



Aleksandar Nakic via Getty Images

Achtsam Erziehen: Wie funktioniert das – und warum „Achtsam Erziehen“ unverzichtbar ist¹

Denn Reaktionen Erwachsener können auf Kinder äußerst erschreckend wirken.

Sie werden nicht so gut für Kinder präsent sein, wenn Sie selber gestresst sind.
Was geht in Erziehenden vor, wenn sie in Stress geraten?

Dazu in Kürze: Körper und Gehirn sind darauf ausgerichtet, in Stresssituationen quasi wie ein „Sicherheitsnetz“ zu funktionieren. Wenn Menschen sich bedroht erleben, wird die Amygdala, das sogenannte Warnsystem des menschlichen Körpers, alarmiert.

Dieses System bringt fast jeden menschlichen Körper dazu, ohne intensiv nachzudenken, emotional-sozial zu reagieren. Jede Amygdala löst in diesen Situationen entweder eine Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion aus. Diese Reaktionen dienen als Schutzmechanismus. Doch menschliche Stress-Rezeptoren unterscheiden nicht, ob es sich gerade um **echte Bedrohung oder um Fehlalarm** handelt. In der Erziehung kann dies äußerst konfliktreich werden. Denn da werden Stressreaktionen oft unnötig durch Ereignisse ausgelöst, die nicht wirklich als lebensbedrohlich sich herausstellen.

Es könnte so sein, dass, wenn Ihr Kind Cornflakes auf dem Fußboden verteilt, die Mehrzahl der „Erzieher-Körper“ genauso reagiert, wie wenn sie von einem Bären gejagt werden.

Auf Kinder kann Erzieher-Verhalten abschreckend wirken

Je nachdem, was ein Mensch in seiner Kindheit erfahren hat oder erlebte, wird in einigen Menschen manchmal vorschnell eine Stressreaktion ausgelöst. Wenn **Stress-Rezeptoren im Menschen aktiviert werden, fällt es denselben schwer, logisch-konsequent zu denken und zugleich auf die Menschen um sich herum offen, vorurteilsfrei zu achten.**

¹ Der folgende Text beruht auf der Veröffentlichung „Achtsame Erziehung: Wie das funktioniert – und warum es wichtig ist“ auf der Motherly Website

Die Mehrzahl zeigt sich nicht mehr in der Lage, rücksichtnehmend zu reagieren. Auch sich zu konzentrieren fällt schwer. Außerdem wird die Problemlösungsfähigkeit herabgesetzt.

Dan Siegel erklärte, dass es in stressigen Momenten in der Kindererziehung passieren kann, dass Erziehende/Fördernde die „Kontrolle verlieren“ oder „ausrasten“, und dass dann unsere Reaktionen von „angemachten Gefühlen gelenkt werden.

Wenn Menschen „aus der Haut fahren“, passiert das meist so schnell, dass diese nicht mehr darüber nachdenken, welches Bild diese gerade vor ihren Kindern abgeben. Doch Erzieher-Reaktionen **können auf Kinder äußerst abschreckend wirken.**

Zugleich leben Menschen auf diese ihre Weise Kindern vor, wie Erwachsene auf Stress reagieren. Deshalb wird es von Vorteil, wenn Eltern = Erzieher bewusst versuchen, achtsamer sich zu verhalten und kurz innezuhalten, bevor sie reagieren. Denn über dieses Vorbild können Eltern „Kindern beibringen“, ebenfalls kurz innezuhalten, um bewusst antistressig auf die Situation zu reagieren, anstatt sich von emotionsgeladenen Impulsen (ver-)leiten zu lassen.

Was bedeutet Achtsamkeit in der emotional-(pro-)sozialen Erziehung?

Wer seinen Kindern „beibringen“ will, auf ihre erlebten Gefühle und Verhaltensweisen zu achten, muss in erster Linie „seine eigenen im Griff haben“. Dieser Anspruch ist auch der Grund, wieso in Flugzeugen immer wieder gesagt wird, in Notfällen zuerst sich seine eigenen Sauerstoffmasken aufzusetzen, bevor wir sie einem Kind aufsetzen.

► Jeder muss zuerst mit sich selbst „klar kommen“, bevor er einem Kind ein nachhaltiges Vorbild-Model wird. „Denn Sie werden erziehungsgeschwächt sein, wenn Sie selbst gestresst, erschöpft oder überfordert sind.“

Achtsamkeit in der Erziehung **bedeutet nicht, eine „perfekte Mutter“ oder ein „perfekter Vater“ zu sein.** Und es ist auch keine Disziplin, in der Sie versagen könnten. Erziehen und zugleich nachahmenswertes Vorbild zu sein ist anstrengend, stressig und erfordert geübt zu sein. Und wie in allen Bereichen der Erziehung ergeben sich immer wieder gelungene und nicht gelungene Ergebnisse.

Doch jeder kommt in die Gelegenheit, das Erforderliche/Gewünschte aufs Neue zu versuchen. Vielleicht vergessen Sie anfangs hin und wieder, achtsam sich zu verhalten. Doch sobald Sie begreifen, dass Sie gerade abgelenkt sind, suchen Sie die Möglichkeit, sich bewusst zu entscheiden, **wieder aufmerksam zu werden und zu bleiben.**

Achtsamsein in der Erziehung beinhaltet, dass Sie Ihr Aufmerksamsein bewusst auf das lenken, was „gerade passiert“, anstatt sich von nichtbedürfnisgerechten Gefühlen überrollen zu lassen. Achtsam zu sein beinhaltet, sämtliche Schuld- und Schamgefühle aus der Vergangenheit loszulassen und sich auf das „Hier und Jetzt“ zu konzentrieren. Es geht darum, das anzunehmen, „was gerade passiert“, statt zu versuchen, das zu verändern oder zu ignorieren oder transgenerativ zu reagieren

Kinder achtsam zu erziehen beinhaltet, genau darauf zu achten, welche Art von Gefühl Sie erleben. **Das heißt nicht, niemals wütend oder aufgeregt werden zu dürfen.** Natürlich nehmen Sie bedarfsfremde Gefühle wahr. Wenn Sie jedoch achtsam mit diesen Sie behindernden Gefühlen umgehen, wird dies irgendwann zu Ihren Erziehungsprozessen führen.

Die Vorteile von „Achtsamkeitsgestützter Erziehung“:

- ▶ Sie werden sich stärker Ihrer eigenen bedürfniserfüllenden Gefühle und Gedanken bewusst.
- ▶ Sie entwickeln mehr Bewusstsein über die Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle Ihres Kindes und können kindgerecht darauf eingehen.
- ▶ Sie können Ihre selbst erlebten Gefühle kindgerecht regulieren.
- ▶ Sie sind sich selbst und Ihrem Kind gegenüber kritikgerecht.
- ▶ Sie verbessern Ihre Fähigkeit, in Stress-Situationen Abstand zu nehmen und dadurch impulsive Reaktionen zu vermeiden.
- ▶ Die Beziehungsqualität zu Ihrem Kind – und umgekehrt - verbessert sich zunehmend.

Wie Sie Achtsamkeit in Ihrer Erziehung umsetzen können

Versetzen Sie sich in eine Situation zurück, in der Sie sich auf Ihr Kind sauer oder wütend erlebten. Eine Situation, in der Sie „automatisiert“ reagierten, wie viele es tun, wenn belastende Gedanken, bedürfnisschädigende Gefühle oder Sichtweisen „auftauchen“. In stressigen Situationen, in denen Sie unmittelbar emotional überreagieren, ist es anstrengend, erforderliche Wertschätzung anderen oder sich selbst zu zeigen. Sie dürfen sich sicher sein, dass Ihr **Kind die „Knöpfe“ für emotionale Reaktionen früher oder später finden und nutzen wird.**

Wenn Sie Ihr Verhalten bewusst verändern wollen, müssen Sie sich zuerst über Ihre „wunden Punkte“ und Ihre emotionalen Trigger ‚klar werden‘. „Wunde Punkte“ sind **jene Augenblicke an einem Tag, in denen Sie verletzbarer und weniger emotional ausgeglichen präsent sind.** Oft fühlen sich die Betroffenen in diesen Momenten gestresst, müde, überfordert oder hilflos. Es kann auch sein, dass „man“ gerade Probleme in der Arbeit oder in seiner Partner-Beziehung erlebt, über die Sie permanent nachdenken.

Als „Emotionale Trigger“ gelten Gefühle oder Ansichten aus Ihrer Kindheit und der Jugendzeit, die auftauchen, wenn Ihr Kind eine bestimmte Handlung ausführt oder Ihnen „speziell“ antwortet.

► Ihr Kind verhält sich auf eine Art und Weise, die nicht Ihren Erwartungen bzw. Vorstellungen entspricht. *Beispiel: Ihr Kind wirft im Restaurant mit Essen um sich oder schnappt sich in einem Geschäft alle Spielsachen. Dieses Verhalten bringt Sie wahrscheinlich - in Verlegenheit und Sie schämen sich.*

► Das Verhalten Ihres Kindes löst in Ihnen eine Kindheitserinnerung und die dazugehörige Reaktion aus. *Beispiel: Die schulischen Leistungen Ihres Kindes sind nicht so okay, wie sie Ihrer Meinung nach sein sollten. Sie erleben in sich den Vorwurf, als Mutter oder Vater versagt zu haben. Denn wenn Sie als Kind eine schlechte Note bekamen, sagten Ihre Eltern Ihnen wahrscheinlich, dass Ihre Leistung nicht ausreichte.*

► Das Verhalten Ihres Kindes erinnert Sie an eine traumatische Situation oder an ein traumatisches Erlebnis. *Beispiel: Wenn Sie sich als Kind schon einmal beim Herumturnen auf einem Klettergerüst den Arm brachen, ängstigen Sie sich wahrscheinlich jedes Mal, wenn Ihr Kind auf den Spielplatz geht.*

► Das Verhalten Ihres Kindes lenkt Ihren Fokus wahrscheinlich unbemerkt auf Ihre Ängste oder Wünsche. *Beispiel: Wenn Ihre Kinder sich in der Nacht gegenseitig aufwecken, kann keiner mehr schlafen. Alle weinen und Sie geraten in Panik, dass Sie keine Zeit mehr für Ihr Erwachsenenleben finden, und dass Sie Ihr „altes Ich“ komplett aufgaben, als Sie Mutter wurden.*

Wenn Sie diese Art erlebter Gefühle in den Griff bekommen wollen, müssen Sie sich bewusst machen, **in welchen Situationen in Ihnen leicht “wunde Punkte” bzw. emotionale Reaktionen aktiviert werden.**

Die drei wichtigsten Schritte für Achtsamkeit in der Erziehung:

1. Achten Sie in Auseinandersetzungen mit Ihrem Kind auf Ihre bedürfniserwünschten Gefühle.

Erinnern Sie sich an den letzten Streit oder an eine frustrierende Situation mit Ihrem Kind. Welche erlebten Gefühle kommen bei diesen Gedanken in Ihnen - wieder - hoch? Sind Sie wütend, verlegen, beschämt? Bemühen Sie sich, Ihre erlebten **Gefühle oder Ihren Trigger als eine Welle wahrzunehmen**, die aufsteigt und wieder abflacht.

Versuchen Sie, Ihr Gefühl nicht auszublenden oder aufzuhalten. Verdrängen Sie diese nicht. Verurteilen Sie sich nicht dafür und wehren Sie sich nicht dagegen. Halten Sie Ihr Fühlen jedoch auch nicht fest. Klammern Sie sich nicht daran. Machen Sie es nicht größer, als es bereits ist. Sie sind nicht Ihr Gefühl und Sie müssen auch nicht auf dieses Gefühl reagieren. Seien Sie im Moment und **nehmen Sie Ihr erlebtes Gefühl bewusst wahr**. Erinnern Sie sich daran, dass Sie weder sich noch Ihrem Kind die Schuld für das geben, was sich gerade zwischen Ihnen ereignet.

Anschließend überprüfen Sie die erlebte Auseinandersetzung aus der Sicht Ihres Kindes. Wenn Sie in einem „Wutanfall“ oder im Streit gerade überhaupt keine positive Seite an Ihrer Eltern-Kind-Beziehung erkennen, erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich mit Ihrem Kind intensiv verbunden fühlten und in dem Sie zugewandt reagierten. **Bemühen Sie sich, sich Ihr Kind in dieser Situation vorzustellen, wenn Sie sich in emotionale Stresssituationen manövrieren.**

Bemühen Sie sich, sich stets bewusst zu machen, in welchen Situationen Sie sich ängstigen oder wütend werden. Das Ergebnis könnte ein Hinweis darauf werden, dass gerade ein „emotionaler Trigger“ in Ihnen ausgelöst wurde. Und sobald Sie diesen eigenen Trigger erkennen, erlauben Sie sich, zum nächsten Schritt überzugehen.

2. Lernen Sie, sofort innezuhalten, „bevor Sie aus der Haut fahren“.

Ein anstrengender und bedeutsamer Aspekt von Achtsamkeit ist, „selbst im Eifer des Gefechts immer wieder zu seinem **inneren Ruhepol zurückzufinden**“. Sie können sich darin üben, diesen Ruhepol unmittelbar wiederzufinden, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und auf Ihr Atmen lenken.

Denn erlebte Emotionen lassen sich an Veränderungen an Ihrem Körper bzw. Ihrem Atmen erkennen. Wenn Sie sich wieder beruhigen wollen, müssen Sie sich auf Ihren Körper oder auf Ihr Atmen konzentrieren. Dies führt zu physiologischen Veränderungen, die Sie weniger reflexartig reagieren lassen und die Leistungsfähigkeit Ihres präfrontalen Cortex erhöht.

All diese Vorgänge zu wissen und zu beachten führt dazu, dass Sie sich wieder beruhigen und dass Sie mit Ihren erlebten Gefühlen angemessen umgehen. **Wenn Sie sich in die Lage bringen, kurz innezuhalten**, werden Sie Ihre erlebten Emotionen empfindlich in Ihrem Körper wahrnehmen und alsbald in der Lage sein, erwünschtes und gefordertes Verhalten zu beurteilen.

Zudem verhindern Sie, dass Sie Ihren inneren Aufruhr noch verstärken, indem Sie sich ausschließlich auf den „Auslöser“ konzentrieren. In diesem aktuellen Zustand

werden Sie sich selbst daran erinnern, tief durchzuatmen und Ihre Vernunft/Ihre Gedanken wieder auf den momentanen Augenblick zu richten. Und dann werden Sie sich **bewusst eine kindgerechte & vertretbare Antwort auf die jeweilige Situation überlegen**, anstatt impulsiv/unkontrolliert zu reagieren, weil Sie sich nicht im Griff haben.

3. Hören Sie sich zuerst gelassen den Standpunkt Ihres Kindes an, auch wenn Sie z.Zt. anderer Meinung wären.

Kinder verhalten sich wie Kinder = noch im Werden. Dieser Standpunkt einzunehmen bedeutet, zu erkennen, dass dieselben manchmal ihre Gefühle noch „nicht im Zaum halten“. **Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle zu prüfen & dann zu regulieren** – manchmal auch Erwachsene! Außerdem setzen Kinder andere Prioritäten als Erwachsene. Es könnte „passieren“, dass Kinder mit ihrem Verhalten hin und wieder „Knöpfe in Ihnen drücken“, die Sie auf angebracht überprüfen müssen.

Zum Beziehungs-Problem wird es jedoch, wenn Erwachsene beginnen, wie entwickelnde Kinder sich zu verhalten. Stattdessen kommen Sie nicht umhin, zu versuchen, achtsam zu bleiben – was bedeutet, dass Sie Ihre erlebten Gefühle wahrnehmen und sie positiv unterstellend vorbeiziehen lassen, ohne sofort unangemessen darauf zu reagieren. Denn durch Ihr überprüftes Verhalten zeigen Sie, wie Sie Ihre Gefühle regulieren. Und Ihre Kinder lernen, indem sie Ihr Verhalten beobachten.

Sich selbst eingeübt zu haben, kurz innezuhalten, bevor Sie reagieren, erfordert üben, üben, üben. Und Ihre Fähigkeit, Ihre Gefühle zu kontrollieren, ist gewissen Schwankungen unterlegen – je nachdem, was gerade in Ihrem Leben „passiert“. **Und deshalb ist es auch hoch bedeutsam, dass Sie sich beachten und dann entscheiden.**

Sie können nicht jeden Tag alles geben, ohne sich zwischendrin die Zeit zu geben, Ihre emotional-prosozialen Kräfte wieder aufzufüllen. Viele Eltern erleben Schuldgefühle, wenn sie sich um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern. Das ist jedoch **alles andere als egoistisch, sondern sogar notwendig**. Machen Sie sich selbst zur wichtigsten Priorität. Denn je besser Sie sich fühlen, desto erwünschter gehen Sie mit auftretender Frustrationen um.

Wenn Sie erziehungskompetent bleiben bzw. werden wollen, **MÜSSEN** Sie unbedingt lernen, wie Sie sich direkt/sofort wie erwünscht helfen und sich Ihre emotionalen Bedürfnisse erfüllen. Auf sich selbst zu achten, könnte beispielsweise bedeuten, dass Sie sich eine kurze Auszeit gönnen, indem Sie sich ins Badezimmer zurückziehen, wenn Sie gerade überhaupt nicht mit Ihren Kindern „klarkommen“.

Selbstfürsorge bedeutet auch, dass Sie sich Zeit nehmen, um tief durchzuatmen und dass Sie Tagebuch schreiben. Dass Sie eine Dusche nehmen. Dass Sie 30' spazieren gehen. Oder dass Sie sich mit Ihrem Partner oder einem Freund austauschen.

Doch **manchmal schaffen Eltern es nicht, sich rechtzeitig „in den Griff zu bekommen“**. Und dann reagieren dieselben auf eine Weise, die sie später bereuen. In solchen Momenten empfiehlt es sich, sich bei seinen Kindern zu entschuldigen, falls Sie „explodierten“. **Denn jedes menschliche Wesen muss immer dazu lernen, ebenso Eltern.**

*Dieser Blog erschien zuerst bei **HuffPost US**. Er wurde von Susanne Raupach aus dem Englischen übersetzt und von Karl-J. Kluge in die Kölner ElternUni eingeführt und dort immer wieder eingefordert.*