

ELINE SNEL
Stillsitzen wie ein Frosch



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Kinder und Erwachsene sind oft gleichermaßen gestresst von den Anforderungen des Alltags. Die Folge sind Konzentrationsstörungen und Einschlafprobleme – ein Gedankenkarussell, das sich pausenlos dreht. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, inspiriert von der Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn: Kinder können lernen loszulassen und aus sich heraus Kraft schöpfen. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsmomente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs finden Eltern und Kinder wieder innere Ruhe und können in Harmonie den Alltag gestalten.

Autorin

Eline Snel (geb. 1954) ist eine erfahrene Therapeutin und Trainerin. In der von ihr gegründeten »Akademie für Achtsamkeit« in Amersfoort, Holland, unterrichtet sie Lehrer, Psychologen, Eltern und Kinder. Sie hat ein wirkungsvolles Achtsamkeitstraining entwickelt, das in Grundschulen in Holland und Belgien mit großem Erfolg praktiziert wird. Ihr Buch »Stillsitzen wie ein Frosch« ist dort ein Bestseller.

www.elinesnel.com

Eline Snel

Stillsitzen wie ein Frosch

Kinderleichte Meditationen
für Groß und Klein

Aus dem Niederländischen
von Anja Lademacher

GOLDMANN

Die niederländische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»Stilzitten als een kikker. Mindfulness voor kinderen (5–12 jaar)
en ouders« bei Ten Have, Utrecht.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2013

© 2013 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2010 Uitgeverij Ten Have,
www.uitgeverijtenhave.nl

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Marc Boutavant

Redaktion: Mareike Fallwickl

SB · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22028-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen sie den Goldmann Verlag im Netz



*»Um lieben zu können,
muss man innerlich anwesend sein.«*

*Ich danke meinem Mann Henk und meinen Kindern
Hans, Anne Marlijn, Koen und Rik für ihr tiefes Bedürfnis,
sich selbst und andere in jedem Moment zu lieben,
zu akzeptieren, zu trösten und zu motivieren.*

INHALT

Vorwort 11

Einleitung 13

Wenn der Körper schlafen will, der Kopf aber noch nicht ... 13

Was ist Achtsamkeit? 15

Warum Achtsamkeitstraining mit Kindern? 16

Früh übt sich ... 20

Für welche Kinder eignen sich Achtsamkeitsübungen? 21

Die achtsamen Eltern 23

Man kann die Wellen nicht aufhalten 24

Surfen lernen 26

Surfen heißt fallen und wieder aufstehen 28

Akzeptanz, Anwesenheit und Verständnis 30

Also los! Aber wie? 34

Tipps für das Üben mit der CD 35

Aufmerksamkeit beginnt beim Atem 37

Aufmerksamkeit für den Atem kann helfen 38

Die Geschichte von Sara 40

Mit der Aufmerksamkeit eines Froschs 42

Tipps für zu Hause 46

Den Aufmerksamkeitsmuskel trainieren 49

Ich komme vom Mars 50

Offen wahrnehmen 51

Stillsitzen wie ein Frosch

Tipps für zu Hause 52

Schauen, ohne zu urteilen 53

Aus dem Kopf in den Körper 59

Auf die Signale des Körpers achten 61

Grenzen 63

Krank 68

Tipps für zu Hause 69

Ein Sturm zieht auf 71

Wie ist das »innere Wetter«? 72

Der persönliche Wetterbericht 73

Tipps für zu Hause 79

Mit schwierigen Gefühlen umgehen lernen 81

Schwierige Gefühle gibt es nicht 83

Mit der Wut umgehen lernen 87

Hinein in den Wirbel und wieder hinaus 89

Tipps für zu Hause 90

Die Grübelfabrik 93

Was sind Gedanken eigentlich? 95

Hat die Grübelfabrik auch mal Pause? Kann man Gedanken abschalten? 96

Worüber grübelst du so? 99

Tipps für zu Hause 101

Freundlichkeit ist etwas Schönes 103

Ist es nicht besser, sich zu wehren? 105

Freundlichkeit kann man üben 107

Tipps für zu Hause 109

Geduld, Vertrauen, Loslassen 115

Was ist Verlangen? 116

Das innere Kino 117

Einen Herzenswunsch darstellen 119

Geduld, Vertrauen, Loslassen 119

Loslassen 125

Literatur 131

Danksagung 135

Über die Autorin 137

Übungen auf der CD 139

VORWORT

Eline Snel ist »Erfahrungsexpertin«. Sie war selbst mal ein Kind und hat zwei Kinder großgezogen: eine Tochter, die als kleines Mädchen abends oft unfreiwillig in der Grübelfabrik landete, wo sie am Fließband ununterbrochen kleine Grübelschachteln auspacken musste, sodass sie nicht einschlafen konnte, und einen Sohn, der ein Schreibaby war, weshalb Eline beinahe verzweifelt wäre.

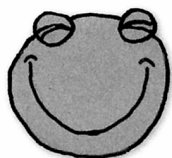
Glücklicherweise fand sie eine Lösung in Form von sehr einfachen Übungen, die ihrer Tochter halfen, nicht so lange in der Grübelfabrik gefangen zu bleiben. Auch mit den Ohnmachtsgefühlen während der »Schreikonzerte« ihres Sohnes konnte Eline durch diese Übungen ihren Frieden machen. Beide Kinder sind inzwischen glückliche Erwachsene. Eline ist geläutert aus dem Kampf hervorgetreten und arbeitet mittlerweile als Therapeutin für Erwachsene und Kinder sowie seit 1990 als Meditations- und Bewusstwerdungstrainerin. Vor einigen Jahren hat Eline an einer Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin teilgenommen. Inzwischen betreut sie das Trainingsprogramm »Aufmerksamkeit hilft!« (»Aan-

Stillsitzen wie ein Frosch

dacht werkt!«), das sich speziell an Kinder von 6–12 Jahren richtet und sich an der Sprache und Erfahrungswelt dieser Altersgruppe orientiert.

Kinder lernen in diesem Training, liebevoll und aufmerksam zu sein, einen Kopf voller Gedanken zur Ruhe zu bringen sowie Emotionen und Gedanken zu verstehen und zu akzeptieren. Sie üben, zu sich selbst und zu anderen freundlich zu sein, sodass sie sich besser konzentrieren können und ein verständnisvolles und nachsichtiges Verhalten anderen gegenüber entwickeln. Eline greift in diesem Programm auf wunderbar originelle und fantasievolle Bilder zurück: »Stillsitzen wie ein Frosch«, »Pauseknopf«, »Spaghettitest« – da muss man erst mal draufkommen!

Inzwischen wird das von Eline Snel entwickelte Programm an verschiedenen Grundschulen eingesetzt und auf seine Wirksamkeit hin untersucht. Und tatsächlich ... Aufmerksamkeitsübungen mit Kindern scheinen einen großen Effekt zu haben. Und so, denke ich, wird das Programm auch einen deutlichen präventiven Nutzen bei den verschiedensten »Kulturbeschwerden« unserer Zeit wie Unruhe, Folgen der Selbstüberforderung, Depressionen und Burnout zeigen. Die anregenden und einfachen Übungen sowie die leicht verständliche Sprache dieses Buches sind nicht nur auf die Erlebniswelt von Kindern, sondern auch auf die von Erwachsenen hervorragend abgestimmt. Unter dem Motto: »Ob Jung oder Alt, Achtsamkeit verleiht innerem Reichtum Gestalt.«



Frits Koster
Meditationsbegleiter und Achtsamkeitstrainer

1

EINLEITUNG

Wenn der Körper schlafen will, der Kopf aber noch nicht...

Meine fünfjährige Tochter hatte immer wieder Probleme, in den Schlaf zu finden. Sie fragte dann oft: »Wenn dein Körper schlafen will, aber dein Kopf noch nicht, wo holt man dann den Schlaf her?« Manchmal schlief sie um zehn Uhr abends immer noch nicht – und war dann todmüde. Ich natürlich auch. Sie krabbelte immer wieder aus dem Bett. Tausend Gedanken spukten ihr durch den Kopf und erzählten ihr die wildesten Geschichten, die sie wach hielten. Von Tim, der plötzlich nicht mehr mit ihr spielen wollte, von dem Goldfisch, der auf einmal mit dem Bauch nach oben im Aquarium trieb, davon, dass jemand unter ihrem Bett lag, der sie ermorden wollte.

Entspannungsübungen, Geschichten, ein warmes Bad, ein ärgerliches »Du musst jetzt endlich schlafen, so wie alle anderen auch« – nichts half. Bis ich dahinterkam, dass

sie Ruhe finden konnte, wenn sie den ständig wiederkehrenden Grübeleien etwas weniger Beachtung schenkte und ihre Aufmerksamkeit stattdessen allmählich vom Kopf zum Bauch wandern ließ. Denn in ihrem Bauch gab es keine Gedanken. Dort war der Atem, in dessen Rhythmus sich ihr Bauch wie in einer sanften Wellenbewegung hob und senkte. Eine beruhigende Bewegung, eine Bewegung, die sie langsam in den Schlaf wiegte.

Meine Tochter ist inzwischen 21 und macht diese Übung auch heute noch oft. Es ist eine einfache Übung, die dabei hilft, sich vom Kopf ab- und dem Bauch zuzuwenden. Dort ist es still, und die Gedanken haben keinen Einfluss mehr.

Achtsamkeit oder bewusste, liebevolle Aufmerksamkeit leistet nicht nur Kindern gute Dienste, auch Eltern finden es hilfreich, eine Technik zu kennen, mit der sie sich aus einem nicht enden wollenden Gedankenstrom befreien können. Gedanken hören nicht einfach auf, aber wir können aufhören, auf sie einzugehen. Wir können aufhören, auf sie zu hören.



11

Übung Nr. 11 auf der CD war die erste Achtsamkeitsübung, die ich damals zusammen mit meiner Tochter gemacht habe. Es sollten noch etliche folgen. Kinder lieben es besonders, diese Übung kurz vor dem Schlafengehen zu machen.