

## Leseprobe aus:



ISBN 978-3-946865-00-1

Mehr Informationen zum Buch unter [www.highline-verlag.de](http://www.highline-verlag.de)



# INHALT

10 – DIE RETTENDE INSEL DER STILLE  
Worum geht es in diesem Buch?

## 12

### ZEIT FÜR FAMILIE, YOGA & ACHTSAMKEIT

13 – DAS HIER, DAS JETZT UND ICH  
Über Yoga und Achtsamkeit im Sturm des Alltags

17 – YOGA SEI DANK!  
Lebensnahe Darstellungen zu Yoga,  
Asanas und Buddhas Weisheiten

22 – ASANAS, ACHTSAMKEIT & ALLTAG  
Vom Versuch, Yoga und Achtsamkeit mit der Familie zu leben

23 – JETZT KOMMT YOGA INS FAMILIENLEBEN!  
Yoga als Abendritual für die Familie

26 – ANLEITUNG ZUM YOGA-ABENDRITUAL

29 – DIE DREI SPIELPHASEN DES YOGA-ABENDRITUALS

32 – FRAGEN ZUM YOGA-ABENDRITUAL

✧ *Tiefe Weisheiten lebensnah und alltagstauglich verpackt ...  
du bekommst ein Yoga-Abendritual für deine Lieben und dich an die  
Hand, das praxiserprobt ist und funktioniert.* ✧

# 34

## ZEIT FÜR ASANAS

35 – »MASSGESCHNEIDERTE« ASANAS FÜR DEIN KIND  
Theorie der *gunas*. Sie helfen dir, der abendlichen Verfassung  
deines Kindes auf die Spur zu kommen

38 – EXKURS-SPAZIERGANG: SATTVA UND DER LOTUS  
Bedeutung von *sattva* und Symbolik des Lotus

44 – ÜBUNGSVORSCHLÄGE PASSEND ZUR  
ABENDLICHEN STIMMUNG

46 – DIE HAPPY-SATTVA-ASANAS  
Bedeutung von *namasté*, *vinyasa* und Affirmationen

50 – PRAXIS: DIE HAPPY-SATTVA-ASANAS  
Asana-Reihe mit Affirmationen für dein Kind und dich

56 – PRAXIS: DIE HAPPY-SATTVA-ASANAS ALS  
DUO, TRIO, QUARTETT ODER QUINTETT  
Familien-Asana-Reihe für deine Lieben  
und dich mit viel Nähe

61 – DIE HAPPY-TAMAS- UND HAPPY-RAJAS-ASANAS  
Bedeutung von *maitri* und liebender Güte, *metta*-Meditation,  
Umgang mit Ärger und Wut, Erklärung der Mantras: *lokaḥ  
samastah sukhino bhavantu* und *om mane padme hum*

68 – PRAXIS: DIE HAPPY-RAJAS-ASANAS  
Asanas, die dein Kind unterstützen, wenn es zappelig ist  
und keine Ruhe findet



72 – PRAXIS: DIE HAPPY-TAMAS-ASANAS  
Asanas, die dein Kind unterstützen, wenn es erschöpft  
und antriebslos ist

78 – DIE YOGAGESCHICHTE  
Erzählung zum Einsatz von Yogageschichten im Familienalltag,  
Erklärung zur Vorgehensweise beim Üben mit deinem Kind

80 – DER SEHNSÜCHTIGE BAUM – EINE YOGAGESCHICHTE  
Naturgeschichte zum Vorlesen, mit Asanas, die du gemeinsam  
mit deinem Kind üben kannst

88 – MONDGRUSS – FLOW AUF DER SUCHE NACH DEM MOND  
Was ist ein Mondgruß?

88 – »LUNA, WO BIST DU?«  
Mondgruß-Bewegungsabfolge mit Gedicht für  
dein Kind und dich

92 – ASANAS IM VERBORGENEN  
Ratespiel mit Asanas unter der Bettdecke

✧ *Mit passenden Yoga-Asanas findest du zusammen mit deinem Kind  
zur inneren Mitte zurück.* ✧

# 94

## ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

95 – DAS GOLDTRÖPFCHEN: ENTSPANNUNGSMASSAGERITUAL  
UND ACHTSAMKEITSPRAXIS

Anleitung zu einer Öl-Massage deines Kindes,  
nährende Sinneseindrücke

100 – DIE TRAUMREISE

Erklärung zur Traumreise

101 – DAS WOLKENBETT:  
EINE TRAUMREISE ZUR ENTSPANNUNG

Traumreise zum Vorlesen für dein Kind mit Raum zum Gespräch  
und Anregungen zum Üben von Achtsamkeit für dich

107 – POSITIVER TAGESRÜCKBLICK

Gemeinsam über den vergangenen Tag sprechen, Erklärung  
zum positiven Denken

111 – HEILENDE HÄNDE

Liebevolles Handauflegen, Praxis des Body-Scan

113 – SINGEN

Erzählung über das Singen, kurze Erörterung  
zu den hinduistischen Gottheiten  
Brahma, Vishnu, Shiva, Ganesha

117 – EINE KLEINE MANTRA-AUSWAHL

Sanskrit-Mantras des Friedens, des Mitgefühls und der Heilung  
zum Singen für dein Kind und dich



### 119 – LIEDER ZUR GUTEN NACHT

Erzählung und Reflexion zum Singen der klassischen Lieder  
unserer Vorfahren, Erklärung zu Gewohnheitsenergien

### 122 – EINE KLEINE SCHLAFLIEDAUSWAHL

Deutsche Klassiker zum gemeinsamen Singen  
für dein Kind und dich

*☆ Du entspannst mit deinem Kind. Ihr nehmt die  
Freude des Augenblicks sowie die gemeinsam  
verbrachte Zeit bewusst wahr. ☆*

## 124

### ZEIT FÜR MEDITATION

#### 125 – DIE STILLE

Erzählung über das Meditieren

#### 130 – MEDITATION ZUR GUTEN NACHT: NOTHING TO DO. NOWHERE TO GO.

Meditationsanleitung für dich

#### 131 – DEN TAG ACHTSAM ABSCHLIESSEN

Darstellung zu Arbeits- und Gehmeditation,  
entspannter Tagesabschluss für dich

*☆ Während dein Kind (ein)schläft, findest du selbst Stille mit Hilfe  
verschiedener Meditationsweisen. ☆*

# 146

## ZEIT FÜR INSPIRATION

DIE 28 INSPIRATIONSKARTEN

Liebevoll illustrierte Karten zum Ausschneiden  
mit ausgewählten Worten und Texten

✧ *Du bekommst Inspiration auf deinem Weg zu mehr  
Gelassenheit, Freude und (Familien)-Glück.* ✧



IT'S BUDDHA TIME – IMMER UND ÜBERALL



## DIE RETTENDE INSEL DER STILLE



**W**er kennt es nicht, das Gefühl wie ein Hamster im Rad zu laufen und zu laufen und zu laufen. Von Termin zu Termin. So, dass selbst die schönen Dinge des Lebens, wie das Treffen mit Freunden, der wöchentliche Yogakurs oder die Theateraufführung des Kindes im Vorfeld zu einem Stressgefühl führen. Einfach, weil sie als weiterer Termin im Kalender stehen. Gibt es eine Notbremse im Hamsterrad? Gibt es so etwas wie eine rettende Insel im wilden Ozean des Alltagsstresses? Wer wünschte sich keinen *emergency exit*? Nicht nur für uns Erwachsene, sondern oftmals auch für unsere Kinder. Statt bei Wind und Wetter draußen auf gewundenen Entdeckungspfaden, sind viele fast nonstop auf der Autobahn unterwegs. Immer auf der linken Spur, versteht sich: Leistungsdruck schon im Grundschulalter, verbindliche Freizeittermine, und um das herrlich-schreckliche Gefühl von Langeweile kümmern sich Smartphone & Co. Erfolgreich, denn Langeweile scheint abgeschafft ... der erholsame Nachtschlaf zuweilen aber auch.

Ich kenne viele Menschen, die eine große Sehnsucht haben. Die Sehnsucht nach der rettenden »Insel der Stille«. Und tatsächlich ist so eine Insel für jeden erreichbar; es braucht nur etwas Entschlossenheit, um dorthin zu gelangen.

Dieses Buch soll Brücken bauen hin zur eigenen Insel der Stille. Und das ist nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick vielleicht scheint, da so eine Insel gleich um die Ecke auf uns wartet. Die Vorschläge in diesem Buch schicken niemanden »in die Welt« zu einem weiteren Entspannungskurs und verordnen auch keine Auszeit in den Bergen, denn dies wären ja weitere Termine im Kalender! Das Buch enthält Vorschläge, um zu Hause, am Abend nach getaner Arbeit, die Stille-Insel zu betreten. Und weil das so schön ist, können wir unsere Kinder an die Hand nehmen, damit sie direkt mitkommen und mit Yoga und Meditation in einen sanften Schlaf begleitet werden.

Ach ja, auf alle Eltern, die sich auf die Übungen dieses Buches einlassen, wartet am Ende eine wunderbare Entdeckung: Die Insel der Stille liegt nicht nur in unseren eigenen vier Wänden, sie wohnt vielmehr in unserem Herzen und ist deshalb überall da zu finden, wo wir sind. Wir können jederzeit eintreten, wo auch immer wir sind, was auch immer wir tun.

Die innere Stille ist unser wahres Zuhause:

*There is no place like home.*



# Zeit für Familie, Yoga & Achtsamkeit

*Dieses Kapitel verrät, weshalb Yoga so beliebt ist, warum Yoga glücklich macht und wie Buddhas Weisheiten uns auch heutzutage einen zufriedenen Alltag bescheren können. Es lohnt sich, Achtsamkeit in der Familie zu leben und das Yoga-Abendritual gemeinsam zu üben.*

*Nimm dir etwas Zeit, um auch im turbulenten Alltag zwischendurch immer mal wieder zu entspannen und dem Leben mit mehr Gelassenheit und Freude zu begegnen. Schenke deinen Lieben viel Aufmerksamkeit!*



## DAS HIER, DAS JETZT UND ICH

---

**I**ch sitze an meinem Schreibtisch, löse den Blick vom Bildschirm, weil ein Sonnenstrahl mich durch das Fenster berührt. Ich blinzle nach draußen und sehe, wie sich die Blätter des Kirschbaumes leicht im Wind bewegen. Ein tiefer, zufriedener Atemzug. Auf dem Lavendelbusch meines Balkons landet eine Biene.

Der nächste Atemzug verrät mir, dass in der Küche gerade die Bratkartoffeln anbrennen. Schnell Richtung Küche, den theoretischen Abriss für meinen Workshop, der in knapp vier Stunden beginnt, noch geistesgegenwärtig gespeichert und: Bratkartoffeln soeben noch gerettet. »Mama, wann gibt es endlich Essen?«, meine neunjährige Tochter wird ungeduldig. »Dauert nicht mehr lang'«. Eben noch den Absatz zu Ende schreiben und Pudding machen – oh nein, den habe ich vorhin beim Einkaufen vergessen. Es war nämlich genau beim Puddingregal, als meine Dreijährige ganz dringend zur Toilette musste – zum Glück wissen wir ja bereits, dass man den Schlüssel für das Kundenklo beim Bäcker abholen muss, dann schnell runter in die Tiefgarage. Meistens klappt das. Meistens ...

Was soll's? Pudding adé. Wir essen Joghurt als Nachtisch – mit frischen Apfelstückchen. Improvisation is(s)t (fast) alles. »Deck' doch bitte schon mal den Tisch«. Diese Aufforderung ist zu viel für meine Große, die erst vor zehn Minuten ihren schweren Schulranzen von der Schule (zum Glück fußläufig, das spart Nerven im Auto!) nach Hause geschleppt hat. »Immer

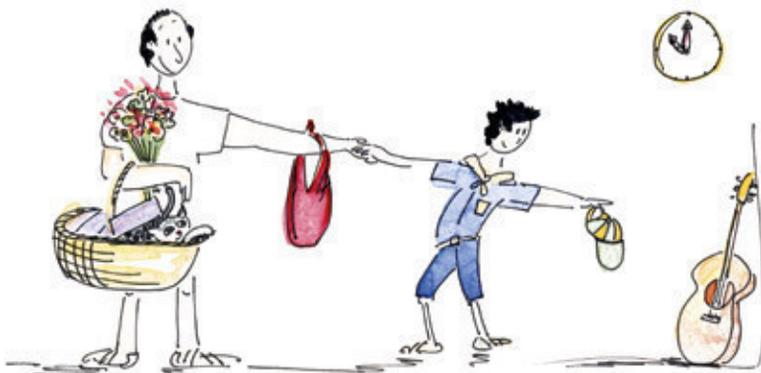
ich, immer muss ich alles machen, und die Luise macht gar nichts – nur Unordnung in meinem Zimmer«. Während die Große lautstark protestierend in ihr chaotisches Zimmer geht (besser gesagt: stampft), der Esstisch ungedeckt bleibt und ich schon auf dem Weg ins Kinderzimmer bin, um die Tischlein-deck-dich-Situation ein für alle Mal zu klären, klingelt das Telefon, das ich am liebsten ignoriert hätte. Geht aber nicht. Mein Sohn ist schneller. Und ruckzuck, weil es dringend scheint, reicht er den Hörer murmelnd an mich weiter. Es ist sein Lehrer. Ich höre, dass mein Sohn zum wiederholten Male unentschuldigt im Kunstunterricht gefehlt hat. Ein unhörbarer Seufzer meinerseits. Wir werden das in der Familie klären, soll nicht wieder vorkommen, versichere ich dem Kunstlehrer, während ich sehe, dass die Kleine gerade mit ihren Wachsmalstiften kunstvoll den Esstisch verziert, den ungedeckten. Ein tiefer Atemzug. Die Bratkartoffeln ... der Workshop.



Einige Stunden später halte ich eben diesen Workshop. Ich bin gerade noch pünktlich am Seminarort angekommen. Die Französisch-Hausaufgaben des Großen sind nach einigen Querelen doch noch korrigiert

(voilà!), das Mittagessen gegessen und die Spuren mehr oder weniger beseitigt. *By the way*: Joghurt mit Apfelstückchen werde ich ins mittägliche Repertoire aufnehmen, geht schnell, schmuggelt heimlich Vitamine ins Essen und fand Anklang (weil die Vitamine unentdeckt blieben). Wo war ich? Französisch, Mittagessen, Küchenordnung. Und sonst? Drei Mal tränenreichen Streit zwischen den Großen geschlichtet, Utensilien für den Workshop zusammengepackt, die Große zu den Pfadfindern gefahren, die Kleine in den Mittagsschlaf gesungen, die Hose für den Workshop gebügelt. Danach »Übergabe« an meinen Mann: Die Große wieder abholen, mit der Katze zum Tierarzt und auf dem Rückweg am besten gleich das Brot aus dem Bioladen mitbringen, Dankes-Blumen für die Nachbarin besorgen, die mal wieder großzügig über die Lautstärke der pubertären Stereoanlage weggehört hat. Unser Leben? Anstrengend. Wahnsinnig anstrengend. Aber schön. Wahnsinnig schön.

Ich begrüße die Workshop-Teilnehmer, beginne mit den ersten Übungen und blicke in einem Moment, als sich alle über ihre Handouts beugen (ja, mein Drucker hat mich diesmal nicht im Stich gelassen!) aus dem Fenster. Die Sonne geht langsam unter, grüne Blätter tanzen leicht im Wind. Ein tiefer zufriedener Atemzug!



# FRAGEN ZUM YOGA-ABENDRITUAL



## Welche Übungen des Buches kann ich für ein Abendritual kombinieren?

Gehe immer nach dem gleichen Schema vor. Wähle

- eine Übung aus dem Asana-Teil (ab S. 50) aus,
- eine aus dem Entspannungsteil (ab S. 94) und
- die Meditation (S. 64 oder S. 130).

Welche Übungen du kombinierst, entscheidest du stets neu nach den abendlichen Bedürfnissen deiner Lieben und deiner eigenen Verfassung.

## Wie beginne ich das Yoga-Abendritual, wenn ich noch nie Yoga gemacht habe?

Am besten mit den Übungen aus dem Entspannungsteil (ab S. 94). Sie können auch ohne Vorerfahrung angewandt werden und sind sehr einfach umzusetzen. Bei den Yoga-Asanas ist eine korrekte Umsetzung wichtig und daher empfehle ich dringend eine präzise Anleitung durch eine(n) erfahrene(n) Lehrer(in). Wenn du keine Zeit für wöchentlichen Unterricht im Kurs hast, buche doch gelegentlich eine Privatstunde.

## Was mache ich, wenn mein Kind nicht mit mir üben möchte?

Alles darf so sein, wie es ist. Übe dich ständig darin, den Augenblick so anzunehmen, wie er ist und nicht so, wie du denkst, dass er sein sollte. Übe die Asanas dann alleine, ohne dein Kind zu drängen, am besten so, dass es dich dabei sieht und spüren kann, wie gut sie dir selbst tun. Dann einfach abwarten. Du kannst deine eigene Yoga-Praxis in Anwesenheit deines Kindes ruhig Abend für Abend wiederholen. Wenn du beharrlich übst, steht dein Kind irgendwann bestimmt mit auf der Matte.

### Wie übe ich zum ersten Mal mit meinem Kind?

Am besten mit der Traumreise im Entspannungsteil (S. 101) beginnen und noch keine Asanas üben. Du kannst dich aber mit ihnen vertraut machen, indem du das Lesen der Traumreise als Gute-Nacht-Geschichte ankündigst und dein Kind noch um etwas Geduld bittest. Bevor du dich ihm zuwendest und die Geschichte lesen kannst, möchtest du ab heute einige Yogahaltungen üben. Dann übe selbst anhand des Buches vor dem Bett des Kindes die Happy-*sattva*-Reihe an einigen Abenden. Dein Kind darf selbstverständlich gleich mitmachen, wenn es mag. Wenn du Zeit findest, kannst du dich auch schon vorab allein mit der Happy-*sattva*-Reihe vertraut machen. Dies hat den Vorteil, dass du deinem Kind die Übungen dann abends gleich zeigen und mit ihm gemeinsam ausprobieren kannst.

### Warum gibt es nur zwei Meditationsanleitungen im Buch?

Eine von beiden passt bestimmt zu dir. Es ist ratsam, eine Meditationsweise über einen längeren Zeitraum zu üben und nicht ständig zu wechseln, damit der Geist wirklich zur Ruhe kommen kann. Der menschliche Geist ist es gewohnt, ständig neue Impulse zu bekommen und zu verarbeiten. Möglicherweise »wehrt er sich« gegen dein Bemühen, ganz in den Augenblick und die Stille einzutauchen. Wenn er in der Meditation auch stetig mit neu zu verarbeitenden Informationen »gefüttert« wird, bleibt er in seiner Routine des Nachdenkens, Umherwanderns und Planens. Beharrlich, wie ein Hundewelpen, der lernen soll, »Sitz zu machen«, erziehen wir den Geist durch Wiederholung dazu, wirklich still zu werden. »Sitz!«

Meditationserfahrene wählen ruhig ihre persönliche Meditationsweise, die sie üben, während das Kind einschläft. Sie sollten aber ebenfalls über einen längeren Zeitraum bei einer Technik bleiben.

### Was mache ich, wenn ich Beschwerden oder Schmerzen habe?

In diesem Falle vor dem Üben den Rat einer Ärztin oder eines Heilpraktikers einholen. In den meisten Fällen kann man dennoch üben, muss jedoch einige Asanas mit Hilfsmitteln unterstützen oder abwandeln. Auch dabei kann eine erfahrene Yogalehrerin dir hilfreich zur Seite stehen.

# Zeit für Asanas

*Dieses Kapitel enthält eine Vielzahl verschiedener Yogaübungen und Yogaspiele passend zur Befindlichkeit. Viele Grundlagen des Yoga werden aufgegriffen und erklärt. Das Kapitel bereitet auf den körperlich aktiven Teil des Abendrituals vor.*

*Nimm dir etwas Zeit, um mit Yoga in Bewegung zu kommen und deinen Körper zu spüren. Es ist ein Wunder, lebendig zu sein. Schenke deinen Lieben viele Gelegenheiten gemeinsamen Übens.*



## »MASSGESCHNEIDERTE« ASANAS FÜR DEIN KIND

---

**Y**oga-Asanas als Herz-zu-Herz-Begegnung, als Seelennahrung für dein Kind. Anspruchsvoll auf den ersten Blick, doch überhaupt nicht schwierig in der Umsetzung. Es geht um das völlige Aufgehen im gegenwärtigen Augenblick, um das Bewegen und Entspannen des Körpers, um das Wahrnehmen deiner Empfindungen und vor allem um das Er-spüren der Befindlichkeit deines Kindes.

- In welcher Verfassung steht dein Kind heute Abend an deiner Seite?
- Was braucht es, um ruhig, friedlich und glücklich schlafen zu können?

Um dem Befinden deines Kindes auf die Spur zu kommen, sind die sogenannten *gunas* (Eigenschaften) hilfreich.

Es lohnt sich, eine kleine Zeitreise gen Osten in das erste vorchristliche Jahrtausend zu unternehmen. Zu dieser Zeit gab es in Indien verschiedene Philosophieschulen, die recht populär waren. Eine von ihnen war die Samkhya-Schule. Sie vertrat die Auffassung, dass die Ur-Natur sowie alle Lebewesen und Dinge immer durch drei wesentliche Eigenschaften charakterisiert werden können. Diese drei Eigenschaften oder Qualitäten werden in Sanskrit **gunas** genannt. Sie können dabei helfen, die komplexe Welt, in der wir leben, etwas überschaubarer zu machen, indem sie nichts Geringeres tun, als das Universum zu ordnen. Laut Samkhya-Philosophie macht das Zusam-

menspiel der *gunas* auch den Charakter oder das Typische von uns Menschen aus.

Gerne wird zur Veranschaulichung der drei *gunas* das Bild eines tiefen Sees verwendet: Ist der See ruhig, die Wasseroberfläche glatt und das Wasser so klar, dass es möglich ist, bis auf den Grund zu schauen, dann hat man es mit der Qualität *sattva* zu tun. Reinheit pur. Völlige Harmonie, Ausgeglichenheit und tiefe Stille. Ist der See hingegen vom Wind aufgepeitscht, sieht man die Qualität *rajas* (sprich: radschas). Hohe Wellen, trübes und aufgewühltes Wasser, Strudel. Da ist Rastlosigkeit, wilde Bewegung, überschäumende Energie. Und der Grund des Sees? Schlamm. Schwer, träge, dunkel. Das ist die Qualität *tamas*. Erschöpfte Müdigkeit, Trägheit, Antriebslosigkeit.

Diese Qualitäten kannst du schnell erspüren, wenn du dein Kind abends erlebst. Ist da Erschöpfung, Rastlosigkeit, oder ist dein Kind ganz bei sich und ausgeglichen? Nicht immer zeigen sich die *gunas* in Reinform. Sie kommen auch kombiniert vor, enthalten also Anteile der jeweils anderen *gunas*. Doch eine Grundstimmung kann man recht schnell ausmachen.

Wozu das Ganze? Weil die abendliche Stimmung die Yogapraxis anleitet. Ein Kind in *sattva*-Stimmung hat andere Bedürfnisse als ein Kind in *rajas*-Stimmung. Ein Kind in *rajas*-Stimmung benötigt andere Impulse als ein Kind in *tamas*-Stimmung. Das liegt auf der Hand, oder?

Die Abend-Asanas dieses Buches laden dazu ein, nicht schematisch immer das Gleiche zu üben, sondern die Yogapraxis in deinem eigenen Ermessen auf die jeweiligen Befindlichkeiten deiner Lieben zuzuschneiden und sie darin zu unterstützen, wie von selbst wieder in ihre eigene Mitte zu finden. Ach ja: Wenn du mal ohne Kinder übst, gelten die *gunas*-Hinweise für dich selbst natürlich ebenso.



### Aber Achtung: Jetzt kommt ein erhobener Zeigefinger!

Was uns Erwachsenen jedoch auf gar keinen Fall passieren darf, ist, die Leistungsorientierung und den Leistungsdruck, mit denen die meisten von uns im Alltag permanent konfrontiert werden, als Maßstab für die Beurteilung der kindlichen Verfassung zu nehmen. Bei den *gunas* geht es nicht um Wertung, nicht ums Messen, nicht um die Erfüllung eines Idealbildes! Ein Kind darf genau so sein, wie es ist und darf genau so geliebt werden, wie es ist. Es geht beim abendlichen Yogaritual nicht um Gelenkigkeit, nicht darum, etwas zu erreichen. Es geht nicht darum, möglichst oft am Abend ein supertolles *sattva*-Kind zu haben und *rajas* oder *tamas* als Qualitäten abzulehnen. Sie stecken doch in jedem von uns und sind immer mal wieder die vorherrschenden Befindlichkeiten.

Worum geht es? Es geht um das gemeinsame Tun. Um Liebe. Unterstütze dein Kind liebevoll dabei, den Tag freudig und zufrieden ausklingen zu lassen. Für jede Stimmung habe ich analog zu den *gunas* passende Yoga-Asanas zusammengestellt. Die *sattva*-, die *tamas*- oder die *rajas*-Asanas. Egal ob *sattva*, *rajas* oder *tamas*, alle Asanas sind gleich gut und gleich berechtigt. Sie eröffnen alle die gleiche Möglichkeit: Herz-zu-Herz-Begegnung.

### Alle Asanas sind Happy-Asanas!

Wenn du nun sehr neugierig geworden bist, kannst du gern zum Asana-Praxisteil (S. 50 »Die Happy-*sattva*-Asanas«) vorblättern und sofort üben! Jetzt und hier. Du bist aber auch noch auf einen kleinen Ausflug in den Zoo eingeladen, zum Lotusteich. Dabei erfährst du etwas mehr über *sattva*.

# DIE HAPPY-SATTVA-ASANAS



*Die Happy-sattva-Asanas sind als Reihe konzipiert, in der die Haltungen nacheinander, wie vorgeschlagen, geübt werden sollten. Wie der Name schon sagt, sind sie für ein Kind gedacht, das sich in der sattva-Verfassung befindet: Es ist ausgeglichen, fröhlich und guter Dinge.*

Die Reihe enthält einige Klassiker unter den Yogahaltungen. Wenn du je einen Yogakurs besucht hast, wirst du sicherlich die eine oder andere von ihnen kennen. Wenn du sie noch nicht kennst, keine Sorge, sie sind nicht allzu kompliziert.

Die Abfolge der Asanas lässt die Energien des Körpers immer weiter zur Ruhe kommen, vom aufrechten Stand weiter Richtung Boden, ohne viel Auf und Ab. So kannst du zusammen mit deinem Kind am Ende wie von selbst völlig ruhig und entspannt in die Nacht eintauchen. Die Happy-sattva-Asanas beginnen mit dem *Namasté*-Flow. **Namasté** ist ein bekanntes Sanskritwort aus den indischen Veden. Es ist ein respektvoller Gruß, der in vielen asiatischen Ländern auch heute noch praktiziert wird. Beide Hände werden dabei vor dem Herzen zusammengeführt. »Ehre dir«, »ich verneige mich vor dem Licht in dir«, »ich sehe das Licht in dir«. Gibt es eine schönere Art, mit deinem Kind ins gemeinsame Tun zu starten?



»ICH EHRE DEN PLATZ IN DIR, IN DEM DAS GESAMTE UNIVERSUM RESIDIERT. ICH EHRE DEN PLATZ DES LICHTS, DER LIEBE, DER WAHRHEIT, DES FRIEDENS UND DER WEISHEIT IN DIR. ICH EHRE DEN PLATZ IN DIR, WO, WENN DU DORT BIST UND AUCH ICH DORT BIN, WIR BEIDE NUR NOCH EINS SIND.«

*Mahatma Gandhi auf die Frage Albert Einsteins  
nach der Bedeutung des Namasté.*







»Ich stehe mit beiden Füßen fest auf der Erde und spüre meine Klarheit.«

**Für dein Kind:** »Wie sieht dein Berg aus? Gibt es dort noch andere Berge? Ein Bächlein? Welche Tiere wohnen auf deinem Berg?«

*Tadasana, Berghaltung*



»Ich bin tief verwurzelt und wachse dem Licht entgegen.«

**Für dein Kind:** »Welcher Baum bist du? Birke, Linde, Pfirsichbaum? Bist du tief verwurzelt? Spüre, wie deine Blätter im Wind tanzen!«

*Vrikshasana, Baumhaltung*



# PRAXIS: DIE HAPPY-SATTVA-ASANAS ALS DUO, TRIO, QUARTETT ODER QUINTETT

---

Natürlich ist es auch möglich, die *Happy-sattva*-Asanas als Team zu üben. Zum Aufwärmen vor den folgenden Asanas könnt ihr nach Belieben die vorangegangenen *Happy-sattva*-Asanas neben- oder voreinander üben, oder auch nur den *Namasté-Flow*. Wenn ihr keine Aufwärmphase braucht, kann es gleich mit dem »Familienberg« losgehen:



»Wir sind eine geschlossene  
Bergkette, die allen  
Wirbelstürmen trotzt.«

*Tadasana, Berghaltung*

---



»Unsere Wurzeln und Kronen  
berühren sich zart. Wir (unter-)  
stützen uns gegenseitig.«

*Vrikshasana, Baumhaltung*

---



»Wir geben uns Halt.«

*Adho mukha paschimotanasana, stehende Vorwärtsbeuge*

---



»Wir ziehen uns ganz nach innen zurück und spüren uns zwei als eins.«

*Balasana-Variation, Häschenhaltung*

---



»Manchmal stellen wir gemeinsam unsere Welt auf den Kopf.«

*Adho mukha svanasana, Hundhaltung*

---

# PRAXIS: DIE HAPPY-RAJAS-ASANAS

*Was braucht ein Kind, das zerstreut und mit seiner Aufmerksamkeit überall und nirgendwo ist? Das ein großes, übersprudelndes Mitteilungsbedürfnis hat und dabei »von Höcksken auf Stöcksken« kommt (wie die Westfälin sagen würde).*

*Was hilft einem Kind, das nicht eine Sekunde ruhig sitzen kann, das zappelig und kribbelig noch weit von süßen Träumen entfernt ist?*

## ENERGIE RAUSLASSEN

Eine Kissen-schlacht ist immer willkommen! Alternativ zur Kissen-schlacht hilft es auch, Schuhe und Jacke anzuziehen, um dann gemeinsam um den Block zu rennen. Für alle, die lieber drinnen bleiben, heißt die Alternative: Fenster auf und gemeinsam hüpfen, und zwar gaaanz hoch nach oben, Arme dabei zum Himmel und tief landen bis in die Hocke. Natürlich kann man stattdessen auch Hand in Hand schnell die Treppen hoch und wieder runter laufen; dabei laut aber schön singen.

Ein Kind in *rajas*-Verfassung muss sich zuallererst körperlich ausdrücken und die überschäumende Energie rauslassen dürfen. Dabei kannst du dein Kind begleiten und dafür sorgen, dass es sich richtig auspowert ohne sich zu verletzen.

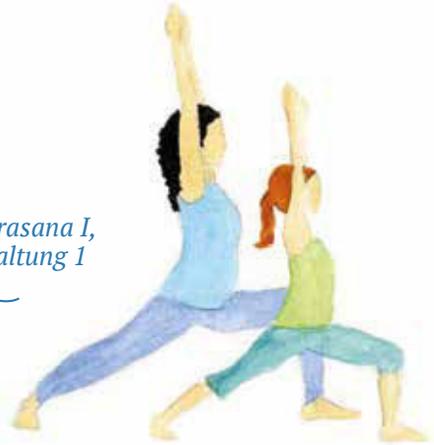


## ENERGIE KANALISIEREN

Danach gilt es, die vorhandenen Energien zu kanalisieren, das bedeutet, sie für zielgerichtete körperliche Bewegungen zu nutzen. Mit Asanas, die Kraft und Gleichgewicht trainieren, ist dies besonders gut möglich.



*Virabhadrasana II,  
Kriegerhaltung 2*



*Virabhadrasana I,  
Kriegerhaltung 1*



*Virabhadrasana III,  
Kriegerhaltung 3*

# PRAXIS: DIE HAPPY-TAMAS-ASANAS

---

*Was braucht ein Kind, das erschöpft ist, müde und vielleicht auch traurig nach einem viel zu anstrengenden Tag? Was hilft einem Kind, das träge und antriebslos ist, dem alles zu viel scheint, auch das gemeinsame Yogaritual am Abend?*

## VERSTANDEN WERDEN

Ein Kind in *tamas*-Verfassung braucht mitfühlendes Verständnis, wenn es nichts tun mag und auch schweigen möchte. Es muss rein gar nichts tun! Es muss nirgendwo hingehen. Es muss keinerlei Erwartungen erfüllen. Es darf so sein, wie es ist.

72

## DEN EIGENEN KÖRPER SPÜREN

Meistens ist jedoch eine Fußmassage willkommen. Dazu darf sich dein Kind lang ausgestreckt auf den Boden legen und spüren, wie es verlässlich von Mutter Erde getragen wird.



*Shavasana,  
Rückenlage*

---



## Zeit für Entspannung

94

*Dieses Kapitel zeigt verschiedene Möglichkeiten, zu entspannen. Nach einführenden Erzählungen zu unterschiedlichen Entspannungstechniken erfolgen genaue Anleitungen. Sie bilden den Entspannungsteil des Abendrituals.*

*Nimm dir etwas Zeit, um bewusst zur Ruhe zu kommen, tief durchzuatmen und deinen Körper von allen Anspannungen zu befreien. Schenke deinen Lieben viele innige und entspannende Momente.*

# DAS GOLDTRÖPFCHEN: ENTSPANNUNGSMASSAGE- RITUAL & ACHTSAMKEITSPRAXIS

**N**un ist es soweit, die Asana-Zeit ist beendet, die Entspannungs-Zeit beginnt. Spätestens jetzt legt sich dein Kind ins kuschelige Bett. Dabei wird es vom Goldtröpfchen begleitet. Alle Kinder mögen dieses schöne Ritual am Abend, und die Kleinen kann man sogar mit einem Goldtröpfchen-Gedicht oder -Lied einstimmen.

95

## ZUTATEN

- 🕯 Eine kleine Schale (z.B. eine größere Muschel): Macht es hübsch.
  - 🕯 Eine Kerze und Streichhölzer: Machen es heimelig.
  - 🕯 Bio-Rosen-Massage-Öl: Wärmt, hüllt, entspannt und macht müde (und das soll's ja auch ...).
- P.S. Ältere Kinder und Jungs mögen auch gern Lavendel-Öl.
- 🕯 Goldtröpfchen-Gedicht

## GOLDTRÖPFCHEN-GEDICHT

Goldtröpfchen, Goldtröpfchen!  
Mit dem silberhellen Köpfchen!  
Komm in meine Hand  
und mach sie weich und samt.

# Zeit für Meditation

*Dieses Kapitel widmet sich der »yogischen Königsdisziplin«, der Meditation. Nach einführenden Erzählungen folgen konkrete Anleitungen zur Stille und Achtsamkeitspraxis. Dies ist der stille Abschluss des Abendrituals.*

*Nimm dir etwas Zeit, um dich ganz und gar im gegenwärtigen Moment zu verankern, vorbehaltlos die Dinge anzunehmen, die gerade erfahrbar sind, und tief zu schauen.  
Schenke dir Einsicht.*



# MEDITATION ZUR GUTEN NACHT: NOTHING TO DO. NOWHERE TO GO.



Verweile mit jedem Satz so lange, bis du dort wirklich mit deinem ganzen Bewusstsein angekommen bist. Erst dann gehe zum nächsten Satz über.

»Schließe die Augen.

Sitze aufrecht und dabei entspannt.

Sitze ausbalanciert, in deiner Mitte.

Nimm deinen Atem wahr.

Jeder Atemzug fließt völlig bewusst.

Jeder Atemzug entspannt deinen Körper ein wenig mehr.«

So übe weiter. Atem spüren. Körper entspannen. Ankommen. Zunächst fünf Minuten, mit der Zeit zehn Minuten und vielleicht irgendwann eine halbe Stunde.

## ZUM ABSCHLUSS

»Nimm einen tiefen bewussten Atemzug.

Spüre deinen ganzen Körper – völlig entspannt – völlig ruhig.

Spüre den Raum, in dem du sitzt.

Spüre den Frieden dieser Situation.

Spüre dein Herz.

Spüre die Liebe in deinem Herzen.

Schenke dir diese Liebe.

Spüre dein Kind in deiner Nähe.

Dieses Kind ist ein Wunder!

Du bist ein Wunder!

Euer Zusammensein ist ein Wunder!  
Das Wunder der Liebe.  
Atme, spüre, genieße!  
*Namasté.*«

... verlasse den Raum auf leisen Sohlen – aber nicht, ohne vorher achtsam die Kerze, die du beim Goldtröpfchen-Ritual angezündet hast, auszupusten!

AUCH UNSER GEIST BENÖTIGT RUHEPAUSEN. DER SCHLAF  
VERSCHAFFT SIE IHM NICHT. ERHOLEN KANN SICH DER GEIST  
LEDIGLICH IN DER ZEIT, DA ER ZU DENKEN AUFHÖRT UND IN  
BLOSSER ERFAHRUNG VERWEILT.

*Ayya Khema*

131

## DEN TAG ACHTSAM ABSCHLIESSEN



Jetzt noch ein Buddha-Tipp zu Abschluss: Führe deine Achtsamkeitspraxis entspannt und mit friedlichem Geist fort. Jeden Schritt bewusst wahrnehmend kannst du jetzt Richtung Küche gehen, die Spülmaschine einräumen und danach die schlammigen Hosen deiner Räuberkinde in die Waschmaschine stopfen, äh nein, sie sorgsam hineinlegen.

»Einatmend fülle ich das Waschmittel in die Schublade.  
Ausatmend schließe ich die Schublade.  
Einatmend stelle ich den Temperaturregler auf 60 Grad,  
ausatmend drücke ich den Start-Knopf.«

Danach in fließenden Bewegungen deine Bluse fürs Kickoff-Meeting morgen früh bügeln.

»Ich spüre beim Bügeln den stabilen Kontakt meiner Füße mit dem Boden.«

Genieße! Deine Ur-Oma hätte sich über diese Spülmaschine, diese Waschmaschine und dieses Bügeleisen gefreut wie eine Schneekönigin. Oder? **Perspektivenwechsel. Dankbarkeit?**

Setze deine Arbeitsmeditation in ruhigen Bewegungen fort. Den Atem spürend kannst du deine Mails checken und üben, dich nicht vom weiten Netz gefangen nehmen zu lassen. Jeder Mausklick absolut bewusst, völlig entspannt. Nur so viele Klicks wie nötig, um die anstehende Aufgabe zu erledigen. **Spüren. Entspannen.**

Solltest du zu den Organisationtalenten gehören, die schon alle Familien-Management-Pflichten erledigt haben, bevor die Kinder schlafen, kannst du nun Gehmeditation praktizieren: Jeden einzelnen Schritt bewusst spürend, mit ruhigem Geist gelassen Richtung Bad gehen. Es ist nämlich so: Wer immer achtsam seine Zähne putzt, braucht künftig den Zahnarzt nicht mehr zu fürchten!

Wenn du dich während der alltäglichen Verrichtungen immer wieder darin übst, dich ganz im Augenblick zu verankern und im bewussten Wahrnehmen zu bleiben, wirst du dort über kurz oder lang eine (neue) Freundin finden: die Zufriedenheit. Zufrieden und friedlich geht es nun Richtung Bett, wo noch eine kalorienfreie Belohnung auf dich wartet: die Inspiration. Vielleicht ein Yogabuch? Das Buch eines Meditationslehrers? Das Buch einer weisen Frau?

Auf dem kleinen Tisch neben meinem Bett liegen meistens drei oder vier Bücher, die mich in meiner Yoga- und Meditationspraxis inspirieren. Ich lese sie nicht chronologisch, sondern schlage allabendlich einfach irgendeine Seite irgendeines Buches auf. Es ist immer die richtige! Manchmal, nach einem Tag mit fast angebrannten Bratkartoffeln, kunstvoll bemaltem Esstisch, nur knapp erledigten Französisch-Hausaufgaben und Streit unter den Kindern falle ich abends ins Bett und lese genau einen Satz. Mehr schaffe ich nicht. Nur einen einzigen Satz. Aber dieser Satz unterstützt mich dabei, die Dinge des Alltags mit mehr Abstand zu betrachten. Anzukommen in der Gegenwart, Zugang zu finden zur inneren Stille und dann friedlich einzuschlafen.

Dies brachte mich auf die Idee, als Belohnung für dich, nachdem du dein(e) Kind(er) mit Yoga und Entspannung sanft in den Schlaf begleitet hast, 28 Inspirationskarten in dieses Buch aufzunehmen. Die Karten enthalten einen Satz. Oder ein Wort. Sie sind wie ein kleines Boot, das dich zur Insel der Stille hinüber schippert.

Du weißt ja: Die Insel der Stille befindet sich in deinem Herzen und ist deshalb überall da zu finden, wo du bist. Du kannst jederzeit eintreten. Wo auch immer du bist, was auch immer du tust.

Die innere Stille ist unser wahres Zuhause:  
*There is no place like home!*





# Zeit für Inspiration

*Dieses Kapitel besteht aus 28 Karten zur Inspiration, als Glücksbringer oder als Wegweiser. Zur Belohnung für alle, die das Yoga-Abendritual mit ihrer Familie praktizieren.*

*Nimm dir etwas Zeit, um den Alltag aus neuen Perspektiven zu betrachten. Schenke dir immer wieder neue Inspirationen für ein freudvolles und friedliches Leben.*

## DIE 28 INSPIRATIONSKARTEN

... sind zum Ausschneiden, Mischen und Auf-den-Nachttisch-Legen, mit den Illustrationen nach unten, versteht sich. Nicht mogeln! Nicht schauen, was morgen dran ist! Eine Karte für jede Nacht, eine Inspiration jeden Abend und das Ganze einen Monat lang. Was dann passiert? Probier' es einfach aus!



# TIEFES SCHAUEN

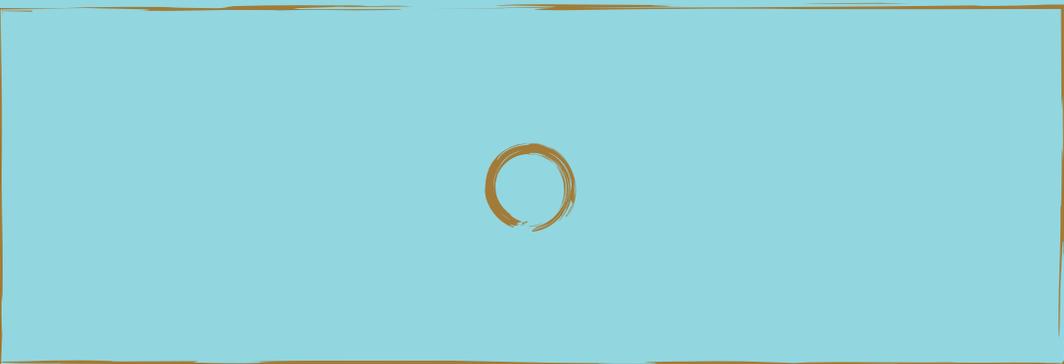


Ich bin  
angekommen.





EINATMEND  
**LÄCHLE** ICH,  
ausatmend  
lasse ich alle  
Traurigkeit  
**LOS.**



EINATMEND LÄCHLE ICH,  
AUSATMEND LASSE ICH ALLE WUT LOS.

