

Jörg Mangold

# Wir Eltern sind auch nur Menschen!

Selbstmitgefühl zwischen  
Säbelzahn timer und Smartphone

Mit einem Vorwort  
von Prof. Dr. Fritz Mattejat



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Allen Familien gewidmet,  
und aus tiefstem Herzen  
Andrea, Johannes, Julia, Lea, Leonie*

## Inhalt

Zum Geleit	9
Vorwort	11
Einleitung	15
<b>KAPITEL 1 Unser trickreiches Elternhirn</b>	19
1.1 Warum wir als Eltern so ticken, wie wir ticken – vor allem wenn's schnell gehen muss oder stressig ist	19
1.2 Das Gehirn hat eine Geschichte	20
1.3 Der Chef sitzt oben, der Dino geht unten rum – Der obere und der untere Reaktionsweg des Gehirns	29
1.4 Bin ich im roten, blauen oder grünen Bereich?	36
<b>KAPITEL 2 Mit dem Dino-Gehirn unterwegs in unserer modernen Welt voller Optimierungsfallen</b>	55
2.1 Der Angstmacher	57
2.2. Welche Farbe treibt uns an in der Lebenswelt 3.0?	59
2.3 Die dreifache Optimierungsfalle	67
2.4 Wir nehmen uns zu wichtig als Eltern und leiden darunter	78

<b>KAPITEL 3</b>	<b>Der Wert des Selbstmitgefühls und der Achtsamkeit für uns Eltern und unsere Kinder</b>	85
3.1	Was ist Selbstmitgefühl?	88
3.2	Alte Weisheit in neuen Büchern	93
3.3	Das Mitgefühl	98
3.4	Was ist eigentlich Achtsamkeit?	100
3.5	Hin zum Angenehmen – weg vom Unangenehmen	107
3.6	Die innere mitfühlende Stimme entwickeln	110
3.7	Der Innere Rat der Beschützer	112
3.8	Bedenken gegen Selbstmitgefühl	114
3.9	Verurteilende Selbstkritik oder Selbstkorrektur mit mitfühlender Stimme?	117
3.10	Welchen Wolf füttere ich?	122
3.11	Wenn Selbstmitgefühl Schmerzen macht – Über Wirkungen und Nebenwirkungen	128
<b>KAPITEL 4</b>	<b>Alte Muster auflösen und neue Wege gehen</b>	131
4.1	Hilfe, ich hör mich an wie meine Mutter oder mein Vater!	132
4.2	Kurzanleitung zur Zähmung der Schema-Modi	136
4.3	Den Erzieherhut mal an den Nagel hängen	142
4.4	Bin ich zu streng oder zu lax? Fordere ich zu viel Leistung oder zu wenig?	145
4.5	Mehr Fürsorge oder mehr Freiraum?	150
4.6	Auch ich kann mich entschuldigen	158
4.7	Mit Liebe Grenzen setzen	161
4.8	Gelassenheit in der Pubertät?!	165
4.9	Scham und Schuld	171
4.10	Ist Selbstfürsorge für uns als Mann, Frau und Paar egoistisch gedacht?	181

<b>KAPITEL 5 Im Garten des Lebens</b>	187
5.1 Das Gute wirklich in unser Gehirn aufnehmen	188
5.2 Aus Erfahrungen werden Eigenschaften, Stärken, Ressourcen	191
5.3 Bin ich am Heißlaufen oder in Balance?	196
5.4 Beruhige den Dino, füttere die Maus, umarme den Menschen	206
5.5 SELBSTWERT-Schätzung oder Selbst-WERTSCHÄTZUNG? – Das ist hier die Frage!	220
5.6 Die Säulen des Wohlbefindens	228
5.7 Dankbarkeit	232
5.8 Heute schon gefreut? – Ein Plädoyer für die Freude	235
5.9 Weisheit und Selbstvertrauen als Eltern	241
<b>KAPITEL 6 8-Wochen-Kurs Mindful Compassionate Parenting MCPar: Elternschaft mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl</b>	245
<b>KAPITEL 7 Kleine Achtsamkeitsübungen mit der Familie</b>	257
Achtsam Atmen mit Kindern	260
Kleine Atempause mit Kindern	261
Fünf Atemzüge Glück tanken	262
Achtsam Hören	262
Achtsames Sehen	263
Achtsames Zuhören	264
Selbstmitgefühlspause für Kids	266
<b>KAPITEL 8 Mitfühlende Briefe</b>	269

<b>NACHWORT</b>	<b>Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl als Kompass für die Welt</b>	285
	Danksagung	291
<b>ANHANG 1</b>		
	Ein Überblick über die verschiedenen angesprochenen achtsamkeitsbasierten Verfahren	297
<b>ANHANG 2</b>		
	Die wissenschaftliche Sicht auf Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Elternschaft	309
<b>ANHANG 3</b>		
	Kleine, nicht repräsentative Umfrage unter jungen und nicht mehr ganz jungen Eltern im privaten Umfeld	315
<b>ANHANG 4</b>		
	Verzeichnis der Übungen	319
	Bibliografie	321
	Über den Autor	327

## Zum Geleit

Eltern sein ist in der heutigen Zeit vermutlich eine der größten Herausforderungen, denen wir uns gegenüber sehen. Alle Eltern lieben ihre Kinder und wollen das Beste für sie und doch scheinen wir täglich zu scheitern in unseren Bemühungen, den Bedürfnissen unserer Kinder gerecht zu werden. Den meisten Familien und insbesondere Müttern fehlt es an Unterstützung. Es gibt ständig etwas zu tun und gleichzeitig wecken Kinder Emotionen in uns, die wir in dieser Art und in diesem Ausmaß vorher gar nicht kannten. Und wenn wir in Stress geraten, übernehmen Anteile in uns das Ruder, die wir im Leben mit unseren Kindern eigentlich nicht am Ruder haben wollen.

Auf der anderen Seite verfügen alle Eltern über Qualitäten und eine innere Weisheit, die uns dabei helfen können auf Kurs zu bleiben. Unabhängig davon, wie unsere eigene Kindheit verlief, gibt es in unserem Herzen den tiefen Wunsch, unsere Kinder auf einfühlsame Weise ins Leben zu begleiten und die Praxis der Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit sind von unschätzbarem Wert, Qualitäten in unserem Geist und Herzen zu kultivieren, die sowohl unseren Kindern als auch uns selbst ermöglichen aufzublühen und innerlich zu wachsen.

In diesem Zusammenhang ist es mir eine große Freude das Geleit zu diesem überaus wertvollen Buch zu schreiben. Ich kenne Jörg Mangold jetzt schon einige Jahre, wir haben gemeinsam einen Familienretreat mitgestaltet und seine Menschlichkeit und Herzenswärme gepaart mit seinem tiefen Verständnis und Einsichten in das Funktionieren unseres Geistes und Gehirns haben mich immer wieder berührt und bereichert.

Mit diesem Buch ist es ihm auf wunderbare Weise gelungen, die Praxis der Achtsamkeit und der Selbstfreundlichkeit für Eltern zugänglich zu machen. Er macht deutlich, dass unsere Schwierigkeiten weder unser Fehler sind, noch dass unsere Kinder das Problem sind, sondern dass es in der Natur unseres Gehirns liegt, dass wir im Leben mit Kindern immer wieder an unsere Grenzen und darüber hinaus geraten. Und er zeigt praktische Möglichkeiten auf, wie wir gelassener werden und eine Familienatmosphäre schaffen können, die harmonischere Beziehungen und mehr Wohlbefinden mit sich bringen.

So möchte ich dieses Buch allen Eltern und Menschen, die mit Kindern zu tun haben, wärmstens ans Herz legen! Es hat ohne Zweifel das Potenzial, Ihr Leben zu verändern.

LIENHARD VALENTIN



Wir haben als Menschen ein ganz neues Zeitalter geschaffen, in dem wir uns mit unseren alten und neuen Gehirnteilen zu behaupten haben. So schnell konnte dieses Organ gar nicht „hinterherkommen“ und auch als Individuum fällt es uns nicht immer leicht.

Später kommen wir noch ausführlicher darauf zu sprechen, dass es auch eine Kehrseite der Medaille dieser neuen Hirnwindungen und menschlichen Denkfunktionen gibt, und welche „unerwünschten Nebenwirkungen“ sich daraus für unsere Psyche ergeben können.

### Eine Urwelt voller Gefahren steckt uns noch heute im Kopf

Viele Urbewohner der Erde haben es nicht geschafft, zu überleben und sind im Verlauf der Zeit ausgestorben. Aber das menschliche Gehirn hat sich in einer Art und Weise entwickelt und verändert, die hilfreich war für das Überleben. Anders als in unserer jetzigen Lebenswelt ging es dabei die meiste Zeit um Leben und Tod.

Die Hauptregel war:

*»To have lunch or to be lunch!«*

also

*»Hast du was zu essen oder wirst du gefressen?«*

Das hatte Auswirkungen auf das Gehirn. Es hat gelernt, negative Ereignisse stärker zu gewichten. Die Wissenschaftler bezeichnen das als „negativity bias“.

Vielleicht wird uns als Mutter oder Vater am Ende des Tages klar, dass wir einen wirklich blöden Fehler gemacht haben. Daneben könnten uns noch 35 Dinge in den Sinn kommen, die an diesem Tag wirklich gut gelaufen sind. Wenn wir trotzdem grübelnd bei dieser einen Geschichte hängen bleiben, hat das genau damit etwas zu tun.

In der Urzeit war es eben wichtiger, sich die kritischen Lebensereignisse zu merken, etwa zu wissen, wo der Säbelzahn tiger kreuzt, als zu speichern, wo die größten Pilze wachsen. Das heißt nicht, dass es nicht prima war, wenn sich einer aus dem Stamm gemerkt hatte, wo die besten Pilze wachsen und dafür auch gelobt wurde. Aber all diejenigen, die sich Gefahren nicht merken konnten, wurden zur Mahlzeit. Unterm Strich führte das zu einer Auslese zugunsten der Menschen mit Angst-, Gefahr- und Krisenspeicher-Gehirnen, die diese Gene für ein starkes Alarmsystem weitergeben konnten. Es haben also die nervösen Angsthasen überlebt, die ständig in Hab-Acht-Stellung waren und überall Unheil lauern sahen.

*Kommt uns das irgendwie bekannt vor als Eltern?*

Und jetzt wissen wir: Dafür können wir gar nichts! Denn wir haben ein Gehirn im Kopf, das sich evolutionsbedingt an die kritischen Ereignisse besonders gut erinnert.

Dazu kommt noch, dass wir aus uraltem Antrieb unsere Kinder schützen wollen. Es geht ja biologisch auch darum, die eigenen Gene weiterzugeben. Säuger, das wissen wir nun, versuchen dies über intensive Brutpflege zu ermöglichen. Wir Menschen haben das ja zu einem Extrem getrieben: Ab welchem Alter würde unser Kind eine Woche überleben, wenn es im Wald auf sich gestellt ist? Gut, manche Mütter würden sagen nie und manche Väter wären vielleicht mutiger. Aber im Vergleich zu anderen Säugern braucht unser Nachwuchs doch extrem lange, bis er ansatzweise selbstständig ist.

### Kritik wiegt schwerer als Lob

Vom reinen Überlebensvorteil bei Gefahr hat sich der evolutionäre „negativity bias“ auch in die Spielregeln des Zusammenlebens unserer Vorfahren eingeschlichen. Heute erleben wir das hautnah, zum Beispiel bei Kritik und negativen Rückmeldungen.

*An wie viele Komplimente oder Lob können Sie sich aus dem Stehgreif erinnern? Und wie präsent sind Ihnen dagegen vielleicht viel länger zurückliegende Momente einer beißenden Kritik oder Peinlichkeit?*

Darauf, wie wir Kritik wahrnehmen, haben sich auch hunderttausend Jahre Leben in kleinen überschaubaren Stammesgruppen ausgewirkt. Verbannung wäre damals der sichere Tod gewesen und damit wurden kritische Rückmeldungen aus der Gruppe viel überlebenswichtiger als besondere Ehrenpreise. Daher hinterlässt Kritik heute noch so viel stärkere seelische Spuren als Lob.

Ein persönliches Beispiel: Ich unterrichte angehende Psychotherapeuten. Nach einem Wochenendseminar füllen die Teilnehmer Feedback-Bögen aus. Darin bewerten sie mit Schulnoten von eins bis sechs den Dozenten, seine Wissensvermittlung, seine Art vorzutragen und so weiter. In einem der Institute musste ich die Bögen immer selbst einsammeln. Dabei konnte ich der Versuchung natürlich nicht widerstehen und schaute sofort, welche Noten ich bekommen hatte. Damit war das Wochenende regelmäßig ruiniert. Meist waren mindestens 13 von 15 Bewertungen recht gut, aber immer wieder vergaben auch ein bis zwei Teilnehmer eine drei oder vier. Diese wenigen kritischen Bewertungen machten mich fertig und gingen mir auf der ganzen Heimfahrt nicht mehr aus dem Kopf. Wenn später die Gesamtauswertung des Instituts zu dem Seminar kam, war der „Notendurchschnitt“ gut. Irgendwann wurde mir dieses Wechselbad der Gefühle richtig klar und von da an faltete ich die Bögen sofort zusammen, gab sie ohne hineinzuschauen ab und wartete auf die Gesamtauswertung.

Heute, nach einiger Praxis in Selbstmitgefühl, kann ich auch wieder gleich auf die Bögen schauen und mir sagen: „Ach, irgendjemand ist immer unzufrieden, du kannst nicht alle erreichen. Dafür sind die Menschen zu unterschiedlich. Wenn die Mehrheit zufrieden ist, dann bin ich das auch.“ Ich weiß also aus eigener Erfahrung, dass Kritik manchmal schwerer wiegt als Lob.

Rick Hanson, ein US-amerikanischer Neuropsychologe, meint, dass Kritik fünfmal stärker wahrgenommen wird als Lob. Bei mir war das sicher eher im Verhältnis 10:1. Aber herauszufinden, dass die historische Ausrichtung meines Gehirns da mitspielt und ich nicht besonders überempfindlich bin, hat mir geholfen. Es ist auch gut zu wissen, dass ich

selbst etwas dafür tun kann, um dieser Negativ-Tendenz entgegenzusteuern oder sie gar auszugleichen. Ich kann mit einem selbstfreundlichen Geist meinem Gehirn neue Pfade beibringen und diese festigen.

### Was hat das alles mit dem Elternsein zu tun?

Greifen wir das Verhältnis „Kritik zu Lob“ auf. Eine kleine Mathe-Aufgabe für Eltern:

Gehen wir davon aus, dass uns Kritik und Lob im Verhältnis 5:1 berühren. Jetzt rechnen wir mal hoch, wie oft wir im Alltag unser Kind kritisieren beziehungsweise korrigieren und wie oft wir es loben. Diese Rechnung ist wichtig, weil ja auch Kinder im Sinne des „negativity bias“ kritische Anmerkungen viel stärker wahrnehmen.\* Die Negativtendenz ist ein Sinnbild dafür, dass wir bei so vielem – was wir denken, fühlen und wie wir reagieren – von einem Gehirn gesteuert werden, das sich über Millionen von Jahren zum Überleben in einer völlig anderen Welt ausgebildet hat. Je mehr wir im Alltagsleben gestresst oder unter Druck sind, desto eher geraten wir in den „Dinosaurier-Modus“. Wir schalten automatisch und vorbewusst auf diese uralten Hirnanteile und ihre Not- und Überlebensprogramme zurück.

Starke Anforderung, Stress und Bedrohung passen nun durchaus gut zur Stellenbeschreibung dieses härtesten (und freudigsten) Jobs der Welt, dem Elternsein.

---

\* Es geht mir an dieser Stelle nicht um die oft in Ratgebern diskutierte Frage, ob zu viel und inflationär gelobt wird oder viel zu wenig. Mir geht es um die Empfangsbereitschaft unseres Gehirns. Statt Lob könnte ich auch „positive Rückmeldung“ sagen. Gemeint ist die Resonanz aus unserem Elternherzen im Sinne einer persönlichen Freude und Mitfreude unsererseits und in welchem Verhältnis unsere Kinder diese im Vergleich zu Kritik wahrnehmen. Es ist ein anderes Thema, dass Lob auch als ein „manipulatives“ Instrument eingesetzt werden kann, zum Beispiel mit der Absicht, dass unsere Kinder mehr Energie oder Leistung abrufen oder etwas Bestimmtes machen.

Das Bild des Dinosaurier-Modus kann uns helfen, so manche unserer Reaktionsweisen als Vater oder Mutter besser zu verstehen. Vor allem wenn wir nach einem Streit, nach einem Hineinrauschen in Genervtsein, Schimpfen und Strafen-Verhängen hinterher manchmal selbst verblüfft sind, was uns da geritten hat.

Und es gibt noch eine weitere wichtige Erkenntnis: Das Gehirn, dieses Oberzentrum, ist auch nur ein Organ unseres Körpers. Es regelt wichtige Funktionen und generiert die ganze Zeit Gedanken, so wie unsere Speicheldrüse uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt oder unser Magen Magensaft produziert, wenn wir eine leckere Speise essen.

Oft ist uns gar nicht bewusst, dass hier unentwegt „geistige Spucke“ läuft. Zudem vergessen wir manchmal, dass das nur Gedanken sind und nicht die Wirklichkeit.

Jeder von uns kennt Situationen, in denen wir vollständig von unseren Gedanken überzeugt sind, uns aber Momente, Stunden oder Tage später wundern, was wir uns da eigentlich zusammengereimt haben. Wenn wir Pech haben, sind uns die Gedanken schon aus dem Mund gelaufen, und wir würden uns sehr wünschen, sie wieder zurückholen zu können.

Es ist beinahe eine Entzauberung dieses Organs: „Hey ja, dauernd sind da Gedanken, aber eigentlich sind es nur Gedanken, sonst nichts.“

---

Gedanken sind nur Gedanken, sind nur Gedanken.

Glaube nicht alles, was du denkst!

---

*Versuchen Sie mal 3 Minuten ruhig zu sitzen oder zu stehen und einfach zu atmen. Achten Sie nur auf die Bewegungen des Atmens in Ihrem Körper. Sie werden merken, dass Sie ganz schnell auch Gedanken wahrnehmen, vielleicht sogar einen ganzen Fluss an Gedanken. Wenn Sie aufgeregt sind, dann fließt er noch schneller.*

In Übungen zur Achtsamkeit versuchen wir uns selbst und auch unser Denken wahrzunehmen. Bemerkten, wie viele Gedanken da sind, wie sie ständig kommen und gehen. Wir versuchen uns dabei ein wenig neben den Fluss der Gedanken zu stellen, statt mittendrin zu sein.

Gerade wir Eltern sind ständig in Aktion und denken quasi doppelt, für uns und für die Kinder. Vor allem wenn wir im Stress sind und über viele Sorgen oder Befürchtungen nachdenken, kann es helfen, sich neben den Gedankenfluss zu stellen und zu beobachten, um nicht mit dem Gedankenfluss fortgespült zu werden.

Wir werden das in Kapitel 3 aufgreifen und Übungen dazu ausprobieren.

### **Kurz und knapp:**

- Unser Gehirn ist älter als wir denken. Es hat sich über Millionen von Jahren entwickelt, angepasst, um zu überleben.
- Die Menschen mit den empfindlichsten Alarmanlagen im Gehirn haben überlebt und ihre Gene weitergegeben.
- Aus diesem Grund speichern wir heute noch kritische Ereignisse intensiver ab als positive. Das nennt man die Negativ-Tendenz des Gehirns. Deshalb berührt uns Kritik auch viel stärker als Lob.
- Wir haben fantastische Denkfunktionen entwickelt in unserem „neuen Hirn“ und verändern damit die Welt. Aber je stressiger es wird, desto mehr greifen wir auf unser „altes Hirn“ zurück und führen im Autopilot evolutionäre Überlebensprogramme gegen „Säbelzahn tiger“ aus.

### 1.3 Der Chef sitzt oben, der Dino geht unten rum – Der obere und der untere Reaktionsweg des Gehirns

Nun wollen wir uns die uralten und die neuen Regulationsmechanismen unseres Gehirns noch etwas genauer anschauen.

Wenn wir ruhig und gelassen sind, können wir mit allen jüngeren Hirnabteilungen arbeiten, reif und überlegt handeln. Das Kommando wird dann im Gehirn **von oben nach unten** weitergegeben. Eine Vielzahl neurobiologischer Befunde zeigt aber, dass wir unter Druck oder Stress mit dem alten Dinosaurier-Gehirn arbeiten, sozusagen eine Abkürzung nehmen.

Das bezeichnet Daniel Siegel, US-amerikanischer Psychiater und Neurowissenschaftler, der sich auch mit Achtsamkeit und Erziehung beschäftigt hat, als den **unteren Weg**. Wir führen dann unbewusst und blitzschnell vor Urzeiten angelegte Notreaktionen aus.

#### Oben beim Chef

Wesentlich für den oberen Weg sind die Gehirnareale hinter der Stirn, vor allem die Regionen, die Neurowissenschaftler als *Präfrontaler Cortex* und *Anteriorer Cingulärer Cortex* bezeichnen. Wenn diese zwei Bereiche mitspielen dürfen, sitzt der reife Erwachsene als Chef am Steuer.

Wir haben dann eine Chance, uns vorher zu überlegen, was wir tun oder sagen wollen. Wir können unsere Gefühle und Emotionen regulieren. Der obere Weg hat also eine Bremse eingebaut, die es uns erlaubt, unsere Impulse noch einmal zu überprüfen.

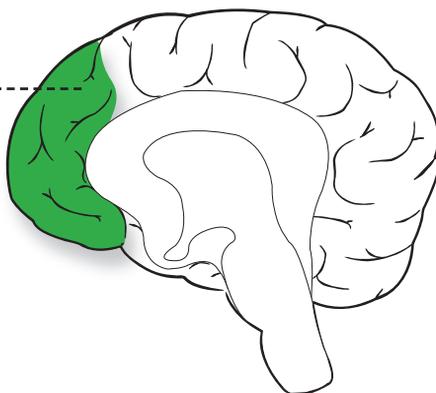
Sich bewusst zu steuern, ist eine wichtige menschliche Eigenschaft, die während der Entwicklung eines Kindes zum Erwachsenen immer besser ausgebildet wird. Sie wird neurowissenschaftlich *Exekutivfunktion* genannt. Dabei hemmen die jüngeren Hirnareale den Überschuss der anderen, von oben nach unten.

Übrigens haben Kinder und Erwachsene mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) genau mit diesen Exekutivfunktionen Probleme. Bei ADHS sind die Mitarbeiter des Chefs

in Gehirnabteilungen weiter hinten und unten quasi schwerhörig. Sie reagieren oft nicht auf die Anweisungen ihres Chefs. Die Konsequenz ist, dass Reize, innere Ideen und Impulse nicht so gut gefiltert und gehemmt werden.

Ein Ausspruch einer Erwachsenen mit ADHS verdeutlicht das: *„Ich möchte endlich das sagen können, was ich wirklich meine, und nicht dauernd das aussprechen, was mir zuerst einfällt!“*

Exekutivfunktionen des präfrontalen Cortex modulieren, steuern und hemmen unsere Impulse, Gefühle und Handlungstendenzen



→ **Abb. 1.3 Der obere Weg.** Vgl. Siegel, Daniel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2001.

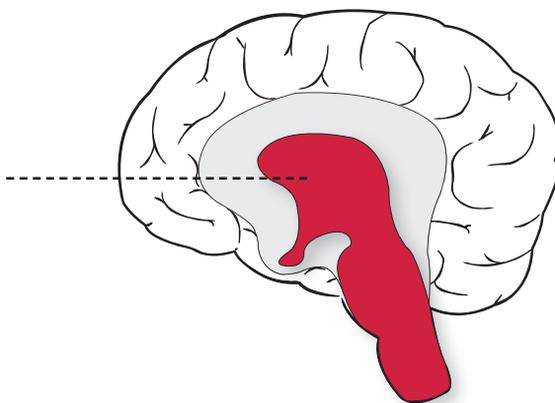
Unsere Handlungen werden nicht nur von oben geplant, sondern auch vom Chef mit dem abgeglichen, was sich bislang für uns bewährt hat. Wir sind in der Lage, die Folgen unseres Tuns durchzuspielen und dementsprechend abzuwägen.

Wenn der Chef im Stirnhirn mitredet, ist das für uns als Eltern der entscheidende Heimvorteil in der Aktion mit unseren Kindern.

Wir haben schon einiges erlebt und Erfahrungen gesammelt. Wir können weiter voraus und um die Ecke schauen. Unser Chef im Hirn hält dann auch die ganzen schnellen und akuten Emotionen von unten aus

**Der präfrontale Cortex  
wird umgangen**

Die Abkürzung:  
Der Mandelkern steuert  
die Notreaktion:  
Flight – Fight – Freeze



→ **Abb. 1.4 Der untere Weg.** Vgl. Siegel, Daniel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2001.

dem alten Säugetier-Hirnanteil (*Limbisches System*) im Zaum. Er weiß, dass sich direktes Handeln aus Ärger, Wut oder Panik oft nicht wirklich lohnt. Er kann vorher beurteilen, was es kostet, aus dem ersten Affekt zu reagieren und was es kostet, nicht zu handeln. Es wäre schön, wenn unsere Kinder das alles auch schon könnten. Viele Alltagssituationen wären dann viel leichter miteinander zu bewältigen. Aber sie müssen diese Steuerung erst lernen und üben.

Wir merken allerdings, dass uns selbst als Erwachsene der Chef immer mal wieder abhanden kommt. Das sind meist Situationen, in denen wir ganz anders reagieren und handeln, als wir das mit etwas Abstand und Ruhe tun würden.

Gerade für uns Eltern gibt es im Hin und Her mit unseren Kindern immer wieder viele Gelegenheiten, die uns aufregen und in Stress bringen. Dann laufen wir Gefahr, dass falscher Alarm ausgelöst wird und wir auf den unteren Weg geraten.

## Unten rum geht's schneller

Dieser untere schnelle Weg ist in keiner Weise schlecht. Im Gegenteil: Wenn wirklich Gefahr droht, erlaubt er uns, schnell und sofort zu handeln und unser Kind zu retten oder zu schützen.

Wenn wir beispielsweise an einer viel befahrenen Straße stehen, unseren Kleinen der Ball herunterfällt und auf die Straße rollt und sie den ersten Schritt machen, um hinterherzulaufen. Dann greifen wir sie unvermittelt beim Arm, ohne vorher durchgerechnet zu haben, woher die Autos kommen, und ob es gut gehen könnte.

Oder ein anderes Beispiel: Sehen wir im Augenwinkel, dass von rechts etwas großes zotteliges Schwarzes auf uns zuspringt, sortieren wir nicht erst geistig durch, ob das Tante Helgas lieber Neufundländer ist oder ein anderer Hund; und schon gar nicht, um welche Rasse es sich handelt. Wir sind sofort auf Alarmstufe rot, bereit zu Flucht oder Verteidigung.

Die eigentliche Aufgabe des unteren Wegs im Gehirn ist die akute Notreaktion. Er ist wesentlich, wenn es schnell gehen muss und keine Zeit ist, alle Entscheidungen dem Chef da oben im Kopf vorzulegen.

Teil des unteren Wegs ist der sogenannte Mandelkern (*Amygdala*), eine ständig aktive Alarmanlage. Der Mandelkern scannt alle unsere Wahrnehmungen auf Gefahren da draußen, bevor uns das oben überhaupt bewusst wird.

Schrillen die Sirenen – „*Raumschiff Enterprise auf Alarmstufe rot und alle auf Gefechtsstation!*“ –, werden prinzipiell drei archaische Reaktionsmuster ausgelöst: Kampf oder Flucht; im schlimmsten Fall, wenn beides erfolglos scheint, Totstellen beziehungsweise Erstarren.

Im Körper wird das Stresssystem (*Sympathikus*) zum Kämpfen oder Fliehen hochgefahren, Stresshormone werden ausgeschüttet. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, um alle Muskeln mit mehr Blut zu versorgen. Die Bronchien werden weit, die Atemfrequenz wird erhöht, um möglichst viel Sauerstoff in den Organismus zu pumpen. Wir sehen scharf. Und beginnen zu schwitzen, um schon mal zu kühlen, bevor die

Aktion losgeht. Jetzt sind wir bereit gegen alle Säbelzahn timer der Welt zu kämpfen, unser Kind bis zum Äußersten zu verteidigen. Oder vielleicht zu fliehen, wenn wir alleine sind.

Gerade als Eltern erleben wir aber oft den falschen Alarm. So können wir im Kinderzimmer oder am Esstisch immer weiter den Streit mit unserem Kind eskalieren, um dann wilde Maßnahmen auszusprechen. Oder wir haben unseren geliebten Sohn schon fünfmal gerufen, weil wir eigentlich schon zu spät dran sind, und unser Stresssystem steigert die Erregung immer mehr. Und warum?

Sobald wir unter Stress geraten, rauschen wir auf den unteren Weg, weil uns unsere Kinder so wichtig sind. Vielleicht wurde in uns auch ein besonders wunder Punkt berührt, der den Alarm auslöst. Jedenfalls hat uns etwas so stark und heiß am Wickel, dass innerlich der Feueralarmknopf gedrückt wird, obwohl gar kein Feuer ausgebrochen ist. Und schon läuft das volle Notfallprogramm ab: Die Sirenen schrillen los, die Sprinkler gehen an, mit quietschenden Reifen fahren die Einsatzfahrzeuge vor.

Nicht selten stehen wir dann später pudelnass inmitten hektischer Feuerwehrleute und fragen uns, wie wir bloß wieder in diesen Schlammassel hineingeraten sind. Wir sind mit Vollkaracho über den unteren Weg geeilt, ohne dass der reife Erwachsene in uns als Chef mitsprechen konnte.

Wir können uns also gerade als Eltern selbst in eine gefühlte Bedrohung manövrieren. Dies ist auch ein Grund dafür, warum es besonders oft mit unseren liebsten Kleinen kracht, wenn wir einen ganz genauen Plan im Kopf haben wie die Dinge laufen sollen. Nur unsere Hübschen verfolgen ja oft ganz andere Pläne!

Unser Stresssystem fährt hoch, die Alarmanlage wird immer sensibler und meldet irgendwann Bedrohung (auch wenn es nur für die Pläne ist). Und schon sind wir auf der Abkürzung unten rum. Diese „Falle“ im Umgang mit unseren Kindern funktioniert umso besser, je kleiner sie sind, je mehr sie sind, je energiegeladener und selbstbewusster sie sind.

Sind dann auch noch andere beteiligt, können die Wege vollends durcheinandergeraten. Sehr wahrscheinlich sind wir sehr schnell auf dem unteren Weg, wenn der Nachbar wutentbrannt auf unseren Sohn zugestürmt kommt, weil der gerade die schönen Rosen dort drüben geköpft hat. Dann stellen wir uns als Löweneltern dazwischen, besetzen alle Gefechtsstationen auf höchster Alarmstufe und sind bereit, für unser Kind zu kämpfen. Das kann zu sehr spannenden Ergebnissen führen, wenn der Nachbar ebenfalls gerade auf dem unteren Weg rast, um seine geliebten Rosen zu verteidigen oder zu rächen.

### **WIR KÖNNEN NICHTS FÜR DIESES TRICKREICHE GEHIRN**

Das ist die große Botschaft aus den bisherigen Betrachtungen, wie unser Hirn gebaut ist und für was es sich entwickelt hat.

Wir haben unser Gehirn nicht ausgesucht, wir hatten kein Mitspracherecht beim Bauplan. Über Millionen von Jahren entwickelt zum Überleben, ist es uns so zugeschustert worden. Ergänzend wurden noch ein paar Besonderheiten unseres persönlichen Temperamentes über die Gene unserer Eltern eingebaut. Auch die haben wir nicht aussuchen können. Und so versuchen wir nun unser Bestes als Vater oder Mutter, um mit diesem trickreichen Organ bei allen Aufgaben unserer Brutpflege einen Weg zwischen oben und unten zu finden.

Es ist Zeit für Selbstmitgefühl und nicht für Selbstvorwürfe, wenn wir feststellen, dass wir mal wieder ungeplant unter falschem Alarm in die Abkürzungsfallen geraten sind.

Die gute Botschaft ist: Wenn wir erkennen und verstehen, wie wir mit den alten und den jüngeren neuen Anteilen im Gehirn reagieren, können wir lernen, das Zusammenspiel selbst mehr zu beeinflussen. Wir können Wege üben, den Chef zu stärken und ihm Zeit für Mitsprache zu geben.

Bemerkenswert ist, dass wir das ganze Phänomen des oberen und unteren Weges oft recht gut erkennen können, wenn wir anderen dabei zuschauen. Wir wundern uns vielleicht sogar ein bisschen, wenn unsere Bekannten oder Freunde mit ihren Kids in das Schattenboxen mit den vermeintlichen Säbelzähntigern einsteigen: „Warum machen die jetzt so ein Drama?“ Wir haben emotional mehr Abstand und versuchen unsere Freunde aus ihrer Erregung wieder herunterzubringen.

### **Wir haben also das Zeug dazu!**

In den Kapiteln 3 und 4 wollen wir deshalb genauer erforschen,

- wie wir uns selbst gute Freunde sein können,
- wie wir den achtsamen Beobachter in uns auf den Plan rufen können, um zu prüfen, wie viele Säbelzähntiger wirklich da draußen lauern,
- wie wir uns selbst wieder auf den oberen Weg bringen können,
- wie wir achtsamer merken, wann wir unter Stress geraten und unsere Alarmanlage immer sensibler wird,
- wie wir Positives kultivieren, um der Negativ-Tendenz des Gehirns entgegenzuwirken.

### **Kurz und Knapp**

- Mit den „neuen“ Hirnanteilen im Stirnhirn können wir uns steuern und ruhig und überlegt handeln: der obere Weg.
- Bei Gefahr nutzen wir den schnellen unteren Weg und handeln automatisch.
- Als Eltern erleben wir immer wieder falschen Alarm.



## 4.5 Mehr Fürsorge oder mehr Freiraum?

Gerade als bemühte und besorgte Eltern haben wir es vielleicht besonders schwer, unbeaufsichtigte Freiräume für unsere Kinder zuzulassen. Wir haben Angst und jede erdenkliche Gefahr und Katastrophe im Kopf. Das ist die Kehrseite der Medaille unserer phänomenalen neuen Denkmöglichkeiten mit dem Homo sapiens sapiens-Gehirn.

Was ist da draußen seit unserer eigenen Jugend mit den Freiräumen der Kinder passiert? Einerseits werden Kinderrechte immer ernster genommen und es gibt viele Maßnahmen und Initiativen zum Kinderschutz. Andererseits hat sich der reale Freiraum für Kinder dramatisch verändert und ist deutlich geschrumpft.

Noch vor 30 bis 50 Jahren verbrachten Kinder außerhalb der Schule einen großen Teil ihrer Kindheit und Jugend in weitgehend selbstorganisierten Lebensräumen, in Gassen, auf Spielplätzen in der Stadt oder am Dorfweiher beziehungsweise auf dem Bolzplatz. Wesentliche Elemente des Sozialverhaltens erlernten Kinder in Cliques, Banden oder Spielgemeinschaften im Umgang mit anderen Kindern unterschiedlichen Alters, den Geschwistern, Freunden oder Mitbewohnern – ohne direkte Kontrolle und Aufsicht durch Erwachsene. Meist waren Jüngere an ältere Geschwister gebunden (oft zu deren Leidwesen). „Stärker sein und helfen oder dominieren“, „Schwächer sein und seinen Platz finden oder am Rande stehen“, das regelten Kinder untereinander selbst.

Dieser Freiraum war ein einflussreicher Faktor, um zu reifen und um Qualitäten von Mitgefühl bis Selbstbehauptung zu erlernen und auszuprobieren. Sicher war das auch mit Leiden verbunden, aber die Sozialisierung fand in einer freien Gemeinschaft statt. Und es steht zur Diskussion, ob es damals nicht weniger Außenseiter gab als heute, in vor Ort von Erwachsenen und Anti-Mobbing-Spezialisten dauerkontrollierten Gruppen.

Heute spielt es zudem verstärkt eine Rolle, ob Kinder in einer urbanen Umgebung aufwachsen, dazu noch, ob in einem netten Außenstadtteil, im „Brennpunktviertel“ oder in einer sehr ländlich geprägten Umgebung.

Betrachten Sie einmal Ihre eigene Situation: Wie oft können Ihre Kinder, wie weit weg von zu Hause, unbeaufsichtigt Zeit verbringen und ihre eigenen Erfahrungen sammeln, soziale Kompetenz erwerben?

Im Elternalltag ist vorausschauendes Denken eine wichtige Fähigkeit. Es hilft, unseren Kindern einen Schritt voraus zu sein. Wir sehen, wann es auf die Burgmauer mit dem Abgrund dahinter oder das steile Ufer eines Flusses zuläuft. Natürlich sollten wir unsere Steckdosen sichern, wenn krabbelnde Kleinkinder zuhause unterwegs haben. Natürlich bauen wir die Wohnung um, sodass sie keine Glasvasen abräumen und sich dabei verletzen. Natürlich bauen wir Sicherungsgitter vor steile Treppen und so weiter.

Aber so gut vorausschauendes Denken aus bester Elternabsicht auch ist: Werden unsere Kinder älter, können diese neuen menschlichen Denkkapazitäten aus dem Ruder laufen. Wir meinen, alles kontrollieren zu müssen und wollen alle Gefahren aus dem Weg räumen, alle Risiken schon im Vorfeld erkennen. Ich erinnere mich noch bestens an Diskussionen mit meiner Frau, wann sich denn unsere Töchter erstmals allein mit dem kleinen Fahrrad zum circa 400 Meter entfernten Spielplatz aufmachen dürfen.

Teile des Weges waren autofreie Pfade, aber es galt auch zwei Straßen in einer ruhigen Wohngegend zu kreuzen. Wir wohnten zwischen zwei Bauernhöfen in einem sehr ländlichen Außenstadtteil, der noch seine Dorfstruktur mit ein paar ergänzenden Siedlungsgebieten erhalten hatte. Es war ein Hin und Her zwischen der mehr rationalen „Vaterposition“: *„Wenn nicht hier in dieser super geschützten Umgebung, wann sollen sie dann je lernen mit den Gefahren des Straßenverkehrs allein klarzukommen?“* versus den Ängsten des „Mutterherzes“: *„Nein, sie sind noch zu klein! Was alles passieren könnte; wie doch manche Autofahrer trotzdem rasen.“*

Was hier aufeinandertraf, war wohl Angst gepaart mit dem größten Bemühen, wirklich alle Katastrophen aktiv verhindern zu wollen bei meiner Frau und die Überzeugung, dass wir nicht für alles sorgen können meinerseits. Auf einem basalen Level akzeptierte ich, dass schreckliche oder traurige Ereignisse im Leben möglich sind. Sie können uns genauso wie unsere Kinder treffen und sind nur bedingt zu kontrollieren.

Irgendwo zwischen diesen Polen muss jeder als Vater und Mutter seine eigene Position finden und immer wieder überprüfen, ob die Gewichtung noch stimmt, abhängig vom Alter des Kindes, dessen Persönlichkeit und der jeweiligen Umgebung.

Wir werden sie Zeit unseres Lebens nicht los, diese Angst, dass unseren Lieben etwas zustoßen könnte. Sie gehört einfach dazu, wenn wir Kinder haben, Kinder lieben und Kinder in die Welt auf ihren eigenen Lebensweg entsenden.

Ein für mich hilfreicher Leitsatz ist, dass ich mir später keine Vorwürfe machen will. Ich versuche mir bewusst alle Risiken vorzustellen, wäge aber auch ab, wie wichtig der Freiraum ist, den ich zulassen muss. Dann muss ich bereit sein, zu meiner Entscheidung zu stehen, auch wenn etwas schiefgehen könnte. Glücklicherweise wurde dieser Vorsatz durch tragische Ereignisse bislang nicht allzu hart geprüft. Wenn wir als Eltern nicht lernen, mit unseren eigenen Ängsten umzugehen und mit der Veränderbarkeit des Lebens einschließlich der Vergänglichkeit per se, dann werden wir schnell von der Angst beherrscht und handeln überkontrollierend. Auf diese Weise vermitteln wir aber unseren Kindern eine Welt, in der sie auf Schritt und Tritt selbst Angst erleben. Sie schauen sich das Überkontrollierende von uns ab, treffen unnötige Vorsichtsmaßnahmen, tragen tiefe Bedenken. Die Welt wird auf einmal extrem gefährlich.

Was wir als Gegengewicht brauchen, hat etwas mit Loslassen, aber auch mit Vertrauen in den Gang der Dinge zu tun. Eine Gelassenheit und eine Akzeptanz, dass es Dinge gibt, die jenseits unserer Einflussnahme und Kontrolle sind. Die Erkenntnis, dass es Kindern in ihrer Entwicklung nicht hilft, wenn wir versuchen unsere Einflussnahme bis in die letzten Winkel auszudehnen, nur damit ja nichts passiert, erleichtert diesen Schritt. Lassen Sie uns die letzten Freiräume unserer Kinder ernst nehmen und erhalten beziehungsweise aushalten, auch wenn es dort Restrisiken geben mag!

Momentan scheint mir das Risiko, im Morgenspektakel kurz vor 8 Uhr auf dem Parkplatz vor dem Schulzentrum von einem SUV überfahren zu werden, am größten. Um ihre behüteten Kinder auszuladen, weil der Schulweg zu Fuß zu gefährlich scheint, geht da ein wildes Ein- und Ausparken vor sich und es wird verkehrswidrig auf Gehsteigen und am Straßenrand geparkt. Wo ist da der Unterschied?

Gibt es einen Fürsorge-Unterschied zwischen Vätern und Müttern?

Im Rahmen von Gleichberechtigung, die mir sehr am Herzen liegt, scheint es ja schon fast nicht statthaft, überhaupt über Geschlechterunterschiede nachzudenken. Aber Väter und Mütter starten nach der Zeugung nun mal auf sehr unterschiedlichen biologischen Wegen in die Elternschaft. Das Fürsorgesystem der Mütter wird von Tag eins an intensiv körperlich umgestaltet. Wir Väter erleben nicht diese körperliche Seite der Schwangerschaft, der Geburt, des Stillens. Als „stillender“ Vater war zwar schon vor 23 Jahren einiges möglich. Im ersten Lebensjahr unserer Tochter blieb ich in Elternzeit daheim und meine Frau arbeitete nach dem Mutterschutz wieder in der Klinik. Mit Milch abpumpen und einfrieren, mit der Fahrt in die Klinik und einem rasanten Mittagsschmaus unserer Tochter am Busen meiner Frau in deren Mittagspause schafften wir tatsächlich ein Jahr volles Stillen. Aber es blieb halt doch ein unüberbrückbarer Unterschied, wie ich mit den Fläschchen Muttermilch und wie meine Frau das Stillen an ihrer Brust erlebte. Kommt aus dieser unterschiedlichen Tiefe der biologischen Verbindung unser Unterschied in der Angst bei der Frage mehr Fürsorge oder mehr Freiraum?

Ich weiß nur, dass ich mir als Vater nicht weniger Sorgen mache und auch noch genügend Ängste habe. Außerdem ist in der Herzensqualität der Beziehung zu den Kindern kein Unterschied. Ich denke, als Eltern können wir uns prima gegenseitig balancieren.

Einen Unterschied in einer vierten archaischen Form der Stressreaktion haben Wissenschaftler allerdings gefunden, der hier eine weitere Erklärung anbietet.

## Tend-and-befriend

Außer den bekannten Reaktionen „fight“, „flight“, „freeze“ (Kampf, Flucht, Erstarren), die das Dino-Gehirn auslöst, gibt es noch eine vierte uralte Reaktionsweise auf Bedrohung, die gerade für uns Eltern bedeutsam ist. Sie wird vom alten Teil des Säugetiergehirns aus gesteuert und heißt „Tend-and-befriend“. Sinngemäß bedeutet das: Bei Bedrohung schützen Säugetiere, die in einer Gruppe leben, Nachwuchs oder schwache Mitglieder der Gruppe und pflegen soziale Bezüge und Freundschaft (vgl. Kasten).

Es ist eine Reaktionsweise, die bei Vätern und Müttern unterschiedlich stark ausgeprägt ist und sich teilweise auf die von Natur gegebene Hormonausstattung zurückführen lässt. Bindung aufnehmen und pflegen als Reaktion auf Stress und Versorgen als Mittel zur Beruhigung haben sich also evolutionär schon sehr früh entwickelt und sind als schnelle Reaktionsmuster schon auf der Ebene unseres alten Säugetiergehirns vernetzt. Erik van den Brink und Frits Koster beschreiben in ihrem Buch *Mindfulness-Based Compassionate Living*, dass Tend-and-befriend eine etwas „jüngere“, aber trotzdem archaische und Instinkt gebundene Stressreaktion ist. Sie kann daher im Hier und Jetzt zu neuen Schwierigkeiten führen. Was sich in Urzeiten für den Zusammenhalt in der Gruppe entwickelt hat, führt in Kombination mit unserer vorausschauenden Denkfähigkeit manchmal zum Kurzschluss. Bei uns als Eltern entladen sich diese Reaktionsmuster dann in Gedankenkreisel und eine zwanghafte Überfürsorge. Unsere Verbindung zum wirklichen Geschehen wird gekappt, Angst, Frust und Erschöpfung sind die Folge.

So lässt sich der Fürsorgestress erklären, der bei uns als Eltern entsteht: das ständige Sorgen machen, ob die Kinder richtig gegessen haben, rechtzeitig von Partys zurück sind, das Durchspielen aller möglichen Katastrophen, die eintreten könnten, Selbstaufopferung versus Abgrenzung. (Ob Sie da einen Unterschied zwischen sich als Vater und Mutter feststellen, vermag ich nicht zu sagen.)

Ich finde van den Brinks und Kosters Erklärung für diese alltäglichen elterlichen Phänomene hilfreich. Sie sehen Fürsorgestress als die mögliche Kehrseite unserer jüngeren Fähigkeit zu Denken, ganz ähnlich wie sich aus „fight“, „flight“, „freeze“ Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifikation entwickelt haben.

Aber auch für ein ausgeufertes Tend-and-befriend, das automatisch im Alarmsystem angestoßen wird, haben wir ein Gegenmittel. Durch die gezielte Pflege von Achtsamkeit, Selbst-/Mitgefühl und Gelassenheit können wir alte Muster mit unserem jüngeren Gehirn weiterentwickeln. Wir können aus unserem Kopfkino wieder in wirkliche Verbindung kommen, uns erden und eine Balance schaffen zwischen Fürsorge für die Kinder, Selbstfürsorge und Gelassenheit, die auch die Freiräume der Kinder achtet. So werden wir wieder im grünen System verankert.

#### **TEND-AND-BEFRIEND**

„Fight-or-flight“, zu deutsch „Kampf oder Flucht“, wurde bereits 1915 als primäre Stressreaktion beschrieben (Walter Cannon, US-amerikanischer Stressforscher). Im Jahr 1985 kam mit „freeze“, zu deutsch Erstarren und Totstellen, eine dritte elementare Reaktion auf Bedrohung hinzu (Jeffrey Alan Gray, britischer Psychologe). Erst 2000 wurde eine vierte grundlegende Reaktionsweise abgegrenzt: Tend-and-befriend (Shelley Taylor), also bei Bedrohung schützend und versorgend für den Nachwuchs eintreten und sich um soziale Bezüge und freundschaftliche Beziehungen in der Gruppe bemühen.

Forscherinnen um Shelley Taylor, einer US-amerikanischen Psychologie-Professorin an der University of California, Los Angeles, war aufgefallen, dass fast alle Studien zu Stressreaktionen, vor allem wenn sie mit Messergebnissen zu Stresshormonen und ähnlichen verknüpft wurden, fast ausschließlich mit Männern durchgeführt wurden. Vermutlich

steckte die Annahme dahinter, dass bei Frauen durch den weiblichen Zyklus Messungen weniger verwertbare Ergebnisse liefern. Die Gruppe um Taylor forschte weiter, auch mit Frauen, und fand heraus, dass es Geschlechtsunterschiede in der Stressreaktion gibt, sowohl im Verhalten als auch was Hormon-Level im Körper angeht, die bislang in Studien wenig beachtet wurden.

Aus den Ergebnissen entwickelten die Forscherinnen ihr Tend-and-befriend-Modell. Demnach hat sich Tend-and-befriend evolutionär vor allem für Mütter bewährt. Mit einem Säugling am Körper lässt es sich weniger gut kämpfen oder fliehen. Schwangere Schimpansen oder Muttertiere mit Säuglingen organisieren sich für die Futtersuche präventiv in Gruppen. Dieser Reaktionsmodus wird durch das Hormon Oxytocin unterstützt, das wichtig für Bindung per se ist. Östrogen unterstützt die Wirkung von Oxytocin.

Sowohl Männer als auch Frauen können natürlich bei Gefahr mit „Kampf oder Flucht“ reagieren. Allerdings neigen Männer aufgrund ihrer Testosteron-Level eher zu „Kampf oder Flucht“, Frauen entscheiden sich dagegen gehäuft für Tend-and-befriend.

Um unsere archaischen Stressreaktionen zu verstehen, lohnt es sich also auf die Unterschiede im Hormonhaushalt zu schauen.

Es wird erzählt, dass der Ausgangspunkt zu dieser Forschung folgender war: Die Forscherinnen hatten festgestellt, dass wenn Stress im Labor herrschte, die Frauen erst ein mal zu putzen anfangen und Kaffee miteinander tranken und die Männer sich hingegen in einzelne Ecken zurückzogen, um drauflos zu arbeiten (Ich weiß jetzt auf jeden Fall, warum meine Frau, wenn sie gestresst ist, ersteinmal die Küche aufräumt, während ich bei Stress eher allein in den Garten gehe).

Quelle: Taylor, S. et al., *Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight*. In: *Psychol Rev* 2000 (107), S. 411–429.

## ÜBUNG

### Eltern-Meditation – Die Grenzen meiner Möglichkeiten

Ich empfehle, die Meditation angeleitet zu hören. Sie finden Sie außer im Online-Kurs zum Buch auf [www.we-mind.life](http://www.we-mind.life) und auf meiner allgemeinen Webseite [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de) zum Anhören oder als Download. Sie kann auch auf andere geliebte Menschen angewendet werden.

Nehmen Sie eine ruhige, bequeme Position ein und schenken Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Einstimmen. Achten Sie dabei auf Ihre Wahrnehmungen im Körper, die Atmung.

Hören Sie nun die folgenden Worte und spüren Sie, welche Resonanz sie wachrufen:

Jeder Mensch ist eine eigene Sternschnuppe. Auch du mein Kind! (meine/ meiner Liebe/Lieber)

Aus tiefem Herzen möchte ich dich auf deiner Bahn beschützt sehen, vor allem Leid, allem Schmerz und allen Katastrophen.

Aber es steht weder in meiner Macht noch in meiner Verantwortung, das alles leisten zu können. Jedes Menschenkind ist auf seiner eigenen Lebensreise!

Möge ich die Grenzen meiner Möglichkeiten akzeptieren.

Ich kann einen Hafen bauen, in dem du sicher und geborgen bist, auftanken kannst und Verbundenheit erlebst. Aber ich kann dich **nicht** bewahren vor den Flauten und Stürmen und den Gefahren auf deiner Abenteuerreise.

Gleichwohl wünsche ich dir auf deiner Reise von ganzem Herzen, dass du möglichst frei von Leid und Unglück bleibst und dich so entfalten kannst, wie es für dich passend ist.

Einfach wirken lassen für einige Minuten. Dann ein zweiter Durchgang:

Spüren Sie noch einmal die Bedeutung dieser Worte ..., Ausklang ... und nachspüren.



Konfliktsituationen zunächst ein kurzes Innehalten für drei Atemzüge mit anschließendem Nachspüren unterstützend sein, die eigenen Grenzen wahrzunehmen.

## 4.8 Gelassenheit in der Pubertät?!

„Pubertät ist, wenn die Eltern schwieriger werden“. Es ist diese wilde Zeit, wenn Abgrenzung, Auflehnung und Widerstand zur elementaren Entwicklung der Kinder gehören, es aber auch noch ein Bedürfnis nach Halt, Nähe und Unterstützung gibt – gleichwohl meistens verborgen.

Unsere Kinder wollen alles hinterfragen. Dabei legen sie unsere eigenen Ungereimtheiten und Inkonsequenzen schonungslos offen. Unsere intelligenten, sozial kompetenten, pubertierenden Kinder finden alle „Schwächen“ ihrer Erziehungsberechtigten und weisen uns penetrant darauf hin. Wir als Eltern stehen infrage: Wie halten wir es selbst in Bereichen, in denen wir enge Grenzen setzen, zum Beispiel beim Medienkonsum, beim Alkoholgenuss, beim Aufräumen?

Wie können wir das als Eltern aushalten? Wie können wir Gelassenheit kultivieren, angesichts dieses „Dauerbeschusses“?

Nun, vieles hängt sicher davon ab, wie gelassen und freundlich wir mit uns selber umgehen, mit unseren eigenen „Schwächen“ und „Fehlern“. Wie wir zu den Inkonsequenzen stehen in Dingen, die wir eigentlich schon immer machen wollten und dann doch nicht tun. Das entscheidet darüber, ob wir uns dauernd ertappt fühlen und aus diesem Grund heftige Verteidigungsmaßnahmen ergreifen vom Abstreiten als Schutz bis hin zum gezielten Gegenangriff.

Wenn uns der Spiegel vorgehalten wird, bietet Selbstmitgefühl eine wunderbare Grundlage, um gelassener zu reagieren. Aber aufgepasst, komplett gelassene Eltern sind für Kinder in der Pubertät auch ein rotes Tuch!

Ich als Teil eines weltoffenen und achtsamen, toleranten Elternpaares konnte gut beobachten, welchen schweren Job unsere Kids hatten mit dem „Sich-Abgrenzen“ und dem „Anders-Sein“. In meiner Jugend

hat schon ein alter Armee-Parka und eine abgewetzte, löchrige Jeans gereicht, um Protest gegen die „Alten“ zu leben und Gegenmaßnahmen los zu treten.

Angesichts des Kleidungsstils einer meiner Töchter konnte ich, wenn ich gut drauf war und Abstand hatte, lächelnd und bewundernd sagen: *„Hey, kreativ und energisch wie sie ist, hat meine 15-jährige Tochter es doch irgendwie geschafft, dass ich mich als Vater restlos und authentisch über ihre Klamotten aufrege. Echt, 'ne starke Leistung!“*

Im O-Ton hörte sich das in folgender Situation dann aber eher so an: Genervter Vater muss mal wieder Eltern-Taxi sein, damit Töchterlein zu ihrer allerneuesten Flamme kommt. Kurz zuvor gab es erst ein Drama mit dem verflochtenen Vorgänger; mit Tränen und wildem Schmerz.

Meine Tochter kommt in lilafarbenen High-Heels, enger Strumpfhose und einer Art Gardinestoff, als Rock wie ein Hauch um die Hüften gelegt, weit geöffneter Glanzbluse aus dem Haus heraus. Gekrönt wird ihre Erscheinung von einem rosafarbenen Gürtel mit Playboy-Hasen-Schnalle und überbordenden Strass-Einsatz. Sie stöckelt energisch und wenig kommunikativ vorbei in Richtung Auto.

Da rutscht es dem Vater aus den Tiefen seines Seins, ungefiltert über die Lippen: *„Vielleicht solltest du dich mal nicht anziehen wie vom Straßenrand, wenn du nicht wieder an männliche Arschlöcher geraten willst!“*.

Kurzes Innehalten der energischen Klack-klack-klack-Schritte, ein sichtbar verdutztes Gesicht mit einem Anflug von Nachdenken, das sich allerdings schnell wieder verfinstert. Klack, klack, klack.

War das als Vater nun ein Moment der Achtsamkeit oder ein fürchterlicher Fauxpas/Griff ins Klo? Einfach nur schlecht beeltert? Oder war es gar ein Moment der Begegnung – in schräger Verpackung zwar –, aber doch mit einem spürbaren Ausdruck von Sorge und Mitgefühl? Auch, wenn das damals sicher niemand von uns zugeben hätte. Ich habe diese Geschichte erst vor ein paar Monaten mit meiner nun 23-jährigen Tochter erneut geteilt. Sie erinnerte sich noch gut und sagte schmunzelnd, wie peinlich ihr heute ihr eigenes Auftreten von damals sei. Wir waren uns ganz nah im gemeinsam Erinnern.

Durch praktizierte Achtsamkeit und geübtes Selbstmitgefühl können wir für unser Elternsein lernen, freundlich mit den eigenen Verletzungen und Schwierigkeiten umzugehen. Der Respekt gegenüber unseren Kindern bleibt erhalten, gerade auch in Zeiten, in denen sie uns Eltern weniger respektvoll behandeln. Wichtig zu erwähnen: Die aktuellen Dramen verändern sich im Lauf der Zeit, werden umgedeutet. Und, obwohl diese heiklen Phasen, in denen es einfach nicht gut werden will, manchmal lange anhalten, schaut die Welt Jahre später doch oft ganz anders aus. Begegnen wir uns achtsam und mit Selbstmitgefühl bestehen gute Chancen, einmal gemeinsam sagen zu können *„Wow, was für wilde Zeiten gab es damals miteinander durchzustehen“* und dabei im Herzen zu spüren, wie diese Zeiten Verbundenheit geschaffen haben.

Jahre später sehen auch wilde Szenen wie diese dann ganz anders aus: Meine wütende Tochter stapft die Treppe hoch und schreit: *„Ich weiß auch nicht warum, ich bin halt immer das schwarze Schaf der Familie und ich bin eben anders als ihr alle. Ich gehöre halt nicht dazu!“* Ich weiß noch, wie diese Sätze mir damals in Mark und Bein gefahren sind, wie der Vorwurf einschlug, welche Hilflosigkeit er auslöste: *„Genau das wollte ich durch meine Erziehung nie verursachen.“* Und wie fühlt es sich jetzt an, auf dem Sofa nebeneinander zu sitzen und zu sagen: *„Du hast echt eine Fetzen-Pubertät über die Jahre hingelegt. Du hattest eine derartige Power, dass wir öfter gegen besseres Wissen zurückgeschreckt mit Grenzen und Regeln sind, um nicht wieder den nächsten Vulkanausbruch und Grundlagenkrieg auszulösen. Wie wir uns manchmal gedrückt haben, aus eigenem Wunsch nach Harmonie oder gar aus Bequemlichkeit, und wie du das immer wieder gnadenlos ausgenutzt hast, um deine Grenzen auszuweiten.“*

Und dann kommt die schallende Reaktion: *„Ihr hättet doch nur klar Nein! sagen brauchen“*. Auf dem Sofa ist nun eine wohltuende Verbundenheit und Nähe spürbar: Wir haben das mit allen Höhen und Tiefen miteinander durchgestanden! Das ist unser Leben.

Heute kann ich ganz für mich mit Bewunderung sagen: Manchmal hätte ich gerne die Courage meiner Tochter, Meinungen und Haltungen mit dieser Power und ohne sich von anderen behindern zu lassen,

gegen den Wind zu vertreten. Und manchmal hätte ich gerne mehr von der gelebten, liebevollen Güte, dem Mitgefühl der anderen Tochter und ihrer unendlichen Bereitschaft, eigene Interessen zum Wohl des anderen, ob Tier oder Mensch, aufzugeben.

Da breitet sich dann doch ein innerer Friede in mir aus und Rick Hanson's schöne Zeilen kommen mir ins Hirn: „*Hey, it might not be perfect, but it is pretty good.*“, sinngemäß etwa „*Hey, ich war und bin sicher kein perfekter Ehemann und Vater, aber bisher ist es doch ganz gut gelaufen.*“ Und meine Herde Familie ist doch letztlich in einer guten Weise unterwegs, jeder in seinem Stil. Gelassenheit ist das Stichwort.

Gelassenheit wächst auch mit dem Alter, sicher, aber Achtsamkeit kann helfen, sie in jedem Alter wachsen zu lassen.

## ÜBUNG

### Sofa-Gespräch in der Zukunft ■

Es gibt eine Möglichkeit, diese Gelassenheit konkret zu üben, vor allem wenn Sie mit durch die Pubertät Ihres Kindes müssen.

Nehmen Sie einige ruhige Atemzüge mit tiefem Ausatmen. Reisen Sie in Gedanken in die Zukunft. Stellen Sie sich ein Sofa-Gespräch mit Ihrem dann älteren, vielleicht so zwischen 25 bis 30 Jahre alten Kind vor.

Rufen Sie eine lebendige freundliche Szene auf, in der Sie gemeinsam auf heute zurückblicken. Eine Situation, in der Sie erzählen können, wie verdammt schwer und nervig es manchmal war mit diesem Infrage-gestellt-werden, mit den Angriffen, mit der Heftigkeit der Gefühlsausbrüche und mit dem eigenen Gefühl, es nie richtig machen zu können.

Wahrscheinlich wird sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter genau hier einklinken und sagen:

*„Genau dieses Gefühl hatte ich auch immer: Nie konnte ich es richtig machen, immer stimmte irgendetwas nicht. Und so oft gab es Vorschriften, die einfach nervig waren und mich wütend gemacht haben, weil das ja hieß, dass du mir nichts zutraust. Heute verstehe ich einige davon, aber andere sind auch jetzt noch daneben.“*

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich austauschen über Ihr Leid und wie Sie beide ganz versöhnlich sind. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Kind vorbereitet für die eigene Elternrolle und sich Gedanken macht, wie es später mal mit den eigenen pubertierenden Kindern umgehen will. Lassen Sie sich erzählen, was er oder sie gerne übernehmen will und was er oder sie ganz anders machen will.

Auch und gerade schwierige Zeiten sind gute Lehrmeister. Manchmal bringen sie uns nur Bescheidenheit bei, manchmal lehren sie uns, zu den eigenen Werten zu stehen und durchzuhalten. Jedenfalls kann es zu mehr Gelassenheit im Moment verhelfen, sich vorzustellen, was wir gelernt und erreicht haben, wenn diese schwierige Zeit vorbei ist.

Kennen Sie das? Schon tausendmal gesagt und doch klappt es einfach nicht; mit dem Zimmer aufräumen, dem Geschirr wegstellen, dem Bescheid geben, wenn sie bei Freunden heil angekommen sind?

Meist ist das die große Spielwiese der Elternratgeber, sie werben für klare Aufforderungen und klare Konsequenzen. Das kann durchaus auch sinnvoll sein, zum Beispiel beim Zähneputzen, was einfach gemacht werden sollte. Hier ist ein anderer Zugang aus der Perspektive der Achtsamkeit und des Mitgefühls zu diesem Thema.

## ÜBUNG

### Immer die gleiche Leier

Stellen Sie sich bildlich eine dieser kontinuierlichen Nervsituationen vor. Sie erleben jetzt vielleicht Ihren eigenen Unmut, ihr Entnervt-sein und den großen Wunsch, das soll jetzt ein für alle Mal einfach klappen.

Nun lassen Sie sich auf ein Rollenspiel ein. Wechseln Sie in die Rolle und Perspektive Ihres Kindes! Wie sieht das Dauerszenario jetzt aus?

Stellen Sie es sich vor wie auf einer Laienschauspielbühne: Es wird das Stück „Die genervte Mutter“ oder „Der genervte Vater“ gespielt. Oder Sie stellen sich vor, wie Ihr Kind einer guten Freundin diese immer gleiche Szene erzählt und beschreibt, wie sich seine Mutter oder Vater verhalten.

*„Oh, da kommt wieder Mama oder Papa und nervt. Immer die gleiche Leier. Mein Zimmer sieht nicht so aus, wie die es schön finden. Aber es ist doch meins. Und ich muss mich darin zurechtfinden.“* Jetzt kommt gleich wieder ein schmaler Mund, dann diese genervte Stimme: *„Wie oft habe ich dir schon gesagt ...“*

*„Dann sieht sie/er wieder aus, als hätte sie/er in eine Zitrone gebissen. Wenn ich jetzt noch irgendwas von dem sage, was mir wirklich durch den Kopf geht, dann regt sie/er sich erst richtig auf. Manchmal will ich das ja auch. Manchmal rutscht es mir aber nur so raus, weil ich gerade mit etwas ganz anderem Wichtigem beschäftigt bin. Überhaupt, wie schaffen die das, immer genau im falschen Moment mit diesen Sachen zu kommen, wenn es überhaupt nicht darum geht?“*

Stellen Sie sich selbst ganz lebhaft aus dem Blickwinkel Ihres Kindes vor, wie Sie selbst wirken. Was sind die typischen Sätze? Welchen Tonfall schlagen Sie an? Gibt es eine klassische Körperhaltung, typische Gesten?

Wie würde die Empfehlung Ihres Kindes an Sie lauten, damit Sie wirklich erfolgreich mit Ihrem Anliegen sind? *„Oh, wenn sie/er doch nur ein wenig anders anfangen würde ..., Wenn sie/er doch nur in einem anderen Ton ...“*

Und wenn Sie schon im Rollenspiel sind: Wie sieht dieser Akt des Schauspiels aus der Sicht Ihres Kindes aus?

*„Am besten ist, wenn ich am Zuklatschen der Tür beim Heimkommen schon hören kann: Oha, Papa oder Mama hatte einen anstrengenden Tag bei der Arbeit oder stand im Stau beim Heimfahren. Dann kannst du Gift darauf nehmen, dass jetzt irgendein Kommentar zu einer Jacke oder einem Rucksack kommt, der nicht genau am vorbestimmten Ort ist, oder die Küche ist dran, in der natürlich wieder irgendetwas noch herumsteht. Ich glaube, die sollten einfach mal eine Runde spazieren gehen oder meditieren, bis sie wieder runtergekommen sind, statt mich hier als Blitzableiter zu benutzen.“*

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können helfen, diese Perspektive des anderen einzunehmen. Und wenn wir uns vorstellen, unser Kind würde uns jetzt auf dieser Bühne nachspielen, so wie wir in typischer Weise unterwegs sind „in der alten Leier“, dann bekommt das hoffentlich etwas Leichtes und kann uns zum Schmunzeln über uns selbst anregen.

## 4.9 Scham und Schuld

*Urteile nicht hart über dich selbst.*

*Ohne Erbarmen mit uns selbst sind wir außerstande,  
die Welt zu lieben.*

BUDDHA

Wie wäre es, wenn wir einfach wir selbst sein könnten: imperfekt, mit all unseren Stärken und Macken, ohne Angst, was die anderen von uns halten, ohne uns zu schämen für unsere Eigenschaften oder früheren Handlungen. Wenn wir einfach, ohne Scham und schlechtes Gewissen, das Geschenk des Lebens entfalten dürften. Klingt das nicht sehr verlockend? Ist das so schwer?





## Jörg Mangold

Geboren 1963. Verheiratet seit 1993, vier Kinder, lebt in Ansbach. Studium der Medizin und Facharztausbildung zum Kinder- und Jugendpsychiater im Saarland. Psychotherapieausbildung an der Universität Marburg bei Prof. Dr. Dr. Remschmidt und Prof. Mattejat. Oberarztstätigkeit am BKH Ansbach und seit 2001 niedergelassen in eigener Praxis. Aktuell tätig als Leiter des MangoldPRAXISTEAM mit fachärztlichen Kolleginnen, Assistenzärztin, sozialpsychiatrischem Team mit PsychologInnen, Sozialpädagoginnen und anderen Pädagogen, SozialarbeiterInnen. Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Ausbildung von Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, sowohl tiefenpsychologisch als auch verhaltenstherapeutisch. Eigene Meditationspraxis seit 2007. Lehrerausbildung in den achtsamkeitsbasierten Verfahren MSC (zertifiziert am Center for Mindfulness, University of California, San Diego), MBSR, MBCL, PNT, Mindful Parenting, MYmind und CFT (Compassion Focused Therapy) Advanced Skills. Tätigkeit im Bereich Achtsamkeit und Mitgefühl als Vortragender und Kurs- und Seminarleiter sowie Einzelbegleitung. Begeisterter Wanderer, Töpfer, Gärtner. Seit 2008 engagiert in humanitärer Entwicklungszusammenarbeit durch Gründung und Vorsitz des gemeinnützigen Vereins ARAGUA e.V. („Allgemeines Recht auf Gesundheit und Ausbildung“).

Informationen zu Vorträgen, Kursen und Seminaren unter  
[www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de) und  
[www.joergmangold.de](http://www.joergmangold.de)



## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Jörg Mangold

[www.arbor-verlag.de/joerg-mangold](http://www.arbor-verlag.de/joerg-mangold)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)