

# Achtsamkeit in Familien

Herzlich Willkommen zum online Seminar

Hans Werner Eggemann und Marika Eidmann

# Arbeitsfelder

Familienberatung  
SPFH

Jugendhilfe

Schule / Bildung

andere  
Kontexte

Kita

Erfahrung mit Achtsamkeit

*Ich habe Erfahrung  
mit Achtsamkeit*

*Achtsamkeit ist  
ein neues Konzept für mich*

# *Achtsamkeit in Familien*

Achtsamkeit ist ebenso eine körperliche Haltung oder ein Spüren, wie es eine bewusste, geistige und sinnliche Tätigkeit ist, nämlich wahrnehmen, dessen was jetzt ist.

Wir laden Sie also gleich zu einer ersten Übung ein:

Nehmen sie diese ganze eigenartige Situation am Computer, verbunden mit Fremden, einmal jetzt war. Was spüren sie? Wie ist das?

# Achtsamkeit in Familien

In der Haltung der Achtsamkeit sind wir:

- Gegenwärtig im Hier und Jetzt
- Bewusst und präsent
- Akzeptierend
- Offen
- Absichtslos

# Achtsamkeit in Familien

Achtsamkeit ist die Kunst,  
einfach da zu sein!

# Achtsamkeit in Familien

## **Übung sitzen:**

Schließen Sie wenn möglich die Augen, nehmen Sie bitte ihre Körperhaltung wahr, den Kontakt des Körpers mit dem Boden und dem Stuhl.

Spielen Sie etwas mit dem Kontakt zur Stuhllehne, bewegen Sie die Füße, verändern Sie ihre Haltung, spüren Sie Reaktionen, Impulse ihres Körpers...

(3-5 Minuten)

# Achtsamkeit in Familien

Unsere Gedanken sind oft verstrickt in Sorgen, Ängste, Planungen, sie kreisen um die Vergangenheit oder die Zukunft.

Achtsamkeit kann helfen, unsere Gedanken, Gefühle und Impulse genauer und bewusster wahrzunehmen .

So können wir zwischen Impuls und Reaktion/Handlung unterscheiden.



# Achtsamkeit in Familien

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt  
der Raum der Freiheit. (Viktor Frankl)

Welche Beispiele aus dem Familienalltag  
fallen Ihnen ein zum Thema  
“Impulse kontrollieren“?

# Achtsamkeit in Familien

Achtsamer Umgang mit Bewertungen

Vor allem aversive Bewertungen führen schnell zu heftigen Gefühlen und schnellem reaktiven Handeln.

# Achtsamkeit in Familien

Übung: 3-2-1

Die Übung kann helfen, nicht sofort auf Impulse zu reagieren und sich etwas von heftigen Gefühlen distanzieren zu können  
„3 Dinge, die ich sehe, 3 Dinge, die ich höre, 3 Dinge die ich taste  
2 mal, 1mal“.

# Achtsamkeit in Familien

Übung: Atem zählen bis 10

# Achtsamkeit in Familien

## **Informelle Achtsamkeit**

Achtsam essen, duschen, Zähne putzen, trinken, achtsam gehen...

# Achtsamkeit in Familien

Nicht jede Lebenssituation ist geeignet für absichtslose Achtsamkeit. Manche Situationen brauchen rasches, entschlossenes Handeln, vor allem, wenn Gefahr droht. Manchmal hilft sogar dabei „bezogene Achtsamkeit“.

Geschichte vom Aikodoschüler und dem Reisweintrinker

# Achtsamkeit in Familien

Bezogene, relationale Achtsamkeit fokussiert auf die Verbindung mit anderen Menschen, aber auch Tiere, Natur, Gegenstände.

Wir nehmen Kinder und Partner\*innen in einer Haltung gegenwärtiger Akzeptanz wahr.

# Achtsamkeit in Familien

## Übung: Innen-außen-weit

1: Aufmerksamkeit auf alles, was ich jetzt im Moment sehe, höre, rieche.

2. Aufmerksamkeit auf Gedanken, Gefühle, Impulse, Körper.

3. Alles wahrnehmen, was gerade da ist.



# *Achtsamkeit in Familien*

## *Kleine Didaktik für Beraterinnen*

Wenn A. als Haltung und Hilfe eher überraschend für die Familie angesprochen wird, ist eine einfache, verständliche Begründung, die auf das Anliegen der Fam. Bezug nimmt, wichtig:

„Ein entspannter, freundlicher Kontakt ist Voraussetzung jeder konstruktiven Veränderung, doch das ist bei Stress sehr schwierig“

„Wie erleben Sie den Kontakt mit ihrem Kind in den beklagten Situationen?“

# *Achtsamkeit in Familien*

## *Kleine Didaktik*

Nach dem kurzen Gespräch, wenn eine Ja-Haltung spürbar ist:

„Vielen Dank, also wäre es wohl hilfreich in solchen Situationen gelassen zu bleiben und zunächst mal nicht zu erziehen, sondern eine Ja-Haltung auf zu bauen“

„Hätten Sie Interesse, dass ich mit Ihnen dazu Möglichkeiten erarbeite?“

# Achtsamkeit in Familien

Deine Kinder sind nicht deine Feinde.  
Du brauchst sie nicht zu fürchten.

Text lesen...

# Achtsamkeit in Familien

Möglicher Gewinn *für Eltern und Kinder:*

- Absichtslos wahrnehmen und akzeptieren statt „erziehen“
- feinere Wahrnehmung der
- familiären Kommunikation und Atmosphäre
- Wertschätzender Umgang

# Achtsamkeit in Familien

- Zeit für einander nehmen
- Freude mit einander teilen
- Bewusstes Zuhören

# Achtsamkeit in Familien

- Bemühen sich zu verstehen
- achtsamer Umgang mit Bewertungen
- Unterschiede stehen lassen können
- keine Rechthabereien
- Reaktionen achtsam wahrnehmen

# Achtsamkeit in Familien

- Eltern üben sich in absichtslosem wahrnehmen und spüren der aktuellen Situation
- Achtsames Essen für 3-5 Minuten

# Achtsamkeit in der Familie

- sich beim spazieren gehen auf schönes aufmerksam machen
- auf achtsame Kommunikation achten
- Bewusster und achtsamer Umgang mit Ressourcen (Licht, Wasser, Kleidung, Lebensmittel)



# Achtsamkeit in Familien

Geschichte vom Ryokan und dem  
klauenden Neffen

# Achtsamkeit in Familien

## Praxistaugliche Literatur:

Michael Huppertz,

Achtsamkeitsübungen, Junfermann. 2015

Michael Huppertz, Verena Schataneck,

Achtsamkeit in der Natur, Junfermann 2015

Myla&Jin Kabat-Zinn, Mit Kindern wachsen,

Die Praxis der A. in der Familie, Arbor, 2013

Thich Nhat Hanh, Achtsamkeit mit Kindern

Nymphenburger 2011

Vera Kaltwasser, Achtsamkeit in der Schule,

Beltz-Verlag 2008

# Achtsamkeit in Familien

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Bei Fragen:

[marika.eidmann@t-online.de](mailto:marika.eidmann@t-online.de)

eggemann-dann@web.de