

## Buch

Gelassenheit, Achtsamkeit, Respekt vor der Einzigartigkeit jedes Lebewesens: Das lehrt der Dalai Lama. Diese Werte sind auch für die Erziehung von großer Bedeutung. Denn: Gelassene und achtsame Eltern haben (häufig) glückliche und gelassene Kinder, und dieses Stück Souveränität nehmen die Kleinen mit ins Erwachsenenleben. Die beiden Familienexperten Anne-Bärbel Köhle und Stefan Rieß erklären, wie Eltern die Prinzipien des Dalai Lama im Alltag anwenden können. Sie beleuchten die Entwicklungsschritte und Lernprozesse, die bei den Kleinen auf dem Weg zum Großwerden anstehen, und zeigen, wie Eltern ihre Kinder in eine angstfreie Zukunft voller Selbstvertrauen und Geborgenheit führen können. Ganz praktisch wird Eltern hier geholfen, konkret mit alltäglichen und schwierigen Situationen umzugehen und sie mit Gelassenheit, Respekt und Achtsamkeit zu bewältigen.

## Autoren

Anne-Bärbel Köhle, ehemals Chefredakteurin bei dem Familienmagazin »Baby und Familie«, ist Journalistin für die Bereiche Psychologie und Partnerschaft und Mutter von zwei Söhnen.

Dr. Stefan Rieß war stellvertretender Chefredakteur des Psychologie-Magazins »emotion«. Der Vater zweier Söhne ist Geschäftsführer eines großen Münchner Verlags.

Anne-Bärbel Köhle  
Dr. Stefan Rieß

Das  
Dalai-Lama-Prinzip  
für Eltern

Erziehen mit Liebe und Respekt

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## *Für unsere Eltern*

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2010  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2007 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,  
unter Verwendung einer Vorlage von Eisele Grafik-Design  
Illustrationen: Mascha Greune  
Redaktion: Annette Baldszuhn  
Satz: dtp im Verlag  
MV • Herstellung: IH  
eISBN 978-3-641-12725-1

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
Warum wir dieses Buch geschrieben haben .....	9
<b>Kein klassischer Erziehungsratgeber</b> .....	17
Warum heißt das Buch	
»Das Dalai-Lama-Prinzip für Eltern«? .....	18
Muss ich Buddhist werden,	
um dieses Buch zu lesen? .....	20
<b>Kinder stellen das Leben auf den Kopf</b> .....	23
Die neue Situation akzeptieren .....	23
Von Kindern lernen .....	29
<b>Die vier edlen Wahrheiten im Buddhismus</b> .....	36
Leiden gehört zum Leben .....	39
Leiden entsteht durch Anhaftung	
oder Begierde .....	42
Es ist möglich, sich vom Leiden zu befreien .....	46
Es gibt einen Weg, das Leiden zu beenden .....	47
Die buddhistischen Weisheiten im Alltag	
mit Kindern .....	48

<b>Achtsam sein</b> .....	51
Auf Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen achten .....	51
Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen ....	56
Der Weg zu mehr Achtsamkeit .....	60
Achtsamkeit im Alltag mit Kindern praktizieren ..	62
Der Lohn von Achtsamkeit: mehr Zeit und weniger Stress .....	68
 <b>Gelassen sein</b> .....	 70
Alle Aspekte des Lebens akzeptieren .....	70
Lernen loszulassen .....	73
Von übertriebener Sorge frei machen .....	74
Bewertungen vermeiden .....	74
Erst nachdenken, dann reagieren .....	77
Gelassenheit im Alltag mit Kindern praktizieren ..	77
Gelassenheit und Karma .....	83
Du bist, was du denkst .....	84
Reaktionsmuster auflösen .....	86
 <b>Freundlich sein</b> .....	 90
Theorie und Praxis: die Trotzphase .....	90
Freundlichkeit im Alltag mit Kindern praktizieren	93
Schluss mit Selbstvorwürfen! .....	94
 <b>Mitgefühl zeigen</b> .....	 100
Wahre Zuneigung im Buddhismus .....	101
Mitgefühl im Alltag mit Kindern praktizieren ....	102

Mit den Augen des anderen sehen .....	106
Auf eigene Erfahrungen zurückblicken .....	108
<b>Meditieren im Alltag mit Kindern .....</b>	<b>110</b>
Jeden Moment wertschätzen .....	111
Auf die Gegenwart konzentrieren .....	112
Meditation als gelebte Achtsamkeit .....	114
Rückzug durch bewusste Meditation .....	114
Vorbereitung auf die Meditation .....	115
Atemmeditation .....	118
<b>Mit negativen Gedanken und</b>	
<b>Gefühlen umgehen .....</b>	<b>122</b>
Auf positive Aspekte konzentrieren .....	123
Konsequenzen im Auge behalten .....	124
Für Ablenkung sorgen .....	126
Neue Lösungsmöglichkeiten suchen .....	126
Hass, Wut und Zorn .....	127
Angst und Sorge .....	130
Trauer und Niedergeschlagenheit .....	133
<b>Kleines Krisenmanagement .....</b>	<b>136</b>
Die Eskalation vermeiden .....	136
Aus Krisen lernen .....	138
<b>Kurzer Exkurs über Erziehung .....</b>	<b>141</b>
Kinder sind unberechenbar .....	141
Eltern sein – keine leichte Aufgabe .....	142

Fehler erlaubt! .....	144
Abschied vom inneren Zensor .....	145
Erziehung im Geist des Buddhismus .....	148
<b>Probleme im Alltag mit Kindern und wie man sie meistert .....</b>	<b>150</b>
Mein Baby schreit und quengelt dauernd! .....	150
Ich mache mir ständig Sorgen um mein Kind! ....	154
Ich habe keine Zeit mehr für mich! .....	158
Mein Kind »trotzt«! .....	162
Mein Kind wird wütend! .....	168
<b>Mit Rückschlägen fertig werden .....</b>	<b>173</b>
Von Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen befreien .....	175
Nach Alternativen suchen .....	176
Den alten Bann brechen .....	178
Sich entschuldigen .....	180
<b>Schlusswort .....</b>	<b>183</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>187</b>
<b>Register .....</b>	<b>188</b>

# Vorwort

## Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Vor zwei Jahren kam mein Sohn Finn auf die Welt. (Wenn ich »mein« schreibe, ist das natürlich nicht ganz richtig, schließlich hat der kleine Mann auch eine Mutter, die meine Frau ist und die ich sehr liebe und in die Finn auch sehr verliebt ist. Also sollte es korrekt »unser« Sohn heißen. Aber da vielleicht die Meinungen, Einstellungen und Probleme meiner Frau Claudia im Allgemeinen und bei der Kinderziehung nicht unbedingt die gleichen sind wie meine, werde ich hin und wieder »mein Sohn« schreiben und nicht immer »unser Sohn«.)

Finn kam also auf die Welt und stellte nicht nur unser Leben auf den Kopf, sondern auch alle Bilder, die wir vom Familienleben hatten. Ich weiß nicht, was wir uns genau vorgestellt hatten, aber ich glaube, es war in etwa so, dass wir annahmen, unser Leben wie gewohnt fortzusetzen, nur mit dem Unterschied, dass wir einer mehr sind. (Ich will an dieser Stelle auch gleich sagen, dass ich mich jeden Tag darüber freue, dass Finn auf der

Welt ist. Denn auch wenn auf den nächsten Seiten oft von Problemen oder Schwierigkeiten die Rede ist – Finn ist für mich das schönste Geschenk, das mir das Leben gemacht hat.)

Doch spätestens nach der Rückkehr meiner Frau aus dem Krankenhaus wurde blitzschnell klar, dass ab sofort alles anders ist – unsere gewohnte Tagesplanung wurde von nun an von unserem Sohn bestimmt. Wollte er essen, wurde gestillt oder Babybrei angerührt. Wollte er schlafen, legten wir ihn in sein Bettchen und verhielten uns mucksmäuschenstill. Wollte er ausfahren, ging es ab mit dem Kinderwagen.

Doch was jetzt so einfach klingt, ist es in Wirklichkeit nicht: Denn zuerst musste man ja herausfinden, was das kleine Wesen tatsächlich will, und das ist – dem werden alle Eltern zustimmen – nicht so leicht. Schließlich geht es darum, einem Neugeborenen seine Wünsche quasi von den Augen abzulesen respektive die verschiedenen Lautstärken und Tonlagen des Schreiens richtig zu interpretieren. Ist das Kleine vielleicht müde? Oder eher hungrig? Hat es möglicherweise Bauchschmerzen? Sind Zähne im Anmarsch? Fieber?

Tage mit Finn kamen und kommen mir manchmal vor wie eine Expedition in ein fremdes Land. Oft verstehe ich nicht genau, was Finn mir sagen will; dann habe ich wieder keine Ahnung, warum er etwas Bestimmtes tut oder haben möchte. Ich weiß also nie genau, was mich erwartet. Deshalb bleibt mir nur eine Lösung: Ich

versuche mich so gut ich kann auf Unerwartetes einzustellen, möglichst offen für Überraschungen zu sein und mich in das Denken und die Handlungen meines Sohnes erst einmal einzufühlen.

Jedes Kind ist wie ein unentdeckter Kontinent, der erforscht und verstanden werden will. Wer glaubt, dass kleine Menschen im Grunde alle gleich sind, den muss ich enttäuschen: Patentrezepte gibt es für den Umgang mit Kindern nicht. Denn die Persönlichkeiten sind unterschiedlich, schon bei den ganz Kleinen. Es gibt die Ruhigen, die man erst einmal motivieren muss, sich zu bewegen; die Super-Aktiven, die sich den ganzen Tag auspowern; die Wagemutigen, die Vorsichtigen, die Selbstbewussten, die Schüchternen. Was also für das eine Kind richtig ist, muss nicht unbedingt für das andere richtig sein. Doch was sie verbindet, ist die Tatsache, dass sie ihre Eltern von Beginn an vor Herausforderungen stellen.

Kein Wunder, dass jedes Jahr unzählige Erziehungsratgeber auf den Markt kommen – mit den unterschiedlichsten Ansätzen und Zielen: Sie sollen den Eltern helfen, ihre Söhne und Töchter besser zum Schlafen zu bringen, von Bewegungsunruhe und Trotz zu befreien, bei der Entwicklung bestimmter Fähigkeiten zu fördern, auf die Schule vorzubereiten, durch die Pubertät zu begleiten. Und fit für die Zukunft zu machen. Viele dieser durchaus gut gemeinten Bücher funktionieren leider wie Gebrauchsanweisungen: »Wenn Sie das machen,

passiert Folgendes ...« Oder: »Sollte Ihr Kind zu diesem und jenem neigen, müssen Sie nur ...« Ratgeber gehen dabei in der Regel problemorientiert vor. Es ist nichts gegen frühkindliche Förderung einzuwenden, und für viele Eltern mögen Tipps, wie man zum Beispiel mit einem Schreibaby umgeht, sicherlich von Nutzen sein. Dabei übersehen diese Ratgeber oft einen wichtigen Punkt: Das Problem liegt nicht (nur) beim Kind.

Wenn ein Kind ununterbrochen schreit oder nicht schläft oder nicht essen will, haben zunächst einmal die Eltern ein Problem. Schließlich müssen wir als Eltern dafür sorgen, dass unser Nachwuchs vernünftig isst, ausreichend schläft und sich rundum wohlfühlt. Wir müssen als Eltern in der Lage sein, mit unseren Kindern auf eine gute Art umzugehen. Denn *wir* sind für unser Kind verantwortlich und nicht umgekehrt. Dazu müssen Eltern sich jedoch zuerst einmal mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen, Einstellungen und Überzeugungen auseinandersetzen.

*Stefan Rieß*

Kein Tag gleicht bei uns dem anderen. Ständig passieren Überraschungen. Ereignisse treten ein, die sich unserer elterlichen Kontrolle entziehen. Dinge geschehen, für die wir noch keine Antwort haben, bei denen wir zunächst nicht mal wissen, wie wir uns fühlen: glücklich oder wütend. Wenn nachts ein Pubertierender sichtlich



Anne-Bärbel Köhle, Dr. Stefan Rieß

### **Das Dalai-Lama-Prinzip für Eltern**

Erziehen mit Liebe und Respekt

eBook

26 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-641-12725-1

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Januar 2015

Kinder als Geschenk begreifen

Gelassenheit, Achtsamkeit und Respekt vor jedem Lebewesen in seiner Einzigartigkeit – das lehrt der Dalai Lama. Anne-Bärbel Köhle und Stefan Rieß erklären, wie Eltern die Prinzipien der fernöstlichen Philosophie im Umgang mit ihren Kindern anwenden können, um sie in eine angstfreie Zukunft voller Selbstvertrauen und Geborgenheit zu führen. Ganz praktisch wird Eltern hier geholfen, alltägliche und schwierige Situationen liebevoll und mit Freude zu bewältigen.

Ein wertvoller Beitrag zur Rückbesinnung auf Werte.