um mit anstrengenden oder herausfordernden Situationen umzugehen und diese zu bewältigen. Das ist etwas anderes als der Stress, der mich in ein Alarmsystem bringt, wo ich am Ende kämpfe, fliehe oder beiße, weil ich gar nicht weiß, wie mir geschieht.

Das heißt, Selbsterforschung und Meditation führen zu Handlungsfähigkeit, Ruhe und im weiteren Sinne auch zu Resilienz?

Ich finde, dass sie dazu beitragen, öfter das zu tun, was ich wirklich tun will, statt das, was mir zuerst ins System gerät oder mein inneres System einfach macht. Unser System greift oft auf alte, archaische Überlebensmechanismen zurück, die nicht immer passend sind. Es verwirrt, wenn es mein Kind ist, das mir gegenübersteht, und nicht der Säbelzahniger. Da kann es sehr hilfreich sein, die Wahrnehmung zu schulen und manchmal eine Verlangsamung gewisser Dinge anzubahnen.

Es gilt zu fragen: Wie komme ich klar mit dieser Menge an Möglichkeiten, Dingen, Anforderungen, die wir in die Welt gebracht haben – ohne daran verrückt zu werden?

Optimierungswahn und Beziehungsarbeit

Sie schreiben, viele Menschen unterliegen dem Optimierungswahn unter dem Aspekt der Angst. Ist es schlimm, durchschnittlich zu sein?

Ich finde es spannend, hineinzuspüren, wie es sich anfühlt, Rückmeldung zu bekommen, dass meine Arbeit durchschnittlich ist, mein Kind durchschnittlich ist, ich als Mensch durchschnittlich bin. Da frage ich nach, ob das innerlich so anklingt wie „Hey, das ist ja abschätzig. Da fehlt was.“

Auf einer anderen Ebene wissen wir, dass alle biologischen Prozesse ihren Mittelwert und eine Normalverteilung haben. Das ist eigentlich das Normale. Und ich glaube, dass wir auch über die Art, wie wir heute medial beeinflusst sind, schneller Druck erleben. Alles muss besonders herausragend sein. Das kann ermutigend sein, aber auch entmutigen, denn es geht in beide Richtungen.

Pädagog*innen unterliegen auch einem Optimierungswahn und einem gewissen Perfektionismus. Sie wollen ihre Arbeit besonders gut machen und werden auch von außen dorthin getrieben. Wie sehen Sie das?

Im wirtschaftlichen System erleben wir einen riesigen Druck, sodass es einfach normal ist, höher, weiter, schneller und mehr zu müssen. Dort müssen wir die Prozesse optimieren, doch das ist im Zwischenmenschlichen nicht hilfreich. Durch die ständige Forderung und Optimie-



rung im Beruf neigen die Eltern dazu, das Allerbeste für ihr Kind zu wollen. Dann optimieren sie das Kind, indem sie einen äußeren Rahmen schaffen und darauf achten, dass mit einem bestmöglichen Schulabschluss die Poleposition fürs Leben da ist.

Nur, wenn es in dieses Optimieren geht, dann verpassen wir dabei wertzuschätzen, was alles schon da ist. Dann wird gebannt auf die drei Prozent geschaut, die fehlen, und nicht auf 97 Prozent, die schon vorhanden sind. Es passiert immer aus besten Absichten heraus! So landet man in dieser Falle, dauernd fixiert auf das zu sein, was scheinbar noch besser ist. Das ist in irgendeinem Fließbandprozess sinnvoll, aber unklug in menschlichen Beziehungen, wo es eher um Herzensqualität geht und nicht um Optimierung. Beziehungsarbeit ist eben ein Kriterium, das sich nicht auf dieser selben Ebene messen lässt.

Selbstfürsorge als hilfreiches Tool

Gibt es einen Tipp für Menschen, die mit Kindern arbeiten und im Bildungssystem tätig sind?

Ich bin aufgrund meines Hintergrunds als Therapeut, Kinder- und Jugendpsychiater und in der Supervision immer wieder in Kontakt mit dem Bildungs- und Schulsystem. Was ein wiederholtes Dauermantra ist, ist eben die Beziehungsarbeit. Beziehung wird als wesentlicher Faktor und Wirkfaktor in einigen der Ausbildungen oder Grundhaltungen leider noch nicht ausreichend gewürdigt.

Darum ist wichtig: Bau eine gute Beziehung zu den Menschen auf, die du pädagogisch begleiten willst! Das ist das A und O, die Grundlage. Aber das ist nicht das, was gemessen wird oder am Ende im Zeugnis der Kinder drinsteht. Das Grundsystem muss mit ausreichend Frauen- und Manpower ausgestattet werden, damit dann diese beziehungsorientierte Arbeit geleistet werden kann. Das sind Kinder wert!

Wenn die Ressourcen noch nicht in diesem Zustand sind, der optimiert ist, dann wäre es gut, dort den Optimierungswahn anzusetzen. Dann ist es eine große Chance, sich aus bester Absicht heraus an den eigenen Ansprüchen, am eigenen Perfektionismus hinaufzuarbeiten. Das ist eine Analogie zum Elternsein. Es geht nicht um Gleichgültigkeit, sondern darum, eine wirkliche Balance zu finden, die eigene Präsenz zu halten und gut für sich selbst zu sorgen, um damit langfristig für die anderen zu sorgen.

Es sind oftmals die Grenzen der eigenen Möglichkeiten, die Pädagog*innen und alle, die am Schulsystem beteiligt sind, brüchig werden lassen. Kann Mindful Compassionate Education (MCE) hier ein hilfreiches Tool im Bildungssektor sein?

Es ist mit Daten belegt, dass viele Pädagog*innen mit 50 Jahren am Ende ihrer Kräfte sind, an Burnout leiden und frühzeitig in den Ruhestand gehen. Das muss doch im sozialen Bereich nicht sein! Das finde ich schade.



Deshalb brauchen wir Tools, die Menschen unterstützen. Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Positives kultivieren – diese drei Säulen aus dem Parenting, die wir ja auch in Mindful Compassionate Education übersetzt haben, können hier unterstützen. Es geht darum, diese drei Qualitäten für die Selbstfürsorge präsender unterzubringen und zu kultivieren.

Autorin

Claudia Pinkl, Prof. Dr. MSc BEd

Seit 2011 Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich für Primarstufe in Aus-, Fort- und Weiterbildung; davor als Sonder- und Volksschulpädagogin sowie drei Jahre als Volksschulleiterin tätig; Begründerin und Leiterin des Instituts für Bewusstseinsbildung; Bücher und Zeitschriftenpublikationen zu Achtsamkeit.

Kontakt: c.pinkl@ph-noe.ac.at