



# Umdenken in der Kindererziehung

Im Rahmen ihrer psychopathologischen Arbeit forscht Susan Bögels seit Langem zum Thema Aufmerksamkeits- und Angststörungen. Das Spezialgebiet der Niederländerin ist dabei die Therapie von Kindern und Jugendlichen. Sie integriert erfolgreich achtsamkeitsbasierte Techniken in ihre Arbeit und entwickelt Trainings für verhaltensgestörte Kinder – und deren Eltern, denn die Wechselwirkungen zwischen beiden sind komplex.

**Interview:** Marc Loewer  
**Fotos:** Anja Limbrunner und Hanspeter Trefzer

**moment by moment:** Sie haben im klinischen Bereich der Psychopathologie ein achtwöchiges Programm für Kinder und Jugendliche entwickelt, das teilweise auf MBSR basiert. Wie kam es dazu?

Susan Bögels: Im Jahr 2000 bat ich Mark Williams, den britischen Psychiater, in den Niederlanden einen Workshop zum Thema Achtsamkeit zu geben. Damals arbeitete und forschte ich bereits in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Obwohl wir für Kinder mit Angststörungen bereits ziemlich gute Behandlungsmethoden hatten, fehlten uns gute Ansätze für Jugendliche mit ADS, Autismus oder kognitiven Störungen. Daher kam ich auf die Idee, Achtsamkeitstechniken bei Jugendlichen mit solchen Störungen auszuprobieren.

In der Vorbereitungsphase für den Workshop merkte ich mehr und mehr, wie wichtig es war, die Eltern der Jugendlichen einbeziehen, denn wir fanden heraus, dass viele Eltern selbst an einer Störung litten. Oft kann man in betroffenen Familien eine Kombination mentaler Störungen bei Kind und Eltern und/oder schwerwiegende Eltern-Kind-Probleme beobachten. Daher organisierten wir es schließlich so, dass Jugendliche nur angemeldet werden konnten, wenn mindestens ein Elternteil oder Betreuer an dem parallel stattfindenden Kurs „Achtsame Kindererziehung“ teilnahm.

Der Kurs bestand aus MBSR/MBCT-Techniken und wurde ergänzt um Themen, die häufig in den entsprechenden Familien auftauchen. Bei unserer klinischen Arbeit hatten wir oft beobachtet, wie heftig Eltern manchmal auf ihre Kinder reagierten, was bei solchen Störungen durchaus verständlich ist. Allerdings stellten wir auch fest, dass es nicht gerade hilfreich war, weder für das Kind noch für die Eltern oder die Eltern-Kind-Beziehung. Unsere klinischen Beobachtungen flossen also in das Programm mit ein.



Dann wird ihnen klar, dass sie ganz vergessen haben, hinzuschauen und das Kind einfach nur als Kind wahrzunehmen. Nicht als ein Kind mit ADHS. Und genau da beginnt auch die Veränderung im Umgang. Und Liebe, es geht natürlich immer um Liebe.

**Sie bieten diesen Kurs auch für Eltern an, die Kindererziehung generell als anstrengend erleben. Da ist es wichtig, Achtsamkeit und Mitgefühl in die Beziehung einzubringen, denn angespannte Situationen gibt es ja eigentlich täglich.** Ja, und gerade am Anfang ist das sehr wichtig. Ich weiß noch genau, wie ich damals mein winziges, verletzliches Baby in den Armen hielt und mich nun darum kümmern sollte. Das war zwar einerseits eine große Freude, löste aber angesichts der riesigen Verantwortung auch Angst in mir aus. Darum können alle Eltern jederzeit – und das beginnt schon, wenn das Baby noch im Bauch ist – nur davon profitieren, sich mit achtsamer Kindererziehung zu beschäftigen.

**Wie tief kann dieser Kurs mit Klienten aus den verschiedensten und manchmal sehr problematischen Hintergründen gehen? Ist es wirklich möglich, die Techniken in das Leben der Eltern zu integrieren? Gibt es dazu Studien? Finden Follow-ups statt?**

Für unser achtwöchiges Programm gibt es Nachuntersuchungen, die zeigen, dass die Wirkung durchaus langfristig ist und es in der Folge sogar noch weitere positive Entwicklungen gibt. Wir erleben z.B. oft, dass die Eltern aus unseren Gruppen nach dem Kurs selbstständig Gruppen bilden, in denen sie weiter praktizieren. Achtsamkeit spricht die Menschen an, sie hat einfach diese transformative Kraft, die dauerhaft etwas verändern kann.

Wir haben allerdings noch keine langfristigen Studien. Es ist auch schwierig nachzuziehen, was in der Zwischenzeit passiert.

Für die Forschung wäre es am besten, dieses Training mit anderen Erziehungsmanagement-Trainings zu vergleichen, um zu schauen, welches für wen besser geeignet ist oder wie man sie miteinander kombinieren kann. Und dann müssen wir uns den langfristigen Effekt des Kurses im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ansehen. Wir brauchen empirische Studien.

**Sind es hauptsächlich Mütter, die zu Ihnen kommen, oder auch Väter?**

Zu unserem Workshop kommen hauptsächlich Mütter, nur etwa 10 Prozent Väter und 10 Prozent Paare. Wir veranstalten den Kurs aber auch parallel zu dem Achtsamkeitstraining für Jugendliche mit ADHS und Autismus und da kommen interessanterweise eine Menge Väter. Ich habe das untersucht und festgestellt, dass Väter, die z.B. selbst ADHS-Symptome zeigen, gern an dem Kurs Achtsame Kindererziehung teilnehmen, weil sie spüren, dass sie dort auch etwas für sich selbst lernen können. Wir bieten den Leuten immer an, ihre Partner mitzubringen, aber manchmal wollen die Mütter das auch lieber allein machen. Sie haben andere Probleme bei der Kindererziehung als Väter und um ehrlich zu sein, tragen sie auch immer noch die größere Last.

**Bei einem Vortrag haben Sie über den Übergang von einer anstrengenden, vielleicht sogar pathologischen Art der Kindererziehung zu einem freudvollen Miteinander gesprochen. Welches sind Ihrer Erfahrung nach die Kernpunkte des Kurses für eine solche Transformation?**

Ich glaube, alles fängt bei der Sorge für sich selbst an. Eltern sind völlig überfordert damit, immer die besten Eltern sein zu wollen. Und dann bekommen sie auch noch ständig Ratschläge und Feedback von Leuten und Büchern, wie schlecht sie sich dabei anstellen, und hören von Lehrern, dass ihre Kinder nicht gut in der Schule wären. Wenn Kinder psychologische Hilfe benötigen, schieben wir Profis die Schuld dafür gern den Eltern in die Schuhe. Auf ihnen lastet ein enormer Druck. Dazu kommt der Druck auf der Arbeit und in der Beziehung – sie haben einfach viel um die Ohren.

Das Erste, was sie in unserem Kurs lernen, ist, sich um sich selbst zu kümmern. Und weil da auch andere Eltern sind, die ebenfalls leiden, stellen sie fest, dass sie nicht allein



Stressbewältigung durch Achtsamkeit **MBSR**  
**MBCL** Mitfühlend leben **MBCT** Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie **Retreats**

Mit 16 Jahren Erfahrung ist das Institut für Achtsamkeit Deutschlands älteste Institution in der Ausbildung von MBSR/MBCT/MBCL-Lehrenden. Unser renommiertes Dozententeam setzt sich aus autorisierten Meditationslehrer\*innen sowie Vertreter\*innen aus Wissenschaft und Praxis zusammen. Wir bieten Fortbildungen in acht europäischen Ländern an.

[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung  
Tel. +49(0)172-2186681 | Fax: +49(0)212-52083799  
info@institut-fuer-achtsamkeit.de

FROM BUSINESS  
TO BEING

[www.business2being.com/shop](http://www.business2being.com/shop)

Der „Mindful-Leadership-Film“ für

Unternehmer  
Führungskräfte  
Berater  
Coaches  
Trainer

Starring

Jon Kabat-Zinn, Otto Scharmer, Tania Singer, Arthur Zajonc,  
Götz Werner, Rudi Ballreich, Janice Marturano, Erich Harsch,  
Rudolf Wötzel, Torsten Müller, Reinhard Stachel  
Pier Carlo Padoan



Ein Film von  
Hanna Henigin & Julian Wildgruber

sind mit ihren Problemen. Die erste Transformation vollzieht sich paradoxerweise nicht dadurch, dass wir über Kindererziehung sprechen und den Eltern sagen, was sie anders machen sollten, sondern indem wir dort ansetzen, wo sie den größten Bedarf haben. Zu einem Kurs zu kommen und in der allerersten Sitzung erst einmal eine dreiviertel Stunde lang auf einer Matte zu liegen und einen Bodyscan zu machen, ist schon etwas anderes, als aktiv daran zu arbeiten, was man besser machen kann.

Einfach daliegen und spüren – das ist es, was ihnen paradoxerweise hilft. Aber auch damit anzufangen, dem Kind echte Aufmerksamkeit zu schenken, das Kind wirklich zu sehen. Ich finde es immer sehr bewegend, mitzuerleben, wie emotional Eltern werden, wenn sie nur fünf Minuten lang ihr Kind betrachten. Dann wird ihnen klar, dass sie ganz vergessen haben, hinzuschauen und das Kind einfach nur als Kind wahrzunehmen. Nicht als *ein Kind mit ADHS*. Und genau da beginnt auch die Veränderung im Umgang. Und Liebe, es geht natürlich immer um Liebe.

**Das ist eine interessante Beobachtung. In Ihrem Kurs ist die erste Beziehung, um die man sich kümmert, die Beziehung zu sich selbst ...**

Richtig. Und das Thema Freude ist wichtig. Wieder zur Freude zurückzufinden. Ich weiß noch genau, wie mir einmal eine Mutter beschrieb, wie sie ihr Kind, das an ADHS litt, beim Lesen beobachtete. Das Kind war beim Lesen ständig in Bewegung, lachte oft und sagte vieles laut vor sich hin. Die Mutter erkannte, dass ihr Kind einfach Spaß am Lesen hatte, und konnte sich dann selbst darüber freuen.

In einem Workshop machten wir eine kleine Übung und überlegten, was wir selbst von unseren Eltern gebraucht hätten, als wir sechs Jahre alt waren. Einer meiner Kollegen sagte: „Dass meine Eltern sich darüber freuen, dass ich da bin, und gern mit mir zusammen sind.“ Die Freude ist es, die wirklich zählt für die Beziehung.

**Was halten Sie für die ausschlaggebende Motivation der Eltern, den Kurs zu besuchen?**

Ich glaube, das ist Stress. Wenn wir gestresst sind, kann unser Geist sich nicht mehr in die Lage seines Gegenübers versetzen, also auch nicht in die des Kindes. Darum ist jede Erzie-

hungsmaßnahme, jede Konfliktlösung, die wir unter Stress vornehmen, zum Scheitern verurteilt und sogar schädlich für die Eltern-Kind-Beziehung. Das Wichtigste bei der Erziehung ist, dass wir uns unseren Stress bewusst machen und einen guten Umgang damit finden. Das klingt einfach, aber man braucht lange, um dorthin zu gelangen. Hier kommt Meditation ins Spiel. Um mit Stress umgehen zu lernen, müssen die Ideen zu Problemlösungen von innen heraus kommen. Stress blockiert den Zugang zu diesem Wissen, über das wir alle verfügen.

**Als Vater einer siebenjährigen Tochter weiß ich, wie schwierig es ist, Meditation in den Familienalltag zu integrieren. Was ist nötig, um diesen offenen Raum vielleicht spielerisch zu gestalten?**

Ich glaube, man kann seinem Kind kaum ein größeres Geschenk machen, als voll und ganz präsent zu sein. Das muss gar nicht spielerisch geschehen. Es geht einzig darum, dass die Eltern in all den kleinen täglichen Momenten körperlich und geistig präsent sind, dass sie wirklich zuhören, wirklich da sind, das Handy weglegen. Das macht den Unterschied. Eltern müssen Augenblicke der Meditation, der Ruhe für sich selbst finden. Wir halten es mittlerweile für normal, den ganzen Tag oder gar die meisten Abende mit Arbeit zugepackt und selbst auf dem Spielplatz mit den Kindern per Handy erreichbar zu sein.

**Ja, vielleicht ist Meditation der Schlüssel. Kinder sind ja ein wunderbarer Spiegel. Meiner Erfahrung nach reagieren Kinder sofort auf ungeteilte Aufmerksamkeit. Da findet echter Austausch statt.**

Ja, Kinder werden schon aufmerksam geboren. Wenn wir uns also einfach die Zeit nehmen, auf unsere Kinder zu achten, dann können sie uns Achtsamkeit lehren. Sie wissen eine Menge Dinge, die wir schon wieder vergessen haben. Etwa die reine Freude am Radfahren. Wenn man diesen kleinen Jungen dort drüben nur fünf Minuten lang beobachtet, kommt man automatisch in einen achtsamen Bewusstseinszustand.

**Kinder werden eins mit dem, was sie tun.**

Richtig. Und das stets aufs Neue.

