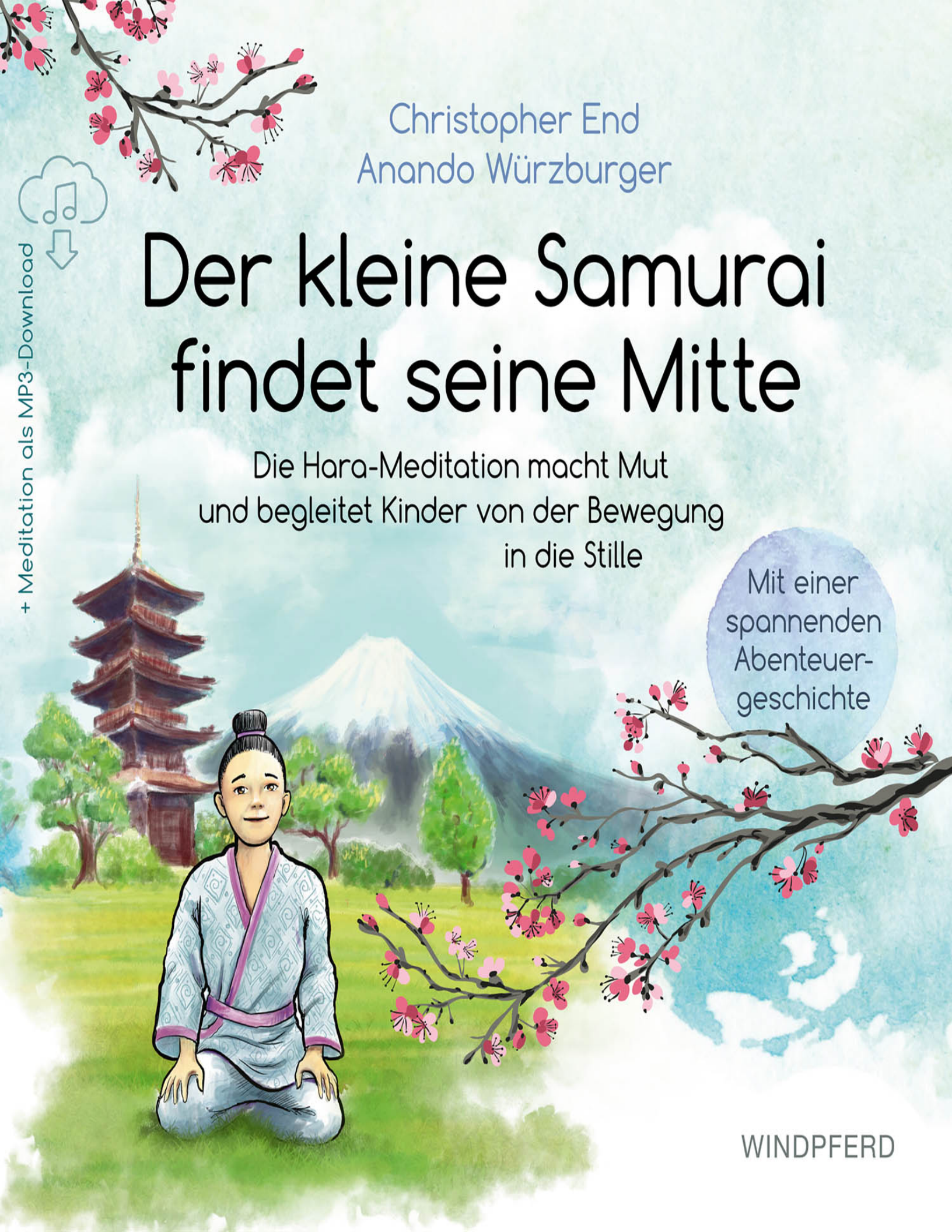




Christopher End
Anando Würzburger

Der kleine Samurai findet seine Mitte

Die Hara-Meditation macht Mut
und begleitet Kinder von der Bewegung
in die Stille

Mit einer
spannenden
Abenteuer-
geschichte

+ Meditation als MP3-Download

WINDPFERD

Christopher End
Anando Würzburger

Der kleine Samurai findet seine Mitte

Die Hara-Meditation macht Mut
und begleitet Kinder von der Bewegung
in die Stille

Mit einer
spannenden
Abenteuer-
geschichte



1. Auflage 2020

© 2020 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann – bitdifferent
unter Verwendung einer Illustration von 123rf.com

Covermotiv: Fryderyk Pohl

Illustrationen: Meike Haug – www.majakuh.de

© der Originalmusik: Innenwelt Verlag GmbH

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Layout und Satzarbeiten: Marx Grafik & ArtWork

ISBN 978-3-86410-255-4

eISBN 978-3-86410-312-4

www.windpferd.de

Inhalt

Einleitung

Worum geht es uns beim Meditieren mit Kindern?
Von der Bewegung in die Stille finden
Was verstehen wir unter Meditation?
Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks

Der Samurai sagt:

Mut findest du in deiner Mitte

Jahrtausendealte Erfahrung
Die Mitte ist die Stille im Sturm

Wer regt sich auf? Was sagt die Neurowissenschaft dazu?

Das Reptiliengehirn und der Vagusnerv, eine Schaltstelle für die Autoregulation des Körpers
Die Amygdala ist das Angstzentrum im limbischen System
Der Neocortex – unsere schlaunen grauen Zellen

So können wir das Nervensystem selbst regulieren

Die Autoregulation, mit der wir geboren werden
Steuerung über den Neocortex und den präfrontalen Cortex
Sicherheit und guter Kontakt zu Menschen oder Tieren lässt uns entspannen
Über den Körper direkt den Vagusnerv anregen
Top-down- und Bottom-up-Steuerung

Wie der Bauch, das Hara, uns mutig macht

Eine Erklärung für Kinder

Unsere drei Zentren: Kopf, Herz und Hara
Der friedvolle Krieger
Was wir von einem Samurai lernen können
Ein Samurai lernt, auch mit seiner Angst mutig zu sein
Wie du mit Angst umgehen kannst

Wie Meditation mit Kindern gelingen kann – ein Kapitel für Erwachsene über das Anleiten von Meditationen

Die Tricks beim Meditieren
Die Schritte in die Stille

Die Geschichte zum Vorlesen

Der kleine Samurai findet seine Mitte (Nina und Tim in Japan)

Viele Überraschungen
Falsche Samurai
Zurück in die Vergangenheit
Der kleine Samurai
Die Katastrophe
Rettung und Belohnung
Eine neue Freundschaft
Die geheime Lebenskraft
Feiger Verrat
Rätsel und Pläne
Auf großer Fahrt
In der Wildnis
Auf der Suche
In die tiefste Dunkelheit
Nach Hause

Ki: Die Lebenskraft wecken - ein Kapitel für Kinder und Erwachsene

Was ist das Ki?
In der Einheit von Körper und Geist liegt die Kraft
Das Ki spüren
Der Samurai-Gruß
Das Ki begegnet sich
Den Kopf halten und die Energie spüren
Den Kopf kraulen
Es regnet auf den Kopf
Mit Tatzen auf dem Rücken entlang wandern
Die Schulterblätter rotieren lassen

Hara-Meditation:

Die Meditation zum Mut-machen oder die stille Kraft aus dem Bauch

Einleitung
Die erste Phase: Sich in der Mitte zentrieren
Die zweite Phase: In der Mitte ruhen
Die dritte Phase: Ruhen

Übungen: Die Mitte stärken

Noguchi-Atmung zur Entladung von überschüssigem Ki
Zwerchfell-Release
Der Diamant: Den „Einen Punkt“ halten
Die Bauchatmung und das Ki fließen lassen

Schlusswort

Unser Dankeschön

Empfohlene Literatur

Für Lehrer*innen

Unterrichtsmaterialien

Über die Autor*innen



Für meine Enkelkinder Momo und Rana
und meine Tochter Nina Ruho
Anando

Für meine Kinder Mavie und Luke
Chris

Hallo,

schön, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast.

Wir wollen dir mit diesem Buch das Geschenk der Meditation nahebringen. Und zwar auf einem Weg, der vielleicht neu für dich ist: bewegt und spielerisch.

Spiele und sich viel bewegen ist ja der natürliche Zustand von Kindern. Sich zu konzentrieren, nachzudenken und sich über Erfahrungen auszutauschen, sind dagegen Fähigkeiten, die Erwachsene beherrschen. Beide Kompetenzen sind auf diesem Weg der Meditation gefragt. Deswegen ist es uns auch ein Anliegen, dass Groß und Klein sich gegenseitig unterstützen, zusammen lernen – und voneinander.



Die Hara-Meditation und die Übungen zu Ki und zur Achtsamkeit hat Anando Würzburger zusammengetragen, verfeinert und angepasst. Anando übt und lehrt diese japanischen Techniken selbst seit vielen Jahren.

Die Meditation und einige Übungen spielen eine wichtige Rolle in der Geschichte. Christopher End hat sie

aufgeschrieben. Er erzählt Geschichten seit seiner Kindheit und übt ebenfalls schon eine ganze Weile zu meditieren.

Wir beide, Anando und Christopher, haben von anderen gelernt: von Lehrerinnen und Meistern, Geschichtenerzählern und Forscherinnen. Wir stehen, wie es so schön heißt, auf den Schultern von Gigantinnen und Giganten: Menschen, die vor uns da waren und von denen wir gelernt haben. Ihnen gilt unser Dank.

Und dir danken wir, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast und ebenfalls lernen möchtest.

Viel Spaß damit – und alles Liebe für deinen Weg!

Anando Würzburger und Christopher End

Einleitung

Mit Kindern die Welt der Wahrnehmung und Achtsamkeit zu entdecken macht mir große Freude, die ich in diesem Buch gerne teilen möchte. Wenn Kinder sich über ihre Innenwelt austauschen können, was sie fühlen und denken, dann können sie eine große Begeisterung zeigen. In der Wahrnehmung von Stille und körperlichem Spüren von Energie sind sie uns Erwachsenen oft weit überlegen. Wir empfinden es vielleicht als störend, wenn sie zum Beispiel verträumt zum Fenster hinausschauen, anstatt dem Unterricht zu folgen. Wenn sie jedoch lernen, den Zustand des „Default Modus“, was wir als „Tagträumen“ umschreiben können, bewusst zu nutzen, kann er eine Ressource für Kreativität sein. Somit ist dieses Buch auch eine Einladung an die Erwachsenen, Kinder mit unvoreingenommenem Blick zu sehen und sich mit ihnen auszutauschen.



Dieser Austausch auf Augenhöhe steigert die Neugier und Begeisterung der Kinder. Genauso aber braucht es kluge

Erklärungen für unseren Verstand, damit auch er damit einverstanden ist, zu meditieren und die Stille als etwas Wertvolles zu betrachten. Daher ist es mir ein Anliegen, nicht nur das traditionelle Verständnis von Achtsamkeit und Meditation zu vermitteln, sondern auch einen Einblick in die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkungsweise von Achtsamkeit und der Selbstregulation des Nervensystems zu geben. Falls du noch tiefer in die Materie eindringen möchtest, findest du am Ende des Buches zu den jeweiligen Kapiteln Empfehlungen für weiterführende Literatur.

Worum geht es uns beim Meditieren mit Kindern?

Disziplin und Struktur in der Meditation, die vielleicht zu Erwachsenen passen, wie das absolut stille Sitzen, führen bei Kindern eher zum Gegenteil: Sie werden unruhiger!

Strenge und einengende Vorgaben können schnell zu Frustration und dem Gefühl zu versagen führen.

Dagegen lässt ein spielerischer Umgang mit der Stille Kinder einen leichten Zugang finden. In meinen Kursen, in denen ich mit Kindern und Eltern gleichzeitig meditiere, war es manchmal mehr meine Aufgabe, die Eltern in ihrer Bemühung zu bremsen, das Kind zum Stillsitzen zu bringen. Die Erwachsenen waren erstaunt darüber, dass ich in ihren Augen die Kinder „zappeln“ ließ. Doch das Stillsitzen ist nicht das Ziel von Meditation. Ruhe entsteht ohne Zwang, wenn wir die Aufmerksamkeit und die Achtsamkeit lenken. So war eine Mutter überrascht, als ihr achtjähriger Sohn Ken am Ende der Stunde in der Ruhephase einschlief – am helllichten Tag. Das hatte sie seit sechs Jahren nicht mehr erlebt. Für sie war es wie ein Wunder.

Für solche kleinen Wunder braucht es eine klare, geduldige und zugleich spielerische Führung, in der alles, was sich im Inneren zeigt, einen Platz hat. Entspannung entsteht, wenn wir angenommen sind und in unserer eigenen Art und Weise da sein können. In diesem Angenommensein fühlen wir uns sicher. Wir können in uns landen – da, wo wir gerade sind. Die Stille entsteht in diesem Bei-sich-Ankommen.

Von der Bewegung in die Stille finden

Das Konzept in diesem Buch ist so gestaltet, dass es Kindern einen fließenden Übergang von der Bewegung in die Stille bietet. In vorbereitenden Übungen lernst du, deinen Stresspegel zu regulieren und den Entspannungsreflex einzuladen. So ist es leichter, in die Stille zu finden.

Wie alle Dinge, die wir uns aneignen wollen, lernen wir auch Meditation besonders gut, wenn zwei Voraussetzungen gegeben sind: wenn wir es regelmäßig und mit Begeisterung tun. Deswegen ist es so lohnenswert, gemeinsam mit Kindern zu meditieren. Beide Seiten bringen ihre Stärken mit ein: Kinder bringen Begeisterung sowie spielerisches Lernen mit und Erwachsene die Fähigkeit, Dinge planvoll anzugehen und regelmäßig zu üben.

Was verstehen wir unter Meditation?

Wenn wir den Begriff der Meditation verwenden, beziehen wir uns auf eine Meditationspraxis, die auf die Stille in

unserer Mitte verweist. Dazu gehört die Erfahrung von allem, was mich in diesem Augenblick ausmacht, mit dem Fokus auf das Hier und Jetzt. Es ist die Erfahrung von mir selbst und der Verbundenheit zu mir. In dieser Verbundenheit können wir uns selbst besser kennenlernen. Auf diese Weise können wir auch lernen, mit Gefühlen und Stressreaktionen besser umzugehen.

Es geht mir hier also nicht um Fantasiereisen in höhere Sphären, die auch oft unter dem Begriff „Meditation“ angeboten werden. Die hier beschriebenen Meditationsmethoden und Körperübungen basieren auf Zentrierungstechniken, die in den traditionellen asiatischen Kampfkünsten oder japanischen Heiltechniken wie dem Shiatsu und dem Noguchi Seitai verwendet werden. Sie alle sind verwandt mit der Meditationspraxis.

Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks

Achtsamkeit ist die Grundschiwingung, die alles durchdringt. Wie ein Vergrößerungsglas lässt sie uns innere Vorgänge wahrnehmen, die sonst unbewusst und automatisiert ablaufen.

Was sich in uns gerade bewegt an Gedanken, Gefühlen und körperlichem Befinden, lernen wir ohne Urteil wahrzunehmen. Achtsamkeit ermöglicht es uns, Muster zu erkennen. Aus dieser neutralen Position können wir Wahlmöglichkeiten entwickeln. Achtsamkeit stärkt Gehirnstrukturen, die uns einen ausgewogenen Umgang mit Emotionen ermöglichen.

Der Samurai sagt: Mut findest du in deiner Mitte

Das Hara ist nach traditioneller japanischer Auffassung der Sitz der Lebensenergie. Der Begriff *Hara* wird aus dem Japanischen übersetzt mit „Quelle des Lebens“. Das Hara gilt dort als eines der drei Hauptzentren unseres Körpers. Diese sind: der Kopf, das Herz und das Hara, der Bauch. Jedes Zentrum hat seine eigene Aufgabe. Der Kopf steht für das Denken, das Herz für das Fühlen und das Hara, der Bauch, für das Sein und die Lebenskraft aus der Mitte. Das sind auch die verschiedenen Ebenen, auf denen wir uns als Menschen erfahren können.



Interessanterweise spiegelt sich diese traditionelle Auffassung in manchen Ergebnissen der modernen Hirnforschung wider. Ob nun traditionelle Überlieferung oder moderne Wissenschaft, die wichtige Erkenntnis lautet: Wir können unser Bewusstsein lenken und es steuern! Ist zum Beispiel das Herz, unser emotionales Zentrum, aufgeregt, können wir lernen, es zu beruhigen. Die Fähigkeit dazu schulen wir mit Achtsamkeit in der Meditation.