

Myla & Jon Kabat-Zinn

Mit Kindern wachsen

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie

Aus dem Amerikanischen von Mike Schaefer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

	Danksagung	9
	Vorwort zur überarbeiteten Auflage	12
	Prolog – jkz	15
	Prolog – mkz	21
1	<i>Die Gefahr und die Verheißung</i>	
	Die Herausforderung der Elternrolle	27
	Was heißt „Achtsamkeit in der Familie“?	37
	Wie soll ich das schaffen?	47
2	<i>Sir Gawain und die hässliche Dame: Die Geschichte enthält den Schlüssel</i>	
	Sir Gawain und die hässliche Dame	57
3	<i>Grundlagen der Achtsamkeit in der Familie</i>	
	Selbstbestimmung	67
	Empathie	82
	Akzeptieren	91

4 *Achtsamkeit – eine Art zu sehen*

Eltern-Sein ist „die volle Katastrophe“	107
Zen-Meister in den eigenen vier Wänden	109
Eine achtzehnjährige Meditationsklausur	114
Warum Praktizieren wichtig ist	124
Atmen	128
Die innere Kunst der Achtsamkeit	131
Gedanken sind nur Gedanken	133
Verurteilen oder Unterscheiden	137
Formelle Achtsamkeitspraxis	141
Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert	146
Die Stille zwischen zwei Wellen	158

5 *Eine Art des Seins*

Schwangerschaft	163
Geburt	170
Wohlbefinden	175
Stillen	179
Nahrung für die Seele	184
Das Familienbett	188

6 *Resonanzen, Sich-Einstimmen und Präsenz*

Resonanzen	197
Sich-Einstimmen	201

Berühren	205
Kleinkinder	209
Zeit	212
Präsent sein	215
Jack und die Bohnenranke	217
Schlafenszeit	219

7 *Entscheidungen*

Heilende Augenblicke	227
Wer sind die Eltern, wer ist das Kind?	235
Werte	242
Bewusstes Konsumverhalten	248
Das mediale Inferno	254
Ausgeglichenheit	263

8 *Realitäten*

Jungs	277
Eishockey auf dem Teich	289
Camping in der Wildnis	291
Softball durchbricht den Trübsinn	294
Mädchen	298
Zottelhaube oder: „Ich gehe so, wie ich bin!“	306
Partei ergreifen, Selbstbehauptung, Verantwortung	314

9 *Grenzen und Chancen*

Erwartungen	324
Nachgeben	331
Grenzen und Chancen	333
Sich um die eigenen Angelegenheiten kümmern	342
„Du bist am Zug!“	345
Weggabelungen	350

10 *Dunkelheit und Licht*

Vergänglichkeit	355
Der Strom der verborgenen Trauer	361
Am seidenen Faden	367
Wenn der „Kragen platzt“	375
Es gibt keine Garantie	379
Verirrt	383
Es ist nie zu spät	386

Epilog

Vier Achtsamkeits-Übungen für den Alltag	395
Sieben Intentionen – Elternschaft als spirituelle Disziplin	399
Zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie	402
Empfohlene Literatur	406
Quellen	408

Danksagung

Bei der Arbeit an diesem Buch schrieb zunächst jeder von uns bestimmte Kapitel allein. Danach gaben wir einander Feedback und veränderten den Text. Schließlich überarbeiteten wir die ursprüngliche Fassung und bezogen das neue Material mit ein. Auf diese Weise entstand allmählich das vorliegende Buch. Alle Kapitel darin sind Produkte unserer gemeinsamen Bemühungen. Das Endergebnis ist aus unser beider Herz und Geist hervorgegangen und natürlich nicht zuletzt auch aus unserem langjährigen Zusammenleben.

Wir möchten zuerst unseren Kindern danken – für ihren respektlosen Humor, für ihre Ehrlichkeit und ihr Verständnis sowie dafür, dass sie uns auch an einem Teil ihres Lebens außerhalb der Familie teilnehmen lassen. Die Geschichten aus ihrer Kindheit, die wir hier mit ihrem Einverständnis wiedergeben, spiegeln kostbare Augenblicke, die letztlich einzig und allein ihnen gehören. Wir wissen ihre Nachsicht und Geduld mit uns zu schätzen, und es ist für uns ein großer Segen, dass sie ihr Leben und ihre Liebe mit uns teilen.

Wir danken auch unseren eigenen Eltern, Sally und Elvin Kabat sowie Roslyn und Howard Zinn, für alles, was sie uns gegeben haben.

In verschiedenen Entstehungsphasen dieses Buches haben wir Freunde um ihr Feedback gebeten. Ihnen allen möchten wir danken, dass sie uns geholfen haben. Larry Rosenberg, Sarah Doering, Robbie Pfeufer Kahn, Becky Sarah, Norman Fisher, Jack Kornfield und Trudy Goodman haben das ganze Manuskript gelesen und uns mit ihrer Kritik und ihren Anregungen sehr geholfen. Außerdem möchten wir Halé Baycu-Schatz, Kathryn Robb,

Jenny Fleming, Mary Crowe, Sala Steinbach, Nancy Wainer Cohen, Sally Brucker und Barbara Trafton Beall für ihre hilfreichen Anregungen danken.

Eine Reihe von Personen haben Beiträge zu diesem Buch geliefert und haben dadurch mit Herz und Seele Anteil daran, und wir sind ihnen für ihre Großzügigkeit und ihre Ausdruckskraft zu tiefem Dank verpflichtet. Wir möchten Caitlin Miller für ihre Gedichte in dem Kapitel *Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert* danken, Susan Block für ihr Material in dem Kapitel *Es ist nie zu spät*, Ralph und Kathy Robinson für das Gedicht, das von ihrem Sohn Ryan Jon Robinson stammt, sowie auch für Ralphs Bericht über Ryans Leben und die Schilderung seines Todes im Kapitel *Vergänglichkeit*, Lani Donlon für die Geschichte in *Werte*. Cherry Hamrick für ihren Brief in *Achtsamkeit im Klassenzimmer* und Rebecca Clement, ihrer Schülerin, für den ihren. Auch Rose Thorne, Becky Sarah, Halé Baycu-Schatz und Robbie Pfeufer Kahn haben Material beigesteuert, für das wir ihnen ganz herzlich danken möchten.

Ich (Myla Kabat-Zinn) fühle mich insbesondere Robbie Pfeufer Kahn zu Dank verpflichtet für die vielen Gespräche über die Bedürfnisse von Kindern, die wir im Laufe der Jahre geführt haben. Durch meine täglichen Spaziergänge und Gespräche mit Halé Baycu-Schatz habe ich ebenfalls wichtige Anregungen erhalten.

Weiterhin möchten wir all denen von Herzen danken, die uns über ihre Erfahrungen als Eltern berichtet haben. Viele dieser Geschichten haben wir auf Bitte der Betroffenen hin in anonymer Form nacherzählt. Einige konnten wir aus Platzgründen oder aufgrund ihres Inhalts nicht verwenden. Trotzdem möchten wir denjenigen, die uns diese teilweise erschütternden Geschichten mitgeteilt haben, dafür danken.

Von Robert Bly habe ich (mkz) erstmals eine wunderschöne und herzergreifende Version der Geschichte *Sir Gawain und die hässliche Dame* gehört. Er wiederum beruft sich in seiner Darstellung auf Gioia Timpanelli, die die Geschichte seit mehr als zwanzig Jahren erzählt und ihre Version unter anderem aus der mündlichen Überlieferung des Mittelalters und von Chaucers *Wife of Bath's Tale* herleitet. Unsere eigene Version dieser Geschichte basiert hauptsächlich auf Rosemary Sutcliffs Erzählung in *The Sword and the Circle*.

Unsere Lektoren Leslie Wells und Bob Miller haben uns in den entscheidenden Phasen des Produktionsprozesses mit ihrer Erfahrung zur Seite gestanden. Wir wissen es sehr zu schätzen, dass sie uns während der gesamten Entstehungszeit des Buches die Unabhängigkeit gelassen haben, die wir brauchten, um unsere Ansichten so zu formulieren, wie sie nun in diesem Buch vor Ihnen liegen. Auch andere Mitarbeiter des Hyperion-Verlages haben uns in verschiedenen Phasen des Entstehungsprozesses wichtige Hilfe geleistet. Insbesondere sind wir Jennifer Lang zu großem Dank verpflichtet, die die Genehmigungen zur Benutzung fremder Quellen einholte.

Vorwort zur überarbeiteten Auflage

Haben Sie schon einmal Unkraut gejätet? Je mehr Sie auszupfen, desto mehr sehen Sie. In einem Moment denken Sie, sie hätten alles erwischt, und im nächsten Moment sehen Sie wieder neues. Sie müssen also geduldig sein und sich auf den Prozess selber einlassen und dürfen nicht nur auf das gewünschte Ergebnis schauen. Achtzehn Jahre, nachdem man die erste Fassung geschrieben hat, ein Buch über das Elterndasein zu überarbeiten, ist ganz ähnlich – und ein bisschen ernüchternd. Es war unvermeidlich, dass sich unsere Ansichten mit zunehmender Erfahrung als Eltern – und mittlerweile als Großeltern – im Laufe der Jahre änderten. Egal, wie klar uns manche Dinge in der Vergangenheit zu sein schienen: Durch die längerfristige Perspektive und die kontinuierliche Weiterentwicklung von Achtsamkeit hat sich unsere Fähigkeit, zu sehen und zu verstehen, entwickelt und vertieft, und was wir einst felsenfest glaubten, ist differenzierter geworden. Dies ist ein endloser Prozess, der uns hoffentlich ermöglicht, das ganze Leben lang weiter zu lernen. Vor diesem Hintergrund haben wir noch einmal das ganze Buch überarbeitet und dabei die Essenz der ursprünglichen Ausgabe zu bewahren versucht. Wir feilten an unserer Darstellung und machten unsere Aussagen klarer, wenn wir das Gefühl hatten, es sei nötig oder ein wichtiger Punkt oder eine wichtige Perspektive müssten stärker beleuchtet werden. Wir haben den Text sowohl in der Tonlage wie auch inhaltlich überarbeitet, um widerzugeben, wie sich unsere Ansichten seit der ersten Niederschrift verändert haben, und natürlich auch deshalb, weil sich auch die Welt so stark verändert hat – für Eltern wie für Kinder.

Die Welt, in die Kinder heute hineingeboren werden, ist in der Tat in vielerlei Hinsicht völlig anders als zu der Zeit, als unsere Kinder aufwuchsen. Zum einen wurden unsere Kinder in eine rein analoge – und deswegen viel langsamere – Welt hineingeboren. Heute muss man sich, nach dem Siegeszug von Internet und drahtloser Vernetzung, auch mit der digitalen Welt und ihrer immer rasanteren Geschwindigkeit auseinandersetzen – einer Parallelwelt, die uns trotz wunderbarer Nutzungsmöglichkeiten leicht zu Zerstreuung und Körperferne verführt, und zwar genau dann, wenn es notwendig wäre, präsenter und wirklich im Körper anwesend zu sein, um die emotionalen Herausforderungen des Elterndaseins und des Lebens anzunehmen und auch dessen Freuden ganz zu erleben. Mehr denn je ist Achtsamkeit notwendig, um sich in diesem neuen Gebiet zu bewegen, während wir Kinder erziehen und selbst weiter wachsen und ein erfülltes Leben führen wollen. Diese beiden Ebenen des Lebens – sich um Kinder zu kümmern und selber zu wachsen – sind eng miteinander verflochten.

Achtsamkeit als eine Art des Daseins und als formelle wie auch informelle Meditationspraxis ist in einem Maße Teil des gesellschaftlichen Mainstreams geworden, wie es 1997 überhaupt nicht vorstellbar war. Es gibt mittlerweile eine schnell wachsende und zunehmend tragfähige Forschung zur Achtsamkeitspraxis und ihren Auswirkungen auf die Biologie, die Psychologie und die soziale Interaktion des Menschen. Die Praxis der Achtsamkeit beeinflusst unser Gehirn und unsere Gene, unsere Fähigkeit zu Aufmerksamkeit, emotionaler Selbstregulierung, Impulskontrolle, zum Perspektivenwechsel und zu Führungsaufgaben generell sowie viele andere wichtige Merkmale, die uns ausmachen: etwa die Fähigkeit, durch unsere angeborene Veranlagung zu Empathie, Sich-Einstimmen, Mitgefühl und Güte unsere tiefe gegenseitige Verbundenheit zu erkennen.

Nie zuvor sind die wissenschaftlichen Beweise so unwiderlegbar gewesen, dass die Schulung von Achtsamkeit ausgeprägte positive Effekte für einen selbst und für diejenigen haben kann, mit denen wir zusammenleben. Und nie zuvor ist es für Eltern wichtiger gewesen, diese Veranlagung, die wir alle haben, zu kultivieren – zu Bewusstheit und herzlicher Offenheit für den gegenwärtigen Moment und letztendlich zu größerer

Weisheit, wie man ein erfülltes und sinnvolles Leben führen kann, auf eine Art und Weise, die emotional und sozial intelligent ist.

Wir hoffen, dass diese überarbeitete Ausgabe von „Mit Kindern wachsen“ Sie anspricht und inspiriert, aktiv und aus ganzem Herzen eine größere Bewusstheit zu kultivieren – in Ihrem Elterndasein, in Ihrem Leben.

Myla & Jon Kabat-Zinn
22. Februar 2014

Prolog – jkz

Unser Sohn, gerade das erste Jahr im College, kommt um 1.30 Uhr in der Nacht auf Thanksgiving nach Hause. Ein Freund hat ihn gefahren. Als er am frühen Abend anrief und uns mitteilte, er schaffe es nicht, zum Abendessen bei uns zu sein – was wir eigentlich gehofft hatten –, waren wir alle enttäuscht, und einige Augenblicke lang hatte ich deutlich Verärgerung in mir gespürt. Wir hatten dann vereinbart, dass wir die Haustür offen lassen würden und dass er uns bei seiner Ankunft wecken sollte. Doch das war gar nicht nötig. Wir hörten ihn schon beim Betreten des Hauses. Selbst wenn er versucht, leise zu sein, ist seine junge und überschäumende Energie nicht zu überhören. Er kommt die Treppe herauf. Wir rufen ihn flüsternd, um seine Schwestern nicht aufzuwecken. Er kommt in unser dunkles Schlafzimmer. Wir umarmen uns. Er tritt an meine Seite des Bettes, lehnt sich quer über mich zu Myla hinüber und umarmt uns beide gleichzeitig, mit seinen Armen, und mehr noch: mit seinem ganzen Wesen. Er ist glücklich, wieder zu Hause zu sein. Als wäre es die natürlichste Sache der Welt, liegt er quer über mir. Jede Spur von Verärgerung über seine Verspätung, jede Enttäuschung darüber, dass er das gemeinsame Abendessen versäumt hat, ist augenblicklich verflogen.

Ich spüre, dass ein Glücksgefühl von ihm ausgeht, das weder übertrieben noch manisch ist. Er strahlt Freude, Zufriedenheit, Ruhe und Verspieltheit aus. Es ist, als würden alte Freunde einander wiedersehen, und mehr als das: wie ein Familienfest. Er ist jetzt zu Hause, hier, in unserem dunklen Schlafzimmer. Er gehört zu uns. Die Verbindung zwischen uns dreien ist spürbar. Ein Gefühl der Freude durchflutet mich, und ich sehe

eine Folge von Bildern aus meinem Leben mit ihm, die die Fülle dieses Augenblicks widerspiegeln. Dieser große Neunzehnjährige, der quer über mir liegt und den ich so oft in meinen Armen gehalten habe, bis er sich von uns löste und in die Welt hinausging, der nun einen zerzausten Bart und starke Muskeln hat, ist mein Sohn. Ich bin sein Vater. Myla ist seine Mutter. Schweigend sind wir uns dessen bewusst. Während wir daliegen, baden wir in unseren Glücksgefühlen, die sich zu einer Einheit verbinden.

Nach einiger Zeit verlässt er uns, um sich einen Film anzuschauen. Er kann noch nicht schlafen, weil er zuviel Energie hat. Wir versuchen, wieder einzuschlafen, doch wälzen wir uns noch stundenlang im Bett herum, vor Erschöpfung wie betäubt. Ich überlege kurz, ob ich zu ihm in sein Zimmer hinübergehen soll, um mehr kostbare Zeit mit ihm zu verbringen, aber ich bleibe dann doch liegen. Es ist nicht notwendig, dass ich irgendetwas hinterherlaufe, weder ihm noch dem Schlaf, den ich eigentlich dringend brauche. Am nächsten Morgen breche ich zur Arbeit auf, lange bevor er aufwacht. Den ganzen Tag über begleitet mich das Bewusstsein, dass er am Abend bei meiner Rückkehr zu Hause sein wird und ich ihn sehen werde.



Solche Augenblicke machen den Segen und die Freude aus, die wir Eltern erleben können, wenn wir es nicht selbst verhindern, so wie ich es an jenem Tag fast durch meine anfängliche Verärgerung getan hätte. Ebenso leicht können solch glückliche Augenblicke vorübergehen, ohne dass wir sie überhaupt bemerken. Doch was ist das Besondere an ihnen? Spüren wir nur bei der ersten Heimkehr aus dem College, bei der Geburt, beim ersten Wort oder beim ersten Schritt eine so tiefe Verbindung zu unseren Kindern? Oder sind solche Augenblicke häufiger, als wir vermuten? Könnte es sein, dass sie eher häufig als selten sind, dass wir sie praktisch jederzeit erleben können, selbst in schwierigeren Situationen – sofern wir sowohl mit unseren Kindern als auch mit *diesem* Augenblick in Kontakt bleiben?

Meine Erfahrung ist, dass es solche Augenblicke im Überfluss gibt. Nur gehen sie leicht unbemerkt und ohne dass ich ihren Wert erkenne,

vorüber, wenn ich nicht wach genug bin, sie zu sehen. Es erfordert eine gewisse Art von innerer Arbeit, sie wahrzunehmen, denn mein Geist lässt sich so leicht und durch so viele Dinge von der Fülle jedes Augenblicks ablenken.

Wir Eltern befinden uns auf einer mühsamen Reise, einer Art Odyssee, unabhängig vom Alter unserer Kinder, ob uns dies bewusst ist oder nicht, ob es uns gefällt oder nicht. Diese Reise ist natürlich nichts anderes als das Leben selbst mit all seinen Windungen, mit all seinem Auf und Ab. Wie wir die Fülle der Ereignisse unseres Lebens mit unserem Geist und unserem Herzen aufnehmen, entscheidet über die Qualität unserer Reise und deren Bedeutung für uns. Unsere Wahrnehmung beeinflusst, wohin wir gelangen, was auf unserem Lebensweg geschieht, was wir lernen und wie wir uns bei alledem fühlen.

Wenn wir das Abenteuer unseres Lebens wirklich voll auskosten wollen, so erfordert dies eine besondere Art des Engagements und der Präsenz, eine stetige Aufmerksamkeit, die zugleich sanft und offen ist. Oft lehrt die Reise uns, aufmerksam zu sein, und weckt uns auf. Manchmal lernen wir auf eine sehr schmerzhaft oder gar beängstigende Weise, die wir niemals selbst gesucht hätten. Wie ich es empfinde, besteht die Herausforderung der Elternschaft darin, jeden Augenblick so intensiv und bewusst wie möglich zu leben, unseren Weg so gut zu planen, wie wir können, unsere Kinder zu fördern und in diesem Prozess selbst zu wachsen. Unsere Kinder und die Reise, auf der wir uns mit ihnen zusammen befinden, bieten uns in dieser Hinsicht unendlich viele Möglichkeiten.

Das ist eindeutig eine Lebensaufgabe – eine Aufgabe, die wir um des Lebens willen auf uns nehmen. Wir alle wissen im Grunde, dass es nicht darum geht, höchste Perfektion zu erreichen oder alles immer „richtig zu machen“. Es geht mehr um die Suche selbst als darum, eine bestimmte Qualität zu erreichen. „Perfektion“ ist in diesem Zusammenhang einfach keine adäquate Kategorie – was immer dieser Begriff im Hinblick auf die Aufgabe von Eltern beinhalten könnte. Wichtig ist, dass wir authentisch sind, dass wir unseren Kindern und uns selbst soviel Respekt entgegenbringen wie nur möglich und dass wir an alles, was wir tun, mit der festen Absicht herangehen, zumindest keinen Schaden anzurichten.

Meiner Ansicht nach besteht unsere Aufgabe als Eltern vor allem darin, Augenblick für Augenblick so aufmerksam wie möglich zu sein, so bewusst wie möglich zu leben, auch und gerade im Umgang mit unseren Kindern. Wir wissen heute, dass unbewusstes Verhalten eines oder beider Elternteile zwangsläufig Leiden für die Kinder mit sich bringt, insbesondere, wenn es sich in Form starrer Ansichten, egozentrischer Verhaltensweisen und eines Mangels an Gewahrsein und Aufmerksamkeit manifestiert. Wenn Eltern sich so verhalten, ist das häufig ein Symptom dafür, dass sie selbst leiden, auch wenn sie ihr Verhalten niemals in diesem Licht sehen mögen, solange sie nicht selbst eine tiefe Erfahrung des Aufwachens machen.

Vielleicht sollten wir alle, jeder auf seine Weise, Rilkes Einsicht beherzigen, dass stets „unendliche Fernen“ sogar zwischen den einander nahestehendsten Menschen liegen. Wenn wir das wirklich verstehen und akzeptieren – so beängstigend es uns zuweilen erscheinen mag –, können wir uns vielleicht bewusst dafür entscheiden, so zu leben, dass sich Rilkes „wundervolles Nebeneinander-Wohnen“ entwickeln kann, indem wir die Distanz nutzen und lieben, die es uns ermöglicht, den anderen „in ganzer Gestalt und vor einem offenen Himmel zu sehen“.

Das ist, so meine ich, unsere Aufgabe als Eltern. Um sie zu erfüllen, müssen wir unsere Kinder fördern, schützen und sie so lange unterstützen und begleiten, bis sie selbstständig ihren eigenen Weg gehen können. Auch ist es sehr empfehlenswert, in unserem eigenen Leben Ganzheit anzustreben. Damit unsere Kinder, wenn sie uns anschauen, *unsere* Ganzheit vor dem Himmel betrachten können, müssen wir selbst völlig eigenständige Personen sein.

Das ist nicht immer leicht. Im familiären Alltag achtsam zu sein ist für Eltern harte Arbeit. Es bedeutet, dass wir uns innerlich gut kennenlernen und dass wir an jenem Berührungspunkt arbeiten, an dem unser eigenes inneres Leben und das Leben unserer Kinder zusammentreffen. Besonders hart ist diese Arbeit heute deshalb, weil die Kultur, in der wir leben, immer stärkeren Einfluss auf das häusliche Leben und auf das Leben unserer Kinder nimmt.

Ein Grund für meine regelmäßige Meditationsübung ist, dass ich auf diese Weise versuche, angesichts der ständigen ungeheuren äußeren Anfor-

derungen mein inneres Gleichgewicht und meine geistige Klarheit zu erhalten. Außerdem hilft mir die Meditation, trotz aller Witterungsumschwünge, denen ich auf meiner Reise als Familienvater Tag für Tag ausgesetzt bin, einigermaßen „auf Kurs zu bleiben“. Dass ich mir jeden Tag, gewöhnlich am frühen Morgen, eine bestimmte Zeitspanne für das stille Sitzen reserviere, hilft mir, ruhiger und ausgeglichener zu bleiben, einen klareren und umfassenderen Blick zu bewahren, mir ständig dessen bewusst zu bleiben, was wirklich wichtig ist, und mich immer wieder neu dafür zu entscheiden, dass ich mein Leben von jenem Gewahrsein leiten lassen will.

Die Achtsamkeit, die ich beim stillen Sitzen und bei der Ausführung alltäglicher Aufgaben entwickle, ermöglicht es mir, den gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu erleben – was mir wiederum hilft, im Herzen ein wenig offener und im Geist ein wenig klarer zu bleiben und dadurch meine Kinder so sehen zu können, wie sie sind; ihnen geben zu können, was sie von mir am dringendsten brauchen, und ihnen den Raum zuzugestehen, den sie benötigen, um ihre eigene Art zu finden, wie sie in der Welt leben wollen.

Doch ist auch mein regelmäßiges Meditieren keine Garantie dafür, dass ich immer ruhig, freundlich, sanft und in der Gegenwart zentriert bin. Oft bin ich das ganz und gar nicht. Die regelmäßige Meditationsübung hat auch nicht automatisch zur Folge, dass ich immer weiß, was in einer Situation zu tun ist, oder dass ich mich nie verwirrt oder ratlos fühle. Allerdings hilft mir die durch die Übung verstärkte Achtsamkeit, Dinge zu sehen, die ich andernfalls vielleicht nicht gesehen hätte, und kleine, aber wichtige und manchmal entscheidende Schritte zu gehen, die ich andernfalls vielleicht nie gegangen wäre.

Nach einem Workshop, in dem ich den Anfang dieses Prologs (noch in Manuskriptform) vorgelesen hatte, erhielt ich von einem Mann in den Sechzigern einen Brief folgenden Inhalts:

Ich möchte Ihnen hiermit für ein ganz besonderes Geschenk danken, das Sie mir an jenem Tag gemacht haben ... Die Beschreibung der Rückkehr Ihres Sohnes zu Thanksgiving hat mich sehr tief berührt. Das gilt insbesondere für Ihre Schilderung dessen, wie

er Sie mit seinem Sein umhüllte, als er sich quer über Sie legte. Als ich das hörte, habe ich zum ersten Mal seit langer Zeit wieder liebevolle Gefühle meinem eigenen Sohn gegenüber gespürt. Ich weiß nicht genau, was geschehen ist, aber es ist, als hätte ich bisher immer das Gefühl gehabt, mein Sohn müsse anders sein, damit ich ihn lieben könnte, und das hat sich jetzt geändert.

Wenn sie niedergeschlagen oder enttäuscht sind, haben vielleicht alle Eltern hin und wieder das Gefühl, sie bräuchten eine andere Art von Kind, um es lieben zu können. Wenn wir dieses Gefühl nicht näher prüfen, kann es sich leicht von einem kurzlebigen Impuls in eine dauerhafte Enttäuschung verwandeln, und es kann sein, dass wir eine Sehnsucht nach etwas entwickeln, von dem wir glauben, wir hätten es nicht. Wenn wir dann später noch einmal genauer hinschauen, so wie dieser Vater es getan hat, stellen wir möglicherweise fest, dass wir die Kinder, die uns gegeben sind, verstehen und so lieben können, wie sie sind.

Jon Kabat-Zinn

Prolog – mkz

Die leidenschaftlich beschützende Liebe, die ich für meine Kinder empfinde, hat mich immer wieder dazu motiviert, die innere Arbeit zu tun, die wir „Achtsamkeit in der Familie“ nennen. Diese innere Arbeit hat mir unerwartete Geschenke und Freuden beschert. Sie hat mir geholfen, meine Kinder klarer so zu sehen, wie sie sind, frei von den Verzerrungen meiner eigenen Ängste, Erwartungen und Bedürfnisse, und zu sehen, was im jeweiligen Augenblick angebracht sein könnte. Diese Achtsamkeit im Umgang mit meinen Kindern hilft mir, mich selbst genauer wahrzunehmen, und sie ermöglicht es mir, mit schwierigen Situationen und mit jenen automatisierten Reaktionen anders umzugehen, die äußere Schwierigkeiten so leicht in mir auslösen – Reaktionen, die oft hart und destruktiv wirken und die dem Wohl meiner Kinder zuwiderlaufen.

Ogleich ich nie regelmäßig Sitzmeditation geübt habe, habe ich in meinem Leben immer darauf geachtet, dass ich eine gewisse Zeit und genügend Raum für Nicht-Tun, Stille und Schweigen zur Verfügung hatte. Dies sicherzustellen war besonders schwierig, als unsere Kinder klein waren, aber Möglichkeiten zum Alleinsein und zur Reflexion ergaben sich manchmal, wenn ich am Morgen noch im Bett lag, schon wach, aber noch nicht bereit, mich zu bewegen; noch meinen Träumen nachhängend, manchmal klar, manchmal in Gedanken verloren, empfänglich für Impulse und Bilder, die mich an jenem Ort irgendwo zwischen Wachsein und Schlaf besuchten.

Dies war für mich eine Art Meditation, war meine Art, meine inneren Ressourcen zu stärken. Dadurch wurde ein gewisser Ausgleich zu

meinen äußeren „Meditationen“ geschaffen – zum ständigen Gewahrsein, Sich-Einstimmen, Antworten, Festhalten und Loslassen, zu dem meine Kinder mich aufgrund ihrer Bedürfnisse veranlassten.

Meditative Augenblicke habe ich in vielen Formen erlebt: Wenn ich mitten in der Nacht aufstehen musste, um durchdrungen von tiefem Frieden mein Neugeborenes zu stillen und es mich durch die Süße seines Seins innerlich nährte; oder wenn ich mit dem weinenden Baby umherging und es zu beruhigen und durch Singen und Wiegen zu trösten versuchte, während ich gegen meine eigene Müdigkeit ankämpfte; oder wenn ich in das Gesicht eines unglücklichen, wütenden Teenagers schaute, versuchte, den Grund für das Unglücklichsein herauszufinden und zu erspüren, was dieses Kind brauchte.

Achtsam zu sein bedeutet, aufmerksam zu sein, und Aufmerksamkeit erfordert Energie und Konzentration. Jeder Augenblick bringt Neues mit sich und kann andere Anforderungen an mich stellen. Manchmal bin ich mit einem intuitiven Erkennen gesegnet, in anderen Fällen begreife ich nichts, bin verwirrt, aus dem Gleichgewicht, versuche aber, intuitiv und kreativ auf die Situation zu reagieren, in die ich gestellt bin. Es gibt die zutiefst befriedigenden Augenblicke reiner Glückseligkeit, in denen ein Kind sichtlich aufblüht und ausstrahlt, dass es ihm gut geht. Es gibt aber auch die vielen schwierigen, frustrierenden und schmerzhaften Augenblicke, in denen nichts von dem, was ich tue, richtig zu sein scheint, sondern offensichtlich gravierend falsch ist. Besonders schwer fällt es mir bei älteren Kindern, klar zu sehen. Bei ihnen sind die Probleme gewöhnlich viel komplizierter und die adäquaten Antworten selten einfach.

Doch wenn ich das Gefühl habe, als Mutter meinen Weg verloren zu haben, mich in einem dunklen Wald zu befinden, wo der Boden rau und uneben ist, das Gelände fremd und die Luft kalt, finde ich oft, nachdem ich wieder zu mir gefunden habe, irgendetwas in meiner Tasche. Ich muss mich nur darauf besinnen, innezuhalten, zu atmen, meinen Blick nach innen zu richten und genau anzuschauen, was da ist.

Jeder schwierige Augenblick enthält die Möglichkeit, Augen und Herz zu öffnen. Jedes Mal, wenn ich plötzlich etwas verstehe, was eines meiner Kinder betrifft, lerne ich auch etwas über mich selbst und über das

Kind, das ich selbst einmal war, und dieses Wissen dient mir fortan als Führer. Wenn ich den Schmerz, den ein Kind empfindet, mitzuempfinden vermag, wenn ich die konträren und irritierenden Verhaltensweisen akzeptieren kann, die meine Kinder manchmal ausprobieren oder manifestieren, dann heilt mich die Macht bedingungsloser Liebe ebenso, wie sie meine Kinder nährt. Während sie wachsen, wachse auch ich. Meine Transformationen finden in meinem Inneren statt.

Meine Sensibilität ist für mich mittlerweile nicht mehr von Nachteil, sondern sie ist zu meiner Verbündeten geworden. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, meine Intuition, meine Sinne, meine emotionale Antenne zu benutzen, um tief in die Ereignisse hineinzuschauen, mit denen ich in meinem Leben konfrontiert werde. Ein wichtiger Teil hiervon ist, dass ich versuche, die Dinge aus der Perspektive meines Kindes zu sehen. Diese Art der inneren Arbeit hat sich für mich als sehr wirksam erwiesen. Wenn ich mich dafür entscheiden kann, freundlich statt grausam zu sein, zu verstehen statt zu verurteilen, zu akzeptieren statt abzulehnen, werden meine Kinder innerlich gefördert und gestärkt, ganz gleich, in welchem Alter sie sich befinden.

Diese Einstellung zum Elternsein schafft Vertrauen. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dieses Vertrauen und das Gefühl grundlegender Verbundenheit zu erhalten, das im Laufe vieler Jahre emotionalen und physischen Bemühens zwischen uns entstanden ist. Wenn ich mich kurzzeitig zu Achtlosigkeit hinreißen lasse oder wenn ich zulasse, dass plötzlich alte destruktive Muster das Ruder in die Hand nehmen, so ist das ein Verrat am Vertrauen meiner Kinder, und ich muss nach solchen Augenblicken bewusst daran arbeiten, unsere Beziehung wieder aufzubauen und zu stärken.

In all diesen Jahren habe ich versucht, in meinem Leben als Mutter Augenblick für Augenblick achtsam zu sein: Indem ich beobachte, Fragen stelle, mir dessen bewusst werde, was ich am meisten schätze und wovon ich glaube, dass es für meine Kinder am wichtigsten ist. Obgleich unzählige Aspekte des Familienlebens in diesem Buch nicht behandelt werden, hoffe ich, dass es uns gelingen wird, durch Beschreibung der für Eltern relevanten inneren Prozesse und der Art, wie sie erlebt werden,

Mit Kindern wachsen

einen Eindruck vom Erfahrungsreichtum und von den Wachstums- und Veränderungsmöglichkeiten zu geben, die ein achtsames Leben als Vater und als Mutter uns allen schenken kann.

Myla Kabat-Zinn

Teil Eins

*Die Gefahr und
die Verheißung*

Die Herausforderung der Elternrolle

Eltern erfüllen eine der anstrengendsten, schwierigsten und stressigsten Aufgaben auf der Welt. Gleichzeitig ist es auch eine der wichtigsten, denn wie sie sie erfüllen, wirkt sich entscheidend auf Herz, Seele und Bewusstsein der nächsten Generation aus – darauf, worin diese jungen Menschen den Sinn ihres Lebens sehen und wie sie sich mit der Welt insgesamt verbunden fühlen; auf ihr Repertoire an lebenswichtigen Fähigkeiten, auf ihre tiefsten Gefühle für sich selbst sowie auf ihre Chancen, in einer sich schnell verändernden Welt zu überleben. Doch in einer Welt, die der Produktion von materiellen Dingen einen weitaus höheren Wert beimisst als der Art, wie Kinder aufwachsen, übernehmen angehende Eltern ihre wichtige Aufgabe fast immer ohne jede Vorbereitung oder mit nur sehr geringer Unterstützung.

Gute Handbücher für Eltern können uns manchmal helfen, einige Situationen auf eine neue Weise zu sehen, und uns vielleicht beruhigen, wenn wir uns unnötige Sorgen machen. Vor allem in den frühen Jahren der Elternschaft können sie Hinweise zur Lösung bestimmter Probleme liefern und deutlich machen, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, die Dinge zu sehen. Sie bringen uns auch zu Bewusstsein, dass wir mit unseren Schwierigkeiten nicht allein sind. Sie können uns außerdem einen Überblick über die Haupt-Etappen der Kindesentwicklung auf verschiedenen Altersstufen geben und uns damit vor überzogenen Erwartungen schützen.

Womit sich solche Ratgeber für Eltern jedoch meistens nicht beschäftigen, sind die inneren Erfahrungen, die Eltern bei der Erfüllung ihrer Aufgabe machen. Wie gehen wir beispielsweise mit den Gedanken und

Gefühlen um, die in uns auftauchen, wenn wir Kinder haben? Wie können wir es schaffen, uns nicht von unseren Zweifeln, unserer Unsicherheit und von den Problemen, mit denen wir konfrontiert werden, überwältigen zu lassen – von den Situationen, in denen wir uns in einem inneren Konflikt befinden, und von den Situationen, in denen wir Konflikte mit anderen Menschen haben, unter anderem auch mit unseren Kindern? Solche Bücher zeigen uns gewöhnlich nicht, wie wir unseren Kindern gegenüber mehr Sensibilität entwickeln und wie wir besser auf ihr inneres Erleben eingehen können.

Wenn wir mit Kindern wirklich neue Wege gehen wollen, erfordert dies, dass wir auch innerlich an uns arbeiten. Die konkreten Ratschläge, die uns jeder Elternratgeber für die Bewältigung der äußeren Probleme des Familienlebens liefert, müssen wir durch eine eigene, innere Autorität ergänzen, die wir nur durch unsere Erfahrung entwickeln können. Diese innere Autorität kann nur dann in uns entstehen, wenn uns klar wird, dass wir unser Leben trotz aller äußeren Einflüsse in erheblichem Maße selbst gestalten können – und zwar durch die Art und Weise, wie wir auf diese äußeren Einflüsse antworten. Im Laufe dieses Prozesses werden wir eine völlig individuelle, aus eigenen Entscheidungen gewachsene Lebensweise entwickeln und dabei von unseren tiefsten, besten und kreativsten Ressourcen profitieren. Ist uns das erst einmal klar geworden, erkennen wir vielleicht auch, wie wichtig es für unsere Kinder *und* für uns selbst ist, dass wir die Verantwortung für unsere Art zu leben und für die Konsequenzen unserer Entscheidungen übernehmen.

Wenn wir bereit sind, diese innere Arbeit zu tun, können sich innere Autorität und Authentizität in uns entwickeln. Unsere Authentizität und unsere Weisheit wachsen, wenn wir unserem Erleben und unserer alltäglichen Erfahrung bewusst Gewahrsein entgegenbringen. Wir lernen dann allmählich, unsere Kinder und ihre Bedürfnisse immer besser zu sehen und geeignete Möglichkeiten zur Förderung und Unterstützung ihres Wachstums und ihrer Entwicklung zu erkennen. Wir können auch lernen, ihre vielen verschiedenen, manchmal verwirrenden Signale zu interpretieren, und unserer Fähigkeit zu vertrauen, angemessen zu reagieren. Das Wichtigste dabei: Aufmerksamkeit, Nachdenklichkeit und Rücksichtnahme.

Wie wir als Eltern unsere Aufgabe erfüllen, ist letztlich immer eine ganz persönliche Angelegenheit, und unsere Fähigkeit dazu erwächst tief aus unserem Inneren. Wie jemand anders an die Sache herangeht, hilft uns vielleicht überhaupt nicht weiter. Wir müssen unsere eigene Art entwickeln, indem wir in diesem Prozess nützliche Hilfen anzunehmen und unseren Instinkten zu vertrauen lernen, wobei wir diese gleichzeitig weiter prüfen und hinterfragen.

Denn selbst das, was uns gestern gute Dienste geleistet hat, ist heute nicht unbedingt mehr die beste Möglichkeit. Um zu spüren, was jeweils zu tun ist, ist es unerlässlich, dass wir fest im gegenwärtigen Moment verwurzelt sind. Und wenn unsere eigenen inneren Ressourcen erschöpft sind, ist es hilfreich, wenn wir wirksame und gesunde Möglichkeiten kennen, sie wieder aufzufüllen und uns zu regenerieren.

Zu Eltern werden Menschen zufällig oder absichtlich, doch wie auch immer es dazu kommen mag, Elternschaft ist eine Berufung. So ruft uns unser Leben als Eltern dazu auf, die Welt jeden Tag neu zu schaffen, ihr in jedem Augenblick mit frischem, unvorbelastetem Blick entgegenzutreten. Diese Berufung ist tatsächlich eine strenge spirituelle Disziplin – eine Aufgabe, die es uns ermöglicht, unsere tiefste menschliche Natur zu erkennen. Schon die bloße Tatsache, dass wir Eltern sind, ist eine ständige Aufforderung an uns, unsere wohlwollendsten, klügsten und fürsorglichsten Qualitäten zu entwickeln und zum Ausdruck zu bringen – das Beste in uns zutage zu fördern, so gut wir eben können.

Wie jede spirituelle Disziplin ist der Weg der Achtsamkeit in der Familie voller enormer Versprechungen und Möglichkeiten. Gleichzeitig ist er eine Aufforderung, diese innere Arbeit zu tun, unserer Aufgabe als Eltern gerecht zu werden, so dass wir uns ganz auf diese Heldenreise einlassen – die lebenslange Suche, die ein gelebtes menschliches Leben letztlich ausmacht.

Menschen, die Eltern werden, übernehmen den härtesten aller Jobs – ohne jede Bezahlung, oft unerwartet und in relativ jungem Alter, unerfahren und häufig unter größten ökonomischen Schwierigkeiten. Gewöhnlich gehen Eltern ohne klare Strategie auf ihre Reise und ohne umfassenden Überblick über das, was auf sie zukommt. Sie treten diese Reise meist

auf die gleiche intuitive und optimistische Weise an, auf die wir Menschen uns auch vielen anderen Aspekten unseres Lebens nähern. Wir lernen, unsere Aufgabe zu erfüllen, während und indem wir es versuchen. Und tatsächlich gibt es auch gar keine andere Möglichkeit, es zu lernen.

Zu Anfang ist uns gewöhnlich nicht einmal klar, dass unser Leben als Eltern völlig neue, ungewohnte Anforderungen an uns stellt, dass dieses neue Leben ungeheure Veränderungen für uns mit sich bringen wird, dass wir vieles Vertraute aufgeben und statt dessen zahllose Dinge tun müssen, mit denen wir uns bisher noch nie beschäftigt haben. Vielleicht ist es sogar gut, dass das so ist, denn letztendlich ist jedes Kind einzigartig und jede Situation anders. Um mit den unbekannten Anforderungen fertig zu werden, die das Kinderhaben und die Kindererziehung mit sich bringen, können wir uns letztlich nur auf unser Herz verlassen, auf unsere tiefsten menschlichen Instinkte sowie auf die Dinge, die wir noch aus unserer eigenen Kindheit in uns tragen – die positiven ebenso wie die negativen.

Mit den Erwartungen seitens unserer Ursprungsfamilie, der Gesellschaft und der Kultur konfrontiert, uns Normen anzupassen, die häufig unbewusst und nicht ausdrücklich definiert sind, und angesichts der Belastungen, die das Elterndasein mit sich bringt, stellen wir oft fest, dass wir als Eltern – genauso wie im übrigen Leben – mehr oder weniger automatisch funktionieren; dass wir von den Launen unseres Denkens geplagt werden, das normalerweise überaus impulsiv und pausenlos in unbewusste Abläufe verstrickt ist – trotz bester Absichten und trotz tiefer Liebe zu unseren Kindern.

Wenn wir chronisch überlastet sind und dauernd unter Zeitmangel leiden, sind wir wahrscheinlich weit entfernt von der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks – der „Blüte des Augenblicks“, wie Thoreau es genannt hat. Meist erscheint uns dieser Augenblick – eigentlich jeder Augenblick – als viel zu gewöhnlich, alltäglich und flüchtig, als dass wir ihm Aufmerksamkeit widmen würden. Wenn wir tatsächlich in solchen geistigen Gewohnheiten gefangen sind, kann dieser ganze ungeprüfte Automatismus sehr leicht zu einem ähnlichen Automatismus in unserer Elternrolle werden. Wir nehmen vielleicht an, dass alles okay ist, was wir

tun, solange unsere tiefe Liebe da ist und unser Wunsch, dass es ihnen gut geht. Wir können diese Sichtweise rationalisieren, indem wir uns einreden, Kinder seien unverwüstliche Geschöpfe und die kleinen Dinge, die sie erleben, seien nichts weiter als Kleinigkeiten, die wahrscheinlich keinerlei Folgen für sie haben. Kinder halten eine Menge aus, sagen wir uns. Und ein Stück weit stimmt das auch.

Doch werde ich (jkz) immer wieder durch die Geschichten von Patienten der *Stress Reduction Clinic*, in der ich arbeite, und durch Teilnehmer der Achtsamkeits-Workshops und -Seminare, die ich in ganz Amerika leite, daran erinnert, dass die Kindheit für viele Menschen eine Zeit offenen oder subtilen Verrats war, weil ein Elternteil (oder beide) unberechenbar war und die Kinder oft völlig unerwartet mit schrecklicher Angst, Gewalt, Verachtung und Gemeinheit konfrontiert wurden. Vieles davon rührt aus der Traumatisierung und Vernachlässigung her, die diese Eltern selbst erlitten haben, und den Süchten und der tiefen Unzufriedenheit, die daraus folgen. In der tragischsten Form wird solch schrecklicher Verrat am Kind manchmal von elterlichen Liebesbeteuerungen begleitet, was die Situation für die betroffenen Kinder noch verückter und undurchschaubarer macht. Andere Menschen leiden immer noch darunter, dass sie als Kinder vernachlässigt, nicht wahrgenommen und nicht geschätzt worden sind. Dazu kommt, dass durch den ständig zunehmenden Stress in praktisch allen Bereichen der Gesellschaft und durch das immer stärker werdende Gefühl der Dringlichkeit und der eigenen Unzulänglichkeit auch die Situation in den Familien immer schwieriger geworden ist und das Maß des Erträglichen oft längst überschritten hat – wobei der Druck häufig von Generation zu Generation unerträglicher geworden ist, statt abzunehmen.

Eine Frau, die an einem fünftägigen Achtsamkeits-Seminar teilnahm, sagte:

Ich habe diese Woche während der Meditation bemerkt, dass ich mich so fühle, als würden Teile von mir fehlen, dass ich gewisse Teile von mir gar nicht finden kann, wenn ich still werde und unter die Oberfläche meines Geistes schaue. Ich bin mir nicht sicher, was

das bedeutet, aber dieses Gefühl hat mich ein wenig geängstigt. Vielleicht werde ich, wenn ich regelmäßig meditiere, herausfinden, was mich davon abhält, ganz zu sein. Doch im Augenblick spüre ich Löcher in meinem Körper oder in meiner Seele, die bewirken, dass ich überall, wohin ich auch gehe, Schutzwälle um mich herum errichte. Ich fühle mich wie ein Schweizer Käse. Das ist schon seit meiner Kindheit so. Ich habe einige Verluste erlitten, als ich noch sehr klein war. Ich glaube, damals habe ich Teile von mir verloren, weil Menschen, die mir wichtig waren, gestorben sind und weil andere Menschen Teile von mir weggenommen haben. Meine Schwester ist gestorben, als ich noch sehr jung war. Und meine Eltern sind daraufhin in eine Art Depression verfallen, die bis zu ihrem eigenen Tod dauerte. Ich glaube, sie haben Teile von mir genommen und sich davon ernährt. Ich empfinde das so. Ich war früher ein sehr lebendiges Kind, das wusste, was es wollte, und ich habe das Gefühl, dass bestimmte Teile von mir einfach weggenommen worden sind. Es scheint mir nicht möglich zu sein, diese Teile wieder zurück zu bekommen. Warum ist mir das nicht möglich? Was ist mit mir geschehen? Ich habe Teile von mir verloren. Während ich heute hier sitze und meditiere, wird mir klar, dass ich noch immer nach diesen Teilen suche und dass ich nicht weiß, wo sie sind. Ich sehe keine Möglichkeit, ganz zu werden, wenn es mir nicht gelingt, die Teile wiederzufinden, die ich damals verloren habe. Meine ganze Familie ist mittlerweile tot. Sie haben all die Teile, die mir fehlen, mitgenommen und sind dann gegangen, und ich sitze jetzt hier mit diesem Schweizer Käse.“

Ein schreckliches Bild, die Eltern hätten dieser Frau bestimmte Bereiche entfernt, um sich davon zu ernähren. Doch so etwas geschieht tatsächlich, und wenn es im Leben eines Kindes früh geschehen ist, leidet es sein ganzes Leben lang darunter.

Zu allem Überflus fügen Eltern ihren Kindern oft im Namen ihrer Liebe tiefe Verletzungen zu, indem sie sie beispielsweise schlagen, um ihnen eine Lektion zu erteilen, und dabei auch noch Dinge sagen wie:

„Das ist nur zu deinem Besten“, „Das tut mir mehr weh als dir“ oder „Ich tue das nur aus Liebe“ – dieselben Sätze, die sie selbst zu hören bekamen, als sie von ihren Eltern geschlagen wurden, wie die Schweizer Psychologin Alice Miller in *Am Anfang war Erziehung* gezeigt hat. Im Namen der „Liebe“ werden Kinder hemmungsloser Wut, Verachtung, Intoleranz und Gewalt ausgesetzt. Von Eltern, die sich nicht darüber im Klaren sind oder denen es gleichgültig ist, welche Auswirkungen ihr Verhalten auf ihre Kinder hat, obwohl sie weder Freunde noch Fremde jemals so behandeln würden. Und solche Dinge geschehen in allen gesellschaftlichen Schichten.

Wir sind der Ansicht, dass automatisches, unbewusstes Verhalten, das sich am Maßstab des geringsten Aufwandes orientiert – ob es sich nun in Form physischer Gewalt manifestiert oder nicht –, bei den betroffenen Kindern tiefe, dauerhafte Schäden und gravierende Entwicklungsstörungen verursachen kann. Gleichzeitig nehmen wir uns als Eltern, wenn wir uns so verhalten, die Möglichkeit, an unserer Aufgabe zu wachsen. Die Folgen derart unbewussten Verhaltens sind häufig eine generelle Traurigkeit, das Gefühl, wichtige Chancen vertan zu haben, Verletztheit, Groll, Vorwürfe, eine Verengung des Selbst- und des Weltbildes – und letztlich Isolation und Entfremdungsgefühle.

Wenn wir jedoch wach bleiben gegenüber den Herausforderungen, mit denen wir als Eltern konfrontiert werden, so kann das alles nicht geschehen. Im Gegenteil, wir können dann alle Situationen im Zusammenleben mit unseren Kindern nutzen, um die Barrieren in unserem Geist und unserem Herzen abzubauen, um tiefer in unser eigenes Inneres zu schauen und um im Kontakt mit unseren Kindern stärker präsent zu sein.



Wir leben in einer Kultur, die die Arbeit von Eltern nicht konsequent würdigt und anerkennt. Es gilt als völlig normal, dass wir hundert Prozent unserer Energie für Karriere oder „Beziehungen“ oder „Selbstfindung“ aufwenden, nicht aber für unsere Kinder. Dahinter steckt die Ansicht, dass man ein Kind nur „verwöhnt“, wenn man ihm verlässlich und offen Aufmerksamkeit schenkt.

Die Gesellschaft als Ganzes und ihre Institutionen und Wertvorstellungen, die den Mikrokosmos unseres individuellen Geistes und seiner Werte sowohl erzeugen als auch spiegeln, tragen erheblich zur Unterminierung der Aufgabe der Eltern bei. Welche Arbeit wird in unserem Land am höchsten bezahlt? Ganz bestimmt nicht die der Tagesmütter, Erzieherinnen oder Lehrer, deren Arbeit eine so wichtige Unterstützung für die Bemühungen der Eltern ist. Wo sind die geeigneten Leitbilder, die unterstützenden Netzwerke, der bezahlte Erziehungsurlaub für junge Eltern, die Möglichkeiten zu Jobsharing und Teilzeitbeschäftigung für Mütter und Väter, die länger als nur ein paar Wochen nach der Geburt bei ihren Kindern zu Hause bleiben wollen? Wo bleibt die Förderung von Schulungsprogrammen für Eltern? Durch ihre bloße Existenz würden solche Programme deutlich machen, dass tüchtige Eltern für die gesamte Gesellschaft von größter Bedeutung sind und von dieser auch hoch geschätzt werden. Aber sie sind erschreckend selten.

Natürlich gibt es auch Signale, die hoffnungsvoll stimmen. Viele Eltern sehen ihre Aufgabe als heilige Herzensaufgabe an und entwickeln, oft trotz großer Hindernisse und Schwierigkeiten, kreative und einfühlsame Wege, ihre Kinder anzuleiten und zu fördern. Überall im Land ergreifen Menschen die Initiative und organisieren Vorbereitungskurse für Eltern, Kurse zu grundlegenden Kommunikationsfähigkeiten, zur Gewalt-Prävention und Stress-Reduzierung sowie Beratungsdienste für Eltern und Familien.

Es gibt auch zahlreiche Gruppen, die sich für den Aufbau und die Weiterentwicklung des Gemeinschaftslebens engagieren und sich politisch für die Interessen von Kindern einsetzen. Zahlreiche Bücher beleuchten die Rolle von Achtsamkeit, Gewahrsein und Einfühlung im Elterndasein. William und Martha Sears' *Baby Book* liefert einen Bezugsrahmen, wie die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern gewürdigt werden können. Dan Hughes' Buch „Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to care for children“ und das Buch „Parenting from the Inside out“ von Dan Siegel und Mary Hartzell verbinden neurowissenschaftliche Forschung zur Interpersonalität mit der Forschung zu Bindungsverhalten und zur Achtsamkeit. Nancy Bardackes Buch „Mindful Birthing: Training the Mind, Body and Heart for Childbirth and Beyond“ ist eine Pionierarbeit zum

Thema Achtsamkeit, Gewahrsein und Elternschaft. Und ständig erscheinen neue Bücher zu diesen Themen

Doch sind die Probleme andererseits gewaltig, ja geradezu überwältigend. Wir leben in einer Zeit, in der es für Familien immer schwerer wird, Kinder auf gesunde Weise aufwachsen zu lassen. In vielen Haushalten ist heutzutage kein Erwachsener zu Hause, wenn die Kinder von der Schule nach Hause kommen, weil sowohl beide Eltern als auch die Nachbarn arbeiten müssen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Kinder bleiben sich deshalb in ihrer Freizeit häufig selbst überlassen. Manchmal haben sie mehr Kontakt zur Welt von Fernsehen und Internet als zu liebevollen und fürsorglichen Erwachsenen. Dass Kinder tagtäglich die Liebe, Unterstützung und Energie und das Interesse lebendiger Erwachsener und älterer Menschen erleben, die sie achten, wird in unserer Gesellschaft immer seltener.

Doch wir haben trotz der ungeheuer starken gesellschaftlichen Kräfte, die auf unser eigenes Leben und das Leben unserer Kinder einwirken, immer auch die Freiheit, als Individuen bewusst darüber zu entscheiden, wie wir mit den Umständen unseres Lebens umgehen wollen. Wir alle haben – meist mehr, als wir ahnen – das Potenzial, einen eingeschlagenen Weg zu hinterfragen und zu prüfen, ob er das widerspiegelt, was wir ersehnen und was uns wirklich wichtig ist. Wir haben immer die Möglichkeit, unser Leben aufmerksamer und bewusster zu leben, vor allem, wenn es unsere Kinder betrifft.

Die Schritte auf diesem eigenen Weg werden wesentlich leichter und sicherer wenn wir einen umfassenden Bezugsrahmen haben, innerhalb dessen wir untersuchen und verstehen können, was wir tun und um was wir uns vielleicht noch kümmern müssen. Einen Bezugsrahmen, der uns hilft, nicht vom Weg abzukommen, auch wenn sich die äußere Situation ständig verändert und oft nicht klar ist, welchen Schritt wir als nächsten tun müssen. Achtsamkeit kann uns einen solchen Rahmen bieten.

Beispielsweise kann es schon wichtige Türen in unserem Geist öffnen, wenn wir es schlicht für möglich halten, dass wir bestimmte Situationen auch anders sehen können, als wir es im Augenblick tun, und dass uns in jedem Augenblick mehr Handlungsmöglichkeiten offen stehen, als uns klar ist.

Achtsamkeit in die verschiedenen Aspekte unseres Tagesablaufs hineinzutragen, könnte eine ganz praktische und zugleich von Grund auf positive Alternative zu jenem getriebenen, automatischen Dahinleben sein, in dem wir oft einfach nur funktionieren, ohne es überhaupt zu merken. Das ist besonders wichtig für uns als Eltern, die wir ja versuchen, den vielen Pflichten und Anforderungen gerecht zu werden, die wir Tag für Tag auf uns nehmen, während wir gleichzeitig für unsere Kinder und ihre inneren und äußeren Bedürfnisse sorgen – in einer Welt, die zunehmend komplizierter und stressreicher wird.

Was heißt „Achtsamkeit in der Familie“?

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie ruft uns dazu auf, den Möglichkeiten, positiven Entwicklungschancen und Herausforderungen des Eltern-Seins mit einem neuen Bewusstsein und einer besonderen inneren Haltung zu begegnen. Sie bringt nicht nur mit sich, dass uns das, was wir tun, als wichtig erscheint, sondern zeigt uns, dass unser bewusstes Engagement als Eltern im wahrsten Sinne des Wortes das Wichtigste ist, was wir tun können – sowohl für unsere Kinder als auch für uns selbst.

Dieses Buch befasst sich mit den verschiedensten Aspekten dessen, was Eltern erleben. Es beschreibt, wie wir die Bedürfnisse unserer Kinder so umfassend wie möglich befriedigen können, indem wir eine bestimmte Art von Gewahrsein oder Bewusstheit entwickeln. Mit Hilfe dieses Gewahrseins, das auch *Achtsamkeit* genannt wird, können wir zu einem tieferen Verständnis für unsere Kinder und uns selbst gelangen. Achtsamkeit ermöglicht es, hinter den oberflächlichen Anschein der Dinge vorzudringen und klarer zu sehen, wie unsere Kinder wirklich sind. Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir sowohl in unser Inneres schauen als auch die Außenwelt betrachten und aufgrund dessen, was wir dabei sehen, in unserem Handeln ein gewisses Maß an Weisheit und Mitgefühl entwickeln. Wenn Eltern sich bei allem, was sie tun, um Achtsamkeit bemühen, so kann das eine sehr heilende und transformierende Wirkung haben – sowohl auf ihre Kinder als auch auf sie selbst.

In Teil IV des Buches werden wir sehen, dass man das Leben mit Kindern im Geiste der Achtsamkeit wie eine außergewöhnlich lange und zuweilen sehr anstrengende Meditationsklausur verstehen kann, die einen großen

Teil unseres Lebens umfasst. Und wir können unsere Kinder als uns ständig fordernde Hauslehrer sehen, die uns von ihrer Geburt bis weit in ihr Erwachsenenleben hinein begleiten und schulen. Sie geben uns zahllose Gelegenheiten, mehr darüber zu erfahren, wer wir sind und wer sie sind. Dies wiederum gibt uns die Möglichkeit, mit den wichtigen Dingen in Kontakt zu bleiben und unseren Kindern zu geben, was sie für ihre Entwicklung am dringendsten brauchen. Vielleicht stellen wir im Laufe der Zeit fest, dass uns dieses Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick von einigen der blockierendsten Gewohnheiten der Wahrnehmung und unserer Art, zu anderen Menschen in Beziehung zu treten, befreit – von den Zwangsjacken und Gefängnissen des Geistes, die die Vorgänger-Generation an uns weitergegeben hat oder die wir auf irgendeine Weise selbst geschaffen haben. Unsere Kinder können uns durch ihre bloße Gegenwart und oft ohne Worte oder Diskussionen dazu inspirieren, diese innere Arbeit zu tun. Je besser es uns gelingt, uns die dem Wesen unserer Kinder eigene Ganzheit und Schönheit zu vergegenwärtigen – insbesondere dann, wenn es uns gerade schwerfällt –, umso tiefer wird unsere Fähigkeit, achtsam zu sein. Je klarer wir sehen, desto besser, großzügiger und klüger können wir auf sie eingehen.

Wenn wir es uns zur Aufgabe machen, sie auch innerlich zu fördern und zu verstehen, wer sie sind, dann werden uns unsere „Hauslehrer“ insbesondere in den ersten zehn oder zwanzig Jahren unserer „Ausbildung“ unendlich viele Augenblicke des Staunens und der Glückseligkeit bescheren sowie zahllose Gelegenheiten, tiefste Gefühle der Verbundenheit und Liebe zu erfahren. Ebenso wahrscheinlich ist, dass sie zielsicher alle unsere wunden Punkte finden, alle unsere Unsicherheiten, an allen unseren Grenzen rütteln und all das in uns anrühren, wovor wir Angst haben und worin wir uns unzulänglich fühlen. Wenn wir bereit sind, das ganze Spektrum unserer Erfahrungen wirklich bewusst zu erleben, werden sie uns immer wieder an das Wichtigste im Leben erinnern – einschließlich seiner Mysterien.

Unsere Aufgabe als Eltern ist teilweise deshalb besonders intensiv und anstrengend, weil unsere Kinder von uns Dinge fordern, die niemand anders von uns fordern könnte und wie es niemand anders tun könnte

oder würde. Sie kommen uns so nah wie kein anderer Mensch, und sie zwingen uns ständig, in den Spiegel zu schauen, den sie uns vorhalten. Dadurch geben sie uns immer wieder die Chance, uns auf neuartige Weise zu sehen und uns bewusst zu fragen, was wir aus jeder Situation lernen können, die wir mit ihnen erleben. Aus diesem Gewahrsein heraus können wir dann Entscheidungen treffen, die gleichzeitig dem inneren Wachstum unserer Kinder und unserer eigenen Weiterentwicklung zugutekommen. Unsere Verbundenheit mit ihnen und unsere Abhängigkeit voneinander eröffnen uns die Möglichkeit, gemeinsam zu lernen und zu wachsen.



Um unsere Aufgabe als Eltern auf achtsame Weise erfüllen zu können, ist es hilfreich, etwas darüber zu wissen, was Achtsamkeit ist. Achtsamkeit ist ein Gewahrsein, das jeden einzelnen Augenblick erfasst, ohne darüber zu urteilen. Wir können dieses Gewahrsein entwickeln, indem wir unsere Aufmerksamkeit verfeinern, unsere Fähigkeit zur Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick schulen und diese Aufmerksamkeit so gut wie möglich aufrechterhalten. Wenn wir dies versuchen, wird unser Kontakt zu unserem Leben, so wie es sich Augenblick um Augenblick entfaltet, immer intensiver.

Gewöhnlich vergeht ein großer Teil unseres Lebens mit automatischen Reaktionen. Wir sind nur sehr partiell und eher zufällig aufmerksam, und viele wichtige Dinge erscheinen uns als Selbstverständlichkeiten, oder wir beachten sie erst gar nicht. Wir beurteilen gewöhnlich alles, was wir erleben, indem wir uns blitzschnell und oft völlig unkritisch Meinungen bilden, deren Maßstab in den meisten Fällen ist, was wir mögen oder nicht mögen, was wir wollen oder nicht wollen. Achtsamkeit kann Eltern sehr effektiv bei der Erfüllung ihrer Aufgabe helfen, all das bewusst zu registrieren, was in jedem einzelnen Augenblick geschieht, und so durch den Schleier der automatischen Gedanken und Gefühle zur Wahrnehmung einer tieferen Realität zu gelangen.

Achtsamkeit ist ein zentrales Anliegen buddhistischer Meditation, wobei es vor allem darum geht, Aufmerksamkeit zu entwickeln und zu kultivieren. Diese Praxis ist in verschiedenen Meditationsschulen in ganz

Asien seit mehr als zweieinhalbtausend Jahren gepflegt und weiterentwickelt worden, und sie stößt heute in vielen Bereichen der westlichen Gesellschaft auf zunehmendes Interesse – unter anderem in der Medizin, den Neurowissenschaften, der Psychologie, der Gesundheitsvorsorge, in der Erziehung, im Justizwesen sowie in Sozialprogrammen.

Achtsamkeit ist eine meditative Disziplin. Es gibt viele meditative Disziplinen. Wir könnten sagen, dass all diese Methoden Türen ähneln, die in ein und denselben Raum führen. Von jeder dieser Türen aus eröffnet sich dem Betrachter eine einzigartige Perspektive, die sich von dem Anblick, der sich von den anderen Türen aus bietet, völlig unterscheidet. Doch ganz gleich, durch welche Tür wir den Raum betreten, wenn wir darin stehen, ist es immer der gleiche Raum. Ganz gleich, an welcher Meditationsmethode oder -tradition wir uns orientieren: Was in der Meditation geschieht, ist immer ein Sich-Einstimmen auf die Ordnung und Stille, die jede Aktivität enthält, so chaotisch sie uns auch erscheinen mag. Dieses Sich-Einstimmen geschieht mit Hilfe unserer Fähigkeit zur Aufmerksamkeit.

Obleich die Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition besonders differenziert beschrieben worden ist, spielt sie in allen Kulturen eine wichtige Rolle und ist etwas wahrhaft Universales, da sie nichts anderes beinhaltet als die Entwicklung von Bewusstheit, Klarheit und Mitgefühl, also von Fähigkeiten, die alle Menschen besitzen. Es gibt viele Möglichkeiten, diese Kultivierungsarbeit zu leisten, und keine von ihnen ist die einzig richtige, ebenso wenig wie es eine einzig richtige Art gibt, mit Kindern umzugehen.

Achtsamkeit beinhaltet für uns als Eltern, dass wir uns im Alltagsleben mit unseren Kindern der wirklich wichtigen Dinge bewusst bleiben. Wir werden feststellen, dass wir uns die meiste Zeit über gezielt darum bemühen müssen, uns zu vergegenwärtigen, was dies ist. Es kann sogar sein, dass wir in bestimmten Augenblicken absolut nicht wissen, was wichtig ist, weil uns unsere Orientierung verloren gegangen ist – das kann sogar sehr leicht geschehen. Doch selbst in den schwierigsten und schrecklichsten Augenblicken unseres Lebens als Eltern können wir bewusst von der aktuellen Situation Abstand nehmen und uns mit einem frischen, unvorbelasteten Blick fragen: „Was ist in dieser Situation wirklich wichtig?“

Achtsamkeit beinhaltet für uns als Eltern, dass wir uns daran *erinnern*, diese Art der Aufmerksamkeit, Offenheit und Weisheit in allen Situationen, in denen wir mit unseren Kindern zusammen sind, zu entwickeln. Das ist eine echte *Übungsmethode*, eine innere Disziplin, eine Form der Meditation, die sowohl Kindern als auch Eltern großen Nutzen bringen kann.

Wenn wir von unseren Kinder lernen wollen, ist es notwendig, dass wir im Umgang mit ihnen aufmerksam sind und innerlich still werden. Diese innere Stille ermöglicht es uns, den ständigen inneren Aufruhr, die Unklarheit und die automatischen Reaktionen unseres Geistes zu durchschauen und so ein größeres Maß an Klarheit, Ruhe und Verständnis zu entwickeln – Eigenschaften, die sich unmittelbar auf unseren Umgang mit unseren Kindern auswirken.

Wie alle Menschen haben auch Eltern ihre Bedürfnisse und Sehnsüchte, und ebenso wie ihre Kinder haben auch sie ihr eigenes Leben. Das Problem ist, dass die Bedürfnisse der Eltern und ihrer Kinder sehr oft unterschiedlicher Natur sind. Sie sind gleichermaßen berechtigt und wichtig, aber sie sind ganz einfach unterschiedlich und stehen manchmal im Widerspruch zueinander. Durch dieses Aufeinanderprallen unterschiedlicher Bedürfnisse kann sich ein Kampf entwickeln, in dem es darum geht, wer von beiden Seiten „seinen Willen durchsetzt“. Diese Gefahr besteht besonders dann, wenn wir uns als Eltern gestresst, überlastet und erschöpft fühlen.

Statt unsere Bedürfnisse gegen die unserer Kinder auszuspielen, können wir in solchen Augenblicken versuchen, uns der *Interdependenz* unserer Bedürfnisse bewusst zu werden. Unser Leben ist zutiefst mit dem Leben unserer Kinder verbunden. Wenn es ihnen nicht gut geht, leiden auch wir, und wenn es uns nicht gut geht, leiden sie.

Das bedeutet, dass es allen Beteiligten hilft, wenn wir uns der Bedürfnisse unserer Kinder und unserer eigenen Bedürfnisse bewusst sind, der emotionalen wie der physischen – und wenn wir dem Alter der Kinder angemessene Wege suchen, wie jeder bekommen kann, was er oder sie am meisten braucht. Schon allein diese Sensibilität im Umgang mit uns selbst und unseren Kindern verstärkt unsere Verbindung zueinander. Durch die Qualität unserer Präsenz spüren sie selbst in schwierigen

Situationen, dass sie uns wichtig sind und wir für sie sorgen. Treten dann Konflikte zwischen unseren Bedürfnissen und den Bedürfnissen unserer Kinder auf, so sind wir in der Lage, Entscheidungen zu treffen, die aus dieser Herzensbeziehung hervorgehen und so in stärkerem Maße von Güte und Weisheit getragen sind.



Wir betrachten die Aufgabe, die Eltern übernehmen, als eine heilige Verantwortung. Eltern sind für ihre Kinder Beschützer, Ernährer, Tröster, Lehrer, Gefährten, Vorbilder und Quellen bedingungsloser Liebe und Geborgenheit. Wenn wir in diesem Bewusstsein leben und handeln und wenn wir uns bemühen, in dem Prozess, der sich Augenblick für Augenblick entfaltet, ein gewisses Maß an Achtsamkeit zu entwickeln, dann besteht eine größere Chance, dass die Entscheidungen, die wir als Eltern treffen müssen, aus dem Gewahrsein dessen erwachsen, was der Augenblick erfordert und was dieses Kind in dieser Phase seines Lebens durch sein Wesen und sein Verhalten von uns erbittet. Wenn wir uns dieser Herausforderung stellen, erhöht sich dadurch nicht nur die Chance, dass wir für unsere Kinder das Bestmögliche tun, sondern wir erkennen vielleicht auch zum ersten Mal die tiefsten und besten Kräfte in uns selbst.

Achtsamkeit im Umgang mit Kindern erfordert, dass wir die Herausforderungen erkennen, mit denen wir als Eltern tagtäglich konfrontiert werden, und dass wir versuchen, unsere Aufgaben mit Gewahrsein zu erfüllen. Dieses Gewahrsein kann alle Aspekte der Realität einschließen: unsere Frustration, unsere Unsicherheit und Unzulänglichkeit, unsere Grenzen und sogar unsere dunkelsten und destruktivsten Gefühle sowie die Situationen, in denen wir uns überfordert oder innerlich völlig zerrissen fühlen. Auch und gerade mit diesen problematischen Aspekten unseres Seins sind wir aufgefordert, bewusst und systematisch zu „arbeiten“.

Dies zu verwirklichen ist eine gewaltige Aufgabe. Wir alle sind in vielerlei Hinsicht von den Ereignissen und Umständen unserer eigenen Kindheit geprägt, und wir können sogar in mehr oder weniger starkem Maße Gefangene dieser Geschehnisse sein. Und unsere eigene Kindheit hat nicht nur entscheidenden Einfluss darauf, wie wir die Welt und uns

selbst wahrnehmen – unsere Lebensgeschichte wirkt sich zwangsläufig auch darauf aus, wie wir unsere Kinder wahrnehmen, darauf, was wir glauben, „was sie verdienen“, wie für sie gesorgt und wie sie erzogen und „sozialisiert“ werden sollten. Wir alle halten als Eltern sehr strikt und oft unbewusst an bestimmten Ansichten fest, was immer sie beinhalten mögen, als befänden wir uns unter dem Einfluss eines mächtigen Zaubers. Nur wenn wir uns dieser prägenden Einflüsse bewusst werden, können wir die Elemente unserer eigenen Erziehung nutzen, die sich für uns selbst als hilfreich, positiv und förderlich erwiesen haben, und erst dann wird es uns gelingen, über die destruktiven und blockierenden Aspekte hinauszuwachsen.

Für diejenigen unter uns, die sich in ihrer Kindheit verschließen mussten, um ihre Gefühle zu unterdrücken oder um sie „nicht zu sehen“, weil sie nur so das Geschehen ertragen konnten, kann es besonders schmerzhaft und schwierig sein, ein größeres Maß an Achtsamkeit zu entwickeln. In Augenblicken, in denen die alten Dämonen wieder lebendig werden, wenn schädliche Überzeugungen, destruktive Muster und Alpträume aus unserer Kindheit wieder zutage treten und wir von dunklen Gefühlen und von Schwarzweißdenken geplagt werden, ist es besonders schwierig für uns, innezuhalten und einen frischen Blick auf die Dinge zu werfen.

Wir wollen hier keineswegs den Eindruck erwecken, dass es irgendeinen festen oder gar objektiven Maßstab für elterliche Achtsamkeit gibt, an dem Eltern sich orientieren oder messen sollten. Achtsamkeit erfordert immer die kontinuierliche Vertiefung und Verfeinerung des Gewahrseins und der Fähigkeit, in der Gegenwart präsent zu sein und angemessen zu handeln. Es geht also keineswegs darum, dass wir ein festes Ziel oder Ergebnis erreichen, so wertvoll uns ein solches auch erscheinen mag. Ein wichtiger Teil des Prozesses ist, dass wir uns selbst mit einem gewissen Maß an Güte und Mitgefühl sehen. Dazu gehört, dass wir uns unserer Schwierigkeiten, unserer Blindheit, unserer menschlichen Schwäche und Fehlbarkeit bewusst sind und dass wir so achtsam wie möglich an ihnen arbeiten. Auch in Augenblicken der Dunkelheit und Verzweiflung, die uns zeigen, dass wir im Grunde *nichts* wissen, können wir immer wieder frisch und unbelastet anfangen. Jeder Augenblick ist ein Neuanfang,

eine Gelegenheit zur Einstimmung auf das, was ist, und vielleicht sogar eine Chance, uns selbst und unsere Kinder auf eine neuartige und tiefere Weise zu sehen, zu fühlen und zu erkennen.

Denn die Liebe zu unseren Kindern kommt in der *Qualität* unserer Beziehung zu ihnen in jedem neuen Augenblick zum Ausdruck, und sie vertieft sich in alltäglichen Momenten, sofern wir uns dieser Momente bewusst und wir in ihnen voll und ganz präsent sind. Liebe kommt nicht nur in großen Gesten zum Ausdruck, beispielsweise darin, dass wir unseren Kindern eine Reise in einen Erlebnispark schenken, sondern sie zeigt sich unter anderem in der Art, wie wir ihnen das Brot reichen oder wie wir ihnen „Guten Morgen“ sagen. Sie äußert sich in alltäglicher Güte, in dem Verständnis, das wir ihnen entgegenbringen, und in einer generell akzeptierenden Haltung. Wir bringen Liebe zum Ausdruck, indem wir liebevoll handeln. Ob es uns in einem bestimmten Augenblick gut oder schlecht gehen mag, der wichtigste Maßstab für unsere Fürsorge und beharrliche Liebe zu unseren Kindern ist die Qualität unserer Aufmerksamkeit.



Dieses Buch wendet sich an Menschen, denen die Qualität des Familienlebens und das Wohl ihrer Kinder wichtig ist – der schon geborenen und der noch ungeborenen, der jungen wie der älteren. Wir hoffen, dass es Eltern in ihrem Bemühen unterstützt, ihre Liebe durch ihr Sein und Handeln im Alltag zum Ausdruck zu bringen. Das ist uns nur möglich, wenn es uns gelingt, in unserem eigenen Leben authentisch zu sein und wenn wir mit dem ganzen Spektrum unserer Gefühle in Kontakt sind – kurz gesagt: wenn wir wach sind.

In der Art, wie wir unsere Aufgabe als Eltern erfüllen, kommen unsere besten und übelsten Seiten zum Vorschein, und wir erleben in dieser Rolle sowohl die befriedigendsten als auch die erschreckendsten Momente unseres Lebens. Einfühlsam über das Leben von Eltern zu schreiben ist eine ungeheuer anspruchsvolle Aufgabe. Zeitweise haben wir das Gefühl, dass in unserer Familie alles zum Besten steht. Unsere Kinder wirken in solchen Momenten glücklich, stark und ausgeglichen. Am nächsten Tag jedoch – oder schon im nächsten Augenblick! – kann

die Hölle losbrechen. Plötzlich wird unsere Welt beherrscht von Konfusion, Verzweiflung, Wut und Frustration. Was eben noch zu gelten schien, erweist sich nun als völlig unzutreffend und nützt uns nichts mehr. Alle Regeln scheinen über Nacht oder in einem einzigen Augenblick ungültig geworden zu sein. Wir wissen nicht mehr, was vor sich geht und warum bestimmte Dinge geschehen. Wir fühlen uns wie die erbärmlichsten Versager.

Doch selbst in solchen Augenblicken können wir versuchen, uns dessen bewusst zu bleiben, was geschieht, ganz gleich, wie unangenehm und schmerzhaft es auch sein mag. So schwer es uns auch fallen mag, wir versuchen anzunehmen, was geschieht und selbst in solch schwierigen Augenblicken herauszufinden, was die Situation von uns fordert. Die Alternative wäre, dass wir uns in unseren impulsiven und automatischen Verhaltensweisen verfangen und unserer Angst oder Wut oder Abwehr unser Mitgefühl und unsere Klarheit opfern. Und da auch dies zuweilen unvermeidlich ist, können wir in solchen Fällen das Geschehene später, in einem ruhigeren Zustand, noch einmal untersuchen, um vielleicht zumindest nachträglich etwas daraus zu lernen.

Dieses Buch ist aus unserer eigenen Erfahrung als Eltern entstanden. Sicherlich unterscheidet sich diese in vielerlei Hinsicht von dem, was Sie als Mütter oder Väter erleben. Vielleicht unterscheiden sich einige der spezifischen Verhaltensweisen, für die wir uns entschieden haben, um unsere Aufgabe als Eltern zu erfüllen, sehr stark von dem, wie Sie erzogen wurden oder von Ihrer eigenen Art, mit Ihren Kindern umzugehen. Vielleicht werden Sie auf einiges von dem, was wir in diesem Buch vertreten, oder auf bestimmte Entscheidungen, die wir beschreiben, mit starken Gefühlen reagieren. Das ganze Thema, wie wir mit unseren Kindern umgehen, kann sehr tiefe Emotionen wecken, weil es immer wieder unser Selbstbild und die Art, wie wir das Leben sehen, berührt und in Frage stellt.

Es geht uns keineswegs darum, dass Sie alles genauso machen sollen, wie wir es gemacht haben, oder Ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass Sie andernfalls irgendetwas völlig falsch machen. Wie wir alle wissen, sind die Probleme, mit denen Eltern sich tagtäglich beschäftigen müssen,

nicht leicht zu lösen, und es gibt auch keine allgemeingültigen Antworten und Lösungen. Ebenso wenig wollen wir den Eindruck vermitteln, dass Achtsamkeit die Antwort auf alle Probleme des Lebens oder auf alle Fragen ist, mit denen wir als Eltern konfrontiert werden. Wir wollen Ihnen lediglich eine andere Art, die Dinge zu sehen, nahe bringen; eine andere Art zu sein, die sich vielleicht auf viele unterschiedliche Weisen mit *Ihrer* persönlichen Art, Ihre Aufgabe als Mutter oder Vater zu erfüllen und Ihr Leben zu leben, vereinbaren lässt. Letztlich müssen wir alle ganz individuell entscheiden, was wir für unsere Kinder und für uns selbst für das Beste halten, und dabei sind unsere Kreativität und unsere Fähigkeit, wach und aufmerksam zu sein, unsere wichtigsten Stützen.

Wir möchten versuchen, Ihnen unsere Erfahrungen mit diesem Weg der „Achtsamkeit in der Familie“ zu vermitteln, weil wir hoffen, dass das transformierende Potenzial dieses Weges Ihren Werten und Intentionen entspricht und Ihnen bei der Erfüllung Ihrer Aufgabe von Nutzen sein wird.

Achtsamer Umgang mit Kindern beinhaltet letztlich die Möglichkeit, sie klarer zu sehen und unserem Herzen zuzuhören und zu vertrauen. Achtsamkeit gibt den täglichen Herausforderungen des Elterndaseins Struktur und Unterstützung. Sie kann uns auch helfen, für unsere Kinder zu Quellen bedingungsloser Liebe zu werden – Augenblick für Augenblick, Tag für Tag.

Wie soll ich das schaffen?

Jede Familie befindet sich in einer ganz speziellen Situation, und keine kann auf genau die gleichen Ressourcen zurückgreifen wie eine andere. Doch glauben wir, dass alle Familien und Individuen, einfach weil sie Menschen sind, über immense innere Ressourcen verfügen, die sie nutzen und weiterentwickeln können, unabhängig von den Umständen, in denen sie sich befinden. Diese Ressourcen können uns bei unserem Bemühen, wichtige Entscheidungen für unser eigenes Leben und für unsere Familie zu treffen, in ungeheurem Maße helfen.

Es gibt Menschen, die stets Möglichkeiten finden, das Wohl ihrer Kinder an die erste Stelle zu setzen, so schwierig ihre persönliche oder ökonomische Situation auch sein mag. Wir meinen, dass Kinder es in jedem Fall verdienen, im Leben ihrer Eltern an erster Stelle zu stehen. Aber was heißt es, Kinder an die erste Stelle zu setzen? Es lohnt sich, darüber nachzudenken. Was auch immer es für Sie bedeutet, es wird sich ändern, während Ihre Kinder älter werden, und es kann für jedes Kind etwas anderes sein. Ganz bestimmt bedeutet es nicht, von unseren Kindern besessen zu sein und ständig wachsam über ihnen zu schweben (was in dem Schlagwort „Helikopter-Eltern“ zum Ausdruck kommt). Es bedeutet auch nicht, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse auf eine Art opfern müssen, die im Grunde unklug und für alle Beteiligten potenziell ungesund ist. Achtsamkeit bedeutet nicht, auf ein Kind dermaßen fokussiert zu sein, dass Sie sich selber verlieren. Der Dreh- und Angelpunkt für alles heißt „Balance“. Achtsamkeit hilft uns dabei, unser Lebensgefühl eines buchstäblich „leibhaftigen“

Gewahrseins weiterzuentwickeln und zu vertiefen, die gelebte Erfahrung, im Körper und im Leben geerdet zu sein.

Wie bei einem Staffellauf, bei dem in einer Übergangsphase der Stab weitergereicht wird – sprich: wenn sie volljährig sind –, ist es unsere Aufgabe als Eltern, unseren Kindern eine gute Ausgangsposition zu verschaffen, damit sie ihre „Solo-Runden“ erfolgreich laufen können. Um das zu ermöglichen, müssen wir ihnen in der Zeit, in der wir neben ihnen herlaufen, alles geben. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Es gibt nicht nur einen einzigen richtigen Weg, und es gibt kein Patentrezept. Es geht auch nicht nur um ein „Machen“. Im Gegenteil: Auf lange Sicht gesehen, könnte es mehr um unser „Da-Sein“ gehen als um unser Tun. Ganz gleich, unter welchen Umständen wir leben, wenn der Wille, die Motivation und das Interesse da sind, können wir lernen, die inneren Ressourcen von Stärke und Weisheit, Kreativität und Fürsorglichkeit zu nutzen, die in uns allen schlummern. Noch mehr: Jeder Augenblick gibt uns dazu aufs Neue Gelegenheit, und deshalb ist es wichtig, dass wir einen Rhythmus finden und verstehen, dass wir sanft zu uns sein müssen, denn wir haben einen weiten Weg vor uns. Und das ist es, was die Praxis der Achtsamkeit uns Eltern bietet.

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie fordert Eltern Energie und Engagement ab, so wie das auch für jede andere intensive spirituelle Praxis und für jede Bewusstseinsdisziplin gilt. Vielleicht werden wir uns hin und wieder fragen, ob wir wirklich in der Lage sind, eine solche Aufgabe auf uns zu nehmen, deren Erfüllung unser ganzes Leben in Anspruch nehmen kann. Vielleicht fragen Sie sich: „Wie soll ich das denn zusätzlich zu all dem anderen, was ich schon tue, auch noch schaffen?“ Vielleicht unterstützt und inspiriert es Sie dann, wenn Sie entdecken, dass Sie aufgrund Ihrer Funktion innerhalb der Familie bereits mit wichtigen Aspekten systematischer Disziplin und mit Methoden der Achtsamkeit vertraut sind. Achtsamkeit als innere Disziplin zu praktizieren ist Eltern möglich, weil sich diese Art der Anwesenheit ganz natürlich aus den Erfahrungen und Anforderungen entwickelt, denen wir innerhalb der Familie Tag für Tag gegenüber stehen.

Wir müssen als Eltern ohnehin ständig aufmerksam und diszipliniert sein. Wir bringen uns dazu, jeden Morgen rechtzeitig aufzustehen, dafür zu sorgen, dass auch unsere Kinder aufstehen und frühstücken, so dass sie

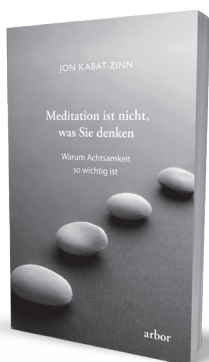
rechtzeitig zur Schule aufbrechen, und dann, falls wir nicht zu Hause arbeiten, uns selbst für die Arbeit bereitzumachen und rechtzeitig loszugehen. Es fordert Disziplin und Aufmerksamkeit, die komplizierten Zeitpläne unserer Kinder und unsere eigenen Termine aufeinander abzustimmen, und auch bei der Planung und Ausführung tagtäglicher Verrichtungen wie Einkaufen, Kochen, Waschen und Putzen sind diese Faktoren wichtig.

Wir haben bereits erstaunliche Fähigkeiten entwickelt. Wir betreiben Tag für Tag Krisenmanagement, jonglieren mit unterschiedlichen, oft miteinander konkurrierenden Anforderungen an unsere Zeit und Energie, und wir setzen jenen unglaublichen sechsten Sinn ein, den wir als Eltern sehr schnell entwickeln und der uns in jedem Augenblick sagt, wo unsere Kinder sind und ob ihnen Gefahr droht. Wir sind auch geübt darin, ein Gespräch zu führen, während wir andere Dinge erledigen, sowie darin, uns trotz unzähliger Unterbrechungen nicht von einem bestimmten Gedankengang abbringen zu lassen. Andere Menschen mögen sich zuweilen verletzt oder abgespeist fühlen, weil sie das Gefühl haben, dass wir ihnen nicht unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Doch als Eltern können wir unsere Aufmerksamkeit gleichzeitig auf viele Dinge richten: Wir können uns mit jemandem unterhalten und dabei auf unser Kind aufpassen, eine Jacke zuknöpfen oder das Kind rasch auf den Arm nehmen, bevor etwas Gefährliches passiert. Solche Fähigkeiten entwickeln Eltern zwangsläufig. Je mehr wir sie nutzen und entwickeln – und das müssen wir als Eltern ohnehin –, umso besser werden wir darin. Sie gehen uns in Fleisch und Blut über.

Bei unseren Bemühungen, als Eltern Achtsamkeit zu praktizieren, können wir diese bereits vorhandenen Fähigkeiten sowie die Disziplin, die das Familienleben erfordert, überaus gut einsetzen. Das eine ist die natürliche Erweiterung des anderen. Um im Umgang mit unseren Kindern Achtsamkeit zu entwickeln, müssen wir einen Teil unserer Energie und Disziplin und Fürsorglichkeit *nach innen* richten, auf unseren eigenen Geist und Körper; auf unsere Erfahrungen und unser Bemühen, uns systematischer um das innere und äußere Leben unserer Kinder zu kümmern, ihre seelischen und ihre physischen Bedürfnisse gleichermaßen – etwa Kleidung, Nahrung und ein angenehmes Zuhause.

Jon Kabat-Zinns Grundlagenwerke zu Wirkung und Praxis der Achtsamkeit:

DIE KOMPLETTE REIHE:



Meditation ist nicht, was Sie denken
Warum Achtsamkeit so wichtig ist
ISBN 978-3-867-81-250-4



**Wach werden und unser
Leben wirklich leben**
Wie wir Achtsamkeit
im Alltag praktizieren
ISBN 978-3-867-81-251-1



**Das heilende Potenzial
der Achtsamkeit**
Eine neue Art, zu sein
ISBN 978-3-867-81-252-8



Achtsamkeit für alle
Weisheit zur
Transformation der Welt
ISBN 978-3-867-81-253-5



Alfie Kohn

Liebe und Eigenständigkeit

Die Kunst bedingungsloser Elternschaft,
jenseits von Belohnung und Bestrafung

Was denken Eltern über ihre Kinder? Was empfinden sie für ihre Kinder? Wie handeln sie?

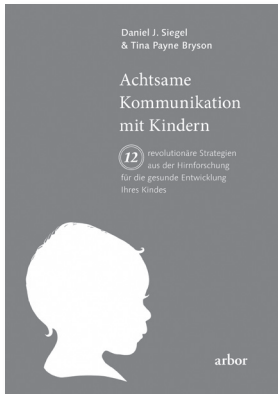
Liebe und Eigenständigkeit ermuntert uns, genau hinzuschauen. Das lohnt sich, denn es gibt einen Weg, unsere Kinder respektvoll und in Liebe zu begleiten. Ein Weg, der uns in einen tiefen und klaren Kontakt mit unseren Kindern bringt und uns sogar über die Zeit der Pubertät hinaus mit ihnen zu verbinden mag.

Alfie Kohn steht uns zur Seite, indem er mit den Mythen und Wunschvorstellungen eingefahrener Erziehungslehren aufräumt und uns an jenen Punkt zurückführt, an dem das Fragen wirklich Sinn macht: „Was brauchen Kinder und wie können wir diese Bedürfnisse erfüllen?“ Alfie Kohn verweist auf umfassende, aber wenig bekannte Forschungsergebnisse, die belegen, welchen Schaden es anrichten kann, wenn sich unsere Kinder ihre Anerkennung erst „verdienen“ müssen.

Liebe und Eigenständigkeit weist uns, ganz praxisbezogen, neue Wege.

ISBN 978-3-86781-015-9





Daniel Siegel & Tina Payne Bryson

Achtsame Kommunikation mit Kindern

12 revolutionäre Strategien aus der
Hirnforschung für die gesunde
Entwicklung Ihres Kindes

Ihr Kind hat mitten im Supermarkt einen Wutanfall? Haben Kinder die Absicht, ihren Eltern andauernd das Leben schwerzumachen? Nein – hier zeigt sich nur, dass sich das Gehirn Ihrer Kinder noch entwickelt!

Für jede(n) verständlich erklären der Neuropsychologe Daniel Siegel und die Erziehungsexpertin Tina Payne Bryson die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Prägung und Entwicklung des kindlichen Gehirns. Durch die Anwendung dieser Erkenntnisse auf das tägliche Leben mit Kindern können Sie Wutausbrüche, Streit oder Ängste zu einer Gelegenheit machen, um die Integration des Gehirns Ihres Kindes zu unterstützen und wirkliches Wachstum zu ermöglichen.

„Jeder, der für Kinder sorgt oder der ein Kind liebt, sollte dieses Buch lesen.“

Daniel Goleman

ISBN 978-3-86781-082-1



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 Jon Kabat-Zinn:



www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn

Arbor Seminare



Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen 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 Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de