

Meditation für Kinder

Wenn Kinder ihre Fähigkeiten entdecken ...

- Leseprobe -

Was ist eine Meditation? - speziell für Kinder

Der Mensch kann sich nur mit seinem menschlichen Geist in das Abenteuer Meditation stürzen. Meditation heißt, dass man sich auf geistiger Ebene an jedem Ort begeben kann und dort etwas erleben und verarbeiten kann ohne wirklich etwas dafür tun zu müssen. Gedanken, Handlungen und Gefühlsregungen werden nur beobachtet und nicht beurteilt.

Du hast deinem Kind oder den Kindern sicherlich schon einmal eine Geschichte vorgelesen. Eine Meditation ist eigentlich nichts anderes. Bei einer Meditation handelt es sich um eine Phantasiereise mit angeleiteten Entspannungsübungen. Mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft wird die Geschichte mit den Kindern verknüpft. Die Erfahrungen, Bilder, Symboliken, Gefühle und Gedanken werden damit angeregt und die Erinnerung durch die Phantasiereise verknüpft. Durch die auftauchenden Bilder, Gefühle, Gedanken, ect. Können sich neue Sichtweisen erschließen und Erkenntnisse entstehen. Somit kann ein noch nicht abgeschlossenes Thema bearbeitet werden und das Kind bzw. die Kinder macht es zusätzlich auch noch Spaß.

Eine Meditation hat immer das große Ziel, das Unterbewusstsein des Meditierenden anzusprechen. Ganz unabhängig vom Alter. Deswegen ist es wichtig, sich einiger grundlegender Informationen anzunehmen, damit die Meditation die gewünschte Entspannung aufweisen kann.

Kindgerechte Meditationen durch zu führen ist nicht leicht, aber zu erlernen. Jeder erwachsene Mensch weiß, wie wichtig es ist, sich zwischen durch immer wieder in den Ruhepol zu begeben. Eine sehr wichtige Voraussetzung für das Verständnis der Kinder ist es, eine Erlebnisreise während der Meditation zu erfahren, die ihrer Vorstellungskraft (altersgerecht) entspricht. Ein Kind, welches noch nie am Meer gewesen ist, kann sich ein Meeresrauschen nicht vorstellen.

Bei einer Meditation ist die Entspannung des Körpers und das Ruhen lassen des Geistes die größte Herausforderung und das einzige Ziel. Des Weiteren kann, vor allem bei Kindern, die Körperwahrnehmung gefestigt und verfeinert werden. Das Fühlen und Spüren mit allen Sinnen sollte immer mal wieder trainiert werden. Es ist unwahrscheinlich wichtig, um in seinem Leben seine eigenen Ziele erreichen zu können. Seelenbalsam ist in der heutigen Zeit ebenso wichtig, da aufgrund von Kriege und anderen Zwistigkeiten viele Seelen vorbelastet sind und auf Heilung warten. Auch der Geist sollte nicht nur im Bewusstseinszustand trainiert werden. Um diesen in die Bahnen zu lenken, dass er uns nicht wahnsinnig macht, gibt es Meditationen die speziell für die geistigen Herausforderungen zuständig sind.

Bei Kindern ist es nicht schwer eine Meditation aufzustellen, da es immer hilfreich ist mit ihnen in das Phantasie Reich (die Erlebniswelt) auszuweichen. Bei Erwachsene geht es meistens schon um bestimmte Bereiche und selten um die Phantasie. Dennoch gibt es genug Meditationen für jeden

Bereich und wenn man weiß, was man erreichen will – kann man in der Regel die richtigen Meditationen oder die Lehrer dessen finden.

Welche Möglichkeiten der Meditation gibt es?

Bei einer Meditation stellt sich immer die Frage: Was will ich bewirken und in welchen Bereichen möchte ich die Entspannung fokussieren bzw. manifestieren oder festigen. Es gibt verschiedene Meditationen, die für Entspannung sorgen können. Das Wichtigste ist, sich wirklich in die Ruhe zu begeben. So kann man seine Mitte und die Innere Ruhe finden. Von dort aus kann man dann der Entspannung des Körpers, des Geistes und der Seele freien Lauf lassen.

Wir haben uns vier Bereiche von Meditationen heraus gegriffen, um dir zu verdeutlichen, welche Unterschiede es gibt.

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Bei der Entspannung für Körper, Geist und Seele ist es angebracht, das Alter des Kindes unbedingt zu beachten. Denn nicht jedes Kind kann folgen, wenn drei verschiedene Bereiche gleichzeitig in die Entspannung gehen. Die Gesamtmeditation ist daher angebracht, ab zehn Jahren durch zu führen. Beispiele für diese Meditation findest du am Ende des Buches.

Fühlen lernen – Körperwahrnehmung

Bei diesen Meditationen ist der Körper im Fokus und es geht um die Gefühle, die durch den Körper ausgelöst werden können.

Erlebnis Seele

Die kleine Seele benötigt Seelenbalsam ab dem ersten Tag der Geburt. Genau dafür sind diese Arten von Meditationen gedacht. Wer benötigt kein Seelenbalsam? Außerdem ist Seelenbalsam eine Medizin, die immer gut tut – egal in welchem Alter. Jedoch kann es bei Kindern sehr förderlich sein, denn dann werden die Seelenaspekte gleich aktiviert. Unter Umständen kann es auf seinem Weg durch das Leben, welches im Seelenplan seine Rahmenbedingungen findet, eine Erleichterung empfinden. Wo kommen die Empfindungen der Erleichterung her?

Wenn die Seelenaspekte und die damit verbundenen Lebensaufgaben frühzeitig aktiviert werden, hat der kleine Mensch die Möglichkeit sehr viel auf seinem Weg durch das Leben zu lernen. Die Erleichterung verschafft immer wieder Platz für Neues und somit Freiraum um sich zu entfalten.

Erlebnis geistige Herausforderungen

Diese Meditationen sind sehr gut für Kinder, die viel Übung in Sachen Konzentration und Geduld benötigen. Den Geist richtig beschäftigen und beanspruchen will gelernt sein. Durch diese Art von Meditationen kann das schon im frühen Alter gefördert werden.

Was ist bei den Meditationen mit Kindern zu beachten?

Altersunterschied (5-7 Jahre)

Zuerst sollte man den zeitlichen Rahmen bei der eigentlichen Meditation auf 5 bis 7 Minuten beschränken. In dem Alter lässt die Konzentration für die inneren Werte meistens zu Wünschen übrig. Das kommt durch die Neugier, die Welt entdecken zu wollen und wird meistens Ungeduld genannt. Viele Erklärungen benötigt diese Altersstufe nicht. Wichtig ist es, dass man ihnen die Freude und das eigentliche Vergnügen vor Augen hält.

In diesem Alter ist es ratsam, das Lieblingskuscheltier oder ein Kuscheltier nur für die Meditationen den Kindern in den Arm zu legen. Das Kuscheltier wirkt dann als Krafttier während der Meditation. Das Kind fühlt sich nicht so allein in der „neuen“ Welt. Bei der Auswahl (sollte es eines nur für die Meditation sein) solltest du ein Kuscheltier wählen, welches die Stärken des Kindes verkörpert. Ein Kuscheltier, welches ausschließlich bei den Meditationen bei dem Kind ist – als Aufpasser und Angstnehmer.

Altersunterschied (8-9 Jahre)

Der zeitliche Rahmen bei Kinder im Alter von acht bis neun Jahren sollte die eigentliche Meditation auf 7 bis 9 Minuten beschränkt sein. In dieser Entwicklungsphase ist besondere Vorsicht angesagt. In dieser Phase setzen Kinder ihren Willen um, dessen sie sich gerade bewusst geworden sind. Sie wissen was sie wollen und sie suchen nun nach einem Weg diese Wünsche umzusetzen. Das sind gute Argumente für die Einführung.

„Du weißt was du willst und nun finde in der Ruhe deinen Weg!“

Dabei müssen sie auf jeden Fall angeleitet und gut geführt werden. Schnell werden sie aus der Ruhe kommen und die Geduld wird auf die Probe gestellt. Bei Kindern ist schnell alles doof, wenn es nicht auf Anhieb klappt.

Altersunterschied (10-11 Jahre)

Hier liegt der zeitliche Rahmen der eigentlichen Meditation bereits bei 10 bis 15 Minuten. Die erste Neugier ist gedeckt und die nächste Entwicklungsstufe kann angegangen werden. Wenn man den zehn und elf Jährigen erklärt, wofür meditieren gut ist und was sie damit bewirken können, dann lassen sie sich meistens auf solche Meditationen ein.

Altersunterschied (12-15 Jahre)

Mit dem Eintritt in das 12. Lebensjahr sollte das Kind soviel Verständnis haben, dass man es fast komplett aufklären kann. Je nachdem wie viel Interesse von Kindesseite vorhanden ist, ist dies eine sehr sinnvolle und für die Zukunft des Kindes Erfolg versprechende Möglichkeit. Bis dahin weiß jedes Kind schon, in welche Richtung sein Glaube und die Hoffnung geht. Optimal ist es, wenn man an sich selbst glaubt. Doch wie realistisch ist die Vorstellung in dem Alter?

Wie wirkt eine Meditation bei ADHS/ADS Kinder?

Das Leben heute ist sehr hektisch und stressig. Vor allem für Kinder ist die Welt nur schwer zu verstehen und die Reizüberflutung des Alltags kann so manch ein Kind überfordern. ADHS / ADS Kindern fällt es oft schwer sich auf das Wichtigste bzw. das Wesentliche zu konzentrieren. Die professionelle Hilfe umfasst ganz spezifisch ausgearbeitete Therapien und bestimmte Medikamente um die Symptome dieser Kinder in den Griff zu bekommen. Doch wie schaut es mit Meditationen aus? Entspannungstechniken verschiedenster Arten sind immer hilfreich.

Die Meditationen sind ideal als Entspannungstechniken für ADHS/ADS Erkrankte Menschen. Dabei ist es egal, ob es sich um Kinder oder Erwachsene handelt. Meditationen sollten dennoch immer vorher mit einem Arzt oder einem Therapeuten abgesprochen sein, da bestimmte Symptome eine Meditation unmöglich machen oder gegebenenfalls Symptome verstärkt werden. Die Meditation sollte schon auf das Gesundheitsbild des Kindes passen, damit es auch wirklich Erfolg versprechend ist. Es bringt nichts, wenn das Kind keine Chance hat, der Meditation zu folgen, weil es aufgrund des Gesundheitszustandes nicht machbar ist. Dann kann es nämlich sein, dass verschiedene Ängste (zum Beispiel Versagensängste) verstärkt werden, was nicht Ziel einer Meditation sein sollte.

Es gibt verschiedene Techniken der Meditation, die auch bei ADHS/ADS sehr Erfolg versprechend sind. Frage doch einfach mal bei deinem Arzt nach, welche Technik er empfehlen würde und vielleicht kann er dich dahingehend ein mal beraten. Meditationen haben bei ADHS/ADS schon wahre Wunder bewirken können und wieso solltest du diese Wunder nicht auch erleben können.