

Susan Kaiser Greenland



Achtsame Spiele

Achtsamkeit und Meditation
für Kinder, Jugendliche und Familien

Die Spiele wurden überarbeitet von Annaka Harris

Aus dem amerikanischen Englisch von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Seth, Allegra und Gabe



INHALT

Einleitung	9
TEIL EINS: ZUR RUHE KOMMEN	17
1. Absichtsvoll atmen	20
2. Anker für die Aufmerksamkeit	30
TEIL ZWEI: WAHRNEHMEN UND UMDEUTEN	43
3. Ein offener Geist	46
4. Wertschätzung	60
5. Hier und jetzt	72
TEIL DREI: SICH KONZENTRIEREN	85
6. Achtsam atmen	88
7. Die Taschenlampe der Aufmerksamkeit	101
8. Ein friedliches Herz	120
9. Raus aus dem Kopf, rein in den Körper	138
TEIL VIER: SICH KÜMMERN	149
10. Ist es hilfreich?	152
11. Das Flutlicht der Aufmerksamkeit	171
TEIL FÜNF: SICH VERBINDEN	185
12. Mehr sein als scheinen	188
13. Freiheit	208
Abschließende Gedanken	226
Danksagung	235
Anhang	237
Tabelle der Themen	240
Index der Spiele	243
Literaturangaben	246
Über die Autorin	253

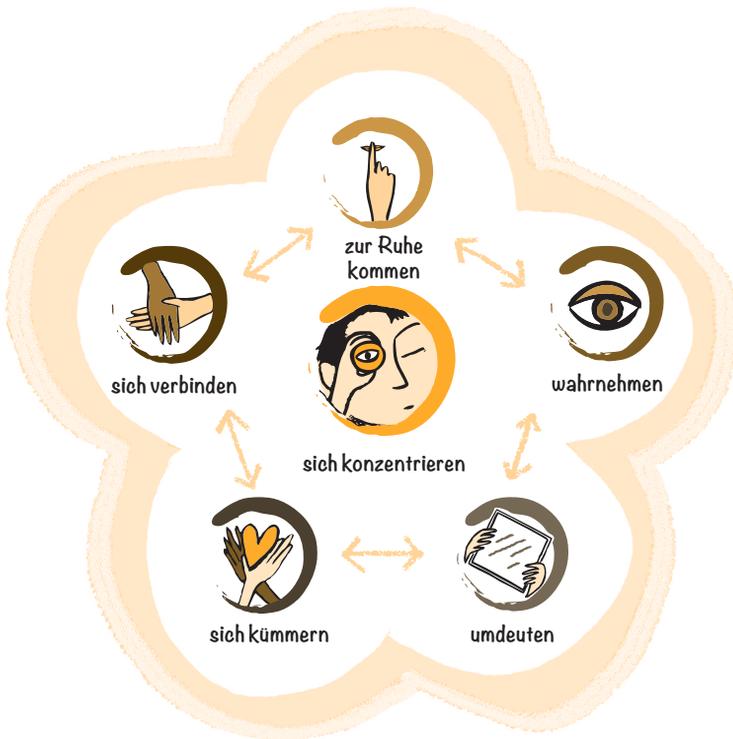
EINLEITUNG

Meditation sieht so leicht aus. Was kann daran, auf einem Kissen zu sitzen und nichts zu tun, schon besonders schwer sein? Nun, als ich zu meditieren anfing, fühlte ich mich an eine russische Schachtelpuppe erinnert: Man öffnet sie, findet in ihrem Inneren eine weitere Puppe, die ganz genauso aussieht, nur kleiner ist, und dann noch eine und noch eine, bis schließlich die kleinste Puppe zum Vorschein kommt. Es kam mir so vor, als gäbe es Schichten über Schichten von Theorien, die ich zuerst verstehen musste, bevor ich wirklich praktizieren konnte. Freunde und Kollegen hatten mir einige Bücher empfohlen, und ich mühte mich damit ab, die verschiedenen Methoden und Begrifflichkeiten zu verstehen; die Fülle an Konzepten und Techniken schien schier endlos zu sein. Aber ich blieb dran und nach und nach wandelte sich meine Meditationspraxis immer mehr von einem Ringen zu einer Atempause. Irgendwann hatte ich schließlich die kleinste Puppe in der Hand. Ich habe dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, es möge es anderen Eltern leichter machen als mir damals, diese Konzepte zu verstehen, und sie einfach genug darzustellen, um sie mit Kindern teilen zu können.

Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Forschungsarbeiten belegt, was Meditierende bereits seit Jahrhunderten wissen: Achtsamkeit und Meditation fördern eine Reihe von *Lebenskompetenzen*, die Kindern genauso

wie Erwachsenen ermöglichen, dem, was in ihrem Inneren und in ihrem Umfeld geschieht, mit mehr Weisheit und Mitgefühl zu begegnen. Die hier vorgestellten achtsamen Spiele lehren sechs solcher Lebenskompetenzen: *sich konzentrieren*, *zur Ruhe kommen*, *wahrnehmen*, *umdeuten* (orig.: *reframing*), *sich kümmern*, *sich verbinden*. Ich stelle sie in einem Kreis dar, in dessen Mitte *sich konzentrieren* steht, da stabile, flexible Aufmerksamkeit die anderen fünf Kompetenzen befördert.

So wirken sie zusammen:



Wenn die Kinder und Jugendlichen sich auf eine Erfahrung in der Gegenwart *konzentrieren* (etwa darauf, die Atmung zu spüren oder die Geräusche im Raum zu hören), kommt ihr Geist *zur Ruhe* und in ihrem Kopf entsteht neuer Raum, so dass sie klarer *wahrnehmen* können, was gerade vor sich geht. Während sie sich bewusst werden, was in ihrem Geist und in ihrem Körper geschieht, lernen die Kinder Sinneseindrücke („Ich fühle mich unruhig“ oder „Ich habe Schmetterlinge im Bauch“) zum Anlass zu nehmen, innezuhalten und zu reflektieren, bevor sie sprechen oder handeln. Durch diesen Prozess sind sie weniger reaktiv und werden sich zunehmend dessen gewahr, was in ihrem Inneren und um sie herum geschieht. Statt auf mögliche Resultate *konzentrieren* sie sich darauf, weise und mitfühlend auf die Situation zu reagieren. Die Qualitäten *sich kümmern* und *sich verbinden* tauchen von selbst auf, wenn die Kinder und Jugendlichen das Geflecht von Beziehungen, Ursachen und Bedingungen erkennen, die einen jeden Moment hervorbringen. Dann haben sie die Möglichkeit, die Situation *umzudeuten*, und können sich dazu entscheiden, auf eine Art zu sprechen und zu handeln, die im Einklang mit diesen Qualitäten steht. Diese sechs Lebenskompetenzen bauen aufeinander auf, so dass eine Veränderung der Aufmerksamkeit (*zur Ruhe kommen, sich konzentrieren*) zu einer Veränderung der Gefühle (*wahrnehmen, umdeuten*) führt, was wiederum zu einer Veränderung im Sprechen, Verhalten und in Beziehungen führt (*sich kümmern und verbinden*), eine Abfolge, die man auch in der traditionellen Meditationspraxis findet.

Über Tausende von Jahren haben Meditierende einen umfassenden Katalog zusammengestellt, der unsere inneren und äußeren Welten abbildet. Ich habe ihn auf zwei Bereiche eingegrenzt, die ich Kindern und Eltern in Spielen, Geschichten, angeleiteten Visualisierungen und Demonstrationen vorstelle. Der Kreis der sechs Lebenskompetenzen stellt den ersten Bereich dar. Der zweite umfasst universelle *Themen*, die eine weise und mitfühlende Haltung gegenüber dem Leben ausmachen. Diese sind:

Akzeptanz	Urteilsvermögen
Ein offener Geist	Empathie
Wertschätzung	Alles verändert sich
Aufmerksamkeit	Gegenseitige Abhängigkeit
(die Taschenlampe und das Flutlicht)	Freude
Einstimmung	Freundlichkeit
Zurückhaltung im Verhalten	Motivation
Ursache und Wirkung	Geduld
Klarheit	Gegenwärtiger Moment
Mitgefühl	Selbstmitgefühl
Zurückhaltung in Gedanken	Weises Selbstvertrauen



Achtsamkeit und Meditation sind voller mysteriöser Qualitäten. Der Versuch, das Rätsel zu lösen, indem man diese Qualitäten auf eine Aufzählung reduziert, mag diesen Punkt scheinbar völlig verfehlen. Allerdings ermutigen mich andere mysteriöse kreative Disziplinen, es dennoch zu tun. Im Jazz zum Beispiel studieren die Musiker Quintenzirkel und üben Skalen, um künstlerische

Qualitäten zu entfachen, die der Improvisation zu eigen sind, sich aber jeglicher Beschreibung entziehen. Ähnlich den Jazzmusikern studieren Meditierende eine Reihe von Themen und üben Lebenskompetenzen, um jene Qualitäten zu fördern, die der Achtsamkeit und der Meditation inhärent sind, auf die man aber nur äußerst schwer den Finger legen kann. In beiden kreativen Disziplinen erkennen die Praktizierenden diese mysteriösen Qualitäten, wenn sie sie wahrnehmen, und zwar nicht etwa, weil sie sie in Worte fassen könnten, sondern weil sie sie spüren. Wie ein altes Sprichwort sagt: Weisheit und Mitgefühl sind wie die zwei Flügel eines Vogels – wir brauchen beide, damit wir fliegen können.

Die *konzeptuellen* Themen und die *praktischen* Lebenskompetenzen, die man durch Achtsamkeit und Meditation lernt, fördern Weisheit und Mitgefühl. Gemeinsam können sie eine emotionale Freiheit bewirken, die Kindern und Familien im besten Fall hilft, durch die Turbulenzen des Lebens zu segeln, so wie ein Vogel abhebt und durch den Himmel segelt.

Das, was ich an achtsamen Spielen vielleicht am meisten mag, ist, dass sie Eltern und Kindern eine einzigartige Gelegenheit zum gemeinsamen Lehren und Lernen bieten. Wenig überraschend berichten viele Eltern, dass die für Kinder konzipierten Aktivitäten ihnen einen Weg in die Meditation ebnet, der ihnen bislang nicht zugänglich war. Was mich zu einem wichtigen Punkt führt: Unsere eigene Achtsamkeit hat einen starken Effekt auf alle anderen Menschen in unserem Leben, und als Eltern natürlich besonders auf unsere Kinder. Die Kinder spüren, wenn wir ruhig, gesammelt und fröhlich sind, und sie lernen an unserem Beispiel. Die Art, wie wir durchs Leben gehen, wirkt sich unmittelbar darauf aus, wie sicher sie sich fühlen und wie sie selbst sich durch die Welt bewegen. Deshalb möchte ich alle Erwachsenen dazu anregen, sich zuerst selbst der Achtsamkeitspraxis zu widmen, indem sie über die Themen in diesem Buch nachdenken und die Spiele selbst spielen, bevor sie das mit ihren Kindern tun.

Die achtsamen Spiele wurden zwar für junge Menschen entworfen, doch lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen. Sie können Eltern und allen anderen Menschen, die eine bedeutsame Beziehung zu einem Kind oder Jugendlichen haben, genauso viel Spaß machen und deren Leben verändern. Liebe LehrerInnen, Therapeuten, Großeltern, Tanten, Onkel und GruppenleiterInnen: Diese Spiele sind auch für Sie. Haben Sie Lust, gleich eines auszuprobieren? Dann entspannen Sie sich und spüren Sie Ihre Füße.

Hallo Füße, wie geht es euch?

Wir richten unsere Aufmerksamkeit darauf, unsere Fußsohlen auf dem Boden zu spüren, um uns auf diese Weise zu entspannen, zu konzentrieren und uns dessen bewusst zu werden, was in diesem Moment geschieht.

LEBENSKOMPETENZEN:

Sich konzentrieren, sich kümmern

ZIELALTER:

Jedes Alter

SPIELANLEITUNG

1. Setzt oder stellt euch hin. Haltet den Rücken gerade und den Körper entspannt. Atmet ganz natürlich und nehmt wahr, was in eurem Körper und in eurem Geist in diesem Augenblick geschieht.
2. Haltet euren Körper entspannt. Falls ihr steht, haltet die Knie locker.
3. Bringt eure Aufmerksamkeit jetzt in eure Fußsohlen, und nehmt wahr, wie sich der Kontakt zum Boden anfühlt. Lasst die Gedanken und Gefühle, die durch euren Geist ziehen, kommen und gehen.
4. Spürt ihr eure Füße jetzt gerade? Falls nicht, macht euch keine Sorgen. Es ist ganz normal, dass euer Geist umherschweift. Bringt eure Aufmerksamkeit einfach zurück zu euren Fußsohlen und fangt noch einmal ein.

TIPPS

1. Sich auf eine Empfindung zu konzentrieren, wie zum Beispiel in diesem Spiel, hilft den Kindern, sich zu beruhigen, wenn sie sehr aufgeregt oder wütend sind.
2. Variieren Sie die körperlichen Empfindungen, die die Kinder wahrnehmen sollen. Bitten Sie die Kinder zum Beispiel, die kühle Türklinke in ihrer Handfläche zu spüren, wenn sie die Tür öffnen, das warme Wasser und den Seifenschaum, wenn sie ihre Hände waschen, oder die weiche Wolle an ihren Knöcheln und Füßen, wenn sie ihre Socken anziehen.
3. Wichtiger als die Dauer der achtsamen Spiele ist, dass man sie immer wieder spielt, insbesondere am Anfang.

Teil Eins



Zur Ruhe kommen

Die Geschichte „Goldlöffchen und die drei Bären“ ruft schöne Erinnerungen in mir wach, doch erst vor Kurzem erschloss sich mir auch ihre Bedeutung als Metapher für das Nervensystem. Ein blondes Mädchen namens Goldlöffchen entdeckt auf einem Spaziergang durch den Wald eine Hütte. Es ist niemand zu Hause, aber sie geht trotzdem hinein. Goldlöffchen sieht sich um und erkennt, dass es sich um das Haus dreier Bären handelt – Bärenmama, Bärenpapa und Bärenbaby. Auf dem Küchentisch erspät sie drei Schüsseln Brei. Goldlöffchen hat Hunger, also nimmt sie einen Löffel aus der Schüssel der Bärenmama, aber es ist „zu heiß!“, dann aus der Schüssel des Bärenpapas: „Das ist zu kalt!“ Und aus der Schüssel des Bärenbabys: „Das ist genau richtig.“ Sie verschlingt den Brei und geht ins Wohnzimmer, wo sie drei Stühle vorfindet. Die Stühle von Bärenmama und Bärenpapa sind zu groß, aber der Stuhl des Bärenbabys ist – wie schon der Brei – genau richtig. Sie können sich wahrscheinlich denken, wie die Geschichte weitergeht: Die drei Bären kommen nach Hause und müssen feststellen, dass ihr Brei aufgegessen und ein Stuhl zerbrochen ist; im Bett des Bärenbabys finden sie das schlafende Goldlöffchen. Die Moral von „Goldlöffchen und die drei Bären“, zumindest so, wie ich die Geschichte erzähle, ist, dass Goldlöffchen ihr *Toleranzfenster* bemerkenswert gut wahrnehmen kann – ein Ausdruck, den Dr. Daniel J. Siegel in seinem Buch *Wie wir werden, die wir sind: Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens* geprägt hat und der den Bereich der Erregung anzeigt, innerhalb dessen ein Kind sich wohlfühlt, sich aktiv mit etwas befassen und flexibel auf neue Ideen und Situationen reagieren kann. Nicht zu heiß, nicht zu kalt – genau richtig.

Die Geschichte von Goldlöffchen – sein Nervensystem und sein Toleranzfenster – kann für Eltern hinsichtlich ihres Familienlebens und dessen Dynamiken recht aufschlussreich sein. Obwohl ihr Alltag im Vergleich zu jenem von Menschen, die sich ganz der Kontemplation widmen, unterschiedlicher kaum sein könnte, findet Meditation bei Kindern und Familien zunehmend großen Anklang. Sie soll ihnen dabei helfen, mit Stress und schwierigen Gefühlen umzugehen, die sie nur schwer bewältigen können.

Anders als bei einem kontemplativen Lebensstil führen die Anforderungen des modernen Alltags jedoch zu einer ständigen leichten Erregung des Nervensystems. In seinem Buch *Das Gehirn eines Buddha* nennt der Psychologe Dr. Rick Hanson dies „auf kleiner Flamme köcheln“. Den meisten Menschen gibt etwas Intensität oft den entscheidenden Schub, um effektiv zu denken und zu handeln, und dann ist eine leichte Erregung des Nervensystems *genau richtig*, so wie der Brei und der Stuhl des Bärenbabys *genau richtig* für Goldlöckchen sind. Allerdings gibt es Kinder, bei denen bereits leichte Erregungsniveaus außerhalb des Toleranzfensters liegen, so dass selbst leichte Intensität ihr normales Funktionieren stört und damit absolut *nicht richtig* ist. Das ist nicht etwa eine Frage der persönlichen Präferenz, sondern es spiegelt wider, wie das Nervensystem funktioniert. Auch Kinder, die „auf kleiner Flamme“ gut funktionieren, können durch emotionale Auslöser in den starrereren und reaktiveren Kampf-oder-Flucht-Modus geraten. Und wie bei allen Menschen wird ihr Toleranzfenster kleiner, wenn sie müde, hungrig, krank, gestresst, ängstlich oder wütend sind. In dieser Hinsicht kann Achtsamkeit und Meditation mit jungen Menschen heikel werden, wenn die Eltern dem Nervensystem ihrer Kinder keine Beachtung schenken. Wenn Kinder und Jugendliche sich außerhalb ihres Toleranzfensters befinden, sind sie in einem weniger flexiblen, reaktiveren Modus, einem, in dem es schwierig ist – wenn nicht gar unmöglich –, für neue Ideen offen zu sein. Es gibt Situationen, in denen die Kinder schlichtweg nicht die Nerven haben, um über die großen Themen, die ihre eigene Haltung dem Leben gegenüber prägen, nachzudenken, und schon gar nicht über mögliche Alternativen dazu. Stattdessen brauchen sie etwas, das ihnen hilft, großen Stress und intensive Gefühle auszuhalten, die schier unerträglich scheinen, und sie brauchen es schnell. Achtsamkeitsbasierte Methoden, die helfen, *zur Ruhe zu kommen*, können eine überraschend schnelle kurzfristige Entlastung von überwältigenden Gefühlen bewirken. Wenn die Kinder erst einmal das Vertrauen entwickeln, dass sie nicht von ihren intensiven Gefühlen überwältigt werden, selbst wenn diese beängstigend sind, können sie ihre Praxis von Achtsamkeit und Meditation weiter vertiefen.



1

ABSICHTSVOLL ATMEN

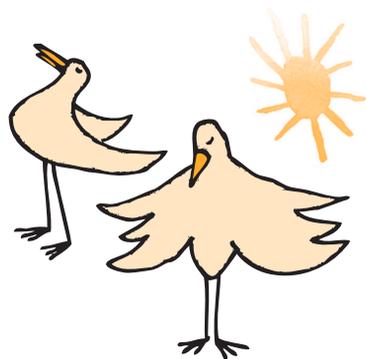
Wenn mir ein Kind erzählt, dass es mit Stress und intensiven Gefühlen nicht umgehen kann, muss ich an die aufmunternden Worte denken, die Christopher Robins für seinem Freund Pu den Bären hatte: „Du bist mutiger, als du glaubst, und stärker, als du scheinst, und klüger, als du denkst.“ Und doch können intensive Gefühle oft überwältigend sein, sowohl auf dem Meditationskissen als auch jenseits davon. Die Kinder und Jugendlichen können etwas dagegen tun, indem sie ihre Aufmerksamkeit von den Gedanken über das, was sie so aufwühlt, ablenken und stattdessen wahrnehmen, wie sie sich in diesem Moment *fühlen*. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem und im Denken entsteht neuer Raum; und auf diese Weise können sie herausfinden, was es eigentlich ist, das ihnen solches Unbehagen bereitet hat. Wissenschaftler fördern stetig neue Erkenntnisse darüber zu Tage, wie das Gehirn Kindern und Jugendlichen hilft, ihre Gefühle zu regulieren. Einige Regionen des Gehirns stehen mit Ängsten, Sorgen und weiteren schwierigen Gefühlen in Zusammenhang, während andere Regionen den Kindern ermöglichen, ihre automatischen Reaktionen auf diese Gefühle wahrzunehmen und gegebenenfalls auf den Verlauf ihrer emotionalen Reaktionen Einfluss zu nehmen. Manchmal sind die automatischen Reaktionen normal und völlig angemessen. Wenn ein Kind zum Beispiel vom Bürgersteig

auf die Straße tritt, ohne den sich nähernden Bus zu bemerken, mobilisiert Angst seine Stressreaktion, so dass es schnellstens aus dem Weg gehen kann. In manchen Fällen sind die Stressreaktionen allerdings weder angemessen noch hilfreich. Wenn ein Kind mit den Schularbeiten spät dran ist, können die auftauchenden Sorgen und Ängste es dazu motivieren, die Arbeit zu erledigen; wenn das Kind aber an dem Gedanken festhält, was wohl passieren wird, wenn es seine Aufgaben nicht rechtzeitig fertig bekommt, können Ängste und Sorgen weitere Gedanken auslösen, die wiederum noch stärkere Gefühle auslösen, und so geht es immer weiter. Dann beherrschen die Gedanken und Gefühle das Geschehen. Das Kind weiß zwar, dass die Endlosschleife von Gedanken, die sich in seinem Kopf abspielt, ihm nicht hilft, doch es fühlt sich außer Stande, irgendetwas daran zu ändern. Dies wird „emotionaler Überfall“ genannt, ein Begriff, den der Psychologe Dr. Daniel Goleman in seinem Buch *Emotionale Intelligenz* geprägt hat. Das Konzept des emotionalen Überfalls erklärt, warum es Kindern schwerfällt, klar zu denken, wenn sie sehr aufgeregt oder wütend sind. Ist ihre Aufmerksamkeit stabil und flexibel, können die Kinder und Jugendlichen einen emotionalen Überfall vermeiden, indem sie bemerken, wenn ihre Gedanken und Gefühle anfangen, das Steuer zu übernehmen. Weil die kognitive Kontrolle bei Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig ausgereift ist, sind sie für emotionale Überfälle im Allgemeinen anfälliger als ihre Eltern.

Der Körper eines Kindes verfügt über eine Vielzahl von eingebauten Mechanismen, um mit Stress umzugehen: von chemischen Sicherungsschaltern, die Stresshormone blockieren, bis hin zu dem komplexen Netz aus neuronalen Bahnen, das Nervensystem genannt wird. Wenn einer dieser Mechanismen aktiviert wird, wirkt sich das auf alle anderen Mechanismen aus. In achtsamen Spielen, die auf Stressbewältigung, Schmerzmanagement und darauf, *zur Ruhe zu kommen*, abzielen, wird oft dazu angeregt, sich sanft auf die Ausatmung zu *konzentrieren*, da diese einfache Verschiebung der Aufmerksamkeit körperliches und geistiges Unwohlsein lindern kann.

Das Nervensystem – ein komplexes Netz von Zellen mit Milliarden von Verbindungen, das Botschaften zwischen dem Gehirn, dem Rückenmark und allen anderen Teilen des Körpers transportiert – lässt sich in zwei Zweige unterteilen, die man das somatische und das autonome Nervensystem nennt. Das somatische Nervensystem ist verantwortlich für willentliche Bewegungen (springen, gehen, sprechen), reflexhafte Bewegungen und jene Empfindungen, deren sich das Kind bewusst ist, wie Schmerz und Licht. Das autonome System steuert Funktionen, die zum Großteil unbewusst ablaufen, wie Herzfrequenz, Blutdruck und Verdauung. Um besser zu verstehen, wie emotionale Überfälle und Strategien, um *zur Ruhe zu kommen*, funktionieren, lassen Sie uns die Arbeitsweise des Nervensystems in Krisensituationen und in Ruhezeiten genauer betrachten. In Notfallsituationen bereitet ein Unterzweig des autonomen Nervensystems, das sympathische Nervensystem, den Körper des Kindes darauf vor, zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren. In Situationen, die keinen Notfall darstellen, sorgt der andere Unterzweig, das parasympathische Nervensystem, dafür, dass der Körper verdauen und sich ausruhen kann. Diese beiden Zweige arbeiten zusammen, um die Kinder und Jugendlichen im Gleichgewicht zu halten. Ein emotionaler Überfall aktiviert das autonome Nervensystem. Auch achtsamkeitsbasierte Methoden, um *zur Ruhe zu kommen*, wirken auf das autonome Nervensystem. Diese Strategien wirken eher beruhigend, anstatt die Kampf-oder-Flucht-Reaktion zu verstärken.

Die Reaktion des Körpers auf Stress ist komplex, aber als Faustregel lässt sich sagen, dass der ausgeglichene Ausgangszustand des autonomen Nervensystems meistens im Ausruhen und Verdauen besteht, wobei die Kampf-oder-Flucht-Reaktion leicht aktiviert ist, um Wachsamkeit und Vitalität zu gewährleisten. Dies mag



viele Eltern überraschen, für die ein stressiger Alltag und der damit einhergehende Adrenalinschub einer Kampf-oder-Flucht-Reaktion Normalität ist. Die Funktionen des autonomen Nervensystems sind fast völlig unabhängig vom bewussten Denken; ein Aspekt jedoch, über den die Kinder und Jugendlichen etwas Kontrolle haben, ist die Atmung.

Wenn das Kind ausatmet, sendet sein Gehirn ein Signal durch den Vagusnerv – ein langer, komplexer Schädelnerv, der vom Gehirn aus durch den Kopf und den Oberkörper führt und im Bauch endet –, um den Herzschlag zu verlangsamen. Wenn das Kind einatmet, wird dieses Signal schwächer und der Herzschlag beschleunigt sich. Einige Wissenschaftler nennen den Vagusnerv den wichtigsten Nerv im Körper, weil er Funktionen der Emotionsregulation, der Selbstberuhigung und des sozialen Engagements unterstützt.

Bereits lange bevor Wissenschaftler diesen Zusammenhang erkannt haben, nutzten Meditierende und Yogis ihre Atmung dazu, ihr autonomes Nervensystem zu regulieren, indem sie ihre Aufmerksamkeit sanft auf die Einatmung *konzentrierten*, um Energie und Wachheit (in Vorbereitung auf Kampf oder Flucht) zu fördern, oder auf die Ausatmung, um Entspannung und Beruhigung (Erholung und Verdauung anregend) zu fördern. Dieser Zusammenhang ist auch kleinen Kindern in einem Achtsamkeitskurs aufgefallen. Nach einem kurzen Spiel zum achtsamen Atmen, das Annaka Harris anleitete (eine der Ersten, die Achtsamkeit und Meditation in Schulen unterrichtete), sagte ein achtjähriger Schüler der *Toluca-Lake*-Grundschule in Toluca Lake, Kalifornien: „Ich habe bemerkt, dass mein Herz schnell schlägt, wenn ich einatme, und langsam, wenn ich ausatme.“

Das folgende Spiel, bei dem die Ausatmung betont wird, empfinden viele Kinder als beruhigend.

Absichtsvoll atmen: Die kühlende Ausatmung

Wenn wir uns auf eine lange Ausatmung konzentrieren, kann uns das helfen, uns zu entspannen und ruhig zu werden.

LEBENSKOMPETENZEN:

Sich konzentrieren, zur Ruhe kommen

ZIELALTER:

Jedes Alter

SPIELANLEITUNG

1. Setzt euch mit geradem Rücken und entspanntem Körper hin und lasst eure Hände sanft auf euren Knien ruhen. Atmet natürlich, während ich die Länge von Ein- und Ausatmung zähle.
Zählen Sie laut. Passen Sie dabei die Geschwindigkeit an den natürlichen Rhythmus der Atmung der Kinder an.
 2. Atmet jetzt zwei Takte lang ein und vier Takte aus.
*Während die Kinder ihre Ausatmung auf vier Takte verlängern, passen Sie die Geschwindigkeit des Zählens so an, dass sie mit der Geschwindigkeit der Atmung übereinstimmt. (Es gibt eine natürliche Pause zwischen der Einatmung und der Ausatmung.)
Fahren Sie einige Atemzüge lang fort.*
 3. Lasst uns zur natürlichen Atmung zurückkehren.
-

TIPPS

1. Variieren Sie dieses Spiel, indem Sie die Kinder bitten, sich auf eine lange Einatmung zu konzentrieren, mit dem Effekt, dass sie sich wahrscheinlich wacher fühlen werden. Folgen Sie den Anleitungen für *Die kühlende Ausatmung*, verlängern Sie aber anstelle der Ausatmung die Einatmung (die Kinder atmen vier Takte lang ein und zwei Takte lang aus).

2. Üben Sie das *Absichtsvolle Atmen* mit den Kindern, wenn sie ein wenig freie Zeit haben, zum Beispiel am Abendbrottisch oder während Sie im Stau stehen. Wenn sie verstehen, dass die Verlängerung ihrer Ausatmung sie beruhigen kann, können die Kinder ihre Ausatmung dazu nutzen, ihren Geist und ihren Körper *zur Ruhe kommen* zu lassen. Auf ähnliche Weise können sie eine lange Einatmung für einen belebenden Effekt nutzen.
3. *Absichtsvoll atmen* lässt sich leichter mit einem einzelnen Kind üben als in einer Gruppe.

Wenn die Kinder oder Jugendlichen ängstlich oder wütend sind, regen Sie sie dazu an, „ein wenig ein- und ganz viel auszuatmen“ und beim Ausatmen einen weichen, zischenden Ton zu machen. Wenn ein Kind schluchzt und um Atem ringt, bitten Sie es, den Zeigefinger zu heben und so zu tun, als sei er eine Kerze. Regen Sie es an, durch die Nase einzuatmen, als ob es „an einer Blume riechen“ wolle, und dann „die Kerze auszupusten“, indem es die Lippen schürzt und ausatmet. Lassen Sie das Kind so langsam und sanft pusten, dass die imaginäre Flamme nur aufflackert und nicht ganz erlischt. Es kann einige Atemzüge bis zu einigen Minuten dauern, bis sich die Atmung wieder normalisiert hat.

Es ist nicht wichtig, ob die Kinder sitzen, liegen oder stehen, während sie Achtsamkeit und Meditation praktizieren. Was hingegen wichtig ist, ist, dass in jeder Haltung ihre Wirbelsäule relativ gerade ist und ihre Muskeln relativ entspannt sind. Das folgende Spiel führt jüngere Kinder durch eine Bewegungssequenz, die im Sitzen oder Stehen endet. *Den Reißverschluss hochziehen* ist, wie einige weitere Bewegungsaktivitäten in diesem Buch, durch die Arbeit der Tanz- und Bewegungstherapeutin Dr. Suzi Tortora inspiriert, eine Freundin und Kollegin und Autorin von *The Dancing Dialogue*. Ältere Kinder und Jugendliche bitte ich eher, mit geradem Rücken und entspannten Muskeln zu sitzen oder zu stehen, anstatt den Reißverschluss hochzuziehen.

Den Reißverschluss hochziehen

Wir stellen uns vor, dass es an unserem Körper einen Reißverschluss gibt, den wir hochziehen. Auf diese Weise können wir unseren Rücken gerade und die Muskeln entspannt halten.

LEBENSKOMPETENZEN:

Sich konzentrieren

ZIELALTER:

Jüngere Kinder

SPIELANLEITUNG

1. Lasst uns so tun, als ob wir einen Reißverschluss hätten, der von unten nach oben über unseren Körper führt, vom Bauchnabel bis zum Kinn, und der uns dabei hilft, gerade und aufrecht zu sitzen oder zu stehen.
2. Ohne euren Körper zu berühren, bringt eine Hand vor euren Bauchnabel und die andere Hand vor euren unteren Rücken, so wie ich es mache.
Zeigen Sie die Übung, indem Sie eine Hand vor Ihren Bauchnabel und die andere Hand vor Ihren unteren Rücken legen.
3. Okay, lasst uns unseren Reißverschluss hochziehen: Ziiipp.
Machen Sie es vor, indem Sie Ihre Hände an Ihrer Wirbelsäule und Ihrer Brust entlang nach oben bewegen, an Ihrem Kinn und Ihrem Kopf vorbei, bis Ihre Hände in der Luft sind.
4. Nachdem wir den Reißverschluss zugemacht haben, lasst uns jetzt mit geradem und aufrechtem Körper gemeinsam einige Atemzüge nehmen.

TIPPS

1. Erweitern Sie das Spiel, indem Sie am Ende einen stummen Beifall hinzufügen, während die Kinder die Hände noch in der Luft haben.
2. Erweitern Sie das Spiel mit Bewegungen, die denen im Lied „Kopf, Schultern, Knie und Zehen“ ähneln. Bitten Sie die Kinder, Sie anzuschauen und Ihren Bewegungen zu folgen, ohne zu sprechen – sie sollen nur zusehen, zuhören und die Bewegungen nachahmen. Sitzen oder stehen Sie aufrecht, ohne etwas zu sagen, und während die Kinder Ihnen folgen, berühren Sie Ihren Kopf mit beiden Händen, dann Ihre Nase, Ihre Schultern, Ihren Bauch, und wenn Sie möchten, auch Ihre Knie und Ihre Zehen. Um das Spiel ein wenig schwieriger zu machen, können Sie die Reihenfolge ändern und die Geschwindigkeit erhöhen. Wenn Sie zwischen großen und kleinen, schnellen und langsamen Bewegungen abwechseln, haben die Kinder Gelegenheit, Konzentration und Selbstkontrolle zu üben.

Wenn die Kinder mit geradem Rücken und entspannten Muskeln stehen oder sitzen, sind sie gut auf die achtsamen Spiele vorbereitet. Hier ist eines, das jüngeren Kindern hilft, wahrzunehmen, wie unterschiedliche Formen der Atmung sich darauf auswirken können, wie sie sich in ihrem Geist und ihrem Körper fühlen. Bei diesem Spiel benötigen Sie für jedes Kind und sich selbst ein Windrädchen.

Windrädchen

Wir pusten auf ein Windrädchen und können erleben, dass verschiedene Formen der Atmung – schnell, langsam, tief und flach – sich darauf auswirken, wie wir uns geistig und körperlich fühlen.

LEBENSKOMPETENZEN:

Sich konzentrieren, wahrnehmen

ZIELALTER:

Jüngere Kinder

SPIELANLEITUNG

1. Setzt euch mit geradem Rücken und entspanntem Körper hin. Nehmt euer Windrädchen in die Hand.
2. Jetzt pusten wir mit langen, tiefen Atemzügen auf unsere Windrädchen und nehmen wahr, wie wir uns fühlen.

Gesprächsthemen: Fühlt sich euer Körper ruhig und entspannt an? Fällt es euch eher leicht oder schwer, still zu sitzen, nachdem ihr tief geatmet habt?

3. Lasst uns jetzt mit kurzen, schnellen Atemzügen auf unsere Windrädchen pusten.

Gesprächsthemen: Wie fühlt sich euer Körper jetzt an? Fühlt ihr euch nach dem schnellen Atmen genauso wie nach dem langsamen Atmen?

4. Lasst uns jetzt auf unsere Windrädchen pusten und dabei normal atmen.

Gesprächsthemen: Fiel es euch leicht, euren Geist bei der Atmung zu halten, oder wart ihr abgelenkt?

TIPPS

1. Leiten Sie ein längeres Gespräch über die verschiedenen Formen der Atmung an: *Fällt euch eine Situation im Alltag ein, in der tiefes Atmen nützlich sein könnte?* (Vielleicht um sich zu beruhigen, wenn ihr wütend seid, oder um euch zu helfen, euch zu konzentrieren.) *Wie ist es mit dem schnellen Atmen?* (Vielleicht wenn ihr müde seid und euch ein wenig frischer fühlen möchtet.)
2. Wenn Sie mehrere Kinder anleiten, bitten Sie sie, ihre Windrädchen vor den Gesprächsrunden abzulegen.

Im nächsten Abschnitt lernen die Kinder Strategien kennen, um *zur Ruhe zu kommen*, bei denen sie ihre Aufmerksamkeit von den Gedanken an das, was sie aufwühlt, ablenken und auf den gegenwärtigen Moment richten – auf eine Empfindung (etwas, das sie hören, sehen, schmecken, berühren oder riechen), auf ein Wort (Atemzüge zählen) oder auf eine Aufgabe. Sollten Sie schon einmal mit den Händen einen Stressball gedrückt oder einen Sorgenstein gerieben haben, so kennen Sie die Strategie, sich – statt auf die Gedanken – auf die Empfindungen zu konzentrieren. Viele Kinder erzählen, dass diese Methoden beruhigend auf sie wirken, was ein Zeichen dafür sein könnte, dass die Kampf-oder-Flucht-Reaktion im Nervensystem nachlässt und die Ruhe- und Verdauungsreaktion stärker wird.



2

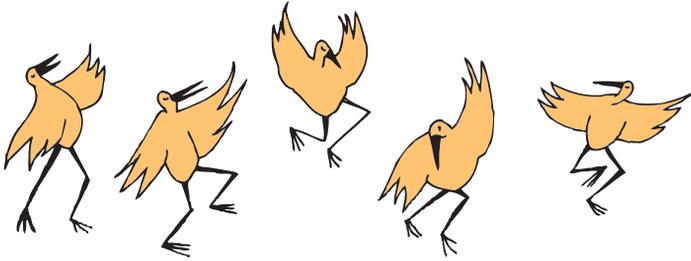
ANKER FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

Häufig regt man Kinder dazu an, über ein Problem nachzudenken, um es zu lösen. Wenn sie aber ohnehin schon gestresst und ängstlich sind, verstärken Sorgen und endloses Grübeln die Stressreaktion des Körpers jedoch nur noch mehr. Diese gesteigerte Stressreaktion lässt sich herunterfahren, indem die Kinder wahrnehmen, wenn ihr Körper ihnen signalisiert, dass ängstliche Gedanken und Gefühle überhandnehmen. Dann können sie sich entspannen und sich auf einen einfachen, neutralen Gegenstand *konzentrieren*, um ihre Aufmerksamkeit zu verankern. Der am häufigsten verwendete Anker sind die mit der Atmung einhergehenden Empfindungen – vielleicht weil man den Atem immer dabei hat. Dabei kann es besonders beruhigend und besänftigend sein, eine Hand auf das Herz zu legen und zu spüren, wie sich die Brust auf und ab bewegt, während man atmet. Diese Anregung stammt aus dem Kurs für achtsames Selbstmitgefühl, der von den Psychologen und Wissenschaftlern Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt wurde. In dem Buch *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl* erklärt Christopher Germer, warum Anker für die Aufmerksamkeit wichtig sind, vor allem dann, wenn wir es mit intensiven Gefühlen

zu tun haben. So erklärt er, dass mentales Leiden vor allem dann entsteht, wenn unser Geist von einem Thema zum nächsten springt, was äußerst anstrengend ist, oder wenn wir mit unglücklichen Gedanken und Gefühlen beschäftigt sind. Wenn wir bemerken, dass der Geist das tut, müssen wir ihm einen Anker geben – einen neutralen und unerschütterlichen Ort, an den er gehen kann. Meditation wird oft mit stillem Sitzen assoziiert. Stillzuhalten kann für Kinder und Jugendliche jedoch schwierig sein, insbesondere dann, wenn sie gestresst oder ängstlich sind oder wenn ihr Geist sehr aktiv ist. Nicht zuletzt aus diesem Grund sind achtsame Spiele, bei denen die Kinder gehen, sich strecken und schütteln, ausgesprochen nützlich. Sie machen nicht nur Spaß, sie bieten den Kindern zudem eine Gelegenheit, Unterschiede darin wahrzunehmen, wie sich Geist und Körper vor und nach der Bewegung anfühlen. Dr. Peter Levine erklärt in seinem Buch *Kinder vor seelischen Verletzungen schützen (Trauma-Proofing Your Kids)*, dass strukturierte körperliche Aktivitäten eine wirkungsvolle Möglichkeit sind, überschüssige Energie freizusetzen, insbesondere dann, wenn sie so gestaltet sind, dass Phasen starker energiegeladener Anregung mit gleich langen Phasen des Ausruhens einander abwechseln, so dass die Kinder genügend Zeit haben, zur Ruhe zu kommen. Während beider Phasen (Anregung und zur Ruhe kommen) wird dann überschüssige Energie von selbst entladen. Im folgenden Spiel gibt es sowohl Phasen der Bewegung als auch Phasen des Zur-Ruhe-Kommens, was möglicherweise der Grund dafür ist, dass die Kinder berichten, dass *Rütteln und schütteln* ihnen hilft, sich zu beruhigen, wenn sie sehr aufgeregt oder wütend sind.

Empfindungen existieren auf einem Spektrum von sehr schwach bis sehr stark; die stärksten Empfindungen nennt man „grob“ und die subtilsten, wenig überraschend, „subtil“. Auf grobe Empfindungen kann man sich einfacher konzentrieren als auf subtile. Die schnellen Bewegungen in dem Spiel *Rütteln und schütteln* sind ein Beispiel für grobe sensorische Anker. Die Konzentration auf eine grobe Empfindung ist eine clevere Strategie, um zur Ruhe zu kommen, da grobe sensorische Anker die Aufmerksamkeit der Kinder leichter von sehr aufgeladenen Gedanken und Gefühlen wegbringen,

als subtile Empfindungen es können. In einem späteren Abschnitt zum Thema *sich konzentrieren* wird beschrieben, wie die Kinder ihre Aufmerksamkeit verfeinern und weiterentwickeln können, indem sie genau auf die subtilen Empfindungen achten, während Geist und Körper in Ruhe sind.



Rütteln und schütteln

Wir schütteln unseren Körper zum Klang einer Trommel, um Energie freizusetzen und uns besser konzentrieren zu können.

LEBENSKOMPETENZEN:

Sich konzentrieren, zur Ruhe kommen

ZIELALTER:

Jedes Alter

SPIELANLEITUNG

1. Lasst uns so tun, als würden wir Zauberkleber auf unsere Fußsohlen streichen und diese dann auf dem Boden festkleben.
Tun Sie so, als ob Sie Kleber auf die Sohle eines Fußes streichen, und stampfen Sie auf den Boden auf; machen Sie dann das Gleiche mit dem anderen Fuß. Die Kinder machen es Ihnen nach.

2. Könnt ihr mit den Knien wackeln und die Fußsohlen gleichzeitig flach auf dem Boden halten?
Wackeln Sie mit den Knien, während Sie Ihre Fußsohlen flach auf dem Boden halten, als ob sie festgeklebt wären.
3. Lasst uns unseren Körper zum Klang der Trommel bewegen und unsere Füße auf den Boden geklebt halten. Macht große Bewegungen, wenn ihr lautes Trommeln hört.
Trommeln Sie laut. Machen Sie die Bewegungen vor, so gut Sie können, während Sie trommeln.
4. Macht kleine Bewegungen, wenn ihr leises Trommeln hört.
Trommeln Sie leise. Machen Sie die Bewegungen vor, so gut Sie können, während Sie trommeln.
5. Was macht ihr, wenn ihr schnelles Trommeln hört?
Trommeln Sie schnell, die Kinder antworten: „Schnell bewegen.“
6. Und wenn ihr langsames Trommeln hört?
Trommeln Sie langsam, die Kinder antworten: „Langsam bewegen.“
7. Versucht, dem Klang zu folgen, und wenn das Trommeln aufhört, haltet ganz still.
Wechseln Sie zwischen schnellem und langsamem, lautem und leisem Trommeln hin und her. Die Kinder halten still, wenn das Trommeln aufhört.
8. Lasst uns entspannen und ein paar Augenblicke lang unseren Atem spüren, dann spielen wir das Spiel noch einmal.
Leiten Sie die Abfolge noch einmal an, nachdem die Kinder Zeit hatten, sich zu beruhigen.

TIPPS

1. Wenn Sie keine Trommel haben, können Sie auch auf Ihre Oberschenkel schlagen, um einen Trommelklang zu erzeugen.

ÜBER DIE AUTORIN

Susan Kaiser Greenland lehrt Achtsamkeit und Meditation. Seit 1997 praktiziert sie Meditation bei Lehrern der tibetisch-buddhistischen Tradition.

Susan arbeitete von 1988 bis 2005 als Rechtsanwältin für Unternehmen. Während dieser Zeit entwickelte sie das Training *Inner Kids* und lehrte ehrenamtlich in öffentlichen Schulen säkulare Achtsamkeit. *Inner Kids* ist eine Mischung aus klassischen Achtsamkeits- und Meditationspraktiken, die für Kinder angepasst wurden, und es ist eines der ersten Achtsamkeitsprogramme im Schulkontext. Mit ihrem Ehemann, dem Autor Seth Greenland, gründete Susan die *Inner Kids Foundation*, eine gemeinnützige Organisation, die zwischen 2001 und 2009 säkulare Achtsamkeit in Schulen und in öffentlichen Programmen in Los Angeles und Umgebung lehrte. Schließlich beendete sie ihre Tätigkeit als Anwältin, um sich ganz der Arbeit mit Kindern, Lehrern und Eltern zu widmen.



© Seth Greenland

Susan war Teil des klinischen Teams der pädiatrischen Schmerzlinik am *UCLA Mattel Children's Hospital*, war an einem Forschungsprojekt der UCLA zu den Auswirkungen von Achtsamkeit im Schulkontext beteiligt und arbeitete an einer Untersuchung zu achtsamem Essen für Kinder und betreuende Personen mit. Forschungsergebnisse zum *Inner-Kids*-Programm für die Grundschule sind im *Journal of Applied School Psychology* veröffentlicht worden.

Susan wurde in zahlreichen Zeitschriften und Zeitungen zitiert, unter anderem in der *New York Times*, der *Los Angeles Times*, der *Chicago Tribune*, der *Washington Post*, *USA Today*, *Real Simple* und *Parents Magazine*. Sie hat

außerdem für die *Huffington Post* und andere Medien geschrieben. Aktuell ist sie in den Vereinigten Staaten sowie in anderen Ländern als Autorin, Referentin und Pädagogin zu den Themen „säkulare Achtsamkeit und Meditation mit Kindern und Familien“ tätig. Susan lebt mit ihrem Ehemann in Los Angeles, Kalifornien, und hat zwei erwachsene Kinder.

DAS SPIEL ZUM BUCH

Von Susan Kaiser Greenland ist beim Arbor Verlag auch das dazugehörige Kartenset *Achtsame Spiele. 55 bewährte Möglichkeiten, spielerisch Achtsamkeit zu lernen* erschienen.



Achtsame Spiele zeigt wunderbare Wege für Kinder und Jugendliche, Achtsamkeit spielerisch zu lernen. Beim achtsamen Spielen entwickeln sie ihre Konzentration und lernen, Emotionen zu regulieren und dadurch auf herausfordernde Situationen gelassener und mitfühlender zu reagieren.

Das Kartenset von Susan Kaiser Greenland besteht aus 55 bewährten und leicht verständlichen Spielen, die über viele Jahre in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen entwickelt und getestet wurden. Obwohl diese Spiele für Kinder entworfen worden sind, sind sie für Eltern und pädagogische Fachkräfte ebenso vergnüglich und transformativ! Alle Spiele fördern Einsicht und Empathie – und sie machen Spaß.

ISBN 978-3-86781-178-1

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 Susan Kaiser-Greenland

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

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