

*Cassandra Vieten*

# Ressourcen für Mütter

Praktische Hilfen für die Zeit der Schwangerschaft  
und das erste Jahr mit Ihrem Baby

Deutsch von Cordula Kolarik



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2009 Cassandra Vieten

© 2011 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Mindful Motherhood: Practical Tools for Staying Sane During Pregnancy  
and Your Child's First Year.* New Harbinger Publications

Das Gedicht „*Stille*“ auf Seite 110 ist mit freundlicher Genehmigung abgedruckt aus  
John Astin, *Too Intimate for Words* (Santa Cruz, CA: Integrative Arts 2005)

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Titelfoto: © 2010 Bethany Helzer

Lektorat: Richard Reschika

Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen

Gestaltung Buchinnenseiten: Susanne Jäger

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

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

ISBN 978-3-86781-030-2

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Auf den Wellen des Mutterseins schwimmen	11

## **Teil I Grundlagen achtsamen Mutterseins**

<b>1</b> Achtsames Muttersein: Sie können es schaffen	33
<b>2</b> Achtsames Gewahrsein des Atmens	43
<b>3</b> Der sich ständig wandelnde Fluss des Erlebens	49
<b>4</b> Yogareihe zum achtsamen Muttersein	57
<b>5</b> Die drei Elemente des Erlebens	89
<b>6</b> Das beobachtende Selbst	103
<b>7</b> Der Luftballon im Brotkasten	111
<b>8</b> Der Gedankenzug	121

## **Teil II Das Wesen achtsamen Mutterseins**

<b>9</b>	Inwiefern ist Achtsamkeit anders?	141
<b>10</b>	Akzeptanz: Das Muttersein so annehmen, wie es ist	151
<b>11</b>	Der Ozean achtsamen Gewahrseins	163
<b>12</b>	Absichtslosigkeit	171
<b>13</b>	Die neugierige Mutter	177
<b>14</b>	Ihr Erleben liebevoll annehmen	183
<b>15</b>	Körperachtsamkeit beim Muttersein	193
<b>16</b>	Muttersein im gegenwärtigen Augenblick	201
<b>17</b>	Ihr Körper ist eine Brücke zu Ihrem Baby	215

## **Teil III Achtsames Muttersein im Alltag**

<b>18</b>	Der Tanz achtsamen Mutterseins	227
<b>19</b>	Verbindung: Es ist nicht immer leicht	241
<b>20</b>	Achtsames Gewahrsein und Schreien	249
<b>21</b>	Wenn es hart auf hart kommt	255
<b>22</b>	Achtsame Entscheidungsfindung	265
<b>23</b>	Achtsames Essen	271
<b>24</b>	In guten wie in schlechten Zeiten – aber vergessen Sie die guten nicht!	277

## **Schlussbetrachtung**

Achtsames Muttersein und darüber hinaus	285
---	-----

## **Anhang**

Literaturverzeichnis	295
Über die Autorin	299
Beitragende dieses Buches	300
Danksagung	302

*Dieses Buch widme ich David und Indigo und meinem Kreis großartiger Mütter, angefangen bei meinen eigenen, Billie, deren Kraft und Weisheit mir eine verlässliche Hilfe sind, Aamee, deren Liebe und Wohlwollen mich auf eine Weise, derer sie sich vielleicht nicht einmal bewusst ist, über Wasser gehalten haben, bis hin zu Mamas, die mich jeden Tag mehr unterstützen und inspirieren: Amy, Avvy, Elana, Jean, Jen, Jnana, Julia, Kim, Rachel, Vicky, & Wendy*

## Vorwort

**A**ls mein erstes Kind Michael vor gut fünfzig Jahren in Topeka, Kansas, geboren wurde, hatte ich zwei „Babybücher“, die mir Rat und Unterstützung boten: *Säuglings- und Kinderpflege* (1957) von Dr. Benjamin Spock und *Mother and Child* von Dr. D. W. Winnicott (1957). Ich lebte mit meinem studierenden Ehemann in einer für uns neuen Stadt. Meine Mutter wohnte 1.600 Kilometer weit weg – was damals, ohne Mobiltelefone, noch viel weiter erschien als heute. Ich war als Einzelkind in der Zeit nach der Weltwirtschaftskrise, als die Leute nur wenige Kinder bekamen, aufgewachsen. Die erste Windel, die ich in meinem ganzen Leben wechselte, war die, die ich Michael umlegte, um ihn vom Krankenhaus nach Hause zu bringen. Und wir benutzten Nadeln, um Stoffwindeln festzustecken. „Passen Sie auf, dass Sie ihn nicht pieksen“, sagte die Schwester zu mir, als sie sah, wie ich mich abmühte, eine allzu sehr zusammengeknüllte Stoffwindel um Michaels nicht einmal drei Kilo schweren Körper zu befestigen.

In meinem Buch von Dr. Spock schlug ich regelmäßig nach, was bei Koliken hilft, welche Farbe und Konsistenz die Ausscheidungen haben können, ohne aus dem Rahmen des Normalen zu fallen, oder wann ich befürchten müsste, mein Kind könne eine Ohrenentzündung haben. Jedoch las ich oft, vielleicht sogar täglich, im Buch von Winnicott, um mir Mut zu machen. Dieses Buch ist inzwischen längst vergriffen und ist in das Buch *Kind, Familie und Umwelt* (englisch *The Child, the Family, and The Outside World*, Neuausgabe 1992) eingearbeitet worden. Mein Exemplar habe ich vor langer Zeit verschenkt, doch der erste Absatz lautet nach meiner Erinnerung in etwa: „Ich weiß nicht, wie Sie sich um Ihr Baby kümmern sollen, denn es ist Ihr Baby, Sie sind seine Mutter und wissen es bestimmt. Sie wissen es, *weil* Sie die Mutter des Babys sind, und Sie sind durch ein natürliches Band der Liebe miteinander verbunden. Seit undenklichen Zeiten wissen Mütter auch ohne von anderen geschriebene Ratgeber, wie sie sich um ihre Babys kümmern sollen.“ Vielleicht stand es nicht wörtlich so da, aber der Sinn war derselbe. Ich fühlte mich mehr als ermutigt – ich fühlte mich getröstet. Sogar, vielleicht sogar besonders, an schwierigen Tagen. An Tagen, an denen ich dies und jenes ausprobierte, um Michaels Kummer zu lindern, und nichts Wirkung zeigte und ich mich hilflos fühlte, kam mir der Gedanke: „Ich bin seine Mutter. Ich liebe ihn. Wir schaffen das schon.“

Ich wünschte, ich hätte damals dieses Buch hier gehabt. Diese hervorragende Zusammenstellung grundlegender Techniken, die den Geist beruhigen und dazu beitragen, dass er in der Schwangerschaft und Neugeborenenzeit gesund, lebendig und zuversichtlich bleibt, klingt in meinen Ohren wie die Versicherung von Winnicott „Sie sind die Eltern; Sie können es schaffen, weil Sie von Natur aus lieben“ und die Weisheit des Buddhas „Du bist nicht deine Gedanken oder deine Stimmungen; all das geht vorüber; im Kern deines Wesens bist du Wohlwollen“, ausgedrückt in der Sprache einer modernen Frau, die auch Mutter ist.

Hätte ich dieses Buch vor fünfzig Jahren gehabt, so hätte ich Cassi Vieten als meine Freundin angesehen.

Sylvia Boorstein

## Einleitung: Auf den Wellen des Mutterseins schwimmen

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Kind können eine besonders schwierige, aber auch eine unglaublich befriedigende Zeit sein. Die schnellen Veränderungen in Ihrem Körper, Ihrem Lebensstil, Ihren Beziehungen, Ihrer Arbeit, ja Ihres ganzen Wesens erfordern möglicherweise eine gewisse Beweglichkeit, als liefen Sie bei einem Hindernisrennen mit oder trainierten für einen Marathon. Achtsames Muttersein – als eine Reihe von Fertigkeiten – kann Ihnen helfen, diese Herausforderungen auf eine Weise zu meistern, die Sie in Ihrem alltäglichen Leben anwenden können. Achtsames Muttersein – als eine Art des Seins – ist eine tief empfundene Art, mit den Gedanken, Gefühlen und Situationen, die einem als schwangere Frau und junge Mutter begegnen werden, sanft umzugehen.

## Was ist achtsames Muttersein?

Zunächst einmal sollten Sie wissen, dass Achtsamkeit kein weiteres Ziel ist, das Sie erreichen müssen, um eine gute Mutter zu sein. Es geht nicht darum, eine perfekte Zen-Mama zu sein, die stets ruhig, kühl und gefasst bleibt, egal, was passiert, die für ihr Baby nur organische Nahrung, Kleidung und Bettwäsche verwendet, die ihre Karriere verfolgt und gleichzeitig ihrer Familie zur Verfügung steht und dabei die ganze Zeit fit und gepflegt bleibt. Das Letzte, was ich mir von diesem Buch wünsche, ist, dass es zu einer weiteren gewaltigen Aufgabe auf Ihrer Liste von „Dingen, die ich tun muss, um eine gute Mutter zu sein“ wird. Beim achtsamen Muttersein geht es nicht darum, eine andere zu werden als die, die Sie schon sind.

Achtsames Muttersein bedeutet, einfach ausgedrückt, in Ihrem Körper gegenwärtig und mit Ihrem Baby verbunden zu sein, ganz gleich, was geschieht. Es bedeutet, dessen, was Sie erleben, Augenblick für Augenblick, während es geschieht, gewahr zu sein, ohne es wegzuschieben, festhalten zu wollen oder als gut oder schlecht zu bewerten. Es bedeutet, jeder Situation so zu begegnen, wie sie ist, und im Lauf der Zeit alles, was geschieht, mit Neugier und Mitgefühl anzunehmen.

Achtsames Muttersein ist eine Möglichkeit, alle Erfahrungen, denen Sie als Mutter begegnen werden, mit offenen Augen und einem offenen Herzen anzunehmen. Ob diese Erfahrungen innerer Art (Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen) oder äußerer Art (Beziehungen, Situationen am Arbeitsplatz oder in Ihrer Umgebung) sind – achtsames Muttersein bedeutet, bei dem, was geschieht, egal, was es ist, einfach *da zu sein*. Das mag zwar einfach klingen, jedoch fällt es den meisten von uns nicht leicht.

Nehmen wir ein Beispiel: Es ist drei Uhr morgens und das Baby weint – ja, es schreit. Es ist die vierte Nacht, in der sie mehr als dreimal mitten in der Nacht mit dem Baby aufgestanden sind, und Sie haben seit ein paar Tagen nie mehr als zwei Stunden am Stück geschlafen. Natürlich sind Sie inzwischen ein bisschen empfindlich, überanstrengt und verärgert.

Vielleicht denken Sie in etwa so: „Warum bekomme ich das Baby nicht zum Schlafen? Alle Babys in meiner Müttergruppe schlafen nachts durch. Was stimmt mit mir nicht?“ Oder: „Was stimmt mit dem Baby nicht? Vielleicht hat es eine Kolik. O je, das heißt, dass es jetzt sechs Monate lang jede Nacht so gehen wird – das halte ich nicht aus! Ob ich ihm die Flasche geben sollte? Im Buch steht, man soll nachts keine Flasche geben, weil das Baby dann nie durchzuschlafen lernt... Und warum kommt John mir nicht helfen? Unglaublich, dass er den Nerv hat, im Bett zu bleiben und so zu tun, als hätte er das nicht gehört. Mann, warum ist es so kalt hier drinnen? Unsere Heizung funktioniert nie richtig. Um Himmels willen, hör jetzt auf zu schreien ...“ Ihr Körper wird ganz angespannt, Tränen steigen Ihnen in die Augen, Sie beißen die Zähne zusammen, Sie schaukeln das Baby auf und ab, drehen Ihren Kopf weg und klopfen dem Baby auf den Rücken.

Was geschieht hier wirklich? Was bringt Sie aus der Fassung? Die vielen Nächte, in denen Sie geweckt wurden, die Angst, etwas falsch gemacht zu haben, die Sorge, das Baby könnte krank sein, der Ärger über die kaputte Heizung, die nie repariert wird, oder über den Partner, der Ihnen gerade keine Hilfe ist, oder die Aussicht auf viele weitere solche Nächte? Es ist verständlich, dass all dies Sie beunruhigt.

Aber fragen Sie sich noch einmal: Was geschieht hier *wirklich*? Aus der Perspektive der Achtsamkeit geschieht ohne die zusätzlichen Geschichten im gegenwärtigen Augenblick einfach Folgendes: (1) Sie sind müde, (2) das Baby schreit und (3) die Luft ist kalt. In diesem Augenblick nehmen Sie wahr, dass Sie müde sind, dass das Baby weint und die Luft kalt ist. Diese Tatsachen sind nicht notwendigerweise gut oder schlecht – sie *sind* einfach da. Wenn man es so betrachtet, wird der Augenblick leichter zu bewältigen.

Gedanken lärmten in Ihrem Inneren, doch wenn Sie ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick lang auf Ihren Atem, Ihren Körper und den gegenwärtigen Augenblick richten, ist es wahrscheinlich, dass sich Ihr Körper erst einmal entspannt. Vielleicht finden Sie eine Decke oder schalten ein Heizgerät an. Vielleicht merken Sie, dass Sie müde sind?

Was für ein Gefühl ist das? Die Muskeln sind schlapp, die Augen klein, das Herz etwas angespannt. Vielleicht fangen Sie an, Ihre Müdigkeit anzunehmen, schaukeln ein bisschen hin und her und lassen die Augen zufallen.

Und das Schreien – nun, es ist dazu da, Ihre Aufmerksamkeit zu wecken, daher ist es nicht unbedingt angenehm. Doch in Wirklichkeit ist es einfach ein lautes Geräusch, das Ihr Baby macht, um eine körperliche Empfindung oder ein Gefühl auszudrücken. Sie sind hier und hören dieses laute Geräusch. Schenken Sie ihm Interesse. Wie klingt es wirklich? Vielleicht ist es hoch und schrill. Es klingt wie der Ruf eines Habichts, der hoch oben seine Kreise zieht. Vielleicht erinnert es Sie an einen Mixer oder auch an Fingernägel auf einer Tafel. Nehmen Sie es wahr und entspannen Sie sich. Bewegen Sie sich mitten in es hinein. Gehen Sie um es herum und finden Sie heraus, was Sie sonst noch wahrnehmen. Was ist im Zimmer? Schauen Sie aus dem Fenster – die Sterne sind zu sehen. Grillen zirpen. Sie sind mit Ihrem Baby zu Hause in Sicherheit, auch wenn Sie müde sind, frieren und eine Weile etwas Schreien erleben.

Mit einer achtsamen Herangehensweise kann man sogar beunruhigenden Erfahrungen mit einem gewissen Maß an Akzeptanz begegnen. Und wenn Sie eine akzeptierende Haltung gegenüber dem, was Sie erfahren, annehmen, ändert sich oft Ihr ganzer Seinszustand. Selbst wenn Ihr Seinszustand erregt und beunruhigt *bleibt*, können Sie auch darauf mit achtsamem Gewahrsein und mit weniger von den wertenden Gedanken und Sorgen auslösenden Gedanken, die Ihre innere Unruhe so oft verstärken, reagieren. Indem Sie der Situation und Ihren Gefühlen dazu mit der Bereitschaft begegnen, sie so anzunehmen, wie sie sind, statt sich dagegen zu wehren oder sie krampfhaft zu ändern versuchen, können Sie sich viel unnötiges Leid ersparen.

## Wie kann achtsames Muttersein mir helfen, geistig gesund zu bleiben?

Zwar ändert achtsames Muttersein nichts an einem Baby, das sich nur schwer beruhigen lässt, an einer kaputten Heizung, Schlafmangel oder vielen anderen schwierigen Situationen, die Ihnen als werdende oder junge Mutter begegnen werden, jedoch kann es etwas daran ändern, wie Sie auf diese Situationen reagieren.

In gewisser Weise ist Achtsamkeit so ähnlich, als ob man Surfen lernte. Wenn man sich von den Wellen des Erlebens tragen lässt, statt dagegen anzukämpfen, wird man viel weniger hin- und hergeworfen. Natürlich erleben Sie dennoch jede Welle – eine große Welle fühlt sich auch so wie eine große Welle an und eine kleine fühlt sich wie eine kleine an –, aber wenn Sie lernen, loszulassen und auf den Wellen zu gleiten, hilft Ihnen das, nicht in den Strudel aus Nervosität, übertriebener Sorge, Wut oder Vermeidung, der aus dem Ankämpfen gegen diese Wellen entstehen kann, hineingezogen zu werden.

Durch achtsames Gewahrsein werden schwierige Situationen leichter zu bewältigen, nicht weil sich irgendetwas an ihnen ändert oder weil sich Ihre Gedanken und Gefühle dazu geändert haben. Vielmehr werden sie deshalb leichter zu bewältigen, weil Sie eine neue Art lernen, mit Ihren Erlebnissen – Ihren Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen – umzugehen: Sie nehmen Sie so an, wie Sie sind, und begegnen Ihnen mit Freundlichkeit, Sanftheit und Anteilnahme. Wenn Sie schwierigen Situationen mit Achtsamkeit begegnen, werden Sie weniger oft aus dem Gleichgewicht gebracht. Und wenn Sie doch einmal aus dem Gleichgewicht gebracht werden, erholen Sie sich schneller davon, weil Sie gelernt haben, präsent, bewusst und mit Ihrem Baby verbunden zu bleiben, ganz gleich, was geschieht.

Warum? Erstens erkennen Sie durch achtsames Gewahrsein, dass fast alles, was Sie erleben, nur von kurzer Dauer ist, und die meisten Erlebnisse sind von sehr kurzer Dauer. Ob es ein Krampf im Rücken ist, Wehenschmerzen, das weinende Baby oder ein Konflikt mit dem

Partner – Erlebnisse ändern sich ständig wie Wellen im Ozean. Fast nie halten diese Erlebnisse lange an, ja, die meisten sind sehr bald wieder vorbei – nach zehn Minuten oder höchstens einer Stunde. Gewiss gibt es auch Erlebnisse, die sehr lange anhalten, wie die Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen. Die *meisten* Dinge jedoch, die große Mehrheit der Erlebnisse, die bei uns jeden Tag zu Stress und Leid führen, sind ausgesprochen vergänglich. Unsere Anspannung, unser Stress und unser Leid kommen zu einem Großteil daher, dass wir uns wünschen, das, was wir erleben, würde aufhören oder würde ewig so bleiben. Wenn man sich mit der Tatsache anfreundet, dass sich alles ständig verändert, achtet man mehr darauf, sich von den Wellen tragen zu lassen, statt gegen sie anzukämpfen oder sie beherrschen zu wollen.

Durch achtsames Gewahrsein haben Sie, selbst wenn Sie Traurigkeit, Angst, Ärger oder Schuld empfinden, immer stärker die Fähigkeit, präsent zu bleiben, mit Ihrem Baby in Verbindung zu bleiben, gesunde Grenzen zu setzen (für sich selbst und für Ihr Baby) und darauf einzugehen, was wirklich geschieht, statt nur auf Ihre Geschichte darüber zu reagieren. Sie neigen weniger dazu, aus reinen, normalen und natürlichen Gefühlen wie Traurigkeit, Angst oder Ärger chronische Zustände der Depression, Sorge, Wut oder Scham entstehen zu lassen. Sie sind immer mehr in der Lage, im Einklang mit Ihren Werten und Zielen zu handeln und die Mutter zu sein, die Sie sein wollen. Sie können freie Entscheidungen treffen, statt in alten Verhaltensmustern gefangen zu sein.

Und ebenso wichtig wie der Umgang mit den Herausforderungen ist, dass achtsames Gewahrsein in der Schwangerschaft und ersten Zeit des Mutterseins die Tür zum Erleben tiefer Zufriedenheit, überschwänglicher Freude, glühender Liebe und warmer Sinnlichkeit öffnet. Durch diese Erfahrungen können die Aspekte der Schwangerschaft und des Mutterseins, die Freude bereiten und das Potential haben, Sie zu verwandeln, noch tiefer erlebt werden. Für diese Tiefe der Gefühle offen zu sein kann Ihr Verständnis davon, wer Sie sind und wozu Sie

fähig sind, verändern. Wenn Sie in der Lage sind, das, was Sie im gegenwärtigen Augenblick mit Ihrem Baby erleben, ganz bewusst wahrzunehmen, egal, was geschieht, entdecken Sie Aspekte dieser Erfahrung, die Sie vorher vielleicht gar nicht bemerkt haben, weil sie ständig nachgedacht, geplant, überlegt, sich Sorgen gemacht oder gegen die weniger wünschenswerten Aspekte Ihres Erlebens angekämpft haben. Wenn Sie lernen, ganz präsent zu sein, jede Erfahrung so anzunehmen, wie sie ist, und sich sogar auf sie zu bewegen, wird Ihr Erleben des Mutterseins durchdrungen von diesen kleinen, transzendenten Augenblicken, durch die alle übrigen mehr als lohnend werden.

### Wie kann achtsames Muttersein mir mit meinem Baby helfen?

Eine erfolgreiche Mutter zu sein, beruht zu einem Großteil auf der Fähigkeit, mit Ihrem Baby in Kontakt zu bleiben, auch wenn es ein Problem hat. „Ein Problem“ ist eine hübsche Ausdrucksweise dafür, dass es weint, wie am Spieß schreit oder, noch schlimmer, auf eine furchterregende Weise krank ist, fiebert, lethargisch und zu schwach zum Weinen ist. In Kontakt zu bleiben bedeutet idealerweise, dass Ihr Körper warm und entspannt ist und Sie in der Lage sind, den Blick Ihres Babys zu erwidern und die Verbindung zu ihm durch Ihre Stimme, Ihre Berührungen und Ihren Atem aufrechtzuerhalten, auch wenn es nicht glücklich ist. Sie sind auf die Stimmung Ihres Babys *eingestellt* und in der Lage, eine Art Spiegel für es zu sein – ein Spiegel, der seinen Kummer erkennt und die Botschaft vermittelt, dass es in Ordnung ist, so zu empfinden, dass Sie damit umgehen können, dass Sie nirgendwohin gehen und dass das Baby diese Gefühlswelle überstehen wird.

Um in Kontakt zu bleiben, müssen Sie in der Lage sein, mit Ihrem *eigenen* Kummer umzugehen, egal, ob sich dieser in Tränen, Ärger,

rasenden Gedanken, innerer Unruhe oder einfach einem Gefühl allgemeiner Überforderung und Hilflosigkeit äußert. Wenn Sie achtsames Muttersein praktizieren, steigern Sie Ihre Fähigkeit, Kummer sowohl bei Ihnen als auch beim Baby zu ertragen. Achtsames Muttersein bietet eine Möglichkeit, mit Kummer umzugehen, ohne von Ihnen zu verlangen, Ihre Gedanken, Gefühle oder die Situation zu ändern. Vielmehr zeigt Ihnen Achtsamkeit, wie Sie jeder Situation so, wie sie ist, mit Akzeptanz und Achtsamkeit begegnen können, wie Sie im Augenblick präsent und in einer gesunden Verbindung zu Ihrem Kind bleiben können.

Wenn Sie achtsames Gewahrsein praktizieren, werden Sie mit der Zeit eher fähig sein, Kummer bei sich oder Ihrem Baby zuzulassen und diese Gemütsverfassung so zu akzeptieren, ohne unbedingt sofort darauf reagieren zu müssen. Sie können zulassen, dass unangenehme Erfahrungen entstehen, wie eine große Welle anwachsen und dann schließlich wieder verebben. Sie können schwierige Gedanken einfach durch sich hindurchziehen lassen, ohne unbedingt etwas daran tun zu müssen. Auf diese Weise erhalten Sie ein viel größeres „Gefäß“ für alles, was geschieht. Und dieses größere Gefäß macht viel aus. Es ermöglicht Ihnen, gegenwärtig und gewahr zu bleiben und hinsichtlich dessen, wie Sie reagieren, eine Entscheidung zu treffen, die im Einklang mit Ihren Werten und Zielen ist, statt sich zu einer Reaktion gezwungen zu fühlen, weil es schwer ist, das, was geschieht, auszuhalten.

Auf diese Weise werden Sie als Mutter erfolgreicher und können das Muttersein mehr genießen. Im Lauf der Zeit werden Sie immer besser in der Lage sein, das, was geschieht, so anzunehmen, wie es ist, und Ihre Reaktion nach der tatsächlichen Situation auszurichten statt nach Ihren Geschichten darüber oder Ihrem Wunsch, das Erlebnis möge aufhören oder länger anhalten.

Jedes Mal, wenn Sie das tun, geben Sie diese Fähigkeit ganz buchstäblich an Ihr Kind weiter. Ihr Baby spürt, dass es in Sicherheit ist, dass auf Sie Verlass ist, dass seine eigenen, überwältigenden Erfahrungen *Sie* nicht überwältigen. Und selbst wenn Sie sich einmal überwäl-

tigt oder ratlos fühlen, legt Ihre Fähigkeit, gegenwärtig und mit Ihrem Baby in Kontakt zu bleiben, das Fundament dafür, dass es ein starkes und sicheres Selbstbild entwickeln kann.

### Warum jetzt? Hab ich nicht schon genug um die Ohren?

Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um Achtsamkeit zu lernen, als die Schwangerschaft und erste Zeit des Mutterseins. Sie gestalten Ihr Leben gerade um und orientieren sich völlig neu, daher können Sie ebenso gut Ihre Perspektive auf eine Weise neu ausrichten, die Ihnen nicht nur beim Zusammenleben mit Ihrem Kind helfen wird, sondern bei allen Situationen und Erfahrungen, die Ihnen im Leben begegnen. Dies ist etwas, was Sie schnell lernen können, wofür keine Medikamente oder jahrelange Therapie notwendig sind und was nicht viel Geld kostet. Achtsam zu werden, als Seinsart, ist eine lebenslange Reise. Jedoch können Sie *jetzt* einige Ideen und Praktiken lernen, die Ihre Fähigkeit verbessern werden, mit Stress und schwierigen Stimmungen umzugehen, weniger in negativen Denkmustern festzustecken und offener zu sein für die schönen Augenblicke und die tiefe Freude, die das Muttersein mit sich bringen kann.

Dies ist eine Zeit, zu der die meisten Mütter sehr motiviert sind, in relativ kurzer Zeit der beste Mensch zu werden, der sie sein können. Wenn Ihnen klar wird, welch gewaltige Reise Sie dadurch unternommen haben, dass Sie Mutter werden (oder noch ein Kind bekommen, falls Sie schon Mutter sind), gibt es wirklich Grund für ein hohes Maß an Motivation, um den besten Geistes- und Gefühlszustand anzustreben, der Ihnen nur möglich ist. Denn schließlich werden Sie der wichtigste Mensch sein, der für einen *ganzen anderen Menschen* sorgt, einen, den Sie mehr lieben werden, als Sie es je für möglich gehalten hätten. Ich habe mit vielen schwangeren Frauen gesprochen, die zum ersten Mal in ihrem Leben in sich selbst den tiefen und süßen Drang

gespürt haben, neue Arten des Seins zu lernen – und zwar schnell! Sie wollen keine negativen Denkmuster an ihre Kinder weitergeben, sondern wollen vielmehr alles tun, um diesem neuen Wesen eine gute Grundlage zu ermöglichen.

Da Achtsamkeit viel damit zu tun hat, die Empfindungen im eigenen Körper wahrzunehmen, sind Sie in einem idealen Zustand, um dies zu lernen! Ja, Schwangerschaft und Säuglingszeit, Schwangerschaftsstreifen und Hämorrhoiden, Stillen und Schlafunterbrechungen, Gewichtszunahme und -abnahme können Sie alle zwingen, mehr *in* Ihrem Körper zu sein. Jetzt ist eine Zeit, zu der Sie all die Signale, die Ihr Körper Ihnen sendet, einfach nicht ignorieren können. Für diejenigen von uns, die die meiste Zeit oberhalb des Halses leben, kann es ein großer Segen sein, mehr Zeit in unserem Körper verbringen zu müssen.

Dies ist ein guter Zeitpunkt, um Achtsamkeit zu lernen, weil Sie bereits offen und in gewisser Hinsicht verletzlich sind. Das hat möglicherweise den Nachteil, dass Sie das Gefühl haben, aus dem Gleichgewicht geraten oder etwas schutzlos zu sein, mehr Hilfe von anderen zu brauchen als sonst und Ihren Körperfunktionen und den Bedürfnissen des Babys ausgeliefert zu sein. Der Vorteil besteht darin, dass dieser Zustand eine Art Formbarkeit mit sich bringt – Ihre Abwehr ist nicht so ausgeprägt wie sonst, und vielleicht haben Sie auch das Gefühl, empfindsamer zu sein, daher ist dies eine großartige Zeit, um neue Fertigkeiten zu lernen! Wie das Hormon Relaxin Ihre Gelenke weicher macht, ist auch Ihr Geist offener und flexibler als in Zeiten, wenn Sie das Gefühl haben, Sie hätten alles unter Kontrolle.

Säuglinge haben eine Art, darauf zu bestehen, dass Sie sich um den gegenwärtigen Augenblick kümmern. Selbst wenn Sie abgelenkt sind, bringen die Bedürfnisse eines Babys Sie immer wieder zurück ins Jetzt. Und für die meisten Frauen kann es eine ausgesprochen lohnende Erfahrung sein, mit einem Neugeborenen ganz im Augenblick aufzugehen. Natürlich gilt das nicht für jeden Augenblick und bei den fast zehn Prozent der Frauen, die unter postnatalen Depressionen

leiden (Gavin et al. 2005), nicht einmal für die meisten Augenblicke. Jedoch erleben beinahe alle ein tiefes Gefühl von Liebe, ein Öffnen des Herzens, ein echtes, tiefes und unerschütterliches Verlangen, mit diesem anderen kleinen Wesen zusammen zu sein, wie sie es noch nie erlebt haben. Meine Freundinnen aus meiner Müttergruppe und ich nannten es „Babyfernsehen“. Es ist erstaunlich, wie viel Zeit man damit verbringen kann, einem schlafenden Baby einfach zuzusehen und den nach warmem Brot riechenden Duft seines flaumigen Kopfes einzuatmen.

## Wie ich zur Achtsamkeit gekommen bin

Ich war Anfang Zwanzig, als ich mich für Achtsamkeit zu interessieren begann. Meine Teenagerzeit war nicht leicht; ich durchlebte häufige Phasen depressiver und ängstlicher Stimmungen, Höhen und Tiefen mit Suchtmitteln und eine Flut negativer Gedankenmuster. Zwar hatte ich viele potentielle Hilfsquellen, doch keine schien wirklich das Richtige für mich zu sein. Selbst als sich die Wogen glätteten und ich aufs College ging, um Psychologin zu werden, konnte ich nicht erklären, was die Ursache meines Leids war. Doch mir ging ein Licht auf, als ich begann, etwas über Buddhismus zu lernen.

Die Philosophie und Praxis des Buddhismus zielt zu einem Großteil darauf ab, die Ursachen menschlichen Leids und Lösungen dafür zu finden. Aus dieser Perspektive betrachtet, sind Schmerz, Unvollkommenheit, Verletzungen, Vergänglichkeit und schließlich auch der Tod allesamt natürliche Bestandteile des Lebens. Das Leiden kommt daher, dass man diese Tatsache nicht wirklich akzeptiert. Stattdessen ist unser Motiv oft Anhaftung – wir halten an Erlebnissen fest und wollen, dass sie andauern – oder Abneigung –, der Versuch, vor Erlebnissen davonzulaufen oder ihnen Einhalt zu gebieten. Angesichts der Achterbahnfahrt in meiner Jugend wurde mir die schmerzliche Wahrheit dieser

Aussage bewusst. Ich wünschte mir mehr als alles andere, die guten Gefühle der Sicherheit, des Glücks und sogar der Freude und Ekstase würden andauern und die Gefühle der Traurigkeit, Sorge, des Selbsthasses und der Unsicherheit würden verschwinden. Doch paradoxerweise führten meine Bemühungen, an guten Gefühlen festzuhalten und schlechte zum Verschwinden zu bringen, bei mir zu mehr Leid als die schwierigen Gefühle selbst!

Dies ist kein Buch über Buddhismus und ich bin keine spirituelle Lehrerin. Ich bin Psychologin und darin geschult, wie kontemplative und spirituelle Praktiken und Erfahrungen zu psychischer und emotionaler Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können. Der Schwerpunkt meiner klinischen Ausbildung (der Grundlage dafür, wie ich mit meinen Klienten arbeite) war Integrale Psychologie, das heißt Psychologie, die östliche Psychologien, religiöse und indigene Theologien, Theorien spiritueller Entwicklung und Subjektivität in die psychologische Praxis integriert. Meine Ausbildung in der Forschung fand an einer Universität und großen medizinischen Hochschule statt. Dort beschäftigte ich mich mit dem Thema Sucht und damit, wie Schwierigkeiten beim Umgang mit Gefühlen, die als unerträglich empfunden werden, zu Suchtdruck und Rückfällen führen können. Währenddessen diente mir meine persönliche Spiritualität als Zuflucht, als Inspirationsquelle und Orientierung und förderte mein persönliches Wachstum.

Nach der buddhistischen Lehre können wir, wenn wir den Ursprung des Leids selbst wahrnehmen und klar sehen, es verringern und schließlich beenden. Der Buddhismus bietet uns eine sehr praktische Reihe von Leitlinien zum Leben, die uns helfen, die Muster zu erkennen, die unserem Wunsch entspringen, die Dinge mögen so sein, wie wir sie gern hätten, statt so, wie sie tatsächlich sind. Indem wir unsere Neigungen wiederholt und direkt wahrnehmen und unsere Reaktionen in Frage stellen, ermöglichen wir uns selbst, klarer zu sehen und mehr Entscheidungsmöglichkeiten im Hinblick darauf zu haben, wie wir uns verhalten und worauf wir den Schwerpunkt legen.

Achtsamkeit ist eine Praxis, die der Buddhismus bietet, um Leid zu verringern und Gesundheit, Wohlbefinden und Ganzheit zu fördern. Allerdings ist der Buddhismus nur eine von vielen spirituellen und philosophischen Traditionen, die Praktiken der Kontemplation oder der Reflexion als Weg zu mehr Gesundheit in einem selbst und in den Beziehungen zu anderen betonen. Meditation in unterschiedlichen Formen spielt im Hinduismus und in den daraus abgeleiteten yogischen Traditionen eine große Rolle. Es gibt eine starke historische Tradition der christlichen kontemplativen Praxis, und Meditation ist auch in der jüdischen und der islamischen Tradition wichtig. Zwar werden in diesen Traditionen Aspekte der Andacht, wie Gottesdienst und Gebet, stärker betont als kontemplative Praktiken, jedoch werden in jüngster Zeit die kontemplativen Praktiken innerhalb dieser Traditionen neu belebt. Das Gebet zur Sammlung ist eine nicht konfessionsgebundene Form christlicher Meditation, die in vielen Kirchen auf der ganzen Welt gelehrt wird, und Kabala ist eine kontemplative Form des Judentums, die in letzter Zeit wiederentdeckt wurde. Zwar richten diese Religionen Abrahams die Aufmerksamkeit mehr auf die eigenen Gedanken und Erfahrungen in der Beziehung zu Gott, jedoch enthalten sie auch Elemente, bei denen es darum geht, den Geist zu schulen, angesichts der sich ständig wandelnden Erfahrungen ruhig zu bleiben – mit anderen Worten, achtsam zu sein.

Erst als ich meine Tochter bekam, wurde mir klar, wie mein spirituelles Leben, besonders Praktiken der Achtsamkeit, mir bei dem Wandel helfen konnte, den die Schwangerschaft, die Wehen und die erste Zeit des Mutterseins mit sich brachten. Diese Einsichten und Fertigkeiten machte ich mir jeden Tag zunutze – bei Stimmungsschwankungen, Rückenschmerzen, Schwangerschaftsstreifen, Wehen, die siebenundfünfzig Stunden andauerten, und Spannungen in meiner Beziehung. Sie halfen mir nicht nur in schwierigen Augenblicken, sondern sie öffneten mir auch die Augen für die Freuden der Schwangerschaft und ersten Zeit des Mutterseins. So konnte ich

diese köstlichen Augenblicke intensiver wahrnehmen, wenn ich in einem Schaukelstuhl im sonnendurchfluteten Zimmer stillte, während Schattenbilder auf den Wänden hin und her tanzten und Staub in den Lichtstrahlen schwebte, wenn meine Tochter mich zahnlos anlächelte, wenn sie beim Einschlafen ein leises, gurrendes Geräusch machte (*äähhhhh, ähhhhh, ähhhhh*). Auf einer Karte, die mir eine Freundin zur Babyparty schenkte, hatte diese geschrieben: „Nun wird dein Herz ganz weit werden und du wirst mehr lieben, als du es je erlebt hast.“ Das stimmte und stimmt bis heute noch. Ich schreibe dieses Buch also als Psychologin, als Forscherin – und als Mutter.

## Wissenschaftliche Forschungen über Achtsamkeit

Achtsamkeit als Praxis und als psychische Eigenschaft oder Fertigkeit ist von ihren buddhistischen Wurzeln etwas gelöst und in Methoden integriert worden, die auf viel Interesse bei Psychologen und Kognitionswissenschaftlern gestoßen sind. Ausgehend von der Beobachtung, dass sehr erfahrene Meditierer in der Lage zu sein schienen, dauerhafte Seinsarten zu zeigen, die besonders glücklich, friedlich und gut angepasst waren, fragten sich Psychologen, ob diese Praktiken vielleicht zu mehr Frieden und Wohlbefinden in der Allgemeinbevölkerung beitragen könnten. Mit dem Wissen, dass Stress vielerlei körperliche Erkrankungen auslösen oder verschärfen kann, stellten sich Forscher und Kliniker auch die Frage, ob die Praxis der Achtsamkeit bei stressbezogenen körperlichen Beschwerden hilfreich sein könnte. Infolgedessen wurden Programme entwickelt, die Menschen in Fertigkeiten der Achtsamkeit schulen, etwa Mindfulness Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR), ein acht- bis zehnwöchiger Kurs, in dem Menschen lernen, Achtsamkeit zu praktizieren (Kabat-Zinn 1982). Bislang scheinen die Ergebnisse sehr vielversprechend (Grossman et al. 2004).

Studien zeigen, dass eine Achtsamkeitsschulung bei gesunden Menschen die Stimmung verbessern, das Gefühl, sein Leben unter Kontrolle zu haben, steigern und Krankheitssymptome lindern kann (Astin 1997; Rosenzweig et al. 2003; Shapiro, Schwartz und Bonner 1998). Es wurde bewiesen, dass eine solche Schulung bei Krebspatienten Stress und Erschöpfung reduzieren und die Stimmung, den Schlaf und die allgemeine Lebensqualität verbessern kann, sogar noch sechs Monate nach der Teilnahme (Specia et al. 2000; Carlson et al. 2001; Carlson et al. 2003; Carlson und Garland 2005). Ein kürzlich durchgeführter Versuch ergab, dass Stresssymptome und Stimmungsstörungen bei Betreuern chronisch kranker Kinder abnahmen, wenn die Betreuer in MBSR geschult wurden (Minor et al. 2006). Offenbar profitieren sowohl Menschen, die gesund und einem normalen Niveau von Stress ausgesetzt sind, als auch Menschen, die an einer schweren Krankheit leiden oder starken Stress erleben, von einer Achtsamkeitsschulung.

MBSR wurde auch modifiziert und als Methode zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen erprobt. Im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie berichteten die Forscher, dass bei Patienten, die drei oder mehr Episoden von Depression erlebt hatten, die Teilnahme an einem Programm, das Elemente der Achtsamkeitsschulung mit kognitiver Therapie (Mindfulness Based Cognitive Therapy oder MBCT) kombinierte, die Rückfallquote im Vergleich zu Patienten, die eine Standardbehandlung erhielten, ungefähr auf die Hälfte reduzierte (Teasdale et al. 2000). Der Nutzen von MBCT bei der Rückfallprophylaxe für Depressionen wurde auch von Ma und Teasdale demonstriert, die zu auffallend ähnlichen Ergebnissen kamen. Neuere Daten lassen auch darauf schließen, dass eine Achtsamkeitstherapie Depressionen bei behandlungsresistenten Patienten reduzieren kann (Kenny und Williams 2007). Im Rahmen einer aktuellen Studie demonstrierten Forscher auch eine deutliche Abnahme depressiver Symptome bei Patienten mit Fibromyalgie, die eine Schulung in Achtsamkeitsmeditation erhielten (Sephton et al. 2007).

Teasdale und seine Kollegen erläutern, wissenschaftliche Daten stützten die These, dass die Förderung der Metakognition, das heißt, der Fähigkeit, sich seiner Gedanken bewusst zu sein, den Erfolg von Achtsamkeitsschulungen bei Depressionen erklären könne (2002). Das lässt darauf schließen, dass die Änderung der *Beziehung* zu negativen Gedanken, statt der Änderung ihres *Inhalts*, möglicherweise der entscheidende Faktor bei der Rückfallprophylaxe von Depressionen ist.

Die positiven Auswirkungen von Methoden, die auf Achtsamkeit beruhen, auf negative Emotionen zeigen auch von Davidson und Kollegen durchgeführte Studien (2003). Diese Forscher beobachteten einen signifikanten Anstieg der Aktivität im linken präfrontalen Kortex (und eine entsprechende Abnahme der Aktivität im rechten präfrontalen Kortex) bei einer Gruppe psychisch gestresster High-Tech-Arbeiter nach ihrer Teilnahme an einem achtwöchigen MBSR-Programm. Daraus schlossen die Forscher, dass eine Achtsamkeitsschulung in Zusammenhang mit einer veränderten Gehirnfunktion steht: von einem Muster, das bisherigen Daten zufolge mehr negative Gefühle und Rückzug spiegelt, hin zu einem Funktionsmuster des Gehirns, das von einem stärker annäherungsorientierten, positiveren Weltbild zeugt. Dieser vermutlich positive Effekt auf die Gehirnfunktion war auch noch vorhanden, als die Teilnehmer sechs Monate nach der Schulung untersucht wurden, was darauf schließen lässt, dass die Auswirkungen langfristiger Natur sind. Von besonderer Bedeutung sind diese Ergebnisse angesichts der Tatsache, dass depressive Mütter und ihre Neugeborenen das gleiche Muster einer erhöhten rechtsfrontalen Aktivität (das Muster für Rückzug und negative Emotionen) aufweisen (Buss et al. 2003). Darüber hinaus war die Immunität, die in Form der Antikörperbildung als Reaktion auf eine Grippeimpfung gemessen wurde, bei der Nachuntersuchung nach sechs Monaten bei den Teilnehmern der Achtsamkeitsschulung gesteigert (Davidson et al. 2003).

Ausgehend von diesen Ergebnissen und unseren eigenen Erfahrungen als Eltern entwickelten mein Kollege John Astin und ich das Mindful Motherhood Program. Da Stress und Sorgen während der

Schwangerschaft erwiesenermaßen das Risiko nachteiliger Folgen (wie Frühgeburt, geringes Geburtsgewicht und suboptimale fötale Umwelt) erhöhen, entwickelten wir eine umfassende Achtsamkeitsschulung, die sich direkt und auf eine Weise, die auf schwangere Frauen zugeschnitten ist, mit diesen Themen befasst. Dann fügten wir noch Komponenten hinzu, um die Frauen möglichst gut auf das, was sie erleben würden, vorzubereiten und das Bonding zwischen Mutter und Baby nach dessen Geburt zu fördern. Schließlich ergänzten wir noch Elemente, die unserer Ansicht nach bei der Geburt hilfreich sein könnten.

Das Programm, das Elemente aus verschiedenen Programmen zur Achtsamkeitsschulung sowie unser eigenes, neu entwickeltes Material miteinander kombiniert, testeten wir zunächst in einer Gruppe von zehn Frauen. Nach dem Ende dieses Kurses modifizierten wir das Programm entsprechend dem Feedback der Teilnehmerinnen und unserer Erfahrung als Schulungsleiter und Forscher und erprobten es bei einer anderen Gruppe von Frauen. Schließlich verglichen wir zwei Gruppen von Frauen miteinander – eine, die diese Schulung in der Schwangerschaft erhalten hatte, und eine, die sie nicht erhalten hatte. Die Frauen, die in der Schwangerschaft die Schulung nicht erhalten hatten, nahmen daran teil, als ihre Babys zwischen drei und sechs Monate alt war.

Zwar war dies nur eine kleine Pilotstudie, jedoch zeigte sie, dass es möglich ist, achtsames Gewahrsein während der Schwangerschaft und der ersten Zeit des Mutterseins zu lernen (sogar mit einem Baby im Schlepptau!). Und wir konnten auch demonstrieren, dass bei Frauen, die in der Schwangerschaft an einer Achtsamkeitsschulung teilgenommen hatten, weniger negative Gefühle und Sorgen in der Schwangerschaft vorhanden waren als bei Frauen, die nicht daran teilgenommen hatten (Vieten und Astin 2008). Es waren auch Tendenzen hin zu weniger Symptomen von Depressionen und zunehmende positive Gefühle zu beobachten. Die Frauen in unseren Kursen kamen aus den verschiedensten Schichten und die meisten erlebten diese Erfahrung als bereichernd. Ich hoffe, dass Sie ähnliche Erfahrungen machen werden, wenn Sie dieses Buch lesen.

## Zum Gebrauch dieses Buches

Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden, um zu lernen, wie achtsames Gewahrsein Ihnen helfen kann, mit den Situationen, Gedanken und Gefühlen umzugehen, die Ihnen in der Schwangerschaft und der ersten Zeit Ihres Mutterseins begegnen werden. Falls Sie bereits Achtsamkeit praktizieren, bietet Ihnen dieses Buch Möglichkeiten, achtsames Gewahrsein mit Ihrem täglichen Leben als junge Mutter zu verbinden. Schwangerschaft und Säuglingszeit können Ihr übliches Selbstpflegeritual, etwa das Einplanen von Zeit für Meditation oder Yoga, ziemlich aus den Fugen geraten lassen. Jedoch bietet diese Phase auch die Gelegenheit, die Praktik radikaler Achtsamkeit – einer Achtsamkeit, die tief in Ihrem Körper verwurzelt ist und Ihr tägliches Leben durchdringt – zu kultivieren.

Achtsamkeit ist nicht wertendes, Augenblick für Augenblick präsenten Gewahrsein Ihres gegenwärtigen Erlebens, so dass Sie im Lauf der Zeit immer besser in der Lage sind, Ihrem Erleben mit Neugier und Mitgefühl zu begegnen, statt gewohnheitsmäßig aufgrund Ihres Wunsches, dass Situationen anders sein sollten, als sie sind, zu reagieren. Beim *achtsamen Muttersein* geht es vor allem darum, Ihnen zu helfen, gewahr zu sein und im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben, damit Sie auch in schwierigen Zeiten mit Ihrem Baby in Kontakt bleiben können, von beunruhigenden Gefühlen weniger überwältigt werden, weniger in negativen Gedankenmustern gefangen bleiben und mehr die einfachen Freuden genießen können, die jeden Tag des Mutterseins durchziehen.

Dieses Buch besteht aus vierundzwanzig Kapiteln, die jeweils in etwa zwanzig Minuten gelesen werden können. Sie können sie lesen, wenn Sie sich in der Schwangerschaft kurz ausruhen und die Beine hochlegen, wenn Sie Ihr Baby stillen oder wenn Sie einen der seltenen Augenblicke für sich selbst haben, während das Baby schläft. Sie können das Buch von vorne bis hinten lesen oder zu einem Kapitel vorblättern, das Ihnen an dem Tag besonders passend erscheint, und

lesen Sie das Buch unbedingt immer wieder. Wiederholung ist wesentlich, um die Fertigkeit der Achtsamkeit zu erlernen.

Die meisten Kapitel enthalten eine oder mehrere fünf bis zehn Minuten lange Übungen, die Sie in ihr tägliches Leben integrieren können. Vielleicht finden Sie wunderbare Gelegenheiten zum Üben, wenn Sie mit dem schlafenden Baby im parkenden Auto sitzen, wenn Sie gerade wach werden, wenn Sie Ihr Kind stillen, während der Mittagspause bei der Arbeit, wenn Sie Ihr Baby im Park schaukeln lassen oder wenn Sie mit dem Baby-Jogger laufen oder wenn Sie spazieren gehen.

Im ersten Teil des Buches erläutere ich die Grundlagen des achtsamen Gewährseins und der Achtsamkeitspraxis im Kontext von Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit des Mutterseins. In den darauf folgenden Kapiteln geht es um die Eigenschaften achtsamen Gewährseins und darum, welche Rolle sie in Situationen spielen können, die Ihnen als Mutter eines Babys vielleicht begegnen. Der dritte Teil des Buches beschäftigt sich damit, wie Sie Praktiken und Grundsätze der Achtsamkeit in Ihrem täglichen Leben als Mutter – und darüber hinaus – konkret anwenden können.

Die Kapitel 2 und 4 enthalten Anleitungen zu formelleren, zwanzig Minuten langen Übungen, die Sie jeden Tag durchführen sollten, um Ihre „Achtsamkeitsmuskeln“ zu trainieren und mit dem Gebiet achtsamen Gewährseins vertraut zu werden. Üben Sie ruhig auch nur zehn oder sogar fünf Minuten lang, wenn Sie keine zwanzig Minuten Zeit haben. Es geht vor allem darum, realistische Möglichkeiten zu finden, wie Sie Achtsamkeit in Ihr Leben als Mutter integrieren können. Üben Sie, wann Sie können und so viel Sie können, damit Sie den Nutzen früher spüren.

Darüber hinaus sollten Sie meine Website besuchen, wo Sie angeleitete Übungen finden, die Sie dort anhören, auf Ihr digitales Audiogerät herunterladen oder auf eine CD brennen können. Benutzen Sie diese so oft, wie es Ihnen hilfreich erscheint. Die meisten Menschen finden es nützlich, sich einige aufgenommene Anleitungen anzuhören, wenn das Praktizieren achtsamen Gewährseins für sie noch neu ist.

Die Website enthält auch weitere Informationen, Tipps, Links und ein Forum, in dem Sie sich mit anderen Müttern, die Achtsamkeit praktizieren, unterhalten können ([www.mindfulmotherhood.org](http://www.mindfulmotherhood.org)).



# Grundlagen achtsamen Mutterseins



# 1 Achtsames Muttersein: Sie können es schaffen

In gewisser Hinsicht ist achtsames Muttersein eine Fertigkeit, die man sich aneignen kann, wie man eine Sprache oder Geige spielen lernen kann. Achtsamkeit ist etwas, was man üben und worin man besser werden kann, und je mehr man übt (besonders in Zeiten, die nicht so schwierig sind), umso eher wird man in der Lage sein, schwierige Momente zu meistern. Jedoch ist achtsames Muttersein mehr als nur eine Übung oder eine Fertigkeit, die man lernen kann. Es ist auch eine Seinsart.

Achtsamkeit ist eine Einstellung zum Leben. Es ist eine Sicht der Welt, die erkennt, dass *die Dinge immer genauso sind, wie sie sind*, und dass kein Grübeln, kein inneres Ringen, kein Widerstand, kein Wünschen, es wäre nicht so, und kein Hoffen, es möge ewig so bleiben, die

Tatsache ändern kann, dass die Dinge so sind, wie sie in jedem Augenblick sind. Diese Erkenntnis bringt eine erhöhte Bereitschaft mit sich, jedes Erlebnis als Mutter und im übrigen Leben mit offenen Augen und offenem Herzen anzunehmen.

Der Vorteil daran, Achtsamkeit als Seinsart statt als Fertigkeit, die man lernen muss, anzusehen, liegt darin, dass *ein Teil von Ihnen schon ganz und gar und vollkommen achtsam ist*, ohne dass irgendeine Unterweisung oder Übung dafür nötig wäre. Ihr reines Gewahrsein auf der grundlegendsten Ebene ist achtsam. Achtsamkeit ist die ganz schlichte Art, das Gegenwärtige wahrzunehmen.

Und dies, als Seinsart, ist etwas, was Sie bereits können, ohne es lernen zu müssen. Achtsamkeit wird Ihnen leichtfallen, weil Ihr grundlegendes, fundamentales Gewahrsein – der Teil von Ihnen, der in diesem Augenblick wach ist und das weiß – schon von Natur aus achtsam ist. Achtsames Gewahrsein ist etwas, zu dem Sie vollkommen in der Lage sind, weil Ihr eigenes, grundlegendes Gewahrsein jedes Erlebnis so wahrnimmt, wie es ist, ohne Wertung oder Urteil, sondern mit einem Gefühl der Offenheit und voller Neugier darauf, was geschieht. Jedoch kann es einem ungewohnt vorkommen, Dinge ohne die vertraute Schicht aus Wertungen und Urteilen wahrzunehmen.

So gesehen, muss achtsames Gewahrsein nicht im herkömmlichen Sinn „erlernt“ werden. Es ist bereits da, also brauchen Sie es nicht zu erschaffen. Jedoch kann man es stärken, indem man es auf eine bestimmte Weise verwendet und täglich übt. Von diesem Blickwinkel aus besteht die Hauptfunktion des Übens von achtsamem Gewahrsein darin, mehr Zeit in achtsamem Gewahrsein zu verbringen.

Denn man wird am besten dadurch mit einem Gebiet vertraut, dass man möglichst viel Zeit dort verbringt. Ich könnte Ihnen etwas über den Amazonas in Peru oder über die Serengeti oder Kairo erzählen. Doch nur wenn Sie eine gewisse Zeit dort verbrächten, könnten Sie das Land kennenlernen, sich dort zurechtfinden lernen, sich etwas von der Sprache aneignen, lernen, schwierige Stellen zu durchqueren, und mit den Sitten und Gebräuchen vertraut werden. Das

Üben von achtsamem Gewahrsein ermöglicht Ihnen, ein Gebiet in Ihrem Inneren zu erkunden, das Ihnen vielleicht noch nicht vertraut ist und in dem Sie vielleicht noch nicht viel Zeit verbracht haben. Doch wenn Sie Zeit dort verbringen, kann es zu einem zweiten Zuhause für sie werden.

## Sie sind bereits achtsam

Probieren Sie einmal das folgende Experiment aus. Seien Sie für die nächsten paar Atemzüge auf einer ganz einfachen Ebene Ihrer selbst gewahr, während Sie dieses Buch lesen. Einfach: „Hier bin ich und lese dieses Buch.“ Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr, wie es ein objektiver Reporter tun würde: „Dort steht ein Baum; hier ist ein Tisch; ich sitze auf einem Stuhl; die Luft ist kühl.“ Nehmen Sie einfach das wahr, was Sie von Natur aus wahrnehmen, und nehmen Sie es zur Kenntnis, als wollten Sie es jemand anderem berichten, ohne zu urteilen oder zu werten. Das ist Achtsamkeit.

Wenn Sie nun ein paar Atemzüge mehr Zeit hätten, hätten Sie wahrscheinlich das, was Sie festgestellt hätten, ganz natürlich kommentiert. „Es ist zu kalt. Ich hab diese Pflanze noch nie leiden können. Ich verstehe dieses Buch nicht wirklich. Ich finde es schön, hier im Bett zu liegen.“ Gewohnheitsmäßig fügen Sie jedem Erlebnis eine Schicht aus Wertungen hinzu. Und meist ist es diese zweite Schicht, die uns Probleme bereitet – nicht das Erlebnis selbst.

Damit will ich nicht sagen, manche Erlebnisse seien nicht schmerzlich oder sogar beinahe unerträglich. Der Tod eines geliebten Menschen, Schmerzen beim eigenen Kind, ein ernster Konflikt mit dem Partner, echte Angst um die eigene Sicherheit – all dies löst heftige Gefühle aus, die sehr quälend sein können. Und Achtsamkeit, so nützlich sie auch sein mag, kann diese Art von Schmerz nicht zum Verschwinden bringen.

Doch solche extremen Erfahrungen sind selten. Mit den meisten unserer Erlebnisse kann man zurechtkommen, wenn man nicht wertet, sie weder mit Vergangenen vergleicht noch in die Zukunft projiziert, nicht zu bestimmen versucht, was sie wohl bedeuten, oder wünscht, sie wären anders. Selbst schwierigen Erfahrungen kann man eine Art Freude abgewinnen, wenn man ihnen mit Neugier und Mitgefühl begegnet.

Achtsames Muttersein ist eine Seinsart. Es bedeutet, all Ihren Erlebnissen und denen Ihres Babys mit der Haltung zu begegnen, dass man sie einfach so sein lässt, wie sie sind. Jedoch ist diese Seinsart den meisten von uns fremd. Sie ist vielleicht anders als das, was wir gelernt haben, und in mancher Hinsicht steht sie auch im Widerspruch dazu, wie wir programmiert sind. Wie das Erlernen jeder neuen Gewohnheit oder Fertigkeit *erfordert es Übung*. Die gute Nachricht lautet, dass achtsames Gewahrsein auch in der Schwangerschaft und der ersten Zeit des Mutterseins auf realistische Weise in ihren Alltag integriert werden kann.

Wenn man etwas Neues lernt, etwa wie man ein Instrument spielt oder eine neue Sprache spricht, braucht man viel Übung. Wirklich gut darin zu werden kann Jahre dauern. Doch wenn man diese Fertigkeiten jeden Tag übt, auch wenn es nur zwanzig Minuten täglich sind, kommt man erstaunlich weit.

Es ist ein bisschen wie das Trainieren des Bizeps. Wenn Sie jeden Tag nur zwanzig Minuten lang Armbeugen machen und das acht Wochen durchhalten, haben Sie am Ende einen ziemlich starken Bizeps. Wenn Sie mit dem Trainieren aufhören, wird Ihr Bizepsmuskel mit der Zeit wieder schwächer. Doch wenn Sie dann wieder mit dem Üben anfangen, erleichtert Ihnen das „Muskelgedächtnis“ den erneuten Muskelaufbau.

Forschungen beginnen zu zeigen, dass man sein Gehirn auf ähnliche Weise trainieren kann (Begley 2007). Nervenverbindungen, die man häufiger verwendet, werden kräftiger und durch wiederholten Gebrauch gewissermaßen geschmiert – sie werden leichter aktiviert. Verbindungen, die man nicht verwendet, werden im Lauf der Zeit schwächer und kaum aktiviert. Wenn Sie sich immer wieder in achtsamem Gewahrsein üben, ist das, als schüfen Sie sich Achtsamkeitsschienen,

## 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 zu Cassandra Vieten:

[www.arbor-verlag.de/cassandra-vieten](http://www.arbor-verlag.de/cassandra-vieten)