

ELINE SNEL

ACHTSAMKEIT IN DER PUBERTÄT

RAUM GEBEN UND NAH DRAN SEIN



HERDER

TIPPS FÜR JEDE
LEBENSSTADIUM

plötzliche Verhaltensänderung meines Sohnmanns Sorgen zu machen, erlaubte ich mir, den Kontakt mit meinem Körper wiederherzustellen. Ich fühlte die vertraute Bewegung des Atems, die Einatmung und die Ausatmung, jedes Mal wieder, bis die Ruhe zurückkam und ich mit klarerem Blick sehen konnte, was nötig war.

Der nächste Schritt, Tune-in, gibt Ihnen die Möglichkeit, wahrzunehmen, was sich in Ihnen abspielt, und zu bemerken, was Sie als schwierig, ganz schön lästig oder unerträglich empfinden. Sie erhalten Einsicht in sich selbst, ohne dass Sie sofort darauf reagieren müssen. Freundliche Beobachtung ist das Schlüsselwort. Für einen kurzen Augenblick achte

ich auf das innere Chaos, auf das Herzklopfen und die heiße Wut, die inzwischen wie ein Waldbrand in mir auflodert. Beinahe wäre ich wieder darauf hereingefallen, hätte ich dem fast unüberwindlichen Bedürfnis nachgegeben, kurzen Prozess zu machen mit dem, was ich nicht hören, fühlen oder erfahren will. Das passiert mir öfter, auch jetzt wieder, aber diesmal bemerke ich es. Ich bin mir meiner Wut und meiner automatischen Neigung, wütend zu reagieren, bewusst, und das ist ein großer Unterschied.

Das Gartentor quietscht. Das Fahrrad landet halb in der Hecke. »He, Mama, stell dir mal vor, wir dürfen mit unserer Band auf dem Schulfest auftreten! Voll cool! Ich ruf sofort Jasper an, wegen dem Verstärker, weißt du?«

»Toll!« Ich freue mich aufrichtig für ihn und frage beiläufig, ob er Tee möchte ... und wie es beim Arzt war.

»Beim Arzt? Nein, keinen Tee, aber was meinst du mit ›beim Arzt?‹«

»Ach nichts, ich dachte, dass du heute Morgen dort gewesen wärst.«

»Ich?«, sagt er verwundert. Er fischt sein Handy, das wie eine Art Nabelschnur mit ihm verbunden ist, aus der Hosentasche und ruft Jasper an. Einigermassen erstaunt beschließe ich, nicht weiter auf den Zwischenfall einzugehen und ihn vorerst ruhen zu lassen. Erst schauen, in welche Richtung diese Unwetter ziehen. Reagieren kann ich morgen auch noch.

Der morgendliche Sturm hat sich gelegt. Seine Wachstumsschübe in der Pubertät haben begonnen. Ich bereite mich auf weitere Schlaglöcher auf dem holprigen Weg von der Kindheit zum Erwachsenenleben vor und bin entschlossen, mit meiner ganzen Aufmerksamkeit dabei zu sein. Ich weiß, dass schwierige Augenblicke kommen werden, ebenso wie

schöne, und dass ich nahe dabei sein will, aber nicht zu nahe!

Time-out gibt Raum, innezuhalten. Tune-in gibt Ihnen die Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen, wie es Ihnen geht, wie Ihr Körper reagiert und welche Rolle der Atem dabei spielt. Das sind zwei wichtige Grundprinzipien für ein achtsames Leben mit Pubertierenden.

Übung 1 zum Download für Erwachsene kann Sie dabei unterstützen. Mehr Informationen zu den Downloads finden Sie ab S. 24 und in den Anhängen.



- Einleitung
- Übung 1 für Erwachsene: »Time-out, Tune-in«

ACHTSAMKEIT FÜR ELTERN

Achtsamkeit löst keine Probleme, gibt Ihnen aber in jedem Augenblick die Möglichkeit, anwesend zu sein, mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Augenblick zu bleiben, die Sonne auf der Haut und den Wind in den Haaren zu spüren. Sie macht Ihnen die Bewegung Ihrer Unruhe im Bauch bewusst, wenn Sie nicht wissen, wo Ihr Kind sich aufhält. Sie lenkt Ihre