

INNERLICH STARK SEIN



INTERVIEW MIT JOSEFINE RAASCH UND TENZIN PELJOR

Seit letztem Jahr gibt es im Zentrum Bodhicharya e.V., Berlin, einen Kurs für Kinder zwischen acht und elf Jahren: „Gefühle verstehen. Innerlich stark sein – Emotionale Intelligenz für Kinder“. Tenzin Peljor und Josefine Raasch haben das Konzept entwickelt.

*Wie kam es zu der Idee, den Emotions-
schulungskurs für Kinder zu entwickeln?*

J. RAASCH: Im Sommer 2010 unterhielten sich Tenzin und ich in Berlin darüber, dass in buddhistischen Zentren selten Kinder und Jugendliche zu sehen sind. Tenzin studierte gerade am Institu-

to Lama Tzong Khapa in Italien und ich schrieb meine Doktorarbeit in Australien. Mein ganzes berufliches Leben habe ich mit Kindern gearbeitet, intensiv in der Physiotherapie und Psychomotorik und auch als Erziehungswissenschaftlerin, Sozial- und Wissensanthropologin. Vor diesem Hintergrund sagte ich Tenzin zu, dass, wenn ich aus Melbourne zurückkomme, ich ihm dabei helfe, einen Kurs für Kinder und Jugendliche anzubieten.

T. PELJOR: Ich fand es schade, dass es kaum Angebote für Kinder und Jugendliche gibt, die zu innerem Glück und Erfüllung führen, wie z.B. die Kultivierung

geistiger Ruhe durch Konzentration, bzw. Achtsamkeit, warmherziger Freundlichkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Loslassen, Freude am Teilen usw. Kinder sind weniger konditioniert als Erwachsene. Daher sind sie offener, weniger festgefahren, und Methoden zur Kultivierung von geistigen Qualitäten und zum besseren Umgang mit Emotionen fallen auf ein fruchtbareres Feld. Wenn sie früh mit diesen Methoden in Kontakt kämen, könnte ein tiefer Nutzen für sie entstehen. Manche Schwierigkeiten entstünden dann vielleicht erst gar nicht, weil sie auf stärkende Qualitäten zurückgreifen könnten

und bereits früh gelernt hätten, mit Gefühlen wie Wut, Frust, Aufregung, Angst und Schmerz geschickt umzugehen sowie echtes Selbstvertrauen zu entwickeln.

J. RAASCH: 2014 lebte Tenzin wieder in Berlin und bot unter anderem einen Meditationskurs an. Während einer Pause kam eine Frau euphorisch auf Tenzin zu, ich saß neben den beiden. Sie war begeistert von dem Kurs und erzählte, wie viel ihr der Besuch bedeute. Eines fehle ihr hier jedoch: ein Kurs für ihre 10-jährige Tochter. Tenzin sagte, trotz seiner theaterpädagogischen Ausbildung und einer Tätigkeit als Pädagoge, habe er sich mit dem Thema Meditation und Kinder noch nicht auseinandergesetzt. In dieser Situation war für mich klar: Wir machen das!, und ich sagte zu ihm: „Ok, du hast umfangreiche Erfahrungen mit Meditationen und ich in der Arbeit mit Kindergruppen; lass uns das zusammen machen!“ ‚Meditation für Kinder‘ war unser Ausgangspunkt, aber wir wussten auch, dass man mit Kindern nicht so dasitzen und meditieren kann, höchstens 1-2 Minuten. Also mussten wir uns etwas anderes einfallen lassen.

T. PELJOR: Ich bin dann auf Artikel von Daniel Goleman gestoßen, in denen er fünf Punkte der emotionalen Intelligenz beschrieb und wir haben drei der fünf Punkte für uns als Säulenmodell rausgesucht: Emotionswahrnehmung, Emotionsregulation und soziale Kompetenz. Zunächst muss man sich selbst wahrnehmen. Dann muss man lernen, mit den Gefühlen umzugehen und bestimmte Emotionen, die nützlich sind, zu kultivieren, und dann kann man das Wissen und Verständnis auf andere übertragen und sozial weise und geschickt interagieren.

J. RAASCH: Wir haben ein Jahr lang gelesen und überlegt, ein weiteres Jahr lang geplant, und seit 2016 wenden wir das Konzept an und verfeinern es. 2016 fanden die ersten beiden Kurse statt und jetzt gerade der dritte. Wir wollten keinen endlosen Kurs oder einen Jahreskurs entwickeln, weil das für Eltern schwer

zu organisieren ist. Darum haben wir einen neunwöchigen Kurs entwickelt, ursprünglich mit je drei Einheiten á 90 Minuten zur Selbstwahrnehmung, zur Selbstregulation und eben auch zum sozialen Umgang mit anderen; daraus entstand der Kurs aus neun Einheiten.

Was erhofft Ihr Euch den Kindern vermitteln zu können? Inwieweit kommen buddhistische Perspektiven und Methoden zum Einsatz?

T. PELJOR: Uns ist es ganz wichtig, Emotionen nicht zu werten. Wir schauen uns an, wie sie wirken, sagen aber nicht: „Das ist gut.“, oder „Das ist schlecht.“ Alle Emotionen sind ok. Es geht darum zu verstehen: ‚ah, interessant, wie funktioniert das?‘ Wie in einem Labor experimentieren wir, erzeugen Gefühle, schauen uns an, wie das geht, schauen, was die Emotionen mit uns und anderen machen. Manche machen uns stark, andere schwächen uns. Wut kann sowohl schwach als auch stark machen.

J. RAASCH: Auf diese Erfahrung bauend, setzten wir drei Schwerpunkte. Wir haben zum einen den Umgang mit den Emotionen, die uns eher nicht so stark machen: Wie geht man z.B. mit Wut, Angst, Schmerz, Traurigkeit um? Was macht man, wenn man neidisch oder eifersüchtig ist? Wie fühlt sich das an? Wo fühlt man das? Was hat es für Wirkungen, sich so zu fühlen?

T. PELJOR: Es geht also um die Wirkung auf sich selbst, auf andere und die Rückkopplung, was kommt vom anderen zu einem zurück.

J. RAASCH: Das ist der erste Schwerpunkt. Der zweite Schwerpunkt zielt auf das Vertraut werden mit und Einüben jener Gefühle, die uns stark machen. Wir haben z.B. die Übung des ‚Juwels‘; da werden ähnlich wie in der Metta Meditation freundliche Wünsche gesandt.

T. PELJOR: In dieser Juwelen-Übung senden wir Wohlwollen und empfangen



es auch. D.h. wir erfahren das Gefühl der Liebe. Wir geben Liebe und empfangen Liebe. So trainieren wir den „Muskel“ der warmherzigen Freundlichkeit, welcher uns selbst sowie auch unser Umfeld immer glücklich und stark macht.

J. RAASCH: Wir haben die Dankfüllung entwickelt, bei der die Kinder am Ende jeder Stunde für jeden Grund für Dankbarkeit eine Perle in ein Glas tun.

T. PELJOR: Da schauen wir: ‚Was habe ich, das mir gut tut?‘ Und dann verstehen wir: ‚Weil ich das habe, geht es mir gut, und weil es mir gut tut, kann ich dankbar dafür sein.‘ Diesem Gefühl geben wir in Form der Dankfüllung spielerisch in einer Art Ritual Ausdruck. Indem man das Gefühl bewusst aktiviert und wiederholt, trainiert man sozusagen diesen „Muskel“ der Dankbarkeit, der Warmherzigkeit.

J. RAASCH: Wir haben auch das Benennen von Stärken zur Übung gemacht. Was sind die einzelnen Stärken? Was kann eines der Kinder gut, was dem Kind oder anderen gut tut? Damit haben wir besonders gute Erfahrungen gemacht. Anfangs fiel es den Kindern schwer, eigene Stärken zu benennen. Wir haben dann in jeder Stunde weitere Stärken festgestellt und am Ende waren die Kinder sehr erstaunt, welche tollen Qualitäten sie doch haben.

Das Konzentrieren auf Emotionen mit stärkenden Wirkungen ist also der zweite Schwerpunkt. Der dritte Schwerpunkt ist Körperarbeit. Hierbei lernen die Kinder, wo sie Gefühle im Körper wie wahrnehmen und auch, wie man mit ihnen umgehen kann. Die Kinder lernen hier auch Entspannungsmethoden kennen.



Grafik von Pema Chalmers

Wir haben beispielsweise die Schnellentspannung nach Jacobson adaptiert und eine Meditationsübung entwickelt, bei der die Kinder das Heben und Senken der Bauchdecke beobachten (den Steinfahrstuhl). Manchmal nutzen wir auch die Tiefkühlpizza, bei der die Kinder den Körper stark anspannen und dann ganz plötzlich und bewusst lockerlassen. Schließlich haben wir noch die ‚5/2/7-Atemübung‘ entwickelt: 5 Einheiten einatmen/2 anhalten/7 ausatmen.

T. PELJOR: Viele Kinder haben uns mitgeteilt, dass sie mit Stressgefühlen zu kämpfen haben. Deshalb behandeln wir das Thema Entspannung. Diese ist eine Fähigkeit und soll gefördert werden. Z.B. kann man sich nach zu viel Aufregung mit der 5/2/7-Atmung wieder runterbringen oder Kinder, die nachts nicht einschlafen können, haben die Möglichkeit, den ‚Steinfahrstuhl‘ zu praktizieren. Zwischen den Übungen halten wir immer wieder inne und reflektieren: „Wie fühlen wir uns jetzt gerade?“ Wir spüren in uns rein und versuchen, das Gefühl zu benennen. Wenn ein Kind während der Stunde plötzlich einen intensiven Impuls erlebt, unterbrechen wir und sagen „Stopp! Was ist das jetzt für ein Gefühl?“ Das finden wir gemeinsam heraus und auch, wie das Kind und wir damit umgehen können.

Bedeutet demnach „innerlich stark sein“ auch mal ganz schwach sein zu dürfen?

T. PELJOR: Das ist ein wichtiger Punkt, genau. Ein Grundprinzip wäre hier immer die Akzeptanz, dass alles was ist, in Ordnung und sogar spannend ist: ‚...das guck ich mir mal an und versuche ich zu verstehen‘. Wir nennen das den Superdetektiv. Mit diesem Superdetektiv, den wir im Kurs „aktivieren“, wollen wir in den Kindern die Neugier erwecken, eigene Erfahrungen zu akzeptieren und achtsam wahrzunehmen.

J. RAASCH: Und damit ist das Prinzip nicht nur Akzeptanz, sondern auch Introspektion, ein in sich reinschauen, in sich

reinspüren, sich deutlicher wahrnehmen – und das sind zwei sehr konkrete buddhistische Techniken.

Wir haben mit Geshe Ngawang Jangchub über das Konzept gesprochen. Das sei Dharma pur, sagte er. Auch Khenpo Chamtrul Rinpoche fand das Konzept gut. Er bekräftigte, der Schwerpunkt müsse auf der Erfahrung der Kinder liegen; nur darüber reden bringe nicht viel. Unser Kurskonzept zielt didaktisch also auf die Akzeptanz der Gefühle auf der einen Seite und die Introspektion auf der anderen und vermittelt Methoden, um klug mit Gefühlen umzugehen.

Wie schätzt Ihr den aktuellen Anspruch und Druck der Gesellschaft auf unsere junge Generation ein? Gibt es Themen, welche die Kinder in den Kursen besonders häufig als Problem ansprechen?

T. PELJOR: Es ist uns schon aufgefallen, dass, wenn wir die Kinder fragten: „Welche Gefühle kennt ihr denn schon?“ und sie diese dann aufzählten, relativ schnell der Begriff „Stress“ kam. Es stellte sich heraus, dass alle Kinder in allen Kursen Stressgefühle kennen. Das war für mich ein Aha-Erlebnis. Das ist eine Realität, die ich aus meiner Kindheit nicht kenne. Stress ist offensichtlich eine gesellschaftliche Realität geworden und die adressieren wir natürlich im Kurs. Aber was passiert hier eigentlich auf gesellschaftlicher Ebene?

Ich habe von einem Gesellschaftskritiker gehört, der den Standpunkt vertritt, dass unsere Gesellschaft wahnsinnig komplex geworden sei und um die Komplexität der Gesellschaft als System zu erhalten, müssen wir noch komplexere Systeme erzeugen, die diese Komplexität managen, was zu einer unglaublichen Beschleunigung führt. Man wird sozusagen Sklave komplexer Systeme und muss sich selbst immer weiter ausbeuten und sich immer mehr erschöpfen.

Und jetzt kommt in diese Dynamik die Achtsamkeit rein. Anstatt das System zu hinterfragen, nimmt man Methoden, um



selbst ein bisschen runterzufahren, wieder zur Ruhe zu kommen, damit man noch verschachtelter arbeiten kann, um das komplexe System zu bedienen. Einerseits ist das Thema Achtsamkeit etwas Heilendes und Positives, fortschrittlicher wäre aber, das ganze System zu hinterfragen. Ich beobachte bei Kindern, Jugendlichen und auch an der Uni, dass alles „roboterhafter“ wird, stromlinienförmiger. Es ist kaum noch Zeit für Selbstreflexion oder um die Gesellschaft kritisch zu reflektieren. In diesem Sinne ist die ganze Achtsamkeitsbewegung eigentlich eine Unterstützung des Systems. Positiv ist, dass viele junge Leute feststellen: „Hier stimmt fundamental etwas nicht für mich.“ Immer mehr junge Leute mit abgeschlossener Berufsausbildung sagen, dass ihnen Lebensqualität wichtiger als Geld ist, und sie daher nur noch in Teilzeit arbeiten und diesen beschleunigten Lebensrhythmus einfach nicht mitmachen wollen. Das freut mich sehr. Wir befinden uns in einer krankhaften Beschleunigung des Lebens, und die Kinder kriegen das voll ab. J. RAASCH: Sehr viele Kinder leiden darunter, und unser Kurs und die wenigen anderen, die es zu diesem Thema gibt, können nur einem winzigen Teil davon helfen. Wir wissen noch nicht genau, wie wir weitermachen, aber wir wissen schon, dass es einen großen Bedarf gibt. Wir wurden von Leuten in anderen Städ-

ten nach Kursangeboten gefragt und von Leuten mit jüngeren oder älteren Kindern. Wir wurden auch von Kindern in unseren bisherigen Kursen gefragt, ob es denn einen „Fortgeschrittenenkurs“ gäbe. T. PELJOR: Auch haben wir Anfragen, Erwachsene zu Kursleitern auszubilden. J. RAASCH: Und auch von Schulen. Soweit es uns möglich ist, gehen wir hin und stellen einige Übungen vor. Wir haben vor, ein Buch zur Grundidee und Methodik zu veröffentlichen und wünschen uns, dass es viel mehr Konzepte oder Veranstaltungen zu diesem Thema gibt. T. PELJOR: ... mehr kreative Angebote, die Kinder darin unterstützen, für ihr

Glück Verantwortung zu übernehmen und ihnen entsprechende Tools vermitteln, so dass sie glückliche Menschen sein können, anstatt sie mit Anforderungen voll zu stopfen und sie zu „Zombies“ zu machen, die keinen Kontakt mehr mit sich haben und am Ende in Depression und Verzweiflung enden. Da ist sehr viel zu tun.

Vielen Dank für dieses Gespräch!

Das Interview führte Annette Faisst

Weitere Informationen zu „Innerlich stark sein“ finden Sie unter www.achtsamkeit-kinder.de

