

## Meditation für Eltern und Kind

In der heutigen Zeit sind Kinder und Jugendliche viel mehr Einflüssen ausgesetzt, als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Vorbei sind die Zeiten, in denen Kinder Drachen steigen ließen und bei zu viel Langeweile einfach mit Freundinnen und Freunden in den Wald zum Spielen verschwunden sind. Kinder, die heute aufwachsen, werden nahezu durchgängig vom technischen Rauschen abgelenkt, sind häufig von Online-Mobbing betroffen oder beteiligt und müssen im Allgemeinen viel Druck abfedern – sowohl von Seiten der Schule als auch vom Elternhaus. Ebenso ist die Vielzahl der Freizeitaktivitäten, die bereits im Kleinkindalter beginnt, nicht zu unterschätzen.

Wenn wir uns fragen warum Meditation mit Kindern Sinn macht, dann genau aus diesem Grund. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als JETZT meditieren zu lernen! Viele Kinder und Jugendliche sehnen sich geradezu nach Stille und Besinnlichkeit, ohne dass es ihnen bewusst ist. Eine wunderbare Basis, um möglichst sorgenfrei durchs Leben zu schreiten.

### Meditation...

#### ...dient der Stressreduzierung

Stress ist bei Kindern und Jugendlichen zunehmend ein Problem. Er bereitet ihnen aufgrund von unausgeglichene Situationen zuhause und/oder in der Schule immer wieder Schwierigkeiten. Da regelmäßiges Meditieren dieses Stressempfinden senkt oder gar auflöst, können gerade Kinder und Jugendliche sehr davon profitieren.

#### ... verbessert die Konzentrationsfähigkeit

Meditation fördert die Konzentration. Dadurch haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, ihre oft stürmischen Gefühle wahrzunehmen, sich dann beispielsweise auf ihren Atem zu konzentrieren und so zur inneren Ruhe zu finden. Ganz zu schweigen von den schulischen Vorteilen, die sich bei verbesserter Konzentrationsfähigkeit durch Meditation einstellen.

#### ... erhöht die Empathie von Kindern

Meditierende sind dafür bekannt, besonders einfühlsam zu sein, sich leichter in andere hineinversetzen zu können. Das kann besonders für Kinder von hohem Nutzen sein. Wenn sie sich bewusst sind, wie sich ihre Handlungen auf ihr Umfeld auswirken, neigen sie weniger dazu, andere Kinder zu hänseln oder zu bedrängen.

#### ... beruhigt Kinder

Erfahrene Eltern und Lehrer wissen gleichermaßen, dass ausgeglichene Kinder leichter im Flow sind, ob beim Spielen oder Lernen. Entspannte Kinder neigen dazu, harmonische Beziehungen zu bilden.

#### ... macht Kinder glücklicher

DIE KINDHEIT SOLLTE EINE GLÜCKLICHE UND LEBENDIGE ZEIT SEIN! Aufgrund der hohen Anforderungen, die an die Kinder der heutigen Zeit gestellt werden, sind diese häufig überfordert. Regelmäßige Meditation hilft ihnen, eine positive Weltanschauung zu entwickeln und macht sie dadurch glücklicher!

Ich freue mich auf Dich/Euch!  
Horst Mesloh

