

ॐ Traumreisen & Meditation für Kinder ॐ

Das Ziel bei Traumreisen ist es, durch hören bzw. vorlesen bestimmter Texte, die Phantasie der Kinder anzuregen, die Gefühlsstände positiv zu steuern, positive Gedanken und Gefühle zu vermitteln und die daraus entstehende Stillephase der Entspannung zu erleben. Da der Horizont der Kinder noch viel offener und noch nicht von diversen Erfahrungen geprägt und eingeschränkt ist, fällt es Kindern noch leichter als teilweise Erwachsenen, sich mit Bildern und ihren Emotionen voll und ganz auf die Geschichte einzulassen. Nicht nur ihre Kreativität und Konzentration wird dabei gefördert sondern auch ihre Wahrnehmung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Regelmäßig geführte Traumreisen können dabei unterstützen diese kindliche Leichtigkeit beizubehalten und Traumreisen mit allen Sinnen zu spüren. Da sich die Kinder nur auf die Stimme und Wörter der Vortragenden konzentrieren verfallen sie in einen leicht meditativen Zustand der alles um sie ausblenden und sie somit entspannt zur Ruhe kommen lässt. Unterstützend zum Text wirken variable Tongebungen beim Sprechen, Geräusche oder Musik wie z.B. Meeresrauschen oder Vogelgesang. Nicht nur Stress kann in so einem meditativen Zustand abgebaut und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden, Ziele und Wünsche können in diesem Zustand gesetzt und erreicht werden und auch Selbstheilungskräfte können dadurch aktiviert werden.

Ich selbst durfte bereits die positive Erfahrung mit einem Kind machen, das während einer KinderYoga-Einheit über starkes Herzklopfen klagte. Daraufhin machten wir alle ein paar Runden Sonnengruß und ich fragte danach alle Kinder wie sich nun ihr Herzschlag anfühlt. Er war bei allen stark. Anschließend legten sich alle Kinder entspannt auf den Boden und mit einem tiefen Atemzug führte ich sie nach der „Kopf bis Fuß“-Entspannung, auf eine ca. 10 minütige Traumreise. Danach fragte ich wieder alle Kinder wie sich ihr Herzschlag anfühlt. Und ALLE, einschließlich des Kindes, welches vorher über starkes Pochen klagte, fühlten einen ruhigen Herzschlag. Obwohl ich mich schon jahrelang mit Yoga beschäftige und praktiziere, finde ich es immer wieder erstaunlich wie einfach und schnell Yoga wirkt.

Nach dieser kleinen Geschichte aus meinen persönlichen Erfahrungen ist es eigentlich nicht mehr nötig, dass ich noch näher auf die positive Wirkung der Traumreisen bei Stress eingehe. Und das wirkt nicht nur bei Kindern! ☺ Da die heutige Zeit immer hektischer wird, immer mehr von den Kindern abverlangt wird und die meisten Sportarten auf Wettkampf („Wer ist die/der Beste?“) ausgerichtet sind, ist Yoga und somit auch regelmäßige Traumreisen, für Kinder meiner Meinung nach sehr empfehlenswert und förderlich. Durch den Druck den sie von außen und auch teilweise von ihren Eltern auferlegt bekommen, sind Kinder schon genug gestresst und dann kommen noch immer mehr „Krankheiten“ wie Konzentrationsschwächen, Schlaf-, Lern- oder Verhaltensstörungen bis hin zur Hyperaktivität dazu. Das alles muss nicht sein! Man kann mit Yoga, Traumreisen oder Meditation zwar nicht alles heilen aber man kann gut dagegen wirken und sehr viel für sein Wohlbefinden tun und wenn die Seele gesund ist, ist es der Körper auch!

ॐ Traumreisen & Meditation für Kinder ॐ

Wenn Kinder entspannt, glücklich und zufrieden sind, wird nicht nur ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch ihr Sozialverhalten gesteigert, was unwiderruflich zu einem besseren Umgang mit Mitmensch und deren Umgebung führt. Auch Kindern gefällt es einfach mal nichts zu tun, sich fallen lassen zu können und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen. Ich kann nur sagen: „Kinder lieben Traumreisen!“ Beim Meditieren erfahren Kinder unter anderem die innere Ruhe und Gelassenheit, wie auch bei Traumreisen, von der sie ihr ganzes Leben lang profitieren können, sowie auch mehr Selbstvertrauen und psychische Stabilität. Das Sozialverhalten mit ihren Mitmenschen verbessert sich und nicht nur die Konzentrationsfähigkeit steigert sich, sondern auch die Achtsamkeit, die Kreativität und auch die schulischen Leistungen können sich sichtlich verbessern. Kinder, die sich in Meditation üben, leiden weniger unter Kopf- und Rückenschmerzen und verfallen später weniger in Depressionen oder Angstzuständen. Sie sind und leben allgemein gesünder.

Bei Traumreisen und Meditation kann es schon mal vorkommen, dass einem plötzlich die Tränen kommen, was kein schlechtes Zeichen ist – ganz im Gegenteil! Es macht einem bewusst, dass man seinen Gefühlen länger keine Aufmerksamkeit mehr gegeben hat oder gerade ein schmerzhaftes Thema aktuell ist. In der Regel lösen sich solche emotionalen Gefühlsausbrüche von selbst oder durch ein persönliches Gespräch. Zum Problem wird es erst, wenn man mit solch negativen Gefühlen aus der Meditation herauskommt und nicht mehr kontrolliert mit ihnen umgehen kann. Dies ist meist ein Zeichen dafür, dass ein tiefsitzendes Trauma berührt wurde. Das Vergessen ist ein wichtiger Schutzmechanismus der Psyche, der behutsam und am besten in therapeutischer Behandlung sanft gelöst werden soll. In diesem Fall sollte man mit dem Meditieren erst einmal aussetzen und sich psychologische Hilfe zu Rate ziehen. Derartige Zwischenfälle sind eher selten, trotzdem ist das Wissen darum wichtig, um solche Vorkommnisse nicht zu unterschätzen und damit auch umgehen zu können. Führt man mit Kindern oder sich selbst Traumreisen durch, kommt man sehr selten bis gar nicht an tiefer liegenden Gefühlsgeschichten, da man dieses Werkzeug hauptsächlich zur Entspannung nutzt. Selbst diesem, nennen wir ihn mal „negativem“ Aspekt, kann man im Nachhinein bestimmt etwas Positives abgewinnen, wenn man das Thema aufgearbeitet hat und man sich wieder ein Stück leichter fühlt.

Es liegt wohl auf der Hand, dass Traumreisen und Meditation der Seele einfach gut tun und somit auch Menschen in allen Altersgruppen anwenden sollen. Im Westen sollte es einfach mehr in den Alltag integriert werden, dass es einfach irgendwann „normal“ ist und auch zur westlichen Gesellschaft gehört. In den meisten östlichen Ländern wird Yoga und somit auch Meditation und Traumreisen den Leuten von klein auf beigebracht und täglich praktiziert. Es ist dort nicht wegzudenken. Der Großteil der menschlichen Bevölkerung im Osten befasst sich mit Yoga und Meditation und ist, wahrscheinlich gerade deshalb, viel entspannter und glücklicher als die meisten Menschen im Westen.

ॐ Traumreisen & Meditation für Kinder ॐ



Das schönste ist es, den Kindern ein Werkzeug mitzugeben, das sie wann und wo immer für ihr persönliches Wohlbefinden einsetzen können. Sie behalten ihre kindliche Phantasie mehr bei sich, da sie sich immer wieder in den Zustand versetzen und die Phantasie ständig anregen. Das innere Kind, das man sich immer behalten soll, bleibt viel klarer und beständiger. Leider geht das ja bei vielen Erwachsenen verloren. Oft schon bei jungen Erwachsenen oder Teenager weil sie an den Glauben gebunden sind, dass man nicht „erwachsen“ sei wenn man sich als „Erwachsener“ wie ein „Kind“ aufführt. Doch genau diese Leichtigkeit vom kindlichen Dasein und die kindliche Freude ist es, die vielen Erwachsenen fehlt oder auch oft durch verschiedene Schicksalsschläge verloren gegangen ist. Mit regelmäßigen Traumreisen bei Kindern unterstützt man die Fähigkeiten sein inneres Kind zu behalten und zu pflegen. Man schafft sich von klein auf seinen inneren Frieden. Wenn unsere Kinder von klein auf friedlicher miteinander umgehen, weil sie mit Achtsamkeit, Liebe und glücklich sein gefüllt sind, kann es nur eine bessere Zukunft werden.

Ich für meinen Teil bin froh und dankbar, dass ich auf diesen Weg gekommen bin Yoga zu praktizieren und ich die KinderYoga-Übungsleiter-Ausbildung gemacht habe und in Zukunft mein Wissen an unsere Kinder weitergeben darf! Danke, dass ich euch alle kennenlernen durfte und danke für die super tolle geniale Zeit! ♥

Namaste ॐ

ॐ Traumreisen & Meditation für Kinder ॐ

Eine Traumreise passend zur Indianer-Stunde

Altersgruppe: 8-12 Jahre

Dauer: ca. 10 Min.

- Ruhige Hintergrundmusik
- Körperwahrnehmung/Atmung

Du liegst gemütlich am Boden, schließt die Augen und nimmst einen tiefen Atemzug, tief in deinen Bauch hinein. Du spürst deinen Körper am Boden aufliegen. Mach einen Abdruck am Boden. Vom Kopf, den Schultern, dem Becken (dem Po), den Beinen und den Versen. Atme ruhig weiter und entspanne dich. Die Schläfen, das Kinn - den Mund leicht geöffnet, den Nacken, die Arme, das Becken und die Beine.

Deine Atmung ist weiter ruhig. Du stellst dir vor du bist eine Feder – ganz leicht. Du schwebst vom Himmel. Die Sonne scheint – du lässt dich vom Wind tragen. Du siehst die grünen Hügellandschaften, die bunten Blumenwiesen und im Hintergrund die Berge mit den Schneespitzen. Du spürst die Wärme der Sonne und die Leichtigkeit des Windes und schwebst über die Indianerdörfer. Verschiedene Vögel kreisen in der Luft. Du siehst die Pferde auf der Weide toben. Die Kinder spielen auf den Wiesen. Ein Mädchen bastelt Schmuck aus Blumen und verschenkt ihn im Dorf. Der Häuptling sitzt am Lagerfeuer und raucht seine Friedenspfeife. Du bist ganz leicht und beobachtest nur. Der Wind trägt dich sanft in der Luft. Am Fluss sind Frauen am Wäsche waschen und die Kinder am plantschen. Du spürst die Freude und hältst schön langsam Ausschau auf einen gemütlichen Platz. Der Wind trägt dich ganz langsam und behutsam zur Erde. Nun landest du auf deinem Platz und lässt dich sanft zu Boden. Langsam kommen wir wieder zurück und bewegen ganz langsam die Finger und die Zehen, dann langsam kreisen und sich strecken. Mit einem tiefen Atemzug beenden wir die Reise und lassen die Augen noch geschlossen. Wir reiben unsere Hände bis die Handflächen ganz warm werden und legen dann die Hände wie ein Schälchen leicht über unsere Augen, dann öffnen wir darunter langsam unsere Augen. Willkommen zurück! Namaste! ॐ

Quellen:

http://www.entspannung-und-meditation.de/meditation/methoden/fantasiereise_ziele.htm

<http://www.entspannung-und-meditation.de/meditation/allgemein.htm>

<https://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/meditation/>

http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien_Yoga_f%C3%BCr_Kinder_und_Jugendliche