Christopher Willard

Kindlicher Geist, Anfängergeist

Wie Kinder durch Achtsamkeit zu innerer Ausgeglichenheit und Resilienz finden können

Übersetzt von Ina Tegeder

arbor
Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Copyright © 2010 by Christopher Willard
All Rights reserved
Parallax Press
P.O. Box 7355
Berkeley, California 94707

© 2017 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Christopher Willard and Parallax Press

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Child's Mind: Mindful Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm, and Relaxed

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2017

Titelbild: © 2017 Fotoline/photocase.de
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 978-3-86781-172-9

Wichtiger Hinweis
Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig 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 oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für Eltern und Kinder
Für Heiler und Heilende.
Für Lehrende und Lernende.
Und für Chuck.

– Christopher Willard

Inhalt

Eine Einladung 11

Samen säen

1 Einführung in die Achtsamkeitsmeditation 15

2 Grundlagen der Meditation 25

3 Mit Kindern praktizieren 41

Achtsamkeitsübungen

4 Grundlegende Achtsamkeitsübungen für Kinder 57

5 Übungen für geistige Klarheit und Kreativität 84

6 Übungen für körperliche Gesundheit 103

7 Übungen für geistiges und emotionales Wohlbefinden 115

8 Übungen für positive Entscheidungen 145

Schlussbemerkung 158

Anhang 1 Unterrichtspläne 161

Anhang 2 Achtsamkeitsressourcen 174

Anmerkungen 179

Danksagung 184

Übungen

2.1 Sitzmeditation und Liegemeditation 26

2.2 Achtsames Wassertrinken 31

2.3 Metta-Meditation 32

2.4 Einstimmung 35

2.5 Achtsamkeitsglocken 36

3.1 Sechs Punkte achtsamen Sprechens 42

3.2 Tipps zum Unterrichten 53

4.1 Wolken-Konzentrations-Meditation 58

4.2 Wisse über deine Orange Bescheid 59

4.3 Das Universum in einer Rosine 60

4.4 Was die Nase weiß 62

4.5 Achtsames Berühren 63

4.6 Umarmungsmeditation 64

4.7 Das große Om 65

4.8 Achtsamkeit und Kunst zusammenbringen 67

4.9 Schneekugeln 68

4.10 Das magische Pendel 69

4.11 Zen-Zählen 71

4.12 Gäste begrüßen 72

4.13 Die sechs Sinne 75

4.14 Achtsamkeit im Alltag, Spiele im Alltag 79
4.15 Hundert Dinge, die Kinder achtsam tun können 82
5.1 Berührungspunkte 87
5.2 Eis, Wasser, Dampf 89
5.3 Klanggewahrsein 92
5.4 Sai und das Pferd 95
5.5 Bauchatmung 97
5.6 Dem Klang der Glocke folgen 98
5.7 Der weise Geist 101
6.1 Wellenreiten 105
6.2 Heimwehmeditation 107
6.3 Fünf Inspirationen zum Thema Essen 110
6.4 Essmeditation 111
6.5 Capoeira-Körpergewahrsein 113
7.1 Die Gedankenparade 122
7.2 Gehmeditation 125
7.3 Worte für eine achtsame Erdung 130
7.4 Der Maestro 131
7.5 Bodyscan 133
7.6 Mit deinen Sinnen zählen 139
7.7 Geschichte der vier Elemente und Meditation 143
8.1 Impulse beruhigen 150
8.2 Langeweile- und Impulsmeditation 155

Im Anfängergeist liegen viele Möglichkeiten,
in dem des Experten wenige.

– Suzuki Roshi

Eine Einladung

Viele von uns verbringen ihre Zeit damit, sich abzuhetzen und Dinge zu erledigen und nehmen sich wenig oder keine Zeit zum einfach Sein. Diese Art der Existenz hat nicht nur zu überaus beschäftigten Erwachsenen, sondern auch zu überbuchten, überladenen und ängstlichen Kindern geführt. Kinder nehmen den Stress der Erwachsenen und den Stress in ihrer Umgebung in sich auf. Gestresste und unausgeglichene Eltern und Bezugspersonen können unabsichtlich gestresste Kinder hervorbringen. Viele Kinder sind so beschäftigt mit Sport, Hausaufgaben, Aktivitäten und Kursen, dass sie keine Zeit haben, einfach in Ruhe mit sich selbst zu sein und sich selbst und die Welt um sie herum kennenzulernen. Für viele Kinder aus einkommensschwachen Verhältnissen kommen Gewalt, Hunger und Armut hinzu. Junge Menschen jeden Hintergrundes verbringen immer mehr Zeit mit passiver Unterhaltung, wie zum Beispiel mit tragbaren elektronischen Spielgeräten, Handys und Fernsehen, anstatt sich aktiv mit der Welt zu beschäftigen.

Die Achtsamkeitspraxis bietet etwas grundlegend anderes an: einen wirkungsvollen Weg für Menschen jeden Alters und jeden Hintergrundes, um gesunde Reaktionen auf eine Welt zu entwickeln, die im Außen und auch oft im Innern der Menschen chaotisch ist. Achtsamkeit ist einfach; man braucht keine Ausrüstung, keinen speziellen Vorrat und muss nichts kompliziertes lernen. Achtsamkeit kann von einem Elternteil, einem Verwandten, Lehrer, Therapeuten oder einer Betreuungsperson oder sogar von einem gleichaltrigen jungen Menschen vermittelt werden.

Wie können wir ein Kind davon überzeugen, still zu sitzen und zu meditieren, einmal ganz davon abgesehen, dass wir uns selbst in unserem geschäftigen Leben Zeit dafür nehmen müssen? In diesem Buch geht es nicht darum, Kindern beizubringen, lange im Lotussitz zu sitzen. Ich schlage stattdessen kurze, einfache Übungen vor, die ein Keim für ein meditatives Gewahrsein in allen Bereichen des Lebens unserer Kinder sein können. Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Mönch, der die Verbreitung einer Achtsamkeitspraxis in der westlichen Welt gefördert hat, tritt dafür ein, den Alltag in eine Meditation und Meditation in eine Art und Weise zu leben zu verwandeln. Wir können dies tun, indem wir ein achtsames Gewahrsein in unser Atmen, Gehen, Fahren, Essen, Arbeiten und all unsere einfachen täglichen Aufgaben bringen. Kinder haben Erwachsenen gegenüber dabei einen Vorsprung. Sie haben die natürliche Tendenz, die Details zu bemerken, die wir Erwachsenen übersehen, die Fragen zu stellen, die wir nicht mehr stellen, und gegenüber neuen Erfahrungen unvoreingenommen offen zu sein.

Die Übungen in diesem Buch sind für unterschiedliche Aufmerksamkeitsspannen von Kindern und unterschiedliche sensorische Lernstile kreiert. Weil das Wasser an der Quelle am reinsten ist, biete ich einige ursprüngliche Meditationstechniken an, die seit Jahrhunderten genutzt wurden. Dazu gehören auch Adaptionen von Übungen, die eher für Erwachsene sind, und nun in Spiele, Kunstprojekte und Spaßaktivitäten umgewandelt wurden.

Um Kinder in die Achtsamkeit einzuführen, musst du kein Experte sein. Achtsamkeit ist etwas, das du und die Kinder in deinem Leben sogar zusammen lernen und üben könnt. Dieses Buch zielt darauf ab, deine eigene Achtsamkeitspraxis zu erschaffen oder zu vertiefen, so dass du sie mit den Kindern in deinem Leben auf eine wirkungsvolle Weise teilen kannst. Einem Kind die Achtsamkeitspraxis zu zeigen, ist ein lebenslanges Geschenk. Damit säst du den Samen für eine Praxis, die dabei helfen kann, Körper, Geist und Seele ein Leben lang zu unterstützen und zu nähren.

Samen säen

1

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Meditation ist ein wachsender Bestandteil der westlichen Kultur geworden. Zen-Chick verkauft Computer, Handys und Autos; Ein Buddha-Bild lässt sich auf Allem und Jedem finden, vom T-Shirt bis zum Schlüsselanhänger; Yoga-Studios schießen wie Pilze aus dem Boden; und Meditationsbücher stehen gelegentlich auf den Bestsellerlisten ganz oben. Manche Ärzte empfehlen Meditation als Heilmittel für alles: von Herzproblemen bis hin zu Schlafstörungen. Und es gibt inzwischen viele Therapeuten, die ihren Klienten Atemübungen zeigen, um Ruhe und Entspannung zu fördern. Meditation und alles Östliche mögen vielleicht gerade in Mode sein; dennoch sind die Praktiken und der Nutzen über die Zeiten, Kulturen, Religionen und Marketingtrends hinweg universell. Wie viele andere Praktiken, über die sich Religiöse und Wissenschaftler einig sind, gibt es in unserer Kultur? Meiner Erfahrung nach kann jeder – zumindest bis zu einem gewissen Level – auf Achtsamkeitsübungen ansprechen, egal ob es sich um Gefängnisinsassen, Studenten, Ärzte oder entwicklungsverzögerte Kinder handelt. Ich habe mit Menschen gearbeitet, die es komplett verweigert haben, auch nur zu versuchen, still zu sitzen und zu atmen, und die dennoch am Ende des Unterrichts oder des Workshops zugaben, sich etwas weniger frustriert zu fühlen. Ich denke, das liegt teilweise daran, dass die Achtsamkeitspraxis

nicht versucht, etwas mit einem zu „machen“ oder einen zwingt, etwas bestimmtes zu glauben; sie lädt einen einfach ein, wahrzunehmen, wo man gerade steht, was gerade passiert und wie man darauf reagiert. Der tatsächlich augenblickliche Moment ist oft viel weniger stressig als die Geschichten, die unser Geist über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erfindet.

Was genau ist Meditation?

Kontemplative Techniken wie Achtsamkeit und Konzentrationsmeditation werden seit Jahrtausenden praktiziert. Es gibt die transzendentale Meditation, Zen-Meditation, christliche Meditation, Kabbala-Meditation und Einsichtsmeditation – um nur ein paar Meditationsformen zu erwähnen. Es gibt noch eine Menge Praktiken, die etwas mit Meditation zu tun zu haben scheinen, wie zum Beispiel Yoga, Tai Chi und sogar Hypnose, aber was genau, ist nicht unbedingt klar.

In diesem Buch nutze ich eine Definition von Meditation, die eher wissenschaftlich als spirituell ist: Meditation ist „*eine Praxis, die zu Selbstregulation von Körper und Geist führt und dabei mentale Ereignisse beeinflusst, indem ein bestimmter Aufmerksamkeitsmodus eingeschaltet wird. Diese Praktiken sind eine Untergruppe der Praktiken, die genutzt werden, um Entspannung oder Zustände wie Hypnose, progressive Entspannung und Trance herbeizuführen.*“[1]

Obwohl diese Definition sehr trocken ist, trifft sie einen wichtigen Kernpunkt der Meditation. In anderen Worten: Meditation ist eine Praxis der Aufmerksamkeitsfokussierung, die sowohl Körper als auch Geist beeinflusst. Mir gefällt diese Beschreibung, denn sie erinnert uns daran, dass Meditation ein aktiver Prozess ist, und korrigiert das verbreitete Missverständnis, dass Meditation etwas Passives wäre. Den Fokus auf die Aufmerksamkeit zu legen widerspricht der Fehlvorstellung, dass Meditation ein Versuch sei, aufzuhören zu denken oder Gedanken zu stoppen. Tat-

sächlich wirst du, wenn du mit Meditieren anfängst, bemerken, wie eine ganze Menge Gedanken auf dich einstürmt. Der Trick besteht darin, diese Gedanken durch dich hindurchziehen zu lassen, ohne daran „hängen zu bleiben". Somit ist Meditation eine Praxis, bei der der Geist trainiert wird und die es uns möglich macht, unsere eigenen Gedankenmuster klarer zu sehen.

Manche Menschen befürchten, dass Meditation sie dadurch, dass sie Akzeptanz so sehr in den Vordergrund stellt, passiver oder zu einem Schwächling oder Fußabtreter machen könnte. Das ist eine grundlegende Fehlinterpretation achtsamer Akzeptanz. Durch Übung lernen wir, unsere Situation klarer zu sehen und dann die Weisheit zu besitzen, zu wissen, wann und wie wir handeln.

Ich berichte Menschen, die ihre Sorge bezüglich Meditation und Passivität ausdrücken, oft von einer wissenschaftlichen Studie, die physische Anzeichen von Angst bei drei Gruppen untersucht hat: bei Menschen, die regelmäßig meditieren, bei Menschen, die nicht meditieren und bei Menschen, die gerade mit Meditieren angefangen haben. Allen wurden Filmausschnitte von Autounfällen gezeigt – nicht wirklich entspannend! Jede Gruppe reagierte dabei gleichermaßen gestresst; das bedeutet, dass die Körpertemperatur der Menschen, ihr Blutdruck, ihr Herzschlag und andere physiologische Anzeichen von Stress, während sie die Unfälle sahen, gleichermaßen zunahmen. Aber die Gruppen derjenigen, die meditierten, erholten sich schneller vom Stress und kehrten lange vor denen, die nicht meditierten, zum Ausgangszustand zurück.[2] Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen, die meditieren, sich schneller erholen und vielleicht sogar belastbarer gegenüber schwierigen Erfahrungen sind. Natürlich erleben Menschen, die meditieren, wie jeder Andere, Stress, Sorgen und Angst. Anstatt diese Gefühle passiv zu ignorieren, scheinen Menschen, die meditieren, in der Lage zu sein, sie aktiv zu erleben, ohne dass diese hängen bleiben oder ihr Leben behindern. Die meisten Menschen, mit denen ich gesprochen habe, die angefangen haben zu praktizieren, fühlen sich aktiver im Leben, nicht passiver.

Meditationsformen

Traditionelle und zeitgenössische Meditationslehrer unterteilen Meditation typischerweise in zwei Arten: Konzentrationsmeditation und Achtsamkeitsmeditation. Auf Pali, der Sprache vieler der ganz frühen buddhistischen Texte, sind diese als *samādhi*-Praktiken und als s*ati*-Praktiken bekannt.*

Konzentration ist Gewahrsein, das auf einen einzigen Punkt ausgerichtet ist; es gibt für eine bestimmte Zeit entweder im Innen oder im Außen einen einzigen Fokus.[3] Ein Fokus im Außen kann zum Beispiel eine Kerze, ein Kunstwerk oder einfach ein Punkt an der Wand sein. Ein Fokus im Innen kann beispielsweise ein Bild sein, das man sich vorstellt, der Atem, Körperwahrnehmungen oder das Beobachten innerer Bewegungen oder ein Mantra, das man wiederholt, sein. Ein Mantra ist ein einfaches Wort wie „Eins", „Frieden" oder „Liebe" oder ein Klang wie „*Om*", der eine Bedeutung für die Person, die ihn wiederholt, hat. „*Om*" ist ein Klang, den man häufig in östlichen Traditionen hört; im Hinduismus glaubt man, dass er die ursprüngliche göttliche Energie des Universums ist. Sobald eine mentale oder physische Ablenkung auftritt, wird sie einfach beiseite gestellt und die Aufmerksamkeit wird wieder auf den zuvor bestimmten Fokus gelenkt. Bekannte Konzentrationsmeditationen können Yoga, Tai Chi und Qi Gong, ebenso wie transzendentale Meditation und andere Konzentrationsübungen beinhalten. Zu letzteren gehören viele Gebetsformen, die den Menschen aus der westlichen Welt vielleicht vertrauter sind. Zu den buddhistischen Konzentrationsmeditationen gehören die *Metta*-Meditation (Liebende Güte-Meditation), manche Zen-Meditationen und viele tibetische Meditationen. Die Konzentrationsmeditation stärkt die Aufmerksamkeit und klärt und beruhigt den Geist. Es ist wie eine Reise auf direktem Wege zu einem Zielort.

---

* *Samādhi* bedeutet „Konzentration", „Versenkung", „Sammlung"; *Sati* bedeutet „Achtsamkeit" (Anm. d. Übers.)

Die meisten der Übungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, fallen unter die Rubrik „Achtsamkeitsmeditation“. Die Achtsamkeitsmeditation entspringt der Zen- und der *Vipassanā*-Tradition. Im Gegensatz zur Konzentrationsmeditation, in der wir den Geist lenken, legt die Achtsamkeitsmeditation den Fokus auf das Beobachten dessen, was der Geist von sich aus tut.[4] Wenn man die Konzentrationsmeditation mit einer Zoom-Linse vergleicht, die auf ein Objekt fokussiert, dann ist die Achtsamkeitsmeditation wie ein Weitwinkelobjektiv, das den kompletten Horizont fokussiert.[5] Achtsamkeit bringt die Aufmerksamkeit ganz in den gegenwärtigen Moment – auf unsere Wahrnehmungen und, was vielleicht noch wichtiger ist, auf die Geschichten, die unser Geist aus ihnen macht.

Die Achtsamkeitsmeditation beinhaltet die Schulung des Meta-Gewahrseins von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen, die gerade auftauchen. „Meta-Gewahrsein“ ist ein Begriff, der bedeutet, dass wir unsere Gedanken beobachten, ohne sie zu bewerten, ohne sie zu analysieren oder Geschichten über sie zu erzählen. Wir nehmen die Aktivitäten des Geistes in Form von Gedanken, Empfindungen und Vorstellungen, die kommen und gehen, einfach zur Kenntnis.[6]

Obwohl die reinste Achtsamkeitsmeditation einfach darin besteht, den Geist und die Gedanken zu beobachten, die sich wie Wolken am Himmel bilden und wieder auflösen, passiert es leicht, dass der Geist dabei mit dem Gedankenstrom abdriftet. Daher kann es hilfreich sein, uns selbst in einer Konzentrations- oder Gewahrseinsaufgabe zu verankern, wie zum Beispiel dem Atem zu folgen oder Körperempfindungen wahrzunehmen. Wie auch bei der Konzentrationsmeditation begegnen wir bei der Achtsamkeitsmeditation unvermeidbaren Ablenkungen des Geistes, die wir beiseite stellen, bevor wir uns wieder fokussieren.

In einer Achtsamkeitsmeditation mit einem Anker beobachten und benennen wir einfach einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Empfindung als solche und kehren dann zu der Aufgabe, die den

Anker darstellt, zurück. Während wir den Atem als Anker fokussieren, kann es zum Beispiel passieren, dass wir Magenknurren bemerken, und schon sind wir von unseren Gedanken über die Abendessensplanung fortgeschwemmt. Wenn wir das bemerken, nehmen wir einfach „Magenknurren“ zur Kenntnis und kehren zum Atem zurück und stoppen dabei mit jedem Mal, bei dem wir dies tun, mehr von der Geschichte, die über die Abendessensplanung los geht. Übungen, in denen es um Beobachten und um ein besseres Kennenlernen unseres Geistes geht, ermöglichen uns einen Einblick in das Wesen und die Gewohnheiten des Geistes.

Da Meditation für junge Menschen tendenziell mit starken Ankern und konkreten Eindrücken, die sie sehen oder fühlen können, am besten funktioniert, beziehen viele der Übungen in diesem Buch die Sinne ein und verfeinern das Gewahrsein durch die fünf Sinne, um so eine Verbindung zum gegenwärtigen Moment herzustellen und unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu beobachten. Jeder der fünf Sinne – Hören, Tasten, Schmecken und Riechen – kann ein Anker für unsere Meditation sein. Manche der östlichen psychologischen Traditionen nehmen einen sechsten Sinn hinzu, den Geist oder Gedankensinn.

Achtsamkeitspraxis

Der Psychologe Christopher Germer beschreibt Achtsamkeit als „ein Gewahrsein des gegenwärtigen Erlebens mit Akzeptanz.“[7] Mit genau diesem Gewahrsein und dieser Neugierde blicken Kinder oftmals in die Welt. Nutze die Definition, wenn sie dir passt. Wenn nicht, sind im Folgenden ein paar gängige Metaphern beschrieben, die hilfreich sein können, um Kindern Achtsamkeit zu beschreiben. Ich bin ein Anhänger der Metapher vom Sitzen an einem Fluss und die Gedanken zu beobachten, die auf Blättern oder Booten sanft stromabwärts getragen werden. Je länger wir am Ufer sitzen, desto mehr sehen wir, was unter der Oberfläche ist und verstehen den Strom. Hier kommen nun aber ein paar andere Ideen:

- Eine Quelle oder einen Springbrunnen beobachten, aus dem Gedanken hoch sprudeln, die davon rinnen,
- Gedanken und Ereignisse, die auf einem Förderband vorbei gefahren werden,
- Gedanken, die auf Schildern stehen und von Menschen getragen werden, die in einer Parade marschieren,
- Dem hüpfenden Ball der Gedanken oder Wahrnehmungen wie beim Karaoke singen folgen,
- Gedanken als Wolken, die sich bilden und wieder auflösen und sich am Himmel neu formen und dann weggeblasen werden,
- In einem Zug sitzen und aus dem Fenster gucken (anstatt jedes Mal herauszuklettern, wenn du etwas spannendes siehst).

Mir gefällt es auch, an eine Tafel oder Whiteboard als das Bewusstseinsfeld zu denken, und Meditation ist das Wischen der Tafel, eine Aufgabe im Klassenraum, die viele Kinder gerne machen. Am Ende des Tages wurde die Tafel wieder und wieder gewischt und es bleiben Schmutzflecken und Kreidereste zurück. Meditation bedeutet, das Bewusstseinsfeld sauber zu wischen. Mit Achtsamkeitsmeditation bemerken wir jedes verblasste Wort oder Schaubild unter den Unterrichtseinheiten des Tages, bevor wir es wegwischen. Es ist eine großartige visuelle Metapher für Kinder und Erwachsene, wenn man dies an einer echten Tafel demonstriert.

Wie wirken Achtsamkeit und Achtsamkeitsarbeit?

Lange dachte man, dass das Gehirn sich wenig verändert, nachdem es in der Jugend zu wachsen aufgehört hat. Kürzlich wurde herausgefunden, dass das Gehirn um vieles flexibler ist. Durch Meditation und andere Aktivitäten können wir verbessern, was einst für angeborene und unveränderbare Eigenschaften gehalten wurde – unsere Aufmerksamkeit, Intelligenz und sogar psychische

Gesundheit, indem wir die neuronalen Verbindungen grundlegend neu verdrahten. Wie bei körperlichem Training auch, können wir Stärke da aufbauen, wo wir einst schwach waren, wenngleich wir unsere Größe und Form jenseits bestimmter Grenzen nicht verändern können. Studien haben gezeigt, dass Langzeitmeditierende grundlegende Veränderungen in Aktivitätsniveaus in verschiedenen Gehirnarealen zeigen und dass sogar Veränderungen in der Menge und Form der grauen Substanz im Gehirn zu finden sind.[8]

Achtsamkeit trainiert uns darin, der Natur des Geistes gewahr zu werden, indem wir unsere eigenen Gedankenmuster bemerken. Achtsamkeit verändert auch unsere Art, wie wir auf diese Gedanken oder Ereignisse reagieren, und dadurch verändert sich buchstäblich unsere Art zu denken. Mit der Zeit verändern sich unsere Gedankenmuster, mit denen wir vielleicht schon unser ganzes Leben lang gelebt haben, selbst auf molekularer Ebene.

Auch der Körper wird durch Meditation beeinflusst. Wenn sich der Geist entspannt, entspannt sich der Körper und schaltet auf einen naturbedingten Zustand der Heilung um.[9] In diesem Zustand erholen sich Körper und Geist schneller von Stress und Anspannung. Körperorientierte Meditationen können uns auch helfen, besser auf unseren Körper zu hören, zu wissen, wenn etwas nicht in Ordnung ist und angemessen zu reagieren. Untersuchungen im Labor haben ergeben, dass unser Herzschlag während der Meditation langsamer wird und der Blutdruck sinkt.

Achtsamkeit aktiviert die Areale im Gehirn, die mit gesunder Emotionsregulierung, Glück und positiver Sichtweise, sowie physischer und geistiger Resilienz in Verbindung stehen.[10] Daher kann Meditation dabei helfen, mit starken Gefühlen umzugehen, und scheint Glück oder Optimismus zu erzeugen und kann sogar das Immunsystem stärken. Studien haben gezeigt, dass sich der Körper von Meditierenden schneller von Hautkrankheiten wie Psoriasis[11] erholt und bei einer Grippeimpfung mehr Antikörper erzeugt.[12]

Meditation und Kinder

Alle positiven physischen und emotionalen Effekte der Achtsamkeitsmeditation gelten auch für Kinder. Meditation und Achtsamkeitsübungen können die bereits vorhandenen Stärken von Kindern verbessern. Meditation ist vollkommen natürlich und es sind keine negativen Nebenwirkungen bekannt, dafür aber viele positive Effekte für Geist, Körper, Gehirn und Seele.

Da Meditation eine Aktivität ist, bei der Kinder selbst frei phantasieren können, stärkt sie Kinder von Grund auf. Kinder lernen wirkungsvolle Techniken, die sie nutzen können, um sich selbst zu trösten, wenn sie aufgebracht sind, sich zu konzentrieren, wenn es nötig ist und um einfach wach in der Welt zu sein. Vor einigen Jahren habe ich mit einer jungen Frau namens Carrie gearbeitet, die unter der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und Angst litt und verschiedene Medikamente, Therapeuten und Tutoren ausprobiert hatte, die alle etwas geholfen hatten, ihr aber auch die Botschaft vermittelt hatten, dass etwas mit ihr nicht in Ordnung war und das nur durch Jemanden oder Etwas im Außen verändert werden konnte. Letztendlich empfahl ihr Lehrer ihr Meditation als einen Weg, um zu mehr Konzentration und Ruhe zu kommen. Carrie hatte schon seit einigen Jahren das, was sie gelernt hatte, studiert und praktiziert, als ich sie zum ersten Mal traf. Sie hatte die selbstbewusste Ausstrahlung einer erfolgreichen Sportlerin, was in starkem Kontrast zu dem stand, wie sie ihr jüngeres Selbst beschrieb.

Anfangs lehnten es Carries Eltern ab, dass sie meditierte; sie dachten, dass es im Widerspruch zu ihrer Religion stünde. Carries Eltern lenkten jedoch ein, als sie sahen, dass das, was Carrie tat, ihr mehr half, als vieles andere, was sie zuvor versucht hatten, und dass Achtsamkeitsmeditation keine bestimmte religiöse Komponente beinhalten muss.

Carrie sagte: „Ich weiß, dass alle, vor allem meine Freunde und Eltern, denken, dass es sonderbar ist, dass ich diese Meditationssache mache. Ich erzähle es nach wie vor nicht jedem, weil

man nie weiß, wie sich Andere damit fühlen. Ich habe es kürzlich meinen engeren Freunden erzählt und sie denken, dass es ziemlich cool ist und haben mich darum gebeten, es ihnen beizubringen.“ Wenn sich Kinder gegenseitig solche Praktiken beibringen, vertieft es zudem ihr Verständnis und hält ihre Praxis aufrecht.

Carrie räkelte sich bequem auf ihrem Stuhl und ihre braunen Haare waren noch vom Hockeyhelm, den sie zuvor getragen hatte, zerzaust. Sie drückte es treffend aus: „Meditation gehört zu mir. Sie hilft mir, ruhig zu bleiben und ich weiß, dass sie mir schon dabei geholfen hat, mich auf die Schule und auf Hockey zu konzentrieren. Sie ist aber keine Pille, die mir mein Arzt gibt und die mich verändert. Meditation bin *ich* und was *ich* tue, verändert mich. Und Meditation ist etwas, was ich immer und überall tun kann. Andere Menschen müssen nicht wissen, dass ich meditiere, aber wenn ich ihnen mitteile, wie es mir geholfen hat, kann ich anderen Menschen echt helfen.“

2

Grundlagen der Meditation

Was waren die glücklichsten Momente in deiner eigenen Kindheit? Was vermisst du am meisten? Was war für dich überwältigend oder beängstigend? Was hat geholfen? Welche Weisheit, die du als Erwachsener erfahren hast, würdest du gerne mit dem Kind, das du einst warst, teilen, wenn du die Möglichkeit dazu hättest?

Elternschaft ist ein unglaublich anstrengender und schwieriger Vollzeitjob. Unter Lehrern, Heilern und in anderen helfenden Berufen ist die Burnout-Rate hoch, besonders bei solchen, bei denen Menschen mit Kindern arbeiten, die körperlich oder emotional beeinträchtigt sind. Viel zu oft sind diese Arbeitsplätze unterbesetzt, die Arbeit unterbezahlt, und die Menschen dort sind gestresst und ausgebrannt. Daher ist es sehr wichtig, dass Erwachsene wie du Achtsamkeit praktizieren und lehren. Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, wieder Mitgefühl und Hoffnung zu erleben, die uns ursprünglich dazu motiviert haben, Eltern zu sein oder mit Kindern zu arbeiten. Die Achtsamkeitspraxis kann unseren Idealismus wieder herstellen, nähren und erhalten.

Es ist ausschlaggebend, dass du das, was du lehrst, selber praktizierst. Kinder und insbesondere Jugendliche können einen Scharlatan aus einer Meile Entfernung erkennen. Deine Kinder und die Kinder, mit denen du arbeitest, spüren, ob du die Herausforderungen, die Meditation mit sich bringt, kennst. Wenn du mit deinen Kindern praktizierst, erlebt ihr die Herausforderungen und Belohnungen zusammen.

Wenn wir anfangen zu meditieren, denken wir vielleicht an all die Sachen, die wir tun könnten oder von denen wir denken, dass wir sie tun sollten, und fühlen uns gestresster als jemals zuvor. Die Aufgabe besteht darin, Gefühle von Schuld oder Stress, Nervosität und Verlangen einfach zu bemerken, zu benennen und vorbeiziehen zu lassen. Es ist eine der größten Erwartungen an Meditation – und eines der größten Missverständnisse –, dass wir ein glückseliges Nichts erleben. In Wirklichkeit geht es darum, im Innen wie im Außen alles zu erleben – angenehmes und unangenehmes.

Grundlegende Meditationsübungen für Kinder und Erwachsene

Einst kam Buddha durch ein kleines Dorf, in dem einfache Bauern lebten. Einer von ihnen kam zu ihm und fragte: „Was macht ihr den ganzen Tag lang?“ Buddha antwortete: „Es ist sehr einfach. Wir sitzen, wir gehen und wir essen.“ „Das tun wir auch jeden Tag“, meinte der Bauer. „Was macht dich dann so besonders?“ „Wenn wir sitzen, dann wissen wir, dass wir sitzen. Wenn wir gehen, dann wissen wir, dass wir gehen. Wenn wir essen, dann wissen wir, dass wir essen“, antwortete Buddha.

ÜBUNG 2.1: SITZMEDITATION UND LIEGEMEDITATION

Beginne, indem du dir die Absicht setzt, einen offenen Geist zu haben und zu versuchen, mit dir selbst geduldig zu sein. Suche drinnen oder draußen einen Ort aus, an dem es für dich bequem und ruhig ist und an dem du eine Zeit lang ohne äußere Ablenkung sein kannst. Bei der Sitzmeditation kannst du auf einem Stuhl, einem Meditationskissen, einer Bank oder was auch immer für deinen Körper am bequemsten ist, sitzen. Du kannst dich auch hinknien oder deinen

Rücken an eine Wand oder eine Stuhllehne lehnen. Je bequemer es für dich ist, desto länger wirst du sitzen können.

Entspanne dich so gut du kannst, Wirbelsäule und Nacken sind gerade, aber nicht steif. Das Kinn geht entspannt leicht nach innen und unten. Stelle dir vor, dass deine Wirbelsäule kräftige Wurzeln in die Erde hat und dein Herz sich zum Himmel öffnet. Zögere nicht, dich leicht hin und her zu bewegen, bis du eine gute Balance gefunden hast. Nimm die Empfindungen und Gedanken wahr, die mit jeder körperlichen Veränderung aufsteigen.

Nimm die Berührungspunkte mit dem Boden und dem Kissen oder Stuhl wahr und erlaube deinem Körper und dem Sitz, dich zu halten. Stelle dir vor, du wärst eine Marionette: Ein Faden oben am Kopf zieht deine Wirbelsäule und deinen Kopf gerade nach oben. Die Schwerkraft tut den Rest und hält dich in Balance.

Bei der Liegemeditation legst du dich einfach bequem auf den Rücken, deine Arme liegen neben dir auf dem Boden, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Erlaube dem Boden, dich zu halten und entspanne einfach. Deine Füße sollten in etwa hüftbreit auseinander sein und fallen wahrscheinlich ganz natürlich zur Seite.

Entspanne deine Gesichtsmuskulatur und die Muskeln in deinem Körper. Du kannst all deine Muskeln anspannen und dann loslassen, um ihnen zu helfen, sich zu entspannen. Wenn du sitzt, richte deinen Blick sanft in etwa einen Meter vor dir auf den Boden. Vielleicht ist es dir auch angenehmer, wenn du die Augen schließt. Öffne die Augen etwas, wenn du merkst, dass du schläfrig bist. Schließe die Augen sanft, wenn du merkst, dass dein Geist von dem, was er im Raum sieht, abgelenkt ist. Atme durch die Nase ein. Das verhindert, dass dein Mund zu trocken wird. Scanne deinen Körper noch einmal kurz durch, nimm Spannungen wahr und lass sie los.

Wenn du nun in deiner Meditationsposition sitzt oder liegst, lenkst du deine Aufmerksamkeit langsam auf deinen Atem. Beobachte deine Atmung einfach, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Dein Körper atmet für dich. Beobachte die einzelnen physischen Aspekte des Atmens: den Bauch, wie er sich hebt und senkt, die kühle Luft in

deinen Nasenlöchern beim Einatmen und die warme Luft in deinen Nasenlöchern beim Ausatmen. Du bleibst mit deiner Aufmerksamkeit dort, wo du deinen Atem am besten spüren kannst, und beobachtest einfach, wie er kommt und geht.

Spüre deinen Atmen in deinem Bauch. Wenn du magst, kannst du eine Hand auf deinen Bauch und eine Hand auf deinen Brustkorb legen. Ein Atmen, das hauptsächlich im Brustkorb zu spüren ist, ist ein Anzeichen von Stress. Es verringert die Sauerstoffaufnahme und dein Körper bekommt weniger als das, was er braucht, um optimal funktionieren und entspannt bleiben zu können. Versuche, in den Bauch zu atmen, und bleibe mit der Aufmerksamkeit dort.

Bringe deine Aufmerksamkeit jedesmal, wenn du merkst, dass dein Geist abschweift, sanft zu deiner Atmung zurück. Du wirst wahrscheinlich nicht lange warten müssen, bis der Geist wieder abschweift. Versuche diesmal zu beobachten, wohin er geht, ohne mit ihm zu ziehen. Kehre zu der Beobachtung deines Atems in dem Wissen, dass du atmest, zurück. Nimm die verschiedenen Qualitäten des Atmens wahr. Manche Atemzüge sind sanft, manche sind lang, manche kurz. Bemerke alles, was hochkommt, benenne den Gedanken oder das Gefühl und kehre dann zum Atem zurück.

Es ist einer der schwierigsten Teile dieser Praxis, Geduld und Mitgefühl zu entwickeln. Du erlebst den absolut selbstverständlichen und zu erwartenden „Affengeist“, der auf der Suche nach Bananen oder etwas Anderem, das vorbeigeschwommen kommt, umher wandert. Ein Meditationslehrer sagte einmal, dass der Geist Gedanken ausscheidet, wie die Bauchspeicheldrüse Insulin ausscheidet, und wir haben genauso viel Erfolg dabei, den Geist zu stoppen, wie wir die Bauchspeicheldrüse stoppen können. Irgendwann wird sich der Geist wie ein kleiner Welpe beruhigen und für längere Zeit an einem Ort bleiben. Du baust gerade deinen Konzentrationsmuskel auf. Beginne damit, indem du es einfach

genießt, deinen Geist zu beobachten, wie du es auch bei einem Welpen tun würdest. Wo geht er hin? Rennt er in die Zukunft, Vergangenheit, an sorgenvolle oder aufregende Orte? Beobachte einfach die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen. Benenne sie und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Erinnere dich daran, anzuhalten, zu beobachten und zurückzukehren und versuche, dich oder deine Gedanken nicht zu bewerten. Diese Art des Anhaltens und Zurückkehrens bringt Konzentration und Ruhe mit sich. Beobachten und Nicht-Werten stärken unsere Weisheit, Einsicht und Mitgefühl.

Indem du dich während der Meditation daran gewöhnst, mit dem Chaos in deinem Geist entspannt zu sein, wirst du entspannter mit äußerem Chaos, das um dich herumwirbelt. Du kannst darauf vertrauen, dass Gedanken, die dir in der Meditation als dringlich erscheinen, danach wieder kommen, wenn sie wichtig genug sind. Deine Gedanken zum Aufhören zu zwingen, funktioniert nicht. Nur ein gelassenes Beobachten erlaubt es ihnen, sich zu beruhigen.

Vielleicht möchtest du sofort wieder mit der Meditation aufhören. Werde nicht wütend über deinen Drang aufzuhören und höre auch nicht auf. Vielleicht wirst du einen Drang verspüren, dich zu bewegen – versuche, ihn zu bemerken und ihm nicht nachzugeben. Wenn du deine Position korrigierst oder an einem Mückenstich kratzt, tu es achtsam. Sei dir dessen, was du tust gewahr – deinem Drang, deinen Muskelbewegungen und der Erleichterung; sei dir ebenso der unvermeidlichen Rückkehr des Juckens gewahr.

Beginne damit, fünf Minuten zu sitzen. Irgendwann entscheidest du dich vielleicht dafür, länger zu sitzen. In einem Übungszentrum dauert eine Sitzmeditation oftmals zwanzig bis fünfundzwanzig oder mehr Minuten. Erinnere dich aber daran, dass du dich zu jeder Tageszeit in weniger als einer Minute wieder zentrieren und die Aufmerksamkeit auf deinen Atem lenken kannst.

Der Einsichtsmeditationslehrer Jack Kornfield erzählt häufig folgende Geschichte über die Konzentration auf den Atem: Der

Novize eines Klosters meditierte an einem Fluss und wurde mit der Zeit gelangweilt davon, sich den ganzen Tag lang einfach auf den Atem zu konzentrieren. Da kam der Meister und fragte ihn, wie es ihm gehe. „Ich habe es einfach satt, mich auf den Atem zu konzentrieren. Es ist langweilig!“, beschwerte er sich. Der Meister hielt einen Moment lang inne und stieß dann plötzlich und ohne jede Vorwarnung den Kopf des Novizen in den Fluss. Der Novize strampelte und keuchte, würgte und versuchte, mit dem Kopf über das Wasser zu kommen, aber der Meister drückte ihn runter, während er spritzte und in Panik geriet. Schließlich lies in der Meister los. „Warum hast du mir das angetan, Meister?“, schrie der Mönch. „Ich wollte dich fragen“, antwortete der Meister, „ob der Atem jetzt interessant für dich ist?“

Es mag Situationen geben, in denen der Atem für uns interessanter als in anderen Situationen ist, aber er steht uns immer zur Verfügung – überall, jederzeit – er ist angenehm ortsunabhängig. Ein Witz besagt: „Wenn du nicht atmen kannst, gibt es definitiv Wichtigeres, um das du dich sorgen musst.“ Wenn du merkst, dass du eine regelmäßige Erinnerung brauchst, um dich auf deinen Atem zu konzentrieren, kannst du deine Atemzüge zählen. Du zählst auf „eins“ für die erste Ein- und Ausatmung, „zwei“ für die zweite und so weiter bis „zehn“ und fängst dann wieder bei „eins“ an. Du kannst auch versuchen, dem Atem Wörter zu geben, die deine Erfahrung wiedergeben: „Freude einatmen, Traurigkeit ausatmen; Akzeptanz einatmen, Wut ausatmen; Geduld einatmen, Frustration ausatmen; Dankbarkeit einatmen, Egoismus ausatmen.“

Achtsamkeitsmeditation im Alltag

Wir müssen nicht anhalten und in einer bestimmten Haltung sitzen, um Achtsamkeitsmeditation zu praktizieren. Im Folgenden ist eine einfache Wasser-Trink-Meditation beschrieben, die ein Gewahrsein für den Geist, den Körper und unsere Impulse

schafft. Diese Meditation kann mit den ersten Schlucken Wasser, die du bei einer Mahlzeit zu dir nimmst, praktiziert werden. Du kannst das auch mit anderen Getränken, die du gerne magst, ausprobieren: Milch, Tee, Limonade oder Saft.

ÜBUNG 2.2: ACHTSAMES WASSERTRINKEN[13]

Schenke dir ein Glas mit kühlem Wasser ein. Betrachte es und überlege, wo es herkommt. Verfolge es durch den Wasserhahn oder die Fabrik zu einer natürlichen Quelle, dem Himmel und noch weiter zurück. Nimm kleine Bläschen oder die Art, wie sich das Licht an der Wasseroberfläche bricht, wahr. Nimm jetzt einen kleinen Schluck von dem Wasser. Erlaube ihm, auf deiner Zunge zu bleiben und in deinen Mund zu fließen und beobachte, wie dein Mund natürlicherweise reagiert. Nimm die Empfindungen, den Geschmack und die Erleichterung oder das Vergnügen, das vielleicht mit dem Trinken kommt, wahr. Nimm wahr, wie sich deine Muskeln beim Schlucken zusammenziehen. Nimm die Empfindungen und die Geräusche in deinem Hals und die Reaktion in deinem Bauch wahr. Was bedeutet Glück in deinem Geist, deinen Gedanken und Gefühlen? Sehnst du dich nach mehr? Bewegt sich deine Hand schon in Richtung Glas, um es hochzuheben? Nimm auf diese Art und Weise ein paar weitere Schlucke zu dir. Versuche, das Wasser hinunterzustürzen und nimm die unterschiedlichen Reaktionen, die dein Geist und dein Körper zeigen, wahr.

Wenn du diese Meditation regelmäßig zu verschiedenen Tageszeiten machst, wirst du nach und nach unterschiedliche Reaktionen bemerken. Manchmal wirst du durstig sein, manchmal nicht, manchmal wird dir warm, manchmal kalt sein und du wirst in unterschiedlichen emotionalen Zuständen sein. Wenn du dies bei jedem ersten Schluck Wasser aus einem Glas tust, wird es zur Gewohnheit und einfach zu erinnern sein.

Metta-Meditation

Wir alle erleben Situationen, in denen wir versuchen, nicht präsent zu sein oder wünschen, wir wären woanders. Als Lehrer und Therapeut hatte ich Morgende, an denen ich den kompletten Arbeitstag vermeiden wollte, nachdem ich daran gedacht hatte, dass ich mit einem bestimmten schwierigen Kind oder Kollegen zu tun haben würde. Das hat nichts damit zu tun, präsent zu sein, das hat etwas damit zu tun, von der Zukunft, die vielleicht so, vielleicht aber auch anders passiert, gelähmt zu werden! Metta-Meditation ist eine Meditation, die praktiziert wird, uns dabei zu unterstützen, unseren Kollegen, Gegnern, der Welt und uns selbst Mitgefühl entgegen zu bringen.

ÜBUNG 2.3: METTA-MEDITATION[14]

Nimm eine bequeme Position für die Sitzmeditation ein. Schließe deine Augen sanft und erlaube dir, dich zu entspannen. Nimm deine Berührungspunkte mit dem Stuhl und dem Boden wahr und lenke deine Aufmerksamkeit allmählich auf deinen Atem. Wenn es für dich angenehm ist, kannst du eine Hand auf dein Herz legen. Nimm ein paar Atemzüge und erinnere dich dann an eine Person oder einen „Wohltäter", der für dich vollkommene liebende Güte und Großzügigkeit repräsentiert. Idealerweise ist dies eine für dich wichtige Person aus deiner Kindheit – vielleicht ein geduldiger Lehrer, Verwandter oder Freund. Vielleicht ist es jemand, der dir, als du dich abgemüht hast, seine helfende Hand gereicht und Mitgefühl gezeigt hat. Vielleicht ist es auch jemand, der dir den Wert von Geduld gezeigt hat. Du kannst auch ein Kind auswählen, das dir etwas wichtiges beigebracht hat, vielleicht einen Schüler, dein eigenes Kind oder ein Kind aus der nahen Verwandtschaft. Vergegenwärtige dir diese Person, wie du dich fühlst, wenn du mit ihr bist und fühle ihr Mitgefühl und ihre Großzügigkeit. Fange langsam damit an, ihr Dankbarkeit und Wünsche

für ihr Wohlergehen zu senden. Tue dies, indem du folgendes sagst: „Mögest du Glück finden, mögest du Frieden finden, mögest du in Liebe und Mitgefühl leben." Es gibt viele Varianten dieses Satzes; nimm eine, die für dich funktioniert. Übe dies jeden Tag für einige Minuten.

Nimm nach ein paar Tagen Üben einen guten, vertrauenswürdigen Kindheitsfreund in deine Vorstellung auf. Es kann jemand sein, mit dem du heute noch in Kontakt stehst oder jemand, bei dem sich die Wege getrennt haben. Es sollte aber jemand sein, gegen den du keinen Groll hegst. Vergegenwärtige dir den Kindheitsfreund und sende ihm dieselbe Hoffnung und dasselbe Wohlwollen. Versuche dies für ein paar Tage und füge dann jemanden hinzu, gegenüber dem du dich neutral fühlst. Nachdem du dies für einige Tage praktiziert hast, versuche die Metta-Wünsche jemandem zu senden, der für dich herausfordernd ist. Dies könnte ein Kollege, dein eigenes Kind oder ein Familienmitglied oder ein Schüler oder ein Klient sein, der für dich frustrierend war. Es ist wahrscheinlich herausfordernd, versuche aber dabei zu bleiben. Ein hilfreicher Weg, Mitgefühl für Andere zu empfinden, ist es, sie sich als Kinder vor zu stellen – an ihre Ängste und Hoffnungen und Träume zu denken.

Diese Übung kann sehr nützlich dabei sein, mit starken Emotionen gegenüber herausfordernden Kindern oder Erwachsenen zurecht zu kommen. Mit etwas Reife können Kinder auch Metta für Tyrannen oder beängstigende Erwachsene in ihrem Leben praktizieren. Wenn du mit jungen Menschen arbeitest, die wenig Erfahrung mit einem positiven Lehrer oder Wohltäter haben, kannst du sie ermutigen, sich einfach die Präsenz von jemandem vorzustellen, mit dem sie sich sicher fühlen; es kann sogar ein Haustier oder eine Romanfigur sein.

Am Ende eines Retreats für Jugendliche haben ein paar der älteren Jugendlichen und ich zuerst im Scherz und dann ernsthafter über den Spaß von „Heimlichkeits-Metta" gesprochen – durch die Schule zu laufen und Menschen im Flur Metta-Sätze zu senden

oder in der U-Bahn zu sitzen und Metta an Fremde zu senden oder irgendwo anders, wo Menschen oder andere Lebewesen uns umgeben. Ich habe einmal bei der Cambridge Insight Meditation Society einem Dharma-Vortrag von Narayan Liebensen Grady zugehört, als ein Martinshorn vorbeikam. Sie schlug vor, dass wir ein kleines Metta für alle, die mit dieser Situation zu tun hätten, sprachen, was eine wundervolle Art ist, mit einer solchen Unterbrechung bei einer Meditation in einer städtischen Umgebung umzugehen.

Ich weiß, dass Metta-Praxis mir bei meinem Burnout, der üblicherweise damit beginnt, dass ich über andere Menschen frustriert bin, geholfen hat. Ich habe viele Jahre an Schulen im Zentrum Bostons gearbeitet. Traurigerweise war es oftmals schwer zu sagen, ob es den Schülern oder Lehrern schlechter ging. Alle hingen in den trostlosen Fluren herum, waren ständig gereizt, und die Hoffnungslosigkeit war spürbar und traurigerweise ansteckend. Die meisten Lehrer ignorierten meine Anwesenheit und die der anderen Therapeuten; manche waren unfreundlich zu uns und geradezu unhöflich gegenüber den Schülern.

Besonders eine Lehrerin, Frau F., schien unnötig harsch und sehr gemein gegenüber den Schülern zu sein und fuhr sie an, wenn ich mit ihnen an ihr vorbeiging oder machte direkt an mich gerichtete Kommentare, dass ich unfähig sei „dafür zu sorgen, dass niemand aus der Reihe tanzt“. Sie kommandierte aus ihrer Ecke der Schule herum und blickte nur zum Kritisieren aus ihren Kreuzworträtseln auf. Es war nur allzu einfach, mich bei meinen Kollegen und Vorgesetzten darüber zu beschweren, was für eine schlechte Lehrerin sie war. Mein Supervisor hatte jedoch eine andere Auffassung von der Situation. Als erstes wies er uns darauf hin, dass sie für jeden von uns nur so giftig sein konnte, wie wir es ihr als Individuum erlaubten. Und er sagte: „Stelle dir vor, dass du nicht nur die Kinder, sondern das ganze System behandelst: die Schule, die Lehrer, die Familien und unsere Gemeinde.“ Es war eine hilfreiche Art der Neuausrichtung, fühlte sich aber unbrauchbar an, bis ein Meditationslehrer Metta vorschlug.

Ich hatte keinerlei Interesse daran, Frau F. Liebe und Mitgefühl zu senden, und es dauerte lange, bis ich mich zu ihr vorarbeitete. Als neutrale Personen in der Meditation wählte ich aber einige Mitarbeiter der Schule, die ich nicht wirklich kannte, und schon bald bald erschien die Schule als ein freundlicherer Ort. Ich konnte die Erschöpfung und Angst in den Gesichtern der Menschen sehen, wohingegen ich zuvor nur Wut gesehen hatte. Ich sah keine große Veränderung im Verhalten von Frau F., aber ich sah eine Veränderung in meiner eigenen Reaktion ihr gegenüber und in der Tatsache, dass ich oft schon auf sie reagiert hatte, noch bevor ich sie gesehen hatte. Ich versuchte mir vorzustellen, wie sie als Kind und junge Erwachsene vielleicht gewesen war und wir ihr Leben verlaufen sein mag und warum sie angefangen hatte, mit Kindern zu arbeiten. Wir wurden gewiss keine Freunde. Ich hatte nicht mehr Kontakt mit ihr, aber ich ließ sie mich nicht mehr dazu bringen, morgens im Bett liegen und mich davor zu fürchten, zur Arbeit zu gehen und ihr zu begegnen. Diese Veränderung sorgte dafür, dass meine komplette Erfahrung der Arbeitsumgebung anders war und ich konnte fühlen, wie mein Stress verschwand.

ÜBUNG 2.4: EINSTIMMUNG

Sich auf ein Kind, einen Klienten oder den emotionalen und seelischen Zustand eines Kollegen einstimmen, ist eine andere Art, Achtsamkeit zu praktizieren, wenn ein Kind oder jemand Anderes in deiner Umgebung besonders herausfordernd ist. Es gibt einige Wege, dies zu tun. Einer davon ist der, die Körpersprache der anderen Person zu spiegeln; stelle dabei sicher, dass du ihre Bewegungen nicht übertreibst oder „verspottest".

Ein anderer Weg führt darüber, dir einfach eine Verbindung zwischen euren beiden Herzen vorzustellen, wobei ihr euch gegenüber

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 Christopher Willard

www.arbor-verlag.de/christopher-willard

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