

Lienhard Valentin & Petra Kunze

DIE KUNST, GELASSEN ZU ERZIEHEN

Achtsamkeit im Leben mit Kindern

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Haftungsausschluss

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und dem Autor sowie dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors / der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© 2015 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

(überarbeitete und erweiterte Neuauflage von „Die Kunst, gelassen zu erziehen. Buddhistische Weisheit für den Familienalltag“, ISBN 978-3-8338-1981-0)

Titelfoto: © plainpicture/Cultura

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig. Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-142-2

INHALT

Vorwort zur erweiterten Neuausgabe	11
------------------------------------	----

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT 13

Akzeptanz und Gegenwärtigkeit üben	14
Wege zu einer neuen Beziehungsqualität	15
Ein neuer Blick auf unsere Kinder	16
Nobody is perfect – nicht einmal Eltern!	17

LERNEN SIE ZU SURFEN 19

Die tägliche Herausforderung	20
Achtsamkeit als Schlüssel	21
Ständige Ablenkung	23
Das Denken durchschauen lernen	24
Ungeteilte Aufmerksamkeit üben	26
Was bewirkt Achtsamkeit?	27
Nahrung für Körper und Seele	30
Gegen die Macht der Gewohnheit	33
Gelassen loslassen	34
Bei sich selbst vorbeischaun	35

DAS ACHTSAME GEHIRN 41

Die Dreiteilung des Gehirns 42

Das Stammhirn 43

Das limbische System 43

Das Großhirn 44

Wichtige Erkenntnisse aus der Gehirnforschung 45

Wer übernimmt das Steuer? 46

Das Menschliche stärken 48

Sicher und geföhlt 49

Eine Freude, keine Last 50

Achtsam auch mit sich selbst 51

DAS KIND MIT NEUEN AUGEN ENTDECKEN 53

Jedes Kind ist einzigartig 53

Nicht verformen, sondern sich entfalten lassen 54

Das innere Wesen entdecken 55

Den Schatz bergen 58

Bilder erkennen, Erwartungen loslassen 61

Schubladendenken vermeiden 62

Das eigene Leben leben 65

Träume sind nicht übertragbar 67

Enttäuschungen vermeiden 68

Dem inneren Reichtum Raum geben 73

Akzeptanz entwickeln 73

Eine geeignete Umgebung schaffen 77

Das Kind kann vieles	79
Dem inneren Bauplan vertrauen	79
Gelassen zulassen	81

AUCH BEI HOHEN WELLEN: IMMER MIT DER RUHE 85

Im Alltag mit Kindern das Gleichgewicht bewahren	85
Das Alltagsbewusstsein richtig einsetzen	86
Vom Tun zum Sein	87

Gelassen bleiben bei Stress und Ärger	90
Stress lass nach!	91
Mensch, ärgere dich nicht!	97
Erst innehalten, dann sprechen	98
Das Gift des Geistes entschärfen	101
Wenn uns der Kragen platzt	105
Einen neuen Weg gehen	112

Mit den Augen des Kindes sehen	114
Erfühlen, was unser Kind bewegt	115
Die inneren Bedürfnisse entdecken	118

MIT AKZEPTANZ ZU MEHR GELASSENHEIT 127

Wie viel Erziehung darf es sein?	128
Dem Kind gerecht werden	128
Regeln und Grenzen: Wie viele sind nötig?	130
Voraussetzungen für soziales Verhalten schaffen	134
Die Kompetenzen des Kindes fördern	136

Intentionen formulieren	138
Schwierige Entscheidungen treffen	140
Mit dem Kind in Verbindung bleiben	142
Das Leben so annehmen, wie es ist	143
Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit	143
Keine Sorge: Alles geht vorbei	144
Im Hier und Jetzt leben	147
Die Beziehungsqualität zählt	150
Innerliche Zuwendung statt Erziehung	150
Unsere Quelle der Freude	153
Bereit für Veränderungen	155
Kraftvoll und sicher durch Meditation	157
Geben und Nehmen	159
Übungen auf der CD	163

”

Kinder sind unsere wirklichen Lehrer.
Lerne ihnen zuzuhören –
sie erzählen dir von der Schönheit und der
Sorglosigkeit, die du nur im gegenwärtigen
Moment wiederfindest.

“

TIBETISCHE WEISHEIT

Vorwort zur erweiterten Neuausgabe

Seit der ersten Ausgabe dieses Buches sind nun einige Jahre vergangen und wir freuen uns sehr über die Gelegenheit, es zu erweitern und auch dem vielfach geäußerten Wunsch nach einer CD mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen nachkommen zu können.

Wenn wir Eltern werden, wird unser bisheriges Leben weitgehend auf den Kopf gestellt. Auf der einen Seite kann wohl niemand sonst eine so bedingungslose Liebe in uns wecken wie ein kleines Kind. Auf der anderen Seite bringt uns auch kaum jemand so an unsere Grenzen.

Die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls bereichert das Leben mit unseren Kindern jeden Tag aufs Neue. Sie können eine wertvolle Unterstützung sein, um die täglichen Herausforderungen des Elternseins zu meistern. Wir wollen in diesem Buch versuchen, eine andere innere Haltung dem Leben gegenüber zu vermitteln. Denn wenn wir uns in Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und unseren Kindern üben, können wir unsere Sicht und infolge dessen auch unser Verhalten auf eine Weise ändern, dass ein gelassenerer und somit glücklicherer Umgang miteinander möglich wird.

Aus dieser Erfahrung heraus haben wir dieses Buch geschrieben, das einen Weg in ein achtsames Leben mit Kindern aufzeigen soll, das von Respekt und Achtung, von Liebe, Mitgefühl und Vertrauen geprägt ist.

LIENHARD VALENTIN & PETRA KUNZE



DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

MANCHMAL zweifeln wir als Eltern daran, dass wir unserer Erziehungsaufgabe gerecht werden und unsere Kinder auf angemessene Weise ins Leben begleiten können. Vielleicht waren wir erst heute Morgen mit den Gedanken woanders und haben unser Kind mehr oder weniger abgefertigt, statt ihm wirklich Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht haben wir auch die Geduld verloren, das Kind gedrängt oder sogar ärgerlich angefahren, weil wir in Eile waren, und einfach gar nichts so lief, wie wir es wollten. Besonders in stressgeladenen Momenten ertappen wir uns häufig dabei, überhaupt nicht die Eltern zu sein, die wir gerne wären. Elternsein ist sicherlich eine der anstrengendsten Aufgaben, die es gibt. Deshalb sehnen wir uns oft danach, einen Weg zu finden, alle Schwierigkeiten, Zweifel und Ängste, die damit verbunden sind, auf einen Schlag loszuwerden. Das Letzte, was wir uns wünschen, sind noch mehr Aufgaben, noch mehr, was wir machen sollen, um „gute“ Eltern zu sein.

In diesem Buch geht es zunächst einmal darum, innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten und die eigene Situation mit neuen Augen zu betrachten. Vielleicht sehen wir dann deutlicher, was wir wirklich wollen, welche Werte wir im Familienleben pflegen und verwirklichen möchten und wie wir einen Weg finden können, der es unseren Kindern und uns selbst ermöglicht, ein erfülltes Leben zu führen und die Beziehung zueinander wesentlich zu verbessern.

AKZEPTANZ UND GEGENWÄRTIGKEIT ÜBEN

„Es ist, wie es ist.“ Hätten wir diesen Satz verinnerlicht, könnten wir mit viel mehr Gelassenheit durchs Leben gehen. Doch wie schwer tun wir uns im Alltag, Gegebenheiten so anzunehmen wie sie sind. Stattdessen versuchen wir – aus Angst die Kontrolle zu verlieren – sie möglichst schnell zu ändern. Obwohl wir insgeheim ahnen, dass uns das nicht gelingen wird. Auch mit der Einladung „Lebe im Hier und Jetzt“ haben wir Schwierigkeiten. Oft schwelgen wir in Erinnerungen oder schmieden Pläne für die Zukunft. Und nur selten gelingt es uns, ganz im momentanen Augenblick präsent zu sein – obwohl wir leicht erkennen könnten, dass es letztlich nur diesen Moment gibt: Die Vergangenheit existiert nicht mehr und die Zukunft gibt es noch nicht. Nur im Augenblick leben wir wirklich, und wie wir diesen Moment leben, beeinflusst maßgeblich, wie jeder folgende sein wird.

Wenn sich jetzt ein vielleicht altbekanntes Gefühl in Ihnen regt, dass Sie anscheinend verkehrt sind, weil es Ihnen so schwer fällt, gegenwärtig zu sein, können wir Sie vielleicht etwas beruhigen. Es ist nicht Ihr Fehler, sondern es liegt daran, dass Sie ein menschliches Gehirn haben. Darauf werden wir später noch ausführlicher zu sprechen kommen und auch Wege zeigen, wie es möglich ist, wieder mehr mit uns, dem Leben und dem gegenwärtigen Moment in Kontakt zu kommen.

„Du musst der Wandel sein,
den du in der Welt sehen möchtest.“

MAHATMA GANDHI

Wege zu einer neuen Beziehungsqualität

Uns liegt nicht daran, ein Erziehungsprogramm aufzustellen oder Leitsätze und Regeln zu verfassen, die Eltern raten, was sie in bestimmten Situationen tun sollten. Zur Bewältigung dieser Aufgaben gibt es einfach keine allgemeinen Patentrezepte, denn diese berücksichtigen nie die konkrete Gesamtsituation. Fragen wie „Was mache ich mit einem fünfjährigen Mädchen, das nicht aufräumen will?“ könnten hier nicht angemessen beantwortet werden. Dafür müssten wir die Gesamtsituation vor uns ausbreiten und uns in das Kind sowie in die Eltern einfühlen. Wir können Eltern mit diesem Buch jedoch darin unterstützen, ihre eigenen Antworten zu finden. Denn mit der Kultivierung von Achtsamkeit verändert sich der Blick grundlegend – auf die Kinder, auf uns selbst, ja auf die Welt. Und damit gewinnt die Aufgabe als Eltern eine ganz neue Qualität. Eltern lernen, ihre Kinder und deren Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ihr eigentliches Wesen zu erkennen. Sie begegnen ihren Kindern dadurch mit mehr Liebe, Einfühlungsvermögen, Respekt und Dankbarkeit, mit mehr Vertrauen und Gelassenheit. Achtsamkeit erleichtert es Eltern, alte, rigide Vorstellungen loszulassen, präsenter zu sein, Verantwortung abzugeben und auch in Konfliktsituationen gelassener zu bleiben.



Ein Suchender kommt zu einem Meister und schildert diesem verzweifelt, was er alles getan hat, um zu innerem Frieden und Glück zu finden. Der Meister lacht und antwortet: „Auf deiner Suche nach Glück eilst du so schnell durch dein Leben und bist ständig so beschäftigt, dass das Glück dich nie einholen kann. Du musst nämlich wissen: Dein Glück läuft immer hinter dir her, aber es erwischt dich einfach nicht, wenn du ständig in Bewegung bist. Halte inne, und es wird dich erreichen.“

Ein neuer Blick auf unsere Kinder

Wenn wir von da ausgehend, wo wir gerade stehen, uns einfach immer wieder erinnern, etwas mehr Aufmerksamkeit, Einfühlsamkeit und Geduld mit uns und unseren Kindern aufzubringen, werden sich unser Leben und die Beziehung zu unseren Kindern entscheidend verändern. Wir können versuchen, unsere eigene Intuition zu entwickeln und ihr mehr und mehr zu vertrauen und zu folgen.

Im Zen-Buddhismus wird diese innere Haltung der „Anfänger-Geist“ beziehungsweise der „Don't-know-mind“ genannt. Er kennzeichnet die Fähigkeit, alles, was wir schon zu wissen glauben, beiseite zu lassen, die innere Leere des „Ich-weiß-nicht“ zuzulassen und uns immer wieder völlig neu und ohne vorgefertigte Meinungen auf eine Situation oder einen Menschen einzulassen.

**„Im Geist eines Anfängers gibt es
unendlich viele Möglichkeiten,
im Geist eines Experten nur wenige.“**

SHUNRYU SUZUKI

Jedes Kind ist ein Geheimnis

Normalerweise ist unsere Sicht auf das Leben stark durch unsere Erfahrungen aus der Vergangenheit oder angelerntes Wissen geprägt. Dieses Wissen kann auf der einen Seite durchaus hilfreich sein, es kann aber auch unsere Sicht auf das, was wir tatsächlich gerade vor uns haben, verschleiern. Denn nur im Hier und Jetzt können wir unsere Kinder so sehen, wie sie sind und ihnen wirklich begegnen. Das ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass wir mit unseren Kindern in Kontakt sind. Bei einer achtsamen Haltung unseren Kindern gegenüber geht es nicht darum, diese so zu erziehen, dass sie sich an uns anpassen und so werden, wie wir uns das erträumen. Natürlich kann es zunächst einmal enttäuschend sein, wenn sich der Sohn so gar nicht fürs Theaterspielen oder Musizieren im Kindergarten oder in der Schule interessiert. Aus der Traum, den Nachwuchs jemals auf der Bühne erleben und voller Stolz seinen Auftritt beklatschen zu dürfen. Sicher mag es auch schwer zu akzeptieren sein, wenn die Tochter den Übertritt aufs Gymnasium nicht schafft, wenn alle in der Familie Akademiker sind.

Doch jedes Kind bringt sein eigenes Wesen mit, das sich bestmöglich entwickeln soll. Deshalb ist es so wichtig, dass wir Eltern unsere Kinder nicht verbiegen, sondern versuchen, sie in ihrem Wesen zu verstehen und sie einfühlsam ins Leben zu begleiten, damit sie ihr Inneres entfalten und ihre eigenen Potenziale verwirklichen können. Auch wenn diese ganz andere sind als unsere – und die Herausforderung dementsprechend besonders groß ist.

Nobody is perfect – nicht einmal Eltern!

Wir wollen unbedingt eine gute Mutter, ein guter Vater sein und möglichst alles richtig machen. Wie oft sorgen wir uns, dass wir Rabeneltern oder Versager sein könnten, wenn wir wieder einmal ungeduldig oder unaufmerksam waren! Doch zum Glück brauchen Kinder keine perfekten Eltern oder solche, die ihnen vormachen, sie seien perfekt und würden immer richtig handeln. Kinder durchschauen das ohnehin sehr

schnell. Eltern können ihre Erwartungen an sich selbst und an ihre Kinder also getrost zurückschrauben, ebenso die Vorstellung, sie seien für alles verantwortlich, was mit ihren Kindern zu tun hat. In Wirklichkeit geht es nicht darum, alles zu lenken und zu kontrollieren – das können wir auch gar nicht. Aber wir können wählen, mit welcher Einstellung wir unseren Kindern begegnen, wie wir mit ihnen und den täglich neu entstehenden Situationen umgehen. Dafür sind wir als Eltern tatsächlich selbst verantwortlich.

Kinder brauchen vor allem menschliche Eltern mit Stärken und Schwächen, die bereit sind, immer wieder ihre innere Einstellung zu überprüfen, an sich zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln – selbst wenn sie mal nicht so verständnisvoll reagieren, wie sie es eigentlich wollten.

Die Praxis der Achtsamkeit kennt eine Vielzahl von Übungen, die dabei helfen, Einsichten zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren. Dieses Buch stellt eine Reihe unterschiedlicher Möglichkeiten vor. Um Achtsamkeit zu entwickeln, empfiehlt es sich, die ausgesuchten Übungen regelmäßig zu praktizieren. Am sinnvollsten ist es, sich eine feste Übungszeit einzurichten, in der man nicht gestört wird.



LERNEN SIE ZU SURFEN

DIE METAPHER des Surfens, die der amerikanische buddhistische Meditationslehrer Jack Kornfield eingeführt hat, beschreibt den Alltag von Eltern besonders treffend. Wer kennt das nicht: Geht es uns gut, sind wir innerlich im Gleichgewicht, dann gestaltet sich auch das Leben mit unseren Kindern leichter und harmonischer, und selbst höhere Wellen können wir normalerweise elegant nehmen, ohne herunterzufallen. Wir wissen auch, wann wir eine Pause brauchen oder eine Stärkung. Geht es uns dagegen schlecht, sind wir gestresst, ungeduldig oder in Gedanken woanders, dann übersehen wir leicht die herannahenden Wellen, die uns zur Gefahr werden können – und schon liegen wir im Wasser und kritisieren uns womöglich noch dafür, was für erbärmliche Surfer wir sind. In einer anderen Variante schieben wir es auf die Wellen (beziehungsweise die Kinder, oder überhaupt die anderen), weil sie einfach nicht so sind wie sie sein sollen.

DIE TÄGLICHE HERAUSFORDERUNG

Im Alltag mit unseren Kindern surfen zu lernen, ist eine schwierige und komplexe Angelegenheit. Wir haben alle möglichen Dinge zu erledigen, sind immer wieder mit hohen emotionalen Wellengängen konfrontiert und jede Unachtsamkeit oder innere Unflexibilität kann uns vom Brett fallen lassen. Aber wenn wir immer aufs Neue beginnen, statt uns darüber zu beklagen, wie ungenügend wir sind, oder dass die Wellen einfach nicht so sein wollen, wie wir es gerne hätten, werden wir zunehmend stabiler stehen und weniger Wasser schlucken. Wir werden in diesem Buch Wege zeigen, um bei starkem und schwachem Seegang, im Alltag und in Krisenzeiten das innere Gleichgewicht zu bewahren – oder, wenn wir es doch mal verloren haben, wie wir es schneller zurück gewinnen.

Es gibt zahlreiche Experten, die uns beibringen wollen, wie man „richtig“ mit Kindern umgeht. Aber egal, welchem Ansatz wir uns verbunden fühlen – letztlich haben wir damit im besten Fall eine Art Anleitung in der Hand, die uns eine mehr oder weniger gute Übersicht verschaffen kann. Jedes Kind, jeder Elternteil, jede Situation ist anders und dem kann keine noch so gute Anleitung gerecht werden. Im Gegenteil, wenn wir uns vorstellen, auf einem Surfbrett zu stehen und die nächste Welle kommt, ist es nicht sehr hilfreich, erst in den Anweisungen nachzulesen, was nun zu tun wäre. Vielmehr geht es darum, so präsent wie möglich für das zu sein, was gerade geschieht. Denn um den gegenwärtigen Moment zu erfassen, ist weniger Denken gefragt, sondern fühlende Wahrnehmung und Präsenz.

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

JACK KORNFELD

Achtsamkeit als Schlüssel

Wie kann es gelingen, diese Präsenz zu entwickeln? Der Schlüssel liegt in der Praxis der Achtsamkeit. Mit ihr können wir die Fähigkeit erlangen, im gegenwärtigen Moment auf wohlwollende, freundliche, nicht urteilende und einfühlsame Weise präsent zu sein. Wir können lernen, mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei einer Sache, bei uns, bei unseren Kindern, im Hier und Jetzt zu verweilen. Wir können unseren Blick für das Wesentliche schärfen und so zu mehr Akzeptanz und Gelassenheit kommen – was vor allem unser Familienleben bereichert. Wenn wir unseren Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, können wir ihre Einzigartigkeit besser erkennen und unsere Beziehung spürbar vertiefen. Der amerikanische Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn hat es sehr treffend ausgedrückt: „Achtsamkeit unterstützt uns in unseren täglichen Bemühungen, mit unseren Kindern wirklich in Kontakt zu sein. Sie hilft uns, für unsere Kinder zu Quellen bedingungsloser Liebe zu werden, Augenblick für Augenblick, Tag für Tag.“

Das Leben bereichern

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns dabei, wacher zu werden, mit uns selbst und unserem Leben mehr in Kontakt zu kommen und so in Harmonie mit uns und der Welt zu leben. Wenn wir genauer hinschauen, müssen wir uns eingestehen, dass unser normaler Zustand alles andere als wach ist, sondern äußerst begrenzt und einengend. Meist sind wir in Gedanken verloren und verbringen einen Großteil unseres Lebens eher im Halbschlaf – wir funktionieren sozusagen auf Autopilot.

Uns in Achtsamkeit zu üben bedeutet also, die Welt, die Menschen um uns herum und uns selbst genauer wahrzunehmen und Gewohnheiten und Muster zu entlarven, die dieser Achtsamkeit im Wege stehen. Das kann beispielsweise der immer gleiche Weg zur Arbeit sein, der uns gar nicht mehr die Besonderheiten der Strecke registrieren lässt. Oder reflexartiges Schimpfen, wenn unser Kind eine schlechte Note in der Schule bekommt.

Achtsamkeit bedeutet aber auch, dass wir alles, was wir wahrnehmen, erst einmal so annehmen, wie es ist, ohne es zu bewerten und gleich anders haben zu wollen, wenn es unangenehm ist. Es geht also nicht darum, ständig „aufzupassen“, sondern darum, eine liebevolle, verbundene Präsenz zu entwickeln. Das größte Hindernis dabei sind unsere Gedanken. Sie kreisen praktisch ständig in unserem Kopf herum, obwohl wir sie die meiste Zeit über nicht einmal registrieren. Deshalb hilft es, zunächst einmal unserem Geist mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Gedanken sind nur Momentaufnahmen

Gedanken prägen unser Leben und nur selten werden wir uns bewusst, wie sehr wir in Gedanken verloren sind. Schon wenn wir morgens aufwachen, liegen unsere Gedanken nicht mehr mit uns im Bett, sondern sind schon bei dem, was heute alles zu tun ist. Und während das Wasser in der Dusche auf unseren Körper rieselt, bringen wir im Kopf vielleicht schon die Kinder in die Schule oder befinden uns bereits an unserem Arbeitsplatz, anstatt die entspannende Wirkung des warmen Wassers zu genießen und den belebenden Duft unseres Shampoos. Auf diese Weise verpassen wir regelmäßig einen Großteil unseres Lebens. Wir fahren in den Urlaub, um uns zu erholen – aber schon nach kurzer Zeit sind wir gedanklich gar nicht mehr dort, sondern schon bei der neuen Kindergartengruppe, in die der Jüngste nach den Ferien gehen wird oder bei dem aufregenden Projekt, das in der Arbeit auf uns wartet. Wir sind überall, nur nicht da, wo wir uns tatsächlich körperlich befinden.

Wir denken praktisch ununterbrochen, in Bildern und Worten, in Verbindung mit Emotionen wie Freude und Angst. Unsere Gedanken setzen sich zusammen aus Erfahrungen und Befürchtungen, aus schönen und schrecklichen Bildern, aus einem Sammelsurium verschiedener Interpretationen. Kaum ist ein Gedanke aufgeblitzt, kommt im nächsten Moment schon ein neuer.

Ständige Ablenkung

Unser Denken besteht größtenteils aus Bewertungen, die aus unseren Vorlieben und Abneigungen entstehen sowie aus Vorstellungen und Meinungen. Gedanken ermöglichen uns zum Beispiel Erinnerungen und Visionen, wir können an die Vergangenheit denken und uns in eine Zukunft gedanklich hineinräumen. Die Gefahr ist, dass wir die Gegenwart verpassen, wenn wir ständig in Gedanken verloren sind. Vielleicht machen wir uns heute schon Sorgen, ob unser Kind gut in der Schule mithalten kann, obwohl es noch Jahre in den Kindergarten gehen wird. Oder wir beschäftigen uns schon mit seiner Pubertät und den damit einhergehenden möglichen Charakterveränderungen, obwohl es gerade erst 8 Jahre alt geworden ist. So verpassen wir es, das Hier und Heute zu genießen. Mit der Achtsamkeitspraxis kommen wir wieder mehr in Kontakt mit unserem Erleben. Die folgende Übung kann Ihnen davon einen ersten Eindruck vermitteln, indem Sie versuchen, mit der Aufmerksamkeit bei sich zu verweilen.



Achtsames Erforschen

- Nehmen Sie sich für diese Übung ein paar Minuten Zeit und suchen Sie sich eine Rosine, einen Kürbiskern, ein Stück Schokolade oder sonst einen kleinen essbaren Gegenstand aus.
- Stellen Sie sich nun vor, Sie wären ein außerirdischer Forscher, der auf der Erde gelandet ist und jetzt dieses „Ding“ vor sich liegen hat.
- Versuchen Sie alles beiseitezulassen, was Sie über das von Ihnen gewählte Lebensmittel wissen, und beginnen Sie, es langsam und mit allen Sinnen zu erforschen. Vergessen Sie nicht – Sie haben so etwas noch nie gesehen!

- Schauen Sie es sich genau an, was fällt Ihnen auf? Halten Sie es gegen das Licht und untersuchen Sie es von allen Seiten.
- Dann riechen Sie daran und erforschen Sie es auch mit Ihrem Tastsinn. Schließlich legen Sie es sich vorsichtig auf die Zunge. Was erfahren Sie? Beißen Sie einmal zu. Was geschieht nun?
- Kauen Sie dann weiter und bleiben Sie ausschließlich bei Ihrer Erfahrung. Schlucken Sie schließlich und verfolgen Sie das Geschluckte bis in den Magen. Was geht dabei in Ihnen vor?

Was haben Sie bei der Übung erlebt? Wenn Sie diese Erfahrung damit vergleichen, wie Sie üblicherweise essen – was fällt Ihnen auf? Versuchen Sie, das Erlebte nicht zu bewerten, Sie brauchen jetzt nichts anders oder besser zu machen. Es geht einfach nur darum, dass Sie üben, sich einer Erfahrung im gegenwärtigen Moment bewusster zu werden – unabhängig davon, ob diese angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Das Denken durchschauen lernen

Im Alltag ist es alles andere als leicht, die Aufmerksamkeit auf unsere Erfahrung im gegenwärtigen Moment zu richten. Unser Denken scheint ein Eigenleben zu führen und ist nur schwer zu fassen: Es ist komplex, chaotisch, unvorhersehbar und häufig auch ungenau, ohne erkennbaren Zusammenhang und widersprüchlich. Und die meiste Zeit sind wir in Gedanken verloren ohne zu bemerken, dass wir eher mit automatischem Pilot funktionieren und dabei mit dem Leben selbst kaum in Kontakt sind.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit öfter auf unseren Geist richten, wird sich dieser Eindruck noch bestätigen, und wir werden die Erfahrung

machen, dass wir unsere Gedanken bisher zu wichtig genommen, sie mit der Wirklichkeit verwechselt haben. Denn in der Regel neigen wir dazu, uns mit unseren Gedanken zu identifizieren und zu glauben, was wir denken. Erst wenn wir sie achtsam wahrnehmen, bemerken wir, wie flüchtig, wie unzureichend und unwichtig unsere Gedanken meist sind. Wir erkennen, dass sie sich allzu leicht zwischen uns und unser Erleben schieben und es auf diese Weise färben. Haben wir erst einmal unser Denken durchschaut, haben wir die Möglichkeit innezuhalten und genauer hinzuschauen. Wir sollten also nicht alles glauben, was wir denken. Denn unsere Gedanken haben mit der Realität nicht unbedingt viel zu tun. Häufig hindern sie uns daran wahrzunehmen, was sich tatsächlich vor unserer Nase abspielt.

Wie eine Seuche kann es sich zum Beispiel auswirken, wenn unsere Gedanken von Sorgen um die Zukunft beherrscht werden. Diese Ängste bringen uns dazu, etwas von unseren Kindern zu erwarten, zu dem sie noch gar nicht reif genug sind. „Ist er vielleicht entwicklungsverzögert, wenn er mit 15 Monaten noch nicht laufen kann?“ „Wird später etwas aus ihr werden, wenn sie mit sechs Jahren immer noch kaum Interesse hat, lesen zu lernen?“ Als Eltern kennen wir diese Sorgen nur allzu gut. Wenn wir nicht bemerken, dass es einfach Gedanken, Interpretationen sind und nicht die Wirklichkeit, können wir unseren Kindern das Leben zur Hölle machen. Wir treiben sie an, geben ihnen nicht die Zeit, sich in ihrem eigenen Tempo zu entwickeln, und vermitteln ihnen, dass sie nicht gut genug sind. Wenn wir diese Sorgen aber als das erkennen, was sie sind – als Gedanken – verlieren sie etwas von ihrer Macht über uns. Wir können wieder klarer sehen und uns bewusst machen, dass sich ein Kind dann gut entwickelt, wenn wir die Bedingungen schaffen, unter denen es sich nach seinem eigenen inneren Gesetz und in seiner eigenen Zeit entfalten kann.

Es ist und bleibt eine große Herausforderung, mit dem gegenwärtigen Moment in Berührung zu sein. Je mehr uns das gelingt – vor allem durch die Praxis der Achtsamkeit – umso mehr Akzeptanz können wir entwickeln. Denn durch die Wahrnehmung, wie etwas jetzt gerade ist – und wie

flüchtig und vergänglich –, können wir es immer besser annehmen und gelassener damit umgehen. Dann ist das, was wir erfahren, nicht mehr „mein“ Gedanke, sondern „ein“ Gedanke, nicht mehr „mein“ Gefühl, sondern „ein“ Gefühl. Wir müssen nichts mehr dramatisieren und das bringt uns im Leben mit unseren Kindern entscheidende Vorteile!

„Schwer unter Kontrolle zu halten,
wechselhaft lässt er sich nieder, wo er will:
der Geist. Gut ist es, ihn zu zähmen.
Ein gezähmter Geist bringt Wohlergehen.“

BUDDHA

UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT ÜBEN

Und wie schulen wir nun diese Achtsamkeit? Eigentlich geht es zunächst darum, so viel wie möglich bewusst wahrzunehmen: Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen, ohne sie gleich als gut oder schlecht zu bewerten. Das geschieht nicht automatisch, sondern durch ein bewusstes Hinlenken unserer Aufmerksamkeit auf etwas. Denn Achtsamkeit ist kein Dauerzustand, sondern ein Kommen und Gehen: Haben wir einen Impuls gesendet, um achtsam wahrzunehmen, wird uns das unterschiedlich lange – aber eben nicht dauerhaft – gelingen. Das wäre schlicht unmöglich. Vielmehr können wir immer wieder Impulse setzen, um für die nächsten Augenblicke achtsam zu sein, und uns immer wieder darum bemühen, hier und jetzt mit allen Sinnen anwesend zu sein.



DIE ÜBUNGEN AUF DER CD

1. Ankommen bei sich selbst

Diese Übung kann in beliebiger Länge in Ruhe praktiziert werden. Sie hat sich als wunderbare Möglichkeit erwiesen, sich im Alltag immer mal wieder mit sich selbst zu verbinden.

→ 13 Minuten

2. Liebevolles Atmen

Diese Übung dient vor allem dazu, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig hilft sie, grundsätzlich eine liebevolle und mitfühlende Haltung uns selbst gegenüber zu entwickeln.

→ 14 Minuten

3. Liebende Güte

Diese Übung hilft vor allem, die Negativitätstendenz unseres Gehirns auszugleichen und uns selbst und unseren Kindern aktiv wohlwollende Wünsche zukommen zu lassen.

→ 16 Minuten

4. Einatmen für mich – Ausatmen für Dich

Diese Übung geht noch einen Schritt weiter. Sie wird ihre Wirkung vor allem dann entfalten, wenn Sie mit den anderen Achtsamkeitspraktiken etwas Erfahrung haben. Hier macht es Sinn, sie erst einmal in Ruhe zu üben; sie ist dann aber auch besonders hilfreich, wenn sie im direkten Kontakt mit Kindern praktiziert wird. Die Übung führt dazu, dass wir eher im empfänglichen Modus bleiben und den Kontakt zu uns selbst nicht verlieren – auch und gerade dann, wenn die emotionalen Wellen etwas höher werden.

→ 17 Minuten

5. Selbstmitgefühlspause

Diese Übung hat sich ganz besonders für schwierige Situationen im Alltag bewährt. Auch sie sollte aber erst einmal eine Weile in Ruhe geübt werden, bevor Sie sich damit in schwieriges Gebiet wagen. Sie ist besonders dann eine Hilfe, wenn wir in Gefahr sind, auf eine Weise zu reagieren, die nicht unseren inneren Werten entspricht. Die Übung dient vor allem auch dazu, uns selbst in schwierigen Situationen zu trösten und zu beruhigen, so dass wir besonnen und gelassen bleiben können.

→ 14 Minuten

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

Mehr von Lienhard Valentin

www.arbor-verlag.de/lienhard-valentin

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informa-
tionen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de