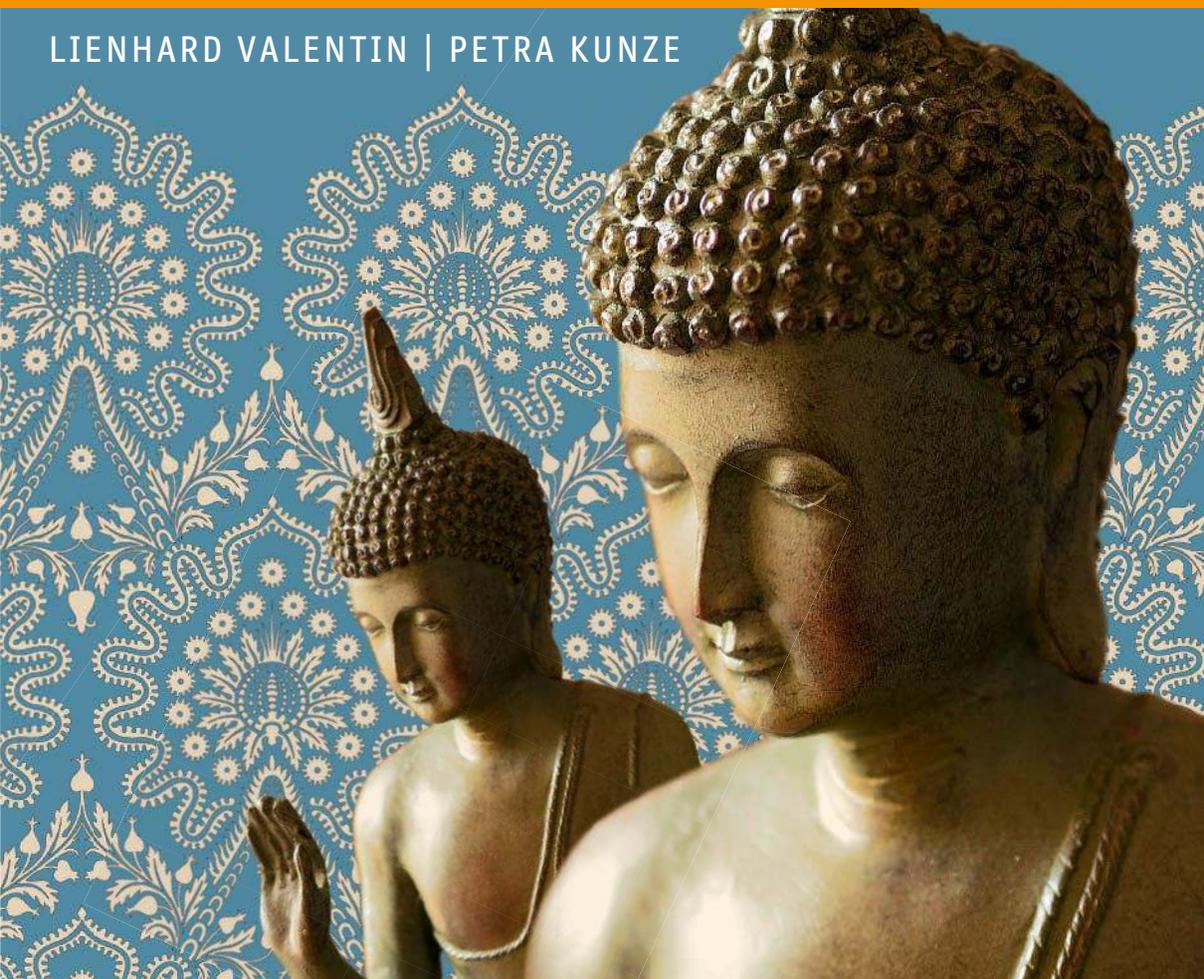


LIENHARD VALENTIN | PETRA KUNZE



# Die **Kunst**, gelassen zu erziehen

Buddhistische Weisheit  
für den Familienalltag

**G|U**

»Dieses Buch weist uns einen wirkungsvollen, wahrhaft praktischen Weg, um unsere Kinder achtsam ins Leben zu begleiten.

Lienhard Valentin zeichnet ein tiefes Verständnis für Kinder aus: Mit diesem Buch gelingt es ihm auf wunderbare Weise, seine langjährigen Erfahrungen als Vater und Elternberater mit der Praxis der Achtsamkeit zu verbinden – einer der besten Ansätze zu einem erfüllten Leben mit Kindern. Mit Hilfe von Geschichten, Reflexionen und Übungen ermutigt er uns, die Augen unserer Herzen zu öffnen, um tiefe seelische Bedürfnisse bei uns selbst und unseren Kindern wahrzunehmen. Er zeigt uns vielfältige Wege auf, um Körper, Geist und Herz zu nähren: Dies eröffnet uns und unseren Kindern neue, großartige Möglichkeiten zur inneren Entwicklung. Wir wünschen diesem Buch, dass es von allen Eltern, denen an einem achtsameren, liebevolleren und gelasseneren Umgang in der Familie gelegen ist, viel genutzt werden möge – zu ihrem Wohl wie zu dem ihrer Kinder. « Jon & Myla Kabat-Zinn

*Jon Kabat-Zinn, früher Professor an der University of Massachusetts (USA), ist der bekannteste Vertreter der Achtsamkeitsmeditation weltweit.*

Vorwort ..... 5

## Die Kraft der Achtsamkeit

Warum Buddha Eltern glücklicher  
macht ..... 8  
 Weisheit für das ganze Leben. .... 8  
 Wer war Buddha? ..... 11  
 Ein neuer Blick auf unsere  
Kinder ..... 12  
 Nobody is perfect –  
nicht einmal Eltern! ..... 13  
 Sich mit Buddha auf den Weg  
machen ..... 14  
 Lernen Sie zu surfen ..... 16  
 Achtsamkeit als Schlüssel ..... 17  
 Gedanken sind nur Moment-  
aufnahmen ..... 19  
 Ungeteilte Aufmerksamkeit  
üben ..... 23  
 Gegen die Macht der  
Gewohnheit ..... 29  
 Gelassen loslassen ..... 30

## Entdecken sie Ihr Kind mit Buddhas Augen

Ihr Kind ist einzigartig ..... 36  
 Genügend Raum zur Entfaltung  
lassen ..... 36  
 Das innere Wesen entdecken .... 37  
 Das grundlegende Gutsein ..... 41  
 Bilder erkennen, Erwartungen  
loslassen ..... 45  
 Schubladendenken vermeiden .. 45  
 Leben Sie Ihr eigenes Leben. .... 48  
 Träume sind nicht übertragbar... 50  
 Enttäuschungen vermeiden ..... 51  
 Dem inneren Reichtum Raum  
geben ..... 56  
 Akzeptanz entwickeln ..... 56  
 Eine geeignete Umgebung  
schaffen ..... 60  
 Ihr Kind kann mehr, als Sie  
denken ..... 63  
 Dem inneren Bauplan  
vertrauen ..... 63  
 Gelassen zulassen ..... 65

# Trotz Turbulenzen ruhig und gelassen bleiben

Im Alltag mit Kindern das Gleichgewicht bewahren. ....	70
Das Alltagsbewusstsein richtig einsetzen .....	70
Vom Tun zum Sein .....	72
Gelassen bleiben bei Stress und Ärger .....	75
Stress lass nach! .....	75
Mensch ärgere dich nicht! .....	81
Erst innehalten, dann sprechen..	82
Das Gift des Geistes entschärfen .....	84
Wenn einem der Kragen platzt ...	88
Einen neuen Weg gehen .....	95
Mit den Augen des Kindes sehen .....	97
Erfühlen, was Ihr Kind bewegt .....	97
Die inneren Bedürfnisse entdecken.....	100

# Der mittlere Weg für Eltern

Mit Akzeptanz zu mehr Gelassenheit .....	110
Sich akzeptieren mithilfe von Metta-Meditation.....	110
Andere so annehmen, wie sie sind .....	117
Wie viel Erziehung darf es sein? ...	119
Dem Kind gerecht werden.....	119
Regeln und Grenzen: Wie viele sind nötig? .....	121
Das Leben so annehmen, wie es ist. ....	135
Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit .....	135
Keine Sorge: Alles geht vorbei ..	137
Im Hier und Jetzt leben .....	140
Auf die Qualität der Beziehung kommt es an .....	143
Innere Zuwendung statt Erziehung .....	143
Unsere Quelle der Freude .....	146
Bereit für Veränderungen .....	148

## Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen .....	156
Register.....	157
Impressum .....	160

1

2

3

4

# Entdecken Sie Ihr Kind mit Buddhas Augen

→ Wenn Sie Ihr Kind ganz unvoreingenommen sehen können, wird sich Ihnen ein kleines Wunder offenbaren. Denn es trägt einen großen Schatz in sich, in der buddhistischen Lehre das »grundlegende Gutsein« genannt. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie diesen Schatz in Ihrem Kind wahrnehmen können und diesen Blickwinkel auch in stressgeplagten Zeiten nicht aus den Augen verlieren.



# Ihr Kind ist einzigartig

Jedes Kind, jeder Mensch ist einmalig und mit ganz besonderen Eigenschaften und Talenten ausgestattet. Mit dieser individuellen inneren Natur kommen wir zur Welt. Die einzigartige Verbindung von physischen, genetischen, geistigen, emotionalen und spirituellen Eigenschaften und Potenzialen ist unser ureigenstes Wesen, unsere Essenz – das, was wir wirklich sind. Wie alle lebenden Organismen tragen auch wir Menschen unser ganzes Potenzial in uns: Wir sind in uns vollkommen.

Dieser individuelle Reichtum in uns will sich entfalten und in der Welt verwirklichen können. Je mehr es uns möglich ist, gemäß unserer inneren Natur zu leben, desto erfüllter, zufriedener, aber auch kreativer und leistungsfähiger werden wir sein. Dazu brauchen wir allerdings **UNTERSTÜTZUNG**. Denn die meisten unserer Eigenschaften sind bei der Geburt bloß als Anlage vorhanden und werden sich nur dann entfalten, wenn unsere Eltern, die Umwelt und (später) auch wir selbst die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen.

## Genügend Raum zur Entfaltung lassen

Nur wenn Eltern akzeptieren, dass ihr Kind ein eigenständiges Wesen ist und sich nicht nach ihren Vorstellungen entwickeln muss, kann der Raum zur eigenen Entfaltung entstehen. Ohne diese Akzeptanz und ohne das Bemühen, das Wesen ihres Kindes wirklich wahrzunehmen, werden Eltern zwar bestimmte Anteile der Essenz eines Kindes unterstützen, andere aber vernachlässigen, verleugnen oder gar durch Bestrafung unterdrücken. Ein Erwachsener, dessen echte Potenziale sich

in der Kindheit nicht entfalten durften, wird sich entsprechend schwer tun, diese wiederzuentdecken, anzunehmen und ein erfülltes Leben zu führen. Deshalb ist es so wesentlich, dass wir nicht uns selbst in unseren Kindern sehen, sondern sie als eigenständige Wesen wahrnehmen und ihnen mit besonderer Achtsamkeit begegnen.

Diese Haltung ist in unserer Kultur noch nicht so selbstverständlich, wie man meinen möchte, denn wir gehen in der Regel davon aus, dass Kinder das Produkt ihrer Eltern sind, dass sie nicht nur ihr Äußeres, sondern auch ihr Wesen von ihnen geerbt hätten. Erkennen wir keine auffälligen Ähnlichkeiten, gelten die Kinder meist als »aus der Art geschlagen« und zählen oft zu den wirklich schwierigen Fällen in puncto Erziehung. Wir nehmen dann normalerweise an, dass sich auch diese Kinder bei »guter« Erziehung in irgendeiner Form an uns Eltern anpassen werden. Wir glauben (oder hoffen), dass sie im Idealfall sogar einmal in unsere Fußstapfen treten, also vielleicht später mal den Handwerksbetrieb oder die Kanzlei übernehmen werden.

Erziehung streut keinen Samen  
in die Kinder hinein, sondern lässt  
den Samen aufgehen, der in ihnen liegt.

[ Khalil Gibran | *libanesisch-amerikanischer Schriftsteller*  
(1883–1931) ]

## Das innere Wesen entdecken

Die Sicht, ein Kind müsse durch die richtige Erziehung geformt werden, herrscht vor, obwohl Eltern ganz andere, einschneidende Erfahrungen machen, die meist schon mit der Geburt des Kindes beginnen. Für fast alle Eltern, die das eigene Kind das erste Mal sehen, ist das ein

# ÜBUNG

## **Ihr Kind – ein offenes Geheimnis**

- Wenn Sie bereit sind, begeben Sie sich auf eine Reise zurück zu den ersten Tagen mit Ihrem Kind, vielleicht zu seiner Geburt. Selbst wenn diese schwierig oder gar traumatisch war – alle Beteiligten haben es überlebt, und nun gehen Sie ein Stück Ihres Lebensweges gemeinsam.
- Stellen Sie sich einfach vor, dass diese Erde so etwas wie ein Lernfeld für Seelen ist – eine Umgebung, in der sie wachsen und sich entwickeln können. Und dass jede Seele – also auch Ihr kleines, gerade angekommenes Kind – dabei in eine Situation geboren wird, die für sie die entsprechenden Erfahrungsmöglichkeiten bietet.
- Machen Sie sich nun bewusst, dass Ihr Kind Sie und Ihre Familie ausgewählt hat. Was empfinden Sie bei dieser Vorstellung? Bedenken, Zweifel, Euphorie – alles darf auftauchen. Nehmen Sie diese Gefühle einfach nur wahr, lassen Sie sie dann weiterziehen, und beurteilen Sie nichts.
- Öffnen Sie nun bewusst Ihr Herz für das innere Wesen Ihres Kindes, und versuchen Sie zu erspüren, was es für Ihr Kind bedeutet, sich in Ihre Obhut zu begeben. Können Sie fühlen, wie sehr es Ihre Zuwendung braucht, es gesehen und geliebt werden möchte, so wie es ist? Wie es in Liebe mit Ihnen verbunden sein möchte und sich gleichzeitig den Freiraum wünscht, es selbst zu sein und über sich hinauszuwachsen?
- Als Begleitung für diese Reise hat es Sie ausgesucht – obwohl Sie vielleicht weit davon entfernt sind, perfekt zu sein. Sehen Sie es als eine Einladung an, gemeinsam zu wachsen, gemeinsam leben zu lernen. Wie wäre es, diese Einladung anzunehmen?
- Verweilen Sie, so lange Sie möchten, bei dem innigen Gefühl für Ihr Kind. Wenn Sie bereit sind, reckeln Sie sich und gehen Sie mit dem Geschenk der eben gemachten Erfahrung achtsam in Ihren Alltag zurück.

## Das grundlegende Gutsein

In der buddhistischen Lehre spielt das angeborene innere Wesen eine wichtige Rolle. Es wird als »Buddha-Natur« oder »grundlegendes Gutsein« bezeichnet, das jedem Menschen innewohnt – weshalb auch jeder ein POTENZIELLER BUDDHA ist. Diesen authentischen Kern können wir in uns erfahren, wenn wir uns und unserer Umwelt achtsam und offen begegnen. Leider wird die wahre Natur eines Menschen oft im Laufe des Lebens immer mehr verschüttet. Deshalb ist es gerade für uns Eltern ein besonderes Geschenk, diese wesenseigene Schönheit in unseren Kindern entdecken zu dürfen – und das noch viel unverstellter als bei Erwachsenen.

Als Eltern können wir aber auch dafür Sorge tragen, dass die wesenseigene Essenz unserer Kinder in ihrem ganzen Ausmaß zum Vorschein kommen und sich entfalten kann, indem wir sie nicht unterdrücken, sondern sehen, anerkennen und würdigen. Das heißt natürlich nicht, dass wir ein selbstgefährdendes oder auf andere Weise auffälliges Verhalten eines Kindes einfach ignorieren sollen. Selbstverständlich müssen wir damit umgehen und versuchen, eine angemessene ANTWORT zu finden – darauf wird ab Seite 121 noch genauer eingegangen. Doch wir können uns bemühen, uns sein grundlegendes Gutsein immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, und uns darauf beziehen, statt unser Kind zu beurteilen und stur in eine uns gefälligere Richtung lenken zu wollen. Vielleicht ist es zunächst unbequemer, zu ergründen, warum ein Kind beispielsweise ständig seine Sachen kaputt macht oder kaum eine Minute still sitzen mag. Doch wenn wir es einfach in die Ecke »schwierig« stellen und gegen sein Verhalten ankämpfen, wird der Umgang miteinander ganz bestimmt nicht einfacher. Mit der nötigen Achtsamkeit entdecken wir stattdessen vielleicht den Forschergeist hinter dem Auseinandernehmen der Spielsachen oder ganz neutral einen starken Bewegungsdrang hinter seiner »Zappeligkeit«. Wenn

Eustress genannt, er verleiht uns Energie und trägt zur Lösung und Bewältigung schwieriger Aufgaben bei. Den negativen Stress, Distress genannt, empfinden wir dagegen als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd. Je nach Intensität und Dauer kann diese Art von Stress sogar physische und psychische Krankheitssymptome hervorrufen. ZU VIEL STRESS zieht uns Energie ab, macht uns unzufrieden, unausgeglichen und leichter reizbar. Er verhindert auch, dass wir uns konzentrieren, Ruhe bewahren und uns und unsere Umgebung aufmerksam wahrnehmen können. Manchmal genügt jedoch schon eine kleine Atemübung wie die folgende, um wieder Kraft für die nächsten Aufgaben zu tanken.

## ÜBUNG

### Den Atem beobachten

Indem Sie ein paar Minuten einfach Ihren Atem beobachten, kommen Ihre Gedanken und Emotionen zur Ruhe.

- Halten Sie kurz inne bei dem, was Sie gerade tun, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
- Denken Sie beim Einatmen »Ich« und beim Ausatmen »atme«: »Ich atme.«
- Vielleicht schließen Sie dabei die Augen und legen Ihre Hände auf den Bauch oder die Brust, um das Drumherum auszublenden und ganz bei sich zu sein.
- Gönnen Sie sich ein paar Atemzüge lang diese Auszeit für sich, bis Sie sich ruhig und erfrischt fühlen.

Sie können die Übung auch nutzen, um bei aufsteigender Wut rechtzeitig innezuhalten, sodass Sie die Möglichkeit bekommen, erst einmal Ihre Gedanken und Gefühle zu erforschen, statt automatisch zu reagieren.

Sie können im Alltag immer wieder für ein paar Atemzüge zum Atem zurückkehren: bei einer roten Ampel, beim Warten an einer Kasse, bevor Sie einschlafen, kurz nach dem Aufwachen. Wenn Sie auf diese Weise üben, kann der Atem zu einem außergewöhnlich WERTVOLLEN FREUND werden. Besonders bewährt hat es sich, zweimal am Tag für 15 bis 20 Minuten beim Atem zu verweilen, wie Sie es bereits in den Übungen auf Seite 27 und 66 gelernt haben. Je selbstverständlicher die Atemübung wird, umso besser können Sie sie auch in schwierigen Situationen anwenden.

## Erfahrungsbericht

---

### Miriam, 27, mit Paul, 4 Jahre

*Neulich ging es in der Arbeit sehr stressig zu. Wir mussten ein Projekt zu Ende bekommen, und die Zeit war mehr als knapp. So kam ich nicht pünktlich vom Büro weg und hetzte zum Kindergarten, um meinen Sohn abzuholen. Ich wollte ihn nicht länger als abgemacht warten lassen und beeilte mich sehr – jede rote Ampel ließ mich lautstark fluchen! Beim Kindergarten angekommen, rannte ich über die Straße und stürmte durch die Tür. Aber Paul war nicht zu sehen – er wartete nicht etwa ängstlich auf mich, sondern spielte draußen mit einem Freund. Aus meinem Stress heraus wollte ich schon zu ihm rennen und ihm Beine machen, als ich mich gerade noch darauf besann, was ich in einem Elternseminar gelernt hatte. Ich hielt inne und lenkte meine Aufmerksamkeit erst einmal auf meinen Atem. Schnell wurde mir deutlich, wie sehr ich im Hamsterrad herumraste und deshalb auch meinen Sohn äußerst ungeduldig und unsanft aus dem Kindergarten treiben wollte. Leider muss ich gestehen, dass dies nicht das erste Mal gewesen wäre. Aber diesmal lief es anders. Da ich mir meines Zustandes bewusst wurde, ließ ich mir ein paar Atemzüge Zeit, um zumindest einigermaßen bei mir anzukommen. Dann stellte ich mich auf meinen Sohn ein und*

## Über die Autoren



**Lienhard Valentin**, Gestaltpädagoge, praktiziert seit über 25 Jahren buddhistische Achtsamkeitsmeditation. Der Vater eines Sohnes setzt sich seit Jahren intensiv für eine neue Qualität in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern ein. Er ist Gründer und Vorsitzender des Vereins »Mit Kindern wachsen«, Herausgeber der gleichnamigen Zeitschrift, Verleger sowie Autor zweier Bücher zum Thema. Daneben ist er als gefragter Referent in der Beratung sowie in der Fortbildung von Erzieherinnen, Lehrern und Eltern tätig. [www.mit-Kindern-wachsen.de](http://www.mit-Kindern-wachsen.de)



**Petra Kunze** hat Germanistik und Sozialwissenschaften studiert und beschäftigt sich seit Jahren mit dem Buddhismus als praktischer Lebensphilosophie. Die Mutter zweier Kinder hat als freie Autorin bereits mehrere Elternratgeber veröffentlicht.

# Buddhas Elternratgeber

Kinder sind wundervolle, zauberhafte Wesen.  
Aber: Sie können auch unendlich nerven und uns  
immer wieder zum Explodieren bringen.

- **Gelassen wie ein Buddha:** Sie erfahren, wie Sie mit Ihren Kindern auch im täglichen Familienchaos und in schwierigen Situationen **achtsamer, gelassener und liebevoller umgehen** können.
- **Lass los und gewinne:** Sie lernen, sich klarer zu werden über Ihre Haltung zu sich und zu Ihren Kindern, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, manches zu ändern, anderes **loszulassen**.
- **Mitten aus dem Leben:** Der Autor zeigt Müttern und Vätern seit Jahren in Elternkursen, wie sie für sich eine neue, **harmonischere und glücklichere** Familien-Atmosphäre schaffen können.

**G|U**

WG 484 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-1981-0



€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)