

ALEXANDRA KARR-MENG

# KINDER ACHTSAM ERZIEHEN

WIE SIE WUT, STREIT UND GESCHREI  
AUS DEM FAMILIENALLTAG VERBANNEN



**humboldt**

ALEXANDRA KARR-MENG

# KINDER ACHTSAM ERZIEHEN

WIE SIE WUT, STREIT UND GESCHREI  
AUS DEM FAMILIENALLTAG VERBANNEN

# INHALT

## Die Kraft der achtsamen Erziehung 8

Ein Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit .....	8
Was Eltern bewegt .....	10
Weniger Konflikte bedeuten weniger Stress .....	11

## Wie können wir in der Familie achtsam miteinander umgehen? 13

<b>Das kleine 1 x 1 der Achtsamkeit</b> .....	13
<b>Achtsamkeit können wir von unseren Kindern lernen</b> .....	14
<b>Zeiträuber und Dauerberieselung</b> .....	15
Tausend Sachen gleichzeitig machen? .....	15
<b>Kinder mögen kein Multitasking</b> .....	17
Was macht Kindern Freude? .....	17
Echte Zuwendung – achtsames Zuhören .....	19
Mehrere Kinder, mehrere Bedürfnisse .....	20
<b>Wie kleine Dinge uns achtsam werden lassen</b> .....	22

## Von morgens bis abends mehr Achtsamkeit im Alltag 24

Keine ruhige Minute – wenn schon der Morgen aus den Fugen gerät .....	24
<b>Start in einen achtsamen Tag</b> .....	27
Jeder hilft ein bisschen mit .....	27
So stärken Sie Ihr Kind .....	28
Bewusst frühstücken .....	28
<b>Abendritual</b> .....	30

## Achtsam wahrnehmen – das Fünf-Schritte-Programm 32

<b>Optimismus kann man lernen</b> .....	33
<b>Achtsam mit Kindern sprechen</b> .....	34
Wie der Vater, so der Sohn .....	37
Ironie und Sarkasmus .....	38

<b>Entspannt gemeinsam essen</b> .....	39
Das Essen genießen .....	40
Schlechte Esser .....	41
Essen mit allen Sinnen .....	43
<b>Mit Unordnung umgehen</b> .....	44
<b>Einmal gar nichts tun</b> .....	46

## **Warum wir respektvoll miteinander sprechen sollten** 50

<b>Nett sein ist keine Einbahnstraße!</b> .....	51
Der Redeball .....	53
<b>Wahrheit und Lüge</b> .....	55
Einfühlungsvermögen muss erst wachsen .....	56
Warum Kinder so ehrlich sind .....	59
Mienen verstehen .....	61
<b>Wie hast du das gemeint?</b> .....	62
<b>Hört der andere, was ich sage?</b> .....	64
So gelingt achtsame Kommunikation .....	65
Die Sache mit dem „gut zuhören“ .....	66
So hört Ihr Kind, was Sie sagen! .....	68
Eins nach dem anderen – alle ausreden lassen! .....	69
<b>Mir passt was nicht – Achtsam Kritik äußern!</b> .....	71
Wie gehen wir mit Konflikten um? .....	74
Fingerspitzengefühl und klare Botschaften .....	76
Kinder können viele Konflikte gut alleine lösen .....	79
Ich bin für dich da – so unterstützen Sie Ihr Kind bei Konflikten ..	82

## **Keine ruhige Minute – trotzdem gelassen bleiben!** 83

<b>Wie entsteht Stress?</b> .....	84
<b>Das automatische Stress-Programm</b> .....	85

<b>Wie Kinder mit Stress umgehen – Die Stressfalle</b>	<b>86</b>
Herausfinden, was los ist .....	89
<b>Was stresst unsere Familie?</b> .....	89
Spielen ist achtsam verbrachte Zeit .....	91
Von Eltern gemachter Stress .....	93
<b>Alltägliche Turbulenzen mit Ruhe überstehen</b>	<b>95</b>
<b>Zeit zum Schlafengehen</b> .....	95
<b>Mit Kindern Einkäufe erledigen</b> .....	97
So entgehen Sie der Stressfalle beim Einkaufen .....	98
<b>Dem Stress entgegenwirken – Ihr persönlicher</b>	
<b>Alltags-Stress-Check</b> .....	99
<b>Tausche Stress gegen Gelassenheit</b> .....	101
Bedacht handeln .....	101
Bedacht reden .....	102
<b>Stressfalle Hausaufgaben – so geht es ohne Streit!</b> .....	103
Entspannungsübungen für Kinder .....	104
<b>Goldene Regeln für mehr Besonnenheit – so reagieren Sie</b>	
<b>richtig!</b> .....	106
Ruhig bleiben .....	106
Erzählen Sie Geschichten! .....	107
Den Ärger wegschicken .....	109
<b>Wenn sich Gefühle zeigen</b>	<b>110</b>
<b>Kinder sind impulsiver als Erwachsene</b> .....	110
<b>Alle Gefühle sind richtig und dürfen gezeigt werden</b> .....	112
Gefühle ernst nehmen .....	113
Ablenkung ist keine Lösung .....	114

<b>Wut ist ein starkes Gefühl</b> .....	116
Wenn der Wut-Speicher voll ist .....	117
Wutball und Wut-Bär – zwei Helfer im Familienleben .....	118
Ärger äußern, ohne zu verletzen – die WWW-Methode .....	120
<b>Freude genießen</b> .....	121
Negative Glaubenssätze belasten .....	122
Mehr Spaß am Leben .....	124
<b>So stärken Sie schüchterne Kinder!</b> .....	126
Trau-dich-was-Übungen im Alltag .....	127
Lob und Wertschätzung sind nicht dasselbe .....	130
Mutig sein kann man einfach mal ausprobieren .....	131
<b>Angst gehört dazu</b> .....	132
Jedes Alter hat seine typischen Ängste .....	134
Abends kommen die Monster .....	136
Das Mut-Mach-Training .....	137
Rituale helfen gegen die Angst .....	138
Angst oder Angewohnheit? .....	139
Senden Sie Mut-Botschaften! .....	140
Achtsamkeit und Selbstvertrauen .....	142
<b>Eifersucht und Neid – die „bösen“ Gefühle</b> .....	145
Geschwisterneid .....	146
Neid macht unglücklich .....	147
Den Neid beim Namen nennen .....	148
Mehr Selbstbewusstsein vertreibt den Neid .....	149
Neid auf Dinge hat eigentlich andere Gründe .....	150
Vergleichen mit anderen Kindern schadet .....	151

## Versuch's mit Engelsgeduld

154

<b>Wie geduldig ist mein Kind?</b> .....	155
Wann entwickeln Kinder ein Gefühl für Zeit? .....	156
Rituale strukturieren den Tag .....	157
<b>Geduld kann man lernen</b> .....	158
Geduldsteine .....	159
Der Marshmallow-Test .....	161
<b>Zeitangaben, die Kinder verstehen</b> .....	162
Ein Kalender für Kinder .....	163
Warum Eltern zuverlässig sein müssen .....	164
Ich komme gleich – wirklich? .....	165
Frühaufsteher und Langschläfer .....	167
<b>Kleine Tyrannen warten nicht</b> .....	169
<b>Langeweile ist gut</b> .....	171
Kreativität braucht Freiraum .....	172

## Achtsame Eltern – achtsame Kinder

174

<b>Mein Weg zu Gelassenheit und innerer Stärke – Zauberwort Resilienz</b> .....	176
<b>Die 7 Säulen der Widerstandskraft</b> .....	177
Optimismus .....	178
Akzeptanz .....	178
Lösungsorientierung .....	178
Die Opferrolle verlassen .....	179
Verantwortung übernehmen .....	179
Netzwerke bilden .....	179
Zukunftsplanung .....	180
<b>Wenn die 7 Säulen zu schwach sind</b> .....	180
So gewinnen Sie innere Ruhe! .....	182

<b>Wie erhöhe ich meine innere Widerstandsfähigkeit?</b> .....	183
Positiv denken .....	183
Die eigene Wortwahl überdenken .....	183
Nein sagen .....	185
Entscheidungen treffen .....	185
<b>Egoismus ist gesund</b> .....	187
Die Messlatte nicht zu hoch legen .....	188
Überforderung macht wütend .....	191
So gehen Sie achtsam mit den eigenen Reserven um .....	192
<b>Entspannungsiseln im Alltag</b> .....	194
Entspannter Start in den Tag .....	195
Bewegung gegen Stress .....	195
Weniger machen und Überflüssiges loslassen .....	196
It's Teatime .....	197
Freunde sind eine Kraftquelle .....	197
Gesund essen .....	198
Sonne tanken .....	198
Bewusste Pause .....	199
Energieräuber meiden, Energiegeber finden .....	199
Auszeit für Körper und Geist .....	200
Die Sinne schärfen – achtsam den Tag beenden .....	200

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!** 202

**Anhang** 204

Bücher zum Weiterlesen .....	204
Kinderbücher zum Vorlesen .....	204
Hilfreiche Internetadressen .....	204



# DIE KRAFT DER ACHTSAMEN ERZIEHUNG

*„Leben ist das, was passiert, während du beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.“*

John Lennon

Kennen Sie das Zitat von John Lennon? Es bringt auf den Punkt, was uns alle umtreibt. Der Strom des Lebens umfließt uns und zieht uns mal mehr, mal weniger in seinen Sog.

Die gute Nachricht vorab: Mit ein wenig Achtsamkeit im Familienleben meistern Sie die Herausforderungen des Alltags deutlich besser, vieles wird Ihnen leichter fallen. Als Eltern können Sie schon mit kleinen Impulsen und Veränderungen für eine achtsame Erziehung sorgen. In diesem Ratgeber finden Sie viele Tipps und Rituale, die Ihnen dabei helfen. Sie werden merken, wie sich die gute Atmosphäre zwischen Ihnen und Ihrem Kind festigen wird. Die kleinen und großen Krisen im Familienalltag wird es auch weiterhin geben. Aber: Sie werden gelassener damit umgehen. Und Sie werden belohnt: Mit einem entspannten Kind und der eigenen inneren Balance.

## Ein Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit

Als Mutter eines Sohnes kenne ich die Herausforderungen des Alltags. Wer möchte nicht, trotz viel Trubel, locker und flockig alles auf die Reihe bekommen. Immer mit einem Lächeln im Gesicht, unermüdlich, mit einem vollen Akku im Gepäck. Nicht zu vergessen die

„Nano-Versiegelung“, an der alles wie Wasser auf der frisch geölten Haut abperlen kann. Ganz nach dem Motto: Geht nicht, gibt's nicht. Woher dieses Bild kommt? Die Werbung hat hierfür den Begriff der Familienmanagerin erfunden.

Schon allein der Begriff „Managerin“ zeigt, welche Kompetenzen in der Familie gefordert sind: Bezugsperson sein, den Alltag organisieren, Struktur schaffen, fürsorglich sein, Konflikte lösen, Gespräche führen, Streit schlichten, trösten und natürlich dabei alles locker im Griff haben. Mit diesen Aufgaben alleine ist der Tag schon ausgefüllt, viele Frauen und Männer gehen jedoch noch einer Beschäftigung nach.

Wie so viele andere Mütter, bin auch ich „multifunktional“ unterwegs. Seit 14 Jahren arbeite ich als Coach, Trainerin, Organisations- und Personalberaterin für eine Krankenkasse. Darüber hinaus bin ich selbständig als Coach und Trainerin für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz tätig. Dann gibt es natürlich meine private Seite, das Leben mit meiner Familie.

Als Mutter eines zehnjährigen Sohnes genieße ich die Zeit mit meiner Familie. Mir ist es wichtig, unseren Sohn zu begleiten, intensiv Zeit mit ihm zu verbringen, für ihn da zu sein und zu wissen, was ihn bewegt. Das funktioniert in der Regel alles gut – aber natürlich gibt es auch Phasen, in denen es schwerer ist, alles unter einen Hut zu bekommen. Besonders, wenn ich beruflich sehr eingespannt bin und sich die Herausforderungen in der Familie häufen, merke ich, wie der Stresspegel steigt, wie ich schneller ungeduldig oder gereizt bin. Dazu kommt noch, dass ich die Messlatte an mich selbst oft sehr hoch lege.

In diesen Zeiten hilft mir mein Wissen über Achtsamkeit sehr, denn damit gelingt es mir leichter, für meine Familie und mich den besten Weg zu finden.

Und das können Sie auch: In diesem Ratgeber finden Sie einen gut gefüllten Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit, schöpfen Sie aus dem Vollen! Praktische Übungen, hilfreiche Informationen, bewährte Tipps und Möglichkeiten zur Selbstreflektion helfen Ihnen, in Ihrer Familie den Grundstein für einen respektvollen und von Liebe geprägten Umgang zwischen Ihnen und Ihren Kindern zu legen.

## Was Eltern bewegt

Die Sorgen und Nöte von Eltern ähneln sich meistens, und doch muss jede Mutter und jeder Vater den eigenen Weg finden. Bevor ich dieses Buch schrieb, habe ich viele Eltern befragt. Ich wollte wissen, vor welchen Herausforderungen sie täglich stehen und wann Sie an ihre Grenzen kommen. Folgende Fragen stellte ich Müttern und Vätern:

- Welche Situationen stressen mich und mein Kind?
- Wo gibt es bei uns in der Familie die größten Konflikte?
- Was ängstigt mein Kind?
- Wann stoße ich mit meinen Kindern an meine Grenzen?
- Welche Unterstützung würde ich mir wünschen?

Die Antworten, die ich erhalten habe, zeigen, dass die meisten Eltern mit Krisen und Situationen zu kämpfen haben, die Sie bestimmt auch kennen.

In diesem Ratgeber finden sich viele Beispiele aus dem Alltag der befragten Familien. Bestimmt werden sich solche Szenen so oder ähnlich auch in Ihrer Familie abspielen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man als Eltern in schwierigen Erziehungssituationen auch mal mit seiner Weisheit am Ende ist. Es ist schwer, das zuzugeben! Da hilft es inne zu halten und sich klar zu machen, dass man nicht für alles eine Lösung haben muss.

Es ist völlig in Ordnung zuzugeben, dass Sie jetzt gerade ratlos oder überfordert sind. Tauschen Sie sich darüber mit anderen Eltern aus, wenn Sie die Möglichkeit haben. Sie werden sehen, dass Sie nicht alleine mit Ihren Problemen sind. Meist hilft es schon, darüber zu sprechen. Dabei bekommt man Bestätigung oder neue Impulse. Kinder fordern uns und halten uns täglich den Spiegel vor. Das erleben alle Eltern und alle gehen unterschiedlich damit um.

### Weniger Konflikte bedeuten weniger Stress

Das letzte Kapitel meines Ratgebers richtet sich übrigens ganz an Ihre Bedürfnisse als Mutter oder Vater. Machen wir uns nichts vor: Sie sind als Eltern die Keimzelle für ein konfliktarmes Familienleben. Dafür sollten Sie Spielregeln beachten und sich selbst immer wieder neu erden. Denn achtsame Eltern, die auf sich und ihre Kinder achten, sich gegenseitig respektieren und wertschätzen, sind die Grundlage für Harmonie und vorausschauendes Handeln. Meine Tipps lassen sich mühelos in den Alltag übertragen, sie sorgen für Inseln im Meer der vielen kleinen Dinge, die belastend sein können.

Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es nicht gleich funktioniert. Für Sie und Ihr Kind sind manche Übungen eine ganz neue Erfahrung. Sie müssen sich erst einmal daran gewöhnen! Veränderungen erzeugen im ersten Moment Widerstand. Sie denken vielleicht, dass manche Ratschläge sehr aufwändig sind oder Ihr Kind es ablehnen wird, Neues auszuprobieren, weil es ungewohnt ist. Aber es wird sich nur etwas ändern, wenn Sie damit beginnen.

Es ist ähnlich wie beim Fitnesstraining. Ihr Körper baut nur Muskeln auf, wenn Sie diese trainieren, also täglich nutzen. Ansonsten sind sie schnell wieder weg und der wohl definierte Oberarm beginnt schlapp zu werden.

Liebe Leserinnen und Leser, probieren Sie die Übungen aus, lassen Sie sich auf neue Sichtweisen ein, verändern Sie jeden Tag ein bisschen was! Seien Sie neugierig und durchbrechen Sie bewusst das eine oder andere Verhaltensmuster. Wenn Sie den Anfang machen, werden sich auch die Menschen um sie herum verändern. Dieses Buch bietet Ihnen Strategien, Übungen und Methoden, wie Sie anstrengende Konflikte und verfahrenere Situationen durch bewusstes Handeln verhindern oder entschärfen können. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg – Sie wissen ja, alles beginnt mit dem ersten Schritt. Der Weg hat schon begonnen ...

*„Wie du säst, so wirst du ernten.“*

*Cicero*

Mit diesem Zitat wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Herzliche Grüße

*Ihre Alexandra Karr-Meng*

# WIE KÖNNEN WIR IN DER FAMILIE ACHTSAM MITEINANDER UMGEHEN?

*Achtsamkeit ist mehr als ein Trend. Es geht darum, sich bewusst dafür zu entscheiden, im Moment zu leben und aufmerksam zu sein. Im Umgang mit Menschen bedeutet achtsam sein unter anderem, sich dem anderen zuzuwenden und weder ihn noch seine Handlungen zu werten.*

## Das kleine 1 x 1 der Achtsamkeit

Wir alle kennen das Wort Achtsamkeit. Es ist fester Bestandteil des Buddhismus und spielt in der Meditation eine wichtige Rolle. Mittlerweile ist Achtsamkeit zum Modewort geworden, so wie auch der englische Begriff Mindfulness. Alles und jeder ist achtsam oder will es sein. Es wird achtsam miteinander umgegangen, wir essen achtsam, bewegen uns achtsam, beobachten achtsam, arbeiten achtsam.

Doch was bedeutet es für uns? Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit. Unsere Tage sind getaktet, jede Minute ist verplant, oft hetzen und jagen wir von einem Termin zum anderen. Haben ständig was zu tun. Kinder erziehen, eine wichtige Besprechung, Hausarbeit, Treffen mit Freunden und dann noch der Freizeitstress. Immer und überall sind wir erreichbar. Selbst im Urlaub werden noch schnell Mails gecheckt und Telefonate entgegengenommen. Wenn wir uns Ruhe gönnen, meldet sich sofort das schlechte Gewissen. „Ich kann

doch nicht einfach faul in der Sonne liegen! Was könnte ich jetzt alles tun! Was entgeht mir gerade?“ Unser Kopf schaltet selten ab. Das Gedankenkarussell dreht sich ständig. Tut uns das auf Dauer gut?

Im Gegensatz zu uns Erwachsenen leben Kinder im Moment. Wer könnte uns also ein besseres Vorbild sein als unsere eigenen Kinder? Sie werden mit einer Grundachtsamkeit geboren. Kinder leben im Hier und Jetzt. Sie tun, was sie tun, mit allen Sinnen und mit voller Aufmerksamkeit.

## Achtsamkeit können wir von unseren Kindern lernen

*„Die wahre Lebensweisheit besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“*

Pearl S. Buck

Kinder sitzen oft einfach nur da und starren Löcher in die Luft. Hierbei träumen sie, hängen einfach ihren Gedanken nach oder beobachten, was um sie herum geschieht. Ich bewundere immer wieder den verträumten Blick der Kinder, die Ruhe und Gelassenheit, mit der sie sich ihren Gedanken hingeben, bis sie plötzlich aus ihrem „Dornröschenschlaf“ erwachen und neue Ideen aus ihnen herausprudeln.

Bestimmt haben Sie auch schon Folgendes erlebt: Ihr Kind spielt in seinem Zimmer und ist ganz in seiner Fantasiewelt versunken. Sie rufen es mehrfach, doch es reagiert nicht. Es erlebt die Situation und fühlt sich wohl darin. Deshalb hört es auch Ihr Rufen nicht. Es blendet alles um sich herum aus. Seine Spielwelt ist jetzt das Wichtigste.

Achtsamkeit müssen Kinder nicht lernen. Nein, sie verlernen sie vielmehr im Laufe ihres Lebens. Wir Eltern treiben sie an, sich zu beeilen und nicht zu trödeln oder endlich mit einer Aufgabe anzufangen. Wir glauben, sie zu multitaskingfähigen Menschen erziehen zu müssen, weil das in unserer modernen Gesellschaft angeblich so wichtig ist, um erfolgreich und glücklich zu sein.

## Zeiträuber und Dauerberieselung

*„Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.“*

Doris Kirch, Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit

### Tausend Sachen gleichzeitig machen?

Die größte Falle in Bezug auf Achtsamkeit ist Multitasking. Vor einigen Jahren als eine hervorragende Fähigkeit gefeiert und gepriesen, zeigen neue Forschungen die negativen Seiten des Multitaskings. Viele Studien befassen sich mit den negativen Auswirkungen des Multitaskings auf den Menschen. Niemand kann mehrere Tätigkeiten gleichzeitig gut ausführen, das macht das menschliche Gehirn nicht mit. Es ist dafür ausgelegt, eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten gleichzeitig auszuführen. Dies wissen oder spüren wir auch. Wir merken sehr schnell, wenn wir nicht richtig bei der Sache sind, uns verzetteln und uns dadurch unnötigen Druck machen. Auf Dauer macht diese geteilte Aufmerksamkeit krank. Die gleichzeitige Arbeit an mehreren Sachen führt zu Konzentrations- und Leistungsverlusten. Eine Sache „richtig“ zu machen oder zuerst eine Sache „fertig“ zu machen, widerspricht dem Anspruch, ganz viel auf einmal zu schaffen.



**EINE KLEINE ACHTSAMKEITS-GESCHICHTE**

Ein Zen-Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle.

Er antwortete:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:  
Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich ...

Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort und riefen:

Aber das tun wir doch auch!

Geduldig antwortete er ihnen:

Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.  
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.  
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

(Verfasser unbekannt)

Besonders das Telefonieren, das Immer-erreichbar-sein, hinterlässt Spuren. Wir werden rastlos und stehen unter einer medialen Masendurchflutung. Denn wir sind einfach nicht dafür gemacht, fünf Dinge gleichzeitig zu tun. Dank des mobilen Internets erreichen uns vermeintlich unentbehrliche Neuigkeiten überall und – wenn wir es zulassen – auch jederzeit. Verschiedenste Nachrichtendienste, Twitter, Facebook, Whatsapp, Instagram und so weiter beherrschen

unsere Welt. Ob wir es wollen oder nicht, wir werden berieselt. Mal mit schönen Dingen von unserer Freundin „Schau mal, die Kleine hat ihre ersten Schritte gemacht“, bis hin zu Meldungen wie „Wer hat auch keine Lust zum Aufstehen“. Dazwischen noch Rückfragen des Partners, was heute Abend geplant ist oder dass das geplante Meeting doch ausgefallen ist.

Bestimmt kennen Sie auch diese Überflutung von allen Seiten: Telefonisch Termine machen, Mails checken, Posts liken, dabei kochen, überlegen was das Kind morgen in der Schule alles braucht und die Einkaufsliste schreiben. Gelingt Ihnen das? Es gelingt so lange es Ihnen gut geht. Doch wie geht es Ihnen nach einer schlaflosen Nacht, einem Tag, an dem einfach nichts klappen wollte?

## Kinder mögen kein Multitasking

Diejenigen unter uns, die mit der Flut umzugehen gelernt haben, werden dennoch im Laufe der Zeit merken, dass Multitasking ihnen auf Dauer nicht gut tut. Das ständige Rennen, Hasten, Rasen und Verzetteln macht uns Menschen unglücklich und aggressiv. Nach außen demonstrieren wir Aufmerksamkeit, doch meistens sind wir in Gedanken schon ganz woanders. Vielleicht merken es die meisten nicht, doch Ihr Kind merkt sofort, wenn Sie nicht bei ihm sind.

So wie Kinder einer Sache ihre volle Aufmerksamkeit schenken können, schätzen sie es auch, wenn ihnen selbst volle Aufmerksamkeit geschenkt wird.

## Was macht Kindern Freude?

In der Recherche zu diesem Buch habe ich Kinder gefragt: „Was macht dir am meisten Freude?“

- mit Mama und Papa kuscheln
- Malen und Singen
- mit meinen Freunden Baumhäuser bauen
- Fahrrad fahren
- Muscheln am Strand suchen
- wenn Mama mir abends meine Gute-Nacht-Geschichte vorliest
- mit meinem Opa basteln
- mit meiner Familie ins Schwimmbad gehen
- Vögel beobachten
- mit meinen Eltern Zeit verbringen, ohne zu hetzen und zu motzen
- mit meinem Papa Fußball spielen
- wenn meine Eltern viel Zeit haben und mit mir spielen
- eine Sandburg mit meinen Eltern bauen
- einfach spielen

Sie sehen, es ist nicht das Außergewöhnliche, was Kinder bedeutsam finden. Es sind die einfachen Dinge, das Naheliegende. Sie möchten gute Momente mit Menschen haben, die sie lieben und von denen sie geliebt werden. Sie möchten draußen spielen. Sie möchten Nähe genießen. Alle Aussagen haben eins gemeinsam: Sie sind Schlüssel zur Achtsamkeit.



#### ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE IST NICHT SO SCHWER

- im Hier und Jetzt leben
- Dingen unsere volle Aufmerksamkeit widmen
- eins nach dem anderen erledigen
- bewusst wahrnehmen, was wir tun
- beobachten, ohne zu bewerten

Diese Schritte zur Achtsamkeit hören sich einfach an, im Alltag sind sie jedoch manchmal schwierig umzusetzen. Aber wenn Sie daran arbeiten und es täglich aufs Neue versuchen, werden Sie und Ihre Familie mit jedem Tag ein Stückchen Achtsamkeit dazugewinnen.

## Echte Zuwendung – achtsames Zuhören

Sie sitzen auf dem Sofa und schreiben einer Freundin eine SMS. Diese braucht einen Rat von Ihnen, es eilt. Plötzlich steht Ihr Kind vor Ihnen: „Mama schau mal, was ich gerade gemalt habe. Wie findest du das?“ Sie werfen einen kurzen Blick auf das Bild und sagen: „Toll, mal doch weiter.“

Ihr Kind setzt sich an den Tisch und malt noch etwas auf das Bild. Drei Minuten später steht es wieder vor Ihnen und will Ihnen stolz sein Ergebnis zeigen. Sie schauen nur kurz auf und murmeln: „Sehr schön.“ Jetzt springt Ihr Kind zu Ihnen auf die Couch und hält Ihnen das Bild direkt unter die Nase, es wird lauter und ruft: „Mama, guck doch mal, der Baum ist so schön. Du sollst nach meinem Bild schauen.“ Seine Stimme wird höher und lauter.


Wenn Kinder nicht die nötige Aufmerksamkeit bekommen, fordern sie diese ein. Bekommt es, wie im Beispiel, nur Pseudo-Aufmerksamkeit, bemerkt es schnell, dass Sie sich nicht wirklich mit ihm beschäftigen. Es bekommt das Gefühl, nicht wichtig genug zu sein oder zu stören. Das bringt Sie natürlich auch in Stress. Sie wurden den ganzen Tag schon mit unterschiedlichen Dingen konfrontiert und jetzt kommt Ihnen Ihr Kind noch auf die Schliche. Es bemerkt, was Sie selbst spüren. Es formuliert das, was Sie eigentlich nicht wahrhaben wollten. Die Anspannung wächst, denn das Kind tut alles, um Beachtung zu erhalten. Dies ist verständlich.

Solche Situationen können stressen. Gerade wenn es Ihnen selbst einmal nicht so gut geht, fällt es Ihnen schwer, Ihrem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Besonders schwierig ist es, wenn Sie das Bedürfnis nach Ruhe haben und Ihr Kind sich mitteilen möchte. Grundsätzlich ist es toll, wenn Kinder offen sind und von ihren Erlebnissen oder Problemen

erzählen. Darüber freut sich jede Mutter und jeder Vater. Doch manchmal ist der Zeitpunkt nicht der passende. Wenn man selbst den Kopf voll hat, kann man dem Kind nicht aufmerksam folgen. Danach hat man meist ein schlechtes Gewissen, weil man nicht bei allen Ausführungen „voll dabei“ war.

Aber das ist absolut in Ordnung. Schlimmer wäre es, wenn man den Redefluss abrupt beendet – etwa mit einer Bemerkung wie „kannst du auch mal still sein“. Das sollte man vermeiden. Sie genießen bei Ihrem Kind vollstes Vertrauen. Deshalb schenkt es Ihnen auch sehr, sehr lange Erzählungen. Wenn Sie dieses Vertrauen nicht würdigen, entsteht bei Ihrem Kind schnell der Eindruck „Was ich zu sagen habe, ist nicht wichtig oder interessiert nicht.“



Ein vollgepackter Tag im Kindergarten. Petras Tochter Lea genoss jeden Augenblick und möchte ihrer Mutter davon erzählen. Lea redet ohne Punkt und Komma. Petra erkennt manche Zusammenhänge nicht und driftet gedanklich ab.

Die ganze Autofahrt über redet Lea ununterbrochen und Petra merkt, wie der Stress aufsteigt. Doch da sie wahrnimmt, wie wichtig es ihrem Kind ist, sich ihr mitzuteilen, versucht sie aufmerksam zuzuhören, auch wenn es schwerfällt.

## Mehrere Kinder, mehrere Bedürfnisse

Gerade wenn Sie mehrere Kinder haben, will jedes Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Dies ist manchmal sehr schwierig. Je nach Alter der Kinder haben die Kinder ganz unterschiedliche Bedürfnisse und diese wollen erfüllt werden.