



FAMILIENALLTAG

Achtsamkeit in der Familie: kleine Übungen für mehr Gelassenheit

Achtsamkeit im Familienalltag hat wenig mit stiller Meditation zu tun. Es geht um kleine Momente bewusster Präsenz, die sich in einen ganz normalen, oft hektischen Alltag einbauen lassen.

Von Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger 4 Min. Lesezeit

Wenn Eltern „Achtsamkeit“ hören, denken viele zuerst an Meditationskissen und Stille, die im Familienalltag kaum zu finden ist. Dabei geht es im Kern um etwas Einfacheres: bewusst da zu sein, statt nur nebeneinanderher zu funktionieren.

Was Achtsamkeit im Familienalltag bedeutet

Es geht nicht darum, den Alltag anzuhalten, sondern darum, in einzelnen Momenten wirklich präsent zu sein, beim Zuhören, beim gemeinsamen Essen, beim Abholen von der Kita. Diese kurzen Momente wirken oft stärker als eine lange, aber abgelenkte gemeinsame Zeit.

Drei einfache Übungen für den Alltag

Erstens: das bewusste Ankommen. Nehmen Sie sich beim Abholen von Kita oder Schule zwei Minuten, in denen es nur um Ihr Kind geht, ohne Handy, ohne Gedanken an die nächste Aufgabe. Zweitens: gemeinsames Atmen bei Konflikten. Wenn die Stimmung eskaliert, helfen drei bewusste Atemzüge, gemeinsam mit dem Kind gezählt, oft mehr als ein sofortiges Gespräch. Drittens: feste, handyfreie Zeitfenster, etwa beim Abendessen, in denen alle wirklich am Tisch sind.

Achtsamkeit beginnt nicht beim Kind, sondern bei den Erwachsenen im Raum.

Achtsamkeit beginnt bei den Eltern

Kinder spüren sehr genau, ob wir wirklich bei ihnen sind oder nur körperlich anwesend. Die eigene innere Ruhe ist deshalb kein Nebenaspekt, sondern die Grundlage. Schon ein bewusster Atemzug vor einer schwierigen Situation kann den ganzen Verlauf verändern.

Wenn es nicht klappt: Selbstmitgefühl statt Perfektionsdruck

An manchen Tagen gelingt gar nichts davon, und das ist normal. Achtsamkeit heißt auch, sich selbst nicht für einen hektischen Tag zu verurteilen, sondern am nächsten Tag einfach wieder anzusetzen. Wenn Sie merken, dass der Alltag dauerhaft zu hektisch für solche Momente ist, sprechen wir gern im kostenlosen Vorgespräch darüber, wo sich Freiraum schaffen lässt.

Private Kindererziehung

Dr. Ulf Heimbach & Friederike Rosenberger · Leibnizstraße 30, 10625 Berlin

Telefon: 0162 61 31 977 · E-Mail: info@private-kindererziehung.de

Diesen und weitere Tipps finden Sie auch online: www.private-kindererziehung.de/tipps/achtsamkeit-in-der-familie/