

Thich Nhat Hanh

und die Gemeinschaft von Plum Village

Achtsamkeit mit Kindern

Herausgegeben von Schwester Jewel
(Chan Chau Nghiem)

Aus dem Englischen
von Ursula Richard



nymphenburger

Der Verlag möchte sich von Herzen bei allen bedanken, die an der Entstehung dieses Buchs und der beigefügten CD mitgewirkt haben. Unser besonderer Dank gilt Thich Nhat Hanh, ohne dessen Lehren wir nicht mit diesem Engagement so liebevoll zusammengearbeitet hätten, Schwester Jewel und der Gemeinschaft von Plum Village, Susanne Mössinger und Klaus Nagel, Joe Reilly, Gerhard Breidenstein und Kathi Kollerman.

© 2011 by Unified Buddhist Church

Published by Parallax Press, P.O. Box 7355, Berkeley, CA 94707

www.parallax.org

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

»Planting seeds: practicing mindfulness with children« / Thich Nhat Hanh and the Plum Village Community. Edited by Sister Jewel (Chan Chau Nghiem)

© für die deutschsprachige Ausgabe nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2012

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: atelier-sanna.com, München,

unter Verwendung eines Fotos von Klaus H. Schick, Bielefeld

Titelkalligrafie: Thich Nhat Hanh

Layoutentwurf: atelier-sanna.com, München

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering


Gesetzt aus: Frutiger Roman 10,5/15,7 pt

Druck und Binden: Westermann Druck Zwickau GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-485-01388-8

www.nymphenburger-verlag.de



*Möge dieses Buch Ihnen helfen, die Samen der
Achtsamkeit im Garten Ihres eigenen Lebens wie
im Leben der Kinder, die Sie erziehen, zu pflanzen.
Und mögen Sie, Ihre Familie, Ihre Schule und Ihre
Gemeinschaft einen reichen Ertrag von Frieden,
Zufriedenheit und Zusammengehörigkeit ernten.*



Inhalt

Vorwort 9

1. Wie Achtsamkeit helfen kann 13
2. Wie wir in Plum Village mit Kindern üben 21
3. Unsere eigene Achtsamkeit kultivieren 25
4. Achtsam atmen und der Glocke lauschen 51
5. Ich bin frei: Meditation 63
6. Die Beziehungen zueinander und zur Erde stärken 89
7. Verstehen und Mitgefühl 115
8. Kooperative Spiele und die Natur genießen 133

9. Unser Glück wachsen lassen, unser Leiden
umarmen 151
- IO. Ein liebevolles Klassenzimmer: Probleme und
Schwierigkeiten heilen 169
- II. Alles ist miteinander verbunden, alles setzt sich fort 185

Anhang

- Beispiele für Achtsamkeitslektionen 195
Übungen – Übersicht 200
Die CD zum Buch – Inhalt und Liedtexte 204
Hilfsmittel 221
Danksagung 222



Dieses Symbol verweist auf Lieder und Texte
der beigegefügt CD.





Vorwort

Von allen Dingen, die wir unseren Kindern beibringen, ist die Lehre der achtsamen Gegenwärtigkeit eine der entscheidenden, doch in unserer Betriebsamkeit, den Lehrplan und die Aufgabe der Beaufsichtigung der Kinder zu bewältigen, übersehen wir sie oft. Thich Nhat Hanh lenkt unsere Aufmerksamkeit auf ein tieferes Potenzial in unserer Beziehung zu unseren Schülerinnen und Schülern und das basiert auf zwei grundlegenden, universellen menschlichen Bedürfnissen: zu lieben und zu verstehen. Man sagt, dass die Gegenwart des Lehrers im Klassenraum der ungeschriebene Lehrplan sei. Die Transformation unserer Schulen und unserer Gesellschaft beginnt mit unserer eigenen Transformation durch die Entwicklung und Kultivierung achtsamen Gewahrseins.

*Adele Caemmerer, beim Thich-Nhat-Hanh-Retreat
für Lehrer in Indien 2008*

Achtsamkeit wird zunehmend als ein sehr wesentliches erzieherisches Werkzeug erkannt. Durch Achtsamkeit entwickeln wir Aufmerksamkeit, emotionales und kognitives Verstehen, körperliche Bewusstheit und Koordination sowie interpersonelle Bewusstheit und Fertigkeiten. Indem Achtsamkeit Stress, Ängste und Feindseligkeit mindert, stärkt sie unser Wohlbefinden, unseren Frieden, unsere Zuversicht und unsere Freude. Oft liegt der Fokus unseres Erziehungssystems auf kompetitiven Leistungen und wenig Wert wird auf soziales und emotionales Lernen gelegt. Es ist wichtig, dass Kindern in den Schulen die nötigen

grundlegenden theoretischen Kenntnisse vermittelt werden, aber es ist auch entscheidend, dass Schulen Kinder dabei unterstützen, emotionale Stabilität und soziale Toleranz zu erlernen. Achtsamkeit ist ein machtvolles Werkzeug, Kindern die Fähigkeiten zu entwickeln helfen, Frieden in sich selbst und in der sie umgebenden Welt zu fördern.

Vor einigen Jahren schlug der Leiter der Welham Mädchenschule in Dehra Dun in Indien vor, dass ich die Schülerinnen einige Achtsamkeitsübungen lehren sollte, damit sie während der Prüfungen weniger Stress erlebten. Ich fand heraus, dass einfache achtsame Atem- und Gehübungen den Schülerinnen halfen, Ruhe zu finden und weniger Angst zu haben. Auf Einladung des Direktors der amerikanischen Botschaftsschule in Delhi bot ich einen zehnwöchigen Achtsamkeitskurs für Lehrende an. Diese treffen sich seither einmal wöchentlich. Obwohl sie alle sehr beschäftigt sind, besitzen diese Sitzungen hohe Priorität für sie, denn Achtsamkeit ist für sie sehr wesentlich geworden, was ihr eigenes Wohlbefinden und das der Kinder angeht. Cheryl Perkins, eine Lehrerin an der amerikanischen Botschaftsschule mit über 30 Jahren Berufserfahrung, sagte kürzlich: »Ich habe noch nie in meinem Leben etwas angewandt, das eine so beruhigende Wirkung auf die jungen Schülerinnen und Schüler in meiner Klasse hat wie die Achtsamkeitsglocke.«

Seit 1989 besuche ich Plum Village im Sommer, wenn Thich Nhat Hanh ein Familienretreat anbietet. Bei diesen Retreats üben Menschen aller Altersstufen, gewahr zu sein, wer sie sind, was sie fühlen, denken, reden und tun, was in ihnen und außerhalb von ihnen geschieht. Dieses Buch ist die Frucht einer jahrzehntelang gewachsenen Praxis der Plum-Village-Gemeinschaft mit Kindern. Von den Einsichten, Geschichten und konkreten Übungen, die Thich Nhat Hanh, die Nonnen und Mönche sowie Laienpraktizierende in diesem Buch anbieten, können Familien, Lehrer/innen und Erzieher/innen profitieren. Diese kraftvollen Lektionen können zu Hause, im schulischen Rahmen oder in anderen Einrichtungen in einer für Kinder sinnvollen und einladenden Weise angewandt werden.



Dieses Handbuch für Erwachsene lädt uns ein, uns zunächst selbst in Achtsamkeit zu üben, sodass wir sie aus unserer eigenen Erfahrung vermitteln können. Wenn wir die hier vorgestellten Werkzeuge in unserer Arbeit mit Familien und Kindern nutzen, werden daraus für sie Frieden, verbesserte Kommunikation und mehr Freude erwachsen. Jeder Mensch beeinflusst in einer Gemeinschaft die anderen. Wenn Menschen sich in kleineren Gruppen innerhalb einer Schule oder anderen Einrichtung zusammenfinden, um Achtsamkeit zu praktizieren, wird mehr und mehr eine friedvolle Energie spürbar werden. Ein Gefühl der Verbundenheit wird sich zwischen den Menschen herstellen und die natürliche Umgebung einschließen. In dieser ganzheitlichen, heilenden Atmosphäre kann jedes Kind seine eigenen Begabungen in einer freudvollen, warmherzig offenen Weise finden.

Dharmacharya Shantum Seth, Delhi, Indien, 2010







I. Kapitel

Wie Achtsamkeit helfen kann

Sie können Weisheit und Einsicht nicht an andere weitergeben. Der Samen ist bereits da. Ein guter Lehrer berührt den Samen und so vermag dieser, zu erwachen, zu sprießen und zu wachsen.

Thich Nhat Hanh

Achtsamkeit hilft uns zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Atmen wir achtsam ein, sind wir uns unseres Einatmens bewusst. Das ist Achtsamkeit für das Atmen. Wenn wir genussvoll unseren Tee mit vollkommener Aufmerksamkeit trinken, so ist das Achtsamkeit für das Trinken. Gehen wir und sind uns jedes Schrittes dabei bewusst, ist das Achtsamkeit für das Gehen. Achtsamkeit zu üben erfordert nicht, dass wir irgendwohin gehen. Wir können uns in Achtsamkeit üben, während wir in unserem Zimmer sind oder von einem Ort zum anderen gehen. Wir können dasselbe tun, was wir immer tun – gehen, sitzen, arbeiten, essen und sprechen –, wir sind uns aber dessen bewusst, was wir tun.

Achtsamkeit ist eine Energie, die wir selbst schaffen können. Wir alle können achtsam ein- und ausatmen. Wir alle können uns achtsam bewegen. Jedes menschliche Wesen hat die Fähigkeit, achtsam zu sein, es ist also gar nichts Seltsames oder uns Fremdes. Wir alle haben einen Samen der Achtsamkeit in uns. Wenn wir uns in Achtsamkeit üben,

wird dieser Samen wachsen und kräftig werden, und jedes Mal, wenn wir die Energie der Achtsamkeit brauchen, wird sie für uns da sein.

Die Achtsamkeitspraxis wird die Qualität unseres Lernens wie auch unsere Lebensqualität verbessern – sie hilft uns, mit unserem Leiden besser umzugehen, und bringt Frieden, Verstehen und Mitgefühl hervor. Sie kann uns helfen, unsere Kommunikation mit anderen zu verbessern oder wieder in Gang zu bringen und uns zu versöhnen, sodass wir erneut die Freude des Lebens zu berühren vermögen. Es ist wichtig, nicht nur von Achtsamkeit zu reden oder über sie zu lesen, sondern sich tatsächlich darin zu üben, tatsächlich achtsam zu sein.

Wir können einen Sonnenuntergang tief berühren, wenn wir ihn uns achtsam anschauen. Ist unser Geist dagegen unkonzentriert oder von anderen Dingen abgelenkt – wenn wir uns gedanklich in die Vergangenheit oder Zukunft ziehen oder in unsere Projekte verwickeln lassen –, sind wir nicht wirklich gegenwärtig und können die Schönheit des Sonnenuntergangs nicht genießen. Achtsamkeit lässt uns vollkommen gegenwärtig im Hier und Jetzt sein. Dann können wir uns an den Wundern des Lebens erfreuen, und sie haben die Kraft, uns zu heilen, zu verändern und zu nähren.

Innehalten

Dem Buddha zufolge ist Achtsamkeit die Quelle von Glück und Freude. Wir alle tragen in uns einen Samen der Achtsamkeit, doch vergessen wir meist, ihn zu gießen. Wenn wir wissen, wie wir Zuflucht zu unserem Atem, unseren Schritten nehmen können, sind wir in der Lage, unsere Samen des Friedens und der Freude zu berühren, und ermöglichen ihnen so, sichtbar zu werden. Statt Zuflucht zu irgendeiner abstrakten Vorstellung von Gott, Buddha oder Allah zu nehmen, erkennen wir, dass wir Gott, Buddha oder Allah mit unseren Schritten und unserem Atem berühren können.

Das klingt so einfach und jeder kann es, doch bedarf es einiges an Training. Die Übung des Innehaltens ist dabei wesentlich. Wie gelingt uns das? Wir halten inne, indem wir uns unseres Einatmens, Ausatmens und unserer Schritte bewusst werden. Unsere grundlegende Übung ist achtsames Atmen und achtsames Gehen.

Wollen wir die Geschenke des Lebens vollständig genießen, müssen wir den ganzen Tag achtsam sein, ob wir nun ein Bad nehmen, Frühstück für unser Kind zubereiten, zur Arbeit fahren oder Kinder unterrichten. Jeder Schritt und jeder Atemzug kann eine Gelegenheit zu Freude und Glück sein. Das Leben ist voller Schwierigkeiten. Wenn wir nicht genügend Glück in Reserve haben, haben wir nichts. Achtsamkeit lässt uns unsere Freude bewahren und dann sind wir imstande, besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und in uns selbst die Grundlage für Freiheit und Liebe zu schaffen.

Klarer werden

Bevor ich Plum Village gründete, lebte ich in einer Einsiedelei, ungefähr anderthalb Fahrstunden von Paris entfernt. Sie lag auf einem von Wäldern umgebenen Hügel. Eines Tages kam eine Familie zu mir, die aus Vietnam geflüchtet war. Der Vater suchte in Paris eine Arbeit und bat mich, auf seine fünfjährige Tochter aufzupassen. Sie hieß Thuy und das bedeutet »Wasser«.

Thuy und ein anderes Kind blieben bei mir und wir verabredeten, dass die beiden, wenn es Zeit für die Abendmeditation war, schlafen gehen und nicht mehr reden oder spielen würden. Sie wollten ganz still sein, wenn ich vor der Sitzmeditation meine Robe anziehen und ein Räucherstäbchen entzünden würde.

Eines Tages spielten Thuy und einige andere Mädchen nah der Einsiedelei. Nach einer Weile kamen sie und baten um etwas Wasser. Ich hatte Apfelsaft von einem Nachbarn und bot jedem Kind ein Glas an. Das letzte Glas bekam Thuy, doch die wollte es nicht trinken, da so

viele Schlieren darin waren. Sie ließ es auf dem Tisch stehen und ging wieder nach draußen zum Spielen. Nach einer Stunde kam sie sehr durstig ins Haus und wollte Wasser trinken. Ich zeigte auf das Glas Apfelsaft und fragte sie: »Warum trinkst du das nicht? Es ist köstlich.« Sie schaute sich das Glas an und sah, dass der Saft nun vollkommen klar war, denn die Schlieren waren mittlerweile ganz nach unten gesunken. Sie war ganz glücklich und trank den Saft.

Dann fragte sie mich, warum der Apfelsaft so klar geworden war, und ich antwortete, dass er eine Stunde lang Sitzmeditation geübt habe. Und sie hat das verstanden!

Wenn wir ein Glas Apfelsaft für eine Stunde stehen lassen, bleibt er in der Zeit ganz unbewegt und ruhig und wird so klar. Sie sagte: »Nun verstehe ich, warum du meditierst – du willst klar sein.« Ich sagte: »Ja, du verstehst wirklich, was Meditation bedeutet. Wenn du weißt, wie du sitzt, wie du in einer stabilen Position sitzt, wie du einatmest und ausatmest, dann wirst du nach einer Weile friedvoll und klar.« Darum sitzen wir so gern jeden Tag. Wir ahmen das Glas Apfelsaft nach oder das Glas Apfelsaft macht uns nach.



DER GEIST IN EINEM GEFÄß*

Materialien: Kleine Glocke und Einlader (Holzschlegel), durchsichtiges Gefäß mit Wasser, Rührstab, Sand in verschiedenen Farben – oder verschiedene Arten von Bohnen oder Getreidekörnern, die langsam im Wasser nach unten sinken wie Reis, Hirse oder Linsen.

Man sollte zunächst ausprobieren, was sinkt oder was zu leicht ist und oben bleibt. Trockene Sesamsamen bleiben auf der Wasseroberfläche, doch wenn man sie über Nacht einweicht, werden sie sinken.

* Dies ist eine Adaption der ursprünglichen Übung aus *Peaceful Piggy Meditation* von Kerry Lee MacLean (Park Ridge, IL: Albert Whitman & Co 2004).

Mögliche anleitende Worte sind *kursiv* gesetzt. Antworten, die wir von Kindern bei dieser Übung erhalten haben, stehen in eckigen Klammern.

Stellen Sie ein großes durchsichtiges Gefäß mit Wasser in die Mitte; daneben einige Behälter mit farbigem Sand. Die Kinder sitzen im Kreis.

Das Gefäß mit Wasser ist unser Geist, und der Sand in den verschiedenen Farben sind unsere Gedanken und Gefühle. Welche Gedanken habt ihr, wenn ihr morgens aufwacht?

[Ich freue mich, meine Freunde in der Schule zu treffen. Ich möchte so gern länger schlafen. Ich habe Hunger.]

Jeder von euch kann jetzt etwas Sand nehmen, in der Farbe, die zu euren Gedanken oder Gefühlen passt, und dann eine Handvoll davon in das Gefäß streuen.

Eines der Kinder rührt das Wasser um, sodass der Sand herumwirbelt.

Und welche Gedanken habt ihr, wenn ihr zur Schule geht oder am Nachmittag oder wenn ihr zu Bett geht?

Die Kinder erzählen vielleicht von Gefühlen der Freude, Traurigkeit, des Ärgers, der Wut, des Friedens und der Schläfrigkeit, die in ihnen während des Tages hochkommen. Für jedes Gefühl streuen sie weiter Sand in das farbige, herumwirbelnde Wasser.

Das Kind, das den Sand umrührt, kann das nun noch etwas schneller tun.

So ist unser Geist, wenn wir in Eile sind, gestresst, ärgerlich oder aufgeregt. Könnt ihr in einem solchen Zustand die Dinge klar sehen? Ist es ein angenehmer Zustand? In welchen Situationen fühlt ihr euch so? [Wenn meine Mutter mich anschreit. Wenn ich Angst habe. Wenn ich mich mit meinem Bruder zanke.]

Lassen Sie nun die Glocke erklingen und bitten Sie das Kind, mit dem Rühren aufzuhören.

Lasst uns mit dem Glockenklang atmen und den Sand beobachten, wie er sich langsam am Boden des Gefäßes absetzt.

Die Kinder finden das oft sehr entspannend.

Das passiert mit unserem Geist, wenn wir meditieren, wenn wir achtsam sind auf unseren Körper und unser Atmen. Wie ist das Wasser jetzt?

[Es ist klar. Es ist friedvoll.]

Die Gedanken und Gefühle können immer noch in unserem Geist sein, doch sie ruhen nun friedvoll am Boden, denn wir wissen, dass wir zu unserem Atem zurückkehren müssen, um sie zu beruhigen.

Wir können uns auch aussuchen, welche Gedanken und Gefühle wir in unserem Geist aufrühren wollen. Es gibt Zeiten, in denen wir unsere unglücklichen Gedanken und Gefühle anschauen können, um sie besser zu verstehen. Oder wir können solche Gedanken hervorbringen, die uns glücklich machen, Gedanken der Freundlichkeit, des Mitgefühls und des Verzeihens. Es ist wichtig, dass wir uns unserer Gedanken bewusst sind, sodass wir sie in die Richtung leiten, in die wir gehen wollen, statt dass wir uns von ihnen leiten lassen.

Achtsamkeit bedeutet bewusst und aufmerksam zu sein. Für mich ist achtsam sein, wenn du genau hinschaust, was andere durchmachen. Es ist wichtig, die guten Samen zu gießen, damit die Menschen wachsen und ihre guten Eigenschaften entwickeln können und so zu besseren Menschen werden.

Riyaaaz, 11 Jahre alt (Amerikanische Botschaftsschule in Delhi)

* Übernommen aus: *Mindfulness – A Guide for Teachers*, Saltzman, Amy. »Teachers Guide / The Buddha«; PBS: Public Broadcasting Service, vom 7. Juli 2010; www.pbs.org/thebuddha/teachers-guide.

Warum es gut ist, mit Kindern Achtsamkeit zu üben*

Lehrende bitten ihre Schülerinnen und Schüler oft, aufmerksam zu sein, doch sie bringen ihnen nicht bei, wie sie das tun sollten. Die Achtsamkeitspraxis lehrt, wie man aufmerksam sein kann, und zeigt, dass dies sowohl das fachliche als auch das sozial-emotionale Lernen fördert.

Achtsamkeit ist eine sehr wirkungsvolle Antwort auf Stress. Sie verbessert einen neurologischen Prozess, der »Ausführungsfunktion« genannt wird, und stärkt die Fähigkeit, Aufgaben zu organisieren, Zeitpläne zu machen, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Sie hilft Kindern – auch solchen, bei denen eine Aufmerksamkeitsstörung diagnostiziert wurde – zu lernen, wie sie ihre Aufmerksamkeit entwickeln und ausrichten können. Dadurch werden sie weniger reaktiv und sie werden mitfühlender mit sich und anderen.

ACHTSAME KINDER

- ☞ sind besser imstande, sich zu konzentrieren.
- ☞ werden zunehmend ruhiger.
- ☞ erfahren weniger Stress und Unruhe.
- ☞ erfahren eine verbesserte Impulskontrolle.
- ☞ haben ein wachsendes Selbstbewusstsein.
- ☞ finden sinnvolle Möglichkeiten, mit schwierigen Gefühlen umzugehen.
- ☞ können sich in andere einfühlen und sie besser verstehen.
- ☞ verfügen über innere Mittel zur Konfliktlösung.

ACHTSAME LEHRER/INNEN

- ☞ haben ein Gewahrsein für sich selbst und können sich gut auf ihre Schüler/innen einstellen.
- ☞ sind imstande, auf die Bedürfnisse ihrer Schüler/innen zu reagieren.
- ☞ bewahren ein emotionales Gleichgewicht.
- ☞ nähren eine Lernatmosphäre, in der die Schüler/innen in ihren fachlichen, emotionalen und sozialen Kompetenzen wachsen.
- ☞ geht es beruflich und privat gut.
- ☞ wissen, wie sie mit Stress umgehen und ihn reduzieren können.
- ☞ haben beruflich und privat gute, gesunde Beziehungen.

