

Susan Kaiser Greenland

Wache Kinder

Wie wir unseren Kindern helfen können,
mit Stress umzugehen und Glück,
Freude und Mitgefühl zu erleben

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Christine Sadler



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Einleitung	
Das neue Abc	7
1 Eine Gelegenheit	
Die Wissenschaft des achtsamen Gewahrseins nutzen	29
2 Am Anfang	
Verstehen und nähren Sie Ihre Motivation	47
3 So einfach wie das Atmen	
Beginnen Sie mit Entspannung und Beruhigung	73
4 Verfeinertes Gewahrsein	
Lernen, aufmerksam zu sein	103
5 Freundliches Gewahrsein	
Achtsam und mitfühlend meditieren, sprechen, handeln und interagieren	127
6 Sensorisches Gewahrsein	
Der physischen Welt gewahr werden	147
7 Emotionale Freiheit	
Sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreien	179

8	Sich auf andere Menschen einstimmen	
	Einstimmung zwischen Eltern und Kind entwickeln	201
9	E Pluribus Unum – Aus vielen wird eins	
	Leben als Teil einer Gemeinschaft	219
	Epilog	
	Jenseits dieses Ortes gibt es Drachen	237
	Danksagungen	239
	Anmerkungen	241
	Die Autorin	247

*Das neue Abc
Aufmerksamkeit,
Ausgeglichenheit und Mitgefühl*

*Die Welt soll glücklich sein.
Die Welt soll sauber sein.
Die Welt soll nie zu Ende sein.
So soll die Welt sein.
Alles soll wahr werden.*

Gedicht freundlicher Wünsche,
Grundschülerin und Teilnehmerin am *Inner Kids* program

Als die Feier zum sechsten Geburtstag meines Sohnes zu Ende war, schaute ich durch das Küchenfenster zu, wie die wenigen noch verbliebenen Kinder im Garten spielten. Das Mädchen von nebenan schlug Räder auf unserem Rasen, der mit zerplatzten Luftballons übersät war. Mein Sohn und sein Freund saßen auf den Stufen und blätterten in einem Buch mit Cartoons, das er geschenkt bekommen hatte. Es war ein wundervoller, friedlicher Nachmittag.

Plötzlich war es mit der Ruhe vorbei: Die Küchentür flog auf und mein Sohn und sein Freund rannten herein, beide den Tränen nahe. Ich fragte, was los sei, aber sie waren zu erregt und konnten kein Wort herausbringen. Niemand war in Gefahr, aber die Jungs waren in eine der-

artige Verfassung geraten, dass sie sich nicht mehr beruhigen konnten. Also nahm ich eine „Schneekugel“ vom Bücherregal und zog die Spieluhr in ihrem Sockel auf. Ich schüttelte die Schneekugel, stellte sie auf den Tisch, legte eine Hand auf meinen Bauch und forderte die Jungen dazu auf, ihre Hände auf ihren Bauch zu legen. Gemeinsam fühlten wir, wie unser Atem sich auf und ab bewegte, während wir zusahen, wie in der Kugel der Schnee fiel und sich absetzte. Der Freund meines Sohnes japste nach Luft bei dem Versuch, seine Tränen zurückzuhalten. Als der Schnee sich am Boden der Kugel abgesetzt hatte, schüttelte ich sie erneut. Während wir zusahen, wie das Wasser in der Kugel allmählich klar wurde, fühlten wir, wie wir atmeten. Bald konnten wir die Figuren in der Schneekugel sehen und die Atmung der beiden Jungen war langsamer geworden; ihre Körper hatten sich entspannt und beruhigt. Jetzt konnten wir darüber sprechen, was ihnen Angst gemacht hatte.

Ich nutze diese und ähnliche Atemtechniken, um Kindern dabei zu helfen, sich zu beruhigen, wenn sie überwältigt sind, und die transformative Macht der Atmung erstaunt mich immer wieder. Das Atmen ist die natürlichste Sache der Welt und die Grundlage unseres Lebens. Wir tun es, ohne nachzudenken; indem wir uns aber die Macht dieser Handlung zunutze machen, können wir besser mit Stress umgehen und ein glücklicheres Leben führen. Das Ziel dieses Buches besteht darin, Ihnen dabei zu helfen, Ihren Kindern dabei zu helfen, genau dies zu tun: sich ihr Gewahrsein der Atmung, der physischen Welt und ihres Innenlebens zunutze zu machen und ihre Aufmerksamkeitsfähigkeiten zu entwickeln – Werkzeuge, die sie ihr ganzes Leben hindurch bei sich tragen werden.

Sie können viel dadurch lernen, dass Sie der Atmung Ihrer Kinder Beachtung schenken. Als mein erstes Kind, Allegra, geboren wurde, begann ich mich mehr auf die Atmung der Menschen in meiner Umgebung einzustimmen. Das erste Mal, als ich sie im Arm hielt, beobachtete ich eine Weile, wie sie atmete, und jeder Atemzug gab mir die Beruhigung, dass mit ihr alles in Ordnung war. Mein Sohn, Gabe, wurde zweieinhalb Jahre später geboren und sein gleichmäßiges Ein- und Ausatmen zu hören war für mich genauso beruhigend wie das Geräusch der Atmung seiner Schwester. Allegras und Gabes Atmung würde immer ihr Begleiter sein und sie würde auch zu meinem Begleiter werden. Ich nahm das, was ich von meinen Kindern gelernt hatte, auch mit in andere Beziehungen.

Ich fing an, mich zu Familienmitgliedern zu setzen, die aufgrund ihrer Jugend, ihres hohen Alters oder einer Krankheit hilflos erschienen, und ich horchte auf das Geräusch Ihrer Atmung, hörte dabei in jedem Atemzug ein Versprechen, dass wir einen weiteren Tag miteinander verbringen würden. Jahre später sollte ich zurückblicken und diese Momente als Momente achtsamen Gewahrseins erkennen, einer machtvollen Praxis, die ich später offiziell erlernte.

Die Atmung Ihrer Kinder ist die Schwingtür zwischen ihrer inneren und äußeren Welt. Die meisten von uns wissen intuitiv, dass es nützlich ist, auf seinen eigenen Atem zu achten, doch können wir vergessen, dass das Aufmerksamsein gegenüber der Atmung anderer Menschen uns Auskunft darüber geben kann, wie sie auf die Erfahrung des Lebens reagieren. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, aufmerksam zu sein, werden Ihnen die Geschwindigkeit, die Tiefe, der Rhythmus und die Intensität der Atmung Ihrer Kinder übermitteln, wie sie sich fühlen, und Ihnen sogar etwaige gesundheitliche Probleme signalisieren. Die Atmung Ihrer Kinder kann Ihnen von innen heraus einen kurzen Einblick in ihr Leben geben. Sie können durch einfache Handlungen achtsamer werden, wie dadurch, dass Sie sich im Kinderzimmer einen Moment Zeit nehmen, um Ihre Kinder friedlich zu beobachten und mit ihnen zu atmen, bevor Sie sie aufwecken, damit sie zur Schule gehen. Sie können die Atmung Ihres Ehemannes bzw. Ihrer Ehefrau oder Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin beobachten, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was er oder sie gerade empfindet, und um Ihr Tempo besser mit seinem oder ihrem zu synchronisieren. Sie können eine tiefe Verbindung zu einem alternen oder kranken Elternteil herstellen, indem Sie alle Gedanken oder Emotionen, die Sie beschäftigen mögen, nur für einen Moment beiseite schieben, um sich auf ihre oder seine Atmung einzustimmen. Indem Sie langsamer werden, einfach nur, um auf die Atmung anderer Menschen zu achten, können Sie Einblicke in die Welt dieser Menschen erlangen, die Ihnen ansonsten möglicherweise entgehen würden. Und Sie können ebenfalls Einblicke in Ihre eigene Welt gewinnen.

Die Atmung Ihrer Kinder ist nicht nur eine Botschaft aus ihrer inneren Welt. Sie gibt Ihnen auch Auskunft über ihre äußere Welt – beispielsweise über ihre Beziehung zu Ihnen, zu Geschwistern, zu Autoritätspersonen, zu Gleichaltrigen und zu der sozialen Welt im Allgemeinen.

Sie können dies vor allem dann sehen, wenn Ihre Kinder mit Freunden interagieren. Ich habe über meine Tochter viel dadurch gelernt, dass ich sie beim Rudern mit ihrer Bootsmannschaft beobachtet habe. Jedes Jahr im Frühling nimmt ihr Team an Regatten in ganz Kalifornien teil. Die starke Körperlichkeit und Konzentration der Athleten, wenn sie ihre Ruderschläge synchronisieren, ist überwältigend. Ihr Atem treibt das Boot an. Ein Atemzug, ein Schlag, mit einem lasergleichen Fokus, der durch jahrelanges Training und den Schweiß vieler, vieler Rennen genährt wird. Jeder Schlag verlangt nach der Fokussierung auf den gegenwärtigen Augenblick (das, was genau jetzt passiert), nach der in anderen Rennen gesammelten Weisheit (bisherige Erfahrungen) und nach der Entschlossenheit der Athleten, jedes kleine bisschen ihrer Anstrengung auf ein gemeinsames Ziel zu richten (Antrieb, das Rennen zu gewinnen). Wenn sie ein gutes Rennen fahren, sind die Ruderer vollkommen aufeinander eingestimmt, und die aufmerksame, körperlich-emotionale und durch Verbundenheit gekennzeichnete Art und Weise, wie sie zusammenarbeiten, ist ein Beispiel für achtsames Gewahrsein auf der Beziehungsebene.

Meine erste offizielle Erfahrung mit Achtsamkeitsmeditation machte ich 1993, als Allegra zwei Jahre alt war und ich mit Gabe im dritten Monat schwanger war. Wir lebten in New York und ich arbeitete als Hausanwältin für *ABC Television*, hatte ein glückliches Familienleben, bedeutsame Freundschaften und den Vorteil einer fortschrittlichen Regelung der Arbeitsplatzteilung, die es mir erlaubte, Zeit zu Hause mit meinem kleinen Kind zu verbringen. Das Leben war gut. Es war wahn-sinnig gut, bis wir vom Internisten die Nachricht erhielten, dass mein Mann Seth Lymphdrüsenkrebs im vierten Stadium hatte. Augenblicklich veränderte sich unser Leben.

Wir mussten die Bedeutung dessen, was passiert war, verstehen und mit dem vor uns liegenden Stress umgehen. Wir lasen Bücher und sprachen mit Freunden. Letztendlich brachte Seth mich zum Zen-Zentrum, damit ich meine Sorge mit Hilfe von Meditation bewältigen könnte (mir ist die Ironie nicht entgangen, dass er, obwohl er die Krebsdiagnose bekommen hatte, mich zu dem Zentrum brachte, um das Meditieren zu lernen). Nach einer Orientierungsveranstaltung saßen wir im Schneidersitz auf mit Buchweizen gefüllten Meditationskissen, blickten

auf eine leere weiße Wand und begannen mit dem Prozess des Achtsamkeitstrainings. In der unheimlichen Stille waren meine Gedanken ohrenbetäubend laut. Ich konnte nicht stillsitzen.

Seth begann mit der Chemotherapie, ich gab meine Arbeit auf und wir zogen von Manhattan in ein gemietetes Haus im nördlichen Teil des US-Bundesstaates New York. Wir hofften, das langsamere Lebenstempo würde Seth helfen, den Krebs zu besiegen, und so war es auch. Wir aßen Bio-Nahrungsmittel, wenn wir sie bekommen konnten. Gabe wurde geboren, Seth begann einen radikalen alternativen Weg der Krebstherapie einzuschlagen und ich versuchte es erneut mit der Meditation.

Durch Aufnahmen der Meditationslehrer Jack Kornfield und Joseph Goldstein erfuhr ich von einer buddhistischen Meditationspraxis, die als Atmungsachtsamkeit bekannt ist.¹ Die klassische Anleitung für diese Art von Meditation lautet folgendermaßen:

... (ist ein Mönch) in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder zu einer leeren Behausung, setzt er sich mit überkreuzten Beinen nieder, den Körper aufrecht, und bringt Achtsamkeit zum Vorschein. Immerfort achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.²

Für Eltern kann selbst der erste Schritt – einen ruhigen Ort mit wenigen Ablenkungen zu finden – eine Herausforderung darstellen. Aber mit ein wenig Einfallsreichtum ist es Eltern möglich, Zeit zum Meditieren zu finden, der Grundlage der Achtsamkeitspraxis.

Eines meiner Lieblingswörter aus der klassischen Achtsamkeitslehre ist das Wort *Hausvater* (oder *Hausmutter*), das „Laié“ bedeutet und verwendet wird, um diejenigen, die meditieren, aber kein Mönchsgelübde abgelegt haben, von buddhistischen Mönchen zu unterscheiden. Das Wort *Hausmutter* bzw. *Hausvater* bringt treffend das Leben einer Mutter oder eines Vaters zum Ausdruck, die oder der eine Vielzahl von – häufig miteinander konkurrierenden – Verantwortungen unter einen Hut bringt und jeden Tag die Wahrheit des folgenden Sprichworts beweist: „Wenn du willst, dass etwas getan wird, bitte eine vielbeschäftigte Person darum, es zu tun.“ Irgendwie meistern sie Kindererziehung, Beruf und gesellschaftliche Verpflichtungen und besuchen trotzdem noch die Elternabende an den Schulen ihrer Kinder, teilen warmes Mittagessen

aus, trainieren Sportmannschaften, nähen Kostüme und beteiligen sich an Fahrgemeinschaften. Eltern haben so ein beschäftigtes Leben, dass es unmöglich erscheinen mag, auch nur für kurze Zeit einen stillen Platz zum Meditieren zu finden. Aber ganz gleich, wie viele Kinder und wie viele Verantwortungen wir haben, es gibt in unserem Zeitplan Platz für das Meditieren – wir müssen einfach nur kreativ sein, um herauszufinden, wann und wo. Eltern meditieren zu sonderbaren Zeiten und an merkwürdigen Orten: gleich am Morgen auf einem Kissen in ihrem Schlafzimmer, am Küchentisch, wenn ihre Kinder Mittagsschlaf machen, beim Warten auf die Kinder im Auto vor der Schule und beim Entlanggehen der Flure von Krankenhäusern und Altenheimen. Wir nehmen jede Zeit wahr, die uns zur Verfügung steht, wo und wann immer wir können. Wir meditieren im Sitzen, im Gehen und im Liegen, um die während der formalen Meditation entwickelte Achtsamkeit in unser Alltagsleben hineinzutragen. Es ist hart, aber wir können Zeitfenster finden.

Der nächste Schritt beim achtsamen Atmen lautet: „(Er) bringt Achtsamkeit zum Vorschein. Immerfort achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.“ Der Ausdruck „immerfort achtsam“ kann verwirrend sein, insbesondere deshalb, weil mit dem Wort *achtsam* jetzt, da die Meditation Eingang in die säkulare Kultur gefunden hat, mehrere verschiedene Bedeutungen assoziiert werden. Hier aber ist eine klassische Beschreibung von Achtsamkeit, die jene Menschen, die noch keine Erfahrung mit Meditation haben, häufig hilfreich finden: *Achtsamkeit ist ein Spiegel dessen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht.*

Mit anderen Worten sieht man, wenn man Achtsamkeit praktiziert, die Erfahrung des Lebens klar, während sie geschieht, ohne emotionale Aufladung. Wie das geht, lernen wir, indem wir unsere Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks fühlen, während sie geschieht, ohne sie zu analysieren – zumindest fürs Erste nicht. Etwas wahrzunehmen und nicht zu analysieren oder nicht darüber nachzudenken, was es bedeutet, ist für viele von uns eine radikale Vorstellung. Es erfordert, dass man seine Gedanken, Emotionen und Reaktionen beruhigt – seinen Geist aus dem Weg hält –, damit man Informationen aus seiner inneren und äußeren Welt aufnehmen und klar sehen kann, ohne den Filter vorgefasster Meinungen. Und diese scheinbar unmögliche Aufgabe lässt sich vollbringen, indem man sich einfach auf seine Atmung fokussiert.

Achten Sie auf das Gefühl Ihres Atems, wie er vom äußersten Rand Ihrer Nasenlöcher in Ihre Brust hinein- und wieder herausfließt. Schweift Ihr Geist ab, was er gewöhnlich tut, ist dies in Ordnung. Wenn Sie merken, dass er abgeschweift ist, lenken Sie ihn wieder zurück auf das Gefühl der Bewegung Ihres Atems. Atmen Sie ein, atmen Sie aus. Lassen Sie alles andere für die Dauer eines Atemzuges von sich abfallen und fühlen Sie, wie es ist, genau jetzt, im gegenwärtigen Augenblick, lebendig zu sein.

Seit Tausenden von Jahren werden diese und andere, ähnliche Meditationstechniken von Vertretern aller wichtigen Religionen und kontemplativen Traditionen praktiziert. Mit diesen Praktiken wird systematisch die Aufmerksamkeit entwickelt, während gleichzeitig Güte, Mitgefühl und Selbsterkenntnis gefördert werden. Achtsames Gewahrsein begünstigt körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie die charakterliche und ethische Entwicklung; diese Behauptung wird durch wachsendes Datenmaterial von bedeutenden Universitäten aus der ganzen Welt gestützt. Viele Menschen finden, dass achtsames Gewahrsein sie einfach glücklicher macht. Die Achtsamkeitspraxis half mir, ungesunde Muster des Denkens und des Reagierens auf die Erfahrung des Lebens zu erkennen, ohne mich hart zu verurteilen. Sie wies mir ebenfalls den Weg zu einem freudigen und transzendenten Zustand des Wohlbefindens, den ich zuvor zufällig entdeckt hatte, von dem ich aber nicht wusste, wie ich ihn absichtlich hervorrufen könnte, bevor ich zu meditieren lernte.

Als ich erst einmal den Nutzen der Achtsamkeit in meinem eigenen Leben sah, fragte ich mich, ob sie nicht auch meinen Kindern helfen würde. Wie viel reicher würde ihre Kindheit sein, wenn sie altersgerechte Techniken des achtsamen Gewahrseins nutzen könnten? Schnell stellte ich jedoch fest, dass es zu der Zeit zwar Hunderte von Orten gab, an denen Erwachsene säkulares Training erhalten konnten, und viele gute Bücher, die sie lesen konnten, aber keine säkularen Programme oder Bücher dazu, wie sich Kindern Achtsamkeit beibringen lässt.³ Mir kam die Idee, dass ich vielleicht die Achtsamkeitstechniken, die ich praktizierte, so abwandeln könnte, dass sie zu meiner Familie passen.

Ich begann, einfache Praktiken zu entwickeln und sie Gabe und Allegra beizubringen. Es war absolut nichts Wissenschaftliches an dem, was ich tat, aber die Kinder waren interessiert, und bald schon nahm ich eine Ver-

änderung in ihnen wahr. Hätte man sie gefragt, ob sie Achtsamkeit praktizierten, hätten sie es bestritten, aber nichtsdestoweniger nutzten sie die Atemachtsamkeit als Hilfe, um langsamer zu werden, wenn sie übererregt waren, und ruhiger zu werden, wenn sie aufgeregter waren. Beide Kinder reagierten weniger heftig als zuvor auf große und kleine Irritationen. Da passierte etwas, also wurde ich ein bisschen wagemutiger. Im Herbst des Jahres 2000 traf ich mich mit dem Leiter des *Boys and Girls Club* in Santa Monica, Kalifornien, und bot an, ehrenamtlich zwei Stunden die Woche in der Nachmittagsbetreuung für Schulkinder zu unterrichten. Der Leiter zögerte zwar zunächst (kein Wunder, hatte ich doch zu der Zeit keinerlei wissenschaftliche Qualifikationen), willigte jedoch ein, und ich begann im Kunstraum Kurse zu improvisieren. Meine Freundin Dr. Suzi Tortora, eine Tanztherapeutin, die Kinder in Atemgewahrsein und Bewegung unterrichtet, kam aus New York zu Besuch und half mir, achtsame Bewegung in die Kurse zu integrieren. Während dieser Zeit entwickelte ich viele der zentralen Praktiken, die ich heute vermittele.

Im Jahr 2001 hörte ein anderer Freund, Steve Reidman, der als Lehrer an einer öffentlichen Schule in Los Angeles tätig ist, was ich tat, und bat mich, mit seinen Schülern zu arbeiten. Er hatte eine besonders ungestüme Klasse und war auf der Suche nach irgendeiner Hilfe von außen, um mit ihr zurechtzukommen. Reidmans Schüler begrüßten das Programm und zu jedermanns Überraschung begannen einige Kinder sogar, die Praktiken auch zu Hause anzuwenden und sie ihren Eltern beizubringen. Meine Lieblingsgeschichte aus diesem Jahr, eine, die seitdem noch viele Male von Eltern aus unterschiedlichen Städten wiedergegeben worden ist, wurde von der Mutter eines zehnjährigen Mädchens erzählt. Sie beschrieb, wie sie ihre Kinder am Morgen während der Hauptverkehrszeit zur Schule fuhr und der Verkehr zum Erliegen kam. Die Mutter wurde verständlicherweise frustriert, hupte andere Autos an und versuchte fieberhaft, im Radio einen Verkehrsbericht zu finden, als vom Rücksitz her eine kleine Stimme sagte: „Mama, atme einfach dreimal tief durch; das wird dich beruhigen.“ Die Frau befolgte den Rat ihrer Tochter und die Anspannung ließ nach. Das änderte nichts daran, dass sie spät dran waren, doch erreichten sie ihr Ziel bedeutend weniger erschöpft als gewöhnlich. An dem Tag fand achtsames Gewahrsein in der Elternschaft der Schule eine neue Anhängerin.

Die Unterstützung für das Programm nahm weiter zu und am Ende des ersten Jahres bewerteten Schüler, Lehrer, Eltern und Verwaltung das Projekt als einen Erfolg. Bezeichnenderweise hatte sich die allgemeine Atmosphäre im Klassenzimmer verbessert und Reidman führte diese Verbesserung, zumindest teilweise, auf Achtsamkeit zurück. Ich kehrte im folgenden Jahr in Reidmans Klasse zurück und langsam, durch Mundpropaganda, baten mich Lehrer und Verwaltungsmitarbeiter von anderen Schulen, bei ihnen zu unterrichten.

In Schulen achtsames Gewahrsein zu lehren ist zutiefst befriedigend und hat das Potential, weitreichende positive Auswirkungen auf unsere Gesellschaft zu haben. Dieser Nutzen, wenngleich großartig, unterscheidet sich jedoch von dem Nutzen, der für Kinder entsteht, wenn ihr gesamtes Familiensystem achtsames Gewahrsein praktiziert. Je mehr ich mit Schulen arbeitete, umso mehr erkannte ich die Beschränkungen, die der Arbeit mit Kindern außerhalb des Familiensystems innewohnen. Psychotherapeutin und Meditationslehrerin Trudy Goodman und ich begannen in meinem Garten mit der Durchführung eines kleinen Familienprogramms, um auf diese Weise direkt mit Eltern und ihren Kindern zu arbeiten.

Die meisten Eltern, die zu mir kommen, haben die Hoffnung, dass ihre Kinder zu Menschen heranwachsen, die sich selbst in den stressigsten oder provokativsten Situationen dafür entscheiden, sich genug Zeit zu lassen, um eine Sichtweise zu entwickeln, die ihnen dabei hilft, gesunde, produktive Entscheidungen zu fällen. Sie möchten, dass ihre Kinder ein glücklicheres Leben führen. Einige dieser Eltern betrachten Achtsamkeit als eine spirituelle Praxis, die meisten von ihnen jedoch nicht. Sie möchten ihren Kindern dabei helfen, Lebenskompetenzen zu entwickeln, das heißt zum Beispiel zu lernen, wie sie:

- an Erfahrung mit Neugier und einem offenen Geist herangehen
- sich beruhigen, wenn sie wütend oder aufgeregt sind
- sich konzentrieren und Ablenkungen ignorieren
- das, was in und mit ihnen und um sie herum geschieht, sowie das, was in und mit anderen Menschen und der Umgebung und um diese herum geschieht, klar und objektiv sehen

- Mitgefühl entwickeln
- prosoziale Eigenschaften wie Geduld, Bescheidenheit, Freude über das Glück anderer, Großzügigkeit, Fleiß und Gleichmut entwickeln
- sanft und im Gleichgewicht mit anderen Menschen und ihrer Umgebung leben.

Einigen jungen Menschen fällt es schwer, diese Lebenskompetenzen zu lernen und anzuwenden, die meisten aber sind sehr gut dazu imstande, achtsames Gewahrsein zu praktizieren, wenn sie klare und konkrete Anweisungen erhalten und in einer Umgebung leben, die diesen Prozess unterstützt. Das gilt insbesondere dann, wenn die Übungen Spaß machen und Kinder selbst anfangen zu sehen, wie Achtsamkeit ihnen dabei helfen kann, selbst die herausforderndsten Situationen des wahren Lebens durchzustehen. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie und Ihre Kinder diese außerordentlich nützlichen Kompetenzen bei sich zu Hause entwickeln können.

Zum Schreiben dieses Buch wurde ich durch die Eltern inspiriert, die sich Hilfe suchend an mich wandten, weil ihre Kinder Probleme hatten, von denen sie hofften, dass Achtsamkeitstraining sie lindern könnte. Ein Kind hatte beispielsweise keine Freunde und die Eltern konnten nicht verstehen, warum. Ein anderes, ein Junge, fing in der Schule Schlägereien an und seine Eltern hatten Angst, dass er von der Schule geworfen werden würde oder, noch schlimmer, dass er ein anderes Kind oder sich selbst ernsthaft verletzen würde. Ein drittes Kind hatte Schlafschwierigkeiten und wachte häufig mitten in der Nacht auf und begann zu weinen, ohne zu wissen, was der Grund hierfür war oder wie es aufhören sollte. Ein viertes Kind, ein Mädchen, hatte häufig aufgrund von Krankheit Schmerzen, die durch seine geistige und körperliche Anspannung noch verschlimmert wurden. Ein anderes Mädchen schien ein vorbildliches Kind zu sein, abgesehen davon, dass es sich selbst so sehr unter Druck setzte, dass es jedes Mal zusammenbrach, wenn es weniger als perfekt war. Die Eltern dieser Kinder waren verzweifelt und bereit, alles auszuprobieren, wenn nur die geringste Möglichkeit einer Hilfe gegeben war.

Die Kinder, deren Geschichten in diesem Buch erzählt werden, vereinen in sich Charakteristika von Kindern, mit denen ich gearbeitet habe. Es werden keine wahren Namen oder identifizierenden Details preisgegeben. Fangen wir mit Nick, Melody und Charlotte an.

Nick, ein Sechstklässler, der von seinem Arzt an mich verwiesen wurde, klagte darüber, dass er unglücklich sei, richtig unglücklich, und hatte mit der Zeit Schlaf- und Verdauungsprobleme entwickelt. Sein Arzt war sich ziemlich sicher, dass der Grund für Nicks Traurigkeit keine medizinische Störung sein konnte, doch sahen sowohl sein Arzt als auch seine Eltern ein, dass Nicks Probleme ernster Natur waren und er Hilfe benötigte. Als ich Nick kennen lernte, litten seine Schulaufgaben ebenso wie sein Sozialleben unter diesen Problemen. Wenn seine Mutter ihn von der Schule abholte, brach Nick häufig in Tränen aus und sagte, er würde sein Leben hassen, seine Freunde, alles und jeden hassen – außer seiner Familie.

Ich sprach mit Nick darüber, warum er unglücklich war. Er erzählte mir, dass er nichts Bestimmtes ausmachen könnte, was nicht in Ordnung wäre, seine negativen Gedanken aber nicht beiseite schieben könnte. Wie viele Erwachsene hatte er nie über die Möglichkeit nachgedacht, dass ein Mensch Einfluss darauf haben könnte, wie er auf seine Gedanken und Emotionen reagiert. Nick glaubte, dass Gedanken, positive wie negative, einfach uneingeladen in unseren Kopf gelangten und es, wenn überhaupt, nur wenig gäbe, was wir dagegen tun könnten.

Bei Melody war eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) diagnostiziert worden. Als ich sie das erste Mal sah, hatte sie Schwierigkeiten, mich anzuschauen, und zu allem, was ich sagte, gab sie eine spontane und zumeist unüberlegte Antwort von sich, ganz gleich, ob meine Aussage nach einer Antwort verlangte oder nicht. Ich vermutete, dass dies auch die Art war, wie sie mit ihren Lehrern und Freunden interagierte. Lehrer sind darauf geschult, dieses Verhalten zu verstehen, andere Kinder aber reagierten auf ihre Impulsivität mit Augenrollen und Kichern. Nicht, dass ihre Bemerkungen dumm gewesen wären. Häufig waren sie scharfsinnig und clever. Aber sie neigte dazu, sie mit sehr viel mehr Enthusiasmus vorzubringen, als es die Situation erforderte, und ohne Gefühl für das Tempo oder die Intensität des Gesprächs. Melody hatte nur wenige Freunde und wurde nicht zu Spielnachmittagen, Kinobesuchen oder Geburtstagsfeiern von Klassenkameraden eingeladen.

Charlotte, eine Mittelstufenschülerin, wurde wegen chronischer, kräftezehrender Kopfschmerzen an mich verwiesen. Sie hatte gerade heftige Kopfschmerzen, als sie das erste Mal zu mir kam. Während ihre Mutter und ich uns unterhielten, ging sie in eine Ecke des Raumes, lauschte ihrem iPod und malte auf einem Whiteboard. Charlottes Mutter bemerkte, was sie tat, und rief: „Charlotte, überanstreng dich jetzt nicht; das macht deine Kopfschmerzen nur noch schlimmer.“ Ich war sprachlos, als ich erkannte, dass Charlotte trotz ihrer Kopfschmerzen hart arbeitete, sich über ihren iPod hochchinesische Sprachbänder anhörte und auf das Whiteboard Sätze in Mandarin schrieb.

Weder Charlotte noch irgendjemand in ihrer Familie war chinesischer Herkunft. Charlotte lernte Mandarin, weil sie hoffte, die Beherrschung einer Fremdsprache würde einen guten Eindruck bei ihrer Uni-Bewerbung machen. Ihre Mutter hatte getan, was sie konnte, um ihre Tochter davon zu überzeugen, dass es gut für sie wäre, sich zu schonen, aber nichts hatte funktioniert. Charlotte hielt an ihrem Glauben fest, dass es bei allem, was sie in Angriff nahm, nur zwei Möglichkeiten gab: absolute Perfektion oder komplettes Versagen.

Diese Kinder waren intelligente Menschen, die sich irgendwie in einer anstrengenden, pessimistischen Weise, die Welt zu sehen und mit der Erfahrung des Lebens zurechtzukommen, verhakt hatten. Achtsames Gewahrsein kann Kindern wie Nick, Melody und Charlotte dabei helfen, ihren negativen konzeptionellen Bezugsrahmen in einen positiven zu verwandeln. Das Verändern der Art und Weise, wie man über Dinge denkt und auf Lebensereignisse reagiert, erfordert harte Arbeit, Übung, überzeugende Modelle und Führung. Aber mit der angemessenen Anstrengung, einer unterstützenden Umgebung und ein wenig Glück wird der Prozess Wirkung zeigen, und dann kommt die Veränderung auf ganz natürlichem Wege. Der erste Schritt in diesem Prozess besteht darin, zu erkennen, welches der eigene konzeptionelle Bezugsrahmen ist, und dann, wenn nötig, an seiner Demontage zu arbeiten, um eine genauere Lesart dessen zu gewinnen, was in einem, mit einem und um einen herum geschieht. Hierbei kann die Praxis achtsamen Gewahrseins für jene, die von ihrer Entwicklung her dafür bereit sind, recht hilfreich sein.

Vor 2.500 Jahren beobachtete Aristoteles, dass „wir sind, was wir immer wieder tun“, und dasselbe gilt auch heute. Was wir heute denken,

sagen und tun, hat Einfluss auf das, was wir morgen denken, sagen und tun. Es ist einfach, Gewohnheitsmuster des Sprechens, des Verhaltens und des Denkens zu entwickeln, ohne es zu bemerken. Die Achtsamkeit hilft, wenn sie richtig praktiziert wird, bei der Entwicklung eines stabilen und starken Aufmerksamkeitsvermögens, das uns dazu befähigt, diese Muster zu erkennen. Man muss sehen, ob oder ob nicht man Neigungen oder Verhaltensmuster hat, die man gerne ändern würde, bevor man sie verändern kann.

Durch das Praktizieren von Achtsamkeit lernen Kinder Lebenskompetenzen, die ihnen dabei helfen, sich selbst zu trösten und zu beruhigen, ihrer inneren und äußeren Erfahrung Gewahrsein entgegenzubringen und ihren Handlungen und Beziehungen eine durch Reflexion hervorgerufene Qualität zu geben. Auf diese Weise zu leben hilft Kindern, mit sich selbst in Verbindung zu kommen (was fühle ich, denke ich, sehe ich?) sowie mit anderen (was fühlen sie, denken sie, sehen sie?) und vielleicht mit etwas Größerem als sie selbst. Dies ist eine Weltsicht, bei der alles als miteinander verbunden betrachtet wird. Wenn Kinder verstehen, dass sie und jene, die sie lieben, auf irgendeine Art mit jedem und allem anderen verbunden sind, kommt ethisches und sozial produktives Verhalten auf ganz natürliche Weise und fühlen sie sich zudem weniger isoliert – ein häufiges Problem bei Kindern und Teenagern. In einer Welt, in der die beliebtesten Reality-TV-Sendungen harsche Kritik an den Teilnehmern und ihre Bloßstellung beinhalten, ist es kein Wunder, dass Kinder traditionelle Werte wie Güte, Mitgefühl und Dankbarkeit häufig gering achten. In der Achtsamkeitspraxis aber stehen diese Qualitäten über allen anderen. Und weil Kinder lernen, sich der Auswirkungen bewusst zu sein, die ihre Handlungen und Worte auf andere haben, nehmen sie bei ihrer Zielsetzung und Planung Rücksicht auf andere Menschen und sind in Momenten realen oder wahrgenommenen Versagens mit größerer Wahrscheinlichkeit auch gütig gegen sich selbst.

Ein verbreiteter Irrglaube in Bezug auf Achtsamkeit ist der, dass es hierbei ausschließlich darum geht, ruhig dazusitzen und zu meditieren. Nichts könnte der Wahrheit ferner sein. Die Introspektion ist ein entscheidendes Element beim klaren und unvoreingenommenen Verstehen der Erfahrung des Lebens, aber was bringt diese Fähigkeit, wenn Kinder sie nicht in Situationen des realen Lebens anwenden können? Die

Achtsamkeitsfertigkeiten finden ihren höchsten Wert beim tagtäglichen Steuern der Kinder durch die Welt; sie geben Kindern und Teenagern hierbei eine Roadmap, einen Leitfaden, mit dem sie planen, organisieren und komplexe Probleme durchdenken können. Achtsamkeit hilft ihnen, zu bestimmen, was sie tun wollen (oder müssen), und sich an das Ausarbeiten eines Planes zu machen, um es zu schaffen.

Kapitel 1 bis 4

Die Bausteine der Achtsamkeit

Die Achtsamkeitspraxis ist ernsthafte Arbeit, die wichtige langfristige Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden hat; vor allem aber ist sie ein Vergnügen und kann spielerisch und effektiv präsentiert werden. In den Kapiteln 1 bis 4 werde ich Aktivitäten und Übungen vorstellen, mittels derer Eltern und Kinder achtsamkeitsbasierte Beruhigungstechniken erlernen und starke und stabile Aufmerksamkeitsfähigkeiten entwickeln können – die Bausteine der Achtsamkeit. Kapitel 1 fokussiert auf den wissenschaftlichen und theoretischen Hintergrund der Achtsamkeit und zeigt dabei Wege auf, wie Kindern Achtsamkeit erklärt werden kann. Da Achtsamkeit, insbesondere Aufmerksamkeitstraining, leicht ein wenig zu ernst genommen werden kann und dabei vergessen wird, dass Spaß an sich heilsam, nützlich und produktiv ist, sind die Kapitel 2 bis 4 voll mit Spielen, Liedern, Bildern und Gedichten, mit denen sich die Achtsamkeitsfertigkeiten meiner Erfahrung nach effektiv entwickeln lassen. Beispielsweise kann man, wenn ein kleines Kind verstört ist oder es in der Familie gerade einen Streit gibt, gemeinsam ein Lied über das Atmen singen, oder das Kind kann sich selbst beruhigen, indem es ein Stofftier auf seinen Bauch setzt und so tut, als würde es dieses in den Schlaf wiegen.

Das Spielen von achtsamkeitsorientierten Spielen und das Singen von achtsamkeitsorientierten Liedern sind lustige Methoden, um Kindern dabei zu helfen, Aufmerksamkeitsfähigkeiten zu entwickeln und zu verstehen, wie Atemachtsamkeit ihnen helfen kann, sich selbst zu regulieren. Es sind außerdem großartige Mittel, um eine Phase der Introspektion anzustoßen.

Für diejenigen, die meditieren, besteht eine der größten Herausforderungen darin, Gedanken beiseite zu schieben und in ihrer Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu ruhen. Die meiste Zeit denken wir und es kann schwierig sein, das Denken beiseite zu schieben. Haben wir jedoch Spaß, neigen wir dazu, das Denken automatisch beiseite zu schieben. Spiele zu spielen und zu singen hilft Kindern (und Erwachsenen), ihren konzeptionellen Bezugsrahmen zu durchbrechen, und diese Aktivitäten sind ein fantastischer Auftakt zum Praktizieren von Meditation. Erfahrungsgemäß ist es tendenziell für Neuanfänger einfacher, auf natürliche Weise, durch Spiel, aufzuhören zu denken, bevor sie meditieren, als willentlich mit dem Denken aufzuhören, nachdem sie sich auf ein Kissen gesetzt haben.

Falls Sie sich fragen, wie Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter dazu bekommen sollen, dies zu tun, hier ein paar meiner Empfehlungen für Anfänger:

Konzentriere dich auf das Gefühl deines Atems, wie er durch deinen Körper fließt. Wenn dein Geist abschweift, ist das vollkommen normal; lenke ihn einfach wieder auf die körperliche Empfindung deiner Einatmung, deiner Ausatmung und der Pause dazwischen. Denke daran, nicht über deine Atmung nachzudenken oder sie auf irgendeine Weise zu verändern, fühle deinen Atem einfach so, wie er jetzt ist, und ruhe.

Kapitel 5 und 6

Die Erfahrung des Lebens klar sehen und verstehen

In den Kapiteln 5 und 6 ermuntere ich Kinder und Jugendliche dazu, ihre Aufmerksamkeitsfähigkeiten und das Atemgewahrsein als Hilfe zu nutzen, um besser zu verstehen, was in ihnen, mit ihnen und um sie herum geschieht. Wenn sie geistiges und körperliches Unbehagen bemerken, fordere ich Kinder auf, so zu tun, als wären sie Wissenschaftler, die eine seltene Spezies (sich selbst!) untersuchen, indem sie fühlen, was als Reaktion mit ihrem Geist und ihrem Körper geschieht. Sie nutzen ihre angeborene Neugierde, um das Unbehagen besser zu verstehen, und zunächst besteht alles, was sie tun, darin, es zu fühlen. Verändert es sich oder bleibt es gleich? Wandert es oder bleibt es an einer Stelle? Gibt es

einen Zusammenhang zwischen Dingen, die sie tun oder sagen, und der Art, wie sie sich fühlen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Art, wie sie sich fühlen, und den Dingen, die sie tun oder sagen? Häufig lässt körperliches und geistiges Unbehagen einfach deshalb nach, weil ein Teil von ihnen es mit dem Auge eines neugierigen, aber leidenschaftslosen Wissenschaftlers wahrnimmt. Dr. Jeffrey Schwartz von der *University of California*, Los Angeles, beschreibt diese nicht-reaktive, wissenschaftliche Perspektive als die eines unparteiischen Betrachters. Wenn ich mit Kindern arbeite, betone ich, dass diese Perspektive auch durch klares Denken und Mitgefühl gekennzeichnet ist. Ich fordere Kinder nicht dazu auf, unangenehme Realitäten zu ignorieren, sondern zu erkennen, dass es vieles geben kann, das sie über Menschen und Situationen, die schwierig oder ungerecht erscheinen, nicht wissen.

Die Geschichte *Die Schöne und das Biest* hilft Kindern, zu verstehen, dass Dinge nicht immer so sind, wie sie zu sein scheinen. Am Anfang der Geschichte ist das Biest abscheulich, aber mit der Zeit sieht Belle, die Schöne, unter seinem furchterregenden Äußeren ein freundlicheres Biest. Die endgültige Enthüllung kommt, als Belle erfährt, dass aufgrund eines grausamen Fluches die ganze Zeit ein Prinz im Körper des Biests gefangen ist und dass nur ihre Entscheidung, ihn zu heiraten, den Prinz befreien kann. Belle erkennt, dass sie einen Menschen nicht allein nach seinem Aussehen beurteilen kann – mit anderen Worten: Kein Wunder, dass das Biest zuvor so verschroben war! Die Achtsamkeitspraxis hilft Kindern, unter die Oberfläche der Biester in ihrem eigenen Leben zu sehen, indem sie lernen, mit einem offenen Geist, mit Neugier und mit Mitgefühl auf sie zuzugehen.

Sobald Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit zu festigen, verlagert sich der Schwerpunkt darauf, die innere Erfahrung (Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen) zu beobachten, ohne sie zu analysieren – mit anderen Worten, ohne die Erfahrung als gut oder schlecht zu etikettieren. Zum Beispiel merkte Melody, dass sie die Gewohnheit hatte, jede einzelne Frage beantworten zu wollen, egal, was es für eine war. Sie beurteilte die Gewohnheit nicht als gut oder schlecht. Sie sah sie sich einfach nur an und achtete darauf, wie sie sich fühlte, wenn sie nicht drangenommen wurde. Ich ermunterte Melody dazu, zu beobachten, wie sie sich jedes Mal, wenn sie eine Frage beantworten wollte, fühlte, und dabei

auf die Empfindungen in ihrem Körper zu achten. Melodys Handlungen und Reaktionen würden sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln, aber zuerst musste sie einen Zusammenhang herstellen zwischen dem, was in ihrem Geist, in ihrem Körper und in ihrem Verhalten geschah.

Nick, Melody und Charlotte sahen alle drei Zusammenhänge zwischen ihren Gefühlen und verschiedenen Aspekten ihres Lebens. Nick war in der Lage, zu sehen, dass seine Einsamkeit und seine Langeweile mit seinen Gefühlen der Traurigkeit zusammenhingen, und Charlotte erkannte, dass das harte Arbeiten nicht immer bewirkte, dass sie sich besser in ihrer Haut fühlte – genau genommen, sorgte es manchmal dafür, dass sie sich schlechter fühlte, weil Stress ihre chronischen Kopfschmerzen auslöste. Nick und Charlotte machten diese Beobachtungen ohne den emotionalen Stich der Beurteilung. Alle drei Kinder öffneten sich ihren Eltern mehr und sprachen über ihre Sorgen, Ängste, Ziele und Ambitionen.

Kapitel 8 und 9

Achtsamkeit im wirklichen Leben anwenden

In Kapitel 8 und 9 geht es darum, dass Kinder und Teenager das, was sie beim Praktizieren von Achtsamkeit lernen, nutzen, um die äußere Welt und ihre Entscheidung, wie sie in ihr leben wollen, besser zu verstehen. Indem sie aufmerksam darauf achten, was sie den ganzen Tag tun, können Kinder und Teenager ihre eigenen Gewohnheiten des Geistes (zum Beispiel Zögern, Optimismus oder Pessimismus) und ihres Körpers (zum Beispiel, ob sie aktiv sind oder viel sitzen) entdecken. Kinder können dann besser erkennen, wie diese Gewohnheiten ihr Leben beeinflussen, und besser verstehen, dass einige Gewohnheiten, beispielsweise Güte, mit größerer Wahrscheinlichkeit zu Glück führen als andere.

Nick begriff, dass er dazu neigte, nicht selbst zu entscheiden, was er tun wollte, sondern sich stattdessen darauf verließ, dass seine Eltern für ihn entscheiden würden. Er erkannte, dass er sich auch seine Freunde nicht auswählte, sondern Zeit mit demjenigen verbrachte, der gerade Zeit hatte, egal, wer es war. Er entschied sich, darauf zu fokussieren, was er gerne tat, und Freunde zu finden, die seine Interessen teilten. Melody erkannte, dass es nur eine Angewohnheit von ihr war, jedes Mal, wenn

ein Lehrer eine Frage stellte, die Hand zu heben (selbst wenn sie sich der Antwort gar nicht sicher war). Ihr Klassenlehrer und ihre Eltern ermunterten sie dazu, ihre Hand bewusster zu heben. Der Lehrer verstärkte Melodys selbstregulierendes Verhalten, indem er sie schnell drannahm, wohl wissend, dass Melody ihre Antwort durchgedacht haben würde, bevor sie die Hand hob. Melody begann mehr nachzudenken, als sie lernte, ihre Hand absichtlich, statt automatisch zu heben. Charlotte erkannte, dass ihr Arbeitszwang eine Angewohnheit war. Ohne nachzudenken arbeitete sie, wann immer sich ihr die Gelegenheit bot. Sobald sie erkannte, dass sie automatisch, statt willentlich arbeitete, begann sie zu überlegen, womit sie ihre Zeit verbringen wollte. Sie liebte Jazz und hoffte, eine hervorragende Jazzflötistin zu werden, also entschied sie sich, mehr Zeit damit zu verbringen, sich Jazz anzuhören und Flöte zu üben, statt sich mit Arbeit zu beschäftigen, die unnötig war.

Indem sie langsamer wurden, um objektiv und mit Mitgefühl zu fühlen, was in ihrer inneren und äußeren Welt geschah, und dann achtsam handelten, erkannten Nick, Melody und Charlotte, dass sie keine hilflosen Opfer ihrer eigenen automatischen Denkprozesse waren und dass sie die Art und Weise, wie sie auf Situationen reagierten, steuern konnten, auch wenn sie die Situation selbst nicht steuern konnten. Nachdem Nick erfüllendere Interessen und Freundschaften gefunden hatte, wurde er auch belastbarer und merkte zu seiner großen Erleichterung, dass seine Eltern sich entspannten.

Obwohl Melody erst in der Grundschule war, begann sie einen Zusammenhang zwischen ihrem übertriebenen Enthusiasmus und der Tatsache, dass ihre Klassenkameraden sich von ihr zurückzogen, zu sehen. Langsam fing sie an, zu erkennen, wann sie die Kontrolle über ihre Handlungen verlor, und häufig war sie in der Lage, sich mit Atemachtsamkeit selbst zu beruhigen. Bald schon bemerkte sie soziale Signale, die ihr zuvor entgangen waren, und sie musste sich, was noch wichtiger war, nicht länger so stark darum bemühen, Akzeptanz zu erlangen. Binnen kurzer Zeit fand sie neue Freunde, die ähnlich enthusiastisch waren wie sie und deren Anerkennung sie nicht zu gewinnen brauchte.

Charlotte entschied sich dafür, nicht zu viele Dinge gleichzeitig zu tun, und stellte fest, dass sich, wenn sie sich gezielt auf ein oder zwei Bereiche fokussierte und in diesen anstrengte, die Wahrscheinlichkeit er-

höhte, dass sie sich in diesen hervortun würde – was genau das war, nach dem, wie ihr gesagt worden war, die *College Counselors*, die Schüler bei der Bewerbung an einer Hochschule beraten, bei einem Prüfungskandidaten Ausschau hielten. Indem sie sich von der durch ihr Bedürfnis, bei allem, was sie tat, die Beste zu sein, hervorgerufenen Tyrannei befreite, wurde sie glücklicher und fühlte sich wohler dabei, mit Freunden und Familienmitgliedern zu entspannen. Sie begann, öfter mit Freunden wegzugehen und sich zu vergnügen. Es war keine Überraschung, dass ihre Kopfschmerzen seltener und weniger kräftezehrend wurden.

Durch die Achtsamkeitspraxis begannen Nick, Melody und Charlotte, ihr Leben durch eine andere Brille zu sehen. Sie fingen an, weniger selbstbezogen und mehr in Fühlung mit anderen zu sein. Viele Schüler, die Achtsamkeit erlernen, finden, dass dies der Fall ist. Beispielsweise schrieb eine Highschool-Schülerin: „Mit Achtsamkeit erkannte ich, dass sich nicht alles nur um mich dreht. Ich wusste das vorher schon, aber jetzt fällt es mir sehr viel leichter, zu verstehen, dass ich sein kann, wer ich bin, aber nicht das Zentrum der Welt.“ Große Denker, Wissenschaftler, Staatsmänner, Künstler, Lehrer, Eltern und andere herausragende Bürger teilen diese Erkenntnis und es ist eine Sichtweise, die wir alle brauchen, um in unserer komplexen und sich ständig verändernden Welt kreativ zu denken.

Das neue Abc:

Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Mitgefühl

Jede Bewegung hat ihren Moment des Durchbruchs, wenn sie ihre Botschaft nicht mehr länger verteidigen muss. Das Training achtsamen Gewahrseins für Kinder ist an diesem Moment angekommen. Indem wir eine durch mehr Reflexion und Introspektion gekennzeichnete Art des Seins mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Neurowissenschaft verbinden, können wir die Art, wie wir unsere Kinder unterrichten, verbessern. Die traditionellen Grundlagen Lesen, Schreiben und Rechnen, die uns über Generationen hinweg gute Dienste geleistet haben, reichen nicht mehr ganz aus. Kindern dabei zu helfen, starke schulische Kompetenzen aufzubauen, ist fantastisch, doch ist dies nur eines von vielen Elementen, die eine ausgewogene Bildung ausmachen. Wir

haben Kinder erlebt, die gute schulische Leistungen erbringen, sich aber in sozialer Hinsicht schwertun und emotional leiden. Wir haben gesehen, welchen Tribut Stress von Gesundheit und Wohlbefinden vieler Kinder gefordert hat. Als Reaktion wurde der Fokus der Bildung über die schulischen Kompetenzen hinweg ausgeweitet, auf dass sie dem ganzen Kind diene. Ziel des säkularen Achtsamkeitstrainings ist es, dass Kinder und Jugendliche auf ausgeglichene Weise schulische, soziale und emotionale Kompetenzen erlernen. Die klassische Achtsamkeitspraxis fokussiert auf die Förderung dreier Bereiche: Aufmerksamkeit, Weisheit und Werte. Angepasst an die Anwendung im säkularen Bereich mit Kindern und Teenagern, stellen sie die neuen Grundlagen oder das neue ABC des Lernens dar: Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Mitgefühl. Indem Kinder sowohl Aufmerksamkeitsfähigkeiten als auch eine mitfühlende Weltsicht erlernen, werden sie mit Werkzeugen bekannt gemacht, die ihnen helfen könnten, ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Eine internationale Bewegung zur Förderung achtsamer Erziehung und Bildung etabliert sich zurzeit in so unterschiedlichen Städten wie Lancaster im US-Bundesstaat Pennsylvania, Wooster in Massachusetts, Boulder in Colorado, Oakland in Kalifornien, Kalamazoo in Michigan und Los Angeles in Kalifornien sowie in anderen Ländern, darunter Singapur, Irland, England, Deutschland, Mexiko und Australien. Andere Ansätze vermitteln produktive und gesunde Arten des Seins, lassen jedoch ein entscheidendes Element achtsamen Gewahrseins vermissen: die nicht-reaktive, zuversichtliche und mitfühlende Art, mit der man aufmerksam und für eine Erfahrung offen ist, wenn sie geschieht. Indem Kinder sich selbst genug Raum zum Atmen geben, um aufzunehmen, was in ihrer inneren und äußeren Welt geschieht, können sie durch die Nutzung von Achtsamkeitstechniken sowohl ihre Talente als auch ihre Schwierigkeiten identifizieren. Das Ergebnis hängt von den entwicklungsbedingten Möglichkeiten ab (kleine Kinder sind durch ihren körperlichen und emotionalen Reifegrad in dem, was sie tun können, eingeschränkt), aber jene Kinder, die Achtsamkeit praktizieren, können ein Gefühl der Ausgeglichenheit und einen ruhigen, konzentrierten Geist entwickeln, der zu Kreativität, Glück, Toleranz und Mitgefühl imstande ist. Mit einem solchen Geist sind die Kinder besser dazu in der Lage, zu definieren, was sie tun wollen, und die Ziele zu erreichen, die sie sich

selbst setzen. Mit einem solchen Geist werden die Kinder dafür bereit sein, die Welt zu einem Besseren zu verändern.

Was die Gesundheit, die Bildung und das allgemeine Wohlergehen seiner Kinder angeht, hinkt Amerika heute anderen reichen Nationen hinterher. Eltern und andere Bürger sind beunruhigt, aber der Aufschrei in der Öffentlichkeit blieb verhalten. Viele US-Amerikaner sind zu sehr mit dem Bemühen beschäftigt, ihre eigene Familie zusammenzuhalten und ihren Kopf über Wasser zu halten, um eine Reformbewegung zu starten oder sich einer solchen auch nur anzuschließen. Überwältigt von den sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen und geopolitischen Problemen, vor denen unser Land steht, sind viele Menschen demoralisiert und haben das Gefühl, dass was immer sie auch tun kaum von Bedeutung sein wird – sie können nichts bewirken. Doch, können sie.

Achtsamkeit ist ein Angebot der Hoffnung. Im letzten Jahrhundert haben die größten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens Frieden, Mitgefühl und Weisheit verkörpert: Martin Luther King Jr., Mahatma Gandhi, Mutter Teresa, der Dalai Lama, Robert Kennedy, Nelson Mandela und, in jüngerer Zeit, Aung San Suu Kyi. Auch wenn sie sehr unterschiedlich sind, haben diese Menschen viele Eigenschaften gemein: Reflexionsvermögen, Furchtlosigkeit, Mitgefühl, Sittlichkeit, Beharrlichkeit, Tatkraft, kritisches Denken, Empathie – alles Qualitäten, die durch Introspektion gewonnen werden.

Vielleicht haben die aufregendsten Entwicklungen der jüngsten Zeit in der Achtsamkeitsforschung stattgefunden. Durch gründliche Untersuchungen an bedeutenden Universitäten haben Wissenschaftler aufgezeigt, dass systematische und bewusste Meditationspraxis das Erwachsenengehirn physisch auf Arten und Weisen verändern kann, die nützlich sind und sich objektiv quantifizieren lassen. Natürlich weisen diese Wissenschaftler auf etwas hin, das viele Eltern intuitiv wissen – dass Reflexion und Introspektion psychologischen und ethischen Nutzen haben. Falls Sie noch keine regelmäßige Meditationspraxis etabliert haben, ermuntere ich Sie hiermit dazu, eine zu entwickeln. Sie können Ihren eigenen Seelenfrieden beeinflussen.

Gemeinsame Achtsamkeit

Seit Tausenden von Jahren versuchen Dichter, kontemplative Menschen, Musiker, Künstler und Romanciers, die essentielle Natur des Geistes auf verschiedene Weise und in unterschiedlicher Gestalt, Form und Farbe wiederzugeben. Meine Vermutung ist die, dass sie alle in zwei Dingen übereinstimmen würden: dass die Natur des Geistes sich nicht mit Worten einfangen oder beschreiben lässt (gleich der klassischen taoistischen Lehre: „Das Tao, das sich in Worte kleiden lässt, ist nicht das wahre Tao“) und dass der Weg zu ihrem Verständnis in der persönlichen, direkten Erfahrung liegt.

Das Verständnis der Natur des Geistes rührt nicht alleine aus dem Intellekt her; es wird durch ein Gleichgewicht aus intellektuellem Begreifen und meditativer Erfahrung erreicht. Und da Ihre Meditationspraxis nicht kompliziert, lang oder formal sein muss, um Ihnen ein Gefühl für das in ihr steckende Potential zu vermitteln, habe ich in dieses Buch kurze Übungen mit aufgenommen, die Sie ausprobieren können und die als Sprungbrett für Ihre eigene introspektive Erfahrung dienen sollen. Ich habe außerdem einfache Möglichkeiten beschrieben, wie sie sich abwandeln lassen, damit Sie und Ihr Kind gemeinsam üben können. Wenn Sie die Übungen für Erwachsene zuerst alleine und dann zusammen mit Ihrem Kind durchführen, wird Ihre eigene Meditationserfahrung das Aufblühen Ihrer gemeinsamen Achtsamkeit ermöglichen.

Lassen Sie uns also damit anfangen, achtsames Gewahrsein zu praktizieren und es nach bestem Können modellhaft vorzuführen, um den unglaublichen Nutzen der Achtsamkeit an die nachfolgende Generation weiterzugeben. Und lassen Sie uns dabei auch etwas Spaß haben!

Eine Gelegenheit

1 *Die Wissenschaft des achtsamen Gewahrseins nutzen*

Ich möchte, dass meine Familie glücklich ist.

Ich möchte, dass meine Familie in Sicherheit ist.

Ich möchte, dass meine Familie nicht streitet.

Ich möchte, dass meine Familie zusammen ist.

Ich möchte, dass alle in meiner Familie sich mögen.

Ich möchte, dass meine Familie nett ist.

*Ich möchte, dass alle in meiner Familie sich umeinander
kümmern.*

Ich möchte viele Freunde haben.

*Ich möchte in Sicherheit sein und viele gute Leute ken-
nen lernen.*

Ich möchte, dass alle meine Wünsche in Erfüllung gehen.

Sechstklässler

In den frühen 2000er Jahren unterrichtete ich Achtsamkeit im *Santa Monica Boys and Girls Club* in Kalifornien. Zur selben Zeit fanden viele andere Aktivitäten statt – Billard, Tischfußball, Basketball, verschiedene Kunstprojekte –, weshalb am Anfang nicht viele Kinder an meinem Kurs interessiert waren. Aber die wenigen, die es waren, veränderten mein Leben.

Ein rothaariger, sommersprossiger siebenjähriger Junge namens Ezra und seine spitzbübische Freundin Hannah kamen regelmäßig in den Kurs. Sie waren nur selten voneinander getrennt. An den Mittwochnachmittagen errichtete ich auf dem Fußboden des Kunstraums ein Lager mit Kissen, Gummifröschen, Stoppuhren und Puzzles. Die Kinder kamen und gingen nach Belieben und niemand wurde dazu gezwungen, mitzumachen. Auch Hannah und Ezra rannten rein und raus, gesellten sich zur Gruppe und waren wieder weg. Keiner der beiden fand es leicht, sich sehr lange zu konzentrieren oder für mehr als ein paar Minuten bequem still zu sitzen.

Nachdem ich ungefähr sechs Monate unterrichtet hatte, kam eine Lehrerin, die ebenfalls im außerschulischen Nachmittagsprogramm des Clubs mitarbeitete, um sich eine Stunde anzuschauen. Sie war skeptisch gewesen, dass Kinder in der lauten Umgebung des *Boys and Girls Club* sitzen und sich konzentrieren könnten, aber der Leiter hatte ihr erzählt, dass er eine Veränderung in der Haltung und im Verhalten eines neunjährigen Jungen bemerkt hätte, eine neue „Ruhe und Nichtaggressivität“, die „das Gegenteil dessen war, was er einst besessen hatte“, und sie wollte sich die Sache mal ansehen. Der Leiter hatte achtsames Gewahrsein als „vergnüglich und friedlich“ und den Kurs als „Spaß mit einem Zweck“ beschrieben.

Sie und ich unterhielten uns nach dem Kurs, als Ezra in den Kunstraum gerannt kam. Er war an dem Nachmittag selbst für seine Maßstäbe ganz besonders wirbelig. Meine Besucherin warf einen Blick auf ihn und sagte: „Es ist völlig unmöglich, dass das Kind meditieren kann. Nie im Leben.“ Sie sagte es freundlich, aber es fühlte sich so an, als hätte sie mir den Fehdehandschuh hingeworfen. Und ich mag Herausforderungen.

Ezra und ich gingen hinüber zu den Meditationskissen und setzten uns einander gegenüber. Ich platzierte einen grünen Plastikfrosch zwischen uns auf den Boden, zusammen mit einer großen Stoppuhr aus Plastik. Ezra benötigte keine Anweisungen, weil wir dies schon viele Male zuvor getan hatten. Ich drückte auf den Startknopf der Stoppuhr und stellte sicher, dass sie für ihn sichtbar war, damit er selbst nach der Zeit schauen könnte. Er legte eine Hand auf seinen Bauch, ich legte eine Hand auf meinen Bauch, und beide saßen wir da und atmeten ruhig, konzentrierten uns auf das Gefühl der Bewegung unseres Bauches gegen unsere Hand, während er sich hob und senkte. Keiner von uns beiden sagte

ein Wort. Meine Aufgabe bestand darin, einfach nur zu sitzen und Ezra zu begleiten, während er den Weg wies; seine bestand darin, sich unter Ausschluss alles anderen auf seine Atmung zu konzentrieren, solange er sich dabei wohlfühlte. Wenn er aufhören wollte, brauchte er lediglich den Stoppknopf der Uhr zu drücken. Drei, fünf, acht Minuten später saßen wir immer noch da – eine lange Zeit für Erwachsene angesichts des Lärms und der Ablenkung im Kunstraum und eine außergewöhnlich lange Zeit für einen Siebenjährigen, der als hyperaktiv galt. Ezra drückte den Stoppknopf nach elf Minuten und dreiundfünfzig Sekunden. Ich erkannte es damals noch nicht, aber dieses Erlebnis versetzte meiner Karriere als Anwältin den Todesstoß.

Die zum Zuschauen vorbeigekommene Lehrerin war begeistert und umarmte Ezra fest. Gerne würde ich Ihnen sagen, dass er ruhig aus dem Raum ging, fokussiert auf seinen Geist und seinen Körper, doch ist das nicht das, was passierte. Ezra rannte aus dem Raum, hüpfend und springend mit seiner üblichen Energie, und die andere Lehrerin stellte mir eine Frage, die mir seitdem unzählige Male gestellt worden ist: Hat Ezra wirklich meditiert? Meine Antwort – dieselbe, die ich noch heute auf diese Frage gebe – war, dass das schwer zu sagen ist. Manche Kinder können meditieren und manche können es nicht. Die Fähigkeit eines Kindes, zu meditieren, schwankt und hängt mit seinem Vermögen zusammen, seine Aufmerksamkeit zu steuern und aufrechtzuerhalten. Aber es ist nicht wichtig, ob Ezra meditiert hat oder nicht. Von Bedeutung ist, dass er Aufmerksamkeitsfähigkeiten entwickelte, die stabiler waren als die, mit denen er angefangen hatte. Diese Aufmerksamkeitsfähigkeiten wiederum würden es ihm ermöglichen, seine eigene Erfahrung des Lebens und die anderer Menschen klar, mit Güte und mit Mitgefühl zu betrachten.

Seit diesen ersten Kursen im *Boys and Girls Club* vor zehn Jahren habe ich sehr viel mehr über Achtsamkeit, Bildung, Erziehung und Psychologie gelernt sowie darüber, wie sich das menschliche Gehirn durch Geistestraining verändert und wie sich eine gesunde Einstimmung zwischen Erwachsenen und Kindern fördern lässt. Die Erkenntnisse aus all diesen Disziplinen spielten bei dem, was mit Ezra und mir an dem Tag passierte, eine Rolle.

Vor dreißig Jahren nutzte Dr. Jon Kabat-Zinn, der damals als Wissenschaftler an der *University of Massachusetts* arbeitete, die Praxis der

Achtsamkeit, um ein säkulares „achtsamkeitsbasiertes“ Programm zur Stressbewältigung für Erwachsene zu entwickeln, das als MBSR bekannt ist (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Grob beschrieben, brachte Dr. Kabat-Zinn Erwachsenen bei, sich, nur für eine kurze Weile, damit zurückzuhalten, auf eine Stresssituation zu reagieren oder sie gar zu analysieren, und in der Erfahrung dessen, was passiert, zu ruhen, um es klar zu sehen. Und es funktionierte. Diese erlernte Fertigkeit ermöglichte es jenen, die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung praktizierten, ihre eigenen reaktiven Emotionen besser zu kontrollieren und gegebenenfalls auf eine besser überlegte, ruhigere und vernünftige Weise zu reagieren. Als ich mit Kindern Achtsamkeit zu praktizieren begann, bestand mein Ziel darin, dem durch die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung geschaffenen Präzedenzfall zu folgen und selbstgesteuerte, beruhigende Techniken zu vermitteln, um den Kindern zu helfen, aufmerksamer, ausgeglichener und bewusster zu werden. Ich hoffte, Achtsamkeit würde Kindern helfen, ihr Leben klar zu sehen und sich wohlüberlegte Ziele zu setzen, und sie mit den Mitteln ausstatten, um ihre Ziele zu erreichen und bewusste und fürsorglichere Erwachsene zu werden.

Achtsames Gewahrsein hängt nicht davon ab, ob man einen friedlichen Geisteszustand erlangt. Viele Male habe ich für ausgedehnte Zeit auf einem Kissen gesessen und nichts erreicht, was einem ruhigen, konzentrierten Geisteszustand auch nur nahe käme. Das ist kein Versagen, sondern ein integraler Bestandteil des Prozesses der Entwicklung von Achtsamkeit. Es passiert jedem. Bei achtsamer Introspektion kommt es darauf an, dem Gewahrsein entgegenzubringen, was im eigenen Geist und Körper geschieht (seinen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen beispielsweise). Seinen Geist nicht zu kontrollieren, sondern zu transformieren. Es ist eine prozessorientierte Praxis. Dies steht im diametralen Gegensatz zum Schultag, an dem Kinder häufig dazu gezwungen sind, jedes bisschen ihrer Energie auf ein statisches, starres Ziel zu richten, das oft mittels standardisierter Testergebnisse gemessen wird. Achtsamkeit beinhaltet eine andere Betrachtungsweise des Lernens als die, die hinter dem Ansatz steht, nach dem in den meisten Schulen unterrichtet wird, und ich habe gesehen, wie sie die Lernfreude bei Kindern fördert.

Was ist ein achtsames Kind?

Häufig werde ich gefragt: Wie sieht ein achtsames Kind aus? Welche Eigenschaften erwarten Sie bei einem achtsamen Kind? Wie würden Sie eines erkennen? Es gibt mehrere wissenschaftliche Veröffentlichungen, in denen spezielle Verhaltensweisen, äußere Zeichen und psychologische Prozesse aufgeführt werden, die darauf hinweisen, ob eine Person mehr oder weniger achtsam ist als eine andere; meine bevorzugte Beschreibung des „achtsamen Kindes“ aber verfassten zwei meiner Mittelstufenschüler für ihre Schülerzeitung: „Nach einer Stunde achtsamen Gewahrseins wurden die Schüler allmählich positiver und weniger müde, und ihr Stress begann zu verschwinden.“ Dies ist meiner Meinung nach die stärkste Bestätigung, die das Programm erhalten konnte.

Eine weitere Frage, die Eltern stellen, ist die, ob sie darauf bestehen sollten, dass ihr Kind jeden Tag meditiert. Die kurze Antwort lautet nein. Ich bestehe nie darauf, dass Kinder jeden Tag meditieren oder überhaupt meditieren.

Es ist relativ ungewöhnlich für Kinder, auf regelmäßiger Basis alleine Meditation zu betreiben, einige aber tun dies und erzählen mir, dass sie in der angenehmen Ruhe, die sie beim Meditieren spüren, Trost finden. Häufig handelt es sich hierbei um Kinder, deren Eltern regelmäßig meditieren, und sie befinden sich mit ihrer Sitzpraxis in guter Gesellschaft – im übertragenen wie im wortwörtlichen Sinne. Wenn das geschieht, ist es wunderbar, doch ist dies nicht der einzige Weg, wie sich von Achtsamkeitstraining profitieren lässt. Statt auf eine regelmäßige Praxis zu bestehen, können Sie regelmäßige Meditation modellhaft vorführen, indem Sie sie selbst betreiben. Möglicherweise machen Ihre Kinder dann einfach mit.

Kinder dazu zu veranlassen, für längere Zeit still zu sitzen, hat viele potentielle Kehrseiten, kann zum Beispiel eine lähmende Langeweile auslösen; andere Kehrseiten können potentiell schwerwiegend sein. Tiefgehend zu reflektieren, insbesondere während man gemeinsam mit anderen Menschen in einem Raum liegt, ist emotional nicht für jedermann eine sichere Sache. Angst, Depression und Befangenheit sind nur einige der vielen legitimen Gründe dafür, warum das Meditieren in der Öffentlichkeit für manche Kinder besonders schwierig sein kann. Beim Arbeiten mit einem unfreiwilligen Schülerpublikum in einem Klassen-

raum ist es extrem wichtig, daran zu denken, dass bei der Introspektion schmerzhaft emotionale Hochkommen können. Es ist nicht unüblich, dass Gedanken und Emotionen den Geist eines Kindes mit einer Stärke und Intensität überfluten, die sie nur schwer, wenn nicht unmöglich, alleine verarbeiten können.

Selbst wenn es keine emotionale Schwierigkeit gibt, die Kinder von der introspektiven Praxis abhält, ist es nicht sinnvoll, sie dazu zu zwingen. Man kann darauf bestehen, dass Kinder still sitzen und leise sind, und man kann im Zusammenhang mit ihrem Körper Grenzen geltend machen und Kontrolle ausüben, aber es ist unmöglich, im Hinblick auf das, was in ihrem Geist vor sich geht, Grenzen geltend zu machen und Kontrolle auszuüben. Wenn Kinder kein Interesse haben, sitzen sie vielleicht ruhig, aber die Wahrscheinlichkeit, dass sie meditieren, ist gering. Passt man nicht auf, kann es passieren, dass Meditation mit Bestrafung oder Disziplin assoziiert wird, insbesondere von Kindern, die es gewöhnt sind, nach unerwünschtem Betragen kurzzeitig von Reizen isoliert zu werden (time-outs). Ich sehe meine Rolle darin, in den Köpfen und Häusern von Kindern und ihren Familien Samen auszusäen. Wie diese Samen wachsen, liegt an ihnen. Durch die Wahl eines entspannten und spielerischen Ansatzes sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass den Kindern die Lust an der Achtsamkeitspraxis genommen wird – heute mögen sie nicht interessiert sein, vielleicht aber werden sie es zu irgendeinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben sein.

Meditation ist nicht notwendig, damit ein Kind achtsamer wird, auch wenn sie gewiss dabei hilft. Wenn es für Ihr Kind sicher und angenehm ist, zu meditieren, wird es davon profitieren, Meditation und andere Formen der Introspektion zu praktizieren, um seine Achtsamkeit zu erhöhen und seine Selbsterkenntnis zu stärken. Jedoch wird die Achtsamkeit durch sämtliche Formen der Achtsamkeit erhöht, und es gibt eine Reihe anderer Möglichkeiten als die Sitzmeditation, um Achtsamkeit in das Leben von Kindern zu bringen. Viele Eltern integrieren Achtsamkeit in ihre Zubettgehrountinen und ihre Kinder stellen fest, dass das Ruhen in der körperlichen Empfindung des Atmens ihnen hilft, einzuschlafen. Das beliebteste Zubettgehritual, das Sie in Kapitel 3 finden, besteht darin, dass man so tut, als würde man ein Stofftier mit seinem Atem in den Schlaf schaukeln.

Sie sind mehr als die Summe Ihrer Teile

Durch bemerkenswerte Fortschritte in der modernen Wissenschaft können Forscher heute die chemischen und neuronalen Korrelate identifizieren, die für die Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen eines Kindes verantwortlich sind, und speziellen Komponenten des Achtsamkeitstrainings einen spürbaren Nutzen zuschreiben. Diese wissenschaftlichen Fortschritte wurden durch die harte Arbeit engagierter Forscher in der ganzen Welt erzielt, Wissenschaftler, die in der akademischen Gemeinde bestehende vorgefasste Meinungen über die Meditation außer Acht ließen und einen riskanten Glaubenssprung machten. Noch vor wenigen Jahren wurde die Untersuchung der Meditation als weiche Wissenschaft betrachtet, die der besten Forscher nicht würdig war; nichtsdestoweniger setzten viele von ihnen ihre Karriere, ihren Ruf und ihre Briefftasche aufs Spiel, um die wissenschaftliche Methode auf die Achtsamkeitspraxis anzuwenden. Sie entwarfen Doppelblindstudien, die sich ein ums andere Mal wiederholen lassen, ganz gleich, wer sie durchführt, und bestätigten Menschen, die Meditation zuvor niemals ernst genommen hätten, den Wert des Meditierens. Viele von denen, die auf diesem Gebiet arbeitende Wissenschaftler anfänglich scheel ansahen, reden jetzt über Achtsamkeit, schreiben darüber und meditieren sogar selbst.

Die westliche Wissenschaft hat das Gebiet der Achtsamkeit vorangebracht und legitimiert. Aber die Neurowissenschaft ist bislang nicht imstande gewesen, das Geheimnis des Bewusstseins zu erklären, die nur dem Menschen eigene Erfahrung, dass wir mehr sind als die Summe unserer Teile. In einem Kommentar in der Los Angeles Times schrieb Jonah Lehrer:

Den Befunden der Neurowissenschaft zufolge enthält Ihr Kopf 100 Milliarden elektrische Zellen, aber nicht eine von ihnen ist Sie oder kennt Sie oder macht sich etwas aus Ihnen. Im Grunde genommen existieren Sie nicht einmal. Sie sind einfach eine ausgefeilte kognitive Illusion, ein „Epiphänomen“ des Kortex. Unser Geheimnis wird geleugnet.¹

Es ist bei diesem Geheimnis des Bewusstseins, an der Stelle, wo Achtsamkeit und Wissenschaft aufeinandertreffen, wo unsere Arbeit mit Kindern beginnt.

Als Eltern mühen wir uns jeden Tag mit Fragen ab, auf die es keine einfachen Antworten gibt, und mit Geheimnissen, die wir nicht verstehen. Unseren Kindern zu helfen, gesunde Entscheidungen zu treffen, ist eine unserer schwierigsten Aufgaben und eine unserer größten Verantwortungen. Ob wir es erkennen oder nicht: Was wir mit unseren Kindern tun, wie wir zu ihnen sprechen und wie wir ihre Zeit verplanen, beeinflusst ihren Charakter und lenkt sie in eine bestimmte Richtung. Es kann eine kreative, akademische, künstlerische, sportliche, spirituelle oder eine von unzähligen anderen Richtungen sein, aber welches dieser Weg ist und wohin er zeigt, wird jahrelang Auswirkungen auf unsere Kinder haben – oft ihr ganzes Leben lang. Wie können wir unseren Kindern dabei helfen, ihre Wege mit Integrität zu wählen? Um Worte aus *The Teachings of Don Juan* (Die Lehren des Don Juan) von Carlos Castaneda und aus dem Buch *Path with Heart* (*Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens*) des Meditationslehrers Jack Kornfield zu übernehmen, müssen wir sicherstellen, dass ihre Wege mit ihren Herzen verbunden sind:

Jedes Ding ist einer von Millionen Wegen. Deshalb musst du immer daran denken, dass ein Weg nur ein Weg ist; wenn du das Gefühl hast, dass du ihm nicht folgen solltest, darfst du unter keinen Umständen bei ihm bleiben. ... Deine Entscheidung, auf dem Weg zu bleiben oder ihn zu verlassen, muss frei von Furcht oder Ehrgeiz sein. Ich warne dich. Schau dir jeden Weg genau und bewusst an. Dann stelle dir, nur dir allein, eine Frage: „Ist dies ein Weg mit Herz?“²

Welchen Weg Ihr Kind auch immer für sich selbst wählen mag, die Einsichten, die es beim Praktizieren von Achtsamkeit sammelt, werden ihm helfen, einen Weg mit Herz zu wählen.

Die vier Einsichten der Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit wurde vor mehr als 2500 Jahren als Antwort auf eine logische Einsicht in die Natur der alltäglichen Erfahrung entwickelt: die, dass sich jeder Aspekt des Lebens irgendwie in den Rahmen von vier Grundwahrheiten fügt. In seinem Buch *Breath by Breath* (Mit jedem Atemzug) beschreibt Meditationslehrer Larry Rosenberg die vier buddhistischen Wahrheiten: Es gibt Leiden; es gibt eine Ursache für dieses Leiden; es gibt ein Ende des Leidens; und es gibt einen Weg, der zu diesem Ende führt.³ Diese vier Einsichten bieten einen Leitfaden für die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und ihre Familien.

Die erste Einsicht

Das Leben hat seine Höhen und Tiefen

Leicht lässt sich unterschätzen, wie anstrengend Kindheit in der heutigen Zeit sein kann. Viele Kinder müssen die Regeln dafür, wie sie unter ihresgleichen akzeptiert werden, selbst herausfinden. Dies ist nicht einfach, zumal der Preis für Versagen hoch sein kann – Ächtung, Schüler-Mobbing, das Fehlen von Freunden. Andere Kinder, zum Beispiel solche, denen es schwerfällt, in der Schule gute Leistungen zu erbringen, und solche, die das Bedürfnis haben, ausschließlich Höchstleistungen zu erbringen, sind häufig mit lähmender Angst vor ihrem realen oder wahrgenommenen Versagen konfrontiert. Bei Familien, die Geldsorgen haben, in denen es gesundheitliche Probleme gibt oder in denen die Eltern im Streit miteinander sind, kann es sein, dass die Kinder erst in der Schule gestresst sind und dann einer stressigen häuslichen Umgebung ausgesetzt sind. Ganz gleich, was Sie tun und wie sehr Sie sich anstrengen, ganz gleich, was für eine gute Mutter oder was für ein guter Vater Sie sind, Ihre Kinder werden mit Problemen konfrontiert werden, die sie nicht ignorieren können. Das Training achtsamen Gewahrseins ist dazu gedacht, Kindern zu helfen, ihre Probleme dadurch in die richtige Perspektive zu rücken, dass sie besser verstehen, was in ihrer inneren und äußeren Welt vor sich geht.

Die meisten Probleme fallen unter die allgemeine Kategorie Stress, die alles von lebensbedrohlichen Situationen bis zu quälenden chroni-

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 zu Susan Kaiser-Greenland:

www.arbor-verlag.de/susan-kaiser-greenland