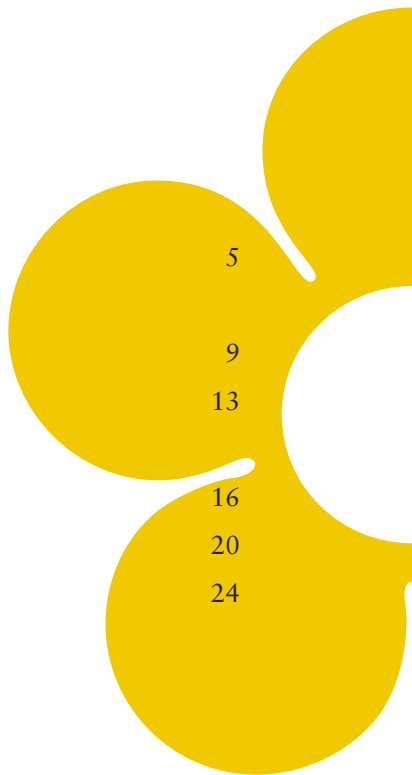


Inhalt

Einleitung	5
Was ist Achtsamkeit und welche Rolle kann sie im Leben mit Kindern spielen?	9
Auf den Wellen des Alltags surfen	13
Emotionale Kompetenz – Der obere und der untere Weg	16
Allgemeine Hinweise zu den Übungen	20
Die Übungen	24



Danksagung

Mein besonderer Dank gilt meiner Gestalt-Lehrerin, Katharina Martin, deren einfühlsame und geduldige Begleitung über mehr als zwanzig Jahre die hier vorgestellte Verbindung von Achtsamkeitspraxis mit dem Leben mit Kindern erst möglich gemacht hat.

Die von ihr entwickelte „Essentielle Gestaltarbeit“ bildet die wesentliche Quelle für meine persönliche Entwicklung und steht – wenn auch nicht immer ohne weiteres sichtbar – im Zentrum unserer Arbeit im Verein Mit Kindern wachsen.

Die in unseren gemeinsamen Seminaren entwickelten Übungen mehr Eltern oder Pädagogen, denen ein achtsames Leben mit Kindern am Herzen liegt zugänglich zu machen, war meine Motivation diese Buch-CD zu veröffentlichen. Ich hoffe sehr, dass sie dazu beitragen kann, Kinder immer wieder mit neuen Augen zu sehen und mit ihnen gemeinsam zu wachsen.

Einleitung

In der heutigen Zeit Kinder ins Leben zu begleiten, ist eine große Herausforderung. An was sollen wir uns als Eltern orientieren? Die Art und Weise, wie wir selbst erzogen wurden, kann nur in den seltensten Fällen als Quelle der Kraft und Inspiration dienen – vielmehr ist es gerade die eigene Kindheit, die Eltern nach anderen Wegen im Leben mit Kindern suchen lässt. Und wo Unsicherheit herrscht, sind die Ratschläge auch nicht fern – ob gefragt oder ungefragt, wir werden als Eltern einer Flut von Tipps, Systemen und Konzepten ausgesetzt, die uns sagen wollen, wie wir richtig mit unseren Kindern umgehen sollten.

Und dann ist da noch der so genannte Alltag – es gibt ständig etwas zu tun, unsere Gegenwärtigkeit wird auf die Probe gestellt, wir erleben emotionale Berg- und Talfahrten und meist bekommen Eltern weder die Unterstützung noch die Anerkennung, die dieser wichtigen Aufgabe eigentlich zukommt.

Aber das ist nur die eine Seite der Medaille. Gleichzeitig kann es eine große Bereicherung sein, sich auf Kinder wirklich einzulassen. Wenn wir sie nicht nach unseren Vorstellungen erziehen, sondern versuchen, sie in ihrem Wesen

zu verstehen und einfühlsam ins Leben zu begleiten, können wir innerlich selbst wachsen und unsere eigene Lebendigkeit neu entdecken – ja, inzwischen bin ich sogar zu der Überzeugung gekommen, dass es kaum einen anderen Weg gibt, der eine solch große Chance der inneren Entwicklung – der Herzensschulung – bietet.

Um ihr inneres Wesen, ihr inneres Potenzial zu verwirklichen, brauchen Kinder Erwachsene, die mit ihnen wirklich in Kontakt sind, sich einfühlen, ihnen durch ihre Resonanz widerspiegeln, wer sie sind. Sich bedingungslos angenommen und „gefühlte“ zu wissen, ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Kinder sich sicher fühlen und harmonisch entfalten können. Dies ist verbunden mit einer ungezähmten Lebensfreude und einem tiefen Glücksgefühl. Gleichzeitig zeigt die moderne Gehirn- und auch die so genannte Resilienzforschung*, dass dies vor allem von der Fähigkeit der Erwachsenen abhängt,

* die jene Bedingungen herauszuarbeiten versucht, die ein Kind von innen her so sehr festigen, dass es später auch schwierigen Lebenssituationen angemessen und kreativ begegnen kann

wirklich für das Kind und seine Bedürfnisse präsent und nicht in Vorstellungen, Ideen oder einer allgemeinen Geschäftigkeit gefangen zu sein.

Bei der Entwicklung dieser Präsenz hat sich die Praxis der Achtsamkeit als äußerst wertvolle Unterstützung erwiesen. Sie kann uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden, wenn wir es verloren haben, sie ermöglicht es uns, auch die Perspektive der Kinder einzubeziehen und präsenter für ihre Sicht und Bedürfnisse zu sein, und sie ist ein wertvolles Labor zur Entwicklung unserer Intuition und Kreativität.

Der Titel dieser Buch-CD will nicht sagen, dass wir als Eltern nun immer lächeln oder achtsam sein müssen, und auch nicht, dass Kinder nie traurig oder frustriert sein dürfen. Es geht nicht um ein neues Ideal, an dem wir uns oder unsere Kinder messen, sondern um eine andere Lebensweise. Chaos, Fehler, das Gefühl, dass uns alles zu viel wird oder dass wir unsere Kinder manchmal am liebsten dahin zurückschicken würden, wo sie hergekommen sind (zumindest für eine Weile), gehören manchmal dazu. Ganz gleich, wie unvollkommen wir uns erscheinen mögen, wir können uns auf den Weg machen. Dazu gehört,

dass wir alle Emotionen, die sich im Leben mit unseren Kindern zeigen, erst einmal wahr- und annehmen, so wie sie sind, und mit ihnen und uns selbst Freundschaft schließen. Das heißt nicht, dass wir sie ausagieren und unsere Kinder spüren lassen, wenn sie uns auf die Nerven gehen. Kinder, deren Eltern sich bemühen, ihre emotionale Kompetenz zu entwickeln und so präsent wie möglich für sie und ihre echten Bedürfnisse da zu sein, können sich tatsächlich glücklich schätzen – auch wenn sie uns für unsere Bemühungen nicht unbedingt dankbar sein müssen. Aber kein Kind wünscht sich perfekte Eltern – die Ideale, an denen wir uns messen, sind häufig eher dazu angetan, uns zu terrorisieren, statt uns im Leben mit unseren Kindern eine wirkliche Hilfe zu sein. Was kann sich ein Kind mehr wünschen, als dass seine Eltern ihr Bestmögliches tun, sie ins Leben zu begleiten und mit ihnen zu wachsen?

Diese Buch-CD ist als eine Art Survival-Training und Wegbegleitung für diese Reise gedacht, und ich hoffe sehr, dass es von Nutzen ist.



Was ist Achtsamkeit und welche Rolle kann sie im Leben mit Kindern spielen?

In diesem Zusammenhang verstehen wir unter Achtsamkeit eine wohlwollende, freundliche, nicht urteilende Aufmerksamkeit, mit der wir uns uns selbst, unseren Kindern, einer Situation oder auch unserer Erfahrung im gegenwärtigen Moment zuwenden können. Dies ist alles andere als selbstverständlich, denn normalerweise sind wir häufig in unserer Geschäftigkeit, unseren Gedanken oder Vorstellungen gefangen, so dass wir nur selten wirklich anwesend sind. Wir funktionieren dann eher, als dass wir leben. Wir lieben unsere Kinder, aber sind nur selten wirklich mit ihnen in Kontakt – selbst wenn wir physisch anwesend sind, sind wir in Gedanken oft ganz woanders.

Besonders eindrücklich beschreibt diesen Zustand der amerikanische Psychologe Charles Tart in seinem grundlegenden Buch „Hellwach und bewusst leben“. Er vergleicht diesen Zustand mit einer Art der gesellschaftlichen und kulturellen Hypnose – einer alltäglichen Trance, in der wir leben, und zeigt auf, wie die Praxis der Achtsamkeit uns beim Aufwachen behilflich sein kann. Kleine Kinder befinden sich noch nicht in dieser Trance, sie sind noch lebendig – in direktem Kontakt mit sich und ihrer Umgebung. Aber für uns

mehr oder weniger hypnotisierten Erwachsenen ist es anstrengend, mit solch lebendigen Wesen zusammenzuleben. Sie stören uns immer wieder in unserem Schlaf, so dass es kein Wunder ist, dass herkömmliche Erziehung vor allem auf ein besseres Funktionieren abzielt. Laut Tart besteht traditionelle Erziehung vor allem darin, Kinder so schnell wie möglich in dieselbe Trance zu versetzen, in der wir selbst gefangen sind, so dass wir in Ruhe weiterschlafen können und nicht immer von ihrer Lebendigkeit gestört werden. Wenn es aber unser Ziel ist, dass Kinder sie selbst sein und ihrem inneren Entwicklungsplan folgen können, ist der Kontakt mit diesen lebendigen Wesen auch eine große Chance, selbst wieder lebendiger zu werden und aus unserer Trance zu erwachen.

Dieser Prozess ist sehr komplex und an anderer Stelle ausführlich beschrieben (siehe [Literaturliste Seitexx](#)). Die Wurzeln der Übungen auf dieser CD liegen in der viele Jahrhunderte alten buddhistischen Achtsamkeitspraxis. Ihre jetzige Form entwickelte sich aus der Seminarreihe „Mit Kindern neue Wege gehen“, die von Katharina Martin und mir seit mehr als zehn Jahren angeboten wird, und sie haben sich auf dem Weg, mit Kindern zu wachsen, als

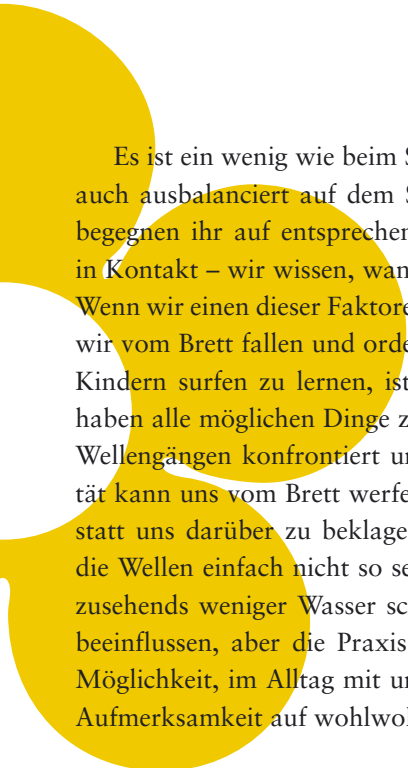
äußerst wirksam erwiesen. Sie erfordern es nicht, einem bestimmten Glauben anzugehören, sondern dienen der Schulung unserer Wahrnehmung und der Fähigkeit, unseren Kindern und dem Leben im Allgemeinen einfühlsamer, kreativer und flexibler zu begegnen.

Der Ausgangspunkt ist, dass wir als Eltern alle schon unser Bestes tun. Und selbst wenn wir unseren Maßstäben vielleicht nicht immer genügen, beginnen wir einfach dort, wo wir sind. Achtsamkeit, Mitgefühl, Liebe und Güte sind bereits in uns – alles, was wir brauchen, um unser Leben zu verändern, ist bereits da. Der Weg, diese Qualitäten weiter zur Entfaltung zu bringen, ist freundliche, nicht urteilende, akzeptierende, nach nichts strebende Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment. Die Übungen auf dieser CD können Ihnen helfen, mehr Achtsamkeit in Ihr Leben mit Kindern zu bringen. Sie stellen allerdings keine Technik, kein Patentrezept dar, zu dem wir greifen können, wenn es nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen. Letztlich ist die Praxis der Achtsamkeit eine Seinsweise, und sie kann ihre heilende Kraft am besten entfalten, wenn wir sie in einer regelmäßigen formalen Meditationspraxis in uns verankern und diese Praxis dann auf unser Leben ausweiten.

Auf den Wellen des Alltags surfen

Wenn wir ausgeglichen und mit uns selbst in Frieden sind, können wir uns in unsere Kinder einfühlen, auf sie eingehen und ihnen durch unsere Resonanz vermitteln, dass sie „gefühl“t, das heißt so angenommen und geliebt werden, wie sie sind. Geht es uns nicht besonders gut oder stehen wir unter Stress, bleiben wir mehr oder weniger in uns selbst gefangen. Wir sind abgeschnitten von unseren Möglichkeiten, auf unsere Kinder eingehen zu können, und gleichzeitig ist damit auch die Verbindung zu ihnen abgerissen. Diese Trennung fühlen sie unmittelbar, was sich dann wiederum in ihrem Verhalten äußert. Dergestalt entsteht dann leicht ein Teufelskreis, der uns und unseren Kindern den Tag verderben kann.

Meist sind es einfach Gedankenlosigkeit oder kleine Unachtsamkeiten, die an der Wurzel vieler Brüche in der Beziehung zu unseren Kindern liegen. Diese lassen sich natürlich nicht immer vermeiden – wie bereits mehrfach betont, brauchen Kinder keine perfekten Eltern, die nie Fehler machen oder nie unachtsam sind. Aber wir können uns auf den Weg machen und uns stets aufs Neue mit uns selbst, unserem Herzen und unseren Kindern verbinden.

A large, abstract yellow graphic on the left side of the page, consisting of several overlapping circles and shapes that resemble a stylized sun or a cluster of bubbles. It is positioned to the left of the main text block.

Es ist ein wenig wie beim Surfen – wenn wir ausgeglichen sind, stehen wir auch ausbalanciert auf dem Surfbrett, sind in Kontakt mit jeder Welle und begegnen ihr auf entsprechende Weise. Gleichzeitig sind wir mit uns selbst in Kontakt – wir wissen, wann wir eine Pause brauchen oder eine Stärkung. Wenn wir einen dieser Faktoren außer Acht lassen, kann das dazu führen, dass wir vom Brett fallen und ordentlich Wasser schlucken. Im Alltag mit unseren Kindern surfen zu lernen, ist eine weitaus schwierigere Angelegenheit. Wir haben alle möglichen Dinge zu erledigen, sind häufig mit hohen emotionalen Wellengängen konfrontiert und jede Unachtsamkeit oder innere Unflexibilität kann uns vom Brett werfen. Aber wenn wir immer wieder neu anfangen, statt uns darüber zu beklagen, was für schlechte Surfer wir sind oder dass die Wellen einfach nicht so sein wollen, wie wir es gerne hätten, werden wir zusehends weniger Wasser schlucken. Den Seegang können wir nur bedingt beeinflussen, aber die Praxis der Achtsamkeit ist eine ungeheuer hilfreiche Möglichkeit, im Alltag mit unseren Kindern surfen zu lernen. Indem wir die Aufmerksamkeit auf wohlwollende und interessierte Art und Weise auf unser

Innenleben – unsere Stimmung, unsere Gefühle, Gedanken und Empfindungen – lenken, lernen wir uns besser kennen und können uns von neuem mit uns selbst verbinden. Dabei geht es nicht darum, uns zu ändern. Wer möchte, dass sich ein Mensch ändert, muss ihn erst einmal so annehmen und respektieren, wie er ist – und das gilt auch für uns selbst. Es geht also zunächst darum, mit uns und unserer Erfahrung in Kontakt zu kommen – zu uns selbst und unserer Erfahrung eine freundschaftliche Beziehung herzustellen.

Emotionale Kompetenz – Der obere und der untere Weg

Auch wenn wir unsere Kinder lieben und ihnen alles bieten möchten, was sie für ihre Entwicklung brauchen, verhalten wir uns manchmal auf eine Art und Weise, die ganz und gar nicht unseren Vorstellungen entspricht. Wie Daniel Siegel aus neurologischer Sicht anschaulich beschreibt, verschließt sich unser Geist unter Stress und wird unflexibel. Unser innerer Zustand färbt die Art und Weise, wie wir die Welt sehen, und damit auch unser Denken und Handeln. Dieselbe Situation, die uns in ausgeglichenem Zustand zum Lachen bringt, kann uns die Kontrolle verlieren lassen, wenn unsere Nerven gerade blank liegen. Da Qualitäten wie Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und die Fähigkeit, eine Situation unter verschiedenen Gesichtspunkten zu betrachten, vom so genannten präfrontalen Kortex unseres Großhirns aus gesteuert werden, nennt Daniel Siegel dies den oberen Weg der Verarbeitung unserer Erfahrung. Und weil wir unter Stress diesen Zugang verlieren, unsere Sicht eng und unflexibel wird, was daher rührt, dass die Stressreaktion vom nach automatischen Reiz-Reaktions-Mustern reagierenden alten Gehirn aus gesteuert wird (Flucht- bzw. Angriffsverhalten), nennt er dies den unteren

Weg der Verarbeitung unserer Erfahrung. Emotionale Kompetenz besteht also kurzum darin, zu erkennen, wann wir auf den unteren Weg geraten, und Wege zu finden, wieder Zugang zum oberen Weg zu finden. Dies ermöglicht die Praxis der Achtsamkeit, und in seinem neuesten Buch „Das achtsame Gehirn“ zeigt Dan Siegel auf faszinierende Weise, wie diese Praxis sogar die Struktur unseres Gehirns verändern kann.

Das bedeutet nicht, dass es keine Konflikte mehr gibt oder dass unsere Kinder nie aufgebracht oder frustriert sein werden. Aber wir können dergestalt mehr inneren Raum, mehr innere Freiheit gewinnen, so dass wir nicht automatisch reagieren, sondern unsere Möglichkeiten erweitern, eine bewusste Wahl zu treffen, wie wir antworten wollen.

Zum Abschluss möchte ich noch einen Abschnitt aus dem Buch „Zur Besinnung kommen“ von Jon Kabat-Zinn zitieren, der die Essenz der Meditation auf sehr schöne Weise deutlich macht:

„Es ist in der Tat ein radikaler Akt der Liebe, wenn wir uns einfach nur eine Weile allein hinsetzen und still sind. (...) Es ist eine der Herausforderungen unserer Zeit, in einer zusehends verrückten Welt seine geistige Gesundheit zu bewahren. Wie sollte uns das je gelingen, wenn wir ständig verstrickt sind in das Geplapper unseres eigenen Geistes, in das verwirrende Gefühl, verloren oder isoliert zu sein und nicht mehr zu wissen, was das alles zu bedeuten hat und wer wir wirklich sind – wenn wir das Gefühl haben, dass alles, was wir tun und erreichen, irgendwie leer ist, und wir erkennen, wie kurz das Leben ist? Letztlich ist es nur die Liebe, die uns erkennen lassen kann, was wirklich und was wichtig ist. Und darum macht dieser radikale Akt der Liebe Sinn – Liebe zum Leben und zum Auftauchen unseres wahren Wesens.

Sich einfach hinzusetzen und in die Präsenz fallen zu lassen, ist eine dezidierte und machtvolle Weise, um zu bestätigen, dass wir langsam, aber sicher zur Besinnung kommen und dass die Welt der direkten Erfahrung hinter all dem Denken und der Versunkenheit in uns selbst immer noch intakt ist und