

Susan Bögels & Kathleen Restifo

Mindful Parenting

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Das Manual für ein 8-Wochen-Programm

Aus dem Englischen von Dörte Fuchs



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2014 Susan Bögels und Kathleen Restifo

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Mindful Parenting. A Guide for Mental Health Practitioners

by Susan Bögels and Kathleen Restifo

Copyright © Springer Science+Business Media New York 2014

All Rights Reserved

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Titelfoto: © 2014 Barcin/Getty Images International

Lektorat: Georg Hehn

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

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

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-111-8

Vorwort	13
TEIL 1 Theoretische und empirische Grundlagen	17
1 Mindful Parenting – eine Einführung	19
1.1 Warum Elternsein mit Stress verbunden sein kann	19
1.2 Wie Mindful Parenting helfen kann	21
1.3 Die Entstehung des Mindful-Parenting-Programms	24
1.4 Zum Aufbau des Buches	38
1.5 Anmerkung zu den Praxisbeispielen	39
2 Elternverhalten und elterlicher Stress aus evolutionsgeschichtlicher Perspektive	41
2.1 Einleitung: Warum ein evolutionsgeschichtlicher Blick auf Elternschaft und Achtsamkeit lohnt	41
2.2 Die Quellen elterlicher Stressbelastung	43
3 Wirkungen des Mindful-Parenting-Kurses	87
3.1 Studie 1: Effekte in den ersten zehn Gruppen	89
3.2 Studie 2: Effekte in den folgenden zehn Gruppen	93
3.3 Studie 3: Effekte des aktuellen Mindful-Parenting- Programms in der zuletzt durchgeführten Gruppe	96
3.4 Schlussfolgerungen und Ausblicke auf die zukünftige Forschung	99
TEIL 2 Mindful Parenting: Der Acht-Wochen-Kurs	101
4 Überblick über das Mindful-Parenting-Programm	103
4.1 Ziele des Kurses	103
4.2 Überblick über die Themen und Übungen des Kurses	105
4.3 Neuere Programmelemente	114
4.4 Qualifikation der Kursleiterinnen und -leiter	124

4.5	Achtsamkeit in die familiäre Routine bringen	132
4.6	Sollten Eltern ihre Kinder mit der Achtsamkeitspraxis vertraut machen?	136
4.7	Für wen ist das Mindful-Parenting-Programm gedacht?	139
4.8	Vorbereitung der Teilnehmerinnen und -teilnehmer: Erstgespräch mit der Familie	140
4.9	Größe und Zusammensetzung der Gruppen	144
4.10	Vorbereitung der Gruppensitzung	145
4.11	Leiten der Gruppensitzungen: ein Lernprozess	145
4.12	Anleiten der Meditations- und Yogaübungen	148
4.13	Mindful Parenting und Buddhismus	149
4.14	Zum Aufbau dieses Manuals	151
4.15	Anleitung und Spielraum	152
	Arbeitsblatt 4.1 Erstgespräch mit der Familie: Aufnahmebogen	154
5	Erste Sitzung: Erziehen im Autopilot-Modus	155
	Der Seins-Modus und der Aktions-Modus	157
	Was geschieht, wenn wir Achtsamkeit im Kontext der Familie lehren?	160
	Leitfaden für die erste Sitzung	161
	1. Anfangen: Die erste Meditation	162
	2. Vorstellungsrunde	164
	3. Praktische Fragen	171
	4. Den Autopiloten ausschalten: Achtsam eine Rosine essen	171
	5. Übung „Stress am Morgen“	176
	6. Pause	181
	7. Der Body-Scan	182
	8. Besprechung der Hausaufgaben	191
	9. Schlussmeditation	192
	Arbeitsblatt 5.1 Hausaufgaben für die erste Woche	193
	Arbeitsblatt 5.2 Mindful Parenting	194
	Arbeitsblatt 5.3 Was versteht man unter Mindful Parenting?	197
	Arbeitsblatt 5.4 Die Body-Scan-Meditation	198

Arbeitsblatt 5.5	Übungsblatt für Woche 1	202
Arbeitsblatt 5.6	Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 1	203
6	Zweite Sitzung: Erziehen mit dem Geist des Anfängers	205
	Voreingenommenheit	207
	Wie kann uns die Achtsamkeitspraxis davor schützen, unsere Kinder „abzustempeln“?	210
	Die Perspektive erweitern: Erziehen mit dem Anfängergeist	213
	Wie kann Achtsamkeit dazu beitragen, den Blickwinkel zu erweitern?	215
	Leitfaden für die zweite Sitzung	216
	1. Body-Scan und Gesprächsrunde	218
	2. Übung: Das eigene Kind beobachten wie die Rosine bei der Rosinenübung	230
	3. Die Übung „Stress am Morgen“ aus der Perspektive einer Freundin oder eines Freundes	232
	4. Tee- und Kaffeepause	234
	5. Achtsames Sehen	235
	6. ... und mittendrin ein Gorilla	238
	7. Dankbarkeitspraxis	239
	8. Atemmeditation	242
	9. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	244
	10. Schlussmeditation: Sich bei der Rückkehr in den Alltag mit Freundlichkeit begegnen	244
Arbeitsblatt 6.1	Hausaufgaben für die zweite Woche	245
Arbeitsblatt 6.2	Erziehen mit dem Geist des Anfängers	246
Arbeitsblatt 6.3	Die Faktoren der Achtsamkeitspraxis	247
Arbeitsblatt 6.4	Achtsames Atmen im Sitzen	248
Arbeitsblatt 6.5	Tagebuch angenehmer Erfahrungen	251
Arbeitsblatt 6.6	Übungsblatt für Woche 2	253
Arbeitsblatt 6.7	Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 2	254

7	Dritte Sitzung: Sich wieder mit dem Körper verbinden	255
	Verkörperte Emotionen	261
	Sich mit dem Körper und dem Kind verbinden	262
	Selbstmitgefühl	262
	Leitfaden für die dritte Sitzung	264
	1. Sitzmeditation: Atem und Körperempfindungen	265
	2. Besprechung der Hausaufgaben: Tagebuch angenehmer Erfahrungen	270
	3. Der Drei-Minuten-Atemraum	273
	4. Besprechung der restlichen Hausaufgaben	274
	5. Pause	276
	6. Yoga (im Liegen)	276
	7. Beobachten des Körpers in einer Stresssituation des Elternalltags	279
	8. Stress im Elternalltag: Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen	280
	Arbeitsblatt 7.1 Hausaufgaben für die dritte Woche	287
	Arbeitsblatt 7.2 Den Körper in einer Stresssituation des Erziehungsalltags beobachten	288
	Arbeitsblatt 7.3 Sich als Mutter oder Vater Selbstmitgefühl entgegenbringen	290
	Arbeitsblatt 7.4 Sitzmeditation mit dem Atem und mit Körperempfindungen	293
	Arbeitsblatt 7.5 Der Drei-Minuten-Atemraum	296
	Arbeitsblatt 7.6 Hinweise zum achtsamen Yoga	297
	Arbeitsblatt 7.7 Yogahaltungen im Liegen	300
	Arbeitsblatt 7.8 Tagebuch stressbelasteter Momente	303
	Arbeitsblatt 7.9 Übungsblatt für Woche 3	305
	Arbeitsblatt 7.10 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 3	306
8	Vierte Sitzung: Auf elterlichen Stress antworten, statt automatisch zu reagieren	307
	Gedanken	311
	Innehalten	313
	Leitfaden für die vierte Sitzung	316

1. Sitzmeditation: Achtsamkeit auf Geräusche und Gedanken	317
2. Lesen eines Koans	319
3. Tagebuch stressbelasteter Momente: Gespräch in Zweiergruppen	319
4. Greifen und Zurückweisen	319
5. Demonstration: Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz	321
6. Gruppengespräch über die übrigen Hausaufgaben	323
7. Drei-Minuten-Atemraum bei Stress	325
8. Pause	326
9. Vorstellungübung: Stress wahrnehmen und akzeptieren	327
10. Zwischenevaluation	331
11. Yoga (im Stehen)	332
12. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	333
Arbeitsblatt 8.1 Hausaufgaben für die vierte Woche	335
Arbeitsblatt 8.2 Greifen	336
Arbeitsblatt 8.3 In Stresssituationen des Elternalltags präsent bleiben	338
Arbeitsblatt 8.4 Ein Zen-Koan für Eltern	340
Arbeitsblatt 8.5 Achtsamkeit auf das Hören und Denken	341
Arbeitsblatt 8.6 Yogahaltungen im Stehen	343
Arbeitsblatt 8.7 Tagebuch „Stressmomente im Elternalltag: Atemraum“	346
Arbeitsblatt 8.8 Übungsblatt für Woche 4	347
Arbeitsblatt 8.9 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 4	348
9 Fünfte Sitzung: Muster und Schemata in der Erziehung	349
Wie sich eigene Kindheitsmuster auf die Erziehungspraxis auswirken	352
Schemata	353
Schemamodi	354
Wie hilft Achtsamkeit beim Erkennen von Schemamodi?	356
Leitfaden für die fünfte Sitzung	357
1. Sitzmeditation unter Einbeziehung der Gefühle	357
2. Besprechung der Hausaufgaben	360
3. Reaktive Erziehungsmuster und Schemamodi	361
4. Drei-Minuten-Atemraum	366

5. Pause	366
6. Gehmeditation im Raum	366
7. Gefühle halten	369
8. Besprechung der Hausaufgaben	372
Arbeitsblatt 9.1 Hausaufgaben für die fünfte Woche	373
Arbeitsblatt 9.2 Reaktive Erziehungsmuster und Schemamodi	374
Arbeitsblatt 9.3 Sitzmeditation unter Einbeziehung von Gefühlen	377
Arbeitsblatt 9.4 Die Wut halten wie ein Baby	378
Arbeitsblatt 9.5 Achtsames Gehen	379
Arbeitsblatt 9.6 Tagebuch „Stressmomente im Elternalltag: Erkennen von Schemamodi“	382
Arbeitsblatt 9.7 Übungsblatt für Woche 5	385
Arbeitsblatt 9.8 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 5	386
10 Sechste Sitzung: Konflikte	387
Leitfaden für die sechste Sitzung	395
1. Sitzmeditation: Offenes Gewahrsein	395
2. Besprechung der Hausaufgaben	398
3. Gruppengespräch über die Hausaufgaben	398
4. Gehmeditation im Freien	400
5. Pause	402
6. Perspektivenübernahme, Reparatur	402
7. Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche	407
8. Vorlesen des Gedichts „Autobiographie in fünf Kapiteln“	407
Arbeitsblatt 10.1 Hausaufgaben für die sechste Woche	408
Arbeitsblatt 10.2 Stress und Perspektivenübernahme	409
Arbeitsblatt 10.3 Bruch und Reparatur	411
Arbeitsblatt 10.4 Ein „Tag der Achtsamkeit“ zu Hause	413
Arbeitsblatt 10.5 Übungsblatt für Woche 6	415
Arbeitsblatt 10.6 Notizblatt für die informelle Praxis und die Mindful-Parenting-Praxis, Woche 6	416

12 Achte Sitzung: Wann sind wir endlich dort?	
Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft	481
Leitfaden für die achte Sitzung	484
1. Body-Scan und Gesprächsrunde	484
2. Besprechung der Hausaufgaben	485
3. Dankbarkeitspraxis	486
4. Meditation über das, was wir gelernt haben	487
5. Meditationsplan für die kommenden acht Wochen	488
6. Pause (mit Buch- und Webseitentipps)	489
7. „Mein Weg“: Eltern schildern ihren Lernprozess	489
8. Vorlesen der Vorschläge für mehr Achtsamkeit	495
9. Ankündigungen	495
10. Schlussmeditation	495
Arbeitsblatt 12.1 Vorschläge für mehr Achtsamkeit im Erziehungsalltag	496
Arbeitsblatt 12.2 Persönlicher Meditationsplan	499
Arbeitsblatt 12.3 Evaluation des Mindful-Parenting-Kurses	500
13 Follow-up-Sitzung: Immer wieder neu beginnen	503
Leitfaden für die Follow-up-Sitzung	505
1. Sitzmeditation	506
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen acht Wochen	506
3. Gruppengespräch über die Erfahrungen	506
4. Berg-Meditation für Eltern	508
5. Stein-Meditation	510
6. Einander Gutes wünschen	512
7. Einzelevaluation	512
14 Elternstimmen: Nach dem Mindful-Parenting-Kurs	517
Literaturverzeichnis	529
Dank	543
Über die Autorinnen	549

Vorwort

Dieses Buch ist eine Pionierleistung. Das hier vorgestellte Programm bringt das Konzept und die Praxis der Achtsamkeit in den Bereich Erziehung und Elternsein und in die therapeutische Begleitung belasteter Familien ein und hilft damit sowohl Kindern als auch Eltern.

Als wir 1997 unser Buch *Everyday blessings* (dt. 1998, *Mit Kindern wachsen*) publizierten, enthielt es weder ein formales Programm für Eltern noch ein Curriculum für die Ausbildung von in der Elternarbeit tätigen Fachleuten. Doch ein solches Curriculum ist seit Langem überfällig. Wir sind den Autorinnen dankbar dafür, dass sie es in dieser Form ins Leben gerufen haben. Ihr Programm ist nicht nur zutiefst praxisorientiert, es birgt auch ein großes Potenzial für Veränderungs- und Heilungsprozesse. Eine seiner größten Stärken besteht darin, dass es zwei unterschiedliche Arten des Wissens nutzt und miteinander vereint: die empirisch-wissenschaftliche Perspektive, in diesem Fall die klinische und verhaltenspsychologische Forschung, und die Perspektive der kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Programme und Praktiken, die sich auf ein immer solideres wissenschaftliches Fundament stützen können. Zugleich stehen diese achtsamkeitsbasierten Programme in einer mehrere tausend Jahre alten Tradition der Weisheit und des Mitgefühls, die sich vor allem aus den universellen Grundlagen der buddhistischen Meditation speist, deren Herz, so heißt es oft, die Achtsamkeit bildet.

Die Autorinnen und ihre Kolleginnen und Kollegen haben eine Reihe von wissenschaftlichen Studien zu Stress und Elternschaft durchgeführt, um ihr klinisches Mindful-Parenting-Programm zu validieren. In diesem Buch präsentieren sie ihr Curriculum in sehr verständlicher, klarer und detaillierter Form. Es basiert auf verwandten klinischen Ansätzen wie MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) und erweitert das Anwendungsspektrum dieser achtsamkeitsbasierten Konzepte um den komplexen Bereich der familiären Interaktionen und der besonderen Herausforderungen, denen sich Eltern von Kindern mit psychiatrischen Diagnosen gegenübersehen. Mindful Parenting enthält sowohl die formalen als auch die informellen Achtsamkeitsübungen aus den MBSR- und MBCT-Programmen, auf phantasievolle Weise ergänzt und auf die Anforderungen der Erziehung und der Elternschaft zugeschnitten.

Diese Arbeit ruht auf einem machtvollen Fundament von Freundlichkeit und Mitgefühl für Eltern und Kinder, was angesichts des auch in Familien unvermeidlichen Leids von größter Bedeutung ist. Diese Qualitäten des Herzens sind keineswegs Dekor oder Fassade, sondern bilden in Wirklichkeit die Grundlage aller Achtsamkeitspraktiken und ihrer klinischen Anwendungen, denn der Begriff „Achtsamkeit“ (*mindfulness*) impliziert immer eine „Achtsamkeit des Herzens“ (*heartfulness*). Ohne dieses intuitive Verständnis, diese tiefe Verkörperung von Achtsamkeit verlöre dieser Ansatz seine Kraft. Erfreulicherweise betonen die Autorinnen diesen entscheidenden Punkt immer wieder, ebenso wie die Tatsache, dass man Achtsamkeit, um sie wirklich zu begreifen und zum Nutzen anderer kreativ einsetzen zu können, wirklich als Seinsweise im eigenen Leben kultivieren muss. Im Hinblick auf diese beiden so überaus wichtigen Aspekte wird die gelebte Erfahrung und Weisheit der Autorinnen immer wieder sichtbar und spürbar. Ihre Darstellung dieser Seinsweise, die achtsames Elternsein heißt, wird für all jene Menschen eine Inspiration sein, die dieses Curriculum für ihren eigenen Kontext und ihr eigenes Leben zu übernehmen beabsichtigen.

Es freut uns sehr, dass Susan Bögels und Kathleen Restifo ihr ebenso tiefes wie differenziertes Curriculum in dieser Form zur Verfügung stellen. Zugegebenermaßen fordert es eine ganze Menge von allen Beteiligten. Das tut Achtsamkeit immer. Doch wer das hier vorgestellte Programm in die Praxis umsetzt, wird finden, dass Mindful Parenting nicht mehr von Eltern verlangt, als sie zu geben in der Lage sind – um ihrer Kinder und ihrer selbst willen.

Wir hoffen, dass die ausgereifte Perspektive und die kompetente Anleitung, die dieses Buch bietet, möglichst vielen Familien zugutekommen.

JON UND MYLA KABAT-ZINN
Lexington, Massachusetts, im Oktober 2012

TEIL 1

Theoretische und empirische Grundlagen

KAPITEL 1

Mindful Parenting – eine Einführung

Ich könnte jedes Baby als einen kleinen Buddha oder als einen Zen-Meister ansehen, als persönlichen Achtsamkeitslehrer.

JON KABAT-ZINN ÜBER DAS ELTERNWERDEN (1994/DT. 2007, S. 204)

1.1 Warum Elternsein mit Stress verbunden sein kann

Kinder großzuziehen ist für viele Mütter und Väter eine der kraftraubendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben im Leben, und doch gehen Eltern dieser Aufgabe mit Liebe, Freude, Stolz und einem Gefühl der Erfüllung nach. Kinder oder Enkel auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden zu begleiten, ist vielleicht tatsächlich der erfüllendste „Job“ überhaupt, und ein guter Vater oder eine gute Mutter zu sein, unser höchstes Lebensziel. Auf die Frage, was wir bei unserer eigenen Beerdigung am liebsten über uns hören würden, kommt den meisten von uns, die wir das Glück haben, Eltern oder Großeltern zu sein, wohl als Erstes der Satz in den Sinn: „Sie/er ist eine gute Mutter / ein guter Vater gewesen.“ Bereits der Wunsch, es so gut zu machen – die bestmögliche Mutter oder der bestmögliche Vater zu sein –, kann Stress erzeugen. Hinzu kommen viele weitere Herausforderungen und Hindernisse auf unserem Weg als Eltern. Das beginnt mit dem Übergang ins Erwachsenenleben, wenn wir

die Verantwortung für unser eigenes Leben übernehmen, dann Kinder zur Welt bringen und nun auch für ihr Leben verantwortlich sind – all dies verlangt von uns einen völlig neuen Umgang mit unserer Zeit, unserer Aufmerksamkeit, unserer Energie und unseren Ressourcen (z. B. Bardacke 2012). Nie wieder wird unser Leben so sein wie vor der Geburt eines Kindes. Und während wir uns um unsere Kinder kümmern, unser Familienleben organisieren und all das mit unseren beruflichen Interessen und Verpflichtungen zu vereinbaren versuchen, vergessen wir leicht, für uns selbst zu sorgen. Wenn die inneren Speicher sich dann mehr und mehr leeren, kann das zu Reizbarkeit, depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, körperlichen Beschwerden und schließlich zu psychischen oder physischen Erkrankungen führen, die auch das Elternsein beeinträchtigen.

Verhaltensschwierigkeiten oder psychopathologische Symptome bei Kindern wie bei Eltern stellen besondere Herausforderungen dar, die das Elternsein belasten. Für die von solchen Problemen betroffenen Familien wurde das in diesem Buch beschriebene Mindful-Parenting-Programm entwickelt. Ein Kind, das z. B. mit starkem Stress oder Widerstand auf alles Neue reagiert, sich nicht selbst beschäftigen oder seinen Schulalltag nicht bewältigen kann, wegen seines aggressiven Verhaltens nicht mit Geschwistern allein bleiben darf oder unter Schlafstörungen leidet, kann den Erziehungsalltag belasten. Das Gleiche gilt für psychische Erkrankungen eines Elternteils. So kann etwa ein Vater, der an Depressionen leidet, seine elterlichen Aufgaben als Überforderung erleben und sich für einen schlechten Vater halten, eine Mutter mit einer Angststörung ist möglicherweise übermäßig besorgt und geht über-fürsorglich mit ihrem Kind um, ein an einer Zwangsstörung erkrankter Vater sieht sich vielleicht außerstande, elterliche Aufgaben abzugeben oder zu teilen, und eine Mutter, deren exekutive Funktionen gestört sind, könnte zu impulsiven und widersprüchlichen Reaktionen auf ihr Kind neigen.

Doch auch wenn weder Kind noch Eltern unter psychischen Störungen leiden, sind Eltern immer wieder mit Stressoren konfrontiert. Kinder entwickeln und verändern sich ständig, was Eltern vor die Herausforde-

rung stellt, sich immer wieder neu an diese Veränderungen anzupassen: Ein Krabbelkind lernt laufen, ein Jugendlicher hält sich nicht mehr an die Familienregeln, eine Volljährige zieht aus. Selbst wenn Kinder schon lange erwachsen sind, fühlen sich Eltern weiter für deren Sicherheit und Wohlergehen verantwortlich und machen sich oft Sorgen, wenn ihre Kinder neue Herausforderungen selbstständig meistern müssen.

Stress kann auch aus unerwarteten familiären Ereignissen wie einer Trennung oder Scheidung resultieren. Die Mehrzahl der Kinder lebt heute mit Stiefeltern und oft auch mit Stiefgeschwistern zusammen, was häufig zu Abgrenzungs- und Loyalitätskonflikten führt. Stiefeltern bzw. -kinder können eine Quelle der Unterstützung und der Freude sein, aber auch für Stress sorgen. Für Alleinerziehende wiederum wird der Mangel an Unterstützung und Mitverantwortung des anderen Elternteiles sehr oft zur Belastung.

Partnerschaftsprobleme und Schwierigkeiten, bei der Erziehung miteinander zu kooperieren, sind weitere mögliche Stressquellen für Eltern. Während wir uns in unseren individualistischen westlichen Gesellschaften immer weniger auf soziale Gemeinschaften verlassen, ist die Partnerschaft als Quelle von Verbundenheit und Unterstützung immer wichtiger geworden – entsprechend groß sind die Erwartungen an partnerschaftliche Beziehungen (Johnson 2008). Ein Ergebnis dieser Entwicklung ist, dass der durch Probleme in der Partnerschaft verursachte Stress das Elternsein nachweislich negativ beeinflusst. Bei Vätern ist dieser Effekt sogar noch größer als bei Müttern (Bögels et al. 2010).

1.2 Wie Mindful Parenting helfen kann

Stress kann zum Zusammenbruch elterlicher Kompetenzen führen (z. B. Belsky 1984; Webster-Stratton 1990a). Zwar bereiten sich viele Mütter und Väter heute mit Hilfe von Elternkursen, -ratgebern und TV-Sendungen auf ihre Aufgaben vor, doch wenn sie unter Stress oder unter

dem Einfluss starker Emotionen stehen, neigen Eltern aus allen sozioökonomischen Schichten dazu, ihre Kinder anzuschreien, ihnen zu drohen oder sie sogar zu schlagen. Elternkurse und das Wissen, wie ein guter Vater oder eine gute Mutter mit Schwierigkeiten umgehen sollte, können sogar bewirken, dass Eltern mit sich selbst noch strenger ins Gericht gehen, wenn sie die Nerven verloren haben.

Nicht nur wird die Anwendung der in Kursen erworbenen Fähigkeiten unter Stress häufig vergessen, auch psychische Erkrankungen der Eltern können verhindern, dass eine Familie von solchen Kursen profitiert. Um einige Beispiele zu geben: Parent Management Training ist ein wirksames Trainingsprogramm für Eltern von Kindern mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) und vermindert die Verhaltensprobleme der Kinder. Doch Kinder von Eltern, die selbst unter ADHS leiden, profitieren deutlich weniger davon (z. B. Sonuga-Barke et al. 2002). Kinder aus Familien, in denen sowohl das Kind als auch Mutter oder Vater Symptome wie unaufmerksames oder unkontrolliert-impulsives Verhalten zeigen, haben sogar das höchste Risiko, eine psychische Störung wie ADHS zu entwickeln (Sonuga-Barke 2010). Ebenso hat sich gezeigt, dass Kinder depressiver Mütter weniger von Elterntrainings profitieren (Forehand et al. 1984; Owens et al. 2003; Reyno & McGrath 2006; Webster-Stratton 1990b). Auch bei Eltern mit Partnerschaftsproblemen zeigte sich in einigen Untersuchungen eine geringere Wirksamkeit von Elterntrainings (Reisinger et al. 1976; Webster-Stratton 1985), wengleich andere Studien keinen Zusammenhang zwischen Problemen/Unzufriedenheit in der Partnerschaft und der Wirksamkeit von Elterntrainings feststellen konnten (Brody & Forehand 1985; Firestone & Witt 1982). Aus diesen Gründen besteht Bedarf an einem Elterntraining, das dem Stress, den die Eltern selbst erleben, ihrem Leid und ihren psychischen Symptomen einen hohen Stellenwert einräumt.

Mindful Parenting eröffnet einen anderen Zugang für Eltern, die unter starkem Stress stehen oder selbst unter einer psychischen Störung leiden. In diesem Programm stehen das Stresserleben der Eltern, ihr Lei-

den und gegebenenfalls ihre eigene psychische Symptomatik im Mittelpunkt und nicht das Problemverhalten des Kindes. Natürlich kann das Problemverhalten des Kindes durchaus die Hauptstressquelle in der betroffenen Familie sein, doch unser „Arbeitsmaterial“ ist der aus diesem Verhalten resultierende Stress der Mutter und/oder des Vaters. Ein anderer Umgang mit Stress ist das Herzstück von MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm zur Stressreduktion.

Achtsamkeitsmeditation ist eine Meditationsform, die auf der buddhistischen Tradition basiert. Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, sich auf die Realität zu fokussieren und sie so zu akzeptieren, wie sie ist. Jon Kabat-Zinn entwickelte das MBSR-Programm, um chronisch kranken Menschen den Umgang mit ihrer Erkrankung und Gesunden den Umgang mit dem Stress, den das Leben mit sich bringt, zu erleichtern. Auf der Grundlage des MBSR-Programms entwickelten Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness-based Cognitive Therapy; MBCT), die für Menschen gedacht ist, die an Depression erkrankt sind. In den letzten zwei Jahrzehnten sind achtsamkeitsbasierte Interventionen bei einer Vielzahl von physischen, stressbedingten und psychischen Problemen erfolgreich eingesetzt worden. Die Anwendung der Achtsamkeitspraxis auf den Bereich Elternschaft, Kindeserziehung und Familienleben (Mindful Parenting) gehört zu den neueren Entwicklungen.

In diesem Buch geht es um Mindful Parenting im Kontext der psychologischen und psychotherapeutischen Beratung und Begleitung von Eltern, die Hilfe bei der Erziehung ihrer Kinder suchen, oder denen geraten wurde, solche Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil ihr Kind oder sie selbst unter psychischen Problemen leiden. Im Folgenden schildern wir die Entwicklung des Mindful-Parenting-Programms von seinen mehr als zehn Jahre zurückliegenden Anfängen bis heute.

1.3 Die Entstehung des Mindful-Parenting-Programms

1.3.1 Die ersten Schritte: Mindful Parenting für die Eltern jugendlicher Teilnehmer eines Achtsamkeitskurses – Susans Geschichte

Als Aufmerksamkeitsforscherin hatte ich Interesse an einem Aufgabenkonzentrationstraining für Menschen entwickelt, die an sozialer Phobie, insbesondere Errötungsangst, leiden. Wissenschaftliche Untersuchungen hatten gezeigt, dass an einer sozialen Phobie Erkrankte in sozialen Situationen zu erhöhter Selbstaufmerksamkeit neigen und entsprechend wenig Aufmerksamkeit für ihre Umgebung und andere Menschen aufbringen (Bögels & Mansell 2006). Dies hat, wie sich zeigte, zahlreiche negative Folgen für ihr Sozialverhalten und ihre Wirkung auf andere und führt zu mehr negativen Emotionen und Gedanken und einer Steigerung der körperlichen Erregung. Das Trainingsprogramm basierte auf der Vermutung, dass die soziale Ängstlichkeit abnimmt, wenn Menschen lernen, sich in Momenten sozialer Angst, in denen ihre Aufmerksamkeit sich normalerweise der eigenen Person zuwendet, auf äußere Dinge, auf eine zu lösende Aufgabe zu konzentrieren. Als wir 1997 unseren ersten Beitrag zum Aufgabenkonzentrationstraining publizierten (Bögels et al. 1997; spätere Veröffentlichungen: Bögels 2006; Mulkens et al. 2001), schrieb mir Isaac Marks, ein bekannter Angstforscher: „Ist dies nicht dasselbe wie Achtsamkeit?“ Nein, es war nicht dasselbe, doch wir beobachteten die positiven Wirkungen, die Übungen wie das Gehen im Wald unter Einbeziehung aller Sinne hatten, indem sie die Aufmerksamkeit der Übenden aus ihrem (mit Angstempfindungen beschäftigten) Kopf und in die Erfahrung des Lebens von Moment zu Moment holten und ihnen halfen, in Gegenwart anderer Menschen präsent zu sein, statt absorbiert von sich selbst und ihren Ängsten – und das ist nichts anderes als Achtsamkeit. Der Same der Achtsamkeit war also gesät, wenigstens in meinem Forscherinnengehirn.

Im Jahr 2000 lud ich Mark Williams ein, den Teams an unserem Mental-Health-Care-Zentrum für Erwachsene und Kinder in Maastricht eine Einführung in das MBCT-Programm zu geben. Wir waren sehr beeindruckt von diesem Ansatz zum Umgang mit psychischen Erkrankungen, der so anders war als der, mit dem wir als ausgebildete kognitive Verhaltenstherapeuten üblicherweise arbeiteten. Wir planten sofort eine randomisierte klinische Studie mit Erwachsenen, die unter sozialer Angst litten, um den achtsamkeitsbasierten Ansatz mit kognitiver Verhaltenstherapie zu vergleichen. Doch dann fragten meine von Mark Williams Training inspirierten Kolleginnen und Kollegen vom Mental-Health-Care-Zentrum für Kinder mich, ob ich nicht einen Achtsamkeitskurs für Jugendliche mit Angststörungen anbieten könne. Da für Jugendliche mit solchen Störungen hoch wirksame kognitiv-behaviorale Therapieprogramme zur Verfügung standen (z. B. Bodden et al. 2008), lag der Gedanke, in diesem Setting mit einem Achtsamkeitsprogramm zu beginnen, nicht gerade nahe. Doch was war mit Jugendlichen, die an externalisierenden Störungen litten, also an Problemen der Verhaltenskontrolle, an Unaufmerksamkeit und Impulsivität, die sich hauptsächlich im Verhalten und nicht in Gedanken und Gefühlen äußern? Bei diesen Jugendlichen hätte man wohl eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), eine Autismus-Spektrum-Störung, oppositionelles Trotzverhalten oder sonstige Störungen des Sozialverhaltens diagnostiziert. Für Jugendliche mit solchen Störungen, die im klinischen Setting häufig komorbid sind, gab es nur wenige evidenzbasierte Therapiekonzepte.

Obwohl das Achtsamkeitstraining ursprünglich nicht für diese Störungsformen entwickelt worden war, gab es Grund zu der Vermutung, dass Achtsamkeitsübungen auch hier hilfreich sein könnten. Viele Kinder und Jugendliche mit externalisierenden Störungen haben Aufmerksamkeitsprobleme. So macht es ihnen Mühe, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrecht zu erhalten, sie gleichzeitig auf verschiedene Aspekte zu richten und ihre erste Reaktion zu unterdrücken, wenn dies wünschenswert ist. Kinder mit externalisierenden Störungen haben außerdem

bestimmte Verhaltensweisen gemeinsam, etwa eine starke Impulsivität, Hyperaktivität oder Unruhe, die möglicherweise aus den selben Informationsverarbeitungsproblemen resultieren. Durch die Achtsamkeitspraxis werden aufmerksamkeitsbezogene Fähigkeiten wie das Fokussieren und das Ausweiten der Aufmerksamkeit trainiert. Ebenso lernen Übende zu registrieren, wenn ihr Geist umherzuwandern beginnt, und Unruhe und Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne ihnen nachzugeben. Deshalb bot das Achtsamkeitstraining vielleicht eine Möglichkeit, direkt an den Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitäts- oder Impulskontrollproblemen dieser Jugendlichen anzusetzen.

Während ich ein entsprechendes Programm entwickelte, kam mir der Gedanke, dass zumindest jeweils ein Elternteil an einem parallelen Achtsamkeitskurs für Eltern teilnehmen sollte. Denn da die Jugendlichen noch in ihren Familien lebten, müssten die Achtsamkeitsfähigkeiten, die sie erlernen würden, um mit ihren Aufmerksamkeits-, Verhaltens- und sozialen Problemen besser umzugehen, in einen familiären Kontext eingebettet sein, in dem Achtsamkeit einen Ort gefunden hat – etwa in der Art und Weise, in der die Familie zu Abend isst und Zeit miteinander verbringt, in den Familienbeziehungen und im Umgang mit familiärem Stress und Konflikten. Hinzu kam, dass einige der Eltern ganz ähnlich gelagerte Probleme hatten wie ihre Kinder, so dass Achtsamkeitsübungen ihnen möglicherweise helfen würden, im Umgang mit ihren Kindern weniger impulsiv und aufmerksamer zu reagieren. Außerdem ist die Erziehung eines Kindes mit einer oder mehreren der genannten Störungen sehr belastend. Viele Eltern hatten stressreiche Jahre hinter sich, in denen sie wegen schulischer Schwierigkeiten und Fehlverhalten ihres Kindes häufig in die Schule zitiert worden waren oder Anrufe von anderen Eltern oder sogar von der Polizei bekommen hatten. Die Erwartungen und Hoffnungen, die sie in ihr Kind gesetzt hatten, etwa im Hinblick auf seine Schulleistungen, seine Beliebtheit, die „richtigen“ Freunde und Freizeitaktivitäten, schienen sich nicht zu erfüllen. Vielleicht entsprach auch die Beziehung, die sie zu ihrem Kind aufgebaut hatten, nicht ihren

Erwartungen von Nähe (weil ihr Sohn oder ihre Tochter den Kontakt mied), Gegenseitigkeit (weil ihr Kind Schwierigkeiten hatte, die Welt aus der Perspektive der Eltern zu sehen) oder Ehrlichkeit (weil ihr Kind sie gewohnheitsmäßig belog oder sogar bestahl). Möglicherweise konnten manche Eltern nachts nicht schlafen, weil ihr Sohn oder ihre Tochter spät oder gar nicht nach Hause kam und weil sie sich wegen seines Alkohol- oder Drogenkonsums und der Gewalt auf den nächtlichen Straßen Sorgen machten. Vielleicht konnte Achtsamkeit diesen Eltern helfen, mit derartigen Stressbelastungen umzugehen, und Akzeptanz für die oft gravierenden und in Anbetracht ihrer langen Geschichte und vieler erfolgloser Behandlungsversuche möglicherweise sehr hartnäckigen Schwierigkeiten ihrer jugendlichen Söhne und Töchter zu entwickeln. Der Grundgedanke dahinter war: Wenn wir an dem Problem selbst nichts ändern können, können wir doch zumindest an unserer *Beziehung zu dem Problem* arbeiten, indem wir für uns selbst sorgen und dem Problem gegenüber eine offene, sanfte, nichturteilende Haltung entwickeln.

Wir taufte das parallel stattfindende Achtsamkeitstraining für Eltern „Mindful Parenting“ – Achtsames Elternsein. Die Bezeichnung „Mindful Parenting“ geht auf den Titel des 1997 erstmals erschienenen Buchs *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting* von Myla und Jon Kabat-Zinn zurück (dt. 1998: *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*), das beschreibt, wie wir ein tieferes Verständnis für unsere Kinder und für uns selbst entwickeln können, indem wir bewusst nichturteilende Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt in unseren Erziehungsalltag und unsere Familien bringen. Jon und Myla Kabat-Zinn zeigen, wie heilend und transformierend achtsames Elternsein sowohl für Kinder als auch für Mütter und Väter sein kann.

Im Jahr 2000, als der Elternkurs begann, hatten die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch nie etwas von Achtsamkeitsmeditation gehört. Manche waren neugierig und motiviert, andere kamen nur, weil ihr Kind sonst nicht am Training hätte teilnehmen dürfen. Viele Eltern waren beeindruckt von der Wirkung, die die Übungen auf ihr Elternsein,

ihre Familie und ihr persönliches Leben hatten. So konnte ihr Tag z. B. anders verlaufen, wenn sie sich einfach nur die Erlaubnis gaben, zu spüren, wie müde sie waren. Manche Eltern äußerten hinterher, sie wünschten, sie hätten einen Mindful-Parenting-Kurs gemacht, als ihr Kind noch klein war, statt zu einem Zeitpunkt, an dem sie mit dem manchmal stark oppositionellen Verhalten eines Heranwachsenden in der sehr entscheidenden Phase kurz vor dem Auszug konfrontiert waren.

Annette Heffels, eine Ehe- und Familientherapeutin, kam als teilnehmende Beobachterin in einen meiner ersten Mindful-Parenting-Kurse, um für eine bekannte Zeitschrift, die sich vorwiegend an Mütter richtete, über ihre Erfahrungen zu schreiben. Sie erwähnte die starke Gruppenbindung und die Atmosphäre der Sicherheit, die sie in dem achtwöchigen Kurs schon sehr bald gespürt habe. Sie stellte fest, dass die Eltern in der Gruppe nichts falsch machen konnten. Auch wenn sie zu spät kamen oder zu Hause nicht geübt hatten, waren sie willkommen und akzeptiert, einfach weil sie da waren. Ihre Beobachtungen erinnerten mich an etwas, das bei Jon Kabat-Zinn „Achtsamkeit des Herzens“ und bei Jeffrey Young „Reparenting“ („Neu“- oder „Wiederbeelterung“) heißt: Das Gefühl, versorgt und genährt zu werden (von der Gruppe, dem Lehrer oder der Lehrerin, der Meditationspraxis), und zu lernen, besser für sich selbst zu sorgen, kann für Eltern, die die schwere Aufgabe haben, unter manchmal sehr schwierigen Umständen für ihre Kinder zu sorgen, etwas ganz Wesentliches sein.

Diese ersten Achtsamkeitsgruppen für Heranwachsende mit externalisierenden Störungen und die parallel stattfindenden Mindful-Parenting-Kurse für die Eltern bewirkten, dass die Heranwachsenden in Bezug auf ihre externalisierenden Störungen und Aufmerksamkeitsprobleme wichtige Fortschritte machten (Bögels et al. 2008). Doch es blieb unklar, ob diese Effekte dem Achtsamkeitstraining für die Jugendlichen selbst oder aber dem Mindful-Parenting-Kurs für die Eltern oder beiden Interventionen zuzuschreiben waren.

1.3.2 Mindful Parenting als eigenständiger Kurs

Als ich 2008 in Amsterdam zu arbeiten begann, bekam ich die Chance, mit Joke Hellemans zusammenzuarbeiten, einer klinischen Psychologin und erfahrenen Achtsamkeitslehrerin, die von Jon Kabat-Zinns Team am Center for Mindfulness der Universitätsklinik in Massachusetts ausgebildet worden war. Wir profitierten sehr von Jokes Wissen, ihrer tiefen Beziehung zu und ihrer großen Erfahrung mit MBSR und MBCT und ihren klinischen Anwendungen bei Erwachsenen, die unter Stress (MBSR) oder Depressionen (MBCT) leiden. Sie konnte daher wichtige Beiträge zum Curriculum von Mindful Parenting liefern, die die wesentlichen Elemente dieser beiden Ansätze aufgreifen, insbesondere (1) die zentrale, systematische, formale und informelle Achtsamkeitspraxis und (2) die Gruppengespräche über die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dieser Praxis.

Joke und ich starteten unseren ersten Mindful-Parenting-Kurs ohne ein paralleles Achtsamkeitstraining für die Kinder der Teilnehmer. Das hatte den Vorteil, dass wir auf diese Weise Eltern von Kindern aller Altersstufen und mit allen Arten von psychischen Störungen aufnehmen konnten, außerdem Eltern, deren Kinder keine besonderen Schwierigkeiten hatten, die jedoch selbst unter psychischen Problemen litten, die ihre elterlichen Fähigkeiten beeinträchtigten. Die Interessentinnen und Interessenten, die sich meldeten, kamen mit einer großen Bandbreite von Fragen und Problemen in Bezug auf ihre Elternrolle. Bei einigen hingen die Schwierigkeiten mit ihrer Partnerschaft zusammen, etwa weil die Kinder nach einer Scheidung den neuen Partner oder die neue Partnerin nicht akzeptierten, bei anderen hatten sie psychische Ursachen, z. B. eine postnatale Depression, die zu Schuldgefühlen gegenüber dem Kind geführt hatte. Bei manchen wurzelten die Probleme in ihrer eigenen Biografie, etwa weil ein traumatisches Kindheitserlebnis wieder reaktiviert wurde, als sie selbst Eltern wurden. Wieder andere hatten Schwierigkeiten, familiäre und berufliche Aufgaben zu vereinbaren, und mussten sich ständig krankmelden, seit sie Kinder hatten. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer schließlich waren

mit psychischen Auffälligkeiten ihrer Kinder – wie Trennungsangst, Autismus-Spektrum-Störungen oder ADHS – und den daraus resultierenden Erziehungsproblemen konfrontiert.

Die einzelnen Sitzungen dauerten mit drei statt anderthalb Stunden doppelt so lange wie im ersten Mindful-Parenting-Kurs, der parallel zum Achtsamkeitskurs für Jugendliche stattgefunden hatte (da sich Andert-halb-Stunden-Sitzungen für Kinder und Jugendliche als ideal erwiesen hatten, hatten wir dies für den Elternkurs übernommen, teils aus praktischen Erwägungen, damit die Eltern ihre Kinder gleich mitbringen konnten, teils, um das Programm für jene Eltern, die nur teilnahmen, weil wir das zur Bedingung für die Teilnahme ihrer Kinder gemacht hatten, akzeptabler zu machen). Etwa zwei Drittel der Inhalte des neuen Kurses basierten auf den achtwöchigen MBSR- und MBCT-Programmen, rund ein Drittel war Mindful Parenting und stützte sich auf unsere Aufzeichnungen und Erfahrungen aus den früheren, kürzeren Mindful-Parenting-Kursen, die parallel zum Programm für Kinder und Jugendliche stattgefunden hatten, sowie auf neu entwickelte Übungen, für die wir uns von Dan Siegels und Mary Hartzells Buch *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen* (2003; dt. 22009) inspirieren ließen. Die Resultate berührten und beeindruckten uns. Die teilnehmenden Eltern schilderten tiefgreifende Veränderungsprozesse, sowohl in ihrem eigenen Leben als auch in den Beziehungen zu ihren Kindern und Partnern. In Fragebo-generhebungen berichteten sie über erhebliche Verbesserungen in Bezug auf ihre psychischen Symptome und die ihrer Kinder, wie auch in Bezug auf die elterliche und die familiäre Funktionalität (Bögels et al. 2010).

Joke und ich leiteten noch viele weitere Mindful-Parenting-Gruppen mit demselben Programm bei *UvA minds*, dem psychotherapeutischen Zentrum für Eltern und Kinder der Universität Amsterdam. Viele Kinder- und Familientherapeuten und Achtsamkeitslehrer begleiteten diesen Prozess als teilnehmende Beobachter und unterstützten uns durch ihr Feedback über ihre Beobachtungen und ihre Erfahrungen mit den Wirkungen von Mindful Parenting in ihrem eigenen Leben, in dem sie

familiäre und berufliche Verpflichtungen miteinander vereinbaren mussten. Im Jahr 2010 leiteten Kathleen und ich gemeinsam einen Mindful-Parenting-Kurs für englischsprachige Eltern. Kathleens Hintergrund als Kinder- und Familientherapeutin und ausgebildete Achtsamkeitstrainerin, ihre Forschung zu familiären Faktoren bei der Entstehung kindlicher Depressionen und ihr Interesse an Evolutionspsychologie und auf Mitgefühl basierenden therapeutischen Ansätzen führten dazu, dass wir das Programm zu modifizieren begannen, um sowohl unsere Überlegungen zu Veränderungsmechanismen als auch wichtige Theorien und achtsamkeitsbasierte Interventionen zur Prävention einer transgenerationalen Weitergabe psychischer Störungen und negativen Elternverhaltens in Mindful Parenting zu integrieren (z. B. Bögels & Brechman-Toussaint 2006; Bögels et al. 2010; Restifo & Bögels 2009).

1.3.3 Mitgefühl, Liebende Güte und Mindful Parenting – Kathleens Geschichte

Während meines eigenen Achtsamkeitstrainings hatte die Liebende-Güte-Meditation, der ich zuerst in Sara Naphalis Buch *Der kleine buddhistische Erziehungsberater* (2003; dt. 2010) begegnete, einen prägenden Einfluss auf mich. Den von Naphali geschilderten ständigen Kampf, eine „gute“ Mutter zu sein, die sich an einem unausgereiften, aber absoluten Maßstab misst und zwangsläufig scheitert, kannte ich auch. Als Psychologin hatte ich viele Jahre lang mit Menschen gearbeitet, die mit Selbstwertproblemen, Perfektionismus und Selbsthass kämpften und Selbstmordgedanken hegten oder bereits Suizidversuche unternommen hatten. Auch ich hatte mit meinem Perfektionismus und hohen Maßstäben gekämpft und fühlte mich manchmal entsprechend unzulänglich bei meiner Arbeit und in meiner Rolle als Mutter. Hier gab es eine Praxis, in deren Zentrum Liebe und Freundlichkeit standen, und die davon ausging, dass jede und jeder Güte, Liebe und Mitgefühl kultivieren kann. In meiner Ausbildung zur Psychologin hatte ich gelernt, mich auf die

Defizite der Menschen zu konzentrieren statt auf die jedem menschlichen Wesen innewohnenden Möglichkeiten. Die Liebende-Güte-Meditation eröffnet einen anderen Weg: Indem wir mit Sätzen der Freundlichkeit, des Mitgefühls und der Liebe uns und anderen Gutes wünschen, können wir unsere angeborene Fähigkeit stärken, uns selbst und anderen diese positiven Gefühle und Haltungen entgegenzubringen.

Kurze Zeit später machte ich in einem von Martine und Stephen Batchelor geleiteten Schweigeretreat meine erste praktische Erfahrung mit der Liebende-Güte-Meditation. Die schlichten, poetischen Worte, mit denen Martine Batchelor uns durch die Meditation führte, berührten mich tief und wurden zur Grundlage meiner eigenen Liebende-Güte-Praxis. Als ich ein Jahr später zusammen mit Susan zum ersten Mal eine Mindful-Parenting-Gruppe leitete, waren wir überrascht, wie ausgelagt die Mütter wirkten und wie kritisch sie sich selbst sahen. Trotz ihrer offenkundigen Stärken, ob im Beruf oder als Eltern, schienen sie im Hinblick auf ihre Kinder alle mit Gefühlen der Schuld, des Versagens, des Nichtgenügens zu kämpfen. Dabei war offensichtlich, dass sie hingebungsvolle Mütter waren, die ihre Kinder liebten und ihr Bestes zu geben versuchten. Ich fragte mich, ob die Liebende-Güte-Meditation sie wohl genauso ansprechen würde wie mich, vor allem, weil Buddha als Bild für die Haltung der Liebenden Güte die Liebe einer Mutter zu ihrem einzigen Kind gewählt hat. Also führten wir die Liebende-Güte-Praxis ein, und viele Eltern reagierten positiv darauf.

Bald darauf lernte ich Kristin Neffs Arbeit zum Thema Selbstmitgefühl kennen. Kristin Neff ist nicht nur Entwicklungspsychologin, sondern praktiziert auch seit vielen Jahren Achtsamkeitsmeditation. Sie hat die Praxis des Selbstmitgefühls in psychologische Begriffe übersetzt und auch dazu geforscht. Ihre Idee, die Praxis des Selbstmitgefühls für den Umgang mit Selbstwertproblemen zu nutzen, erschien uns wie eine Antwort auf einen Mangel, den wir auch an den Eltern in unserer Gruppe wahrnahmen: den Mangel an Mitgefühl für ihre eigenen Schwierigkeiten als Eltern (Neff 2011). Zur selben Zeit wurde ich auf Paul Gilberts

auf Mitgefühl basierenden Therapieansatz aufmerksam (Gilbert 2009). Seine Schilderung von Patienten, die unter Gefühlen der Scham und Selbstverurteilung litten, intellektuell durchaus verstanden, dass diese Gedanken keine Tatsachen waren, aber sich selbst keine liebevollen und freundlichen Gefühle entgegenzubringen vermochten, passte zu dem, was wir in unseren Gruppen sahen. Gilberts Überzeugung, dass sich eine mitfühlende Haltung durch bestimmte Übungen und innere Bilder kultivieren lässt, und dass diese Übungen neuroendokrine Prozesse aktivieren können, die Gefühle der Zufriedenheit und Zugehörigkeit fördern, elektrisierte uns. Ich las auch Christopher Germers Buch über Selbstliebe und Achtsamkeit, und Susan und ich besuchten einen von ihm geleiteten Workshop, um einige der Techniken zu erlernen, die er gemeinsam mit Kristin Neff entwickelt hatte, und zu überlegen, ob wir sie in unseren Mindful-Parenting-Kurs integrieren konnten (Germer 2009; Neff 2011).

Wir begannen uns zu fragen, wie wir diese Übungen von Anfang an so in den Mindful-Parenting-Kurs einbauen konnten, dass die Selbstmitgefühlspraxis zu einem roten Faden werden würde, denn unserer Einschätzung nach würden die teilnehmenden Eltern sie über längere Zeit üben müssen. Außerdem bemühten wir uns um ein genaueres Verständnis für die Beziehung zwischen Mitgefühl und Achtsamkeit. Durch Gespräche mit Achtsamkeitslehrern und Psychologen – Nirbay Singh, Joke Hellemans, Mark Williams, Christopher Germer, Christina Feldman, John Teasdale, Myla Kabat-Zinn, Jon Kabat-Zinn, Rebecca Crane und Franca Warmenhoven – begannen wir Liebende Güte schließlich als die jeder Achtsamkeitspraxis zugrunde liegende und nicht von ihr zu trennende Haltung zu begreifen. Zugleich kamen wir zu der Überzeugung, dass die Vermittlung spezifischer Übungen zur Kultivierung von Selbstmitgefühl und Liebender Güte Eltern helfen kann, diese Haltung zu entwickeln.

1.3.4 Schemamodi und Mindful Parenting

In unseren Mindful-Parenting-Gruppen und in unserem eigenen Alltag als Eltern stellten wir fest, dass sich stressbelastete Eltern-Kind-Situationen manchmal blitzartig zu hoch emotionalen Interaktionen entwickelten. Charakteristisch für solche Interaktionen waren schnelle, automatische und oft wütende Reaktionen und eine rasche Eskalation des Konflikts. Viele Eltern beschreiben diese Interaktionen mit Worten wie „durchdrehen“, „explodieren“ oder „ausrasten“ und empfinden anschließend Reue und Scham, weil sie die Kontrolle über sich verloren und sich ihrem Kind gegenüber destruktiv verhalten haben.

Wir begannen darüber nachzudenken, was genau eigentlich in diesen Situationen vor sich ging. Offensichtlich wirkte etwas in der Eltern-Kind-Interaktion wie ein emotionaler Trigger, der, einmal ausgelöst, die Eltern geradezu in einen veränderten Bewusstseinszustand katapultierte, aus dem es kein Zurück gab. In diesem „veränderten Zustand“ reagierten sie schnell, automatisch und mit starken Emotionen. Darauf reagierte das Kind häufig wütend und verletzt, was wiederum die starken negativen Emotionen weiter eskalieren ließ. Wir stellten uns folgende Fragen: 1. Was an der Eltern-Kind-Beziehung ist so anfällig für diese Art der Interaktion? 2. Was erleben die Eltern bei solchen Interaktionen? und 3. Wie können wir Eltern helfen, in solchen Situationen weiser zu reagieren?

Der Psychiater Dan Siegel und die Erziehungswissenschaftlerin Mary Hartzell beschreiben in ihrem Buch *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen* (2003; dt. 22009) solche elterlichen Reaktionen als ein Sichverlieren auf dem „unteren Weg“. Mit dem Begriff des „unteren Wegs“ (*low road*) bezeichnen sie schnelle, automatische Reaktionen auf eine wahrgenommene Bedrohung, die durch stressbelastete Interaktionen mit unseren Kindern getriggert werden können. Grundlage solcher „Low-Road“-Reaktionen ist eine direkte Informationsweiterleitung vom Thalamus zur Amygdala unter Umgehung höherer kortikaler Regionen. Dan Siegel schildert eine solche Low-Road-Situation zwischen ihm und seinem

12-jährigen Sohn. Sie begann mit einer Auseinandersetzung über ein Videospiele, das sein Sohn kaufen wollte. Sein Beispiel für eine elterliche „Explosionsreaktion“ passte zu dem, was wir in unserer klinischen Praxis sahen und manchmal auch in unseren eigenen Interaktionen mit unseren Kindern und Partnern erlebten (Siegel & Hartzell 2003). Wir stellten fest, dass Achtsamkeitsübungen, insbesondere der „Drei-Minuten-Atemraum“, den Eltern half, sich solcher Reaktionen bewusster zu werden und manchmal sogar innezuhalten, bevor sie reagierten. Doch oft erwiesen sich die Emotionen in solchen Momenten als zu stark. Auffallend war für uns der Wiederholungscharakter dieser Eltern-Kind-Interaktionen. Es schien, als folgte das „Ausrasten“ von Eltern in diesen Situationen bestimmten wiederkehrenden Mustern. Wir fragten uns, ob diese Muster vielleicht mit Kindheitserfahrungen der Eltern zusammenhängen. Anders formuliert: Reinszenierten die Eltern zentrale Themen aus ihrer eigenen Beziehung zu ihren Eltern in den Interaktionen mit ihren Kindern?

Wir entwickelten eine Übung, um Eltern zu helfen, achtsames Gewahrsein in ihre Interaktionen mit ihren Kindern zu bringen und mit Neugier und Offenheit zu erforschen, ob es in diesen Interaktionen bestimmte wiederkehrende Muster gab und ob diese Muster sie an Muster aus ihrer eigenen Kindheit erinnerten. Auf diese Weise konnten Eltern einen Zusammenhang zwischen den „Low-Road“-Erfahrungen, die sie mit ihren Kindern machten, und den ungelösten oder schwierigen Mustern ihrer eigenen Kindheit entdecken. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer fanden dies auf tiefgreifende Weise hilfreich. Sie konnten nun ihren eigenen Beitrag zu solchen Interaktionen, die sie bisher mit dem schwierigen Verhalten ihres Kindes oder seinen heftigen Emotionen erklärt hatten, erkennen. So wurde es ihnen möglich, sich ihrem Kind gegenüber empathischer und im Hinblick auf ihre eigenen Reaktionen neugieriger und mitfühlender zu verhalten. Sie begannen außerdem zu erkennen, dass ihre Reaktionen keineswegs zufällig waren, sondern spezifisch für ihren persönlichen Hintergrund und ihre Entwicklung. Indem sie eine Verbindung zwischen ihren

oberflächlich betrachtet außer Kontrolle geratenen Reaktionen und solchen sehr persönlichen, vor langer Zeit entstandenen Mustern herstellten, fiel es ihnen leichter, sich selbst und ihr Kind mehr zu akzeptieren.

Wir stellten fest, dass diese sich wiederholenden Muster stark an die von Beck et al. (2004) sowie Young (1994) beschriebenen frühen Schemata erinnerten: automatische oder unbewusste Erfahrungen des Selbst, die Kognitionen, Emotionen und Körperempfindungen beinhalten. Es verblüffte uns, wie sehr die Beschreibung der Schemata der Beschreibung der „Geisteszustände“ in der Achtsamkeits- und buddhistischen Literatur ähnelte. Wie Schemamodi beziehen sich Geisteszustände auf ein komplexes Muster interagierender Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die simultan und als Gesamtzustand erfahren werden. Geisteszustände können jeden emotionalen Zustand reflektieren – Zorn, Glück, Niedergeschlagenheit und inneren Frieden –, und sie formen unsere Wahrnehmung der Welt ebenso wie unsere Reaktionen. Was Geisteszustände und Schemata so machtvoll macht, ist, dass wir sie als Realität erleben. Wenn wir uns in einem bestimmten Geisteszustand oder Schema befinden, glauben wir, dass wir die Welt, andere und uns selbst wirklichkeitsgetreu wahrnehmen, und sind nicht in der Lage zu erkennen, wie stark unsere Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungen durch den jeweiligen Geisteszustand bzw. das Schema bestimmt sind. Die rund 2500 Jahre alte Lehre des Buddha, „Geisteszustände als Geisteszustände zu erkennen“ – sprich: sie nicht für die Realität zu halten und sich nicht mit ihnen zu identifizieren –, stimmt vollständig mit dem MBCT-Ansatz überein, „Gedanken als Gedanken“ zu sehen und nicht als Fakten. Wir fanden jedoch, dass Schemata das intensive, verwickelte Chaos aus verzerrten Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Reaktionen, das sich anfühlen kann wie ein veränderter Bewusstseinszustand, auf eine mehr empirische Weise erfassen.

Wir stellten außerdem fest, dass Schemata die Verbindung zwischen den aktuell schwierigen Eltern-Kind-Interaktionen und den unaufgelösten Interaktionsmustern der jeweiligen Mutter oder des jeweiligen Vaters

mit den eigenen Eltern herstellten. Diese Verbindung war von größter Bedeutung, weil sie Eltern half, sich solcher Muster bewusst zu werden und deren emotionale Kraft sowie deren negative Effekte in der Gegenwart zu verstehen und schließlich fähig zu werden, diese Muster loszulassen und in schwierige Interaktionen mit ihrem Kind achtsames Gewahrsein und bewusste Entscheidungen einzubringen. Aus der Entwicklungsforschung wissen wir, dass dysfunktionale Erziehungsmuster von einer Generation auf die nächste „übertragen“ werden können. Dasselbe gilt für Eltern-Kind-Bindungsmuster (Egeland et al. 1987; van IJzendoorn 1995). Diese These fanden wir durch unsere eigenen Erfahrungen als Eltern und die Erfahrungen vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Mindful-Parenting-Gruppen vielfach bestätigt: Die Erfahrungen, die wir als Kinder mit unseren Eltern gemacht haben, können durch emotionale oder stressbelastete Interaktionen wieder aufleben.

Abschließend sei gesagt, dass die Entwicklung des Mindful-Parenting-Programms auf den Beiträgen vieler Menschen beruht. Es erwuchs aus dem Feedback der Eltern und der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer, die einen Mindful-Parenting-Ausbildungskurs absolvierten. Auch unsere persönlichen Meditations-, Lehr- und Retreaterfahrungen waren wesentlich für diesen Prozess. Wir haben als Fachfrauen, aber auch als Mütter an diesem Programm gearbeitet. Als Expertinnen profitierten wir von unserem beruflichen Hintergrund als Familientherapeutinnen, kognitive Verhaltenstherapeutinnen und Schematherapeutinnen, der es uns ermöglicht hat, die Übungen dieses Programms in unserer klinischen Praxis und bei der Ausbildung anderer Therapeuten zu testen. Als Mütter haben wir die Übungen auf unseren Familienalltag angewandt – im Bewusstsein unserer eigenen „Low-Road“-Momente und unserer transgenerationalen Elternerfahrungen.

1.4 Zum Aufbau des Buches

In den folgenden 13 Kapiteln beschreiben wir das Mindful-Parenting-Programm, so wie wir es entwickelt und am Mental-Health-Zentrum *UvA minds* für Eltern und Kinder der Universität Amsterdam (Niederlande) umgesetzt und getestet haben. In Teil 1, Kapitel 1 bis 3, stellen wir den theoretischen, klinischen und empirischen Hintergrund des Programms vor. In Kapitel 2 erweitern wir die Perspektive und erforschen das Elternsein und den damit verbundenen Stress im Kontext der Evolutionsgeschichte. In Kapitel 3 präsentieren wir Ergebnisse aus zwei klinischen Studien zum Mindful-Parenting-Programm und erste Befunde zu unserer neuesten Version des Programms, die auch die in diesem Buch beschriebenen Mitgeföhls- und schematherapeutischen Übungen enthält.

In Teil II, Kapitel 4 bis 13, stellen wir das Mindful-Parenting-Curriculum vor. Wir beginnen mit einem Überblick über das Programm, den Sie in Kapitel 4 finden. Dort beschreiben wir die Ziele des Programms, die Themen und Übungen jeder Sitzung und machen einige auf unseren Erfahrungen als Kursleiterinnen basierende Vorschläge. Wir erläutern außerdem, für welche Familien und Eltern das Programm entwickelt wurde und wie wir bei den Aufnahmegesprächen vorgegangen sind. Am Ende des Kapitels schildern wir den Aufbau und die Pflege der eigenen Achtsamkeitspraxis, die wir als unerlässlich für angehende Mindful-Parenting-Lehrerinnen und -Lehrer ansehen. In Kapitel 5 bis 13 beschreiben wir die neun Einzelsitzungen des Kurses (acht Sitzungen plus eine Follow-up-Sitzung zwei Monate nach Programmende) im Detail: Nach einer kurzen Erläuterung des theoretischen und/oder klinischen Hintergrundes dieser Sitzung folgt jeweils eine detaillierte Beschreibung der Übungen und der sich daran anschließenden Gesprächsrunden mit Praxisbeispielen. Am Ende jedes Kapitels finden Sie die Arbeitsblätter für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den jeweiligen Hausaufgaben und wichtigen Themen der Sitzung. In Kapitel 14 schließlich geben wir den Eltern das Wort: Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer schildern, wie sich der Kurs langfristig auf ihr Leben ausgewirkt hat.

1.5 Anmerkung zu den Praxisbeispielen

Dieses Buch enthält viele Beispiele aus den Kurssitzungen, um die vorgestellten Übungen zu illustrieren. Dabei handelt es sich um anonymisierte Äußerungen und Berichte von Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus unseren Kursen und Workshops. Um sie und ihre Familien zu schützen, haben wir Namen und Einzelheiten verfremdet. Einige Eltern haben auch unter ihrem richtigen Namen Texte und Gedichte über ihre Erfahrungen beigesteuert. Persönliche Beispiele aus unserem eigenen Alltag beginnen mit „ich“ und beziehen sich immer auf Kathleen oder Susan. Wenn wir von „wir“ sprechen, ist stets eine Vielzahl gemeint: wir als Mindful-Parenting-Lehrerinnen, als Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Mindful-Parenting-Kurses, als Eltern oder als Autorinnen.

KAPITEL 4

Überblick über das Mindful-Parenting-Programm

In diesem Kapitel geben wir einen Überblick über das Mindful-Parenting-Programm und erörtern die Hauptthemen jeder Gruppensitzung. Außerdem befassen wir uns mit einigen grundsätzlichen und organisatorischen Fragen: für wen der Kurs gedacht ist und in welchem Setting er durchgeführt werden sollte, welche Ausbildung die Lehrenden benötigen, wie man beginnt und welche Schwierigkeiten auftreten können.

4.1 Ziele des Kurses

Bei Mindful Parenting lernen Eltern, die mit Achtsamkeit verbundenen Fähigkeiten auf sich selbst, ihren Erziehungsalltag und die Erfahrungen mit ihren Kindern anzuwenden. Die meisten Mütter und Väter kommen in den Kurs, weil sie Hilfe bei der Erziehung und im Umgang mit ihren Kindern brauchen: Sie erhoffen sich, ihre Stressbelastung zu reduzieren, die Beziehung zu ihren Kindern zu verbessern, effektiver oder weniger impulsiv zu erziehen oder ihren Kindern zu helfen, ruhiger zu werden oder sich verträglicher zu verhalten. Wir versuchen, diese legitimen und

wertvollen Ziele zu würdigen und zugleich für *alle* Erfahrungen der Eltern, welcher Art sie auch sein mögen, offen zu bleiben und auf diese Weise das Sein mit dem, was ist, und den Wunsch der Eltern nach Veränderung im Gleichgewicht zu halten.

Wir wissen jedoch aus unserer Forschungsarbeit und aus dem Feedback von Teilnehmerinnen und -teilnehmern, dass viele Eltern und Kinder sich durch den Kurs tatsächlich verändern. Und wir glauben, dass Mindful Parenting dabei helfen kann, diese Veränderungen in Gang zu setzen – das zeigen auch unsere Forschungsergebnisse. Zur Beschreibung der Programmziele listen wir im Folgenden einige Bereiche auf, in denen das Programm sich für die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer als hilfreich erwiesen hat. Die erste Liste resultiert aus unseren Erfahrungen als Kursleiterinnen und den Berichten der Eltern nach Kursende, die zweite aus unseren Forschungsergebnissen. Natürlich wird jede Mutter, jeder Vater den Prozess und seine Ergebnisse ein wenig anders erleben.

Mindful Parenting kann Eltern helfen,

- weniger reaktiv mit Erziehungsstress umzugehen,
- besser für sich selbst zu sorgen,
- mehr Empathie und Mitgefühl für sich selbst wie für ihr Kind zu entwickeln,
- schwierige Gefühle bei sich und bei ihrem Kind zu tolerieren,
- sich selbst und ihrem Kind mit mehr Akzeptanz zu begegnen,
- Muster aus der eigenen Kindheit wiederzuerkennen, wenn sie in der gegenwärtigen Beziehung zum Kind auftauchen,
- Konflikte mit ihrem Kind konstruktiv zu lösen,
- eine stärkere Bindung zu ihrem Kind zu entwickeln,
- die schönen und die schwierigen Seiten des Elternseins voll und ganz zu erleben,
- anders mit elterlichen Leidenserfahrungen umzugehen: Auch wenn sich nicht alle Probleme lösen lassen, kann man zumindest seine Haltung dazu verändern.

Die Ergebnisse dreier klinischer Wirksamkeitsstudien (s. Kapitel 3) deuten darauf hin, dass Mindful Parenting dazu beiträgt,

- die Verhaltens- und emotionalen Probleme von Eltern zu reduzieren,
- die Verhaltens- und emotionalen Probleme von Kindern zu reduzieren,
- die elterliche Stressbelastung und die elterliche Reaktivität in Stresssituationen zu reduzieren,
- das Erziehungsverhalten und die elterliche Kooperation in Erziehungsfragen (Coparenting) zu verbessern,
- mehr allgemeine Achtsamkeit zu entwickeln,
- mehr Achtsamkeit im Umgang mit Kindern zu entwickeln,
- die elterliche Tendenz, unangenehme Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen zu vermeiden (experiential avoidance), zu reduzieren.

4.2 Überblick über die Themen und Übungen des Kurses

Mindful Parenting basiert auf einer Adaptation von MBSR und MBCT. Das bedeutet: Wir führen alle dort enthaltenen formalen Meditationspraktiken wie den Body-Scan, die Atemmeditation, Meditation mit Körperempfindungen, Geräuschen, Gedanken und Gefühlen, offenes Gewahrsein, achtsames Sehen, Gehmeditation und Yoga in etwa derselben Reihenfolge ein. Auch Achtsamkeit im Alltag ist von Anfang an Thema, allerdings liegt der Schwerpunkt hier auf elterlichen und familiären Aktivitäten. Zusätzlich arbeiten wir während der gesamten Kursdauer mit kurzen Selbstmitgeföhlsübungen und führen in Woche 7 die formale Liebende-Güte-Meditation ein. Außerdem schulen wir Eltern mit Hilfe erlebnisaktivierender Techniken aus der Schematherapie darin, Muster zu erkennen, die im Umgang mit ihrem Kind immer wieder auftauchen und vielleicht aus ihrer eigenen Kindheit stammen. Andere Übungen helfen den Eltern, sich ihrer individuellen Grenzen bewusst zu werden, was es

ihnen leichter macht, auch ihrem Kind Grenzen zu setzen. Schließlich haben wir auch Übungen aufgenommen, die Eltern dabei unterstützen, sich nach einem schweren Konflikt emotional wieder mit ihrem Kind zu verbinden. Die wichtigsten Themen und Übungen von Mindful Parenting werden in der Tabelle 4.1 zusammengefasst.

4.2.1 Zusammenfassung der Themen der einzelnen Sitzungen

1. Sitzung: Erziehen im Autopilot-Modus. In der ersten Sitzung geht es darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wann wir im Autopilot-Modus reagieren, z. B. bei alltäglichen Interaktionen mit unseren Kindern und wenn wir unter Stress geraten. Wir erforschen elterliche Reaktionen auf eine typische Belastungssituation und setzen sie in Beziehung zu unserer Stressreaktion, die drei Möglichkeiten vorsieht: Kampf, Flucht oder Schreckstarre. Damit ist zugleich eins der Hauptziele des Kurses angesprochen: Innehalten zu lernen, bevor wir reagieren, vor allem dann, wenn wir unter Stress stehen, um Zeit zu haben, bewusst auf die Situation zu antworten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden eingeladen, herauszufinden, was geschieht, wenn sie bewusster und achtsamer mit ihren Kindern umgehen. So wie das achtsame Essen einer Rosine – als würden wir zum ersten Mal in unserem Leben eine Rosine essen – uns für die ganze Fülle der Erfahrung öffnen kann, kann der achtsame Umgang mit unseren Kindern und mit uns selbst als Mutter oder Vater uns für die ganze Fülle der Erfahrung in diesem Augenblick öffnen: Wir erleben unser Kind wirklich und erfahren, was es heißt, Vater oder Mutter dieses Kindes zu sein.

2. Sitzung: Erziehen mit dem Geist des Anfängers. In dieser Sitzung sprechen die Eltern miteinander über die Erfahrungen, die sie machen, wenn sie ihre Tochter, ihren Sohn mit dem Geist des Anfängers beobachten, und entdecken dabei häufig positive Eigenschaften an ihrem Kind, die sie bisher übersehen haben, weil sie sich ganz auf dessen Schwierigkeiten und Probleme konzentriert haben. Manche Eltern stellen auch fest, wie

schwierig es ist, ihren Sohn oder ihre Tochter mit den Augen des Anfängers zu sehen, und werden sich der Wertungen und Vorurteile bewusst, die sie ihm oder ihr gegenüber haben. Wir sprechen darüber, wie leicht es uns zur Gewohnheit werden kann, einseitig vor allem das Negative an unserem Kind zu sehen, besonders dann, wenn eine psychische Störung bei ihm diagnostiziert wurde oder wir ihm ein Etikett aufgeklebt haben, das unsere Wahrnehmung beeinflusst. Außerdem laden wir die Eltern ein, sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen, vor allem in schwierigen und stressreichen Situationen. Wir erforschen, wie schwer es uns oft fällt, freundlich mit uns selbst umzugehen, während wir für andere Eltern in schwierigen Situationen wie selbstverständlich Freundlichkeit und Sympathie empfinden.

3. Sitzung: Sich wieder mit dem Körper verbinden. In dieser Sitzung versuchen wir uns der angenehmen ebenso wie der unangenehmen Empfindungen im Körper bewusst zu werden, die wir haben, wenn wir als Eltern in eine Stresssituation geraten. Wir erkunden, wie oft wir die Signale unseres Körpers ignorieren und über unsere körperlichen Grenzen hinausgehen, insbesondere im Zusammensein mit unseren Kindern. Wieder und wieder zu unserem Körper zurückzukehren und für ihn zu sorgen, ist eine essentielle Fähigkeit, die wir in dieser Sitzung üben.

4. Sitzung: Auf Stress antworten statt zu reagieren. Der erste Schritt zu einem heilsameren Umgang mit dem Stress, unter dem wir als Eltern stehen, ist, sich seiner bewusst zu werden, ihn im Körper wahrzunehmen und diese Empfindungen zu akzeptieren, statt sie wegzuschieben. Wir erforschen die vielfältigen automatischen Reaktionen, die auftreten, wenn etwas unsere „Kampf-Flucht-Erstarrungs“-Reaktion triggert, und erkunden, wie unsere Gedanken diese Stressreaktion intensivieren können. Achtsames Gewahrsein und der Drei-Minuten-Atemraum können uns helfen, aus stressbedingten automatischen Reaktionen auszusteigen, innezuhalten und bewusst zu entscheiden, wie wir auf eine Situation antworten wollen.

Tabelle 4.1 Themen und Übungen der einzelnen Sitzungen

Titel	Themen	Formale Praxis in der Sitzung	Mindful-Parenting-Übungen in der Sitzung	Hausaufgaben
1. Erziehen im Autopilot-Modus	Grundlagen von Mindful Parenting Autopilot-Modus Seins- und Aktionsmodus	Body-Scan Rosinenübung	„Stress am Morgen“	Body-Scan „Kind als Rosine“ Routinetätigkeit achtsam ausführen Achtsamer erster Bissen
2. Erziehen mit dem Geist des Anfängers	Das eigene Kind mit dem Anfangsgeist betrachten Widerstände und Hindernisse beim Üben Erwartungen und Interpretationen	Body-Scan Sitzmeditation (Atem) Achtsames Sehen	„Stress am Morgen“ aus der Perspektive einer Freundin/eines Freundes Gorilla-Video Dankbarkeitspraxis	Body-Scan Sitzmeditation (Atem) Routinetätigkeit mit dem Kind achtsam ausführen Tagebuch angenehmer Erfahrungen
3. Sich wieder mit dem Körper verbinden	Körperempfindungen Gewahrsein angenehmer Erfahrungen Beobachten des Körpers in Stresssituationen des Elternalltags Grenzen wahrnehmen Selbstmitgefühl bei Stress	Yoga (im Liegen) Sitzmeditation (Atem und Körperempfindungen) Drei-Minuten-Atemraum	Erforschen körperlicher Reaktionen auf Stress im Elternalltag Vorstellungsübung: Selbstmitgefühl in Stresssituationen	Yoga (im Liegen) Sitzmeditation (Atem und Körperempfindungen) Drei-Minuten-Atemraum Achtsame Aktivität mit dem Kind Tagebuch stressbelasteter Momente

Titel	Themen	Formale Praxis in der Sitzung	Mindful-Parenting-Übungen in der Sitzung	Hausaufgaben
4. Auf elterlichen Stress antworten, statt automatisch zu reagieren	Gewahrsein und Akzeptanz bei elterlichem Stress Greifen und zurückweisen Wie Gedanken Stress verstärken Auf Stress antworten, statt automatisch zu reagieren	Sitzmeditation (Atem, Körperempfindungen, Geräusche und Gedanken) Yoga (im Stehen) Drei-Minuten-Atemraum	Kampf, Flucht, Erstarren – und Tanz Vorstellungstübung: Stress wahrnehmen und akzeptieren, Atemraum und „Türen“	Yoga (im Stehen) Sitzmeditation: (Atem, Körperempfindungen, Geräusche und Gedanken) Drei-Minuten-Atemraum bei Stress »b.« Tagebuch „Stressmomente im Elternalltag: Atemraum“ Kurzautobiographie
5. Muster und Schemata in der Erziehung	Muster aus der eigenen Kindheit erkennen Mit starken Emotionen sein Modi des verletzbaren und des wütenden Kindes sowie des fordernden und des strafenden Elternteils wahrnehmen	Sitzmeditation (Atem, Körperempfindungen, Geräusche und Gedanken, Gefühle) Gehmeditation im Raum	Übung zum Erkennen von Mustern Gefühle mitfühlend halten	Sitzmeditation (Atem, Körperempfindungen, Geräusche und Gedanken, Gefühle) Gehmeditation Drei-Minuten-Atemraum, wenn das Kind sich ... verhält Tagebuch „Stressmomente im Elternalltag“ und Identifizieren von Schemamodi

Titel	Themen	Formale Praxis in der Sitzung	Mindful-Parenting-Übungen in der Sitzung	Hausaufgaben
6. Konflikte	<p>Perspektivenübernahme, geteilte Aufmerksamkeit Bruch und Reparatur Einfühlen in die Gefühlszustände des Kindes</p>	<p>Sitzmeditation: Offenes Gewahrsein Gehmeditation im Freien</p>	<p>Vorstellungsbildung: Eltern-Kind-Konflikt, Perspektivübernahme, Bruch und Reparatur</p>	<p>Selbstgewählte 40-minütige Meditationspraxis Bruch und Reparatur Atemraum bei Konflikt Tag der Achtsamkeit</p>
7. Liebe und Grenzen	<p>Mitgefühl und Liebende Güte Mit sich selbst und dem inneren Kind Freundschaft schließen Wahrnehmen eigener Grenzen Achtsam Grenzen setzen</p>	<p>Liebende-Güte-Meditation</p>	<p>Vorstellungsbildung: Grenzen Rollenspiel: Grenzen „Was brauche ich?“</p>	<p>Selbstgewählte 40-minütige Meditationspraxis Symbolisches Objekt für die nächste Sitzung auswählen Kurzer Bericht über den eigenen Lernprozess Achtsames Grenzsetzen Liebende-Güte-Meditation</p>
8. Ein achtsamer Weg durch die Elternschaft	<p>Reflexion über den eigenen Lernprozess (mit Objekten oder selbst verfassten Texten) Blick in die Zukunft Absichten in Bezug auf die weitere Praxis Für sich selbst (und das eigene Kind sorgen)</p>	<p>Body-Scan Liebende-Güte-Meditation</p>	<p>Persönlicher Lernprozess (mit Objekten oder selbst verfassten Texten) Dankbarkeitspraxis</p>	<p>Selbstgewählte Meditationspraxis</p>
Follow-up-Sitzung: Immer wieder neu beginnen	<p>Erfahrungen, Hindernisse und Bekräftigen der Absicht in Bezug auf die weitere Praxis</p>	<p>Body-Scan Stein-Meditation</p>	<p>Berg-Meditation für Eltern „Einander Gutes wünschen“</p>	<p>Selbstgewählte Meditationspraxis</p>

5. Sitzung: Muster und Schemata in der Erziehung. Welchen Einfluss haben unsere eigenen Kindheitserfahrungen auf die Art und Weise, in der wir unsere Kinder erziehen? In dieser Sitzung erforschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre reaktiven Erziehungsmuster und mögliche Ähnlichkeiten mit Mustern aus ihrer eigenen Elternbeziehung. Sie lernen, ihre eigenen kindlichen Modi (z. B. „wütendes Kind“, „verletzbares Kind“) und die Elternmodi („strafender Elternteil“, „fordernder Elternteil“), die in schwierigen Interaktionen mit ihrem Kind auftauchen können, zu erkennen. Wir üben, unserem inneren Kind in solchen Situationen Mitgefühl und Akzeptanz entgegenzubringen.

6. Sitzung: Konflikte. In dieser Sitzung beschäftigen wir uns mit Eltern-Kind-Konflikten, die wir als Chancen zu Wachstum und größerer Nähe zu unseren Kindern begreifen. Achtsamkeit kann eine Weiträumigkeit entstehen lassen, die es uns ermöglicht, sowohl unsere Perspektive als auch die Perspektive unseres Kindes wahrzunehmen. Bislang haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Mitgefühl mit ihren eigenen emotionalen Erfahrungen praktiziert; nun fordern wir sie auf, ihr Gewahrsein so weit werden zu lassen, dass es auch Mitgefühl für die emotionalen Erfahrungen ihres Kindes einschließt. Die Eltern werden eingeladen, zu versuchen, ihre Gefühle und die ihres Kindes gleichzeitig im Raum ihres Gewahrseins zu halten. Wir üben, wie wir nach einem Konflikt von diesem neuen Ort aus zu unserem Kind zurückkehren können, um die Beziehung emotional zu „reparieren“.

7. Sitzung: Liebe und Grenzen. Diese Sitzung hat zwei Hauptthemen. Zunächst erweitern wir unsere Mitgefühlspraxis durch die Einführung der formalen Liebende-Güte-Meditation als ein Mittel, die uns von Natur aus innewohnende Freundlichkeit und Liebe zu kultivieren. Die wichtigste Botschaft ist, dass wir alle bereits die Fähigkeit besitzen, liebevoll und freundlich zu sein, und dass wir, gleichgültig, welche Schwierigkeiten

KAPITEL 14

Elternstimmen: Nach dem Mindful-Parenting-Kurs

Es fällt mir leichter, Grenzen zu setzen. Ich explodiere praktisch nie mehr! Statt Wut nehme ich jetzt viel mehr Liebe und ein stärkeres Miteinander wahr, auch unter den Kindern. Das sind die Früchte von zwei Jahren regelmäßiger Meditationspraxis.

EINE MUTTER VON ZWEI KINDERN

Wir fragen uns oft, wie es den Teilnehmern unserer Mindful-Parenting-Kurse wohl heute geht. Meditieren sie noch immer, formal oder informell, mit oder ohne Unterstützung durch eine Meditationsgruppe oder einen Yogakurs? Denken sie manchmal an das, was sie im Kurs gelernt haben, etwa, wie sie für sich selbst sorgen oder automatische Reaktionsmuster durchbrechen können? Wie gut kommen sie mit neuen Entwicklungen und Herausforderungen zurecht, z. B. mit dem Wiedereinstieg in den Beruf, Schulwechseln, dem Heranwachsen ihrer Kinder zu Jugendlichen, die die Autorität der Eltern infrage stellen, mit dem Tod der eigenen Eltern, einer Scheidung, einer neuen Liebesbeziehung, auf die die Kinder mit Ambivalenz reagieren? Haben sie für sich oder ihr Kind weitere Therapien in Anspruch genommen? Manche Eltern sehen wir bei einem der Achtsamkeitstage wieder,

die das Beratungs- und Therapiezentrum *UvA minds* einige Male im Jahr veranstaltet, und die allen Eltern offenstehen, die an einem Mindful-Parenting-Kurs teilgenommen haben. Doch weil ein „Tag der Achtsamkeit“ grundsätzlich im Schweigen stattfindet, bekommen wir natürlich kein verbales Feedback von diesen Eltern. Manche Mütter und Väter sehen wir weiterhin regelmäßig, entweder weil ihre Kinder in unserem Zentrum therapiert werden oder weil sie selbst an weiteren Elterntrainings teilnehmen oder in anderer Form unterstützt werden, und gelegentlich ergibt es sich, dass wir eine Mutter oder einen Vater unerwartet in einem völlig anderen Kontext treffen und miteinander ins Gespräch kommen. Die meisten der Teilnehmer unserer Kurse jedoch sehen wir nach der Follow-up-Sitzung nie wieder.

Um uns ein Bild davon machen zu können, wie viele ehemalige Kurs-Teilnehmerinnen und -teilnehmer weiterhin Achtsamkeit praktizieren, schrieben wir alle Eltern an, die im Jahr zuvor einen Mindful-Parenting-Kurs besucht hatten ($n = 41$). Von 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erhielten wir eine Antwort. Bis auf eine Person gaben alle Eltern an, sie würden weiterhin Achtsamkeitsübungen wie den Body-Scan, die Sitzmeditation, Yoga oder den Atemraum machen. Diese Eltern praktizierten täglich (14), einmal wöchentlich (13), einmal im Monat (6) oder einmal pro Quartal (1). Die durchschnittliche Dauer der Praxis betrug 15 bis 30 Minuten (20), weniger als 15 Minuten (9) oder mehr als 30 Minuten (6). Die meisten Eltern bleiben also auch lange nach Kursende bei ihrer Achtsamkeitspraxis.

Als wir die Arbeit an diesem Buch abschlossen, kontaktierten wir sämtliche Eltern, die einen Mindful-Parenting-Kurs bei *UvA minds* besucht hatten, und baten sie, uns kurz mitzuteilen, wie es ihnen ging und wie sie die langfristigen Effekte des Kurses auf ihr Leben einschätzten, falls es solche ihrer Meinung nach gab. Einige Mütter und Väter hatten den Kurs erst einige Monate zuvor abgeschlossen, doch bei den meisten lag er ein Jahr oder sogar mehrere Jahre zurück. Hier ist eine Kurzfassung ihrer Berichte.

Eine Mutter von zwei Kindern:

Achtsamkeit hat mich vor allem gelehrt, dass alles da sein darf: also auch Ärger und Wut. Bei einigen Retreats in buddhistischen Klöstern habe ich einen gewissen Druck gespürt, dass solche Gefühle nicht erlaubt sind. Doch für den Mindful-Parenting-Kurs hatte ich mich angemeldet, weil ich gegenüber meinen Kindern manchmal explodiert war, wenn ich Stress hatte. Ein paarmal war ich sogar komplett ausgerastet.

Weil ich lernte, all dies einfach nur zu beobachten, war da Raum für meinen Ärger, er durfte da sein, ich bekam das nötige Werkzeug, um es anzugehen. Achtsamkeit hat mich gelehrt, die Wut in mir zu akzeptieren, ich verurteile mich nicht länger dafür. Deshalb sind meine Ausbrüche seltener geworden.

Nach dem Ende des Mindful-Parenting-Kurses habe ich eine Therapie gemacht und die Ursache für meine Wut gefunden. Ich habe ein altes Trauma verarbeitet, und seitdem hat der Stress abgenommen.

Die Gehmeditation mache ich täglich und einmal im Monat meditiere ich bei den „City Light Evenings“, einer organisierten Gruppenveranstaltung. Die wichtigste Wirkung von Achtsamkeit ist für mich, dass ich meine Wut und meine Unvollkommenheit akzeptieren kann. Das macht mich vielleicht nicht zu einer besseren Mutter, aber zumindest zu einer menschlicheren.

Eine Mutter, die den Kurs gemeinsam mit ihrem Mann besuchte; das Paar hat zwei Kinder:

Der Mindful-Parenting-Kurs war gut, weil ich besser verstanden habe, weshalb es bei uns so oft schief läuft. Wir vier (Vater, Mutter, zwei Söhne, inzwischen 13 und 15 Jahre alt) haben die Angewohnheit, sofort auf alles zu reagieren, was von einem anderen Familienmitglied kommt. Durch den Kurs habe ich gelernt, nicht jedes Mal zu reagieren. Das nie mehr zu tun

ist unmöglich, denn offenbar ist das ein Teil unserer Persönlichkeit. Bis zehn zu zählen oder sich eine Auszeit zu nehmen, bis man sich beruhigt hat, ist für meinen Mann und mich ziemlich schwierig.

Im ersten Jahr habe ich fast jeden Morgen meditiert, wenn die Kinder in der Schule waren, und anschließend noch 15 bis 20 Minuten Yoga geübt. Im letzten Jahr habe ich das nur noch ein- bis zweimal pro Woche geschafft. Zweimal in der Woche bin ich in ein Yogazentrum gegangen. Vor Kurzem habe ich aber wieder angefangen, morgens zu meditieren und danach Yoga zu machen. Durch Achtsamkeit hat sich unser Verhalten nicht wirklich verändert, aber wir sind uns einiger Dinge jetzt stärker bewusst. Wir verstehen besser, wie unser Verhalten das Verhalten der Kinder beeinflusst. Doch vor allem war es sehr schön, diesen Kurs zusammen zu besuchen.

Eine Mutter von zwei Kindern:

Für mich ist Achtsamkeit eine neue Art zu leben. Das Meditieren hat mich ausgeglichener gemacht und ist für mich oft ein guter Start in den Tag.

Ich versuche, nicht mehr so schnell zu urteilen und zu verurteilen, und bin offener gegenüber allem, was geschieht. Ich nehme Verluste leichter hin und bin dankbar für das, was mir geschenkt wird. Deshalb glaube ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Alle paar Wochen treffe ich mich mit zwei anderen Müttern aus dem Mindful-Parenting-Kurs; wir meditieren zusammen und tauschen unsere Erfahrungen aus. Wir sind sehr unterschiedlich, aber jede kennt die Probleme der anderen, und wir spüren, wie heilsam es ist, zu meditieren und im Hier und Jetzt zu sein.

Ich bin sehr dankbar für diesen Kurs. Er hat meine Welt größer und reicher gemacht und sich auch deutlich auf meine Kinder und die Atmosphäre bei uns zu Hause ausgewirkt.

Ein Vater von zwei Kindern:

Mindful Parenting hat meinen Blick auf mich selbst, mein Vatersein, meine Arbeit und mein Leben total verändert. Der größte Gewinn ist, dass ich erkannt habe, dass meine Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen einer Situation lediglich MEINE Erfahrung der Wirklichkeit und nicht die Wahrheit sind.

Ein Beispiel: Meine Tochter bringt eine schlechte Note nach Hause, sitzt vor dem Fernseher, ich sage etwas dazu und sie wird wütend. Meine automatische Reaktion wäre, diese Ereignisse zu verknüpfen: schlechte Note, Fernsehen, frech werden. Ich sehe ein faules, desinteressiertes, unfreundliches Kind. Früher hätte ich darauf viel schneller mit Ärger reagiert. Aber ich weiß auch, dass es meiner Tochter schwerfällt, sich zu konzentrieren, dass die Hormone in ihrem Körper Achterbahn fahren und dass sie tut, was sie kann, um zu "überleben". Und wenn ich sie auf diese Weise betrachte, reagiere ich anders auf die Situation.

Automatisch zu reagieren bedeutet, nachmittags wütend zu werden auf ein Kind, das dadurch nur aufsässiger und trauriger wird. Abends tut es mir dann leid, weil ich die andere Seite nicht gesehen habe.

Dank Achtsamkeit erkenne ich die Automatismen in mir und anderen viel besser und ich habe gelernt, mit ihnen umzugehen. Im Prinzip ist das die „Pietje-Bell“-Methode [„Pietje Bell“ ist ein bekanntes niederländisches Kinderbuch über einen frechen, wilden Jungen]: bevor man jemanden schlägt, erst mal bis zehn zu zählen.

Ich meditiere immer noch täglich; ich kann meine eigenen Schwächen und die Schwächen anderer mit mehr Freundlichkeit betrachten, und manchmal schaffe ich es sogar, die Dinge einfach so sein zu lassen, wie sie sind.

Vielen Dank dafür.

