

„Mit der Angst mutig sein“

Meditation und Selbstregulation für Kinder.

Eine Zeitreise und Entspannungsübungen sollen Kindern Achtsamkeit, Mut und innere Ruhe bringen.

SARAH FIXL

In Japan heißt es: Der beste Samurai ist der, der nicht kämpft. Der beste Samurai ist der, der einen Streit auf friedliche Art für sich und andere lösen kann.“ Deswegen soll das Mitgefühl im Herzen geschult werden. Denn: „Für einen wahren Samurai ist der Kampf immer das letzte Mittel der Wahl.“

So steht es in „Die Schule der Samurai“, einem von drei Teilen aus dem Buch „Lily & Tom. Der kleine Samurai findet seine Mitte. Selbstregulation für Kinder“ (Verlag: Windpferd) von Anando Würzburger und Christopher End. Die beiden Autoren haben sich hierbei „Weniger Angst, mehr Mut“ für den Nachwuchs auf die Fahnen geschrieben.

Das Buch selbst ist (vorrangig) an Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren gerichtet – ihnen wird Wissen über die Welt der Samurai vermittelt, zeitgleich lernen sie spielerisch die Welt der Meditation kennen. Genauer gesagt: die Welt der Hara-Meditation – einer Methode zur Förderung von Mut, Entspannung und Konzentration. Beide Aspekte des Buches sollen den Kindern zudem helfen, Ängste zu überwinden.

Der erste Teil behandelt dabei eine Abenteuer-Zeitreise, im zweiten Abschnitt, der „Samurai-Schule“, stehen Übungen an, die die Kinder eigenständig oder gemeinsam mit anderen erproben können. Im dritten Teil erhalten Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen Erklärungen zur Anleitung von Meditationen mit Kindern sowie zur Wirkung von Selbstregulation.

Was man von einem Samurai lernen kann
„Auch für uns hier und heute ist es hilfreich im Leben, die Kraft der Samurai in uns zu entdecken. Sie kann jedem von uns im täglichen Leben helfen“, sagt Anando Würzburger. Was ist das Besondere an der Herangehensweise eines Samurai? „Der Samurai hat die Fähigkeit, seine Gefühle wahrzunehmen, aber er wird nicht von seinen Gefühlen davongetragen“, erläutert die Autorin. Wenn ein Samurai wütend ist, spürt er seine Wut: „Er denkt also: Ah, jetzt werde ich wütend.“



Meditation für den Nachwuchs mit dem Ziel: weniger Angst, dafür mehr Mut und Gefühlskontrolle.

Aber er springt dem anderen deswegen nicht gleich ins Gesicht, schubst ihn oder schreit ihn an.“ Das Ziel ist, einen friedlichen Weg zu finden, um einen Streit zu lösen – eine Herangehensweise, die man sich wahrscheinlich nicht früh genug im Leben zu eigen machen kann.

Des Weiteren sollen Kinder lernen, sich nicht von ihrer Angst einschüchtern zu lassen. Denn: „Ein Samurai lernt, auch mit seiner Angst mutig zu sein“, erklärt Würzburger. Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Gefahrensituationen, doch „manchmal denkt unser Kopf sich eine Gefahr größer, als sie wirklich ist. Dann ist es gut, sich beruhigen zu können.“ Hier kommen die Meditationen und Entspannungsübungen ins Spiel. „Oder, was genauso wichtig ist, du kannst lernen, trotz der Auf-

regung und Angst in einer unbekanntem Situation deine Aufgabe mutig zu meistern.“

Gezielter Umgang mit der Angst

Wie soll ein Kind nun aufkeimende Angst handhaben? „Es gibt ein Geheimnis, wie man mit Angst umgeht: Nimm die Angst einfach wahr und lass sie da sein“, sagt die Autorin. Ein berühmtes Beispiel ist hier der Gang in den dunklen Keller, in dem das Licht ausgefallen ist: Als Ziel gilt, sich nicht von der Angst überwältigen zu lassen.

Auch wenn der Lern- und Übungsprozess zur Angstbewältigung wohl ein wenig des Trainings bedarf – der Lösungsweg ist einfach: „Wenn du ein Gefühl nur weghaben möchtest, dann kann es dich blockieren. Oft wird es dann sogar noch stärker. Erst wenn wir sagen können: ‚Angst, du bist da, was

hast du mir zu sagen?‘, können wir schauen, ob es für unsere Angst einen wichtigen Grund gibt, um den wir uns auch wirklich kümmern sollten.“

Durch das Üben von Meditation und Achtsamkeit soll die „Steuerzentrale“ im Kopf gestärkt werden – so sollen die Kinder lernen, Gedanken und Gefühle besser zu beobachten und zu unterscheiden. „Du siehst, ob die Angstzentrale im Kopf gerade zu Recht klingelt oder übertreibt und alles viel schlimmer darstellt, als es gerade ist“, meint Würzburger.

Ob für Groß oder Klein – eines steht fest: Wenn man lernt, sich (gezielt) zu entspannen, dann „sieht der Kopf nicht mehr alles so sorgenvoll und fühlt das Herz nicht alles so aufgewühlt.“ Dann „können wir positiver in die Zukunft schauen“.

„Die Krise fragt nicht nach, ob man vorbereitet ist“

Was tun, wenn der Ernstfall eintritt und plötzlich alles kopfsteht? Ingo Vogl, Leiter des Stressverarbeitungs- und Kriseninterventionsteams beim Roten Kreuz in Salzburg, berichtete auf Einladung des Human Resources Business Clubs (HRBC) von seinen Erfahrungen.

Es ist eine Situation, von der sich jeder wünscht, dass sie niemals eintritt. Wenn es jedoch zum Krisenfall kommt, beispielsweise eine Kollegin oder ein Kollege plötzlich verstirbt, kann das zu überfordernden Gefühlen führen, die ein normales Weitermachen erst einmal verunmöglichen. Ingo Vogl, seit 32 Jahren ehrenamtlich für das Rote Kreuz in Salzburg tätig, hat mit solchen Situationen Erfahrung. Beim kürzlich stattgefundenen Vortrag auf Einladung des HRBC erzählte er im SN-Saal, wie er nach seinem Einsatz bei der Katastrophe in Kaprun im Jahr 2000 das Stressverarbeitungs- und das Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes Salzburg mitgegründet hatte – und wie diese



Linkes Bild v. l.: HRBC-Vorstandsteam: Markus Winkelmeier, Andrea Auer, Wolfgang Rehrh und Bernd Ellmayer mit Ingo Vogl (Mitte).

die Aufgabe meistern, Menschen in einer Ausnahmesituation zu unterstützen.

„Krisensituationen kommen oft überraschend und es ist wichtig, Vorbereitungen getroffen zu haben. Denn die Krise fragt nicht vorher nach, ob man vorbereitet ist“, erklärte Ingo Vogl. Besonders am Herzen liegt dem studierten Sozialarbeiter, nicht nur körperliche, sondern auch psychische Verletzungen und Probleme ernst zu nehmen und zu behandeln. „Wenn sich jemand bei einem Ereignis körperlich stärker verletzt, wird die Verletzung medi-

zistisch versorgt werden und die Person vielleicht Physiotherapie in Anspruch nehmen. Genauso muss man sich auch um psychische Verletzungen kümmern.“ In der Krisenintervention sei es entscheidend, den Betroffenen zuzuhören und ihnen ihren Bedürfnissen entsprechend zu helfen, mit der plötzlichen belastenden Situation zurechtzukommen.

Wie nah Weinen und Lachen manchmal beieinanderliegen, demonstrierte Ingo Vogl, der sein Brot als Kabarettist verdient, im Anschluss mit einer kurzen Kostprobe seines Programms.

Spenden an das Stressverarbeitungs- und Kriseninterventionsteam:

Österreichisches Rotes Kreuz
IBAN: AT11 2040 4005 0025 1363
Verwendungszweck: SV&E & KI Team Salzburg

Infos und Kontakt HRBC:

Karolingerstraße 40
5021 Salzburg
+43 662 / 8373-281
OFFICE@HRB-CLUB.AT
WWW.HRB-CLUB.AT

