Eltern.Sein und Achtsamkeit

Danksagung

Wir wollen vor allem den Eltern danken, die sich bereit erklärt haben eine Reisegeschichte auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit in der Familie zu erzählen und niederzuschreiben. Es sind Geschichten der Freude, der Trauer, des Gelingens, des Scheiterns – einfach Geschichten des Lebens.

Diese Geschichten sind auch möglich geworden durch das Zusammenwirken engagierter ElternbildnerInnen aus Österreich, Italien, Frankreich und dem Vereinigten Königreich im Rahmen des EU-Projektes* „EMP:PATH Exploring Mindful Parenting, a path towards social well-being" von September 2016 bis Dezember 2017.

In Österreich wurden die Elternabende und Workshops einfühlsam durchgeführt von Paola Bortini, Peter Hofmann, Salem Islas-Madlo und Helga Luger-Schreiner.

Koordination der Publikation: Paola Bortini and Peter Hofmann

Layout und Design: Zisis Paparidis

** Dieses Projekt wurde finanziell unterstützt durch die Europäische Kommission durch das ERASMUS+ Programm, Projekt Nummer: 2016-1-AT01-KA204-016725.*

Diese Publikation reflektiert einzig die Ansichten und Meinungen der AutorInnen. Die Europäische Kommission kann nicht verantwortlich gemacht warden für die darin enthaltene Information.

Reproduktion ist gestattet vorausgesetzt die Quelle ist genannt.

Erasmus+

Mit Kindern wachsen

Geschichten aus dem Alltag von Eltern auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit in der Familie

„Mit Kindern wachsen“ heißt das bekannte Buch von Jon und Myla Kabat-Zinn über die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Ein wunderschöner Buchtitel, der die Essenz von dem ausdrückt, was Jon und Myla darin vorschlagen: sich auf einen Weg einzulassen, auf dem wir als Eltern möglichst achtsam und mitfühlend jeden Moment unseres Familienleben erfahren und dabei unsere Kinder fördern und selbst dabei wachsen.

Was genau ist Achtsamkeit?

Wenn man so will das Gegenteil von „Auto-Pilot“ – oder im Familienkontext: Weg von spontanem, impulsivem Reagieren hin zu bewusstem Handeln, das versucht hinter jedem Verhalten des Kindes mitfühlend sein wahres Wesen zu erkennen.

Wir kennen alle die Situationen, in dem uns unsere Kinder in emotionale Ausnahmezustände bringen – Verhalten, das bei uns den Alarmknopf und damit ein bekanntes Reaktionsmuster auslöst. Meistens führt dieses Muster zu Abwenden des Kindes und ein Sich-Schlecht-Fühlen des Elternteils.

Schaffen wir es, statt das übliche Muster abzuspielen einen Schritt zurück zu machen und versuchen mit Selbstfürsorge wahrzunehmen was da gerade vor sich geht, ist ein Schritt in die Achtsamkeit gemacht.

Wie geht das?

Achtsames Eltern.Sein ist ein Prozess – ein sich auf den Weg machen. Da gibt es kein Patentrezept, keine sieben Schritte zum Erfolg. Es braucht die wohlwollende Absicht und dann kontinuierliches Üben. Das beste Übungsfeld bietet das eigene Familienleben, das uns beinahe täglich Gelegenheit gibt jedes Mal ein Stück achtsamer und mitfühlender mit uns und seinen Kindern umzugehen.

In dieser Sammlung finden sich sieben **Geschichten von Eltern**, die sich auf dem Weg gemacht haben mehr Achtsamkeit in ihre Familien zu bringen. Eltern, die an offenen Abenden und Workshops teilgenommen haben, die im Rahmen des EU-Projektes **„EMP:PATH – Exploring mindful parenting: a path to social wellbeing“** stattgefunden haben. Mehr Informationen – darunter auch Geschichten von Eltern aus Italien, Frankreich und England – sind auf der Website www.mindfulness-in-parenting.eu zu finden.

Wir wünschen eine berührende Lese-Erfahrung!

Geschichten

Berührt von Achtsamkeit

Wir fragen uns öfters was bekommen unsere Kinder von unserem Achtsamkeits-Weg mit. Wir erzählen immer wieder davon, wenn wir bei einem Elternabend waren – doch welche Bilder sie dazu haben wissen wir nicht genau. Sie sehen uns immer wieder einmal beim Meditieren – doch inzwischen ist das normal geworden.

Wir wollen sie ganz bewusst nicht mit Achtsamkeitsmethoden „zwangsbeglücken". Wir sind auch zuversichtlich, dass unser Vorleben und dass was wir ausstrahlen sowieso wirkt. Ab und zu bieten wir vor allem unseren jüngerem Sohn, Simon, kleine Achtsamkeits-Methoden an, um mit seiner Nervosität vor Schularbeiten oder Tests umzugehen.

Kürzlich jedoch hat uns Simon überrascht, in dem er mich eingeladen hat eine Achtsamkeits-Übung mit ihm zu machen; und zwar sitzt einer hinter dem anderen und schreibt mit einem Finger Buchstaben, dann Wörter du als „Meisterklasse" kurze Sätze auf den Rücken des anderen. Dieser versucht genau hinzuspüren und dadurch zu erraten was „geschrieben" wurde. Dann kann man wechseln.

Das sind diese kostbaren Momente, die wir so schätzen und die uns auf unserem Weg bestätigen.

*Namen geändert

Dankbarkeit – ein wichtiger Aspekt von Achtsamkeit

Wir leben mit unseren 2 Söhnen, Kilian* (12 Jahre) und Leon* (10 Jahre), in einer gemeinsamen Familie. Seit einigen Jahren versuchen wir die Weihnachtszeit (inklusive dem Fest selber) achtsamer zu gestalten. Angeregt durch die Elterngruppe und dem Austausch mit den anderen Eltern ist uns letztes Jahr eine neue Idee gekommen. Wir wollten Dankbarkeit als wichtigen Wert in den Mittelpunkt der Adventszeit und des Weihnachtsfestes stellen.

Wir schlugen den Kindern vor, dass wir alle wann immer wir in dieser Zeit speziell dankbar für etwas sind, was jemand anderer für uns macht bzw. für eine Situation oder ein Erlebnis können wir das kurz auf einen Zettel schreiben und es in das „Dankbarkeits-Glas“ geben. Die Idee war, die gesammelten Dankbarkeits-Schätze dann am Abend während des Weihnachtsfestes vorzulesen. Wir haben etwa drei Wochen vor Weihnachten damit begonnen.

Nach einiger zeit bemerkten wir, dass die Kinder noch nichts ins

„Dankbarkeits-Glas“ gegeben hatten. Wir erinnerten sie und merkten aber auch, dass es ihnen nicht ganz leicht fiel. Wir wurden uns bewusst, dass es im „Jetzt-Erlebnis-Modus, in dem die Kinder in diesem Alter noch fast durchgehend sind, so Reflexionsmomente normalerweise nicht von selber kommen. Wir entschieden sie ab und zu daran zu erinnern, in dem wir das Gespräch am Abend darauf lenkten, für was sie dankbar waren heute.

Zu Weihnachten dann war das Glas trotz allen noch spärlich gefüllt – und hauptsächlich von uns selber. Wir machten dann aber auch am Weihnachtsabend selber noch eine Runde wo wir einluden niederzuschreiben für was wir heute jetzt dankbar sind. Und dann lasen wir abwechselnd die gesammelten Schätze vor.

Unser Fazit war, dass es als Methode vielleicht nicht ganz altersgerecht war und zu sehr von uns als Eltern getrieben. Es führte jedoch zu sehr schönen Gesprächen mit den Kindern – und vor allem hat es den Wert der Dankbarkeit in unserer Familie gestärkt; und nicht nur durch ein schnell ausgesprochenes „Danke“ sondern auch durch dieses achtsame Momente der Dankbarkeit verbunden mit einem kurzen Innehalten und Erspüren dieses Gefühles.

*Namen geändert

Achtsamer Dialog – auch Kinder wollen gehört werden

Wir leben mit unseren 2 Söhnen, Noah* und Florian*, in einer gemeinsamen Familie. Zwischen den beiden liegen lediglich 17 Monate. Das führte dazu, dass sich eine sehr intensive Beziehung entwickelt hat im Laufe der Jahre. Zwei Buben, die sich oft suchen und finden, sich vergleichen, sich schätzen aber auch oft heftig streiten; manchmal auch mit körperlichen Einsatz.

Vor nicht all zu langer Zeit durchlebten sie (und wir mit ihnen) eine sehr konfliktreiche Zeit. Es fing immer wieder mit einem Sticheln und anfangs spielerischen Raufen an – meistens endete es jedoch mit einem ernsten Kämpfen, oft recht wild (aus unserer Sicht). Wir hatten ein Prinzip der Nicht-Einmischung in ihre Konflikte – ausser die körperliche Unversehrtheit einer der beiden war in Gefahr.

Über unsere Beschäftigung mit Achtsamkeit im Zusammenhang mit Eltern-Sein sind wir auf die Methode des "Way of Council" – als Form von achtsamer Kommunikation – gestossen. Es handelt sich dabei um eine Methode von Kreisdialog, in dem von ganzen Herzen zugehört und gesprochen wird. Es geht nicht um Austausch von Meinungen und Diskussion sondern um das Erzählen von Geschichten.

Nachdem wir es für uns als eine sehr bereichernde und nützliche Form von Kommunikation erlebt haben wollten wir es auch gemeinsam mit unseren Kindern ausprobieren. Uns belasteten diese häufigen Konflikte der Kinder

und wollten dies in einem Council ansprechen. Wir erzählten ihnen von dieser Form des "rund um das Feuer sitzen und wichtige Sachen besprechen", die schon Indianer und viele andere Völker verwendeten und noch immer verwenden. Wir saßen auf Pölstern am Boden, hatten einen Redegegenstand und klärten die eine Regel, dass nur der spricht, der diesen Gegenstand in der Hand hält; schlussendlich luden wir sie ein nur von sich zu erzählen und nicht davon, was der andere gemacht hat.

Wir starteten den Council mit dem Aussprechen wie es uns geht bei dem Beobachten der Konflikte zwischen den Kindern. Danach stiegen die Kinder ein wie sie es erleben – nach einer kurzen Erinnerung, bei sich zu bleiben, funktionierte es recht gut. Sie hörten einander und führten sogar eine Stopp-Regel ein, um nicht so leicht vom spielerischen ins ernste Raufen zu kippen. Nachher meinte der jüngere Sohn, dass wir das öfters machen sollten. Es kam auch wirklich danach zu einer spürbareren Verbesserung der Situation.

Wir haben noch ein paar Mal Council-Runden in unserer Familie gemacht bis der ältere Sohn es nicht mehr wollte. Uns ging es auch nicht um die Methode sondern um die Qualität der achtsamen Kommunikation, die damit erlebbar wurde.

*Namen geändert

Raum für Beziehung schaffen

Ich bin eine alleinerziehende Mutter von Robert*, einen 13-jährigen Jugendlichen. Robert verbringt im Schnitt zwei Wochenenden pro Monat sowie manche Ferienwochen bei seinem Vater. Ich arbeite ganztägig und sehe Robert unter der Woche erst am Abend. Die meisten Nachmittage ist er jedoch mit Sportaktivitäten, Schule sowie Nachhilfe beschäftigt. Am Abend ist er oft in seinem Zimmer und spielt am Computer – immer wieder auch sehr lange.

Speziell das Thema Computerspiele führt immer wieder zwischen uns zu Streits, die manchmal auch eskalieren. Robert wehrt sich oft heftig gegen Einschränkungen, sperrt sich im Zimmer ein oder verweigert in anderer Form jede weitere Kommunikation. In letzter Zeit kommt es auch in anderen Situation öfters zu heftigen Widerstand von seiner Seite – meist wenn etwas nicht so passiert wie er es will oder wie es geplant war.

Ich gehe seit mehr als 2 Jahren ziemlich regelmäßig zu den Elternabenden von Peter & Paola. Ich empfinde es vor allem als große Hilfe in einem

geschützten Rahmen über meine Situation reden zu können; auch wenn sich dadurch die Situation nicht ändert, hilft es mir etwas Distanz – wenn auch nur für kurze Zeit – zu bekommen. Seit der Fokus mehr auf Achtsamkeit in den Elternabenden ist, merke ich, dass ich weniger oft und leicht in die direkte Konfrontation einsteige; und ich versuche immer wieder gemeinsame – positive - Erlebnis-Momente zu gestalten;um die Beziehung zu stärken: gemeinsam Tennis spielen, gemeinsam Pokemon-Go spielen, Ausflüge machen.

Im gemeinsamen Sommerurlaub entschieden wir uns einen Tag für einen Ausflug zu einer Tropfsteinhöhle. Als wir am Parkplatz ankamen wurde klar, dass es bis zur Höhle noch 20min Fußweg sind. Da Robert das nicht wusste vorher, wollte er nicht aus dem Auto aussteigen und nicht zur Höhle gehen. Nach einer kurzen Phase der Diskussion – die nichts brachte – entschied ich auszusteigen und einfach draussen Luft zu schnappen und durchzuatmen. Nach einer Zeit kam Robert raus aus dem Auto und war ohne Kommentar bereit zur Höhle zu gehen. Das empfand ich als kleinen Erfolg.

*Namen geändert

Gemeinsam tanzen statt einsam ärgern

Ich bin Mutter von zwei Buben – Tobias* ist 7 Jahre und Florian* 2,5 Jahre alt. Zusammen mit meinem Ehemann leben wir in einem Haus außerhalb von Wien mit einem Garten und dem großen Wienerwald vor der Türe. Durch meine Freiberuflichkeit, die ich seit der Geburt der Kinder eingeschränkt ausübe, verbringe ich sehr viel Zeit mit den Kindern. Mein Ehemann ist hautberuflich in Wien beschäftigt und recht viel unterwegs.

Seit einem Jahr komme ich regelmäßig zu der Elternrunde von Paola & Peter zu Achtsamkeit in der Familie. Angeregt durch diese Abende merke ich wie ich anders und oft gelassener mit stressigen Situation mit den Kindern umgehen lerne. Ich falle weniger oft in die "Aktion-Reaktion"-Falle, die meist nur in die üblichen Sackgassen führen und die mich und/oder die Kinder frustriert oder genervt zurücklassen.

Ein Nachmittag wie viele andere. Tobias ist unruhig, angespannt und – wie üblich in solchen Momenten - jammert und besschwert sich über fast alles. Ich spüre wie mein Geduldsfaden immer kürzer wird, da ich wieder dabei bin auf jede Beschwerde zu reagieren. Ich atme ein- zweimal tief durch und traue mich eine neue Intervention auszuprobieren.

Ich lade meinen Sohn ein sich mit mir auf die Couch zu setzen. Ich atme ein paar Mal ganz bewusst ein und aus und suche ganz bewusst den Kontakt mit ihm und sage: "Weisst du, wie es der Dusty (Name des kleines Sprühflugzeug aus dem "Planes" Film) immer sagt: "Tief und langsam". So, wir probieren es jetzt auch: tief und langsam - einatmen... Ja gut, so weiter, und vergiss nicht "Concentration Amigo" wie der "El Chupa Cabra" (hyperaktives Mexikanisches Flugzeug) immer sagt.

Verbunden mit dieser Geschichte schafft es Tobias sich zu beruhigen und entspannen und ich kann ihn fragen: "Was ist gerade los bei dir?" Was brauchst du?" Und auch wann er es nicht genau ausdrücken konnte war er

(und ich) nachher viel ruhiger und entspannter und wir miteinander in besseren Kontakt.

Ein zweites Mal wo ich es geschafft habe aus einem üblichen Muster auszusteigen und – ungewöhnlich, anders – zu reagieren:

Tobias spielt oft in der Früh laut das Radio, was mich immer wieder nervt und stesst. Ich bitte ihn dann immer wieder es leise zu machen und nach kurzer Zeit ist es wieder wie vorher in der Lautstärke; und ich spüre meist den Ärger in mir größer werden. Statt es verärgert einfach abzudrehen bin zu ihm, habe auf das nächste Lied gewartet und dann angefangen dazu zu tanzen und mich mit den Kindern zu bewegen. So war ich mit den Kindern echt in Kontakt – und aus diesem Kontakt entstehen andere Reaktionen als aus dem gewohnten "Kopf-Muster".

Was ich auch noch bemerkt habe, dass ich öfters bewusste Sinneserfahrungen in der Natur mit den Kindern suche: ganz langsam barfuss durch den Bach gehen; gemeinsam einen Lavendel-Bund aus dem Busch im Garten selbst machen als Geschenk; kurz schweigend "wie die Indianer" durch den Wald gehen; im Meer schwimmen mit geschlossenen Augen und genau hinhören. Diese Erfahrungen helfen mir ruhiger, entspannter und achtsamer zu werden – und auch den Kindern, vor allem Damian, der sonst schnell körperlich wie geistig in einem Stresszustand kommt

*Namen geändert

Wenn die Wut aus allen Fingern fliesst!

Ich habe zwei Kinder. Meine Tochter ist gerade vier geworden und mein Bub ist in etwa 15 Monate. Wir leben gemeinsam mit meinem Freund, ihrem Papa, in einer Wohnung in Wien. Tatsächlich zwingt uns manchmal das intensive Arbeiten von meinem Freund in diese Zweiteilung: die Kinder und ich, und er. Ausgenommen die Wochenenden und Urlaubstage, und auch viele Abende, die wir ganz wunderbar zu viert verbringen können. Und die schönen Momente, wo ich arbeite und er mit den Kindern unterwegs ist. Gut das diese Momente bald mehr werden.

Die neue Situation für mich Kinder zu haben und so viel und so viel intensive Zeit mit ihnen zu verbringen bringt mich neben all den berauschenden Glücksmomente, in so manche herausfordernde und stressige Situation, wie ich sie bis dahin kaum erlebt habe.

Das Teilnehmen an der Elternrunde zu Achtsamkeit mit Paola & Peter geben mir, neben dem Austausch mit anderen Müttern und Vätern über den Alltag als Elternteil, auch viele praktische Inspirationen in fordernden Situationen der Achtsamkeit Raum zu geben und sie wirken zu lassen.

Von einem Abend, wo mein Gefordert-sein sehr hoch war und mir (und demnach auch dem betreffenden Kind) das Anwenden von Achtsamkeit immens geholfen hat möchte ich schildern:

Es war vor ca. einem Monat als mein Sohn Zähne gekriegt hat. Gefühlt, für ihn und mich, eine ganze Großfamilie an neuen Zähnen, die sich durch sein Zahnfleisch kämpfen mussten. Demensprechend schlecht und angestrengt war seine Laune in diesen Tagen. Und demensprechend schlecht war meine

Laune ebenfalls. Es war der dritte Abend wo er einfach nicht einschlafen konnte, sich immer wieder im Bett umherwälzte und am liebsten in meinen Armen lag. Allerdings ohne darin einzuschlafen. Und es mussten meine Arme und meine Anwesenheit sein. Den Vater oder seine Oma waren in dieser Situation für ihn nicht brauchbar. Also hielt ich ihn, gefühlt stundenlang, nachdem ich ihn schon untertags stundentag getragen und getröstet hab.

Ich war hundemüde und mein Mitgefühl und meine Sorge um mein Kind wandelten sich von Minute zu Minute in große Wut. Auf mein Kind, auf mich, auf meinen Freund, wer mir eben gerade einfiel. Ich selbst hätte längst ins Bett gehört und sah einfach keine Möglichkeit aus der Situation zu kommen. Diese gefühlte Aufweglosigkeit ließ meine Wut nur noch stärker werden. Nach dem mein kurzer Versuch meine Wut rauszuschreien nach hinten losging – was für eine Überraschung.. – atmete ich tief durch und versuchte die Wut in mir zu lokalisieren und sie mir bildlich darzustellen. Das war nicht schwer, überall in mir war er rot vor Wut. Und loderte. Ich dachte mir, vielleicht finde ich ein Ventil, wo ich all diese Wut, dieses Rot rauslassen konnte. Meine Finger fielen mir sofort als passenden Ausgang ein. Und schon ließ ich die Wut hinausströmen. Aus allen Fingern der rechten Hand. Ich war erstaunt wie einfach es mir fiel und noch erstaunter war ich darüber, dass mich dieses Rauslassen, tatsächlich nach und nach beruhigte. In meinem Körper ersetzten nach und nach blaue und grüne Bereiche die roten und ich fühlte mich deutlich entspannter.

Und natürlich schlief mein Sohn und auch ich irgendwann mal ein. Wann kann ich nicht mehr genau sagen. Denn es hatte schlußendlich auch keine Relevanz mehr.

*Namen geändert

Die schönen Momente geniessen lernen

Ich lebe mit meinem Lebenspartner und unseren zwei Kindern in einem gemeinsamen Haushalt. Lukas* ist 17 und Marie* 14 Jahre alt. Ich gestalte mein Eltern-Sein sehr bewusst und versuche gute Beziehungen zu meinen zwei Kindern zu pflegen. Mit Lukas erlebe ich es jedoch seit geraumer Zeit immer wieder als schwierig entspannt in Kontakt zu sein und vor allem eine gemeinsame Sprache zu finden.

Er ist viel in seinem Zimmer und dann fast unerreichbar für mich. Mittlerweile habe ich gelernt sein Zimmer als seinen Rückzugsort, den ich nur mit seinem Einverständnis aufsuchen darf, zu respektieren. Ich wünsche mir jedoch, dass er etwas häufiger am Familien- und vor allem auch am Haushaltsleben teilnimmt – und das nicht nur, wenn ich ihn dazu einlade. Wenn ich diesen Wunsch Lukas gegenüber äußere, treffe ich auf geringes Verständnis für mein Anliegen – ich sollte doch einfach klarer sagen, was ich möchte; ich dachte ich drücke mich klar aus!?

Ich bin vor ungefähr zwei Jahren auf das Thema Achtsamkeit gestoßen und öfters zu den al-ma Abenden gegangen. Ich spürte immer danach, wie sehr es mich entspannte und ich dadurch etwas Abstand von meinem Gedankenfluss bekommen konnte. Seit rund einem halben Jahr habe ich begonnen mir mit Audio-Anleitungen regelmäßig Momente von Achtsamkeitsmeditation in meinen Alltag einzubauen. Das unterstützt mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung und auch in meinen Beziehungen zu

meinen Kindern.

Die Medidationen helfen mir weniger zu werten und mir zu vergegenwärtigen, dass Stimmungen und Gedanken kommen und gehen, dass ich bestimme was und wie ich denken. Sie unterstützen mich meinen gedanklichen Focus auf das Positive zu lenken, die angnehmen Gefühle stellen sich dadurch ganz von selbst etwas häufiger ein. Ebenso fördert die regelmäßige Praxis ganz automatisch die Sesibilisierung meiner Wahrnehmung.

Ganz konkret habe ich besser gelernt Unterschiede wahrzunehmen und vor allem schöne Momente als solche zu geniessen; auch wenn es davor und danach vielleicht anstrengend und schwierig ist. Es ist nicht immer schwierig und anstregend!!

Im Sommer war ich mit meiner Familie ein paar Tage in Amsterdam zu Besuch bei Freunden. So kam es, dass Lukas und ich mehr Gelegenheit hatten Zeit miteinander zuverbringen, als im Alltag zu Hause, Gespräche entstanden mehr aus dem Fluss des Zusammenseins heraus. Ich erinnere mich an einen Nachmittag, Lukas und unsere junge Freundin Lena und ich entspannten nach einem Sightseeingausflug auf der Dachterasse, die beiden Jungen schliefen ein und ich genoss meine Glück, meine Zufriedenheit und meine Dankbarkeit , ob der Verbundenheit zu meinem Sohn und verstärkte dieses Gefühl noch mit der Audio-Anleitung zum Gewahrsein des Glücks!

Vor kurzem war ich mit meiner Tochter zu Hause, es ging ihr nicht besonders gut– psychisch wie physisch. Sie hatte Angstzustände und ich lud sie ein mit mir gemeinsam eine Achtsamkeitsmeditation anzuhören. Das war nicht als Lösung gedacht, sondern einfach als ein gemeinsames Erlebnis dieses Moments und möglicherweise als Unterstützung um aus ihrem Gefühl der Überforderung leichter aussteigen zu können. Sie lies sich drauf ein, mittlerweile haben wir schon weitere Male gemeinsam meditiert. Es hilft uns beiden im Trubel der schnelllebigen Zeit, ein wenig zur Ruhe zu kommen und eine bewusste Verbundenheit mit uns selbst zu erleben.

So merke ich, dass ich zwar immer wieder von meinen alltäglichen Gedanken- und auch Gefühlsstrudel davongezogen werde – dennoch schaffe ich es immer öfter Momente der Klarheit, des Glücks, der Dankbarkeit und damit der intensiven Verbindung zu meinen Kindern zu spüren. Und das macht Mut!

*Namen geändert

limina

learning in transition

Limina ist das Zusammenwirken von Paola Bortini und Peter Hofmann. Beruflich wie privat steht bei uns Lernen und Entwicklung im Mittelpunkt. Wir designen gerne Lern- und Erfahrungsräume, um neue Sichtweisen, Wege und Handlungsoptionen zu ermöglichen und sind dabei je nach Bedarf und Kontext: Lern-FacilitatorIn, TrainerIn, Coach, ModeratorIn, KonferenzdesignerIn, ProzessbegleiterIn, Vortragende/r, AutorIn.

Lernen und Entwicklung liegt uns auch privat am Herzen wenn wir zum Beispiel mit unseren Kindern mitwachsen. Und manchmal vermengt sich das Private mit dem Beruflichen – wie bei den Workshops und Austauschrunden für Eltern, wo wir InitiatorInnen, DesignerInnen, ModeratorInnen und in einem gewissen Sinne auch TeilnehmerInnen sind.

Achtsamkeit ist vor einigen Jahren als Thema auf unserem Weg aufgetaucht und ist inzwischen zu Praxis und Haltung geworden. Es stärkt und nährt uns auf unserem Lern- und Entwicklungspfad – und nach manchen Aus- und Fortbildungen fließt Achtsamkeit immer mehr in unsere Arbeit ein – so auch mit den Eltern.

Angebote

Wir bieten einmal im Monat einen offenen Abend zu Achtsamkeit in der Familie an. Hier kann man jederzeit dazukommen und sich ohne Vorkenntnisse offen in den Austausch mit anderen Eltern begeben – sowie Übungen zu Achtsamkeit kennenlernen.

Zusätzlich bieten wir auch thematische Workshops an – wie zB Achtsamer Umgang mit Wut. Infos dazu findet ihr auf unserer Website www.limina.at wie auch auf der Facebook-Seite „Achtsames Eltern.Sein“

EMP:PATH

Exploring Mindful Parenting,
a path towards social well-being