

# Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern

## Mindful Parenting

WALTER WEIBEL

### 1. Was ist Mindful Parenting?

Mindful Parenting (MP) wurde von Prof. Susan Bögels an der Universität Amsterdam für Eltern, deren Kinder von ADHS oder ASS (Autismus-Spektrum-Störung) betroffen sind, entwickelt.

MP stützt sich auf klinische und verhaltenspsychologische Forschungen und bietet ein Programm für Eltern mit auf Achtsamkeit gestützten Übungen an. Ausgehend vom Elternalltag baut es Techniken von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) so ein, dass ein neuer Blick auf sich selbst und das Kind entsteht.

Analog dem MBSR-Programm dauert der MP-Kurs ebenfalls 8 Wochen. Das tägliche Üben zuhause ist auch im MP integraler Bestandteil des Kurses. Empfohlen wird, dass sich die Teilnehmenden während 8 Wochen täglich Zeit für sich nehmen und das am Kurs Vermittelte in ihrem Alltag selbst ausprobieren.

So soll die Resilienz der Kursteilnehmer gestärkt werden. Besonderen Stellenwert kommen dabei dem Umgang mit Stress und dem Erkennen der eigenen Muster zu. Wir untersuchen, wie sich diese in der Beziehung zum Kind auswirken. Gemeinsam suchen wir nach Alternativen, die die Beziehung zum Kind positiv beeinflussen.

Zwar wurde das Programm speziell für Eltern mit besonderen Belastungen in der Familie entwickelt, da aber MP in erster Linie ein Achtsamkeitstraining ist, profitieren auch Mütter und Väter in ganz normalen Familiensituationen.

Der Kurs kann unabhängig von Alter, Beruf, Bildung und Weltanschauung besucht werden.

### 2. Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit meint reine Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht.

Mit ihrer Hilfe beobachten wir alles, was auf der physischen, geistigen und emotionalen Ebene auftaucht mit einer freundlichen, akzeptierenden, nicht wertenden oder kategorisierenden Grundhaltung. Nichts wird festgehalten, verdrängt oder unterdrückt.

### 3. Inhalt MP

#### 3.1 Selbstfürsorge/Selbstmitgefühl

Während des ganzen Kurses liegt ein zentraler Fokus auf dem Üben und Kultivieren von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl.

Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade die Selbstfürsorge bei vielen Eltern ein zentrales Element ist, welches sie – wenn bewusst angewendet – stärkt und insbesondere in anspruchsvollen (Konflikt-) Situationen im Familienalltag als wichtige und wirkungsvolle Ressource wahrgenommen wird. Als Eltern neigen wir dazu, uns aufzuopfern und in Stress-

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

Aristoteles

Wenn ich sowohl verlässlich die Grundbedürfnisse des Kindes sichere, als auch als Mutter oder Vater gut für mich Sorge, profitiert die ganze Familie davon.

situationen als erstes die Bedürfnisse der Kinder zu stillen, bevor das eigene Leiden ins Blickfeld rückt. Das ist biologisch sinnvoll, kann aber dazu führen, die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren, was verheerende Folgen für die ganze Familie haben kann. Wenn ich sowohl verlässlich die Grundbedürfnisse des Kindes sichere, als auch als Mutter oder Vater gut für mich Sorge, profitiert die ganze Familie davon.

Vermutlich kennen Sie alle die Situation: Sie sitzen im Flugzeug und die Flugbegleiterin bittet um Ihre Aufmerksamkeit, um die Sicherheitsrichtlinien bekannt zu geben.

Sie weist uns jeweils an, im Falle von Sauerstoffknappheit in der Flugzeugkabine, zuerst uns selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor wir den Kindern links und rechts von uns helfen. Mit anderen Worten: In Notsituationen folgen Sie nicht dem natürlichen Reflex, zuerst dem

Kind die Maske aufzusetzen, sondern sichern zuerst Ihre eigene Gesundheit und Handlungsfähigkeit ab. Alles, was wir in diesem Kurs üben, geschieht in diesem Sinn. Und alles, was wir in diesem Sinn für uns tun, tun wir auch für unsere Kinder.

Kristin Neff definiert Selbstmitgefühl in Stresssituationen mittels der drei folgenden Aspekte:

1. Achtsamkeit  
Wahrnehmen, dass dies ein Moment des Leidens ist.
2. Selbstfreundlichkeit  
Dem eigenen Leid verständnisvoll begegnen.
3. Verbundenheit  
Alle Eltern haben es immer wieder schwer und machen Fehler.

«Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich für Fehler zu rechtfertigen oder zu sagen, das ist ja gar nicht so schlimm. Es heisst einfach, das eigene Leiden anzuerkennen und sich in diesem Moment



mit Mitgefühl zu begegnen, anstatt sich zu kritisieren.» (Kristin Neff)

### 3.2 Autopilot, automatische Stressreaktionen, Seins- und Aktionsmodus

Wenn wir Achtsamkeit üben, fällt uns meist schnell auf, wie oft wir im Alltag im «Autopiloten» unterwegs sind. Dies kann zuweilen

durchaus angenehm sein. Problematisch wird es, wenn uns dieser Autopilot in unserer Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit einschränkt und wir uns immer wieder in automatischen Mustern und destruktiven Verhaltensweisen wieder finden.

Um die Hilflosigkeit und den Stress von Eltern zu vergegenwärtigen, arbeiten wir im MP unter anderem mit imaginären Situationen, wie sie sich im Elternalltag häufig zeigen. Danach schauen wir, was dabei genau mit uns geschieht. Wir beginnen damit, unsere Wahrnehmungen zu differenzieren: Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Handlungstendenzen.

Die bewusste Wahrnehmung dieser verschiedenen Phänomene, bildet die Grundlage dafür, besser zu verstehen,



wieso wir in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagieren. Wir gewinnen mehr innere Freiheit, was bedeutet, dass wir weniger automatisch auf innere oder äussere Impulse reagieren müssen.

Unser Geist ist geschult darin, zu planen, Lösungen zu suchen, zu analysieren, sich zu sorgen und sich überhaupt ständig in die Vergangenheit oder die Zukunft zu begeben. Wir sprechen dabei vom Aktions-Modus. In der Achtsamkeitsschulung üben und kultivieren wir den Seins-Modus. Im Seins-Modus wenden wir uns dem zu, was gerade da und wahrnehmbar ist und üben uns darin, uns mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. Das ist oft ungewohnt und herausfordernd.

### 3.3 Anfängergeist

Wenn unser Kind Schwierigkeiten hat, insbesondere, wenn bereits eine Diagnose wie ADHS gestellt wurde, neigen wir dazu, seine Schwächen zu überbetonen und seine Stärken zu übersehen. Oft betrachten wir unser Kind dann unbewusst durch eine Schablone und sehen nur noch das, was wir zu sehen erwarten. Damit schränken wir nicht

nur uns selbst, sondern auch das Kind in seiner Entwicklung ein. Es erhält ein Etikett und in der Interaktion mit ihm konzentrieren wir uns grösstenteils auf die «Symptome», was nicht selten immer mehr problematische Seiten zu Tage bringt.

In der Achtsamkeitsschulung üben wir den «Anfängergeist». Gemeint ist eine innere Haltung, die etwas so betrachtet, als hätte man noch nie irgendetwas ähnliches gesehen, als wäre unser Kind gerade von einem anderen Planeten gekommen. Anfängergeist hilft uns, unser Kind im jeweiligen Moment in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Wir sehen plötzlich Dinge, die wir vorher übersehen haben. Damit werden die Stärken des Kindes gewürdigt und erhalten Raum für weitere Entwicklung. Dies relativiert oft einiges, ohne zu verharmlosen.

### 3.4 Schwierige Gedanken und Gefühle

In Konfliktsituationen mit unseren Kindern werden wir mit eigenen, schwierigen Gedanken und Gefühlen konfrontiert. Nicht selten erleben wir uns in solchen Momenten als Sklave unserer Emotionen und Gedanken. Mittels Meditation, Geduld und Selbstfreundlichkeit können wir üben, etwas Raum zwischen (Stress-) Impuls und unserer Handlung zu schaffen. Wir lernen, Gedanken und Gefühle zu halten und auszuhalten. Dabei hilft uns eine

Anfängergeist hilft uns, unser Kind im jeweiligen Moment in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Wir sehen plötzlich Dinge, die wir vorher übersehen haben. Damit werden die Stärken des Kindes gewürdigt und erhalten Raum für weitere Entwicklung.

Änderung der Perspektive: Wir nehmen innerlich die Rolle des Beobachters ein und schaffen damit Distanz zu inneren Phänomenen, ohne jedoch den Kontakt dazu zu verlieren. Dabei geschieht eine Form von Desidentifikation: Wir haben ein schwieriges Gefühl oder schwierige Gedanken, wir sind jedoch nicht (nur) diese Gefühle oder Gedanken. In diesem Moment verlieren diese inneren Phänomene, wie auch die äussere Situation, einen Teil ihrer Bedrohung, was uns mehr kreativen Handlungsspielraum zurückgibt. Wir werden wieder fähig, bewusst auf eine Situation zu antworten, anstatt automatisch reagieren zu müssen.

### 3.5 Muster aus der eigenen Kindheit

Nicht selten erleben wir, dass wir uns in Stresssituationen gegenüber unseren Kindern ähnlich verhalten, wie dies unsere Eltern bei uns früher getan haben. Wenn dies immer wieder geschieht und wir uns (im Nachhinein) in unbewussten Mustern wiederfinden, handelt es sich möglicherweise um Schemata, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Im Kurs bekommen die Eltern die Möglichkeit, die eigene Erziehung zu reflektieren, solche Schemata bei sich zu identifizieren und mittels der sich entwickelnden Achtsamkeit frühzeitig zu erkennen und wenn notwendig, zu unterbrechen.

### 3.6 Grenzen, Konflikte, Bruch und Reparatur in der Beziehung

Konflikte sind ein alltäglicher Begleiter in der Familie und in der Kindererziehung. Die Teilnehmer werden eingeladen, sich mit dem eigenen Konfliktverhalten auseinanderzusetzen und folgende Fragen zu klären: Wie gehe ich mit Konflikten und mit dem Setzen von Grenzen um? Wann und wie bewusst setze ich Grenzen? Was vermeide ich vielleicht, wenn ich keine oder diese zu spät setze? Welches

Über uns hinauswachsen  
sollten wir erst, wenn wir  
tief genug in uns verwur-  
zelt sind.

Ernst Ferstl

sind meine Werte, die ich vermitteln möchte? Im Vordergrund steht die Fähigkeit, die eigenen Grenzen frühzeitig und klar wahrzunehmen und diese, falls notwendig, auch gegen aussen zu kommunizieren. Selbstbewusste und achtsame Eltern sind eher in der Lage, auch heftige Reaktionen von Kindern und Jugendlichen auszuhalten und diese einzuordnen.

Bei heftigen Konflikten können auf emotionaler Ebene Brüche in der Eltern-Kind-Beziehung entstehen. Da Kinder unter Umständen noch lange an den Folgen ungelöster Konflikte leiden, ist es wichtig, dass die Eltern in der Lage sind, diese Brüche gemeinsam mit den Kindern wieder zu reparieren. MP zeigt Möglichkeiten auf, sich nach solchen Ereignissen den Kindern wieder auf offene und konstruktive Weise zuzuwenden und über das Geschehene zu sprechen, was oft eine transformierende Wirkung für Eltern, Kinder und die Beziehung haben kann.

#### 4. Fazit

So ähnlich, wie wir lernen, ein Instrument zu spielen oder eine Sportart auszuüben, können wir mittels gezielter Übungen und Meditationen auch lernen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu kultivieren und in unserem Alltag zu etablieren. Äusserlich scheint dies ziemlich unspektakulär. Wenn wir dabei jedoch lernen, auf den alltäglichen Wellen des Familienlebens zu surfen, statt davon überschwemmt oder mitgerissen zu werden, hat dies eine nachhaltig positive Auswirkung auf unsere Lebensqualität. Und damit auch auf die Lebensqualität und Entwicklung unserer Kinder.



Walter Weibel  
MBSR-Lehrer (Mindfulness-Based Stress Reduction)  
Mindful Parenting-Lehrer  
MBCL-Lehrer (Mindfulness-Based Compassionate Living)  
Dipl. Sozialpädagoge  
Vater eines erwachsenen Sohnes  
[www.hiersein.ch](http://www.hiersein.ch)

#### Quellen:

- Susan Bögels & Kathleen Restifo – Mindful Parenting. Arbor Verlag
- (KN) Kristin Neff – Selbstmitgefühl. Kailash Verlag