

## Kulturbuch | Goldie Hawn / Wendy Holden: 10 achtsame Minuten für stressfreie und ausgeglichene Kinder

Zugegeben, wenn eine Hollywoodschönheit Bücher über Erziehung schreibt, dann ist einfach Vorsicht geboten. Wenn dann der Name der Actrice weiter mit Neurologen in Verbindung gebracht wird, mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden, das Bewusstsein zu erweitern, ist die Versuchung groß, nach Verbindungen zu Scientology zu suchen. Zeit, sich *10 achtsame Minuten* zu nehmen und zu hören, was Goldie Hawn zu sagen hat. **VIOLA STOCKER** gönnt sich eine Pause.



Will man aufmerksam ein solches Buch lesen, ist es wichtig, die Vorurteile zumindest für einige Zeit wegzusperren. Hawn und Holden scheinen zu wissen, welche Vorbehalte ihrer Veröffentlichung entgegenstehen könnten, denn es ist auffällig, mit welcher Akribie sie all die Wissenschaftler im In- und

Ausland auflisten, die das MIND-UP Programm unterstützen. Goldie Hawn fungiert als öffentlichkeitswirksame Patin für das us-amerikanische Pilotprojekt, das mittlerweile an vielen Schulen eingesetzt wird.

### **Ein Einblick in uns selbst**

Ein erster Teil von *10 achtsame Minuten* widmet sich dem menschlichen Gehirn. Für die weitere Lektüre ist das eine angenehme Auffrischung von hoffentlich nicht vergessenem Schulwissen. Diagramme sollen helfen, den eigenen Kindern die Funktionsweise des Gehirns nahe zu bringen. Hawn und Holden wollen diesen Part als Grundlage verstanden wissen, ohne welche das nun folgende MIND-UP Programm nicht verstanden werden kann. Tatsächlich ist es interessant, zu sehen, wie vehement unser Unbewusstes unser Denken und Handeln beeinflussen kann und wie leicht man doch Herr seiner selbst werden könnte, wenn man wollte.

Auf diesen ersten Teil, der bei allem theoretischen Wissen keineswegs akademisch anmutet, folgt ein Praxisteil, in dem jeweils einzelne Aspekte des Programms erläutert werden und für jeden davon Übungseinheiten vorgestellt werden. Insgesamt elf Teilperspektiven werden hier erläutert und die Tatsache, dass jedem Kapitel zwischen zehn und zwanzig Seiten zur Verfügung stehen, ergibt sich daraus, dass Wissenschaftler, Eltern, Pädagogen, Kinder und nicht zuletzt Goldie Hawn ausgiebig zu Wort kommen. Ein relativ simples System erhält so mehr Gewicht, als ihm sonst wohl zukäme.

### **Eine Reise zu sich selbst**

Betrachtet man die Einzelkapitel, lesen sie sich lapidar. Es geht um achtsames Atmen, achtsame Sinneswahrnehmung, Optimismus, Glück, Dankbarkeit, Freundlichkeit und noch ein paar mehr positiv besetzte Begriffe aus dem Alltag. Hier liegt sowohl die Stärke als auch die gnadenlose Schwäche dieses Buches begraben. Bei allem wissenschaftlichen Unterbau, sind die letztendlichen Aussagen profan. Wer lernfähigere, ausgeglichene Kinder haben möchte, so Hawn und Holden, sollte ihnen eine positive Lebenseinstellung nahe bringen sowie Techniken, sich in Zeiten von Angst und Aufregung zu beruhigen und auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Diese These enttäuscht. Sie schwimmt auf der Welle von europäischen Autoren wie Jesper Juul, die zu mehr Empathie aufrufen und ebenfalls an alte Werte appellieren. Gleichzeitig legt sie aber auch den Finger auf das Kernproblem. Offensichtlich sind immer noch derartige Bücher nötig, weil unsere Gesellschaft es trotz aller Versuche nicht schafft, ihren Nachwuchs zu positiven, wissbegierigen, empathischen Menschen heranzuziehen. Sie zeigt ebenfalls in ihrer Einfachheit das Janusgesicht moderner Elternschaft. Die Bereitschaft, sich komplexe Theorien anzulesen und die Nachkommenschaft in entsprechende Workshops auszulagern, ist vielleicht größer als der Wille, sich unseren Kindern als liebende Eltern zu nähern.

### **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es**

Letztendlich gibt das MIND-UP Programm die Verantwortung an Eltern und Kinder zurück. Die Anregungen aus dem Buch sind also nur ein Beispiel. Als solches dürfen sie ruhig auf ihre Alltagstauglichkeit getestet werden und so mancher mag vielleicht feststellen, dass es im Anflug akuter cholerischer Anfälle wirklich hilfreich ist, tief durchzuatmen und diese Techniken dem eigenen Nachwuchs nahezubringen. Für alle, die sich eben dieses wieder einmal ins Gedächtnis rufen wollen, sind die *10 achtsamen Minuten* eine lohnende Investition.

Pause machen!

**Titelangaben**

[Goldie Hawn und Wendy Holden: 10 achtsame Minuten für stressfreie und ausgeglichene Kinder](#)

Aus dem amerikanischen Englisch von Maren Klosterman

Stuttgart: Klett-Cotta 2013

239 Seiten. 18,95 Euro