



„Je mehr Aufmerksamkeit ich dem Kind gab, um so mehr Kraft erhielt ich zurück“

Interview mit
Myla und Jon Kabat-Zinn
von Lienhard Valentin

Frage: Worum geht es bei der Praxis der Achtsamkeit mit Kindern?

Jon: Eltern zu werden hat uns von Anfang an zutiefst inspiriert. Wir betrachteten es als Abenteuer, etwas, auf das wir uns ganz bewusst einlassen konnten; gleichzeitig wollten wir dabei unseren eigenen Weg gehen. Wir wollten diese Aufgabe mit soviel Achtsamkeit wie möglich angehen. Ich liebe Babys, und als jemand, der regelmäßig meditiert, weiß ich, dass Meditation letztlich bedeutet, der Entfaltung von Erfahrung Aufmerksamkeit zu schenken. Ein Baby anzuschauen ist wirklich eine außergewöhnliche Erfahrung. Sie leisten tatsächlich Erstaunliches, um uns zu zeigen, was sie für ihre Entfaltung von uns benötigen. Und wenn wir gute Schüler sind und ihre Signale beach-

ten, werden wir als Eltern ebenfalls wachsen.

Myla: Bevor ich selbst Mutter wurde, hatte ich nicht sehr viel Erfahrung mit Kindern. Aber als unser erstes Kind da war, wurde ich durch die enorme Kraft seines Seins in diese Erfahrung geradezu hineingezogen. Ich wollte meine Aufmerksamkeit ganz auf das Muttersein konzentrieren. Und je mehr Aufmerksamkeit ich gab, desto mehr innere Kraft erhielt ich selbst

wieder zurück. Dabei wuchs auch meine Fähigkeit, mich in das Baby einzufühlen und zu spüren, was es von mir brauchte. Dieser Prozess setzte sich fort, während unsere Kinder älter wurden. Je mehr wir uns ihnen zuwandten – wobei wir uns darin übten, sie in jedem Moment ganz und gar als die anzunehmen, die sie waren, was eine harte Praxis ist –, desto besser war es für sie und ihre harmonische Entwicklung.



Sie anzunehmen, Empathie und das Bewusstsein ihrer grundlegenden Unabhängigkeit und Eigenständigkeit sind wirklich die Grundlage von dem, was wir mit der Praxis der Achtsamkeit in der Familie meinen. Diese Orientierung stellte sich sowohl für unsere Kinder als auch für uns selbst als transformierend heraus. Ich hätte nie gedacht, dass ich durch das Leben mit meinen Kindern so viel über mich selbst, die Kinder und die Welt lernen würde.

Frage: In eurem Buch schreibt ihr, dass Elternschaft dazu inspirieren kann, eine Art der inneren Arbeit zu tun, die nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern zugutekommt.

Myla: Wenn du dir erlaubst, inspiriert zu sein, ganz präsent und auf dein Kind eingestellt zu sein, erwächst diese Inspiration aus der Beziehung und aus der Reinheit seines Seins. Kinder werden sehr vertrauensvoll und rein in diese Welt geboren, und es ist unsere Aufgabe, sie zu schützen, zu nähren und zu begleiten.

Jon: Eltern zu werden birgt auch den Ruf zum Erwachen in sich – die Möglichkeit, aus dem üblichen automatischen, unbewussten und unbefriedigenden Zustand zu erwachen, in dem wir den Großteil unserer Zeit verbringen. Eltern zu werden ist eine wunderbare Gelegenheit für uns, nicht soviel Zeit an der Oberfläche unserer Erfahrung zu verbringen, sondern uns unseren Kindern voll und ganz zuzuwenden und das im Auge zu behalten, was uns im Leben wirklich wichtig ist.

Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie

- ⊙ Versuchen Sie, sich die Welt aus der Perspektive eines Kindes vorzustellen. Lösen Sie sich dabei bewusst von Ihrer eigenen Sichtweise. Tun Sie dies jeden Tag mindestens ein paar Augenblicke lang, um sich daran zu erinnern, wer dieses Kind ist und womit es in der Welt konfrontiert wird.
- ⊙ Stellen Sie sich vor, wie Sie auf ein Kind wirken oder wie Sie in seinen Ohren klingen – auf ein Kind, das Sie heute, in diesem Augenblick, zur Mutter oder zum Vater hat. Wie könnte sich dies auf Ihr Verhalten in Ihrem eigenen Körper und im Raum auswirken, wie auf Ihre Art zu sprechen und auf das, was Sie sagen? Wie wollen Sie zu Ihrem Kind in diesem Augenblick in Beziehung treten?
- ⊙ Üben Sie sich darin, Ihre Kinder als vollkommen zu sehen, so wie sie sind. Versuchen Sie, sich in jedem Augenblick ihrer Souveränität bewusst zu bleiben, und arbeiten Sie daran, sie so akzeptieren zu können, wie sie sind, auch in Situationen, in denen Ihnen dies besonders schwerfällt.

Myla: Vor allem, wenn die Kinder älter werden, kann es leicht geschehen, dass unser Leben ziemlich hektisch wird und wir von dem Gefühl gefangen genommen werden, ständig etwas tun, regeln oder organisieren zu müssen. Die innere Arbeit der Achtsamkeit ruft uns dazu auf, immer wieder unter die Oberfläche zu schauen, so dass der Aspekt des „Seins“ unter all dem „Tun“ nicht verloren geht.

Frage: Es hat mich sehr beeindruckt, mit welcher Freimütigkeit ihr nicht nur über eure „Erfolge“ als Eltern geschrieben habt, sondern auch über eure Schwierigkeiten. Ist euch das schwergefallen?

Myla: Natürlich ist es nicht leicht, über schmerzliche Erfahrungen zu schreiben. Aber wir empfanden es als sehr wichtig zu zeigen, dass wir ganz normale Menschen sind, dass auch wir ständig mit uns ringen und dass es uns nicht einfach so zufällt, achtsam im Umgang mit unseren Kindern zu sein. Es ist eine ständige innere Arbeit. Es geht darum, in jedem Moment zu versuchen, unser Bestes zu geben und, wenn wir wirklich einmal

etwas getan haben, was nicht richtig war, dies wahrzunehmen, es uns anzuschauen und vielleicht Wege zu finden, das nächste Mal anders mit einer solchen Situation umzugehen.

Wir sehen dies als einen Prozess, der nicht nur beinhaltet, dass wir unsere Kinder so annehmen, wie sie sind, sondern auch uns selbst, dass wir nicht nur mitfühlend mit unseren Kindern umgehen, sondern auch mit uns selbst. Es ist sehr heilsam, wenn wir unsere Kinder und uns selbst nicht ständig beurteilen. Ich glaube, dass wir allzu oft einen harten und mächtigen Richter in uns haben, der uns das Leben schwer macht.

Jon: Wenn wir nicht realistisch blieben, wäre das irreführend. Wir würden vorgeben, dass es da einen Weg gäbe, der das Leben mit Kindern völlig harmonisch sein lässt, und dass es, wenn man nur alles „richtig“ macht, weder Streit noch Auseinandersetzungen in der Familie gäbe. In Wirklichkeit kann es im Familienleben jederzeit zu chaotischen Zuständen kommen, und dabei ist es wichtig zu erkennen, dass wir dem mit Achtsamkeit begegnen können: unseren



„Mir ist wichtig, das innere Potenzial der Kinder zu respektieren und sich zu erinnern, dass sie ihre eigene Welt haben, die nicht unsere ist.“
Jon Kabat-Zinn

eigenen emotionalen Reaktionen, Ängsten, unserer eigenen Härte und Selbstgerechtigkeit. Wenn wir all dies nicht beachten, so werden uns diese Impulse und unbewussten Kräfte lenken – mit sehr unheilsamen Folgen für die Beziehung zu unseren Kindern und für unsere eigene Entwicklung als Menschen.

Frage: Wann habt ihr bemerkt, dass das, was ihr im Umgang mit euren Kindern zu leben versucht habt, etwas mit Achtsamkeitspraxis zu tun hat?

Jon: Ich beabsichtigte von Anfang an, aus meiner Meditationspraxis heraus Vater zu sein, und wollte dies zu einem wesentlichen Teil meines Lebens machen. Myla, die sagt, dass sie nicht viel über Elternschaft nachdachte, bevor sie nicht selbst Mutter wurde, während ich von Anfang an gerne Vater werden wollte, wurde in großem Ausmaß meine Lehrerin. Sie hat die natürliche Fähigkeit, auf eine Weise in Beziehung zu treten, die sehr bewusst und feinfühlig ist. Das heißt, wir lernen also nicht nur von unseren Kindern, sondern auch aus unserem eigenen Prozess des Fragens und Wahrnehmens sowie voneinander.

Frage: Wenn ihr also einen Rat an werdende Eltern hättet, wie sähe der aus?

Myla: Zu versuchen, die Dinge aus den Augen des Kindes zu sehen. Wenn Eltern anfangen, die konkrete Erfahrung ihres Kindes zu beachten, wenn sie versuchen, wirklich aus der Sicht des Kindes zu schauen, können

sich die Dinge ändern. Das wäre mein Rat.

Jon: Wir sollten uns als Eltern gegenwärtigen, wie schnell die Zeit mit den Kindern vorbeigeht. Zuerst hat man das Gefühl, eine unendliche Geschichte vor sich zu haben, aber ehe man sich versieht, sind die Kinder aus dem Haus. Mir ist es wichtig, das innere Potenzial der Kinder zu respektieren, sich aus sich heraus zu entfalten, sich ihnen wirklich zuzuwenden und sie auf ihrem Weg in die Welt achtsam zu begleiten. Ich empfinde es als sehr wesentlich wahrzunehmen und sich zu erinnern, dass dieses kleine Wesen – oder dieses große Wesen – seine eigene Welt hat, die nicht die unsere ist. Und dass unser Blickwinkel nicht der einzige ist, nur weil wir größer sind. Wenn

wir einen Schritt aus uns heraustreten und uns in den Herzensraum, der zwischen uns und unseren Kindern besteht, begeben, eröffnet dies Möglichkeiten, die wirklich wunderbar sind. ▀

Seminar für Eltern

Vom 20. bis 22. Februar 2009 bietet das Tibetische Zentrum im Meditationshaus ein Wochenendseminar zur Achtsamkeitspraxis im Leben mit Kindern an. Das Seminar leiten Bettina Rollwagen und Sabine Heggemann, die langjährige Fortbildungen bei Lienhard Valentin (Verein „Mit Kindern wachsen“) absolviert haben.



Jon und Myla Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist Gründer und Direktor der *Stress Reduction Clinic* und Professor für Medizin an der Universität in Worcester, Massachusetts. Er ist international bekannt für seine Arbeit, Achtsamkeitspraxis in die medizinische Betreuung zu integrieren. Myla Kabat-Zinn arbeitete vor allem in der Geburtsvorbereitung und als Geburtsbegleiterin. Sie war viele Jahre Vizedirektorin von *Birth Day*, einer Organisation zur Unterstützung natürlicher Geburten. Die Kabat-Zinns sind Eltern von drei Kindern.