



SLOW VILLAGE

»Was natürlich ist für Mütter und Babys? Ich sage es seit Jahren und kann es nur immer wieder sagen: Das Einzige, was für Mütter natürlich ist, ist jede Menge Unterstützung.«

Sarah Blaffer Hrdy¹

Mit unserer Familienbedürfnispyramide haben wir beschrieben, wie bei Familien die körperlichen Grundbedürfnisse mit dem Bedürfnis nach Sicherheit und sozialer Einbindung verflochten sind. »Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen«, heißt ein afrikanisches Sprichwort. »Bindungsdorf« nennt der kanadische Psychologe Gordon Neufeld das. Wir nennen es einfach Clan – oder Slow Village.

Ein Slow Village schließt all die Personen ein, für die wir uns Zeit nehmen, für die wir langsam werden. Und die, die für uns langsam werden. Die, mit denen wir uns liebevoll oder freundschaftlich verbunden fühlen. Das kann die Oma sein, die die Kinder übernimmt, wenn Mama zu einem Kongress muss, oder die liebe Nachbarin, die freundlicherweise einspringt, wenn Papa auf Dienstreise ist und Mama krank auf dem Sofa liegt. Es ist auch das Nachbarskind, das sich freut, wenn es mit dem Hund rausgehen darf, oder der kleine Nachbarsjunge, der zum Imkern rüberkommt. Es ist auch ein »Ja, klar kann ich Ben am Mittwoch zur Musikschule bringen« und ein »Ich hab heute was zu erzählen, können wir Tee trinken?«.

Die einfache Regel für euer »Slow Village« ist: Sei da. Interessier dich. Nimm teil.

Wann immer du dich entscheiden kannst, sei da – für dich, für andere, für das Dorf. Da-sein, Dabeisein ist ein wichtiger Faktor.

einander begegnen



NICOLA: Ich habe zwei Nachbarinnen. Wenn ich die eine treffe, sage ich »Guten Tag«, sie nickt und jede geht weiter. Wenn ich die andere treffe, bleiben wir beide stehen, sprechen uns mit Namen oder einem netten Wort an, sehen uns in die Augen und nehmen uns ein paar Minuten Zeit für ein »Wie geht es dir?«. Wir hören der anderen zu, während sie erzählt, wir nehmen teil, wir fragen nach. Wenn sich herausstellt, dass eine von uns ein Problem hat und die andere helfen könnte (»Ich hab total diesen Termin beim Arzt vergessen!« – »Soll ich die Kinder vom Kindergarten abholen?« – »Ach, du bist nachher zu Hause? Oh ja, das wäre klasse!«), dann besprechen wir das. Wir organisieren den Tag gemeinsam. Das dauert in der Regel keine fünf Minuten, ist aber ein riesiger Unterschied zu einem einfachen »Guten Tag«. Wenn etwas Aufregendes passiert ist (Kind schläft so schlecht, Opa im Krankenhaus, Mann hat den Arm gebrochen), dann lassen wir auch schon mal alles stehen und liegen, kochen einen Tee und setzen uns eine Viertelstunde zusammen, um die Geschichte zu erzählen. Es ist nicht so, dass wir das jeden Tag drei Mal machen. Aber wir tun es immer (immer!), wenn die Zeit dafür irgendwie frei gemacht werden kann.

Wenn wir es eilig haben, sagen wir: »Guten Morgen, Schöne, ich hab es heute total eilig, sind die Kinder gesund?«

Und dann sagt die andere: »Ich muss auch los, ja, alle gesund, und bei euch?«

»Hier auch. Ich freue mich, wenn wir uns die Tage mit mehr Zeit treffen!«

»Ich mich auch, hab einen guten Tag!«

»Du auch, gute Reise!«

Diese kleine Begrüßungszeremonie hat enorme Effekte. Erstens bildet sie ein enges Band zwischen den Beteiligten: Augenkontakt, echtes Zuhören, echtes Da-Sein – und sei es nur für zwei Minuten. Das klappt nur, wenn wir es wirklich wichtignehmen. Wir müssen uns wirklich die Ruhe nehmen, in diesen zwei Minuten weder am Handy zu spielen noch den Schlüssel zu suchen noch die Schuhe anzuziehen. Ganz da sein. Einander zugewandt. Achtsam aufeinander hörend. Nur diesen Moment. Der Effekt: Wir sind immer auf dem Laufenden, was bei der anderen gerade los ist. Wir zeigen einander, dass wir einander wichtig sind. Wir können aufeinander zählen.

Viele Kulturen haben spezielle Zeremonien, um einander zu begrüßen. Wir kennen das vielleicht als Tanz, der für Touristen in bunten Gewändern aufgeführt wird. Aber die viel unscheinbareren kleinen »Zeremonien« sind es, die eine Gruppe, eine Familie, einen Stamm zusammenhalten. Sie sind enorm wichtig. Es sind die klitzekleinen Gesten, die den Unterschied machen.

➔ **So geht's:** Überlegt, mit wem ihr gerne mehr Kontakt hättet. Sprecht nur Menschen an, die euch wirklich interessieren. Sprecht sie nur an, wenn ihr in diesem Moment nicht in Eile seid und wirklich da sein könnt. Plant am Anfang einen Moment mehr Zeit ein, wenn ihr noch nicht so geübt seid, auch freundlich eine

Grenze zu ziehen (»Ich würde davon gerne mehr hören, muss aber jetzt weiter, lass uns nächstes Mal dran denken!«).

Begrüßt euer Gegenüber. Schaut ihm oder ihr in die Augen. Dreht euren Körper zu ihm oder ihr hin. Seid ganz da. Stellt die Einkaufstasche ab, steckt den Autoschlüssel ein, das Handy weg. Und dann stellt eine ehrlich gemeinte Frage: »Wie geht es dir/ Ihnen?« oder, wenn ihr mehr Info habt, auch: »Wie geht es dem Hund?« Fragt nach Dingen, die ihr schon einmal mitbekommen oder besprochen habt: »Wie war der Urlaub in der Eifel? Hat der Hund die Fahrt gut mitgemacht? Wie geht's den Kindern? Hat die Kleine nicht gerade Rad fahren gelernt? Haben Sie gesehen, dass der Baum am alten Weg beschnitten ist? Wissen Sie, warum? Wir wollen nächste Woche Kindergeburtstag feiern, wenn es zu laut wird, kommen Sie gerne hoch und sagen Sie Bescheid!«

Die Reihenfolge ist: Augenkontakt, innehalten – körperlich zuwenden (aufstehen, hinsetzen, hindrehen etc.) – begrüßen, fragen, erzählen, austauschen – Bindung!

Wenn euch der andere etwas erzählt, hört aufmerksam zu, fragt nach. Erzählt auf die »Und selbst?«-Frage von euch und setzt so den Raum dafür, was auch der andere erzählen kann. Wenn ich selbst nur »gut« sage, wird mein Gegenüber wohl kaum von seinen innersten Sorgen erzählen. Ich kann also mit meiner eigenen Antwort gut steuern, wie eng ich dieses Gespräch führen möchte. Was will ich wirklich wissen und was besser nicht? Was will ich preisgeben, was nicht? Mit etwas Übung können wir immer besser einschätzen, auf welcher Beziehungsebene wir mit einem anderen sprechen möchten, und dies auch deutlich machen. Oft öffnen sich Menschen erst »auf Einladung«, also wenn ich mich öffne. »Mensch, wir sind hier noch so fremd, wie war das denn bei euch,

als ihr hierhergezogen seid« ist eine Einladung, ernsthaft und ehrlich über eine Erfahrung zu sprechen.

Das Gleiche gilt auch in der Beziehung und für unsere Kinder. Wenn der Große aus der Schule kommt und Mama nur aus der Küche »Hi!« ruft, muss sie sich nicht wundern, wenn das Kind sich als Nächstes in sein Zimmer zurückzieht. Wenn wir uns aber die Zeit nehmen, das Kind jedes Mal an der Wohnungstür willkommen zu heißen, ihm in die Augen zu sehen und »Wie geht es dir?« zu fragen, dann fühlt es genau das: dass es willkommen ist. Das gilt auch für das eilig im Kindergarten abgeholte Kindergartenkind: Ein Moment Augenkontakt auf Augenhöhe (hinhocken) und ein ernstgemeintes »Hallo! Wie war dein Tag?« kann Wunder wirken. Das Kind erfährt immer wieder, dass es willkommen ist und gesehen wird, die Eltern haben einen Moment des Innehaltens, um zu spüren, wie es ihrem Kind heute geht.

slow-down-faster-tipp

Schalte bei der nächsten Begrüßung eines Bekannten oder Nachbarn ein paar Sekunden in den »Wahrnehmungsmodus«: Bleib bewusst stehen, sieh ihn oder sie bewusst an und sage bewusst: »Hallo« oder »Guten Tag«. Schau, wie sich das anfühlt und was passiert. Einfach nur so.

Satz: »Frag nicht nur, was dein Dorf für dich tun kann, sondern frag auch, was du für ein Dorf tun kannst!«

NICOLA: Während wir dieses Kapitel schreiben, habe ich mich gerade beim Heimatverein unseres Dorfes als Mitglied angemeldet. Das war eine ganz rationale Entscheidung: Für fünfzehn Euro Jahresbeitrag erhält man vorrangigen Zugang zur örtlichen Feuerstelle – klar bin ich dabei!

In Berlin war ich in der Kiez-Initiative tätig. Nicht, dass es nicht auch sonst genug zu tun gäbe. Aber in der Regel bringen solche Engagements viele Vorteile. Erstens ist man immer auf dem Laufenden, was so los ist. Zweitens kann man vieles auf dem »kleinen Dienstweg« erledigen – mal einen Kursraum buchen, ein Treffen organisieren, einen Film-Abend veranstalten? Mit den richtigen Kontakten kein Problem. Häufig kann ich helfen, ohne dass es mich viel kostet: Texte schreiben, Flyer texten, Website-Texte überarbeiten – das ist meine Profession, das fällt mir viel leichter als vielen anderen. Warum sollte ich es nicht eben schnell übernehmen? Dafür können andere besser Löcher in Betondecken bohren, Holz besorgen oder eben Kursräume aufschließen ...

Die Kunst dabei ist, die eigenen Grenzen zu beachten: Was kann ich leisten, was nicht? Kann ich fünfzehn Euro im Jahr entbehren? Könnte sich daraus etwas entwickeln, was ich jetzt noch gar nicht absehen kann? Ist es eine Initiative (z.B. eine Gruppe, die den örtlichen Park oder Wald erhält), die ich unterstützen will? Vielleicht treffe ich dort wieder Menschen, die mein Dorf erweitern können, weil wir uns mögen und die gleichen Interessen teilen?

beziehungen pflegen



JULIA: Es gibt Naturtalente für Beziehungen. Ich gehöre nicht zu ihnen. Ich verschicke keine Postkarten wie meine Freundin Stephanie, ich backe keinen Kuchen für die Nachbarn wie Nicola, und ich organisiere keine gemeinsamen Theaterbesuche, Frühstücke und Grillnachmittage wie meine Nachbarin Anja. (Anja hat mir sogar den Dauerbabysitter für meinen Hund organisiert, als wir im Ausland waren. Ich finde, jeder sollte eine Anja im Leben haben.)

Das alles tue ich nicht deswegen nicht, weil ich es blöd fände – im Gegenteil. Ich freue mich riesig darüber. Ich komme nur schlicht nicht von selbst auf die Idee. Deswegen mache ich mir jetzt dafür To-do-Listen. Weil ich meine Freunde mag und will, dass sie das wissen.

➔ **So geht's:** Das Erste, was ihr braucht, sind – offensichtlich – Nachbarn, Freunde und Verwandte. Menschen, denen du deine Aufmerksamkeiten angedeihen lassen kannst.

Das Zweite sind Ressourcen. Damit meinen wir nicht nur Geld (siehe Kapitel, nun, »Ressourcen«). Damit meinen wir auch den nötigen Zeitwohlstand, den nötigen Grad an Entspannung, um überhaupt auf die Idee kommen zu können, dass diese Postkarte dort, an der du gerade vorbeikommst, genau das Richtige für Stephanie wäre.

Und dann kommt die äußere oder innere To-do-Liste. So lange, bis es dir in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Das kann konkret sein: »Martha von nebenan eine Viertelstun-

de zuhören«, »Anja ein Blümchen vorbeibringen für all die Mühe mit dem Theater«, »Papa eine Postkarte schicken«.

Es kann auch weiter gefasst sein, ein bisschen wie die Pfadfinderziele von Tick, Trick und Track (kennt die noch jemand?). Ihr könntet euch einfach die »gute Tat der Woche« vornehmen. Oder routinemäßig in die Einkaufsliste (schreibt noch jemand Einkaufslisten?) aufnehmen, die Augen offenzuhalten nach einer netten Kleinigkeit für den Nachbarn, der immer die Blumen versorgt. Es gibt gerade Goldkiwis? Hatte Tom nicht gesagt, dass er die so gern mag?

Betreuer als Dorfbewohner

Wir werden jetzt hier kein Fass aufmachen zum Thema »Fremdbetreuung – ja, nein oder vielleicht?«. Wir sind uns sicher, dass jede Familie da den Modus findet, der für sie passt. Was für uns beide nur wichtig ist: Unsere Kinder dürfen nicht darunter leiden, dass wir selbst keine artgerechte Umgebung haben. Und artgerecht ist eben nicht, wenn Mama oder Papa und Kind allein in der Dreizimmerwohnung oder auf der Einfamilienhausscholle hocken. Das macht auf Dauer keinen glücklich.

JULIA: Ich war schon arg schimpansenartig, ich habe an mein Baby nur sehr wenige Menschen herangelassen. Wir waren lange sehr glücklich in unserer ländlich-einsamen Zweisamkeit, mein Sohnkind und ich. Doch selbst ich wäre irgendwann verzweifelt mit dem Kopf gegen die Wand gelaufen, wenn ich nicht tagsüber, wenn der aushäusig arbeitende Teil der Familie unterwegs war, andere Menschen gehabt hätte, allen voran meine Mama. Sie baute Kissenschiffe auf dem Sofa, kaufte stundenlang Holzäp-

fel und Salzteigbirnen im Kaufladen ein und badete im Sommer mit dem Kleinen im Planschbecken. Ich konnte arbeiten und war doch mit meinem geliebten Kind zusammen. Mein geliebtes Kind bekam mehr Input, als ich bieten konnte, und war doch mit mir zusammen.

Irgendeine Form von Mitbetreuung fürs eigene Kind zu haben ist unerlässlich, damit nicht einer leidet. In einem perfekten Setting hätte jeder Mensch, der mit dem Kind spielt, der ihm vorsingt, der es liebkost, eine gewachsene Beziehung zu ihm. In einem perfekten Setting würde es jeden seiner Mitbetreuer kennen, seit es denken – seit es fühlen kann.

Dr. Karin Grossmann von der Universität Regensburg, führende deutsche Entwicklungspsychologin, nennt vier wichtige Punkte, die eine ideale, »artgerechte« Betreuung kennzeichnen:

- Bestimmte Personen kümmern sich nur um dieses besondere kleine Kind; teilweise tun sie nebenher noch etwas anderes.
- Verwandte und Nachbarn haben meist weitreichende soziale Beziehungen zur Familie, die nicht nur auf die Betreuung beschränkt sind.
- Hilfsleistungen beruhen oft auf Gegenseitigkeit.
- Die Beziehung des Kindes zu der betreuenden Person existiert auch außerhalb der Betreuung – oft über viele Jahre.

Es ist klar, dass die meisten Eltern das nicht immer gewährleisten können. Umso wichtiger ist es, die Betreuer sozusagen nachträglich zum festen Teil des gewachsenen sozialen Netzes zu machen.

➔ **So geht's:** Der Erzieher im Kindergarten ist nicht seit Jahr und Tag Teil des Lebens des Erstgeborenen? Die Klassenlehrerin hat das Kind erst am Tag der Einschulung kennengelernt? Macht nix. Oder ... macht nur ein bisschen, wenn ihr sie gezielt zu Bewohnern eures Bindungsdorfes macht. (Vorausgesetzt, eure Situation ist so, dass das Kind diese Einrichtung/Betreuung besuchen soll. Wie gesagt: Hier ist nicht der Ort für dieses Für und Wider.) Und das geht so:

- **Schritt 1:** Anerkennen (wirklich, im tiefsten Inneren anerkennen), dass es für kleine Kinder möglich ist, neben den Bindungen an die Eltern weitere Bindungen einzugehen.
- **Schritt 2:** Einen Ort aussuchen, der sich richtig anfühlt für das Kind (!), der idealerweise möglichst in der Nähe ist, und dort die Person finden, zu der das Kind den besten Draht hat.
- **Schritt 3:** Diese Person als Begleitungspartner anerkennen.
- **Schritt 4:** Gegenseitige Komplimente weiterreichen (natürlich nur, wenn sie wahr sind): »Paul erzählt so begeistert von Ihnen!«, »Frau Müller hat gesagt, ihr beide habt einen echt guten Draht zueinander«.
- **Schritt 5:** Wenn es irgend geht: Zeit miteinander verbringen. Auf dem Kindergartenfest mit Frau Müller zusammen den Kuchen verkaufen, beim Stadtteilstfest nicht nur Hallo sagen, sondern drei Worte mit Frau Müller wechseln.
- **Schritt 6:** Vertrauen. Aufmerksam sein. Neugierig sein. Sich freuen, dass Frau Müller saucoole Raumschiffe bauen kann.

Feuerschale



NICOLA: Wir kamen neu in unser Dorf. Wir waren aus der Stadt. Ich war die einzige alleinerziehende Mutter weit und breit. Und ich kletterte ständig über den Balkon in meine Erdgeschosswohnung. Wir waren anders.

Die Rheinländer sind unfassbar freundlich und offen, doch es gab so viele soziale Regeln und Riten, die wir nicht kannten. Nach einigen Monaten kaufte ich eine Feuerschale. Wir machten von da an regelmäßig Feuer neben unserem Mietshaus im Sandkasten. Die vorbeilaufenden Leute grüßten freundlich, aber skeptisch: Warum müssen die armen Kinder bei zehn Grad draußen sitzen und am Feuer Abend essen? Sie konnten ja nicht wissen, dass die Kinder unbedingt Feuer machen wollten.

Nach einiger Zeit lud ich die Kinder der Nachbarschaft dazu ein. Dann deren Eltern. Einzige Regel: Bringt was mit, das man am Feuer essen kann. Schließlich fing ich an, Gitarre zu spielen (nein, ich kann nicht spielen, aber ich brachte mir drei Akkorde bei und alle fanden es entspannend). Schließlich saßen wir regelmäßig mit mehreren Kindern, Freunden, Nachbarn, Omas und Opas am Feuer, und wenn jemand Besuch hatte, brachte er ihn zu unserem kleinen »Event« gleich mit. Wir haben so köstlichste marokkanische Gerichte gegessen, russische Lieder gehört und finden immer wieder die Zeit, miteinander ganz in Ruhe am Feuer zu sprechen.

➔ **So geht's:** Besorgt euch eine Feuerschale (gibt's im Baumarkt) und sucht einen sicheren Ort, an dem ihr sie aufstellen könnt. Ein Sandkasten findet sich fast überall, und wenn er nicht

unter dichten Bäumen steht, ist er ein guter, sicherer Ort, falls mal etwas herausfällt. Eine Wiese, ein Garten oder ein Hof gehen auch (bitte mit dem Ordnungsamt oder dem Hausbesitzer abklären!).

Sucht mit den Kindern Feuerholz: Zum Anzünden eignet sich Birkenrinde und trockener Reisig von Nadelbäumen, das könnt ihr im Wald sammeln. Wenn in der Nachbarschaft ein Baum gefällt oder ein Dach gebaut wird, fragt, ob ihr Reste vom Bauholz haben könnt. Zur Not kann man beides – Anzündholz und Brennholz – auch im Baumarkt kaufen. Macht ein kleines, rauchfreies Feuer in der Schale oder an eurem Feuerplatz. Wenn ihr nicht wisst, wie es geht, fragt den Wildnispädagogen oder Pfadfinder eures Vertrauens (siehe »Um Hilfe fragen«), investiert Zeit in ein Wildnisseminar oder ein Artgerecht-Camp. Setzt euch gemütlich um das Feuer herum, bratet Marshmallows, Würstchen oder Stockbrot. Erklärt euren Kindern die Feuerregeln (siehe »Slow Nature – Am Feuer sein«). Wenn alles heruntergebrannt ist, könnt ihr Zwiebeln oder Kartoffeln in der Glut backen (Buchtipps: *Wilde Küche: Das große Buch vom Kochen am offenen Feuer* von Susanne Fischer-Rizzi). Wenn es geht und ihr Instrumente habt, macht leise Musik, zupft auf einer Gitarre herum. Bestimmt einen Feuerhüter, der aufpasst, dass das Feuer in der Schale bleibt und ins Feuer nur Holz kommt (kein raucherzeugendes Gras, keine Blätter o. Ä.).

Erzählt die Geschichte eures Tages, fragt bei den anderen nach, fragt, wie es den anderen geht, genießt auch einfach mal schweigend die Zeit oder singt den Kindern ein Abendlied. Tut das, was Menschen seit Jahrtausenden tun – und lasst euch von der Wirkung verzaubern.

lose teile



»Lose Teile« ist ein Konzept, das der Architekt Simon Nicholson 1972 in *The Theory of Loose Parts* beschrieb. Er hat sich viel damit beschäftigt, wie man beim Bau von Kindergärten und Schulen Kreativität fördern kann, und kam zu dem Schluss, dass Kreativität sich unter anderem dann besonders gut entfaltet, wenn viele »Variablen« vorhanden sind, viele »lose Teile«.

JULIA: Unser Garten war lange Zeit ein einziger Abenteuerspielplatz. Er war nicht besonders hübsch, ich habe meine Nachbarn mit den schönen Gärten manchmal ein bisschen neidisch bäugt. Aber wenn es irgendwo lose Teile gab, dann bei uns: Bretter, die vom Hausbau übrig waren, Paletten, die von meinem kleinen Verlag übrig waren, Steine, die vom Einfahrtplaster übrig waren. Dazu die wundervollen Erdberge – je nach Zustand der Gartenarbeit vor oder hinter oder neben dem Haus ... Außerdem haben sich natürlich nach und nach Kastanien, Tannenzapfen, Äste und noch das ein oder andere mehr angesammelt – ich bin leider keine große Aufräumerin.

Im Rückblick glaube ich, dass aber gerade diese kreative Unordnung dazu beigetragen hat, dass sich die Kinderschar oft bei uns versammelt. Die losen Teile haben sie eingeladen, etwas aus ihnen zu machen, gleich, ob es Römerstraßen für die Playmobil-Männer, ein Barfußpfad oder eine Kulisse für den neuesten Stop-Motion-Film ist.