

Myla & Jon Kabat-Zinn
Mit Kindern wachsen

*Aber das Bewußtsein vorausgesetzt, daß auch zwischen den nächsten
Menschen unendliche Fernen bestehen bleiben, kann ihnen ein
wundervolles Nebeneinanderwohnen erwachsen, wenn es ihnen gelingt,
die Weite zwischen sich zu lieben, die ihnen die Möglichkeit gibt,
einander immer in ganzer Gestalt und
vor einem großen Himmel zu sehen!*

RAINER MARIA RILKE

MYLA & JON KABAT-ZINN

Mit Kindern wachsen

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 1997 by Myla Kabat-Zinn and Jon Kabat-Zinn
Published by arrangement with Hyperion, USA
Copyright © der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt, 1998
Originaltitel: *Everyday Blessings*

Alle Rechte vorbehalten

1 2 3 4 5 6 7	Auflage
06 07 08 09 10 11	Erscheinungsjahr

Titelfoto: © IFA-Bilderteam, 2006
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

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 3-936855-48-X

Inhalt

Danksagung	9
Prolog – jkz	12
Prolog – mkz	17

TEIL EINS

DIE GEFAHR UND DAS VERSPRECHEN

Die Herausforderung der Elternrolle	23
Was bedeutet Achtsamkeit für Eltern?	32
Wie kann ich das schaffen?	41

TEIL ZWEI

SIR GAWAIN UND DIE HÄSSLICHE DAME: DIE GESCHICHTE ENTHÄLT DEN SCHLÜSSEL

Sir Gawain und die hässliche Dame	49
---	----

TEIL DREI

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

Souveränität	59
Empathie	72
Annehmen	81

TEIL VIER
ACHTSAMKEIT – EINE ART ZU SEHEN

Eltern-Sein ist „die ganze Katastrophe“	97
Kleine Zen-Meister in den eigenen vier Wänden	99
Eine achtzehnjährige Meditationsklausur	104
Warum es wichtig ist zu üben.	113
Atmen	116
Die innere Kunst der Achtsamkeit	119
Gedanken sind nur Gedanken	121
Verurteilen oder Unterscheiden	124
Formelle Achtsamkeitsübung	128
Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert	132
Die Stille zwischen zwei Wellen	146

TEIL FÜNF
EINE ART ZU SEIN

Schwangerschaft.	153
Geburt	160
Wohlbefinden	165
Stillen.	169
Nahrung für die Seele.	173
Das Familienbett	176

TEIL SECHS
RESONANZEN, SICH EINSTIMMEN UND GEGENWÄRTIGKEIT

Resonanzen	185
Sich einstimmen.	188
Berührung	191
Kleinkinder	194
Zeit	197
Gegenwärtigkeit.	200
Jack und die Bohnenstange	202

Schlafenszeit	204
Gathas und Segnungen.	206

TEIL SIEBEN
ENTSCHEIDUNGEN

Heilende Augenblicke	211
Wer sind die Eltern, wer ist das Kind?	218
Werte	224
Kindgerechte Produkte?	230
Körperkult und die Sehnsucht nach Nähe	235
Medienkult	239
Gleichgewicht	246

TEIL ACHT
REALITÄTEN

Jungen	259
Eishockey auf dem Teich	266
Camping in der Wildnis.	268
Softball durchbricht den Trübsinn	271
Mädchen	275
Zottelhaube oder „Ich gehe so, wie ich bin!“	283
Die Entwicklung von Selbstbewußtsein und Verantwortlichkeit	291
Achtsamkeit im Klassenzimmer	294

TEIL NEUN
GRENZEN UND ÖFFNUNGEN

Erwartungen	303
Hingabe	311
Grenzen und Öffnungen	313
Sich um seine eigenen Angelegenheiten kümmern	321
Eine Schachpartie auf dem Betrand	324
Weggabelungen	329

TEIL ZEHN
DUNKELHEIT UND LICHT

Vergänglichkeit.	335
Der Strom der verborgenen Trauer.	341
An einem seidenen Faden.	346
„Sich vergessen“	354
Eine Garantie gibt es nicht.	358
Verirrt	362
Es ist nie zu spät.	365

EPILOG
SIEBEN INTENTIONEN UND ZWÖLF ÜBUNGEN
ZUR ENTWICKLUNG VON ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

Intentionen – Elternschaft als spirituelle Disziplin	372
Zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie	374
Literatur.	377

Danksagung

Bei der Arbeit an diesem Buch schrieb zunächst jeder von uns bestimmte Kapitel allein. Danach gaben wir einander Feedback und veränderten den Text. Schließlich überarbeiteten wir die ursprüngliche Fassung und bezogen das neue Material mit ein. Auf diese Weise entstand allmählich das vorliegende Buch. Alle Kapitel darin sind Produkte unserer gemeinsamen Bemühungen. Das Endergebnis ist aus unser beider Herz und Geist hervorgegangen und natürlich nicht zuletzt auch aus unserem langjährigen Zusammenleben.

Wir möchten zuerst unseren Kindern danken – für ihren respektlosen Humor, für ihre Ehrlichkeit und ihr Verständnis sowie dafür, daß sie uns auch an einem Teil ihres Lebens außerhalb der Familie teilnehmen lassen. Die Geschichten aus ihrer Kindheit, die wir hier mit ihrem Einverständnis wiedergeben, spiegeln kostbare Augenblicke, die letztlich einzig und allein ihnen gehören. Wir wissen ihre Nachsicht und Geduld mit uns zu schätzen, und es ist für uns ein großer Segen, daß sie ihr Leben und ihre Liebe mit uns teilen.

Wir danken auch unseren eigenen Eltern, Sally und Elvin Kabat sowie Roslyn und Howard Zinn, für alles, was sie uns gegeben haben.

In verschiedenen Entstehungsphasen dieses Buches haben wir Freunde um ihr Feedback gebeten. Ihnen allen möchten wir dafür danken, daß sie uns geholfen haben. Larry Rosenberg, Sarah Doering, Robbie Pfeufer Kahn, Becky Sarah, Norman Fisher, Jack Kornfield und Trudy Goodman haben das ganze Manuskript gelesen und uns mit ihrer Kritik und ihren Anregungen sehr geholfen. Außerdem möchten wir Halé Baycu-Schatz, Kathryn Robb, Jenny Fleming, Mary Crowe, Sala Steinbach, Nancy Wainer Cohen, Sally Brucker und Barbara Trafton Beall für ihre hilfreichen Anregungen danken.

Eine Reihe von Personen haben Beiträge zu diesem Buch geliefert und haben dadurch mit ihrem Herzen und ihrer Seele Anteil daran, und wir sind ihnen für ihre Großzügigkeit und ihre Ausdruckskraft zu tiefem

Dank verpflichtet. Wir möchten Caitlin Miller für ihre Gedichte in dem Kapitel *Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert* danken, Susan Block für ihr Material in dem Kapitel *Es ist nie zu spät*, Ralph und Kathy Robinson für das Gedicht, das von ihrem Sohn Ryan Jon Robinson stammt, sowie auch für Ralphs Bericht über Ryans Leben und die Schilderung seines Todes im Kapitel *Vergänglichkeit*, Lani Donlon für die Geschichte in *Werte in der Familie*. Cherry Hamrick für ihren Brief in *Achtsamkeit im Klassenzimmer* und Rebecca Clement, ihrer Schülerin, für den ihren. Auch Rose Thorne, Becky Sarah, Halé Baycu-Schatz und Robbie Pfeufer Kahn haben Material beigesteuert, für das wir ihnen ganz herzlich danken möchten.

Ich (Myla Kabat-Zinn) fühle mich insbesondere Robbie Pfeufer Kahn zu Dank verpflichtet für die vielen Gespräche über die Bedürfnisse von Kindern, die wir im Laufe der Jahre geführt haben. Durch meine täglichen Spaziergänge und Gespräche mit Halé Baycu-Schatz habe ich ebenfalls wichtige Anregungen erhalten.

Weiterhin möchten wir all denen von Herzen danken, die uns über ihre Erfahrungen als Eltern berichtet haben. Viele dieser Geschichten haben wir auf Bitte der Betroffenen hin in anonymer Form nacherzählt. Einige konnten wir aus Platzgründen oder aufgrund ihres Inhalts nicht verwenden. Trotzdem möchten wir denjenigen, die uns diese teilweise erschütternden Geschichten mitgeteilt haben, dafür danken.

Von Robert Bly habe ich (mkz) erstmals eine wunderschöne und herzergreifende Version der Geschichte *Sir Gawain und die häßliche Dame* gehört. Er wiederum beruft sich in seiner Darstellung auf Gioia Timpanelli, die die Geschichte seit mehr als zwanzig Jahren erzählt und ihre Version unter anderem aus der mündlichen Überlieferung des Mittelalters und von Chaucers *Wife of Bath's Tale** herleitet. Unsere eigene Version dieser Geschichte basiert hauptsächlich auf Rosemary Sutcliffs Erzählung in *The Sword and the Circle*.

Unsere Lektoren Leslie Wells und Bob Miller haben uns in den entscheidenden Phasen des Produktionsprozesses mit ihrer Erfahrung zur Seite gestanden. Wir wissen es sehr zu schätzen, daß sie uns während der gesamten Entstehungszeit des Buches die Unabhängigkeit gelassen haben,

* Die in diesem Buch genannten und zitierten Bücher und Kassetten finden Sie im Literaturverzeichnis aufgelistet.

die wir brauchten, um unsere Ansichten so zu formulieren, wie sie nun in diesem Buch vor Ihnen liegen. Auch andere Mitarbeiter des Hyperion-Verlages haben uns in verschiedenen Phasen des Entstehungsprozesses wichtige Hilfe geleistet. Insbesondere sind wir Jennifer Lang zu großem Dank verpflichtet, die die Genehmigungen zur Benutzung fremder Quellen einholte.

Prolog – jkz

U nser Sohn, der gerade sein erstes Jahr im College absolviert, kommt um 1.30 Uhr in der Nacht zu Thanksgiving nach Hause. Ein Freund hat ihn gebracht. Als er am frühen Abend anrief und uns mitteilte, er schaffe es nicht, bis zum Abendessen bei uns zu sein – was wir eigentlich gehofft hatten –, waren wir alle enttäuscht, und einige Augenblicke lang hatte ich deutlich Ärger in mir gespürt. Wir hatten dann vereinbart, daß wir die Haustür offen lassen würden und daß er uns bei seiner Ankunft wecken sollte. Doch das war gar nicht nötig. Wir hörten ihn ohnehin ins Haus kommen. Selbst wenn er versucht, leise zu sein, ist seine junge und überschäumende Energie nicht zu überhören. Er kommt die Treppe hinauf. Wir rufen ihn flüsternd, um seine Schwestern nicht aufzuwecken. Er kommt in unser dunkles Schlafzimmer. Wir umarmen uns. Er tritt an meine Seite des Bettes, lehnt sich quer über mich zu Myla hinüber und umarmt uns beide gleichzeitig, mit seinen Armen und mehr noch, mit seinem ganzen Wesen. Er ist glücklich, wieder zu Hause zu sein. Als wäre es die natürlichste Sache der Welt, liegt er quer über mir. Jede Spur von Verärgerung über seine Verspätung und jede Enttäuschung darüber, daß er das gemeinsame Abendessen versäumt hat, ist augenblicklich verfliegen.

Ich spüre, daß ein Glücksgefühl von ihm ausgeht, das weder übertrieben noch manisch ist. Er strahlt Freude, Zufriedenheit, Ruhe und Verspieltheit aus. Es ist, als würden alte Freunde einander wiedersehen, und mehr als das: wie ein Familienfest. Er ist jetzt zu Hause, hier, in unserem dunklen Schlafzimmer. Er gehört zu uns. Die Verbindung zwischen uns Dreien ist spürbar. Ein Gefühl der Freude durchflutet mich, und ich sehe eine Folge von Bildern aus meinem Leben mit ihm, die die Fülle dieses Augenblicks widerspiegeln. Dieser große Neunzehnjährige, der quer über mir liegt und den ich so oft in meinen Armen gehalten habe, bis er sich von uns löste und in die Welt hinausging, der nun einen zerzausten Bart und starke Muskeln hat, ist mein Sohn. Ich bin sein Vater. Myla ist seine Mutter. Schweigend

sind wir uns dessen bewußt. Während wir daliegen, baden wir in unseren Glücksgefühlen, die sich zu einer Einheit verbinden.

Nach einiger Zeit verläßt er uns, um sich einen Film anzuschauen. Er kann noch nicht schlafen, weil er zuviel Energie hat. Wir versuchen, wieder einzuschlafen, doch wälzen wir uns noch stundenlang im Bett herum, vor Erschöpfung wie betäubt. Ich überlege kurz, ob ich zu ihm in sein Zimmer hinübergehen soll, um mehr kostbare Zeit mit ihm zu verbringen, aber ich bleibe dann doch liegen. Es ist nicht notwendig, daß ich irgend etwas hinterherlaufe, weder ihm noch dem Schlaf, den ich eigentlich dringend brauche. Am nächsten Morgen breche ich zur Arbeit auf, lange bevor er aufwacht. Den ganzen Tag über begleitet mich das Bewußtsein, daß er am Abend bei meiner Rückkehr zu Hause sein wird und ich ihn sehen werde.

*

Solche Augenblicke machen den Segen und die Freude aus, die wir Eltern erleben können, wenn wir es nicht selbst verhindern, so wie ich es an jenem Tag fast durch meinen anfänglichen Ärger getan hätte. Ebenso leicht können solch glücklichen Augenblicke vorübergehen, ohne daß wir sie überhaupt bemerken. Doch was ist das Besondere an ihnen? Spüren wir nur bei der ersten Heimkehr aus dem College, bei der Geburt, beim ersten Wort oder beim ersten Schritt eine so tiefe Verbindung zu unseren Kindern? Oder sind solche Augenblicke häufiger, als wir vermuten? Könnte es sein, daß sie eher häufig als selten sind, daß wir sie praktisch jederzeit erleben können, selbst in schwierigeren Situationen – sofern wir sowohl mit unseren Kindern als auch mit *diesem* Augenblick in Kontakt bleiben?

Meine Erfahrung ist, daß es solche Augenblicke im Überfluß gibt. Nur gehen sie leicht unbemerkt und ohne daß ich ihren Wert erkenne vorüber, wenn ich sie nicht wach genug bin, sie zu sehen. Es erfordert eine gewisse Art von innerer Arbeit, sie wahrzunehmen, denn mein Geist läßt sich so leicht und durch so viele Dinge von der Fülle jedes Augenblicks ablenken.

Wir Eltern befinden uns auf einer mühsamen Reise, einer Art Odyssee, unabhängig vom Alter unserer Kinder, ob uns dies bewußt ist oder nicht und ob es uns gefällt oder nicht. Diese Reise ist natürlich nichts anderes als das Leben selbst mit all seinen Windungen, mit all seinem Auf und Ab. Wie wir die Fülle der Ereignisse unseres Lebens mit unserem Geist und

unserem Herzen aufnehmen, entscheidet über die Qualität unserer Reise und deren Bedeutung für uns. Unsere Wahrnehmung beeinflusst, wohin wir gelangen, was auf unserem Lebensweg geschieht, was wir lernen und wie wir uns bei alledem fühlen.

Wenn wir das Abenteuer unseres Lebens wirklich voll auskosten wollen, so erfordert dies eine besondere Art des Engagements und der Präsenz, eine stetige Aufmerksamkeit, die zugleich sanft und offen ist. Oft lehrt die Reise uns, aufmerksam zu sein, und weckt uns auf. Manchmal lernen wir auf eine sehr schmerzhaft oder gar auf eine beängstigende Weise, die wir niemals selbst gesucht hätten. Wie ich es empfinde, ist die Herausforderung Eltern zu sein, jeden Augenblick so intensiv und bewußt wie möglich zu leben, unseren Weg so gut zu planen, wie wir können, unsere Kinder zu nähren und in diesem Prozeß selbst zu wachsen. Unsere Kinder und die Reise, auf der wir uns mit ihnen zusammen befinden, bieten uns in dieser Hinsicht unendlich viele Möglichkeiten.

Das ist eindeutig eine Lebensaufgabe – eine Aufgabe, die wir um des Lebens willen auf uns nehmen. Wir alle wissen im Grunde, daß es nicht darum geht, höchste Perfektion zu erreichen oder alles immer „richtig zu machen“. Es geht mehr um die Suche selbst als darum, eine bestimmte Qualität zu erreichen. „Perfektion“ ist in diesem Zusammenhang einfach keine adäquate Kategorie – was immer dieser Begriff im Hinblick auf die Aufgabe von Eltern beinhalten könnte. Wichtig ist, daß wir authentisch sind, daß wir unseren Kindern und uns selbst soviel Respekt entgegenbringen wie nur möglich und daß wir an alles, was wir tun, mit der festen Absicht herangehen, zumindest keinen Schaden anzurichten.

Meiner Ansicht nach besteht unsere Aufgabe als Eltern vor allem darin, Augenblick für Augenblick so aufmerksam wie möglich zu sein, so bewußt wie möglich zu leben, auch und gerade im Umgang mit unseren Kindern. Wir wissen heute, daß unbewußtes Verhalten eines oder beider Elternteile zwangsläufig Leiden für die Kinder mit sich bringt, insbesondere wenn es sich in Form starrer Ansichten, egozentrischer Verhaltensweisen und eines Mangels an Gewahrsein und Aufmerksamkeit manifestiert. Wenn Eltern sich so verhalten, ist das häufig ein Symptom dafür, daß sie selbst leiden, auch wenn sie ihr Verhalten niemals in diesem Licht sehen mögen, solange sie nicht selbst eine tiefe Erfahrung des Erwachens machen.

Vielleicht sollten wir alle, jeder auf seine Weise, Rilkes Einsicht beherzigen, daß stets „unendliche Fernen“ sogar zwischen den einander

nahestehendsten Menschen liegen. Wenn wir das wirklich verstehen und akzeptieren – so beängstigend es uns zuweilen erscheinen mag –, können wir uns vielleicht bewußt dafür entscheiden, so zu leben, daß sich Rilkes „wundervolles Nebeneinanderwohnen“ entwickeln kann, indem wir die Distanz nutzen und lieben, die es uns ermöglicht, den anderen „in ganzer Gestalt und vor einem offenen Himmel zu sehen“.

Das ist, so meine ich, unsere Aufgabe als Eltern. Um sie zu erfüllen, müssen wir unsere Kinder nähren, schützen und sie so lange unterstützen und begleiten, bis sie selbständig ihren eigenen Weg gehen können. Auch ist es sehr empfehlenswert, in unserem eigenen Leben Ganzheit anzustreben. Damit unsere Kinder, wenn sie uns anschauen, *unsere* Ganzheit vor dem Himmel betrachten können, müssen wir selbst völlig eigenständige Personen sein.

Das ist nicht immer leicht. Im familiären Alltag achtsam zu sein ist für Eltern harte Arbeit. Es bedeutet, daß wir uns innerlich gut kennenlernen und daß wir an jenem Berührungspunkt arbeiten, an dem unser eigenes inneres Leben und das Leben unserer Kinder zusammentreffen. Besonders hart ist diese Arbeit heute deshalb, weil die Kultur, in der wir leben, immer stärkeren Einfluß auf das häusliche Leben und auf das Leben unserer Kinder nimmt.

Ein Grund für meine regelmäßige Meditationsübung ist, daß ich auf diese Weise versuche, angesichts der ständigen ungeheuren äußeren Anforderungen mein inneres Gleichgewicht und meine geistige Klarheit zu erhalten. Außerdem hilft mir die Meditation, trotz aller Witterungsumschwünge, denen ich auf meiner Reise als Familienvater Tag für Tag ausgesetzt bin, einigermaßen „auf Kurs zu bleiben“. Daß ich mir jeden Tag, gewöhnlich am frühen Morgen, eine bestimmte Zeitspanne für das stille Sitzen reserviere, hilft mir, ruhiger und ausgeglichener zu bleiben, einen klareren und umfassenderen Blick zu bewahren, mir ständig dessen bewußt zu bleiben, was wirklich wichtig ist, und mich immer wieder neu dafür zu entscheiden, daß ich mein Leben von jenem Gewährsein leiten lassen will.

Die Achtsamkeit, die ich beim stillen Sitzen und bei der Ausführung alltäglicher Aufgaben entwickle, ermöglicht es mir, den gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu erleben – was mir wiederum hilft, im Herzen ein wenig offener und im Geiste ein wenig klarer zu bleiben und dadurch meine Kinder so sehen zu können, wie sie sind, ihnen geben zu können, was sie von mir am dringendsten brauchen, und ihnen den Raum zuzu-

gestehen, den sie benötigen, um ihre eigene Art, wie sie in der Welt leben wollen, finden zu können.

Doch ist auch mein regelmäßiges Meditieren keine Garantie dafür, daß ich immer ruhig, freundlich, sanft und in der Gegenwart zentriert bin. Oft bin ich das ganz und gar nicht. Die regelmäßige Meditationsübung hat auch nicht automatisch zur Folge, daß ich immer weiß, was in einer Situation zu tun ist, oder daß ich mich nie verwirrt oder ratlos fühle. Allerdings hilft mir die durch die Übung verstärkte Achtsamkeit, Dinge zu sehen, die ich andernfalls vielleicht nicht gesehen hätte, und kleine, aber wichtige und manchmal entscheidende Schritte zu gehen, die ich andernfalls vielleicht nie gegangen wäre.

Nach einem Workshop, in dem ich den Anfang dieses Prologs (noch in Manuskriptform) vorgelesen hatte, erhielt ich von einem Mann in den Sechzigern einen Brief folgenden Inhalts:

Ich möchte Ihnen hiermit für ein ganz besonderes Geschenk danken, das Sie mir an jenem Tag gemacht haben ... Die Beschreibung der Rückkehr Ihres Sohnes zu Thanksgiving hat mich sehr tief berührt. Das gilt insbesondere für Ihre Schilderung dessen, wie er Sie mit seinem Sein umhüllte, als er sich quer über Sie legte. Als ich das hörte, habe ich zum erstenmal seit langer Zeit wieder liebevolle Gefühle meinem eigenen Sohn gegenüber gespürt. Ich weiß nicht genau, was geschehen ist, aber es ist, als hätte ich bisher immer das Gefühl gehabt, mein Sohn müsse anders sein, damit ich ihn lieben könnte, und das hat sich jetzt geändert.

Wenn sie hoffnungslos oder enttäuscht sind, haben vielleicht alle Eltern hin und wieder das Gefühl, sie bräuchten eine andere Art von Kind, um es lieben zu können. Wenn wir dieses Gefühl nicht näher betrachten, kann es sich leicht von einem kurzlebigen Impuls in eine dauerhafte Enttäuschung verwandeln, und es kann sein, daß wir eine Sehnsucht nach etwas entwickeln, von dem wir glauben, daß wir es nicht haben. Wenn wir dann später noch einmal genauer hinschauen, so wie dieser Vater es getan hat, stellen wir möglicherweise fest, daß wir die Kinder, die uns gegeben sind, verstehen und so lieben können, wie sie sind.

Prolog – mkz

Die tiefe Liebe, die ich für meine Kinder empfinde und mit der ich sie zu schützen versuche, hat mich immer wieder dazu motiviert, die innere Arbeit zu tun, die wir „Achtsamkeit in der Familie“ nennen. Diese innere Arbeit hat mir unerwartete Geschenke und Freuden beschert. Sie hat mir geholfen, meine Kinder klarer so zu sehen, wie sie sind, frei von den Verzerrungen meiner eigenen Ängste, Erwartungen und Bedürfnisse, und zu sehen, was sie im jeweiligen Augenblick tatsächlich brauchen. Diese Achtsamkeit im Umgang mit meinen Kindern hilft mir, mich selbst genauer wahrzunehmen, und sie ermöglicht es mir, mit schwierigen Situationen und mit jenen automatisierten Reaktionen anders umzugehen, die äußere Schwierigkeiten so leicht in mir auslösen – Reaktionen, die oft hart und destruktiv wirken und die dem Wohl meiner Kinder zuwiderlaufen.

Obgleich ich nie regelmäßig Sitzmeditation geübt habe, habe ich in meinem Leben immer darauf geachtet, daß ich eine gewisse Zeit und genügend Raum für Nicht-Tun, Stillsein und Schweigen zur Verfügung hatte. Dies zu gewährleisten war besonders schwierig, als unsere Kinder klein waren, aber Möglichkeiten zum Alleinsein und zur Reflexion ergaben sich manchmal, wenn ich am Morgen noch im Bett lag, schon wach, aber noch nicht bereit, mich zu bewegen, noch meiner Träume bewußt, manchmal klar, manchmal in Gedanken verloren, empfänglich für alle Impulse und Bilder, die mich an jenem Ort irgendwo zwischen Wachsein und Schlaf besuchten.

Dies war für mich eine Art Meditation, meine Art, meine inneren Ressourcen zu stärken. Dadurch wurde ein gewisser Ausgleich zu meinen äußeren „Meditationen“ geschaffen – zum ständigen Gewahrsein, Sich-Einstellen, Antworten, Festhalten und Loslassen, zu dem meine Kinder mich aufgrund ihrer Bedürfnisse veranlassen.

Meditative Augenblicke habe ich in vielen Formen erlebt: wenn ich mitten in der Nacht aufstehen mußte, um durchdrungen von tiefem Frieden mein Neugeborenes zu stillen und sie mich durch die Süße ihres Seins innerlich nährte oder wenn ich mit dem weinenden Baby umherging

und es zu beruhigen und durch Singen und Wiegen zu trösten versuchte, während ich gegen meine eigene Müdigkeit ankämpfte, oder wenn ich in das Gesicht eines unglücklichen, wütenden Teenagers schaute, versuchte, den Grund für das Unglücklichsein herauszufinden und zu erspüren, was dieses Kind brauchte.

Achtsam zu sein bedeutet, aufmerksam zu sein, und Aufmerksamkeit erfordert Energie und Konzentration. Jeder Augenblick bringt Neues mit sich und kann andere Anforderungen an mich stellen. Manchmal bin ich mit einem intuitiven Erkennen gesegnet, in anderen Fällen begreife ich nichts, bin verwirrt, aus dem Gleichgewicht, versuche aber, intuitiv und kreativ auf die Situation zu reagieren, in die ich gestellt bin. Es gibt die zutiefst befriedigenden Augenblicke reiner Glückseligkeit, in denen ein Kind sichtlich aufblüht und ausstrahlt, daß es ihm gut geht. Es gibt aber auch die vielen schwierigen, frustrierenden und schmerzhaften Augenblicke, in denen nichts von dem, was ich tue, richtig zu sein scheint, sondern offensichtlich gravierend falsch ist. Besonders schwer fällt es mir bei älteren Kindern, klar zu sehen. Bei ihnen sind die Probleme gewöhnlich viel komplizierter und die adäquaten Antworten selten einfach.

Doch wenn ich das Gefühl habe, als Mutter meinen Weg verloren zu haben, mich in einem dunklen Wald zu befinden, wo der Boden rauh und uneben ist, das Gelände unvertraut und die Luft kalt, finde ich oft, nachdem ich wieder zu mir gefunden habe, irgend etwas in meiner Tasche. Ich muß mich nur darauf besinnen, innezuhalten, zu atmen, meinen Blick nach innen zu richten und genau anzuschauen, was da ist.

Jeder schwierige Augenblick enthält die Möglichkeit, meine Augen und mein Herz zu öffnen. Jedesmal wenn ich plötzlich etwas verstehe, was eines meiner Kinder betrifft, lerne ich auch etwas über mich selbst und über das Kind, das ich selbst einmal war, und dieses Wissen dient mir fortan als Führer. Wenn ich den Schmerz, den ein Kind empfindet, mitzuempfinden vermag, wenn ich die konträren und irritierenden Verhaltensweisen akzeptieren kann, die meine Kinder manchmal ausprobieren oder manifestieren, dann heilt mich die Macht bedingungsloser Liebe ebenso, wie sie meine Kinder nährt. Während sie wachsen, wachse auch ich. Meine Transformationen finden in meinem Inneren statt.

Meine Sensibilität ist für mich mittlerweile nicht mehr von Nachteil, sondern sie ist zu meiner Verbündeten geworden. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, meine Intuition, meine Sinne, meine emotionale Antenne zu

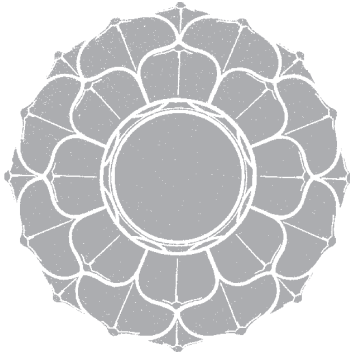
benutzen, um tief in die Ereignisse hineinzuschauen, mit denen ich in meinem Leben konfrontiert werde. Ein wichtiger Teil hiervon ist, daß ich versuche, die Dinge aus der Perspektive meines Kindes zu sehen. Diese Art der inneren Arbeit hat sich für mich als sehr wirksam erwiesen. Jedesmal wenn ich mich entscheide, freundlich, statt grausam zu sein, zu verstehen, statt zu verurteilen, zu akzeptieren, statt abzulehnen, werden meine Kinder innerlich genährt und gewinnen dadurch an Kraft und Stärke, ganz gleich, in welchem Alter sie sich befinden.

Diese Einstellung zum Eltern-Sein schafft Vertrauen. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dieses Vertrauen und das Gefühl grundlegender Verbundenheit zu erhalten, das im Laufe vieler Jahre emotionalen und physischen Bemühens zwischen uns entstanden ist. Wenn ich mich kurzzeitig zu Achtlosigkeit hinreißen lasse oder wenn ich zulasse, daß plötzlich alte destruktive Muster das Ruder in die Hand nehmen, so ist das ein Verrat am Vertrauen meiner Kinder, und ich muß nach solchen Augenblicken bewußt daran arbeiten, unsere Beziehung wieder aufzubauen und zu stärken.

Seit zweiundzwanzig Jahren versuche ich, in meinem Leben als Mutter Augenblick für Augenblick achtsam zu sein: indem ich beobachte, Fragen stelle, mir dessen bewußt werde, was ich am meisten schätze und wovon ich glaube, daß es für meine Kinder am wichtigsten ist. Obgleich unzählige Aspekte des Familienlebens in diesem Buch nicht behandelt werden, hoffe ich, daß es uns gelingen wird, durch Beschreibung der für Eltern relevanten inneren Prozesse und der Art, wie sie erlebt werden, einen Eindruck vom Erfahrungsreichtum und von den Wachstums- und Veränderungsmöglichkeiten geben zu können, die ein achtsames Leben als Vater und als Mutter uns allen schenken kann.

MYLA KABAT-ZINN

TEIL EINS



DIE GEFAHR UND
DAS VERSPRECHEN

Die Herausforderung der Elternrolle

Eltern erfüllen eine der anstrengendsten, schwierigsten und streßreichsten Aufgaben auf der Welt. Gleichzeitig ist es auch eine der wichtigsten, denn wie sie sie erfüllen, wirkt sich entscheidend auf Herz, Seele und Bewußtsein der nächsten Generation aus, darauf, worin diese jungen Menschen den Sinn ihres Lebens sehen und wie sie sich mit der Welt als Ganzem verbunden fühlen, auf ihr Repertoire an lebenswichtigen Fähigkeiten, auf ihre tiefsten Gefühle über sich selbst sowie auf ihre Chancen, in einer sich schnell verändernden Welt zu überleben. Doch in einer Welt, die der Produktion von Dingen einen weitaus höheren Wert beimißt als der Art, wie Kinder aufwachsen, übernehmen angehende Eltern ihre wichtige Aufgabe fast immer ohne jede Vorbereitung oder nur mit sehr geringer Unterstützung.

Gute Handbücher für Eltern können uns manchmal helfen, einige Situationen auf eine neue Weise zu sehen, und uns vielleicht beruhigen, wenn wir uns unnötige Sorgen machen. Vor allem in den frühen Jahren der Elternschaft können sie Hinweise zur Lösung bestimmter Probleme liefern und machen deutlich, daß es verschiedene Möglichkeiten gibt, die Dinge zu sehen. Sie bringen uns auch zu Bewußtsein, daß wir mit unseren Schwierigkeiten nicht allein sind.

Womit sich solche Ratgeber für Eltern jedoch meistens nicht beschäftigen, sind die inneren Erfahrungen, die Eltern bei der Erfüllung ihrer Aufgabe machen. Wie gehen wir beispielsweise mit den Gedanken und Gefühlen um, die in uns auftauchen, wenn wir Kinder haben? Wie können wir es schaffen, uns nicht von unseren Zweifeln, unseren Unsicherheitsgefühlen und von den realen Problemen, mit denen wir konfrontiert werden, überwältigen zu lassen – von den Situationen, in denen wir uns in einem inneren Konflikt befinden, und von den Situationen, in denen wir Konflikte mit anderen Menschen haben, unter anderem auch mit unseren

Kindern? Solche Bücher zeigen uns gewöhnlich nicht, wie wir unseren Kindern gegenüber mehr Sensibilität entwickeln und wie wir besser auf ihr inneres Erleben eingehen können.

Wenn wir mit Kindern wirklich neue Wege gehen wollen, erfordert dies, daß wir auch innerlich an uns arbeiten. Die konkreten Ratschläge, die uns Elternratgeber für die Bewältigung der äußeren Probleme des Familienlebens liefern, müssen wir durch eigene, innere Autorität ergänzen, die wir nur durch unsere Erfahrung entwickeln können. Diese innere Autorität kann nur dann in uns entstehen, wenn uns klar wird, daß wir unser Leben trotz aller äußeren Einflüsse in erheblichem Maße selbst gestalten können – und zwar durch die Art und Weise, wie wir auf diese äußeren Einflüsse antworten. Im Laufe dieses Prozesses werden wir eine völlig individuelle, aus eigenen Entscheidungen gewachsene Lebensweise entwickeln und dabei von unseren tiefsten, besten und kreativsten Ressourcen profitieren. Ist uns dies erst einmal klar geworden, erkennen wir vielleicht auch, wie wichtig es für unsere Kinder *und* für uns selbst ist, daß wir die Verantwortung für unsere Art zu leben und für die Konsequenzen unserer Entscheidungen übernehmen.

Wenn wir bereit sind, diese innere Arbeit zu tun, kann sich ein außerordentliches Maß an innerer Autorität und Authentizität in uns entwickeln. Unsere Authentizität und unsere Weisheit wachsen, wenn wir unserem Erleben und unserer alltäglichen Erfahrung bewußt Gewährsein entgegenbringen. Wir lernen dann allmählich, unsere Kinder und ihre Bedürfnisse immer besser zu sehen und geeignete Möglichkeiten zur Unterstützung ihres Wachstums und ihrer Entwicklung zu erkennen. Außerdem wird es uns dann in zunehmendem Maße gelingen, ihre vielen verschiedenen und manchmal verwirrenden Signale zu interpretieren, und unser Vertrauen in unsere Fähigkeit, angemessen auf ihre Bedürfnisse einzugehen, wird gestärkt. Um zu verstehen, was im Kontakt mit unseren Kindern vor sich geht – ganz zu schweigen davon, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten sollten, damit sie unter optimalen Bedingungen aufwachsen –, müssen wir eine beständige Aufmerksamkeit im Umgang mit ihnen entwickeln und das Geschehen immer wieder neu untersuchen.

Wie wir als Eltern unsere Aufgabe erfüllen, ist letztlich immer eine ganz persönliche Angelegenheit, und unsere Fähigkeit dazu erwächst tief aus unserem Inneren. Wie andere Menschen diese Aufgabe erfüllen, kann

für uns niemals der Maßstab sein. Wir müssen unsere völlig eigene Art entwickeln, wobei wir natürlich auf alles zurückgreifen können, was uns nützlich erscheint. Dazu ist es notwendig, unsere eigenen Fähigkeiten und Talente zu entwickeln und ihnen zu vertrauen.

Denn selbst das, was uns gestern gute Dienste geleistet hat, ist nicht unbedingt heute noch die beste Möglichkeit. Um zu spüren, was jeweils zu tun ist, ist es unerlässlich, daß wir fest im gegenwärtigen Moment verwurzelt sind. Und wenn unsere eigenen inneren Ressourcen erschöpft sind, ist es wichtig, daß wir wirksame und gesunde Möglichkeiten kennen, sie wieder aufzufüllen und uns zu regenerieren, ohne dies zu Lasten unserer Kinder zu tun.

Zu Eltern werden Menschen zufällig oder absichtlich, doch wie auch immer es dazu kommen mag, ist Elternschaft eine Berufung. So ruft uns unser Leben als Eltern dazu auf, unsere Welt jeden Tag neu zu schaffen, ihr in jedem Augenblick mit frischem, unvorbelastetem Blick entgegenzutreten. Diese Berufung ist tatsächlich eine strenge spirituelle Disziplin – eine Aufgabe, die es uns ermöglicht, unsere tiefste menschliche Natur zu erkennen. Schon allein die Tatsache, daß wir Eltern sind, ist eine ständige Aufforderung an uns, unsere nährendsten, liebevollsten, weisesten und fürsorglichsten Qualitäten zu entwickeln und zum Ausdruck zu bringen – das Beste in uns zutage zu fördern, so gut wir eben können.

Wie jede spirituelle Disziplin ist der Weg der Achtsamkeit in der Familie voll von ungeheuren Versprechungen und Möglichkeiten. Gleichzeitig ist er eine Aufforderung zur inneren Arbeit an uns selbst, denn nur aufgrund dieser inneren Arbeit vermögen wir unserer Aufgabe als Eltern wirklich gerecht zu werden; nur mit ihrer Hilfe können wir uns wirklich mit unserem ganzen Sein für diese Heldenreise engagieren – die lebenslange Suche, die ein gelebtes menschliches Leben letztlich ist.

Menschen, die Eltern werden, übernehmen den härtesten aller Jobs, ohne jede Bezahlung, oft unerwartet und in relativ jungem Alter, unerfahren und häufig unter größten ökonomischen Schwierigkeiten. Gewöhnlich gehen Eltern ohne klare Strategie auf ihre Reise und ohne umfassenden Überblick über das, was auf sie zukommt. Sie treten diese Reise meist auf die gleiche intuitive und optimistische Weise an, auf die wir Menschen uns auch vielen anderen Aspekten unseres Lebens nähern. Wir lernen, unsere Aufgabe zu erfüllen, während und indem wir dies versuchen. Und tatsächlich gibt es auch gar keine andere Möglichkeit, es zu erlernen.

Zu Anfang ist uns gewöhnlich nicht einmal klar, daß unser Leben als Eltern völlig neue, ungewohnte Anforderungen an uns stellt, daß dieses neue Leben ungeheure Veränderungen für uns mit sich bringen wird, daß wir vieles Vertraute aufgeben und statt dessen zahllose Dinge tun müssen, mit denen wir uns bisher noch nie beschäftigt haben. Vielleicht ist es sogar gut, daß das so ist, denn letztendlich ist jedes Kind einzigartig und jede Situation anders. Um mit den unbekanntenen Anforderungen fertig zu werden, die das Kinderhaben und die Kindererziehung mit sich bringen, können wir uns letztlich nur auf unser Herz verlassen, auf unsere tiefsten menschlichen Instinkte sowie auf die Dinge, die wir noch aus unserer eigenen Kindheit in uns tragen – die positiven ebenso wie die negativen.

Und wenn wir seitens unserer Ursprungsfamilie, der Gesellschaft oder der Kultur mit Konformitätsdruck konfrontiert werden – mit der Forderung, daß wir uns Normen entsprechend verhalten sollen, die häufig nicht einmal ausdrücklich definiert oder sogar völlig unbewußt sind –, verhalten wir uns in unserer Rolle als Eltern ebenso wie in unserem übrigen Leben oft unbewußt und automatisch, trotz bester Absichten und trotz unserer tiefen Liebe zu unseren Kindern. Wenn wir chronisch überlastet sind und unablässig unter Zeitmangel leiden, befinden wir uns nicht in Kontakt mit der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks – der „Blüte des Augenblicks“, wie Thoreau sie genannt hat. Meist erscheint uns dieser Augenblick als viel zu gewöhnlich und flüchtig, als daß es uns erstrebenswert erscheint, unsere Aufmerksamkeit auf ihn zu richten. Wenn wir so leben, können wir auch bei der Erfüllung unserer Aufgabe als Eltern in eine Art träumerischen Automatismus verfallen, und wir können uns einreden, daß alles okay ist, was wir tun, solange wir aus tiefer Liebe zu unseren Kinder heraus handeln und in dem Bewußtsein, nur ihr Bestes zu wollen. Wir können diese Sichtweise rationalisieren, indem wir uns einreden, Kinder seien unverwüsthliche Geschöpfe, und die kleinen Dinge, die sie erleben, seien nichts weiter als Kleinigkeiten, die keinerlei langfristige Konsequenzen für sie haben. Damit machen wir uns letztlich glauben, daß Kinder eine Menge aushalten.

Doch werde ich (jklz) immer wieder durch die Geschichten von Patienten der *Stress Reduction Clinic*, in der ich arbeite, und von Teilnehmern der Achtsamkeits-Workshops und -Seminare, die ich in ganz Amerika leite, daran erinnert, daß die Kindheit für viele Menschen eine Zeit offenen oder subtilen Verrats war, weil ein Elternteil (oder beide) unberechenbar

war, weshalb die Kinder oft völlig unerwartet mit Entsetzen, Gewalt, Geringschätzung und Niederträchtigkeiten konfrontiert wurden, weil ihre Eltern unter den Auswirkungen von Süchten litten, unglücklich waren oder einfach nicht besser mit ihren Kindern umzugehen wußten. Die Tatsache, daß solche Eltern manchmal während derartiger Ausbrüche negativen Verhaltens plötzlich beteuern, daß sie ihre Kinder lieben, daß sie es doch gut mit ihnen meinen und nur ihr Bestes im Sinn haben, macht die Situation für die betroffenen Kinder noch unerträglicher. Andere Menschen leiden immer noch darunter, daß sie als Kinder nicht gesehen, vernachlässigt und nicht geschätzt worden sind. Dazu kommt, daß durch den in praktisch allen Bereichen der Gesellschaft ständig zunehmenden Streß und durch das immer stärker werdende Gefühl der Dringlichkeit und der eigenen Unzulänglichkeit auch die Situation in den Familien immer schwieriger geworden ist und das Maß des Erträglichen oft längst überschritten hat, wobei der Druck häufig von Generation zu Generation unerträglicher geworden ist, statt abzunehmen.

Eine Frau, die an einem fünftägigen Achtsamkeits-Seminar teilnahm, sagte:

Ich habe diese Woche während der Meditation bemerkt, daß ich mich so fühle, als würden Teile von mir fehlen, daß ich gewisse Teile von mir gar nicht finden kann, wenn ich still werde und unter die Oberfläche meines Geistes schaue. Ich bin mir nicht sicher, was das bedeutet, aber dieses Gefühl hat mich ein wenig geängstigt. Vielleicht werde ich, wenn ich regelmäßig meditiere, herausfinden, was mich davon abhält, ganz zu sein. Doch im Augenblick spüre ich Löcher in meinem Körper oder in meiner Seele, die bewirken, daß ich überall, wohin ich auch gehe, Schutzwälle um mich herum errichte. Ich fühle mich wie ein Schweizer Käse. Das ist schon seit meiner Kindheit so. Ich habe einige Verluste erlitten, als ich noch sehr klein war. Ich glaube, damals habe ich Teile von mir verloren, weil Menschen, die mir wichtig waren, gestorben sind und weil andere Menschen Teile von mir weggenommen haben. Meine Schwester ist gestorben, als ich noch sehr jung war. Und meine Eltern sind daraufhin in eine Art Depression verfallen, die bis zu ihrem eigenen Tod dauerte. Ich glaube, sie haben Teile von mir genommen und sich davon ernährt. Ich spüre das so. Ich war früher

ein sehr lebendiges Kind, das wußte, was es wollte und ich habe das Gefühl, daß bestimmte Teile von mir einfach weggenommen worden sind. Es scheint mir nicht möglich zu sein, mir diese Teile wieder anzueignen. Warum ist mir das nicht möglich? Was ist mit mir geschehen? Ich habe Teile von mir verloren. Während ich heute hier sitze und meditiere, wird mir klar, daß ich noch immer nach diesen Teilen suche und daß ich nicht weiß, wo sie sind. Ich sehe keine Möglichkeit, ganz zu werden, wenn es mir nicht gelingt, die Teile wiederzufinden, die ich damals verloren habe. Meine ganze Familie ist mittlerweile tot. Sie haben all die Teile, die mir fehlen, mitgenommen und sind dann gegangen, und ich sitze jetzt hier mit diesem Schweizer Käse.

Das Gefühl dieser Frau, ihre Eltern hätten Teile von ihr weggenommen, um sich davon zu ernähren, ist natürlich eine schreckliche Vorstellung, doch so etwas geschieht tatsächlich, und wenn so etwas früh im Leben von Kindern geschehen ist, leiden sie ihr ganzes Leben lang darunter.

Zu allem Überfluß fügen Eltern ihren Kinder oft im Namen ihrer Liebe tiefe Verletzungen zu, indem sie sie beispielsweise schlagen, um ihnen eine Lektion zu erteilen, und dabei auch noch Dinge sagen wie: „Das ist nur zu deinem eigenen Besten“, „Das tut mir mehr weh als dir“ oder „Ich tue das nur aus Liebe“ – dieselben Sätze, die sie selbst zu hören bekamen, als sie von ihren Eltern geschlagen wurden, wie die Schweizer Psychologin Alice Miller in *Am Anfang war Erziehung* gezeigt hat. Im Namen der „Liebe“, werden Kinder hemmungsloser Wut, Verachtung, Intoleranz und Gewalt ausgesetzt. Von Eltern, die sich nicht darüber im klaren sind, oder denen es gleichgültig ist, welche Auswirkungen ihr Verhalten auf ihre Kinder hat, obwohl sie weder Freunde noch Fremde jemals so behandeln würden. Und solche Dinge geschehen in allen gesellschaftlichen Schichten.

Wir sind der Ansicht, daß automatisches, unbewußtes Verhalten, das sich am Maßstab des geringsten Aufwandes orientiert – ob es sich nun in Form physischer Gewalt manifestiert oder nicht –, bei den betroffenen Kindern tiefe, dauerhafte Schäden und gravierende Entwicklungsstörungen verursachen kann. Gleichzeitig nehmen wir uns als Eltern, wenn wir uns so verhalten, die Möglichkeit, an unserer Aufgabe zu wachsen. Die Folgen derart unbewußten Verhaltens sind häufig eine generelle Traurigkeit, das Gefühl, wichtige Chancen vertan zu haben, Verletztheit, Groll, Vorwürfe,

eine Einschränkung des Selbst- und des Weltbildes – und letztlich Isolation und Entfremdungsgefühle.

Wenn wir jedoch gegenüber den Herausforderungen, mit denen wir als Eltern konfrontiert werden, wach bleiben, so kann dies alles nicht geschehen. Im Gegenteil können wir dann alle Situationen im Zusammenleben mit unseren Kindern nutzen, um die Barrieren in unserem eigenen Geist zu entfernen, um tiefer in unser eigenes Inneres zu schauen und um im Kontakt mit unseren Kindern stärker präsent zu sein.

*

Wir leben in einer Gesellschaft, die der Arbeit von Eltern nicht den Wert beimißt, den sie tatsächlich für die Allgemeinheit hat. Den Menschen unseres Kulturkreises erscheint es als völlig normal, daß sie hundert Prozent ihrer Energie für ihre Karriere oder für ihre „Beziehungen“ oder für ihre „Selbstfindung“ aufwenden, nicht aber für ihre Kinder. Dieses Verhalten spiegelt die Ansicht, daß es ein Kind nur „verdirbt“, wenn man ihm intensive Aufmerksamkeit schenkt, daß dies zu nichts Gutem führen kann und daß Eltern, die sich so verhalten, dadurch lediglich ihr „neurotisches“ Bedürfnis ausleben, ihre Kinder ständig kontrollieren, sie nicht „loslassen“ zu wollen. So wird es häufig als ein Hinweis auf extremes „Festhalten“ gesehen, wenn wir uns unseren Kindern voll und ganz widmen, und keinesfalls als ein Ausdruck des Respekts dem Leben gegenüber und des Bewußtseins der Verbundenheit aller Wesen und Dinge sowie der einzigartigen Freuden, die Eltern und Kinder in ihrer Beziehung zueinander erleben können.

Die Gesellschaft als Ganzes und ihre Institutionen und Wertvorstellungen, die den Mikrokosmos unseres individuellen Geistes und seiner Werte sowohl kreieren als auch spiegeln, tragen erheblich zur Unterminierung der Aufgabe der Eltern bei. Welche Arbeiten werden in unserem Land am höchsten bezahlt? Ganz bestimmt nicht die der Tagesmütter, Erzieherinnen oder Lehrer, deren Arbeit eine so wichtige Unterstützung für die Bemühungen der Eltern ist. Wo sind die geeigneten Leitbilder, die unterstützenden Netzwerke, die Möglichkeiten zum Job-Sharing und die Teilzeitbeschäftigungen für Mütter und Väter, die länger als nur ein paar Wochen nach der Geburt bei ihren Kindern zu Hause bleiben wollen? Wo ist die wirklich ausreichende Unterstützung für junge Familien? Wo gibt es

Vorbereitungskurse für Eltern? Wo bleiben ein umfassendes Sozialsystem, die finanzielle Unterstützung von jungen Eltern, die Schaffung geeigneter Mutter- beziehungsweise Vaterschaftsprogramme, unterstützende Elterngruppen, die durch ihr Vorhandensein deutlich machen würden, daß ein gesundes Familienleben für die gesamte Gesellschaft von größter Bedeutung ist und von dieser auch als grundlegend wesentlich geschätzt wird.

Natürlich gibt es Signale, die uns hoffnungsvoll stimmen können. Viele junge Menschen sehen ihre Aufgabe als Eltern heute als eine heilige Pflicht an, und sie entwickeln oft trotz größter Hindernisse und Schwierigkeiten kreative Möglichkeiten, ihre Kinder in einer nährenden Atmosphäre aufwachsen zu lassen. Überall in unserem Land ergreifen Menschen die Initiative und organisieren Vorbereitungskurse für Eltern, in denen diese grundlegende Kommunikationsfähigkeiten lernen, Kurse zur Gewalt-Prävention und Streß-Reduzierung sowie Beratungsdienste für Eltern und Familien. Zahlreiche Gruppen, die sich für den Aufbau und die Weiterentwicklung des Gemeinschaftslebens engagieren und die sich politisch für die Interessen von Kindern einsetzen, sind entstanden. Mary Piphers Bücher *Reviving Ophelia* und *The Shelter of Each Other*, Robert Bly's *Die kindliche Gesellschaft* und Daniel Golemans *Emotionale Intelligenz* veranschaulichen das enorme Ausmaß der Problematik und weisen uns auf unser Potential als Gesellschaft hin, die Probleme zu lösen, sofern wir die besten Ressourcen in unserem Land, in unseren Familien und in uns selbst zu nutzen vermögen. William und Martha Sears' *Baby Book* schließlich, das das Thema „Verwöhnen“ in einem neuen Licht erscheinen läßt, liefert uns einen neuen Rahmen, die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern zu würdigen.

Doch sind die Probleme andererseits gewaltig, ja geradezu überwältigend, und sie machen es Familien immer schwerer, Kinder auf gesunde Weise aufwachsen zu lassen. In vielen Haushalten ist heutzutage kein Erwachsener zu Hause, wenn die Kinder von der Schule nach Hause kommen, weil sowohl beide Eltern als auch die Nachbarn arbeiten müssen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Kinder bleiben sich deshalb in ihrer Freizeit häufig selbst überlassen. Manchmal haben sie mehr Kontakt zur Welt des Fernsehens oder sogar zur Welt der Drogen und des Verbrechens als zu liebevollen und fürsorglichen Erwachsenen. Gewalttätigkeit von Teenagern ist heute der am schnellsten wachsende Kriminalitätssektor, und derartige Vorfälle erreichen zwischen 15.00 Uhr und 20.00 Uhr an

jedem Schultag ihren Höhepunkt. Daß Kinder tagtäglich die Liebe, Unterstützung und Energie und das Interesse lebendiger Erwachsener und älterer Menschen, die sie achten, erfahren, wird in unserer Gesellschaft immer seltener.

Doch wir haben trotz der ungeheuer starken gesellschaftlichen Kräfte, die auf unser eigenes Leben und auf das Leben unserer Kinder einwirken, auch die Möglichkeit, als Individuen bewußt darüber zu entscheiden, wie wir mit den Umständen unseres Lebens umgehen wollen. Wir alle können, wenn wir wollen, ein Leben führen, das stärker von aufmerksamem und bewußtem Handeln geprägt ist. Wir können versuchen, die tiefen Seelenbedürfnisse unserer Kinder und von uns selbst so gut wie möglich zu sehen und auf sie einzugehen. Die Suche nach unserem eigenen Weg wird sicherlich leichter für uns, wenn wir versuchen, das, was wir tun und was zu tun ist, in einem umfassenderen Bezugsrahmen zu sehen, der uns hilft, nicht von unserem Weg abzukommen, obwohl sich die äußere Situation ständig verändert und oft nicht klar ist, welchen Schritt wir als nächsten tun müssen. Achtsamkeit kann uns einen solchen Rahmen bieten.

Beispielsweise kann es schon wichtige Türen in unserem Geist öffnen, wenn wir es schlicht für möglich halten, daß wir bestimmte Situationen auch anders sehen können, als wir es im Augenblick tun, und daß uns in jedem Augenblick mehr Handlungsmöglichkeiten offen stehen, als uns klar ist.

Ein achtsamer Umgang mit unserem gesamten Leben – sowohl mit unseren inneren als auch mit unseren äußeren Erfahrungen – ist eine äußerst positive und praktisch umsetzbare Alternative zu jenem getriebenen, automatischen Dahinleben, dessen wir uns so oft nicht einmal bewußt sind. Dies ist besonders wichtig, wenn wir als Eltern versuchen, all den vielen Anforderungen gerecht zu werden, die Tag für Tag an uns gestellt werden, und unseren Kindern zu geben, was sie brauchen, während die Welt, in der wir leben, immer komplizierter und das Leben in ihr immer anstrengender wird.

Was bedeutet Achtsamkeit für Eltern?

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie ruft uns dazu auf, den Möglichkeiten, positiven Entwicklungschancen und Herausforderungen des Eltern-Seins mit einem neuen Bewußtsein und einer besonderen inneren Haltung zu begegnen. Sie bringt nicht nur mit sich, daß uns das, was wir tun, als wichtig erscheint, sondern zeigt uns, daß unser bewußtes Engagement als Eltern im wahrsten Sinne des Wortes das wichtigste ist, was wir tun könnten – sowohl für unsere Kinder als auch für uns selbst.

Dieses Buch befaßt sich mit den verschiedensten Aspekten der Erfahrung von Eltern. Es beschreibt, wie wir die Bedürfnisse unserer Kinder so umfassend und selbstlos wie möglich erfüllen können, indem wir eine bestimmte Art von Gewährsein entwickeln. Mit Hilfe dieses Gewährseins, das auch *Achtsamkeit* genannt wird, können wir zu einem tieferen Verständnis für unsere Kinder und uns selbst gelangen. Achtsamkeit ermöglicht es, Oberflächenerscheinungen zu durchdringen. Sie hilft uns, klarer zu sehen, wie unsere Kinder wirklich sind. Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir sowohl in unser Inneres schauen als auch die Außenwelt betrachten und aufgrund dessen, was wir dabei sehen, in unserem Handeln ein gewisses Maß an Weisheit und Mitgefühl entwickeln. Wenn Eltern sich bei allem, was sie tun, um Achtsamkeit bemühen, so kann das eine sehr heilende und transformierende Wirkung haben – sowohl auf ihre Kinder als auch auf sie selbst.

In Teil IV des Buches werden wir sehen, daß man das Leben mit Kindern im Geiste der Achtsamkeit wie eine außergewöhnlich lange und zuweilen sehr anstrengende Meditationsklausur verstehen kann, die einen großen Teil unseres Lebens umfaßt. Und wir können unsere Kinder als uns ständig fordernde Hauslehrer sehen, die uns von ihrer Geburt bis weit in ihr Erwachsenenleben hinein begleiten und schulen. Sie geben uns zahllose Gelegenheiten, mehr darüber zu erfahren, wer wir sind und

wer sie sind. Dies wiederum gibt uns die Möglichkeit, mit den wirklich wichtigen Dingen in Kontakt zu bleiben und unseren Kindern zu geben, was sie für ihre Entwicklung am dringendsten brauchen. Vielleicht stellen wir im Laufe der Zeit fest, daß uns dieses Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick von einigen der einschränkendsten Gewohnheiten unserer Wahrnehmung und unserer Art, zu anderen Menschen in Beziehung zu treten, befreit – von den Zwangsjacken und Gefängnissen des Geistes, die die vorige Generation an uns weitergegeben hat oder die wir auf irgendeine Weise selbst geschaffen haben. Unsere Kinder können uns durch ihre bloße Gegenwart und oft ohne Worte oder Diskussionen dazu inspirieren, diese innere Arbeit zu tun. Je besser es uns gelingt, uns die dem Wesen unserer Kinder eigene Ganzheit und Schönheit zu vergegenwärtigen – insbesondere wenn uns dies schwerfällt –, um so tiefer wird unsere Fähigkeit, achtsam zu sein. Je klarer wir sehen, desto besser, großzügiger und weiser können wir auf sie eingehen.

Wenn wir es uns zur Aufgabe machen, sie auch innerlich zu nähren und zu verstehen, wer sie sind, dann werden uns unsere „Hauslehrer“ insbesondere in den ersten zehn oder zwanzig Jahren unserer „Ausbildung“ unendlich viele Augenblicke des Staunens und der Glückseligkeit bescheren sowie zahllose Gelegenheiten, tiefste Gefühle der Verbundenheit und Liebe zu erfahren. Ebenso wahrscheinlich ist, daß sie zielsicher alle unsere wunden Punkte finden, alle unsere Unsicherheiten, an allen unseren Grenzen rütteln und all das in uns anrühren, wovor wir Angst haben und worin wir uns unzulänglich fühlen. Wenn wir bereit sind, das ganze Spektrum unserer Erfahrungen wirklich bewußt zu erleben, werden sie uns immer wieder an das Wichtigste im Leben erinnern, einschließlich seiner Mysterien.

Unsere Aufgabe als Eltern ist zum Teil deshalb besonders intensiv und anstrengend, weil unsere Kinder von uns Dinge fordern, die niemand anders von uns fordern könnte und wie es niemand anders tun könnte oder würde. Sie sehen uns so nah wie kein anderer Mensch, und sie zwingen uns ständig, in den Spiegel zu schauen, den sie uns vorhalten. Dadurch geben sie uns immer wieder die Chance, uns auf neuartige Weisen zu sehen und uns bewußt zu fragen, was wir aus jeder Situation, die wir mit ihnen erleben, lernen können. Aus diesem Gewahrsein heraus können wir dann Entscheidungen treffen, die gleichzeitig dem inneren Wachstum unserer Kinder und unserer eigenen Weiterentwicklung zugute kommen. Unsere