

Teil 1  
**ACHTSAMKEIT  
UND KINDER**

WORT & BILD Markus Felder  
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehr

*In zwei Teilen erklärt Psychotherapeut Dr. Markus Felder den Begriff der Achtsamkeit und seine Bedeutung für Eltern und ihre Kinder. Im ersten Teil beschreibt er den Begriff und zeigt, wie sich kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren lassen. Der zweite Teil widmet sich der Achtsamkeit bei Kindern. Er folgt in der Herbstausgabe von EINUNDSECHZIG.*

Achtsamkeit, ein Begriff der ursprünglich aus dem Bereich des Buddhismus stammt, hat Einzug in viele Bereiche unseres Lebens gehalten. Sowohl in Fachzeitschriften als auch in Alltagsmagazinen ist viel darüber zu lesen. Prof. Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Molekularbiologe, begründete 1979 das Programm „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (MBSR). Er beschreibt, dass es beim Üben von Achtsamkeit „nicht um den Versuch ginge, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.“

Für mich scheinen folgende drei Punkte für den Bereich der Achtsamkeit von zentraler Bedeutung zu sein: 1) Verweilen im gegenwärtigen Moment. 2) Wahrnehmen ohne etwas verändern zu müssen. 3) Sich selbst beobachten zu können. Auf den ersten Blick mögen diese Aussagen sehr trivial klingen. Beim genaueren Hinspüren lässt sich jedoch erkennen, dass wir immer wieder aus dem aktuellen Moment wie hinausgeworfen werden. Wir beschäftigen uns laut diversen Studien ca. 70 % unserer Zeit mit Problemen aus der Vergangenheit oder sorgen uns darüber, was in Zukunft passieren könnte.

Auch scheint es uns sehr schwer zu fallen, Situationen einfach so anzunehmen, wie sie sich ereignen. Wir sind immer wieder darum bemüht uns selbst oder die Situation zu perfektionieren. Ein Wahrnehmen der Gegebenheit ohne diese verändern zu wollen erscheint nahezu surreal. Beim dritten Punkt tun wir uns auf den ersten Blick im Alltag

nicht so schwer. Wir beobachten und bewerten uns doch öfter selbst. Allerdings geht es hier nicht um dieses Beobachten, sondern um einen liebevollen Blick auf sich selbst. Ist es mir möglich, mich selbst in den Fokus meiner Aufmerksamkeit zu nehmen und somit wertfrei zu erkennen, wie ich reagiere? Wo verfall ich in automatische Reaktionen? Wo übernimmt wie im Flugzeug ein Autopilot die Steuerung meiner Handlungen? Ziel hierbei ist es mehr Selbststeuerungskompetenz in mein Leben zu bringen und weniger „über-zu-reagieren“.

**DER SÄBELZAHNTIGER**

Anzumerken ist, dass diese automatischen Reaktionen vor allem dann ablaufen, wenn wir den Eindruck haben, in unseren Lebensvollzügen eingeschränkt zu werden und sich dann ein Gefühl der Enge in uns ausbreitet. Dieser Mechanismus, der in uns in solchen Situationen abläuft, ist evolutionsbiologisch sehr alt. Er ist dazu da, uns in Gefahrensituationen zu verteidigen und zu beschützen. Dieses Kampf- und Fluchtsystem läuft immer noch genau so ab, wie zu Zeiten des Neandertalers. Werden wir bedroht, so gehen wir in einen Überlebensmodus. Hierzu werden die Hormone Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Unsere Verdauung, die z.B. gerade nach dem Mittagessen sehr viel Energie benötigt, wird auf Standby geschaltet, was unter anderem zu Verstopfungen, Blähungen, Magen-, Darmproblemen führt. Das Blut wird vermehrt zu unserem Herzen geschickt, da dort die Versorgung gewährleistet werden muss. Was zur Folge hat, dass die Peripherie wie Arme, Beine, Kopf weniger versorgt werden. Somit nehmen

wir in Stresszeiten kalte Hände, Füße, weißen Kopf wahr. Auch kommt es zu einer vermehrten Produktion von Schweiß. All dies sind natürliche Symptome in potentiellen Bedrohungssituationen. Allerdings sind es in der heutigen Zeit nicht die singulären Bedrohungen von damals – Stichwort Säbelzahniger – sondern chronische Langzeitbedrohungen. Unser altes System ist auf singuläre Bedrohungen gut vorbereitet. Es reguliert uns in Sekundenbruchteilen hoch. Braucht dann aber ca. 1/2 Stunde oder länger bis es sich wieder entspannt. Da es sich bei diesem Mechanismus um ein uraltes System handelt, kann man auch sagen, dass es nicht an die Belastungen der heutigen Zeit angepasst ist. Diesem System ist es egal, ob die Gefahr real vorliegt, oder nur im Fernseher oder unseren Gedanken existiert. Säbelzahniger sind schon längst ausgestorben. Singuläre Gefahren wurden von Langzeitbelastungen abgelöst. **61**



**ZUR PERSON**

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt) entnehmen.

**„KLEINE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN“**

**Atmende Finger (in Anlehnung an V. Kaltwasser)**

Nimm wahr wie du ein- und ausatmest. Erlaube dir zu fühlen wie die Luft in alle Bereiche deines Körpers hinein- und hinausströmt. Gehe mit der Aufmerksamkeit in deine Hände und stelle dir vor wie deine Daumen mit Sauerstoff versorgt werden. Gehe dann mit deiner Wahrnehmung zu den Zeigefingern, zu den Mittelfingern, zu den Ringfingern. Nimm nun wahr wie sich die kleinen Finger, die ja noch nicht beatmet wurden, anfühlen. Fällt dir ein Unterschied zwischen diesen Fingern und den restlichen Fingern auf? Atme nun in die kleinen Finger. Am Ende der Übung erlaube dir nun noch die gesamten atmenden Hände „zu beatmen“ und wahrzunehmen.

**Lebendig sein**

Schließe die Augen und wende deine Aufmerksamkeit nach innen. Woran erkennst du in diesem Moment, dass du lebendig bist?

**Der liebevolle Blick (in Anlehnung an N. Altner)**

Falls du gerade etwas tust, so lasse dies ruhen. Begegne bewusst dem Blick deines Kindes mit der einladenden Haltung: Ich sehe dich. Schau mal in die Augen des anderen, auf diesen ganz einzigartigen besonderen Menschen. Lasse alles so sein, wie es gerade ist. Erzwingen nicht, dass da noch etwas passiert.

Teil 2 folgt  
im Herbst