

Susan Pollak

Selbstmitgefühl *für Eltern*



Sorge für dein Kind, indem
du für dich selbst sorgst

Mit einem Vorwort von Christopher Germer
aus dem amerikanischen Englisch übertragen von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	11
1	»Bitte lass es aufhören – ich kann nicht mehr!« <i>Erziehungsarbeit ist eine überwältigende Aufgabe</i>	17
2	»Warum ist das so schwer?« <i>Selbstmitgefühl als Rettungsinsel nutzen</i>	59
3	»Woher kam das denn?« <i>Die Auseinandersetzung mit dem »Gepäck«, das wir als Eltern mitbringen</i>	103
4	»Ich werde nie gut genug sein« <i>Die Falle des Vergleichens meiden</i>	143

5	»Was soll ich tun?« <i>Mit den unvermeidlichen Unsicherheiten des Elterndaseins arbeiten</i>	187
6	»Warum können nicht alle einfach mal runterkommen?« <i>Der Umgang mit unvermeidlichen »hitzigen« Gefühlen</i>	223
7	»Es ist einfach alles zu viel« <i>Die Kraft des Mitgefühls in besonders schwierigen Zeiten nutzen</i>	263
8	Wurzeln und Flügel <i>Was wir unseren Kindern mitgeben</i>	309
	Selbstmitgefühls- Werkzeugkiste für Eltern	351
	Literatur	359
	Danksagung	365
	Über die Autorin	369
	Liste der Audioaufnahmen	371
	Endnoten	373

Vorwort

Hast du als Mutter oder Vater jemals den Wunsch verspürt, eine weise und mitfühlende Person möge auf deiner Türschwelle auftauchen, wenn du sie gerade am dringendsten brauchst – wenn dein Kleinkind einen Wutanfall hat, deine Tochter in der Schule schikaniert wird, wenn du dich mit deinem Partner oder deiner Partnerin nicht über den Erziehungsstil einigen kannst, wenn der Ferienstress überhandnimmt oder du einfach überfordert bist? Wenn ja, dann ist dieses Buch für dich geschrieben worden.

Susan Pollak ist seit über 30 Jahren Mutter und sogar noch länger als klinische Psychologin tätig. Sie meditiert seit Jahrzehnten regelmäßig und ist eine Vorreiterin bei der Integration von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in die Psychotherapie (und den Alltag). Anhand von überzeugenden Beispielen macht Susan Pollak klar, dass sie die Herausforderungen der Elternschaft in- und auswendig kennt, und sie führt ihre Leserinnen und Leser behutsam zu einer neuen Beziehung zu sich selbst und ihren Familien – eine Beziehung, die von Liebe und verbundener Präsenz getragen wird. Das ist Selbstmitgefühl.

Wenn Eltern zum ersten Mal von Selbstmitgefühl hören, sagen sie oft: »Oh, genau das brauche ich!« Eltern stoßen oft an die Grenzen ihrer Fähigkeit, freundlich und mitfühlend mit ihren Lieben umzugehen, und

sie verstehen instinktiv, dass sie sich selbst fürsorglicher behandeln müssen, um anderen mehr geben zu können. Doch vieles hindert uns am Selbstmitgefühl – daran, genauso freundlich und verständnisvoll mit uns selbst umzugehen, wie wir es so bereitwillig mit anderen tun. Es gibt falsche Vorstellungen über Selbstmitgefühl, beispielsweise, dass es eine Menge mit Selbstmitmitleid, Selbstverhätschelung und Selbstsucht gemein habe, oder uns schwach und unmotiviert mache. Die wissenschaftliche Forschung weist allerdings zunehmend genau auf das Gegenteil hin: nämlich, dass sich selbstmitfühlende Menschen anderen gegenüber mitfühlender verhalten, dass sie besser für sich sorgen, dass sie emotional stabiler sind, ihre Probleme eher mit Abstand betrachten können und motivierter sind, ihre Ziele zu erreichen. Andere Hindernisse im Hinblick auf Selbstmitgefühl sind persönlicher Natur, beispielsweise Botschaften aus der Vergangenheit, die uns sagen, dass wir uns selbst keine Aufmerksamkeit schenken, sondern uns nur um andere kümmern sollten – insbesondere innerhalb der Familie – oder dass wir es einfach nicht verdient haben, einmal inne zu halten und uns um uns selbst zu kümmern, weil es so viel zu tun gibt.

Die gute Nachricht ist, dass jede und jeder lernen kann, selbstmitfühlender zu werden. Kristin Neff, eine an der University of Texas in Austin forschende Psychologin und ich haben ein achtwöchiges Trainingsprogramm entwickelt, das 2010 an den Start ging und heute überall auf der Welt gelehrt wird: *Mindful Self-Compassion* oder MSC (Achtsames Selbstmitgefühl). Das Interesse an diesem Thema ist riesengroß – vielleicht, weil die Wirkung von Selbstmitgefühl fast unmittelbar spürbar ist. Es kann auch eine Offenbarung sein, zu entdecken, dass wir alle die Fähigkeit haben, uns selbst zum großen Teil die Freundlichkeit und das Verständnis entgegen zu bringen, die wir oft vergeblich von anderen zu bekommen hoffen.

Susan Pollak hat schon früh erkannt, welche Kraft im Selbstmitgefühl liegt. Sie war eine der ersten MSC-Lehrerinnen und ist inzwischen MSC-Ausbilderin. Ich bin sehr glücklich darüber, dass Susan in diesem Buch ihre tiefen Erkenntnisse über Selbstmitgefühl und ihr Wissen über MSC weitergibt. Eltern sind ganz besonders »reif« für Selbstmitgefühl: Sie kennen die Kämpfe und sie kennen Mitgefühl. Sie müssen im Hinblick

auf ihr Mitgefühl einfach gelegentlich einen Richtungswechsel vornehmen und entdecken, welche positiven Auswirkungen das auf sie selbst und ihre Familien haben kann.

Dieses Buch ist eine der niederschwelligsten Einführungen in Selbstmitgefühl, die ich kenne. Es lehrt nicht *über* Selbstmitgefühl, sondern stellt mithilfe von detaillierten Beispielen, persönlichen Anekdoten und intelligenten Übungen, (die zeigen, wie man elterliche Konflikte durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl transformieren kann,) eine direkte Verbindung zur täglichen Aufgabe des Elternseins her. Es ist tatsächlich so, als hätte man eine weise und mitfühlende Freundin an der Seite. Aber, was noch besser ist: das Buch zeigt den Leserinnen und Lesern, wie sie selbst zu ihrer/ihrer weisen und mitfühlenden Freundin/Freund werden können. Man muss nicht einmal eine Minute darauf warten, dass er oder sie auftaucht.

Dieses Buch lädt dich ein, all jene Verhaltensweisen aufzugeben, die die Erziehungsaufgabe noch schwieriger machen, als sie bereits ist: sich selbst mit anderen Eltern vergleichen, deine Kinder mit anderen Kindern vergleichen, sich selbst für unvermeidliche Fehler anklagen oder unnötigerweise mit deinen Kindern oder deinem Partner, deiner Partnerin zanken. Du wirst stattdessen eingeladen, inmitten der ganzen Schwierigkeiten auf eine authentische Weise mit dir selbst in Kontakt zu treten, neugierig wahrzunehmen, was du fühlst und dich dann um dich selbst zu kümmern – um dein Herz zu kümmern – und dir in diesem Moment zu erlauben, einfach so zu sein, wie du bist.

Christopher Germer, PhD

Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance

Einleitung

Kürzlich half ich einigen Cousins bei den Vorbereitungen für eine Hochzeitsfeier meiner Familie auf dem Land. Eine von ihnen war eine junge Mutter von drei kleinen Kindern, einschließlich eines Neugeborenen. Wir fingen an, über Elternschaft und Erziehung zu sprechen. »Also, wie gut mache ich es?«, fragte Emma geradeheraus und sah angespannt aus. »Ich bin die Letzte, die das zu beurteilen hat«, beruhigte ich sie. Während eines der Kinder um Aufmerksamkeit heischend an ihrem Bein zog, gab ich eine Zeile aus einem meiner Lieblingstexte der Schriftstellerin Tillie Olsen wieder: »Mutter zu sein bedeutet, ständig unterbrechbar zu sein.«¹ Sie lachte und erwiderte: »Und ununterbrochen korrigierbar zu sein. Und ständig kritisiert zu werden. Ich habe nie das Gefühl, dass ich es richtig mache. Wenn meine Kinder außer Rand und Band geraten, starren mich die Leute an, als würde ich jugendliche Straftäter heranziehen. Ich weigere mich, sie in Zwangsjacken zu stecken und ihnen einen Schnuller in den Mund zu schieben oder sie wie abgerichtete Hündchen an der kurzen Leine zu führen. Als ich klein war, hatte ich die Freiheit, zu rennen, zu klettern, zu schreien und wild zu sein. Heute scheint es, als sei es nicht in Ordnung, wenn Kinder Lärm machen und Spaß haben. Es kommt mir so vor, als sollten sie stets still und zurückhaltend sein. Das ist unmöglich.«

Emmas Worte beschäftigten mich noch länger und beunruhigten mich. Sie hatte etwas ausgesprochen, das ich von fast allen Eltern höre, die ich kenne. Elternschaft ist für niemanden leicht. Wir fühlen uns nie gut genug. Die Dinge laufen fast nie nach unserer Vorstellung. Und wenn sie es nicht tun, dann geben wir uns die Schuld, kritisieren unsere Kinder, strengen uns noch mehr an und versuchen, noch mehr Kontrolle auszuüben. Wir werden angespannt und deprimiert. Unsere Kinder werden angespannt und deprimiert. Wir schauen über die Schulter, vergleichen uns mit unseren Freundinnen, Familien, Nachbarinnen. Wir schlafen schlecht. Was machen wir falsch? Kann man diesem endlosen, freudlosen Kreislauf entkommen?

Halte inne. Atme. Lausche. Hör auf, auf dir herumzuhacken. Sei ein bisschen nachsichtiger mit dir. Hör auf, mit deinen Kindern oder deinem Partner / deiner Partnerin zu zanken. Sigmund Freud hatte recht, Emma ebenso – Elternschaft ist ein »unmöglicher Beruf«. Der Versuch, unsere Kinder zu dominieren oder ihnen einen Maulkorb zu verpassen, ist ein vergebliches Unterfangen. Expert:innen sagen uns, dass letztendlich kaum etwas vorhergesagt oder kontrolliert werden kann.

Wir alle sind erschöpft, angespannt und besorgt. Und wir sind damit nicht allein. Ein Historiker, der sich mit der amerikanischen Kultur auseinandergesetzt hat, bemerkte einmal, »In keinem anderen Land existiert eine so allumfassende gesellschaftliche Anspannung im Hinblick auf das Aufziehen von Kindern«.² Wir fragen uns, ob es irgendjemand irgendwo besser macht. Haben französische Eltern ein Geheimrezept? Beziehen »Löwenmütter« eine bessere Rendite aus ihrer Investition? Anthropolog:innen erzählen uns, dass japanische Babys durchschlafen und mexikanische Geschwister nicht streiten – sollten wir vielleicht umziehen?

Mach eine Kehrtwende

Nein. Beginne da, wo du bist. Dieses Buch bietet auf der Basis jahrzehntelanger Forschung über Achtsamkeit und Mitgefühl einen radikalen Perspektivwechsel an. Der Samen für eine glücklichere und weniger

konfliktbeladene Art der Elternschaft liegt in uns selbst, nicht auf einem anderen Kontinent. Wir müssen uns nicht wütend oder hilflos fühlen und unsere Kinder und uns selbst in einen Erschöpfungszustand treiben. Es gibt einen anderen Weg. Anstatt sich dauernd bei dem Versuch aufzureiben, deine Kinder in Ordnung zu bringen oder zu ändern, versuche es mit einer Kehrtwende. Bring dir selbst etwas Freundlichkeit und Mitgefühl entgegen. Fang an, dich selbst zu nähren, damit deine Kinder aufblühen können. Wie bitte? Du schüttelst den Kopf. Du verdrehst die Augen. Du hast zu tun. Du hast keine Zeit für so etwas. Es klingt zu egoistisch und albern. Das antworten mir die meisten Eltern.

Als in Harvard ausgebildete Psychologin mit zwei erwachsenen Kindern und über dreißig Jahren klinischer Erfahrung, habe ich mit vielen Eltern und Kindern gearbeitet. Und ich habe eine Menge Erziehungsratgeber gelesen. Hier liegt das Hauptaugenmerk oft auf der Frage, wie wir unsere Kinder »zur Räson« bringen, wie wir sie dazu bringen können, sich zu benehmen, wie wir sie zum Einschlafen bringen können, wie wir erreichen können, dass sie ein gutes Abitur machen und garantiert erfolgreich werden. Kurz, wie wir sie zu dem machen können, was sie unserer Meinung nach sein sollten. Aber nur selten erhalten wir die gewünschten Resultate.

Was ist aus der Freude geworden? Dem Glück? Der Begeisterung? Wir müssen nicht so hart zu ihnen oder uns sein. Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass wir sie viel eher mit Mitgefühl motivieren können als durch Kritik. Ja, wirklich. Wir können unseren Fokus vom ständigen Tun auf das Sein umlenken. Einfach sein. Wir können aufhören, herumzurennen und hektische, wütende Eltern zu werden, die mit ihren Kindern im Feierabendverkehr zum Fußballtraining oder zum Ballett rasen, während diese sich auf der Rückbank beißen und boxen. Das ist keine Verurteilung – ich habe es auch so gemacht. Ich war die hektische Mutter im Auto, dünnhäutig, total erschöpft, die stets versuchte, viel zu viel zu tun – und den Kampf verlor. Das tat niemandem gut. Und dann versuchte ich, zum inneren Gleichgewicht und zur Vernunft zurückzufinden.

Das Fundament dieses Buches sind über drei Jahrzehnte Elternschaft, klinische Arbeit und Meditation. Die theoretische und wissenschaftliche Grundlage des Buches ist die bahnbrechende Arbeit meiner Kolleg:innen Chris Germer und Kristin Neff, die den bahnbrechenden Kurs für Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion – MSC), entwickelt haben, den ich seit der Einführung 2010 lehre.³ Neben MSC, das inzwischen zehntausenden Menschen in aller Welt vermittelt wurde, ist dieser Elternratgeber vollgepackt mit Geschichten und Beispielen aus meiner langjährigen klinischen Arbeit mit Eltern und Kindern und meiner eigenen Erfahrung als Mutter. (Die Beispiele bestehen aus zusammengesetzten Texten, um die Vertraulichkeit zu wahren). Ich habe diese Geschichten mit Übungen und Reflexionen kombiniert, die sich aus meinem Verständnis darüber, was effektiv ist, sowie aus den Erfahrungen vieler Menschen herauskristallisierten, denen diese Übungen geholfen haben.

Ich hoffe, dass dich dieses Buch dort abholt, wo du gerade stehst und dir eine Hilfe bei deinen Erziehungskonflikten ist. Es muss nicht so schwer sein und wir müssen nicht so sehr leiden. Und unsere Kinder auch nicht. Möge dieses Buch etwas Freude, Glück, Lachen und Mitgefühl in dein Leben und das deiner Familie bringen.

Wie man das Buch nutzt

Es gibt keine »richtige« Art und Weise, dieses Buch zu nutzen. Du musst es nicht von vorne bis hinten lesen. Spring einfach rein, finde ein Kapitel oder eine Geschichte, die dich anspricht, und fange da an. Falls das Thema Achtsamkeit neu für dich ist, findest du in den ersten Kapiteln Übungen für Anfänger:innen. Ich habe versucht, Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen mit Reflexionsübungen zu kombinieren, um das Material für alle Leserinnen und Leser zugänglich zu machen. Diese Reflexionen sollen dir helfen, dich auf das zu fokussieren, was du brauchst; nimm also Stift und Notizblock zur Hand oder halte deine Antworten auf deinem Smartphone oder Tablet fest, falls das einfacher für dich ist. Du hast keine Zeit zum Lesen? Das verstehe ich – ich hatte auch keine, als meine Kinder klein

waren. In dem Fall gehst du einfach ins Arbor Online Center (siehe den Link auf Seite 371) und lädst die ausgewählten Audio-Dateien herunter (die Nummern der Aufnahmen sind bei den Übungsanleitungen in den folgenden Kapiteln angegeben). Du kannst diese Aufnahmen anhören während du Geschirr spülst, deinen Morgenkaffee trinkst, das Schulvesper für deine Kinder richtest oder Auto fährst (halte aber bitte die Augen offen). Steckst du in einer Krise? Schau in der »Werkzeugkiste« am Ende des Buches nach, um dir sofort Hilfe zu holen: bei Koliken, Wutanfällen, Geschwisterrivalitäten, einem kranken Kind, einem Machtkampf mit einer/einem Teenager:in und anderen häufigen Herausforderungen. Aber das Wichtigste ist, wie mir vor Jahren eine meiner Achtsamkeitslehrerinnen sagte: »Man kann es nicht falsch machen.« »Oh, wirklich?«, erwidertest du. Ja, wirklich. Ich habe mein Leben damit zugebracht, mich für die kleinsten Fehler zu bestrafen. »Man kann es nicht falsch machen«, würde sie uns sagen. War diese Lehrerin von einem anderen Stern? Was hatte sie eingenommen? (Und würde sie es uns verraten?) Während ich in ihrem Mitgefühl, ihrem Humor und ihrer Weisheit badete, musste ich an die unvergessliche Zeile aus »Harry und Sally« denken: Ich beschloss, dass ich »haben will, was sie hat«.

Die gute Nachricht ist: Achtsamkeit und Mitgefühl stehen uns allen zur Verfügung – und wir können sie mit den Menschen in unserer Umgebung teilen. Es sind Qualitäten, die du entwickeln kannst. Die Übungen sind nicht für heiter-gelassene Menschen gedacht, bei denen schon alles perfekt ist. Du musst nicht gut im Stillsitzen sein. Du musst nicht vegan, zucker- oder koffeinfrei leben. Du kannst genau so sein, wie du bist: überarbeitet, angespannt, neurotisch, unter Schlafmangel leidend und kaum in der Lage, alles zusammenzuhalten. Es ist in Ordnung, »ein Durcheinander« zu sein. Ich war das auf jeden Fall. Wenn du atmen kannst (und schau jetzt nicht nach – du tust es bereits), dann kannst du auch das hier schaffen. Willkommen.

1 »Bitte lass es aufhören – ich kann nicht mehr!«

ERZIEHUNGSARBEIT IST EINE
ÜBERWÄLTIGENDE AUFGABE

Der Tank ist leer

Es war einer jener Morgen. Das Baby hatte nicht geschlafen, Amélie's Mann war auf Geschäftsreise und die dreijährige Sophie bestand darauf, im Kindergarten ihr neues Ballettröckchen anzuziehen, während sich an diesem Januarmorgen in Neuengland draußen der Schnee auftürmte. Und außerdem waren sie zu spät dran. Natürlich waren sie zu spät dran. Amélie hatte Zeit gehabt, den Kindern etwas zu Essen zu geben, aber keine Zeit mehr, selbst etwas zu essen.

»Du kannst dein Ballettröckchen und die Ballerinas heute nicht anziehen«, insistierte Amélie. »Es schneit.«

»Das ist mir egal«, gab Sophie zurück und drehte Pirouetten. Amélie war nicht nach streiten zumute. »Liebes, wir sind spät dran«, sagte sie bittend mit höher werdender Stimme.

»Spät dran, spät dran«, äffte Sophie nach und imitierte den hohen Ton ihrer Mutter.

»Genug jetzt, keine Widerrede, wir gehen. JETZT. Zieh deine Jacke an,« sagte Amélie und versuchte, bestimmt aber ruhig zu klingen, wie es in allen guten Erziehungsratgebern empfohlen wird.

»Du kannst mich nicht zwingen, du kannst mich nicht zwingen,« erwiderte Sophie in einem Singsang. Sie hörte auf zu tanzen, ließ sich trotzig zu Boden fallen und streckte die Zunge heraus.

Amélie war wütend. »Genug! Ich habe genug«, schrie sie, schnappte sich beide Kinder und zerrte sie zum Auto, während ihr Anoraks aus den Händen rutschten. Mit einer Hand öffnete sie die Autotür, um das Baby in seinen Sitz zu verfrachten und warf Sophie ihre Jacke zu. Sophie nahm sofort eine neue Möglichkeit wahr, Widerstand zu leisten, während die Entschlossenheit und das Mitgefühl ihrer Mutter schwanden und von kochender Wut abgelöst wurden: Prompt weigerte sie sich.

»Du bist nicht mein Boss«, spottete sie.

»Du kannst ruhig frieren, schau, ob mir das was ausmacht« konterte Amélie, während sie beide Kinder in ihren Kindersitzen anschnallte und losraste.

Sophie begann zu jammern und das Baby schloss sich an.

»Hör sofort damit auf«, zischte Amélie und fühlte sich überfordert und hilflos. Das war eindeutig keiner der schöneren Momente ihrer Mutterschaft.

»Ich will zu meinem Papa«, schrie Sophie. »Er ist nicht so gemein wie du.« Es war eine Erleichterung für alle, am Kindergarten anzukommen. Die Erzieherin war sehr verständnisvoll bei der Begrüßung, wischte Sophies Tränen weg, ließ sie herein und schenkte Amélie ein mitfühlendes Lächeln. Innerhalb von Minuten begann Sophie mit ihren Kindergartenfreund:innen zu malen und zu lachen.

Amélie ging, winkte beschämt zum Abschied und hatte das Gefühl, eine schreckliche Mutter zu sein. Während Sophie die Sache schon vergessen hatte, fiel Amélies Wut wie ein Bumerang aus Scham, Schuld und Bedauern auf sie zurück. Sie begann sich auszuschimpfen. »Ich mache das wirklich ganz schlecht. Ich bin eine furchtbare Mutter.«

Auf der Heimfahrt fing der Motor an zu stottern und das Auto blieb schließlich stehen. »Oh, Mist«, dachte Amélie, Normalerweise sorgte ihr Mann Tom dafür, dass das Auto betankt war, aber da er unterwegs war, hatte sie überhaupt nicht daran gedacht, die Tankanzeige zu überprüfen, die natürlich auf »leer« stand.

Amélie seufzte, packte das Baby in sein Tragegestell und lief in Richtung einer Tankstelle. Inzwischen schnaute es heftiger. »Großartig, das ist genau, was ich verdammt nochmal jetzt brauche«, dachte sie, als sie zu weinen begann. Die Intensität ihres Schluchzens überraschte sie selbst. »Wie kann ich das schaffen? Wie kann ich die nächsten 15 Jahre überstehen, ohne mich selbst und die Kinder in den Wahnsinn zu treiben?«

Alle haben es schwer

Vielleicht war dein schrecklicher, furchtbarer, sehr schlechter Tag nicht so dramatisch wie derjenige von Amélie, vielleicht war er auch schlimmer, aber wir alle haben mindestens eine Geschichte über »jenen Tag« zu erzählen. Wir sind alle schon mal hungrig, wütend, einsam und müde mit leerem Tank oder etwas Schlimmerem dagesessen. Mutter oder Vater sein ist schwer für alle, aber besonders schwer ist es, wenn Angehörige weit weg sind und die Umgebung sie ersetzen soll, voller Idioten ist, oder anderen Eltern, die keine Zeit für uns haben. Und so erleben die meisten von uns heutzutage ihre Elternschaft – ohne ein Netzwerk und ohne Netz, das uns auffängt oder eine helfende Hand, wenn etwas unweigerlich schief geht. Die Verheißung der Elternschaft war Verbundenheit und Liebe, und doch finden wir uns einen Großteil der Zeit einsam und überfordert wieder. Und selbst wenn wir Hilfe haben, müssen wir immer einen Preis dafür zahlen. Es kann so leicht passieren, dass man ohne »Sprit« dasitzt. Wie können wir ohne Vollbremsung auftanken? Wird sich die Qualität unserer Erziehungsarbeit verbessern, wenn wir dafür sorgen, dass es uns selbst wieder gut geht? Mit diesem Buch möchten wir dir eine »Werkzeugkiste« voller Techniken, Anekdoten, Humor, Unterstützung und Rat anbieten, um dir zu helfen, gesund durch die Jahre der Kindererziehung zu kommen und dabei auch selbst Freude zu haben. Und wir werden dir helfen, die Probleme zu erkennen, die nicht als Eingriffe in oder Unterbrechungen deines früheren kinderlosen Lebens auftauchen, sondern als Chancen für Wachstum und Weisheit.

»Ja klar, Auftanken,« spottest du. »Wie wäre es mit Wut-Management? Oder ein paar Beruhigungspillen? Oder einem doppelten Martini?«

Ich verstehe. Wir alle waren schon an diesem Punkt. Was ich dir in diesem Buch aber hoffentlich vermitteln kann, ist, dass es dir leichter fallen wird, deine Wut in den Griff zu bekommen, Verantwortung zu übernehmen, emotional stabil zu bleiben und dich an deinem Kind (oder deinen Kindern) zu erfreuen, wenn du gut für dich selbst sorgst. Die Autorin Audre Lorde drückte es prägnant in einem Satz aus: »Selbstfürsorge ist keine Selbstverhätschelung, sondern Selbsterhaltung.«

Dir selbst Achtsamkeit und Mitgefühl entgegenzubringen ist kein Freibrief, faul zu sein, sich vor Verantwortung zu drücken oder auf einem Kissen zu sitzen und Nabelschau zu betreiben, während deine Kinder streiten und die Wohnung demolieren. Es hat nichts damit zu tun, sich selbst gegenüber zu nachgiebig zu sein. Im Gegenteil, Achtsamkeit hilft uns, klar zu sehen und aus einer Position der Freundlichkeit und Weisheit heraus zu handeln. Eine Definition von Achtsamkeit ist »klar sehen«.

Was also ist »Achtsamkeit«? Es gibt viele Definitionen aber die eine, die mich als Mutter und Psychologin stets geleitet hat, ist eine sehr einfache, unaufgeregte, schnörkellose Definition: »Gewahrsein des gegenwärtigen Moments mit Freundlichkeit und Akzeptanz.« Angesichts der ständigen Stresssituationen und Belastungen der Elternschaft, seien es schlaflose Nächte, kindliche Wutanfälle, Geschwisterrivalitäten, schwierige Schwiegereltern oder ein(e) kritische(r) Partner:in – wir brauchen eine warmherzige und mitfühlende Antwort auf unsere jeweilige Erfahrung.

»Klingt gut«, wendest du vielleicht ein, »aber das ist nicht realistisch. Die Welt ist ein rauer Ort; wir alle werden ständig beurteilt. Es ist lebensfremd, zu denken, man könne immer freundlich und akzeptierend sein. Manchmal werde ich einfach wütend. Und wie bringt man Kindern bei, was richtig und was falsch ist? Wie kann man sie motivieren, ihr Bestes zu geben, wenn man keinen Druck macht? Und wir müssen an die Zukunft denken. Es ist einfach nicht machbar.«

Das sind alles sehr gute Fragen, denen ich mich noch widmen werde. Was ich vorschlage, ist ein radikal anderer Ansatz, Kinder zu erziehen, Mutter oder Vater zu sein: eine andere Art, mit unseren Kindern und uns

selbst zu sein. Die meisten von uns sind daran gewöhnt, sich durch Kritik zu motivieren, und meinen, dass wir, wenn wir uns selbst anschreien und ausschimpfen, besser, effektiver, glücklicher und erfolgreicher sein werden.

Tatsächlich funktioniert Selbstkritik so gut wie nie. Kristin Neff, weithin bekannt für ihre umfassende Forschung über Selbstmitgefühl (siehe Kapitel 2), hat viel zu diesem Thema geschrieben. Selbstmotivation mit Freundlichkeit und Mitgefühl ist tatsächlich effektiver als der Einsatz von Kritik.⁴

»Ja klar, noch mehr Psycho-Blabla,« protestierst du und willst das Buch schon weglegen. Warte einen Moment! Diese Ideen haben auch einen Einfluss auf die Geschäftswelt. Der Wirtschaftswissenschaftler, Unternehmer und Philanthrop Charles Schwab schrieb: »Ich muss erst noch den Menschen finden, wie hochrangig seine Position auch sein mag, der in einem Klima der Zustimmung nicht besser arbeiten und sich stärker bemühen würde als in einem Klima der Kritik.«⁵

Wenden wir uns, um dies zu veranschaulichen, noch einmal Amélie zu, die mich nicht wegen einer Therapie konsultierte, sondern um »bei Verstand« zu bleiben, wie sie es ausdrückte. »Ich brauche keine Therapie«, protestierte sie, »sondern einen Eltern- und Erziehungscoach. Ich weiß nicht, was ich machen soll, meine Geschwister, die auch kleine Kinder haben, und meine Eltern sind viele Flugstunden entfernt. Ich habe keine Hilfe und ich will nicht die neuen Freundschaften mit anderen Eltern strapazieren, die sowieso rar sind.«

Im weiteren Verlauf des Gesprächs wurde Amélies Geschichte greifbarer. Sie war wegen des Jobs ihres Mannes an die Ostküste gezogen und hatte Freunde und Familie zurückgelassen. »Die Menschen hier sind so kalt wie das Wetter«, sagte sie traurig. »Und alle wirken so ausgeglichen. Ich fühle mich wie ein einziges Durcheinander«. Sie begann zu weinen. »Wir sind wegen Toms Arbeitsstelle hierher gezogen – nicht, dass er je da ist; er muss zweimal im Monat auf Geschäftsreise.

Und wenn er nach Hause kommt, ist er müde und hungrig und will, dass die Kinder nur Freude machen und das Haus picobello ist und dabei vergisst er, dass das Haus kein Hotelzimmer ist und es hier keinen täglichen Zimmerservice gibt ...« Sie hielt inne und holte tief Luft. »Es

funktioniert einfach nicht.« Sie schwieg einen Moment. »Ich kümmere mich um alle, ich schlafe nicht, ich bin einsam, ich esse, was die Kinder übriglassen, weil ich so viel zugenommen habe, aber jetzt laufe ich meistens hungrig durch die Gegend. Manchmal habe ich das Gefühl, so schnell durch meinen Alltag zu hetzen, dass ich kaum Luft holen kann. Aber was mir am meisten Angst macht, ist das Gefühl, dass ich mich selbst verliere und mein Gehirn nur noch Brei ist. Ich habe mein altes, kompetentes Selbst verloren. Niemand kümmert sich um mich. Ich brauche Hilfe – und zwar jetzt. An diesem schrecklichen Morgen, als mir das Benzin ausging und ich im Schnee zu einer Tankstelle laufen musste, sah ich das Schild, auf dem ›Rundum-Service‹ stand und ich fragte mich, ›werde ich mich je wieder *ganz* fühlen?‹ Oder werde ich mich für immer so ausgelaugt fühlen?«

Ich probierte die folgende Reflexionsübung mit Amélie aus, die ihr half, sich wieder mit dem Gefühl, kompetent zu sein, zu verbinden.

Reflexion: Zu dir finden

Hast du das Gefühl, dich verloren zu haben als du Mutter (Vater) wurdest? Nimm dir einen Augenblick Zeit und frage dich: »Wer bin ich?« Frage dich das wieder und wieder. Kam das Wort »Mutter« (Vater) in einer der ersten Antworten vor? Das ist wunderbar, aber wer bist du AUSSERDEM? Wir können diese unsere Essenz auch dann nicht verlieren, wenn uns das Elternsein überfordert.

Im Laufe der weiteren Arbeit fügte ich noch folgende Übung hinzu (angeregt von Christopher Germers Buch *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl*), die Amélie morgens nach dem Aufwachen praktizierte. Das ist eine großartige Ausgangsposition. Wir wissen, dass du viel zu tun und keine freie Zeit hast. Keine Sorge. Stell dir einen Küchenwecker, die Übung dauert nur drei Minuten. (Bitte erzähl mir nicht, du hättest keine drei Minuten).



Sich um sich selbst kümmern

🔊 Aufnahme 1

- Nimm dir einen Moment Zeit, um eine bequeme Sitzhaltung zu finden.
 - Komm zur Ruhe.
 - Nimm deinen Atem wahr. Manchmal sind wir so beschäftigt, dass wir gar nicht realisieren, dass wir atmen. Wo ist der Atem? Wo nimmst du die Empfindung des Atmens am stärksten wahr? Konzentriere dich auf diese Stelle und spüre, wie der Atem ein- und ausströmt.
 - Lass dich einen Atemzug voll spüren.
 - Frage dich: »Wie merke ich, dass ich atme?«
 - Nimm die Empfindungen in deinem Körper wahr.
 - Was bemerkst du? Bist du hungrig? Müde? Welcher Emotionen bist du dir bewusst? Was fühlst du?
 - Genauso, wie du dein Kind in den Armen hältst oder wiegst, lass dich sanft von jedem Ein- und Ausatmen wiegen und halten.
 - Lass dich vom Ein- und Ausströmen des Atems beruhigen, trösten und erden.
 - Wenn du magst, kannst du eine Hand auf den Brustkorb legen oder je eine Hand auf Brustkorb und Bauch.
 - Spüre die angenehme Wärme der Berührung.
 - Atme fünfmal tief ein und aus. Ja, du hast Zeit für fünf Atemzüge. Du atmest ja sowieso.
 - Gib dir die Erlaubnis, dich um dich selbst zu kümmern, freundlich zu dir zu sein. Du verwendest soviel Zeit darauf, dich um andere zu kümmern, um die Bedürfnisse anderer. Nimm dir einen Moment für dich selbst. Was brauchst du?
 - Gib dir die Erlaubnis, zu essen, zu duschen, dich auszuruhen, innezuhalten und zu atmen.
-

Amélie probierte das ein paar Wochen lang aus. An manchen Tagen gelang es ihr nur für drei Atemzüge, aber auch das schien bereits zu helfen. Obwohl es ihr so simpel vorkam, hatte sie das Gefühl, dass es sie erdete.

»Manchmal bin ich so hektisch, dass ich vergesse zu essen oder keine Zeit zum Duschen finde. Ich war völlig ausgepowert. «Und jetzt erkenne ich, wie wahr die Redensart ist, mit der ich im Süden aufgewachsen bin: ›Wenn Mama nicht glücklich ist, ist niemand glücklich«, sagte sie lachend. Ich kann nicht ohne Schlaf oder Essen auskommen und dann erwarten, dass es in der Familie gut läuft. Wenn ich nichts zu geben habe, leiden alle darunter. Ich habe erkannt – und das war ein Durchbruch für mich – dass ich nicht von anderen abhängig sein muss, um meine Batterien aufzuladen. Ich kann es selbst tun. Ich brauche weder meinen Mann, noch meine Geschwister oder Eltern, um mich zu stärken. Das war sehr befreiend.«

Es gibt viele Möglichkeiten, Achtsamkeit und Mitgefühl zu praktizieren. Nicht alle wollen still sitzen und nach innen schauen. Kein Problem. Eine Größe passt nicht für alle. Ich werde dir helfen, herauszufinden, was für dich funktioniert. Ich vermittele den Leuten gerne kurze Reflexionen, bei denen man sich einen Moment Zeit für sich selbst nimmt (vielleicht wenn die Kinder im Bett sind), und sich Gedanken über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche macht. Nach dieser Übung kannst du notieren, was bei dir dabei aufgetaucht ist.

Reflexionsübung: Was brauche ich?

Finde einen ruhigen Augenblick, vielleicht am frühen Morgen oder Abends, nachdem die Kinder zu Bett gegangen sind. Stell dir, wenn du magst, vor deinem inneren Auge einen mächtigen Baum mit tiefen Wurzeln und einem starken Stamm vor. Nimm wahr, dass die Zweige des Baumes sich so hoch gen Himmel strecken, wie die Wurzeln tief sind. Du könntest dir sogar vorstellen, dass du durch deine Schädeldecke einatmest und dann durch deine »Wurzeln« oder Füße ausatmest.

Frage dich »Was brauche ich?«

Halte inne und achte auf Worte oder Bilder, die eventuell auftauchen.

Frage noch einmal »Was brauche ich wirklich?«

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dich für alles zu öffnen, was hochkommt.

Schreib auf, was du entdeckt hast.

Als Amélie diese Übung ausprobierte, bemerkte sie, dass sie sich innerlich mit dem Bild des tief verwurzelten Baumes verband. »Ich habe meine Familie und meine Geschwister und meinen Freundeskreis verlassen, um hierher zu kommen und ich vermisse dieses Gefühl der Verbundenheit wirklich. Irgendwann hatte ich die Vorstellung, dass ich eines Tages einen Partner, ein Zuhause und Kinder haben würde und dass alles wundervoll sein würde und ich alles hätte, was ich brauchte; dass ich mich erfüllt fühlen würde. Wie ich mich getäuscht habe! Ich fühle mich hier so isoliert, so allein. Und ich dachte, ich könnte das alles schaffen, aber ich schaffe es nicht. Ich brauche eine Auszeit. Ich kann nicht sieben Tage die Woche 24 Stunden am Tag für alle da sein. Dieser Baum braucht Sonne, Wasser und ein bisschen Dünger!«

Damit ist Amélie nicht allein. Viele von uns fühlen sich isoliert. Im Laufe der vergangenen 30 Jahre habe ich mit so vielen Eltern gesprochen und habe so viele Wege gesehen, die in die Isolation führten. Manchmal warten wir, bis wir meinen, alle Puzzlestücke am richtigen Platz zu haben: Die Karriere, das Haus oder die Wohnung, ein anständiges Einkommen, und wir denken »Ja, das ist der richtige Zeitpunkt«. Aber dann klappt es vielleicht nicht mit der Schwangerschaft, und wenn wir dann endlich Kinder bekommen, haben die meisten unserer Freundinnen ihre Kinder schon gehabt oder sind wieder in den Beruf zurückgekehrt. Anstatt mit unseren Freundinnen Zeit zu verbringen und unsere Kinder im goldenen

Sonnenlicht auf der Schaukel anzustoßen, sind wir auf der Suche nach Babysitter:innen und Kindermädchen. Plötzlich haben wir das Gefühl, aus dem Tritt zu sein. Oder das Unternehmen, für das wir arbeiten, hat uns in ein anderes Bundesland oder sogar ins Ausland versetzt. Soviel zu diesem Traum. Vielleicht hat auch unsere Partnerin das Gefühl, dass sie nun an der Reihe ist, sich auf ihre Karriere zu konzentrieren und wir sind an den meisten Tagen der einzige Mann auf dem Spielplatz, und die Mütter und Babysitterinnen sind nicht sehr freundlich und es gibt niemanden, mit dem wir uns unterhalten können. Wie sehr wir uns auch anstrengen, wie viel wir auch planen: Es ist nie perfekt, und wir erkennen, wie wenig Kontrolle wir über die Dinge haben. (Falls du dich in dieser oder einer ähnlichen Situation befindest, gefällt dir vielleicht die Übung »Du musst nicht alles kontrollieren« in Kapitel 5, Seite 214).

Lernen, inne zu halten

Die Leute beklagen sich oft darüber, dass sie keine Zeit für eine Achtsamkeitspraxis haben, insbesondere mit kleinen Kindern. Keine Sorge: Ich verstehe das sehr gut. Ich hatte auch keine. Deshalb sind die von mir vorgeschlagenen Übungen – besonders die in den ersten Kapiteln – für Eltern gedacht, die zu viel zu tun haben, und denen es an Zeit für sich selbst mangelt. Die meisten dieser Übungen dauern nur drei Minuten oder weniger. Forscher:innen sagen uns, dass es auf die Regelmäßigkeit ankommt, nicht auf die Dauer der Übung oder Meditation. Denk mal darüber nach: Was würde dein Zahnarzt empfehlen? Einmal pro Woche die Zähne 40 Minuten lang zu putzen oder zweimal täglich drei Minuten lang? Und du musst auch nicht stillsitzen, um Achtsamkeit praktizieren zu können. Man kann das im Gehen, im Stehen, beim Autofahren (halte die Augen offen!), im Bett liegend und sogar beim Windelnwechseln tun (siehe die Übungen »Achtsamkeit im Alltag«).

Achtsamkeit muss nicht etwas sein, das du allein in der Stille eines Meditationsraums oder auf einem entlegenen Berggipfel tust, sondern kann Teil deines verrückten, geschäftigen Lebens als hektische Mutter

(oder Vater) werden, die oder der versucht, zu viel auf einmal unter einen Hut zu bringen. Und genau dann brauchst du sie am meisten.

Eine der einfachsten Übungen ist die »Elternpause«, die von der Psychologin und Meditationslehrerin Tara Brach adaptiert wurde. Tara Brach lehrt, dass eine simple ein- oder zweiminütige Pause den Ton und die Richtung einer Interaktion verändern kann – eine Fertigkeit, die sich bei der Kindererziehung und in allen Beziehungen (insbesondere engen Beziehungen) als sehr wertvoll erweist.⁶

Warum kannst du, verd... nochmal, nicht einschlafen!?

Leon hatte einen sehr stressigen Job im Verkauf. Bevor er und Kyra heirateten, hatten sie sich darauf geeinigt, die Kinderbetreuung halbe-halbe untereinander aufzuteilen. Theoretisch hatte sich das gut angehört aber Tim war eine Frühgeburt und hatte Atemprobleme. Es wurde zwar besser, aber sowohl Kyra als auch Leon machten sich weiterhin Sorgen um ihn. Als Tim sieben Monate alt war und nachts immer noch nicht durchschlaf, schlief niemand im Haus nachts durch.

Kyra arbeitete im Einzelhandel, was bedeutete, dass sie lange Arbeitstage hatte und manchmal auch am Wochenende arbeiten musste. In den ersten Monaten, als Kyra im Mutterschutz war, hatten sie das Baby nach Bedarf gefüttert und sich über jeden Schrei Sorgen gemacht. Nach ihrer Rückkehr an ihren Arbeitsplatz war Kyras Chef nicht gerade begeistert darüber, dass sie tagsüber abpumpte. Und das Baby nachts alle zwei Stunden zu füttern war zusätzlicher Stress.

Leon war sicher, dass er es besser machen könne und bot großzügig an, das nächtliche Füttern zu übernehmen. »Kein Problem, ich hab das im Griff«, versicherte er Kyra. Doch es war nicht so einfach wie er gedacht hatte. Beim Versuch, es »richtig« zu machen und Kyra zu zeigen, wie kompetent er war, stand er jedes Mal auf, wenn Tim einen Laut von sich gab, fütterte ihn und versuchte, ihn wieder schlafen zu legen. Doch Tim genoss es, mitten in der Nacht seinen Papa zu sehen und beschloss, dass jetzt »Partyzeit« war: Er weigerte sich, wieder einzuschlafen. Die nächtlichen Fütterungen dehnten sich von fünf Minuten auf 50 Minuten

aus und Leons Erschöpfung begann sich am Arbeitsplatz bemerkbar zu machen, was sich auch in Flüchtigkeitsfehlern niederschlug.

Die Nächte wurden schlimmer, nicht besser. »Wir müssen mit einem Schlaftraining anfangen«, sagte Leon, »Mein Job steht auf der Kippe. Ich mache Fehler und schlafe bei der Arbeit ein.«

»Auf keinen Fall«, insistierte Kyra. »Das ist missbräuchlich und sadistisch. Wir werden das unserem Kind nicht antun.«

Als Leon und Kyra zur Beratung kamen, sprachen (oder schliefen) sie kaum noch. Ihre Uneinigkeit über Tims Schlafgewohnheiten hatte zu einer tiefen Kluft in ihrer Ehe geführt. Sie litten nicht nur unter erheblichem Schlafmangel, das Problem hatte auch alte Probleme aus Kyras Familie zutage gefördert. Sie war sicher, dass es Tim schaden würde, wenn man ihn schreien ließ. Leon war der festen Überzeugung, dass es Tim prima ging und dass sie »übertrieben emotional« sei. Und das sagte er ihr auch. Diese Missachtung ihrer Gefühle erinnerte Kyra daran, wie ihr Vater ihre Mutter behandelt hatte, und sie revanchierte sich, indem sie ihn als unsensibel bezeichnete. Sie waren in einem Teufelskreis gefangen und weder er noch sie konnten nachgeben. Zu diesem Zeitpunkt war Tim fast ein Jahr alt.

Nachdem ich dieses Muster eines eskalierenden Konflikts eine Weile beobachtet hatte, fragte ich: „Können wir an dieser Stelle etwas anderes ausprobieren? Wir drehen uns immer wieder im Kreis. Darf ich euch eine Achtsamkeitsübung zeigen, die dazu beitragen könnte, den Teufelskreis zu durchbrechen?“

»Auf keinen Fall«, erwiderte Kyra und ging in die Defensive. »Das ist uns zu esoterisch. Wir sind schon in einer Kirche. Ich will keinen trendigen Quatsch. Das machen wir nicht.«

»Okay, was ich euch beibringen will, hat mit all dem nichts zu tun. Es geht ausschließlich darum, euren Stress zu reduzieren, die ständigen Streitereien zu verringern und euch zu etwas Schlaf zu verhelfen.«

»Nun, das wäre nichts Geringeres als ein Wunder«, erwiderte Kyra sarkastisch.

»Ein Versuch kann nicht schaden. Wenn es nicht funktioniert, müsst ihr es ja nicht machen.«

In Ihrer Verzweiflung willigten Kyra und Leon ein, es zu versuchen.

Es ist eine sehr wirkungsvolle Übung für Paare, aber sie ist auch hilfreich bei Spannungen zwischen einem Elternteil und einem Kind. Stelle den Küchenwecker auf fünf Minuten ein.

Die Elternpause

- Setz dich bequem hin und atme ein paarmal tief ein und aus.
 - Falls du und dein Partner oder deine Partnerin eine Auseinandersetzung hatten, ist es gut, in separate Zimmer zu gehen.
 - Komm zur Ruhe. Sitz einfach da und gönne dir eine Pause. Versuche nicht, jetzt etwas in Ordnung zu bringen.
 - Falls du bemerkst, dass du zu grübeln anfängst, dass sich deine Gedanken im Kreis drehen oder du noch vor Wut schäumst, erkenne das einfach an.
 - Was du auch fühlst, bleib einfach dabei, auch wenn es schwierig ist.
 - Du kannst zu dir sagen »Das ist hart; das tut weh«.
 - Pause. Es ist nicht nötig, jetzt zu handeln. Es ist nicht nötig, jetzt zu streiten.
 - Spüre deine Fußsohlen auf dem Boden und nimm die Empfindungen in deinem Körper wahr.
 - Mach dir bewusst, dass alles, was du fühlst, was es auch sei, vorbeigehen wird.
 - Versuche dir ein bisschen Freundlichkeit entgegenzubringen.
 - Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge, um dich zu erden und in deine Mitte zu kommen.
 - Schau, ob du wahrnehmen kannst, was du jetzt brauchst, bevor du dich wieder dem Alltagsgeschehen zuwendest.
 - Mach im Laufe des Tages immer dann eine Pause, wenn du das Gefühl hast, dich erden zu müssen und etwas Abstand zu brauchen.
-

Liste der Audioaufnahmen

Die Audioaufnahmen zu diesem Buch stehen Ihnen mit dem Code **5c4jum** im Arbor Online Center für den persönlichen Gebrauch zum Download zur Verfügung. Geben Sie auf www.arbor-online-center.de/begleitmaterial den Code ein oder gehen Sie direkt zu www.arbor-online-center.de/5c4jum.

Nr.	Titel	Dauer
1	Sich um sich selbst kümmern	3:41
2	Selbstmitgefühls-Lebensretter für Eltern	2:11
3	Das Gepäck, das wir erben	12:01
4	Fußsohlen	4:15
5	Dir selbst Rückhalt geben	5:46
6	Du musst nicht alles kontrollieren	5:45
7	Drei-Minuten-Mitgefühlsraum	5:48
8	Achtsamkeit um vier Uhr morgens	5:46
9	Die warme Decke	8:31
10	Dich selbst als Mutter oder Vater wertschätzen	5:31

Nutzungsbedingungen

Der Herausgeber erteilt den individuellen Käuferinnen bzw. Käufern des Buches *Selbstmitgefühl für Eltern* die nicht übertragbare Genehmigung, die auf der Website www.arbor-online-center befindlichen Audiodateien zu streamen und herunterzuladen. Diese Genehmigung ist auf Sie, den individuellen Käufer/die individuelle Käuferin ausschließlich zum persönlichen Gebrauch beschränkt. Diese Genehmigung schließt nicht das Recht ein, diese Materialien für den Weiterverkauf oder die Weiterverbreitung oder für jegliche anderen Zwecke zu vervielfältigen (dies bezieht sich auch aber nicht ausschließlich auf die Wiedergabe in Büchern, Broschüren, Artikeln, Video- oder Audioaufnahmen, Blogs, File-Sharing-Websites, Internet- oder Intranetseiten und Handouts oder Daten für Vorträge, Workshops oder Webinare, – ob kostenpflichtig oder kostenfrei – als Audioaufnahmen oder Transkripte.) Die Genehmigung für die Vervielfältigung dieser Materialien für die obengenannten oder andere Zwecke muss in schriftlicher Form vom Arbor Verlag eingeholt werden.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen
versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen
Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Susan Pollak

www.arbor-verlag.de/susan-pollak

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de