

Meditation für Kinder – Informationen, Tipps, Wirkung

Schon seit Jahrtausenden spielt in den östlichen Kulturen die Meditation eine wichtige Rolle. Die Ursprünge der Meditation reichen in Indien 5000 Jahre zurück und waren in den Anfängen vor allem auf die Fokussierung und die Atemübungen ausgerichtet.

Besonders interessant ist der Umstand, dass in Indien seit 2018 schon im Vorschulalter und bis zur achten Klasse das Fach «Glück» täglich in einer Lektion unterrichtet wird. Bei der Vorstellung des neuen Lehrplanes war kein Geringerer als der Dalai Lama mit von der Partie. Gemeinhin wird das Fach auch «Gedankenputz» genannt. Warum? Die Kinder meditieren auch während dieses Unterrichts. Dabei geht es darum, die immense Gedankenflut, der besonders auch Kinder ausgesetzt sind, zu erkennen und den Geist zur Ruhe zu bringen.

Weshalb Meditation für Kinder?

Stress, Überforderung im Alltag, Aggressionen, Überflutung durch Reize, Selbstzweifel, übersteigertes oder mangelndes Selbstwertgefühl, Realitätssinnverlust, Unruhe und Nervosität sind nur einige Stichworte, welche nicht nur uns Erwachsene, sondern vor allem auch Kindern schon in frühen Lebensjahren grosse Mühe bereiten und nicht selten ihren Alltag prägen, ihre menschliche Entwicklung beeinflussen und ihren Charakter mitprägen.

Durch sanftes Heranführen an die Meditation und regelmässiges Üben der Achtsamkeit und Fokussierung auf die richtige Atemtechnik, können Kinder bei ihrer so wichtigen Entwicklung viel lernen und dann für ihr ganzes Leben davon profitieren.

Die Meditation mit Kindern beabsichtigt erst einmal, dass sie zur Ruhe kommen und in der Stille ihrem innersten Wesensgrund begegnen können. Dass dabei nicht selten auf natürliche und ganz einfache Weise die Beantwortung nach dem Sinn des Lebens einhergeht und eine positive, verantwortungsvolle Verhaltensweise gefördert werden, ist eine wundervolle Sache und ein grosses Geschenk obendrauf.

Wirkungen der Meditation.

Meditation löst mannigfaltige, positive Wirkungen aus – sowohl bei Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen bis ins hohe Alter. Nachstehend seien nur einige davon genannt:

Weiter auf Seite 2

- Förderung von Entspannung und Zufriedenheit
- Eine stabile und ausgewogene Persönlichkeitsentwicklung durch Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung.
- Alles Leben als grosses Glück und Geschenk wahrnehmen und schätzen zu können, was wiederum glücklich macht.
- Vergrösserung und Veränderung der beteiligten Hirnareale wie Emotionsregulierung, Wahrnehmung, Empathie usw.
- Stärkung der mentalen Kraft
- Abbau von Ängsten, Stress, Unausgeglichenheit, Hilfreich beim Auflösen von Blockaden, dadurch erfolgt auf natürliche Weise eine Stärkung des Immunsystems
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstvertrauen
- Beseitigung von Gewaltbereitschaft, Förderung und Identifikation mit friedvollen Gedanken

Es ist also eine ganze Menge von positiven Wirkungen, welche durch regelmässige Meditation gefördert und begünstigt werden.

Liebe Eltern,

Lassen Sie Ihre Kinder diese Erfahrung machen und ermöglichen Sie ihnen die Meditation als ergänzende Lebensschulung erfahren zu dürfen. Ich freue mich, Sie und Ihre Sprösslinge kennenzulernen. Die nächste Gelegenheit ist schon bald. Reservieren Sie sich den Termin:

Samstag, 21. September 2024 an unserem Info-Stand auf dem Zentrumsplatz in Unterkulm oder

anlässlich eines persönlichen Gesprächs oder einer Probeteilnahme an unserer Gruppen-Meditation für Erwachsene.

Einige Tipps, Kinder an die Meditation heranzuführen.

- 1) Für eine wohltuende Atmosphäre sorgen.
- 2) Hilfsmittel bereitstellen wie eine Glocke, Sitzmatte, Statue, Kerze
- 3) Erklären, was in der Stille passiert
- 4) Spielerisch die Achtsamkeit ansteuern mit der Frage: was hört ihr während der Meditation?
- 5) Dauer der Meditation zu Anfang 5 bis max. 10 Minuten, später 15 Minuten

Lebensglück ist eine Geisteshaltung, die wir alle durch regelmässiges Meditieren und Achtsamkeitsübungen gezielt und einfach fördern können. Wir müssen nur bereit sein dafür und einen Versuch wagen. Wann wagen Sie es, Ihre ganz persönliche Erfahrung mit Meditation zu machen?

Lebensglück erfahren bedeutet nicht, möglichst vieles zu erreichen, zu besitzen oder unternehmen zu können. Sehr wohl aber unsere Bereitschaft mit dem was ist, sich abzufinden und unsere Wünsche und Begierden entsprechend zu beobachten.

Ich freue mich auf Ihr Interesse und Ihre Kontaktnahme unter 079 467 14 38 oder info@zen-stilleswasser.ch

Peter Müller, Sitzgruppenleiter ZEN Gruppens «stilles Wasser»