

James Baraz &  
Michele Lilyanna

# AWAKENING JOY

Für Kinder

Wie Kinder zu ihrer  
Lebensfreude finden können

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen  
von Christine Bendner



*arbor*

Arbor Verlag

Freiburg im Breisgau

Für meine Kinder Adam und Tony, meine Enkel Jordan, Sydney und Taylor und alle Kinder dieser Welt. Mögen sie glücklich sein und ihre Liebe mit anderen teilen! Und für alle Lehrer und Lehrerinnen, denen es Freude macht, das Beste in ihren Schülern hervorzubringen. Damit leistet ihr einen unschätzbar wertvollen Beitrag, um mehr Güte und Freude in diese Welt zu bringen.

JAMES BARAZ

Für meine Söhne Kieran und Jaden. Ihr bringt mein Herz zum Strahlen. Für alle Kinder: Ich danke euch für das reine Licht, das ihr seid, und dafür, dass ihr so viele Türen öffnet. Möge diese Gabe euch selbst und die Erwachsenen überall in der Welt stärken und ermutigen.

MICHELE LILYANNA

# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: Warum Freude?	15

## **Kapitel 1: Eine Absicht formulieren**

James: Übungen für Erwachsene	37
Michele: Intentionen formulieren mit Kindern	40
Lektion 1: Intentionen formulieren	43
Lektion 2: Tropfen für Tropfen	50
Lektion 3: Der Schredder – Sich vom Negativen zum Positiven bewegen	56

## **Kapitel 2: Achtsamkeit zählt**

James: Übungen für Erwachsene	61
Michele: Achtsamkeitsübung mit Kindern	69
Lektion 1: Eine Atemübung	74
Lektion 2: Achtsamkeit mit den Augen eines Kindes	84
Lektion 3: Welpentraining	91

Lektion 4: Die magische Höhle – Zugang zur inneren Weisheit finden	97
Lektion 5: Das Gute einweben	102

### **Kapitel 3: Dankbarkeit wächst**

James: Übungen für Erwachsene	111
Michele: In Kindern Dankbarkeit wecken	117
Lektion 1: Die Samen der Dankbarkeit schnell und einfach säen	120
Lektion 2: Auf der Matte/Liebespfeile	124
Lektion 3: Dankbarkeitsfahnen	128
Lektion 4: 38 Jahre später – Schneckenpost	132

### **Kapitel 4: Freude in schwierigen Zeiten**

James: Übungen für Erwachsene	137
Michele: Kindern helfen, schwierige Zeiten durchzustehen	146
Lektion 1: Die „Muskeln“ der Selbstregulation und Disziplin trainieren	149
Lektion 2: Scheinwerfer auf das Positive	154
Lektion 3: Mitfühlende Kommunikation fördern	159
Lektion 4: Die Kunst als Mittel, die guten Zeiten zu erinnern	165

### **Kapitel 5: Integrität**

James: Praktiken für Erwachsene	171
Michele: Mit Kindern Integrität praktizieren	176
Lektion 1: Zwischen den Schleiern: Ein Geschenk	183
Lektion 2: Die Fesseln, die uns binden	188

Lektion 3: Familien-Atemtechniken,  
um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen 193

Lektion 4: Mitfühlendes Zuhören 199

## **Kapitel 6: Die Freude des Loslassens**

James: Übungen für Erwachsene 207

Michele: Mit Kindern das Loslassen üben 216

Lektion 1: Loslassen 219

Lektion 2: Von innen nach außen zeichnen 224

Lektion 3: Einschränkende Glaubenssätze loslassen  
und das Gehirn auf Erfolg „schalten“ 228

Lektion 4: Wie Berührung uns stärkt 236

## **Kapitel 7: Sich selbst lieben**

James: Übungen für Erwachsene 243

Michele: Mit Kindern liebende Güte praktizieren 253

Lektion 1: Selbstmitgefühlstuch 256

Lektion 2: Familien-Perlenkette 260

Lektion 3: Mir selbst mein bester Freund/meine beste Freundin sein 264

Lektion 4: Den Kindern die Sache mit den Medien erklären 268

## **Kapitel 8: Die Freude, andere zu lieben**

James: Übungen für Erwachsene 273

Michele: Mit Kindern liebende Güte praktizieren 283

Lektion 1: Liebessternchen 289

Lektion 2: Schwierige Freundschaften 294

Lektion 3: Brieffreunde 301

## **Kapitel 9: Mitgefühl**

James: Übungen für Erwachsene	307
Michele: Mit Kindern Mitgefühl praktizieren	316
Lektion 1: Vom „Ich“ zum „Wir“	319
Lektion 2: Beiläufige „gute Taten“ mit der Kamera festhalten	329
Lektion 3: Steinsuppe	333

## **Kapitel 10: Einfach nur *sein***

James: Übungen für Erwachsene	339
Michele: Mit Kindern üben, einfach da zu sein	351
Lektion 1: Komm spielen	355
Lektion 2: Elfengarten und Blättermännchen	362
Lektion 3: Achtsamer Tee	365
Lektion 4: Vollmondnächte	370
Leitfaden für Lehrer/innen	375
Fazit	389
Danksagung	393
Über die Autoren	397

## Vorwort

**„Ich muss dir unbedingt erzählen, was gerade mit Sam passiert ist!“** Meine Freundin, wie ich Mutter eines Sohnes, war so aufgeregt, dass ich ihre Begeisterung buchstäblich durchs Telefon spüren konnte. Ihr elfjähriger Sohn Sam war gerade in ihr Arbeitszimmer gestürmt und hatte ausgerufen: „Ich bin nicht ausgerastet, Mama!“

Atemlos hatte er erklärt, dass seine jüngere Schwester gerade wieder einmal sein Magic-Karten-Set ruiniert habe, das er wie einen Schatz hütete, und dass er diesmal, anstatt sich zu rächen, eine andere Entscheidung getroffen habe. „Ich habe mich daran erinnert, fünf Mal lang und tief ein- und auszuatmen!“, rief er triumphierend aus.

Sams Schulklasse hatte kürzlich an einem Achtsamkeitskurs teilgenommen, in dem die Kinder Grundtechniken zur Regulierung ihrer Gefühle erlernt hatten, beispielsweise innerlich ruhig und resilient auf bestimmte Situationen zu antworten und achtsam zu kommunizieren. Im Grunde hatten sie gelernt, wie man ein erfülltes Leben führen kann. Das Programm wurde über ein Projekt, genannt MINDS, angeboten, eines von vielen, die überall im Land wie Pilze aus dem Boden schossen.

Bereits seit Beginn dieses Kurses hatte Sams Mutter Veränderungen bei ihrem Sohn wahrgenommen. Sam war schon immer ein bisschen ängstlich und unsicher gewesen. Aber seit seiner Teilnahme an diesem Programm wirkte er viel entspannter, so seine Mutter. Beim Abendbrot war er jetzt ganz erpicht darauf, über die besten Momente seines Tages zu berichten.

Er ging entspannter und spielerischer mit seiner Schwester um. Und er „rastete“ nicht mehr aus, wie er es früher so oft tat. „Achtsamkeit hat ihm geholfen, die Dinge leichter zu nehmen“, berichtete mir seine Mutter.

Als Mutter und Lehrerin verstand ich, was eine solche Veränderung bei den Kindern, die wir lieben, bedeutet. Deshalb freue ich mich sehr über die Veröffentlichung des Buches *Awakening Joy für Kinder* von James Baraz und Michele Lilyanna, das wirklich dringend gebraucht wird. Die beiden, selbst Eltern und Lehrer, wissen, wie wichtig (und möglich) es ist, die allen Kindern innewohnende Kreativität, Einfühlsamkeit und Freude zu fördern. Die hier beschriebenen einfachen Übungen, die Kinder und Erwachsene gemeinsam machen können, unterstützen sowohl Kinder als auch Erwachsene dabei, Herz, Geist und Seele zum Aufblühen zu bringen.

Als Beraterin des MINDS-Programms habe ich viele Geschichten von Kindern, Eltern und Lehrer/innen gehört, die durch Achtsamkeitstechniken wieder zu sich selbst gefunden haben. Eltern und Lehrer/innen überall im Land bemerken die Resultate: Positive Veränderungen zeigen sich dort, wo Kinder lernen, einen inneren Ruhepunkt zu finden: wo sie ihre Gefühle erkennen und akzeptieren können, Selbstverurteilungen loslassen können, aus der inneren Präsenz heraus sprechen und zuhören können, bewusst Verantwortung für ihr Handeln übernehmen und sich in den emotionalen Zustand anderer einfühlen können. Unsere Kinder an Achtsamkeit heranzuführen ist einer der wichtigsten Beiträge, den wir in unserer Gesellschaft und unserer Welt leisten können. Jetzt macht *Awakening Joy für Kinder* diese wirkungsvollen und vergnüglichen Praktiken allen zugänglich.

Beim Lesen des Buches habe ich mich wieder an einige der kleinen Achtsamkeitsrituale erinnert, die ich zusammen mit meinem Sohn entwickelte, als er klein war. Beim Zu-Bett-Bringen und oft vor den Mahlzeiten erzählten wir uns gegenseitig, wofür wir an diesem Tag dankbar waren. Wir machten gemeinsam Yoga und schickten Heilenergie in verspannte oder schmerzende Körperteile. Wir verbrachten eine Menge Zeit im Wald oder am Meer und lernten viel über „die Gesetze der Natur“.

Eine unserer Lieblingsübungen – die Narayan auch noch als Teenager Spaß machte – basiert auf einer Geschichte aus einem der Bücher von Stephen Mitchell: Ein unglücklicher Mann machte sich auf eine weite Reise, um eine weise Frau aufzusuchen, von der er gehört hatte. Er wollte sie fragen, wie er inneren Frieden finden könne. Die Frau namens Sono gab ihm ein Mantra, das er rezitieren sollte, was auch immer in seinem Leben geschehe: „Danke für alles. Ich habe keinerlei Klagen.“ Nachdem er dies ein Jahr lang treu praktiziert hatte, suchte der Mann die weise Frau noch einmal auf, um ihr zu berichten, dass er sich immer noch schlecht fühlte. Was sollte er tun? Sono erwiderte: „Sage ‚Danke für alles, ich habe keinerlei Klagen‘.“ Wie es in der Geschichte heißt, fand der Mann seinen inneren Frieden.

Ich brachte dieses Mantra meinem Sohn bei, weil er ein bisschen zur Nörgelei neigte. Ich hatte ihm den Spitznamen „König der Nörgler“ gegeben. Das Mantra war ziemlich hilfreich, indem es den König daran erinnerte, dass in seinem Leben doch im Großen und Ganzen alles recht gut lief, und ich freute mich darüber, dass ich ihm diese schlaue kleine Technik vermitteln konnte. Dann blieben wir eines Tages auf dem Weg zu einem Zahnarzttermin im Stau stecken und es war klar, dass wir zu spät kommen würden. Ich fing an zu lamentieren, während ich immer unruhiger wurde. Da stieß mich Narayan mit dem Ellbogen in die Seite und sagte: „He, Mama! Danke für alles. Ich habe keinerlei Klagen!“

Was wir unseren Kindern beibringen, kehrt stets zu uns zurück, und wenn es eine Übung ist, die uns hilft, präsent zu sein und unser Herz zu öffnen, ziehen die positiven Auswirkungen immer weitere Kreise. Es wäre wirklich ein Segen gewesen, hätte ich ein Buch wie dieses gehabt, als Narayan klein war.

Der *Awakening-Joy*-Kurs und das Buch *Awakening-Joy* (für Erwachsene) haben das Leben unzähliger Menschen verändert. Ich war begeistert, als ich hörte, dass dieses wunderbare Programm für die Anwendung zu Hause und in Schulen adaptiert wurde. *Awakening Joy für Kinder* trifft genau den richtigen Ton: Es ist einladend und warmherzig formuliert und außerdem klar strukturiert und absolut praktisch.

Mithilfe der darin vorgestellten Übungen können Eltern, Lehrer/innen und Kinder lernen, innezuhalten – und das kann an einem Tag und in einem Leben ausschlaggebend sein. Diese Techniken und Übungen schicken uns auf eine gemeinsame Reise mit unseren Familienmitgliedern und unseren Gemeinden und tragen direkt zur Entfaltung von Qualitäten bei, die Nähe und Liebe in unserem Leben ermöglichen.

Es erfüllt mich mit Hoffnung, dass diese Generation von Kindern wie Sam zunehmend Zugang zu Methoden und Techniken hat, die ihnen helfen können, Präsenz und Mitgefühl zu entwickeln. Ich kann mir nichts Wirkungsvolleres vorstellen, um den krankmachenden Entwicklungen in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken und zur Heilung unserer Welt beizutragen. *Awakening Joy für Kinder* ist eine starke Strömung in diesem Heilungsprozess, und meine Hoffnung ist, dass dieses Buch Sie und Ihr Familienleben auf eine tiefe und anregende Weise berührt. Es lädt dazu ein, die Freude zu entdecken, lebendig zu sein – unsere Fähigkeit zu grenzenloser Liebe, Kreativität und Weisheit. Alle guten Wünsche auf diesem Ihrem Weg!

TARA BRACH,  
Autorin von *Radical Acceptance* und *True Refuge*

## Einleitung: Warum Freude?

**Kann man Freude kultivieren?** Würden Sie Ihren Kindern gerne ein paar Übungen beibringen, mit denen sie ihr Wohlbefinden steigern und lernen können, unvermeidlichen Stresssituationen mit Präsenz, Selbstmitgefühl und Offenheit zu begegnen, anstatt ängstlich und sorgenvoll? Können Kinder und Erwachsene miteinander Schritte gehen, die zu mehr Resilienz und Mitgefühl führen? Bedeutet „Freude wecken“, dass man stets bester Laune und vor Begeisterung übersprudelnd durch die Welt geht, oder können wir in allen emotionalen Zuständen präsent sein und dennoch Kraft und Entspannung aus einer tiefen inneren Quelle schöpfen? Hätten Sie gerne das Gefühl, Ihren Kindern Geschenke mit auf den Weg zu geben, die ihnen ein Leben lang erhalten bleiben und dazu beitragen, dass sie auf völlig andere Art auf die Welt zugehen?

Falls Sie sich als Eltern, Lehrer/in oder Bezugsperson je solche Fragen gestellt haben, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Wir wünschen uns, dass dieses Handbuch zu einer geschätzten, lebendigen Ressource mit vielen Eselsohren und Anmerkungen wird, die in Ihrem Zuhause und im Klassenzimmer Freude weckt.



**JAMES:** Als ich in den 1970er-Jahren Lehrer einer fünften Klasse in Astoria, New York war, hätten meine Unterrichtsstunden keinen Preis für Brillanz gewinnen können. Manchmal wurde ich von meinem Rektor dafür kritisiert, dass meine Schüler

nie zu denjenigen gehörten, die akkurat aufgereiht über die Flure gingen. Aber die Kinder liebten es, in meiner Klasse zu sein, und melden sich noch heute, vierzig Jahre später bei mir, um mir zu sagen, dass es etwas Besonderes für sie war.

Bei mir gab es eine Regel, die ich gleich am ersten Schultag glasklar vermittelte: Ich sagte den aufgeregten Kindern – und sie waren aufgeregt, weil sie in der Klasse des coolen, langhaarigen Lehrers waren –, dass Freundlichkeit der Schlüssel ist. Wenn wir einander mit Respekt behandelten, könnten wir ein schönes Jahr miteinander verbringen. Und das taten wir normalerweise. Als ich Michele traf und sie ihre Ideen für die Unterrichtsstunden mit mir teilte, wusste ich, dass ich einer großartigen Lehrerin begegnet war, die die Prinzipien von *Awakening Joy* verkörperte. Sie war voller Begeisterung und ihre Freude war wirklich ansteckend. Wir begannen, Ideen auszutauschen, und im Laufe der Jahre hatten wir so viele, dass wir beschlossen, gemeinsam *Awakening Joy für Kinder* zu schreiben, eine Mischung aus Hintergrundwissen und praktischen Übungen für Eltern, Lehrer/innen und Kinder.

Michele und ich waren uns darüber einig, dass in Schulklassen ein „Geist“ herrschen muss, der über das bloße Vermitteln der vom Lehrplan vorgegebenen Informationen und deren Aufnahme hinausgeht. Zuerst und vor allem möchten wir erreichen, dass die Schüler/innen die Erfahrung machen, Teil eines sicheren Umfeldes zu sein, in dem sie sich entspannen, ganz sie selbst sein und das Zusammensein genießen können.

Wir sind oft so stark auf den Erfolg unserer Kinder fixiert, ob bei Schulabschlüssen oder Leistungen. Und das geht auf Kosten der Erfahrung, einfach sein zu können, wer sie sind, und ihre innere Freude durchscheinen zu lassen.

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf haben wir das Buch *Awakening Joy für Kinder* geschrieben. Es soll ein Ratgeber und Handbuch für Eltern, Bezugspersonen und Lehrer/innen sein, um sie dabei zu unterstützen, die Lebendigkeit und Freude zu wecken, die Kinder normalerweise von Natur aus besitzen. Dabei wird kontemplatives Innehalten mit spielerischen,

von Kindern getesteten Aktivitäten kombiniert. Zusammen verfügen wir über mehr als 60 Jahre Erfahrung in der Kinder- und Erwachsenenbildung aller Altersgruppen.

Im Jahre 2003 begann ich einen populären Online-Kurs mit dem Titel *Awakening Joy* anzubieten, um unsere natürliche Fähigkeit zum Wohlbefinden zu wecken. Manchmal nahmen bis zu 2000 Menschen gleichzeitig am Kurs teil. Das auf dem Kurs basierende Buch *Awakening Joy: 10 Steps to Happiness* wurde erstmals 2010 veröffentlicht. Das Buch, der Online-Kurs und die Workshops, die meine Frau Jane und ich in den USA, Kanada, Europa, Australien und Neuseeland hielten, inspirierten Tausende von Menschen in aller Welt, bewusst mehr Freude in ihr Leben zu bringen.

## **Stärken Sie sich und Ihre Kinder**

**JAMES UND MICHELE:** Dies ist ein Buch für Erwachsene und für die Kinder, mit denen sie Zeit verbringen, ob zu Hause oder in der Schule. Jedes Thema wird mit einem Abschnitt eingeleitet, in welchem die Prinzipien und Übungen aus dem Kurs *Awakening Joy* speziell für die Erwachsenen erläutert werden. Darauf folgen Lektionen, die im Klassenzimmer oder zu Hause getestet und an die Bedürfnisse von Kindern angepasst wurden. Den Erwachsenen empfehlen wir, die positiven Auswirkungen der Übungen zunächst für sich selbst zu entdecken und sie dann ihren Kindern zu vermitteln. Ist es nicht besser, wenn ein glücklicher Erwachsener mit den Kindern sein persönliches, direktes Wissen über die Prinzipien und Praktiken des Wohlbefindens teilt? So wird die Erfahrung authentisch vermittelt. Natürlich muss der Erwachsene nicht das gesamte Material verinnerlicht haben, bevor er es an die Kinder weitergibt.

Eines der wichtigsten Prinzipien des Kurses ist, dass dies eine aufbauende Erfahrung sein sollte, ohne Druck und ohne Schuldgefühl, es „nicht richtig zu machen“. Machen Sie es einfach so, wie es Ihnen Spaß macht.

Im ersten Teil jedes Kapitels finden die Erwachsenen Praktiken, die sie in ihren Alltag integrieren können, gefolgt von Übungen, die Eltern, Betreuer/innen, Großeltern und Lehrer/innen helfen, die ihnen anvertrauten Kinder anzuleiten, mitfühlendere, beziehungsfähigere und glücklichere Menschen zu werden. Als Erwachsene finden wir leichter Zugang zu Freude und Wohlbefinden, wenn wir gemeinsam mit unseren Kindern lernen. Wenn Sie mehr in Kontakt mit ihrem eigenen Wohlbefinden sind, werden Sie für die Kinder in Ihrem Umfeld zum Vorbild „in Sachen Glück“. Und indem Sie mehr Freude in sich selbst und Ihren Kindern wecken, tragen Sie mehr Freude in Ihre Umgebung hinein.

### **Was bedeutet es, „Freude zu wecken“?**

Manche Menschen haben ein Problem mit dem Wort „Freude“. Es erscheint ihnen zu „aufgekratzt“ und gutgelaunt. Wir benutzen dieses Wort, um jene Zustände mentaler und emotionaler Gesundheit zu beschreiben, die uns die Leichtigkeit des Wohlbefindens vermitteln: Zufriedenheit, Frieden, Glücksempfinden, innere Ruhe, Begeisterung und Offenheit, um nur einige zu nennen. Jedes Wort, das Ihrem Temperament entspricht und diese Dinge meint, ist hier in Ordnung.

Die beschriebenen Übungen sollen dazu dienen, unsere Verbindung zu uns selbst und untereinander zu stärken, so dass wir ein glücklicheres und erfolgreicherer Leben führen können. Die Lektionen fördern Selbsterkenntnis und tragen zur Entwicklung von Resilienz, Empathie, Mitgefühl, Durchhaltevermögen, Liebe und Fürsorglichkeit bei. Kinder können lernen, ihre Gedanken und Gefühle und die anderer Menschen zu verstehen und anzuerkennen. Erwachsene können Kraft schöpfen und lernen, sich zu entspannen und ihren Geist zu öffnen und auch der nächsten Generation dabei zu helfen. Die Lektionen bilden ein gesundes Fundament, um Kinder zu ermutigen, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Jeder Lektion ist eine Liste von Lesetipps beigefügt, die jede Übung ergänzen und vertiefen.

## **Unsere Freude steht in direkter Verbindung mit der Gesundheit des Planeten**

Wenn wir auf einer persönlichen Ebene bewusst Freude kultivieren, profitieren davon alle in unserer Umgebung. Die Welle setzt sich fort und führt zu mehr Bewusstheit und Wohlbefinden auf unserem Planeten. Unsere globale Familie verbindet und vernetzt sich immer stärker: Jede kleine Entscheidung, die wir treffen, hinterlässt einen Eindruck und zeigt Wirkungen in der Welt.

Menschen, die Kinder großziehen oder betreuen haben, einen der wichtigsten Jobs der Welt. Fragen Sie Eltern, Angehörige, Betreuer/innen, Berater/innen oder Lehrer/innen, was sie sich am meisten für die ihnen anvertrauten Kinder wünschen, und Sie werden meistens „Glück“ zur Antwort bekommen. Natürlich werden auch Dinge wie Gesundheit, Wohlstand, Erfolg und eine ganze Reihe anderer Wünsche erwähnt, aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass Glück an erster Stelle steht und am häufigsten genannt wird. Für viele scheint Glück so etwas wie ein unerreichbarer Traum zu sein, etwas, das schwer zu fassen ist und nur einigen wenigen zuteilwird, wenn alle Sterne gut stehen.

Veränderungen sind in unserem Leben unvermeidlich, ebenso wie Freude und Leid und all die Höhen und Tiefen, die das menschliche Dasein mit sich bringt. Aber die Fertigkeiten, die es braucht, um ein glückliches Leben zu führen, können vermittelt, eingeübt und praktiziert werden. So entstehen neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn. Wir können also das Gehirn und unser emotionales Erleben neu „verdrahten“ und auf das Glückliche ausrichten. Und indem wir das zusammen mit unseren Kindern tun, können diese mehr Resilienz angesichts einer sich ständig verändernden Welt entwickeln. Das *Greater Good Science Center* der *University of California* veröffentlichte hochaktuelle Studien über menschliches Wohlbefinden. Seine umfangreichen Forschungsarbeiten weisen darauf hin, dass erhöhte Achtsamkeit – ein Schlüsselaspekt beim Wecken von Freude – sich positiv auf alle Bereiche unseres

Lebens auswirkt, einschließlich Intelligenz, Energieniveau, Kreativität, Produktivität und Resilienz, während depressive Tendenzen und Ängste abnehmen. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass ein stärkeres Glücksempfinden den Blutdruck senkt, das Immunsystem stärkt, chronische Schmerzzustände lindert, Stress- und Krankheitssymptomen entgegenwirkt und lebensverlängernd wirkt. All diese Forschungsergebnisse bestätigen etwas, dem wohl jeder von uns zustimmen kann: Wir fühlen uns gut, wenn wir glücklich sind.

## **Wie man dieses Buch benutzt**

Die Übungen in diesem Handbuch gruppieren sich um zehn Schritte, vergleichbar mit denen, die in *Awakening Joy: 10 Steps to Happiness* von James Baraz und Shoshana Alexander beschrieben werden. Das vorliegende Buch ist in sich vollständig und kann allein oder zusammen mit *Awakening Joy* gelesen werden. Jedem Kapitel ist eine Einleitung und eine Lektion für Erwachsene vorangestellt, sodass Sie, auf einer tieferen Ebene, gleichzeitig mit Ihrem Kind praktizieren können. Für Lehrer/innen haben wir die Kinder-Lektionen Lehrplaninhalten zugeordnet, sodass Sie die beruhigende Gewissheit haben, die Lernergebnisse ihrer Schüler mit unterstützenden Lektionen verbessern zu können. Im hinteren Teil des Buches zeigen wir außerdem auf, wie Sie diese Übungen nahtlos in Ihren Unterrichtstag integrieren können, während Sie gleichzeitig Ihren aktuellen Lehrplan einhalten.

Wir hören oft von Lehrkräften, Eltern und anderen Bezugspersonen, dass sie etwas schnell und leicht Durchführbares bräuchten, das trotzdem wirkungsvoll ist. Diesen Aspekt hatten wir bei der Gestaltung aller Aktivitäten im Hinterkopf, sodass keine größeren Planungen oder Vorbereitungen für die einzelnen Lektionen nötig sind. Zu Beginn jeder Lektion werden die Stärken, die wir gerade aufbauen und entwickeln wollen,

besonders hervorgehoben, sodass Sie die Möglichkeit haben, Ihre Aktivität so zu wählen, dass spezifische soziale und emotionale Kompetenzen gefördert werden.

Wir geben auch Empfehlungen für die altersgerechte Anwendung der Übungen. Allerdings kann jede Lektion so adaptiert werden, dass sie sich für ganz unterschiedliche Altersklassen eignet. Obwohl die hauptsächlichlichen Zielgruppen Vorschul- und Grundschul Kinder sind, können Eltern sowie Lehrkräfte der Mittel- und Oberstufe die Lektionen für ihre Altersgruppen anpassen.

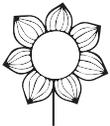
Am Ende jeder Lektion finden Sie eine Liste mit Lesetipps für Erwachsene und Kinder. Um Ihnen die Arbeit zu erleichtern, haben wir das Buch so gestaltet, dass sie es auf jeder beliebigen Seite aufschlagen können und sofort eine einfache, wirkungsvolle Lektion zur Verfügung haben. Wählen Sie eine pro Tag oder eine pro Woche aus. Jede Aktivität trainiert den „Herzmuskel der Freude“, unterstützt Kinder bei der emotionalen Selbststeuerung und lehrt sie, den Weg zu einem glücklichen Leben zu beschreiben. Sie können dann jeden Schritt individuell anpassen oder erweitern. Hier bieten sich unzählige Möglichkeiten.

Diese Aktivitäten sollen Ihnen helfen, ein neues Gefühl für Ihren Körper zu entwickeln und sich selbst und die Kinder in Ihrem Umfeld gleichermaßen zu nähren und zu unterstützen. Sie kennen Ihren eigenen Rhythmus und den der Kinder, die Ihnen das Leben anvertraut hat, und können daher am besten beurteilen, wann welche Übungen angebracht sind. Aber welche Sie auch anbieten: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind entspannt ist, damit es Spaß an den Übungen hat. Sie sollen sich nicht wie „Arbeit“ anfühlen. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, sollten Sie es sein lassen oder es an einem anderen Tag oder auf eine andere Art nochmals versuchen. Vor allem: Genießen Sie es. Bei diesem Material können Sie nichts „falsch“ machen. Üben und spielen Sie mit Ihrem Kind und seien Sie selbst die Veränderung.

Denken Sie daran: Eltern, Großeltern oder Lehrer/innen meinen oft zu wissen, „wie die Dinge sein sollen“ und dass unsere Kinder stets

widerspiegeln, ob wir „gute Eltern“ oder Betreuer/innen sind. Gute Eltern hin oder her: Die Kinder bringen ihr eigenes Temperament, ihre eigene Persönlichkeit, ihre eigenen Wünsche und Herausforderungen mit. Es gibt keine Garantie für ein wunderbares Ergebnis, und es kann sein, dass manche Kinder sich stark gegen eine Teilnahme wehren.

Gehen Sie sanft mit sich selbst um, wenn Sie dieses Material anbieten. Lassen Sie alle Vorstellungen von Ergebnissen los, und denken Sie daran, dass Sie Samen des Wohlbefindens säen. Diese Samen sind ein Angebot und eine Einladung: Letztendlich ist es Sache des Kindes, zu entscheiden, ob und in welchem Maße es diese Einladung annehmen will. Unsere Erfahrung ist, dass man oft erst viel später merkt, dass die Samen der Bewusstheit aufgegangen sind. Tun Sie, was Sie können, und sorgen Sie vor allem gut für sich selbst. Indem Sie in sich selbst Freude wecken, verkörpern Sie das, was Sie in Ihrem Kind zu erwecken hoffen. So entsteht ein einladendes Energiefeld und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Ihr Kind sich Ihnen anschließen möchte.



### **Micheles Geschichte**

**MICHELE:** In den vergangenen 25 Jahren habe ich viele dieser sozialen und emotionalen Kompetenzen im Klassenzimmer vermittelt, aber ich wusste nicht, wie viele neue wissenschaftliche Erkenntnisse es im Bereich der Neuroplastizität gab, die zeigten, auf welche Weise Veränderungen im Gehirn stattfinden. In den letzten 15 Jahren habe ich Informationen gesammelt und ausgewertet, die genau die Methoden bestätigten, die ich bereits seit Jahren praktizierte, Methoden, die dazu beitragen sollen, glücklichere Menschen hervorzubringen. Um diese Ideen zu testen, machte ich mich daran, ein Curriculum auf der Basis dieser Lektionen zu erstellen, wobei ich viele Themen aus meiner bisherigen täglichen Unterrichtspraxis einbezog. Ich wollte sehen, ob theoriebasierte Lektionen mit meinen eigenen Erfahrungen übereinstimmten.

In meinen Jahren als Lehrerin habe ich über 1000 Kinder unterrichtet. Kinder mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen gehen in meinen Unterrichtsräumen ein und aus, und sie alle können von diesen Lektionen profitieren, die sich sogar in sehr schwierigen Situationen bewährt haben.

„Sie wirken so ausgeglichen.“ – „Ihr Klassenzimmer wirkt wie eine Oase der Freundlichkeit.“ – „Ich bin so erleichtert, dass Sie auch manchmal Schwierigkeiten haben.“ Solche Aussagen bekam ich mehr als einmal in meiner Laufbahn als Lehrerin zu hören.

Ich war ein ängstliches und sehr sensibles Kind. Meine erste Erinnerung ist die an den Kindergartenbesuch Ende der 1960er-Jahre. Ich war noch nie einen ganzen Tag lang von meiner Mutter getrennt gewesen. Wir hatten kein Auto und lebten in einem Vorort, sodass der Besuch eines Vorschulprogramms noch nicht einmal eine Option war. Die Vorstellung, dass meine Mama, mein sicherer Hafen, weggehen und mich zurücklassen würde, war erschreckend für mich, wie für so viele andere Kinder.

Ich weinte so herzerreißend, als ich nach der Verabschiedung meine Mutter und meinen Bruder am Kindergartenfenster vorbeigehen sah, dass die Erzieherin, die mein heftiges Schluchzen nicht ertragen konnte, hinauseilte und die beiden wieder hereinholte. Sie erlaubte meinem jüngeren Bruder, den Vormittag über dazubleiben. Danach war ich auf mich allein gestellt. Ich musste irgendwie zurechtkommen. Das Motto lautete: „Kopf hoch und durch.“

Meine Mama und die Erzieherin kannten damals keinen anderen Weg, um mir zu helfen, die Brücke von der Angst zum inneren Frieden zu überqueren – sie wussten nicht, wie sie es mit mehr Mitgefühl und Unterstützung hätten tun können. Glücklicherweise kennen wir heute solche Wege. Heute wissen wir etwas über neuronale Plastizität und über die Möglichkeiten, Gefühle auf eine Weise zu regulieren, wie man es nie für möglich gehalten hätte.



# Eine Absicht formulieren

# 1



## JAMES: Übungen für Erwachsene

Bei unserem ersten Thema und unserer ersten Übung geht es um die bewusste Absicht, Glück ins eigene Leben hinein-zulassen. Obwohl wir natürlich alle glücklich sein wollen, rücken viele von uns dies nicht in den Mittelpunkt. Wir denken vielleicht: „Wenn ich in Urlaub fahre, werde ich glücklich sein“ oder „wenn ich mit meinem Freund zusammen bin, werde ich glücklich sein“ oder „wenn ich in Rente gehe, werde ich glücklich sein“. Warum das Glücklichsein verschieben? Warum es nicht genau jetzt zur Priorität machen?

Der Neurowissenschaftler Dan Siegel sagt uns, dass unser Gehirn, wenn wir in Kontakt mit unserer Intention kommen, mehr Freude und Wohlbefinden zu erleben, darauf eingestimmt wird, nach Gelegenheiten Ausschau zu halten, die dies unterstützen. So war beispielsweise Jerry, ein Teilnehmer des *Awakening-Joy*-Kurses aus Kanada ein sehr ernster, passio-nierter Musiker. Aber er hatte bemerkt, dass ihm allmählich die Freude abhanden gekommen war, die ihn ursprünglich dazu gebracht hatte, ein Instrument zu spielen. Er entschied, den bewussten Entschluss (Intention) zu fassen, wieder die Freude in seiner Arbeit zu entdecken. Er beschrieb,

wie er Geige geübt und sehr hart an einem neuen Stück gearbeitet hatte. Nach einer Phase intensiver Konzentration hatte er sich an seine Absicht erinnert, beim Spielen Spaß zu haben. „Plötzlich tauchte der Impuls auf, zu einem einfacheren Stück zurückzukehren, das ich seit Längerem nicht mehr gespielt hatte. Ich fing beim Spielen fast an zu tanzen, als ich die Freude dabei wiederentdeckte.“

Barbara, eine Mutter von zwei Kindern, die in der Nähe der San-Francisco-Bucht lebte und sich zum *Awakening-Joy*-Kurs angemeldet hatte, arbeitete an ihrer Intention, ihren Haushalt mit einer anderen Einstellung zu versorgen: mit mehr Freude – anstatt wie üblich schlecht gelaunt. Sie experimentierte damit, das Regeln ihrer finanziellen Angelegenheiten wie das Ausführen von Überweisungen oder Ähnlichem, Dinge, die ihr immer zuwider gewesen waren, mit einer anderen Haltung anzugehen. Sie sagte: „Diesmal fasste ich ganz bewusst den Entschluss, offen dafür zu sein, Freude am Erledigen der finanziellen Angelegenheiten zu haben, und ich stellte fest, dass mir einige Aspekte davon tatsächlich Spaß machten. Nachdem ich damit fertig war, fühlte ich mich großartig, ich war ganz darin aufgegangen! Diese Erfahrung war wirklich wertvoll und ich wusste sie zu schätzen.“

## **Glücklichsein in den Mittelpunkt des Lebens rücken**

Manche Leute haben ein echtes Problem damit, sich vorzustellen, ihr eigenes Wohlbefinden in den Mittelpunkt ihres Lebens zu rücken. Tatsache ist aber: Wenn Sie glücklich sind, profitieren alle in Ihrem Umfeld. Sie sind dann geduldiger, verständnisvoller und es macht anderen einfach mehr Spaß, mit Ihnen zusammen zu sein – und Sie geben ein ausgezeichnetes Vorbild für Ihre Kinder ab.

Eine Intention zu setzen bedeutet *nicht*, sich zu wünschen oder zu hoffen, etwas Bestimmtes möge geschehen. Sie richten sich geistig einfach auf eine bestimmte Vision aus. Und dann fassen Sie mit ganzem Herzen den Entschluss, zu tun, was in Ihrer Macht steht, um sie zu verwirklichen – in diesem Fall, dem natürlichen Impuls des Herzens zu folgen,

mehr Wohlbefinden Realität werden zu lassen. Je klarer Ihr Entschluss und der Ihres Kindes ist, sich für Freude (oder Glück oder Wohlbefinden) zu öffnen, desto kraftvoller wird Ihre Vision.

Eine Intention ist etwas anderes als ein Ziel oder eine Erwartung. Wenn Sie eine Intention setzen, lassen Sie Zeitpläne los (oder „innere Zeugnisse“, die dokumentieren, ob Sie erfolgreich waren oder versagt haben).

### PROBIEREN SIE FOLGENDES:



Stellen Sie sich vor, wie es aussehen oder sich anfühlen würde, wenn Sie Ihr Wohlbefinden in den Mittelpunkt Ihres Lebens rücken.

Lassen Sie die Vorstellung zu, wie Ihr Leben sein würde, wenn Sie in den kommenden sechs Monaten innerlich mit dieser Absicht in Kontakt blieben. Wie wäre es in zwei oder drei Jahren, wenn Sie diese Haltung weiterhin kultivierten?

Falls sich das für Sie so anhört, als würden Sie sich damit etwas Gutes tun, dann beschließen Sie jetzt, in diesem Moment, Ihren Teil dazu beizutragen, um es zu verwirklichen, und lassen Sie sich dabei vom Leben unterstützen.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihre Absicht in Worte zu fassen. Schreiben Sie sie auf, und schauen Sie Ihre Notiz regelmäßig an, um sich daran zu erinnern, was Sie erschaffen wollen.

Achten Sie darauf, ob Widerstände auftauchen. Wenn ja, verurteilen Sie sich nicht dafür. Es hilft Ihnen einfach, sich alter Denkmuster, die echtem Wohlbefinden im Wege stehen, bewusst zu werden. Denken Sie daran, dass alle in Ihrem Umfeld profitieren, wenn Sie sich für mehr Wohlbefinden öffnen.

## Die Intention ausweiten

Ihre Absicht kann sogar über Ihr eigenes Glück hinausgehen. Wenn Sie Ihre Intention ausweiten, sodass auch andere von Ihrem Wohlbefinden profitieren, sind Sie noch motivierter. Denken Sie beispielsweise daran, wie gut es Ihren Kindern oder anderen geliebten Menschen tun wird, wenn Sie mehr Liebe und Freundlichkeit in Ihr eigenes Leben bringen.

- \* Auf welche Weise wird mein Kind (oder die Kinder in meinem Leben) profitieren, wenn ich mich innerlich für Glück und Wohlbefinden öffne? Wie wird es sich auf andere in meinem Zuhause oder in der Schule auswirken?
- \* Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr eigenes Glücksempfinden und Ihre Freude als Geschenk für alle anderen Menschen in Ihrem Umfeld gesteigert haben. Wie macht sich das in Ihren Beziehungen zu diesen Menschen bemerkbar? Wie macht es sich in deren Beziehungen zu anderen Menschen bemerkbar?

Falls sich das für Sie wie eine gute Idee anhört, dann nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Intention, glücklich zu sein, mit der Vorstellung in Einklang zu bringen, anderen etwas Gutes zu tun. Je weitreichender Ihre Vision vom Glück ist, desto größer ist das „Glückspotenzial“.



### **MICHELE: Intentionen formulieren mit Kindern**

Kindern wird oft gesagt, was sie tun sollen und wann sie es tun sollen. Sie denken nicht darüber nach, bewusst eine Absicht zu formulieren oder einen eigenen Weg zu gehen. Als ich mit dem Unterrichten begann, gab ich allen Schüler/innen die Richtung vor. Heute, viele Jahre später, ermutige ich sie, den ganzen Tag lang eigene Entschlüsse zu fassen. Jede/r von ihnen setzt eigene Intentionen, aber wir formulieren auch als Klasse gemeinsame Absichten. Eine Intention zu setzen, könnte

man damit vergleichen, ein Boot mit einem Ruder auszustatten, sodass man es durch stürmisches Wetter navigieren kann – oder eine Landkarte mitzunehmen, wenn man eine Reise mit dem Auto antritt. Beide Hilfsmittel ermöglichen es Ihnen, die Richtung zu ändern, wenn Sie es für nötig halten, aber Sie halten Ausschau nach dem Weg, der Sie dahin führt, wo Sie hinwollen.

Es folgt die Geschichte eines kleinen Jungen aus meiner Klasse, die zeigt, wie nützlich und kraftvoll es sein kann, täglich eine Absicht festzulegen.

### **Tagebuch**

**Nie passiert etwas Gutes.  
Niemand spielt mit mir.**

Keith, ein achtjähriger Schüler, hatte große soziale Schwierigkeiten. Jeden Tag gab es irgendein Problem auf dem Spielplatz oder eine Rauferei im Klassenzimmer. Wenn er nach Hause kam, sagte er gewöhnlich: „Nie passiert etwas Gutes – nie.“ Wie Sie sich sicher vorstellen können, machten sich seine Eltern große Sorgen. Sie warteten täglich auf seinen Bericht darüber, wie schlimm alles war, und wurden immer beunruhigter und sorgenvoller. Keiths Eltern suchten mich nach dem Unterricht auf, um mir ihre Frustration und ihre Sorgen mitzuteilen. Sie fragten sich, ob es nicht besser wäre, ihn aus der Schule zu nehmen und zu Hause zu unterrichten, aber da sie beide berufstätig waren, war das nicht wirklich eine Option.



Ich ermutigte Keith, (außer den anderen täglichen Achtsamkeitsübungen) jeden Tag eine Kleinigkeit in sein Tagebuch zu schreiben, die gut war oder ihm Freude gemacht hatte. Und allmählich änderte sich seine Geschichte. Er fing an, Momente der Freude anzuerkennen, die sich zu etwas Größerem summierten, über das er in seinem Tagebuch schreiben konnte. Eines Tages schrieb er eine ganze Seite voll. Ich regte ihn auch an, die Intention zu setzen, nach den guten Dingen Ausschau zu halten: beispielsweise Situationen, in denen ein anderes Kind ihn bat, mit ihm zu spielen oder bei einer Schulaktivität sein Partner zu sein. Und siehe da, wenn er darauf achtete, realisierte er, dass andere ihn einluden, ihr Partner zu sein, und dass einiges gut für ihn lief. Bei den Stuhlkreisen konnte nun auch er besondere Momente benennen und lächeln. Er brachte zum Ausdruck, dass nicht alles schlecht war und dass er gute Momente mit den Klassenkameraden erlebt hatte. Auch die anderen Kinder berichteten, dass sie mit ihm Spaß hatten. Ich beobachtete, wie sich seine Miene aufhellte, wenn dieser gemeinsamen Freude Ausdruck verliehen wurde. Am Ende des Schuljahres entschied er sich dafür, in der Schule zu bleiben, denn er hatte Freunde gefunden, mit denen er in den Pausen spielen konnte.

Ich arbeitete auch mit den Eltern und schlug ihnen vor, ihn jeden Tag nach einer Sache zu fragen, die gut gelaufen war, anstatt einen Bericht über die negativen Dinge zu erwarten. Das bestärkte ihren Sohn und half ihm, sich daran zu erinnern, dass es auch gute Momente gegeben hatte. Ich kann nicht behaupten, dass nun jeder Tag leicht für ihn war, aber er begann, gute Dinge wahrzunehmen, wenn sie geschahen, und er lernte, immer wieder die Intention zu setzen, eher nach dem Positiven als dem Negativen Ausschau zu halten.

In diesem Kapitel finden Sie eine ganze Reihe von Anregungen, für sich selbst und mit Ihrer Familie Absichten zu formulieren. Lehrer/innen können die Lektionen einfach als morgendliche Übungen im Klassenzimmer einführen. Wir laden Sie ein, sich intensiv damit auseinanderzusetzen, diese Übungen auszuprobieren und zu schauen, welchen Unterschied es täglich macht, das „Gute“ zu entdecken.

## Lektion 1: Intentionen formulieren

### Sich auf Freude ausrichten.

Eine Absicht zu haben ist nicht dasselbe wie sich zu wünschen oder zu hoffen, etwas Bestimmtes möge geschehen. Und es ist auch nicht dasselbe wie ein Ziel oder eine Erwartung zu haben. Wenn man eine Intention setzt, lässt man seinen Zeitplan oder sein Zeugnis (den Nachweis für Erfolg oder Scheitern) innerlich los. Man richtet seinen Geist einfach auf eine bestimmte Vision aus. Dann beschließt man, aus tiefstem Herzen zu tun, was man kann, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

JAMES

#### **Fördert und stärkt:**

- Selbstgewahrsein
- Selbstermächtigung
- Eine klare Vision
- Stimmt unser Gehirn auf die Vision ein und richtet das Nervensystem entsprechend aus

#### **Materialien**

- Stifte
- Papier

#### **Alter**

- Vorschule bis Erwachsenenalter

#### **Bezug zum Lehrplan**

- Verbaler Ausdruck
- Schreiben
- Zuhörkompetenz
- Lesen
- Soziales und emotionales Lernen



## 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](http://www.arbor-verlag.de)

Mehr von James Baraz & Michele Lilyanna

[www.arbor-verlag.de/james-baraz](http://www.arbor-verlag.de/james-baraz)

[www.arbor-verlag.de/michele-lilyanna](http://www.arbor-verlag.de/michele-lilyanna)

## 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](http://www.arbor-seminare.de)