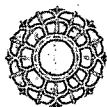


MYLA & JON KABAT-ZINN

Mit Kindern wachsen

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Inhalt

Danksagung	9
Prolog – jkz	12
Prolog – mkz	17

TEIL EINS

DIE GEFAHR UND DAS VERSPRECHEN

Die Herausforderung der Elternrolle	23
Was bedeutet Achtsamkeit für Eltern?	32
Wie kann ich das schaffen?	41

TEIL ZWEI

SIR GAWAIN UND DIE HÄSSLICHE DAME: DIE GESCHICHTE ENTHÄLT DEN SCHLÜSSEL

Sir Gawain und die hässliche Dame	49
---	----

TEIL DREI

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

Souveränität	59
Empathie	72
Annehmen	81

TEIL VIER
ACHTSAMKEIT – EINE ART ZU SEHEN

Eltern-Sein ist „die ganze Katastrophe“	97
Kleine Zen-Meister in den eigenen vier Wänden	99
Eine achtzehnjährige Meditationsklausur	104
Warum es wichtig ist zu üben.	113
Atmen	116
Die innere Kunst der Achtsamkeit	119
Gedanken sind nur Gedanken	121
Verurteilen oder Unterscheiden	124
Formelle Achtsamkeitsübung	128
Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert .	132
Die Stille zwischen zwei Wellen	146

TEIL FÜNF
EINE ART ZU SEIN

Schwangerschaft.....	153
Geburt.....	160
Wohlbefinden.....	165
Stillen.....	169
Nahrung für die Seele.....	173
Das Familienbett	176

TEIL SECHS
RESONANZEN, SICH EINSTIMMEN UND GEGENWÄRTIGKEIT

Resonanzen	185
Sich einstimmen.....	188
Berührung	191
Kleinkinder	194
Zeit	197
Gegenwärtigkeit.....	200
Jack und die Bohnenstange	202

Schlafenszeit.	204
Gathas und Segnungen.	206

TEIL SIEBEN ENTSCHEIDUNGEN

Heilende Augenblicke	211
Wer sind die Eltern, wer ist das Kind?	218
Werte	224
Kindgerechte Produkte?	230
Körperkult und die Sehnsucht nach Nähe	235
Medienkult	239
Gleichgewicht	246

TEIL ACHT REALITÄTEN

Jungen	259
Eishockey auf dem Teich	266
Camping in der Wildnis.	268
Softball durchbricht den Trübsinn	271
Mädchen	275
Zottelhaube oder „Ich gehe so, wie ich bin!“	283
Die Entwicklung von Selbst-bewußtsein und Verantwortlichkeit	291
Achtsamkeit im Klassenzimmer	294

TEIL NEUN GRENZEN UND ÖFFNUNGEN

Erwartungen	303
Hingabe	311
Grenzen und Öffnungen	313
Sich um seine eigenen Angelegenheiten kümmern	321
Eine Schachpartie auf dem Bettrand.	324
Weggabelungen	329

TEIL ZEHN
DUNKELHEIT UND LICHT

Vergänglichkeit.....	335
Der Strom der verborgenen Trauer.....	341
An einem seidenen Faden.....	346
„Sich vergessen“.....	354
Eine Garantie gibt es nicht.....	358
Verirrt.....	362
Es ist nie zu spät.....	365

EPILOG

SIEBEN INTENTIONEN UND ZWÖLF ÜBUNGEN
ZUR ENTWICKLUNG VON ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

Intentionen – Elternschaft als spirituelle Disziplin.....	372
Zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie.....	374
Literatur.....	377