

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort zur überarbeiteten Auflage	12
Prolog – jkz	15
Prolog – mkz	21
1 Die Gefahr und die Verheißung	
Die Herausforderung der Elternrolle	27
Was heißt „Achtsamkeit in der Familie“?	37
Wie soll ich das schaffen?	47
2 Sir Gawain und die hässliche Dame: Die Geschichte enthält den Schlüssel	
Sir Gawain und die hässliche Dame	57
3 Grundlagen der Achtsamkeit in der Familie	
Selbstbestimmung	67
Empathie	82
Akzeptieren	91

4 Achtsamkeit – eine Art zu sehen

Eltern-Sein ist „die volle Katastrophe“	107
Zen-Meister in den eigenen vier Wänden	109
Eine achtzehnjährige Meditationsklausur	114
Warum Praktizieren wichtig ist	124
Atmen	128
Die innere Kunst der Achtsamkeit	131
Gedanken sind nur Gedanken	133
Verurteilen oder Unterscheiden	137
Formelle Achtsamkeitspraxis	141
Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert	146
Die Stille zwischen zwei Wellen	158

5 Eine Art des Seins

Schwangerschaft	163
Geburt	170
Wohlbefinden	175
Stillen	179
Nahrung für die Seele	184
Das Familienbett	188

6 Resonanzen, Sich-Einstimmen und Präsenz

Resonanzen	197
Sich-Einstimmen	201

Berühren	205
Kleinkinder	209
Zeit	212
Präsent sein	215
Jack und die Bohnenranke	217
Schlafenszeit	219

7 Entscheidungen

Heilende Augenblicke	227
Wer sind die Eltern, wer ist das Kind?	235
Werte	242
Bewusstes Konsumverhalten	248
Das mediale Inferno	254
Ausgeglichenheit	263

8 Realitäten

Jungs	277
Eishockey auf dem Teich	289
Camping in der Wildnis	291
Softball durchbricht den Trübsinn	294
Mädchen	298
Zottelhaube oder: „Ich gehe so, wie ich bin!“	306
Partei ergreifen, Selbstbehauptung, Verantwortung	314

9 Grenzen und Chancen

Erwartungen	324
Nachgeben	331
Grenzen und Chancen	333
Sich um die eigenen Angelegenheiten kümmern	342
„Du bist am Zug!“	345
Weggabelungen	350

10 Dunkelheit und Licht

Vergänglichkeit	355
Der Strom der verborgenen Trauer	361
Am seideneri Faden	367
Wenn der „Kragen platzt“	375
Es gibt keine Garantie	379
Verirrt	383
Es ist nie zu spät	386

Epilog

Vier Achtsamkeits-Übungen für den Alltag	395
Sieben Intentionen – Elternschaft als spirituelle Disziplin	399
Zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie	402
Empfohlene Literatur	406
Quellen	408