

Eline Snel
Stillsitzen wie ein kleiner Frosch



Eline Snel

STILLSITZEN

WIE EIN *kleiner* FROSCH

Vorlesegeschichten, Meditationen
und Yoga für Kleinkinder
von 18 Monaten bis 4 Jahren

Übersetzt von Katja Hald

GOLDMANN

Die französische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»L'Éveil de la Petite Grenouille« bei Les Arènes in Paris, Frankreich.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2021

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Originalausgabe: © Les Arènes, Paris, 2020

Eline Snel Method ©

© Audioskript: Eline Snel

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Marc Boutavant

Illustrationen: Marc Boutavant

Lektorat: Werner Wahls

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22338-1

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



MOMENTS
of Happiness

litlounge.tv

SINN SUCHER



INHALT

Vorwort: Warum dieses Buch? 11

Zum Einstieg ein paar Worte über Erziehung 15

1. So ein Vater werde ich nie 19

Ein Kind erziehen, wie mache ich das? 21

Negative Auswirkungen von Stress 22

Positive Effekte der Achtsamkeit bei Kindern 24

Wie nutze ich dieses Buch? 25

Den Aufmerksamkeitsmuskel trainieren 27

Sich in Geduld üben 28

Beim Achtsamsein kann man nichts falsch machen 30

Meditieren, gemeinsam oder alleine 30

2. Fangen wir ganz vorne an 31

Sich hin und wieder zurückziehen 32

Kinder lernen, indem sie ihre Eltern imitieren 33

Auf den Atem achten 35

Auftritt Frosch 36

3. Was wirklich zählt 45

Eine starke Bindung 45

Aufmerksamkeit und Liebe 46

Akzeptanz und Authentizität 47

Wenn es stressig wird	48
Grenzen und Freiräume	49
Samen eines gesunden Selbstvertrauens	51
Noch ein Wort zu Grenzen, Tablets und dem Gehirn von Kleinkindern	53

4. Eintreten in die innere Welt 57

Morgendlicher Stress	60
Auf Situationen eingehen, anstatt nur zu reagieren	61

5. Unser Körper, unser Freund 63

Hörtest: Verstehen Sie Ihren Körper?	65
Beruhige dich!	66
Hautkontakt	69
Die Magie der Berührung	72
Sich langweilen macht Spaß!	78

6. Leben im Augenblick – ein vergessenes Bedürfnis 81

Mit dem Mut einer Blume	83
Die Kunst des Beobachtens	84
Eisschollen, die im Meer treiben	85
Engelsgeduld oder Überlebensstrategie?	87
Der große und der kleine Häuptling	89
Sich öffnen, anstatt zu verdrängen	94

7. Wenn einen die Gefühle überkommen 105

Raum geben für Gefühle, Grenzen setzen für das Verhalten	107
Gefühle verneinen	108
Gefühle bejahen	110
Seidene Fäden	112

Das heimliche Leiden von Kleinkindern 114
Rettungsschwimmer sein 116
Was man als Kind lernt, vergisst man so schnell nicht wieder 117

8. Elternsein ist nichts für Waschlappen 127

Und was machen wir nun? 129
Wenn das Unerwartete geschieht 131

9. Wenn der Körper schlafen will, der Kopf aber nicht 141

Schlafen kann man lernen wie Rad fahren 143

10. Der Garten der Seele 153

Wir haben weniger Einfluss, als wir glauben 154
Kinder sind eine Spezies für sich 154
Unvollkommenheit wohlwollend akzeptieren 156

Dank 159
Inspirierende Literatur für Eltern 163
Über die Autorin 165
Meditationen zum Download 169
8 Tipps zum Meditieren 171
Bildnachweis 173

Inhalt Meditationen und Übungen

Meditationen und Übungen für Kinder

- Die Stopptaste 54
- Wach werden mit den kleinen Schalen 68
- Achtsam essen 100
- Das Haus der Kuscheltiere 124
- Zum Einschlafen 152

Geschichten zum Meditieren für Kinder

- Der kleine Frosch atmet 39
- Ganz nah beim Herzen 122
- Das Geheimnis des kleinen Schlaftiers 149

Ruhezeiten

- Die goldene Viertelstunde 43
- Auch mal fünf gerade sein lassen! 77
- Erste Hilfe bei Bauchweh 120
- Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf 137

Eltern-Kind-Aktivitäten

- Massage für die Kleinsten 75
- Die Kunst der Berührung 76
- Achtsamkeit beim Kinderwagenschieben 98
- Was siehst du? Was fühlst du? Was ist verschwunden? 104
- Ein kleiner »Wachmacher« für alle 125
- Tanzen wir! 136

Meditationen für Eltern

Bewusst atmen 42

Innehalten und in sich gehen 52

Stress abbauen 62

Achtsam mit dem eigenen Körper umgehen 72

Atmen, um zu akzeptieren 96

Sich selbst und anderen mit Wohlwollen begegnen 135

VORWORT: WARUM DIESES BUCH?

Meine Lehrer waren meine Kinder. Vor 28 Jahren wollte meine jüngste Tochter Anne einmal von mir wissen »Wie machst du es, dass du einschläfst?«, eine Frage, die mich lange beschäftigt hat. Was antwortet man auf eine solche Frage? Wie findet man überhaupt gute Antworten auf die Fragen von Kindern? In der Schule ermahnte die Lehrerin Anne immer wieder, still zu sein und sich zu konzentrieren. Aber wie man das anstellt, hat sie ihr nicht erklärt... Da ich selbst schon seit Jahren meditierte, habe ich angefangen, nach Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für Kinder zu suchen, und festgestellt, dass diese meiner Tochter sehr guttaten.

Später dann, als ich für eine Gruppe von Erziehern und Erzieherinnen eine Schulung zu diesem Thema abhielt, meinte eine der Teilnehmerinnen: »Schade, dass ich das alles nicht schon als Kind gelernt habe!«, was mich schließlich dazu inspirierte, eine Methode zu entwickeln, mit der Kinder lernen können, aufmerksamer zu sein. Damals hat das niederländische Bildungsministerium die Kosten für dieses Aufmerksamkeitstraining auf Nachfrage sogar einige Jahre lang erstattet.

Im Jahr 2010 habe ich mein erstes Buch *Stillsitzen wie ein*

Vorwort

Frosch veröffentlicht, das 2013 auch ins Deutsche übersetzt wurde. Mithilfe eines kleinen Frosches wollte ich Eltern und Kinder auf einfache und spielerische Weise mit den Methoden der Achtsamkeit vertraut machen. Das Buch vermittelt, wie es gelingt, uneingeschränkt präsent zu sein, mit dem Kopf, mit dem Herzen und mit dem Körper. Beim Schreiben konnte ich auf eine 30-jährige Erfahrung als Meditations- und Achtsamkeitstrainerin zurückgreifen, die mich immer wieder gelehrt hat, wie wichtig es in unserer immer schnelllebigeren Welt ist, nicht nur die angeborene Neugier von Kindern zu fördern, sondern auch ihre natürliche Empathie und Anteilnahme. Das Buch wurde zu einem internationalen Bestseller.

Heute hilft der kleine Frosch Kindern auf der ganzen Welt und aus den unterschiedlichsten Kulturen dabei, ihren »Aufmerksamkeitsmuskel« zu trainieren. Er erklärt ihnen, wie unliebsame Gefühle zu Freunden werden, warum wir unseren Gedanken nicht immer vertrauen können und dass Freundlichkeit wie ein warmer Sommerregen ist, der alles und jeden wachsen lässt, ohne Ausnahme. Tausende Kinder ab fünf Jahren praktizieren täglich mit dem Frosch ihre Lieblingsmeditation. Nicht, weil sie es müssen, sondern weil sie es gerne tun. Sie finden Geborgenheit und Ruhe vor dem alltäglichen Trubel und lassen ihre großen und kleinen Probleme hinter sich. Mittlerweile haben sich viele Erzieher, Psychologinnen und Eltern mit diesem Ansatz (der Methode Eline Snel) auseinandergesetzt und ihn in die Schulen, Erziehungseinrichtungen und Familien getragen.

Während der zahlreichen Workshops und Schulungen, die ich regelmäßig abhalte, wurde ich oft gefragt, ob es nicht auch ein Buch für Eltern von Kleinkindern gibt mit Tipps

zum Umgang mit der morgendlichen Hektik und dem Stress am Abend. Wie schaffe ich es, geduldig und stark zu bleiben? Wo im Körper manifestiert sich meine Erschöpfung? Wie beherrsche ich meine Wut? Niemand kann in unserer rastlosen Zeit im Einklang mit sich selbst leben, ohne die eigene Unvollkommenheit zu akzeptieren und sich auf die Dinge zu besinnen, die wirklich wichtig sind. Die Zeit am Bildschirm zu begrenzen fällt uns allen schwer, genauso wie die Fürsorge und das Mitgefühl für uns selbst. Es ist wie mit dem Erlernen einer Sprache: Wir müssen es unablässig üben. Und unsere Kinder ... die lernen es dann von uns.

Hier also *Stillsitzen wie ein kleiner Frosch* für Eltern mit Kindern zwischen 18 Monaten und vier Jahren, mit zahlreichen Aufmerksamkeitsübungen und Anregungen für Momente der Achtsamkeit für die ganze Familie.

Das Buch enthält interaktive Geschichten und spielerische Übungen, mit deren Hilfe Kinder unter drei Jahre lernen, sich besser zu konzentrieren. Das meiste lernen Kinder jedoch durch das Beispiel, das wir als Erwachsene ihnen geben.

Die kurzen Meditationen in diesem Buch sind ideal für Kinder bis zu drei Jahren. Ab vier Jahren ist das kindliche Gehirn dann so weit entwickelt, dass mit den Meditationen in *Stillsitzen wie ein Frosch* begonnen werden kann. Kinder lernen, ihre Gefühle zu benennen und selbst die unangenehmsten Emotionen und verrücktesten Gedanken zuzulassen, und das wiederum hilft ihnen, besser damit umzugehen. Dieser Prozess unterstützt positives Verhalten und bildet die Basis für ein gesundes Selbstvertrauen.

Dieses Buch kann Antworten auf viele Ihrer Fragen geben, wenn auch nicht auf alle. Das Leben ist zu vielschich-

Vorwort

tig und unberechenbar, um auf alles eine Antwort zu haben. Aber die Fähigkeit, sich dem Reichtum des Augenblicks zu öffnen – dem Hier und Jetzt –, ist ein Anfang. Und dazu genügt ein Lächeln, eine kleine Hand in der Ihren oder ein erleichtertes Aufatmen, wenn die Kinder endlich schlafen.

Sie müssen nichts weiter tun, als sich Ihre Kleinen richtig anzusehen und ihnen zuzuhören – sie in der Gesamtheit ihres Wesens wahrnehmen, die getrieben ist von dem tiefen Bedürfnis, integer und richtig zu handeln.

Dieses Buch erklärt, wie wir Kleinkinder dabei unterstützen, zu achtsamen Erwachsenen heranzuwachsen – zu sanftmütigen, warmherzigen Menschen mit einem klaren Blick für die eigenen Bedürfnisse und das, was sie der Welt zu bieten haben.

ZUM EINSTIEG EIN PAAR WORTE ÜBER ERZIEHUNG

Wer kleine Kinder hat, macht sich ständig Gedanken über deren Erziehung: »Mache ich alles richtig?«, »Bin ich zu streng?«, »Oder zu gutmütig?«, »Übe ich zu viel Kontrolle aus?«, »Nehme ich die Sache zu locker?«

Wahrscheinlich sind Sie eine bessere Mutter oder ein besserer Vater, als Sie glauben – sehr viel stärker, aber auch verwundbarer, womöglich viel verrückter, als sie denken, und dabei extrem mutig. Eines sind Sie jedoch in jedem Fall, Sie sind nicht perfekt. Sich das immer wieder bewusst zu machen kann ungemein beruhigend sein. Wie alle Eltern müssen auch Sie lernen, mit Ihrem Stress umzugehen, und bestimmte »Übungen« können Ihnen dabei helfen. Genau darum geht es in diesem Buch. Kinder ohne Kratzer und Schrammen großzuziehen ist schlicht und ergreifend unmöglich. Wir alle sind Produkte unserer Vergangenheit, die ihre Spuren und Narben hinterlassen hat. Die verinnerlichten Verhaltensregeln, Gewohnheiten und Traditionen unserer Kindheit kommen wieder zum Vorschein, sobald wir eine eigene Familie gründen, oft sogar ausgeprägter als zu-

Zum Einstieg ein paar Worte über Erziehung

vor. So ist es für jemanden, der selbst streng erzogen wurde, beispielsweise nicht leicht, sich einzugestehen, dass er sich viel zu schnell zu Machtkämpfen mit seinem Kind hinreißen lässt. Und für Menschen, die ihre Freiheit lieben und einen ungezwungenen Lebensstil, kann die Ankunft eines Babys einem Erdbeben gleichkommen. Genauso erfordert es einigen Mut zuzugeben, dass man seinen Partner in Erziehungsprozesse manchmal nicht miteinbezieht, weil man glaubt, es besser zu wissen.

Achtsamkeit bedeutet nicht, sich zu fragen, ob etwas »gut« oder »schlecht« ist. Vielmehr ist sie eine Einladung, sich regelmäßig hinzusetzen und dann einfach einmal sitzen zu bleiben. Nicht ständig durch die Gegend zu hetzen und Dinge zu tun, die man auch später noch erledigen kann. Sie ist eine Einladung, sich Zeit zu nehmen, die Schultern zu entspannen, eine natürliche Haltung einzunehmen und bewusst zu atmen ... den Augenblick tief einzunehmen ... und wieder loszulassen ... zu spüren, wie der Atem sanft die Brust hebt ... den Bauch ... und seinen Gedanken dabei freien Lauf zu lassen ... ohne sich gegen sie zu wehren ... für einen Moment alle Sorgen an sich abgleiten zu lassen ... und seine gesamte Aufmerksamkeit ausnahmslos sich selbst und diesem Moment zu widmen ... Das ist Achtsamkeit!

An wen richtet sich dieses Buch?

Ich habe dieses Buch für Eltern mit Kindern im Alter zwischen anderthalb und vier Jahren geschrieben, für ihre Großväter und Großmütter, für Erzieher und Erzieherinnen in Krippen, Kindergärten und Kindertagesstätten und für Menschen, die im Gesundheitswesen arbeiten.

Dieses Buch ist kein Rezeptbuch, kein Erziehungsratgeber und auch keine Erste-Hilfe-Anleitung, sondern richtet sich an:

- alle, die lernen möchten, mehr auf sich selbst zu vertrauen (weil die anderen es auch nicht besser wissen).
- alle, die auf Kinder vertrauen, weil sie von Anfang an ehrlich, empathisch, verletzlich und stark sind.
- alle, die sich große Sorgen machen, aber nicht immer wollen, dass andere es mitbekommen.
- alle, die Kindern ohne Vorurteile begegnen und ihnen keine Etiketten anheften von der Sorte: »Sie ist die Musikalische in der Familie, und er funktioniert wie ein Uhrwerk.«
- alle, die Kinder auch die Dinge ausprobieren lassen, die schiefgehen können.
- alle, die Kindern ihre volle Aufmerksamkeit schenken, sie wahrnehmen, ihnen zuhören, zusehen, und das, ohne sie ständig zu analysieren und zu kritisieren oder so früh wie möglich zu beeinflussen, wie es in unserer Gesellschaft allgemein üblich ist.