

Susan Kaiser Greenland



Achtsame Spiele

Achtsamkeit und Meditation
für Kinder, Jugendliche und Familien

Die Spiele wurden überarbeitet von Annaka Harris

Aus dem amerikanischen Englisch von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Seth, Allegra und Gabe



INHALT

Einleitung	9
TEIL EINS: ZUR RUHE KOMMEN	17
1. Absichtsvoll atmen	20
2. Anker für die Aufmerksamkeit	30
TEIL ZWEI: WAHRNEHMEN UND UMDEUTEN	43
3. Ein offener Geist	46
4. Wertschätzung	60
5. Hier und jetzt	72
TEIL DREI: SICH KONZENTRIEREN	85
6. Achtsam atmen	88
7. Die Taschenlampe der Aufmerksamkeit	101
8. Ein friedliches Herz	120
9. Raus aus dem Kopf, rein in den Körper	138
TEIL VIER: SICH KÜMMERN	149
10. Ist es hilfreich?	152
11. Das Flutlicht der Aufmerksamkeit	171
TEIL FÜNF: SICH VERBINDEN	185
12. Mehr sein als scheinen	188
13. Freiheit	208
Abschließende Gedanken	226
Danksagung	235
Anhang	237
Tabelle der Themen	240
Index der Spiele	243
Literaturangaben	246
Über die Autorin	253

EINLEITUNG

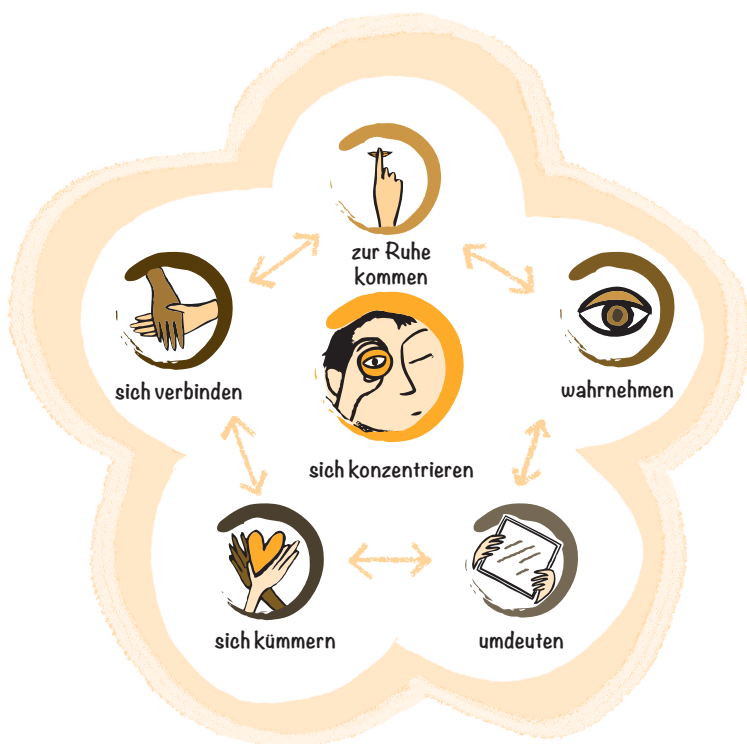


Meditation sieht so leicht aus. Was kann daran, auf einem Kissen zu sitzen und nichts zu tun, schon besonders schwer sein? Nun, als ich zu meditieren anfang, fühlte ich mich an eine russische Schachtelpuppe erinnert: Man öffnet sie, findet in ihrem Inneren eine weitere Puppe, die ganz genauso aussieht, nur kleiner ist, und dann noch eine und noch eine, bis schließlich die kleinste Puppe zum Vorschein kommt. Es kam mir so vor, als gäbe es Schichten über Schichten von Theorien, die ich zuerst verstehen musste, bevor ich wirklich praktizieren konnte. Freunde und Kollegen hatten mir einige Bücher empfohlen, und ich mühte mich damit ab, die verschiedenen Methoden und Begrifflichkeiten zu verstehen; die Fülle an Konzepten und Techniken schien schier endlos zu sein. Aber ich blieb dran und nach und nach wandelte sich meine Meditationspraxis immer mehr von einem Ringen zu einer Atempause. Irgendwann hatte ich schließlich die kleinste Puppe in der Hand. Ich habe dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, es möge es anderen Eltern leichter machen als mir damals, diese Konzepte zu verstehen, und sie einfach genug darzustellen, um sie mit Kindern teilen zu können.

Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Forschungsarbeiten belegt, was Meditierende bereits seit Jahrhunderten wissen: Achtsamkeit und Meditation fördern eine Reihe von *Lebenskompetenzen*, die Kindern genauso

wie Erwachsenen ermöglichen, dem, was in ihrem Inneren und in ihrem Umfeld geschieht, mit mehr Weisheit und Mitgefühl zu begegnen. Die hier vorgestellten achtsamen Spiele lehren sechs solcher Lebenskompetenzen: *sich konzentrieren*, *zur Ruhe kommen*, *wahrnehmen*, *umdeuten* (orig.: *reframing*), *sich kümmern*, *sich verbinden*. Ich stelle sie in einem Kreis dar, in dessen Mitte *sich konzentrieren* steht, da stabile, flexible Aufmerksamkeit die anderen fünf Kompetenzen befördert.

So wirken sie zusammen:



Wenn die Kinder und Jugendlichen sich auf eine Erfahrung in der Gegenwart *konzentrieren* (etwa darauf, die Atmung zu spüren oder die Geräusche im Raum zu hören), kommt ihr Geist *zur Ruhe* und in ihrem Kopf entsteht neuer Raum, so dass sie klarer *wahrnehmen* können, was gerade vor sich geht. Während sie sich bewusst werden, was in ihrem Geist und in ihrem Körper geschieht, lernen die Kinder Sinneseindrücke („Ich fühle mich unruhig“ oder „Ich habe Schmetterlinge im Bauch“) zum Anlass zu nehmen, innezuhalten und zu reflektieren, bevor sie sprechen oder handeln. Durch diesen Prozess sind sie weniger reaktiv und werden sich zunehmend dessen gewahr, was in ihrem Inneren und um sie herum geschieht. Statt auf mögliche Resultate *konzentrieren* sie sich darauf, weise und mitfühlend auf die Situation zu reagieren. Die Qualitäten *sich kümmern* und *sich verbinden* tauchen von selbst auf, wenn die Kinder und Jugendlichen das Geflecht von Beziehungen, Ursachen und Bedingungen erkennen, die einen jeden Moment hervorbringen. Dann haben sie die Möglichkeit, die Situation *umzudeuten*, und können sich dazu entscheiden, auf eine Art zu sprechen und zu handeln, die im Einklang mit diesen Qualitäten steht. Diese sechs Lebenskompetenzen bauen aufeinander auf, so dass eine Veränderung der Aufmerksamkeit (*zur Ruhe kommen, sich konzentrieren*) zu einer Veränderung der Gefühle (*wahrnehmen, umdeuten*) führt, was wiederum zu einer Veränderung im Sprechen, Verhalten und in Beziehungen führt (*sich kümmern und verbinden*), eine Abfolge, die man auch in der traditionellen Meditationspraxis findet.

Über Tausende von Jahren haben Meditierende einen umfassenden Katalog zusammengestellt, der unsere inneren und äußeren Welten abbildet. Ich habe ihn auf zwei Bereiche eingegrenzt, die ich Kindern und Eltern in Spielen, Geschichten, angeleiteten Visualisierungen und Demonstrationen vorstelle. Der Kreis der sechs Lebenskompetenzen stellt den ersten Bereich dar. Der zweite umfasst universelle *Themen*, die eine weise und mitfühlende Haltung gegenüber dem Leben ausmachen. Diese sind:

Akzeptanz	Urteilsvermögen
Ein offener Geist	Empathie
Wertschätzung	Alles verändert sich
Aufmerksamkeit	Gegenseitige Abhängigkeit
(die Taschenlampe und das Flutlicht)	Freude
Einstimmung	Freundlichkeit
Zurückhaltung im Verhalten	Motivation
Ursache und Wirkung	Geduld
Klarheit	Gegenwärtiger Moment
Mitgefühl	Selbstmitgefühl
Zurückhaltung in Gedanken	Weises Selbstvertrauen



Achtsamkeit und Meditation sind voller mysteriöser Qualitäten. Der Versuch, das Rätsel zu lösen, indem man diese Qualitäten auf eine Aufzählung reduziert, mag diesen Punkt scheinbar völlig verfehlen. Allerdings ermutigen mich andere mysteriöse kreative Disziplinen, es dennoch zu tun. Im Jazz zum Beispiel studieren die Musiker Quintenzirkel und üben Skalen, um künstlerische

Qualitäten zu entfachen, die der Improvisation zu eigen sind, sich aber jeglicher Beschreibung entziehen. Ähnlich den Jazzmusikern studieren Meditierende eine Reihe von Themen und üben Lebenskompetenzen, um jene Qualitäten zu fördern, die der Achtsamkeit und der Meditation inhärent sind, auf die man aber nur äußerst schwer den Finger legen kann. In beiden kreativen Disziplinen erkennen die Praktizierenden diese mysteriösen Qualitäten, wenn sie sie wahrnehmen, und zwar nicht etwa, weil sie sie in Worte fassen könnten, sondern weil sie sie spüren. Wie ein altes Sprichwort sagt: Weisheit und Mitgefühl sind wie die zwei Flügel eines Vogels – wir brauchen beide, damit wir fliegen können.

Die *konzeptuellen* Themen und die *praktischen* Lebenskompetenzen, die man durch Achtsamkeit und Meditation lernt, fördern Weisheit und Mitgefühl. Gemeinsam können sie eine emotionale Freiheit bewirken, die Kindern und Familien im besten Fall hilft, durch die Turbulenzen des Lebens zu segeln, so wie ein Vogel abhebt und durch den Himmel segelt.

Das, was ich an achtsamen Spielen vielleicht am meisten mag, ist, dass sie Eltern und Kindern eine einzigartige Gelegenheit zum gemeinsamen Lehren und Lernen bieten. Wenig überraschend berichten viele Eltern, dass die für Kinder konzipierten Aktivitäten ihnen einen Weg in die Meditation ebnen, der ihnen bislang nicht zugänglich war. Was mich zu einem wichtigen Punkt führt: Unsere eigene Achtsamkeit hat einen starken Effekt auf alle anderen Menschen in unserem Leben, und als Eltern natürlich besonders auf unsere Kinder. Die Kinder spüren, wenn wir ruhig, gesammelt und fröhlich sind, und sie lernen an unserem Beispiel. Die Art, wie wir durchs Leben gehen, wirkt sich unmittelbar darauf aus, wie sicher sie sich fühlen und wie sie selbst sich durch die Welt bewegen. Deshalb möchte ich alle Erwachsenen dazu anregen, sich zuerst selbst der Achtsamkeitspraxis zu widmen, indem sie über die Themen in diesem Buch nachdenken und die Spiele selbst spielen, bevor sie das mit ihren Kindern tun.

Die achtsamen Spiele wurden zwar für junge Menschen entworfen, doch lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen. Sie können Eltern und allen anderen Menschen, die eine bedeutsame Beziehung zu einem Kind oder Jugendlichen haben, genauso viel Spaß machen und deren Leben verändern. Liebe LehrerInnen, Therapeuten, Großeltern, Tanten, Onkel und GruppenleiterInnen: Diese Spiele sind auch für Sie. Haben Sie Lust, gleich eines auszuprobieren? Dann entspannen Sie sich und spüren Sie Ihre Füße.

Hallo Füße, wie geht es euch?

Wir richten unsere Aufmerksamkeit darauf, unsere Fußsohlen auf dem Boden zu spüren, um uns auf diese Weise zu entspannen, zu konzentrieren und uns dessen bewusst zu werden, was in diesem Moment geschieht.

LEBENSKOMPETENZEN:

Sich konzentrieren, sich kümmern

ZIELALTER:

Jedes Alter

SPIELANLEITUNG

1. Setzt oder stellt euch hin. Haltet den Rücken gerade und den Körper entspannt. Atmet ganz natürlich und nehmt wahr, was in eurem Körper und in eurem Geist in diesem Augenblick geschieht.
2. Haltet euren Körper entspannt. Falls ihr steht, haltet die Knie locker.
3. Bringt eure Aufmerksamkeit jetzt in eure Fußsohlen, und nehmt wahr, wie sich der Kontakt zum Boden anfühlt. Lasst die Gedanken und Gefühle, die durch euren Geist ziehen, kommen und gehen.
4. Spürt ihr eure Füße jetzt gerade? Falls nicht, macht euch keine Sorgen. Es ist ganz normal, dass euer Geist umherschweift. Bringt eure Aufmerksamkeit einfach zurück zu euren Fußsohlen und fangt noch einmal ein.

TIPPS

1. Sich auf eine Empfindung zu konzentrieren, wie zum Beispiel in diesem Spiel, hilft den Kindern, sich zu beruhigen, wenn sie sehr aufgeregt oder wütend sind.
2. Variieren Sie die körperlichen Empfindungen, die die Kinder wahrnehmen sollen. Bitten Sie die Kinder zum Beispiel, die kühle Türklinke in ihrer Handfläche zu spüren, wenn sie die Tür öffnen, das warme Wasser und den Seifenschaum, wenn sie ihre Hände waschen, oder die weiche Wolle an ihren Knöcheln und Füßen, wenn sie ihre Socken anziehen.
3. Wichtiger als die Dauer der achtsamen Spiele ist, dass man sie immer wieder spielt, insbesondere am Anfang.

Teil Eins



Zur Ruhe kommen

Die Geschichte „Goldlöffchen und die drei Bären“ ruft schöne Erinnerungen in mir wach, doch erst vor Kurzem erschloss sich mir auch ihre Bedeutung als Metapher für das Nervensystem. Ein blondes Mädchen namens Goldlöffchen entdeckt auf einem Spaziergang durch den Wald eine Hütte. Es ist niemand zu Hause, aber sie geht trotzdem hinein. Goldlöffchen sieht sich um und erkennt, dass es sich um das Haus dreier Bären handelt – Bärenmama, Bärenpapa und Bärenbaby. Auf dem Küchentisch erspäht sie drei Schüsseln Brei. Goldlöffchen hat Hunger, also nimmt sie einen Löffel aus der Schüssel der Bärenmama, aber es ist „zu heiß!“, dann aus der Schüssel des Bärenpapas: „Das ist zu kalt!“ Und aus der Schüssel des Bärenbabys: „Das ist genau richtig.“ Sie verschlingt den Brei und geht ins Wohnzimmer, wo sie drei Stühle vorfindet. Die Stühle von Bärenmama und Bärenpapa sind zu groß, aber der Stuhl des Bärenbabys ist – wie schon der Brei – genau richtig. Sie können sich wahrscheinlich denken, wie die Geschichte weitergeht: Die drei Bären kommen nach Hause und müssen feststellen, dass ihr Brei aufgegessen und ein Stuhl zerbrochen ist; im Bett des Bärenbabys finden sie das schlafende Goldlöffchen. Die Moral von „Goldlöffchen und die drei Bären“, zumindest so, wie ich die Geschichte erzähle, ist, dass Goldlöffchen ihr *Toleranzfenster* bemerkenswert gut wahrnehmen kann – ein Ausdruck, den Dr. Daniel J. Siegel in seinem Buch *Wie wir werden, die wir sind: Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens* geprägt hat und der den Bereich der Erregung anzeigt, innerhalb dessen ein Kind sich wohlfühlt, sich aktiv mit etwas befassen und flexibel auf neue Ideen und Situationen reagieren kann. Nicht zu heiß, nicht zu kalt – genau richtig.

Die Geschichte von Goldlöffchen – sein Nervensystem und sein Toleranzfenster – kann für Eltern hinsichtlich ihres Familienlebens und dessen Dynamiken recht aufschlussreich sein. Obwohl ihr Alltag im Vergleich zu jenem von Menschen, die sich ganz der Kontemplation widmen, unterschiedlicher kaum sein könnte, findet Meditation bei Kindern und Familien zunehmend großen Anklang. Sie soll ihnen dabei helfen, mit Stress und schwierigen Gefühlen umzugehen, die sie nur schwer bewältigen können.

Anders als bei einem kontemplativen Lebensstil führen die Anforderungen des modernen Alltags jedoch zu einer ständigen leichten Erregung des Nervensystems. In seinem Buch *Das Gehirn eines Buddha* nennt der Psychologe Dr. Rick Hanson dies „auf kleiner Flamme köcheln“. Den meisten Menschen gibt etwas Intensität oft den entscheidenden Schub, um effektiv zu denken und zu handeln, und dann ist eine leichte Erregung des Nervensystems *genau richtig*, so wie der Brei und der Stuhl des Bärenbabys *genau richtig* für Goldlöckchen sind. Allerdings gibt es Kinder, bei denen bereits leichte Erregungsniveaus außerhalb des Toleranzfensters liegen, so dass selbst leichte Intensität ihr normales Funktionieren stört und damit absolut *nicht richtig* ist. Das ist nicht etwa eine Frage der persönlichen Präferenz, sondern es spiegelt wider, wie das Nervensystem funktioniert. Auch Kinder, die „auf kleiner Flamme“ gut funktionieren, können durch emotionale Auslöser in den starrereren und reaktiveren Kampf-oder-Flucht-Modus geraten. Und wie bei allen Menschen wird ihr Toleranzfenster kleiner, wenn sie müde, hungrig, krank, gestresst, ängstlich oder wütend sind. In dieser Hinsicht kann Achtsamkeit und Meditation mit jungen Menschen heikel werden, wenn die Eltern dem Nervensystem ihrer Kinder keine Beachtung schenken. Wenn Kinder und Jugendliche sich außerhalb ihres Toleranzfensters befinden, sind sie in einem weniger flexiblen, reaktiveren Modus, einem, in dem es schwierig ist – wenn nicht gar unmöglich –, für neue Ideen offen zu sein. Es gibt Situationen, in denen die Kinder schlichtweg nicht die Nerven haben, um über die großen Themen, die ihre eigene Haltung dem Leben gegenüber prägen, nachzudenken, und schon gar nicht über mögliche Alternativen dazu. Stattdessen brauchen sie etwas, das ihnen hilft, großen Stress und intensive Gefühle auszuhalten, die schier unerträglich scheinen, und sie brauchen es schnell. Achtsamkeitsbasierte Methoden, die helfen, *zur Ruhe zu kommen*, können eine überraschend schnelle kurzfristige Entlastung von überwältigenden Gefühlen bewirken. Wenn die Kinder erst einmal das Vertrauen entwickeln, dass sie nicht von ihren intensiven Gefühlen überwältigt werden, selbst wenn diese beängstigend sind, können sie ihre Praxis von Achtsamkeit und Meditation weiter vertiefen.



1

ABSICHTSVOLL ATMEN

Wenn mir ein Kind erzählt, dass es mit Stress und intensiven Gefühlen nicht umgehen kann, muss ich an die aufmunternden Worte denken, die Christopher Robins für seinem Freund Pu den Bären hatte: „Du bist mutiger, als du glaubst, und stärker, als du scheinst, und klüger, als du denkst.“ Und doch können intensive Gefühle oft überwältigend sein, sowohl auf dem Meditationskissen als auch jenseits davon. Die Kinder und Jugendlichen können etwas dagegen tun, indem sie ihre Aufmerksamkeit von den Gedanken über das, was sie so aufwühlt, ablenken und stattdessen wahrnehmen, wie sie sich in diesem Moment *fühlen*. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem und im Denken entsteht neuer Raum; und auf diese Weise können sie herausfinden, was es eigentlich ist, das ihnen solches Unbehagen bereitet hat. Wissenschaftler fördern stetig neue Erkenntnisse darüber zu Tage, wie das Gehirn Kindern und Jugendlichen hilft, ihre Gefühle zu regulieren. Einige Regionen des Gehirns stehen mit Ängsten, Sorgen und weiteren schwierigen Gefühlen in Zusammenhang, während andere Regionen den Kindern ermöglichen, ihre automatischen Reaktionen auf diese Gefühle wahrzunehmen und gegebenenfalls auf den Verlauf ihrer emotionalen Reaktionen Einfluss zu nehmen. Manchmal sind die automatischen Reaktionen normal und völlig angemessen. Wenn ein Kind zum Beispiel vom Bürgersteig

auf die Straße tritt, ohne den sich nähernden Bus zu bemerken, mobilisiert Angst seine Stressreaktion, so dass es schnellstens aus dem Weg gehen kann. In manchen Fällen sind die Stressreaktionen allerdings weder angemessen noch hilfreich. Wenn ein Kind mit den Schularbeiten spät dran ist, können die auftauchenden Sorgen und Ängste es dazu motivieren, die Arbeit zu erledigen; wenn das Kind aber an dem Gedanken festhält, was wohl passieren wird, wenn es seine Aufgaben nicht rechtzeitig fertig bekommt, können Ängste und Sorgen weitere Gedanken auslösen, die wiederum noch stärkere Gefühle auslösen, und so geht es immer weiter. Dann beherrschen die Gedanken und Gefühle das Geschehen. Das Kind weiß zwar, dass die Endlosschleife von Gedanken, die sich in seinem Kopf abspielt, ihm nicht hilft, doch es fühlt sich außer Stande, irgendetwas daran zu ändern. Dies wird „emotionaler Überfall“ genannt, ein Begriff, den der Psychologe Dr. Daniel Goleman in seinem Buch *Emotionale Intelligenz* geprägt hat. Das Konzept des emotionalen Überfalls erklärt, warum es Kindern schwerfällt, klar zu denken, wenn sie sehr aufgeregt oder wütend sind. Ist ihre Aufmerksamkeit stabil und flexibel, können die Kinder und Jugendlichen einen emotionalen Überfall vermeiden, indem sie bemerken, wenn ihre Gedanken und Gefühle anfangen, das Steuer zu übernehmen. Weil die kognitive Kontrolle bei Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig ausgereift ist, sind sie für emotionale Überfälle im Allgemeinen anfälliger als ihre Eltern.

Der Körper eines Kindes verfügt über eine Vielzahl von eingebauten Mechanismen, um mit Stress umzugehen: von chemischen Sicherungsschaltern, die Stresshormone blockieren, bis hin zu dem komplexen Netz aus neuronalen Bahnen, das Nervensystem genannt wird. Wenn einer dieser Mechanismen aktiviert wird, wirkt sich das auf alle anderen Mechanismen aus. In achtsamen Spielen, die auf Stressbewältigung, Schmerzmanagement und darauf, *zur Ruhe zu kommen*, abzielen, wird oft dazu angeregt, sich sanft auf die Ausatmung zu *konzentrieren*, da diese einfache Verschiebung der Aufmerksamkeit körperliches und geistiges Unwohlsein lindern kann.