

intensiviert. So wird ein Kind, das beispielsweise schon früh lernt, bewusst Lebensmittel im Supermarkt auszuwählen, diese in Ruhe zuzubereiten und langsam einzunehmen, weniger wahrscheinlich eine Fettleibigkeit entwickeln als solche Kinder, die sich mit wahllos vorgesetzten und lieblos zubereiteten Mahlzeiten oder überwiegend *Fast Food* begnügen müssen.

Achtsamkeit verschafft Ihnen Vorteile in sämtlichen Lebensbereichen und erleichtert Ihnen Ihre Lebensführung und zwischenmenschlichen Beziehungen. Je besser ein heranreifender Mensch lernt, seine Aufmerksamkeit und seine Gedanken zu steuern, desto seltener wird er sich in Gedankenkreisen befinden, in Problemen feststecken oder in Zwickmühlen verweilen. Denn all das ist nur ein Ausdruck von Unbewusstheit. Wer sich der jeweiligen Situation bewusst ist und früh ein Verständnis und ein Bewusstsein für die eigene Person entwickelt, der ist sich seiner *selbst bewusst* und kann umso besser ein stabiles Selbstbewusstsein entwickeln.

Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen. Vor allem Rückschläge und Enttäuschungen bedrohen immer wieder das empfindliche Gleichgewicht in unserer Seele. Eine Menge an Selbsterfahrung und Lebenserfahrung ist erforderlich, um dieses Gleichgewicht immer wieder aufs Neue herzustellen. Dafür müssen wir wissen, was unserem Körper und unserer Seele gut tut und welche persönlichen Bedürfnisse erfüllt sein müssen.

Sie können Ihr Kind täglich darin unterstützen, sich selbst besser wahrzunehmen und auf dieses emotionale Gleichgewicht zu achten.

Die Adoleszenz wird auch an Ihren Kräften zehren. Achten Sie jetzt besonders auf Ihre eigene Selbstfürsorge, damit Sie psychisch stabil sind und der Fels in der Brandung bleiben. Gehen Sie Ihren Bedürfnissen nach und üben Sie sich in einer vermehrten Achtsamkeit im Alltag. Sie können das gleich mithilfe der folgenden Achtsamkeitsübungen gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs erproben.

1.1 Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Tagesrückblick

Wenn Sie abends etwas Zeit während des Abendessens mit Ihrem Kind verbringen oder danach woanders gemütlich zusammen sitzen, dann können Sie Ihrem Kind vorschlagen, dass jeder nochmal kurz in einer abwechselnden Schilderung den Tag *Revue passieren* lässt. Das bietet sich im Rahmen eines Tagesrückblicks besonders gut an.

Regen Sie Ihr Kind an, sich in kleinen Schritten an alles zu erinnern, was es seit dem Erwachen gemacht, gedacht und gefühlt hat.

Was war besonders schön an dem heutigen Tag? Was hat besonders gut geklappt? Was war weniger erfreulich? Was sollte morgen besser laufen?

Sie könnten damit beginnen, indem Sie den Tag aus Ihrer Perspektive schildern und einen Fokus auf Ihre persönlichen Erfolge, Gefühle oder auch Ärgernisse richten. Das ist eine schöne Übung, die wenig Zeit in Anspruch nimmt, das Bewusstsein für die Geschehnisse eines Tages stärkt, die Gefühls-wahrnehmung verbessert und Sie etwas über das Leben und die Erlebnisse anderer Familienmitglieder erfahren lässt.

Wohlfühlcheck

Was würde uns in der nächsten Woche besonders gut tun?

Manchmal hetzen wir durch den Alltag und unsere Kinder mit uns. Aktiv Pause zu machen und innezuhalten haben wir oft verlernt oder wir übergehen das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung, da immer irgendeine Erledigung oder ein anderer Termin anstehen.

Überlegen Sie gemeinsam mit den anderen Familienmitgliedern am Wochenende, welche Dinge, Aktivitäten oder Entspannungsmomente in der nächsten Woche fest eingeplant werden sollten, damit Sie und Ihr Kind sich psychisch ausgeglichen fühlen.

Welche Termine und Verpflichtungen müssen eingehalten werden und gibt es vielleicht auch Pläne, die abgesagt werden sollten, um den Alltag etwas zu entzerren? Diese Überlegungen können Sie jede Woche von Neuem anstellen und von dem Effekt gemeinsam profitieren.

Bewusst essen

Die Empfehlung, sich Zeit für den Verzehr jeglicher Nahrung zu nehmen, dabei ruhig zu sitzen und sich im besten Fall auch nur auf das Essen zu konzentrieren, ist nicht neu. Dennoch schaufeln oder schlingen viele Menschen die im Verlauf des Tages eingenommene Nahrung aus Zeitdruck, Unachtsamkeit oder Gewohnheit in sich hinein, ohne den Geschmack, den Kauvorgang, die Magenfüllung oder das sich einstellende Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

Laden Sie Ihr Kind ein, möglichst langsam und bewusst gemeinsam mit Ihnen zu essen. Wonach schmecken die einzelnen Lebensmittel? Was ist eher süß, was salzig, was undefinierbar? Wie ist die Konsistenz? Schmeckt es nach längerem Kauen anders? Diese Übung müssen Sie nicht täglich durchführen, aber es ist eine wertvolle Erfahrung, beim Essen alle Sinne bewusst zu beteiligen, was nicht nur das Genussleben verstärkt, sondern auch ein Bewusstsein für gut schmeckende und bewusst ausgewählte Nahrungsmittel entstehen lässt und Fettleibigkeit vorbeugt.

Freudentagebuch

In einem Freudentagebuch werden all die Momente oder Begegnungen stichpunktartig schriftlich festgehalten, die an dem jeweiligen Tag etwas in uns bewegt haben oder für die wir besonders dankbar sind. Das können zwischenmenschliche Begegnungen sein, die uns besonders gut getan haben; Komplimente; gutes Essen; ein erfolgreiches Projekt; sportliche Erfolge; schönes Wetter; nette Gespräche und unzählige andere Dinge, die unser Herz bewegt haben. Es können auch Handlungen oder Worte sein, mit denen wir anderen Menschen eine sichtliche Freude bereitet haben. Das Bewusstmachen solcher Situationen und das Wiedererleben der damit zusammenhängenden Gefühle beim Aufschreiben fördert unsere Wahrnehmung und lässt uns in der Regel auch dankbarer und wertschätzender mit den kleinen Glücksmomenten im Leben umgehen. Im Alltag wird vieles schnell selbstverständlich, sodass wir die Momente, die unserer Seele Flügel verleihen können, schnell übergehen.

Das Freudentagebuch ist auch eine besonders schöne Übung für Jugendliche, die vielleicht keine Lust haben, jeden Abend Tagebuch zu führen, dafür aber in einem Notizbuch in der Hosens- oder Handtasche freudige Momente notieren wollen. Sich daran später einmal zu erinnern, stärkt nicht nur die Selbstwahrnehmung, sondern vor allem das Selbstbewusstsein, da die meisten positiven Momente auch etwas mit uns selbst und unserem eigenen Handeln zu tun haben. Wir nehmen bewusst wahr, welchen Anteil wir an unserer Umwelt und unseren Lebensumständen haben.

Probieren Sie es doch selbst einmal aus.



2

B wie Beziehungen

Für viele Menschen haben Familie und Freunde den höchsten Stellenwert im Leben. Sie sehen den Sinn des Lebens unter anderem darin, immer wieder neue, wohltuende Beziehungen einzugehen, sich füreinander zu engagieren oder einfach nur gemeinsam eine gute Zeit mit ihren Lieblingsemenschen zu verbringen. Umfragen und Studien zufolge ist der Aufbau und das Fortbestehen vertrauensvoller Beziehungen in der Regel einer der wichtigsten Faktoren für die allgemeine Lebenszufriedenheit und das Glücksempfinden eines jeden Menschen.

Ob es nun unsere Kinder sind, für die wir ein Leben lang da sein wollen, oder unsere besten Freunde, die in guten und in schlechten Zeiten mit Rat und Tat an unserer Seite stehen: Unsere Beziehungen entscheiden darüber, wie gut wir uns in dieser Welt verwurzelt fühlen und welches Grundgefühl uns auf unserem Lebensweg begleitet. Wir setzen uns selbst in Relation zu unserer Umwelt und vor allem unserem direkten Umfeld. Schon früh kann es passieren, dass wir mit der frustrierenden Erfahrung konfrontiert werden, dass Lebenssituationen und situativ bedingte Glücksgefühle vergänglich sind. Wichtige zwischenmenschliche Beziehungen, vor allem Freundschaften, überdauern häufig länger und lassen uns ein Gespür dafür entwickeln, wofür es sich lohnt, im Leben zu kämpfen.

Die Beziehungserfahrungen, die ein Baby und Kleinkind in den frühen Entwicklungsphasen macht, bilden das emotionale Fundament, mit dem es zukünftig durch das Leben gehen wird. Ohne das Vorhandensein von liebevollen, erfüllenden, verlässlichen Bindungserfahrungen würden sich unsere Kinder nicht zu kommunikativen, liebenswerten, verantwortungsbewussten und glücklichen Menschen entwickeln können und unsere Welt würde

früher oder später zugrunde gehen. Um Beziehungen eingehen zu können, müssen wir einander vertrauen. Dieses Vertrauen entsteht in ganz früher Kindheit durch die Beziehungen und die emotionalen Bindungen zu festen Bezugspersonen, meist den Eltern. Vor allem in den ersten Lebensmonaten ist der Säugling besonders verwundbar und irritierbar, weshalb eine verlässliche, immer verfügbare Bezugsperson ein unverzichtbarer Bestandteil einer sicheren Bindungserfahrung ist. So kann das Baby Urvertrauen entwickeln, was die Grundvoraussetzung für seine Beziehungsgestaltung im weiteren Leben ist.

Zwischenmenschliche Beziehungen werden ein Leben lang der wichtigste Baustein für ein glückliches Leben für Ihr Kind sein. Gute Freunde oder Familienmitglieder sind meist die offensten und ehrlichsten Gesprächspartner. Sie regen zur Selbstreflexion an und helfen uns auch in schwierigen Situationen, Dinge richtig einzuordnen. In Krisenzeiten sind es diese konstanten Begleiter, die uns emotional tragen und psychisch aufbauen können. Je leichter es Ihrem Kind fällt, Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, desto besser wird es sich *sozial verankern können* und sich in problematischen Lebenssituationen anderen Menschen anvertrauen und um Hilfe bitten können.

Vor allem in den Lebensphasen, in denen Sie möglicherweise keinen so guten Kontakt zu Ihrem Sprössling haben, können gute Freunde ein Segen für Ihr Kind sein. Während der Pubertät gibt es eigentlich nichts Wichtigeres für die Jugendlichen, als die Zugehörigkeit zu einer Clique, der Klassengemeinschaft oder einer anderen Peergroup. Damit ist eine Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen, Alter, Herkunft oder sozialem Status gemeint, die dem Einzelnen aufgrund der wechselseitigen Beziehungen als Orientierung dient. Es geht jetzt für die Jugendlichen vorwiegend um die Anerkennung durch Gleichaltrige und Freunde; die Meinung der Familienmitglieder scheint nicht mehr so wichtig zu sein.

Je nachdem wie dieser Kontakt zur Peergroup oder einzelnen Freunden aussieht, kann das für manche Eltern Grund zur Sorge bedeuten. Auch erste Liebesbeziehungen missfallen Ihnen womöglich, da Sie den oder die Ausgewählte Ihres Kindes nicht für passend halten. Mit Verboten, Diskussionen oder negativen Kommentaren werden Sie vermutlich eher nicht weiterkommen. Leben Sie Ihrem Kind lieber das vor, was eine liebevolle, wohlthuende und befriedigende Beziehung ausmacht, oder erzählen ihm von einer Partnerschaft, die von Respekt und gegenseitiger persönlicher Bereicherung getragen ist.