

1 Einleitung

Bei meiner ersten Schwangerschaft war ich 24 Jahre alt und sehr idealistisch. Ich wollte eine perfekte Schwangerschaft und eine bereichernde Geburt erleben und eine tolle Mutter sein. Ich dachte, so schwer ist das doch nicht.

Ich war gern schwanger. Ich hatte Glück und alles ging gut: keine morgendliche Übelkeit und keine Rückenschmerzen. Ich fuhr bis zur 39. Schwangerschaftswoche mit dem Fahrrad. Ich informierte mich über die aktive Geburt, machte Yoga für Schwangere und empörte mich über die – wie ich es sah – Medikalisierung des Geburtsprozesses. In meinen Büchern stand, die Geburt tue nicht weh, wenn man es richtig machte. Ich sagte meinen Freunden und meiner Familie, dass *ich* die Kontrolle über meine Geburt haben wolle. Ich borgte mir eine Geburtswanne und plante eine Hausgeburt.

Als die Wehen dann einsetzten, experimentierte ich ein paar Stunden lang mit meinem TENS-Gerät herum. Aber die Schmerzen wurden schlimmer und der Muttermund war kaum geweitet. So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Ich versteckte mich vor der Hebamme im Nebenzimmer. Schließlich kroch ich die Treppen zum Badezimmer hinauf. Die Schmerzen waren so stark, dass ich Schweißausbrüche bekam und mir übel wurde. Ich kauerte auf dem Treppenabsatz und konnte die Tür nicht öffnen. Die Schmerzen waren unerträglich. Noch schlimmer war nur mein Gefühl, versagt zu haben: Ich dachte, *wie dumm und naiv ich war, zu glauben, ich schaffe das allein. Ich ertrage die Schmerzen nicht und werde darum bitten müssen, ins Krankenhaus gebracht zu werden.*

Und dann, während ich gekrümmt dasaß und meine Ideale um mich herum einstürzten, kam die Einsicht. Mitten in meiner Verzweiflung erkannte ich, was ich falsch machte: Ich wehrte mich gegen die Wehen. Ich kämpfte dagegen an – mit meinen Techniken für die »aktive

Geburt« und meinen Yogastellungen. Bei einer guten Geburt geht es aber nicht um Kontrolle. Es geht darum, sich sicher zu fühlen und loslassen zu können. Bei der nächsten Wehe versuchte ich also nicht, mich abzulenken, sondern ich atmete langsam und gezielt und fühlte ganz bewusst die Bewegungen in meinem Bauch. Es war noch immer nicht einfach und machte mir auch Angst: Ich wusste nicht, was dieses Gefühl mit mir macht. Aber es tat nicht mehr unerträglich weh. Die Übelkeit verging. Ich stieg die Treppen hinab und setzte mich wieder zur Hebamme an den Küchentisch. Bei jeder neuen Wehe saß ich ganz still da und versuchte, sie willkommen zu heißen.

Natürlich wurden die Wehen stärker und schon bald befand ich mich auf allen vieren in der Übergangsphase. Die Geburtswanne war aufgrund einer technischen Störung noch nicht bereit. Irgendwann fing ich an, zu singen. Beim Schwangerschaftsyoga hatten wir »Om« gesungen, was ich eher peinlich fand. Aber jetzt fühlten sich die vertrauten »Oms« gut an. Und solange ich sang und mich auf den Ton konzentrierte, hielt ich die Schmerzen aus.

Immer, wenn der Ton verstummte, drängten sich die Gedanken auf. Ich versank in Selbstmitleid und dachte: *Warum nur passiert mir das ... ich halte das nicht aus.* Dann brandete der Schmerz sofort wieder auf. Aber immer wenn es mir gelang, diese innere Stimme zum Schweigen zu bringen und mich nur dem Gefühl hinzugeben, ließ der Schmerz nach. Die Wehen kamen in Wellen, bis sie zu einer langen Wehe verschmolzen. Ich fühlte mich so klein, dass mein Ichbewusstsein – die innere Stimme – komplett zu verschwinden schien, und ich staunte über die Kraft des Geburtsprozesses. Ich war nur noch ein Werkzeug für die Mechanismen des Universums, die in mir wie Zahnräder ratterten.

Schließlich konnte die Geburtswanne gefüllt werden und meine Tochter kam im Wasser zur Welt. Sie wog 4451 Gramm.

Die Reise beginnt

Warum habe ich Ihnen von dieser Geburt erzählt? Weil sie den Beginn meines Elternseins markierte. Sie war aber noch ein anderer Wendepunkt, auch wenn ich das damals noch nicht so beschreiben konnte: Sie war der Moment, in dem ich zum ersten Mal die enorme Kraft der Achtsamkeit spürte. Ich hatte nicht viel Ahnung von Meditation, aber ich wusste, dass mich das Loslassen der Gedanken zu etwas ganz Besonderem geführt hatte. Was auch immer es war, es war mächtig genug, den schlimmen Geburtsschmerz zu vertreiben, solange ich mich darauf konzentrierte.

Das Geburtserlebnis war also tatsächlich bereichernd, wenn auch nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich dachte, ich würde diesen Erfolg durch gründliche Planung, Zuversicht und Entschlossenheit erzielen. Rückblickend war es jedoch *die Hingabe* an einen Prozess, der mir die gewünschte Geburt ermöglichte. Nicht *ich* hatte mein Kind zur Welt gebracht – jedenfalls nicht das Ich, das Bücher las und Geburtspläne erstellte. Es war etwas, das viel größer war als »ich« – und meine Aufgabe in diesem Prozess war nur, ihm nicht im Weg zu stehen. Das Erlebnis war also nicht nur bereichernd, sondern machte mich auch demütig. Ich bin sehr dankbar für diese Lektion am Beginn meiner Reise in die Elternschaft. In den folgenden Monaten und Jahren lernte ich, dass Kontrolle und hehre Ideale nicht unbedingt gute Eltern machen, genauso wenig wie sie eine angenehme Geburt garantieren. Man kann das Geburtserlebnis begrüßen, unabhängig davon, ob es zu Hause oder im Krankenhaus, auf natürliche Weise oder medikalisiert abläuft. Erst durch die Fähigkeit, alles anzunehmen, was gegenwärtig geschieht, können wir uns den Aufgaben des Elternseins stellen.

Für mich waren also Achtsamkeit und Elternsein von Anfang an eng miteinander verknüpft. Und auch wenn ich diese Einsicht nie wieder so intensiv wahrgenommen habe wie während meiner ersten Wehen, habe ich immer wieder erfahren, dass alles viel glatter läuft, wenn ich mich nicht gegen die Realität wehre, sondern sie annehme. Achtsamkeit – besonders, wenn wir sie bewusst praktizieren – ist eine Methode, die Realität anzunehmen.

Ich glaube, dass wir alle von dieser simplen, aber äußerst wirksamen Fähigkeit profitieren können. Ich hoffe, dass meine und die Erfahrungen anderer Eltern dazu beitragen, die Achtsamkeit in alle Bereiche des Familienlebens zu integrieren – zu unserem eigenen Vorteil, zum Vorteil unserer Kinder und zum Vorteil für die ganze Welt. Die Achtsamkeit, besonders in Form der achtsamen Erziehung, ist für mich ein wertvolles Geschenk, das ich mit möglichst vielen Menschen teilen möchte.

An wen richtet sich dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Achtsamkeit in der Kindererziehung praktizieren möchten. Wie der Titel schon sagt, ist das Buch vorwiegend für Eltern (oder werdende Eltern) gedacht, aber alle, die mit Kindern zu tun haben (zum Beispiel Großeltern oder Erzieher), können davon profitieren.

Obwohl ich mein Geburtserlebnis geschildert habe, befasst sich dieses Buch nicht näher mit Achtsamkeit für Schwangerschaft und Geburt. Ich halte Achtsamkeit für ein wertvolles Hilfsmittel während der Wehen und sie passt zu jeder Art von Geburt. Das Thema bietet jedoch Stoff für ein eigenes Buch und es gibt auch schon einige sehr gute Bücher, die sich mit Achtsamkeit zur Geburtsvorbereitung beschäftigen (Literaturempfehlungen finden Sie am Ende des Buchs).

Achtsamkeit kann das Leitprinzip der gesamten Erziehung sein, unabhängig davon, wie alt Ihre Kinder sind. Die Beispiele in diesem Buch beziehen sich vor allem auf die ersten Jahre nach der Geburt, da Eltern besonders in dieser intensiven Phase der Kinderbetreuung oft nach neuen Wegen suchen, mit den Herausforderungen umzugehen.

Dieses Buch ist ein Leitfaden für alle Eltern:

- für neue Eltern, für die auch Achtsamkeit neu ist
- für erfahrene Eltern, für die Achtsamkeit neu ist
- für Eltern, die Erfahrung mit Achtsamkeit haben, aber die nicht genau wissen, wie sie das Konzept in ihr neues Familienleben integrieren sollen

Wie Sie dieses Buch nutzen

Das zweite Kapitel (S. 15) ist eine Einführung in die Achtsamkeit und die achtsame Erziehung. Es betrachtet die beiden Konzepte im Kontext des Buddhismus und der modernen Welt. Kapitel 3 (S.23) erklärt, wie wir die Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren. Die Kapitel 4–10 (S.31) beschreiben die Chancen und Schwierigkeiten für achtsame Eltern. Kapitel 11 (S.153) beschäftigt sich mit der Frage, wie ethisches Verhalten die Achtsamkeit fördert. In Kapitel 12 (S.175) geht es um Achtsamkeit für Kinder, während die letzten Kapitel 13–16 (S.188) einen Blick auf Meditation werfen: tiefere Meditation durch formelle Meditation, das Finden von Lehrern und den Besuch von Retreats – alles mit Bezug zum Praktizieren in der Familie.

Für Leser, die gerade erst Eltern wurden und mit dem Konzept der Achtsamkeit noch nicht vertraut sind, empfiehlt sich die Lektüre des gesamten Buchs. Leser, die etwas ältere Babys und/oder Kinder haben, können Kapitel 4 (S.31) vernachlässigen. Es behandelt vor allem die Zeit nach der Geburt. Wer bereits regelmäßig meditiert, kann die Meditation in Kapitel 12 (S.175) überspringen, schätzt vielleicht aber den praktischen Rat in Kapitel 14 (S.198), wo es darum geht, neben den Ansprüchen des Familienlebens regelmäßig zu meditieren.

Die Kapitel bauen aufeinander auf, aber wenn einzelne Kapitel Sie momentan besonders ansprechen, sollten Sie direkt einen Blick darauf werfen. Vielleicht ist der Umgang mit schwierigem Verhalten oder der Besuch von Retreats gerade ein relevantes Thema für Sie, also lesen Sie zuerst das, was Sie möchten.

Im Buch spreche ich manchmal von »Ihrem Kind« oder »Ihren Kindern«, aber die Beispiele, die ich gebe, gelten für jede Anzahl von Kindern und natürlich für Jungen und Mädchen gleichermaßen.

Erfahrungen von Eltern

Über das Buch verteilt finden sich Anekdoten, Tipps und Erkenntnisse von anderen Eltern, die sich mit den Vorteilen und Herausforderungen von Achtsamkeit in der Familie beschäftigen. Einige dieser Eltern meditieren schon, solange ich sie kenne; andere habe ich erst durch die Meditation kennengelernt. Einige von ihnen sind erfahrene Meditationslehrer, während andere gerade erst in die Achtsamkeit einsteigen. Viele Eltern habe ich durch die Samatha-Meditation kennengelernt, besonders im Rahmen des jährlichen Familien-Retreats im Samatha-Zentrum von Wales. Eine wertvolle Lernerfahrung war auch meine Mitarbeit bei der Gründung einer Familien-Meditationsgruppe in Oxford, in der Eltern zusammen mit ihren Kindern meditieren. Ich bin den Eltern, die ihre Erfahrungen mit diesem Projekt mit mir teilten, sehr dankbar. Ohne die Hilfe all dieser Eltern hätte ich dieses Buch nicht schreiben können. Manche von ihnen haben mit mir stundenlang über verschiedene Aspekte des Elternseins und des Meditierens diskutiert. Ich bin sehr dankbar, dass sie mir ihre Geschichten erzählt haben, und ich hoffe, dass diese auch Sie inspirieren werden.

2 Was ist achtsame Erziehung?

Die Kindererziehung ist keine leichte Aufgabe und es steht viel auf dem Spiel: Wie wir in den ersten Jahren mit unseren Kindern umgehen, ist entscheidend für ihre Entwicklung und unsere spätere Beziehung zu ihnen.

Um den Anforderungen des Familienlebens gewachsen zu sein, müssen Eltern oft neue Methoden erlernen und ihre Fähigkeiten verbessern. Das gilt besonders für die ersten Jahre. Babys und Kleinkinder sind sehr hilfsbedürftig und verlangen viel Aufmerksamkeit und Einsatz. Das macht diese Phase sehr anstrengend.

Wie hilft Achtsamkeit uns Eltern?

Achtsamkeit hilft uns unter anderem dabei,

- in Krisen die Ruhe zu bewahren,
- die Verbindung zu unseren Kindern und anderen Menschen zu stärken,
- Geduld zu haben,
- uns in eine Tätigkeit zu vertiefen,
- möglichst objektiv zu bleiben.

Diese Fähigkeiten können das Leben jedes Menschen verbessern – aber Eltern verstehen ganz besonders, wie vorteilhaft sie sind. Wer Kinder um sich hat, lebt mit stärkerer Intensität. Alles wirkt lauter und extremer. Kinder erwecken jeden Tag das volle Spektrum menschlicher Gefühle. Selbstverständlich haben nicht nur Eltern von Zeit zu Zeit Probleme. Aber gerade neue Eltern sind oft überrascht (und manchmal überfordert), wenn sie merken, wie oft sie heikle Situationen meistern müssen. Eltern werden angekotzt, angeschrien, ins Auge gepikst und nachts mehrmals aufgeweckt. Sie beschwichtigen Kinder, die versuchen, sich gegenseitig zu beißen. Sie hören 27-mal am Tag: »Ich will ein Bonbon!« Sie werden im Supermarkt

gedemütigt. Sie hören innerhalb einer Minute »Ich hasse dich!« und »Ich habe dich lieb«. Sie fangen ein Kind auf, das von einer Mauer herunterfällt. Sie müssen manchmal alles mit einer Hand erledigen. Sie lesen oft dieselbe Geschichte sechsmal hintereinander vor. Sie retten ein Kind, das sich verschluckt hat, und trösten eines, das weint. Sie beruhigen ein Kind, das Angst im Dunkeln hat. Sie müssen inmitten von ständigem Lärm und ständiger Unordnung funktionieren. All das und noch mehr – oft innerhalb eines einzigen Tages. Achtsamkeit hilft Eltern, mit all dem umzugehen.

Ich fühlte mich schlecht, weil ich mich über meine Kinder sehr ärgerte ... und ich musste irgendwie mehr Raum zwischen meinem Ärger und meiner wütenden Reaktion schaffen – und besonnener mit meinen Kindern umgehen. Ich erkannte, dass mir die Achtsamkeit dabei helfen konnte.

*Guin, MBCP-Meditationslehrerin
und Mutter von drei Kindern*

Die Achtsamkeit verschafft uns ein wenig Abstand – die zuvor erwähnte Objektivität. Damit meine ich aber nicht, dass wir uns von unseren Kindern lösen sollen. Ganz im Gegenteil. Achtsamkeit hilft uns, innerlich ruhig zu bleiben und unseren Kindern mit dieser Ruhe zu begegnen, ohne uns von ihrem Drama anstecken zu lassen. Sie verschafft uns auch Distanz zu unserem eigenen Drama.

Die Idee dahinter ist nicht neu. Eltern auf der ganzen Welt wissen intuitiv, dass wir bei Problemen einen klaren Kopf bewahren müssen. Neu ist nur das Konzept, dass wir unsere Fähigkeit, einen klaren Kopf zu bewahren, *aktiv* verbessern können. Wenn wir versuchen, geistesgegenwärtiger zu sein, sind wir es auch. Mehr zum Ausbau der Achtsamkeit finden Sie im Abschnitt »Achtsamkeit entwickeln« (S.19).