

# **SPIRITUELLE ARBEIT MIT KINDERN**

**Unter Der Redaktion  
von Wladimir Antonow, Ph.D. (in Biologie)**

**Aus dem Russischen übersetzt  
von Andrzej Szypulski**

**2001**

Dieser Sammelband enthält Beiträge einer Reihe von Autoren, Mitarbeitern der wissenschaftlich-spirituellen Schule von Wladimir Antonow. Der grundlegende methodologische Stellenwert der Schule ist die Entfaltung ihrer Adepten als spiritueller Herzen. Dies erlaubt ihnen, auf dem Direkten Wege zur Verwirklichung der Lehren Gottes und zur spirituellen Vollkommenheit fortzuschreiten. Die Methodiken der Schule sind in Form von aufeinanderfolgenden Stufen geordnet: von sehr einfachen Anfangsstufen bis zu den komplexesten Höchststufen.

Im vorliegenden Buch finden sich methodologische Empfehlungen und Modifikationen bezüglich der Anfangsmethodiken, welche dem kindlichen und adoleszenten Auffassungsniveau Rechnung tragen. Die Hauptschwerpunkte des Programms sind hierbei wie folgt: Grundsteinlegung für ein spirituelles Verhältnis (d.h. eines aus der Position der Liebe heraus) zu anderen Menschen und zu allen Lebewesen, Erwerb von Gewohnheiten einer gesunden Lebensweise, Erweiterung des Gesichtskreises und Erlangung anfänglicher Vorstellungen vom Sinn unseres Lebens auf der Erde.

Das Buch richtet sich an Pädagogen und Erzieher, die mit Kindern verschiedenen Alters arbeiten; es ist auch nützlich für Eltern.

ISBN 83-90-2754-6-5

---

© Antonow W.W., 2001

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	4
EINE OFFENBARUNG — <i>NIEDERGESCHRIEBEN VON ANTON TEPLY</i> .....	5
WARUM SIND DIE KINDER VERSCHIEDEN? — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	6
GRUNDPRINZIPIEN DES UNTERRICHTS PSYCHISCHER SELBSTREGULIERUNG AN KINDER UND JUGENDLICHE — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	11
GRUNDLEGENDE HYGIENISCHE RATSCHLÄGE — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	12
EINLEITENDE MEDITATIO — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	13
GRUNDÜBUNGEN IM ENTSPANNUNGSUNTERRICHT — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	13
PSYCHOPHYSISCHE ÜBUNGEN — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	14
ERFAHRUNGEN BEIM UNTERRICHT PSYCHISCHER SELBSTREGULIERUNG IN KINDER- UND ELTERNGRUPPEN IN BRNO (TSCHECHOSLOWAKEI) — <i>T.MATJATKOWA</i> .....	16
UNTERRICHT DER PSYCHISCHEN SELBSTREGULIERUNG UND KUNST AN KINDER — <i>M.K.HASCHTSCHANSKAJA</i> .....	21
PSYCHISCHE SELBSTREGULIERUNG BEI KINDERN IM ALTER VON 11 BIS 13 JAHREN — <i>S.W.SAWJALOW</i> .....	27
ZUR METHODOLOGIE DES UNTERRICHTS MILITÄRISCHER KÜNSTE AN KINDER <i>S.J.SCHIGULIN</i> .....	31
DAS NEUE TESTAMENT UND SPIRITUELLE ARBEIT MIT KINDERN — <i>A.W. KREMENETZ</i> .....	34
DIE ENTFALTUNG KREATIVER FÄHIGKEITEN BEIM KIND (ARBEITSERFAHRUNGEN DER SEKTION “HARMONIE”) — <i>E.B.RAGIMOWA</i> .....	43
ÄSTHETISCHE MITTEL DER PSYCHISCHEN SELBSTREGULIERUNG BEI KINDERN — <i>J.I.DUBINSKAJA</i> .....	51
PSYCHISCHE SELBSTREGULIERUNG BEI DER LEHRARBEIT AN ALLGEMEINBILDENDEN SCHULEN — <i>T.W.KORTSCHAGINA, M.P.TRETJAKOWA, S.A.SCHILOWSKAJA, I.N.RAUSSOWA,</i> <i>M.K.HASCHTSCHANSKAJA</i> .....	63
NOCH ÜBER KINDERERZIEHUNG — <i>W.W.ANTONOW</i> .....	67
“TÖTUNGSFREIE” ERNÄHRUNG UND DIE KINDER — <i>M.A.STILL</i> .....	70
MEINE FEHLER BEI DER ERZIEHUNG MEINES SOHNES — <i>A.B.SUBKOWA</i> .....	72
FEHLER SIND KORRIGIERBAR — <i>L.A.WAWULINA</i> .....	74
<b>ANHANG</b> .....	77
EIN MÄRCHEN FÜR ÄLTERE MIT KOMMENTAR — <i>D.I.USCHAKOW</i> .....	77
ZWEI OFFENBARUNGEN — <i>L.A.WAWULINA</i> .....	79
Mit 16 Jahren .....	79
Mit 44 Jahren .....	79
WOVON TRÄUMEN UNSERE KINDER?.....	80

# *Vorwort*

## *W.W.Antonow*

Russland erlebt derzeit zum ersten Mal eine demografische Krise von solchem Ausmaß, dass man von einer nationalen Katastrophe [7] sprechen kann, deren Ursachen ich noch in dem Buch [4] erörterte. Die Vorbedingungen dieses Phänomens sind nicht nur in den ökonomischen Schwierigkeiten des Übergangs von einem totalitären System zur Demokratie zu sehen, nicht nur in ständigen Kriegen, welche die junge Generation des reproduktiven Alters physisch und spirituell verstümmeln, sondern auch und gerade darin, dass den Menschen ein Verständnis für den Sinn ihres Lebens fehlt. Denn weder der in unserem Land über Jahrzehnte vorherrschende Atheismus, noch die entstellten dominierenden Religionsvorstellungen [4,7] können — vom philosophischen Standpunkt aus — plausibel erklären, warum wir hier leben und was wir tun sollen. Deshalb verfallen entgeistigte Menschen, darunter Kinder, massenhaft und unrettbar in Alkoholumismus und andere Formen von Rauschgiftsucht sowie in die Kriminalität, die ihnen zur gewohnten und richtigen Lebensweise wird. Die Praxis zeigt dabei, dass keine Aufforderungen zu "gesunder Lebensweise" für die Menschenmassen eine dauerhafte Perspektive bilden können, solange die philosophische Kernfrage nach dem Sinn unseres Verbleibs auf der Erde unbeantwortet bleibt.

All das haben wir in vielen unserer Veröffentlichungen [1-8] ausführlich besprochen. Den Kindern aber muss man dies alles natürlich in einer vereinfachten, ihnen zugänglichen Sprache beibringen, und zwar unaufdringlich und ohne Zwang<sup>1</sup>, sondern schlicht informierend — so, dass es in späterem Alter in Erinnerung kommt und als Grundlage für ein Weltverständnis dienen kann, ebenso wie für eine Auffassung vom eigenen Platz und der eigenen Rolle in den endlosen Weiten des multidimensionalen Absoluten und unter konkreten verkörperten Menschen auf der Erde.

Wer diesen Sammelband durchliest, kann entweder die darin angeführten Methodiken buchstabengetreu nutzen oder aber eigene Improvisationen auf dieser Grundlage schaffen. Der entsprechende Unterricht sollte allerdings unbedingt vom Hauptthema spirituelle Liebe "durchtränkt" sein: von der Ehrerbietung an Gott und alles Heilige, vom Guten, vom Mitgefühl und dem Dienen an allen in allem Guten sowie von der Fürsorge um alle Wesen einschließlich der Menschen, Tiere und Pflanzen; wir selbst sind ja in materielle Körper inkarnierte Bewusstseine (Seelen), wir befinden uns in einem endlosen universellen Ozean des Allsehenden und Allhörenden Göttlichen Bewusstseins, Gottes, Welcher die Liebe ist, Welcher uns für immer in seine Wohnstätte aufnimmt, wenn wir auch, wie Er, zur Liebe werden. Solche Erzählungen von Göttlichen Lehrern und von Heldentaten wahrer heiliger Gotteskämpfer werden für immer im Gedächtnis der Kinder bleiben und als Nachahmungsbilder nützlich sein [2-4,7].

Unser Ratschlag an alle, die die in diesem Buch enthaltenen Informationen nutzen wollen: Lesen Sie alle im Literaturverzeichnis am Ende des jeweiligen Artikels aufgelisteten Bücher, um eine umfassendere Vorstellung von der Lehre Gottes sowie von den Methoden spiritueller Arbeit und den Stufen ihres Weges zu erlangen, aber auch von den Schwierigkeiten und Gefahren, die hier auf jene lauern, die ihre eigene intellektuelle und ethische Vervollkommnung außer Acht lassen und allein den praktischen Meditationstechniken den Vorzug geben.

---

<sup>1</sup> Denn jede Art von Gewalt, darunter Belästigung, ergibt lediglich eine Gegenreaktion.

\* \* \*

Die Materialien dieses Sammelbandes wurden zum Teil bereits früher veröffentlicht, und zwar in [3,6] und in noch früheren Ausgaben (unter meiner Redaktion und mit meinem ©). Wobei es mir nicht mehr möglich erscheint, einige der Verfasser ausfindig zu machen. Daher bitte ich die Letzteren, sich mit mir in Verbindung zu setzen, um Exemplare dieses Buches zu erhalten.

#### LITERATUR

1. Antonow W.W. — Spirituelle Praktiken. (Lehrhilfe). (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1998.
2. Antonow W.W. — Gott spricht. (Religionshandbuch). (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1998.
3. Antonow W.W. — Wie erkennt man Gott. Die Autobiografie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
4. Antonow W.W. — Das Spirituelle Herz. Religion der Einheit. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
5. Antonow W.W. — Die Neue Upanishad. Struktur und Erkenntnis des Absoluten. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
6. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.
7. Antonow W.W. — Unser Lebenssinn. (In Russisch). Reality Verlag, SPB, 2001.
8. Antonow W.W. — Die Sonne Gottes. (In Russisch). Reality Verlag, SPB, 2001.

## *Eine Offenbarung<sup>2</sup>*

*(Niedergeschrieben von Anton Teplyy)*

In allem bin Ich: Wald und Fluren und helle Frühe,  
Warme Sonne und Sonnenlicht.  
Ich bin Flussströmung und Seenspiegel,  
Ich bin strenger Vater und liebevolle Mutter.

Ich bin die weiche Erde in deiner Hand,  
Ich bin die Schneedecke inmitten der Felder.  
Ich bin Windfrische und rauschendes Rinnsal,  
Ich bin Schneeflockentanz und Blumenduft.

Ich bin der Weg nach Hause, der wahre Weg.  
Des Lebens Sinn und Essenz.  
Ich bin das Absolute, der Schöpfung Schöpfer.  
Ich bin in jedem Bewusstsein und Herzschlag.

Ich bin Tao, Ishvara, Allah, Herr,

---

<sup>2</sup> Die literarischen Gedichtübersetzungen sind hier und im Weiteren in nicht gereimter Form wiedergegeben.



Als Jesus sprach: "Werdet wie die Kinder", hatte Er eine konkrete Eigenschaft der besten Kinder im Sinn: die seelische Aufgeschlossenheit (dies wird verständlich nur aus dem Kontext und aus anderen — apokryphen — Evangelien). Er rief Seine Hörer dazu auf, ihre Seelen in gefühlsmäßiger Liebe voreinander zu "öffnen", zu "entkleiden". Denn diejenigen, die es nicht voreinander tun können, sind nicht dazu fähig, es vor Gott zu tun.

Jesus sprach von guten, herzlichen, aufrichtigen Kindern. Es gibt aber auch boshafte und gefühlsrohe Kinder, extrem egoistisch, lügenhaft, Kinder, die andere Menschen so ansehen, als wären sie gefangen genommene kleine Bestien.

Warum denn sind Kinder mitunter so verschieden?

Diese Frage wird bereits seit Jahrzehnten von der "westlichen" materialistischen Wissenschaft untersucht. Die Wissenschaftler nehmen, jeder nach seinem Arbeitsprofil, den einen oder anderen Faktor heraus, der die psychische Entwicklung des Kindes beeinflusst.

Die Genetiker sprachen von der Rolle der Gene: dass die Charakterzüge angeblich genau so vererbt werden wie die Farbe der Augen und Haare und andere Merkmale des Körpers.

Embryologen, Geburtshelfer und Perinatologen suchten die Ursachen im Einfluss von Hormonen, Stresserlebnissen der Mutter, einer fötalen Hypoxie, Geburtstraumata, verschiedenen Intoxikationen usw. auf die sich formenden Gehirnstrukturen des Fötus.

Psychologen und Psychiater stellten diverse soziale Faktoren in den Mittelpunkt, vor allem den Charakter der Beziehungen des Kindes zur Mutter in bestimmten "kritischen" Phasen seiner Entwicklung. Unter anderem wurde klar demonstriert — sowohl bei Forschungen an Kindern als auch bei Tierversuchen -, dass eine Beeinträchtigung der harmonischen Wechselbeziehungen mit der Mutter in bestimmtem Alter zur Ausprägung einer erhöhten Aggressivität in den folgenden Jahren führt. Zu Sozialisierungsstörungen führt auch das Ausbleiben eines angemessenen Kontaktes zu Gleichaltrigen in der Kindheit. [1]

Zur Bewertung des Gesagten sei angemerkt, dass alle diese Faktoren in der Tat eine Rolle spielen.

So können auch genetische Einflüsse wirken, etwa durch genetisch bedingte Besonderheiten der Entwicklung und Funktion des hypothalamo-hypophysär-adrenalen endokrinen Komplexes. Wenn dieses System die Fähigkeit hat, mehr Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren und ins Blut abzusondern, dann erweisen sich solche Organismen als aktiver in üblichen und in extremen Situationen; dies kann auch eine Prädisposition (aber nicht Vorherbestimmung!) zu verstärkt aggressivem Charakter erzeugen.

Ohne Zweifel können auch verschiedene der Fötusentwicklung schaden- de Faktoren "Schieflagen" in der Entwicklung von Gehirnteilen oder inneren Sekretionsdrüsen hervorrufen, was sich auf die eine oder andere Weise auf die emotionalen Merkmale im erwachsenen Leben auswirkt. Verschiedene Gehirnstrukturen, die für verschiedene Funktionen verantwortlich sind, formen sich embryogenetisch zu verschiedener Zeit. Hierbei ist jede von ihnen gerade in diesen kritischen Perioden ihrer Herausbildung beim Fötus besonders anfällig für Schadfaktoren. Deshalb führt ein und derselbe Schadfaktor, der in verschiedenen Entwicklungszeiträumen auf den Fötus einwirkt, zu verschiedenen Verletzungen, die mitunter erst im erwachsenen Zustand des jeweiligen Individuums zum Vorschein kommen. [1]

Auch der soziale Faktor ist im frühen Alter tatsächlich von sehr großer Bedeutung. So treten bei einem Kind, der im Alter zwischen 6-7 Monaten und 3 Jahren den negativen emotionalen Stress im Zusammenhang mit der Trennung von der Mutter bzw. Ersatzmutter erlebt, dann im erwachsenen Leben in dem einen oder anderen Grad psychopathische Merkmale einschließlich erhöhter Ag-

gressivität zu Tage. Erhebliche emotionale und behaviorale Abweichungen entstehen auch beim Ausbleiben eines angemessenen (d.h. unbefangenen und naturgemäßen) Kontaktes zu Gleichaltrigen in der Kindheit. [1]

Doch der wichtigste Grund, weshalb die Kinder bisweilen so verschieden sind, bleibt nach wie vor jenseits des Interessenkreises der materialistischen Wissenschaft. Er besteht darin, dass nicht nur die Körper verschieden sind, sondern auch die Seelen, die in diese Körper kamen. In diese Kindskörper sind denn auch Menschen gekommen, die früher schon "Erwachsene" waren — die meisten von ihnen bereits viele Male. Und sie brachten dabei die schon in ihrer Vorgeschichte entwickelten Charakterzüge und sonstigen Eigenschaften mit.

Das Gesagte bezieht sich nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Tiere. Gerade das erklärt, warum sowohl Tierversuche als auch Forschungen an Menschen zeigen, dass gleiche Schadeinwirkungen dennoch nicht zu gleichen Ergebnissen bei verschiedenen Individuen führen.

Stellen wir uns als Beispiel zwei Menschen vor. Der eine war in seinem vorherigen Leben bereits heilig, der andere hingegen ein Teufel. Ein gleichermaßen erhöhter Spiegel adrenaler Hormone in ihren gegenwärtigen Körpern ergibt bei ihnen jeweils einen gegenteiligen Effekt. Der Erstere wird sich noch intensiver dem spirituellen Dienen widmen, der andere indes wird sich mit gleicher Tatkraft mit Raub und Mord beschäftigen.

Bei allem Gesagten ist noch zu bedenken, dass die Inkarnation in einen Körper, der die einen oder anderen Eigenschaften aufweist, durch Gott bestimmt wird. Deshalb kann es hier keine "unerfreulichen Zufälle" geben. Bei Gott wird alles so geplant und erfüllt, um dem sich inkarnierenden Wesen die besten Möglichkeiten zu weiterer Selbstvervollkommnung zu geben.

Sie werden fragen: Kann ein verkrüppelter und missgestalteter Körper denn wirklich irgend jemandem bei der Entwicklung helfen? Ich antworte: ja. Beispielsweise jemandem, der früher machtbetrunken war und andere hart misshandelte und ihre Körper verstümmelte: Für diesen Menschen ist es angebracht, jetzt selbst zu leiden, damit er lernt, was Schmerz und Leid ist, und dadurch lernt, mit anderen Mitleid zu haben.

Was nun die Inkarnation moralischer Scheusale angeht, so brauchen wir hier auf der Erde auch und gerade Missetäter, damit für verschiedenartige Lebenssituationen gesorgt ist und damit wir so aneinander Psychologie lernen. Ihr Los ist eine weitere Degradierung — bis ganz auf den Grund — so lange, bis manche von ihnen dort, am Boden, am eigenen Leid zur Besinnung kommen und damit beginnen, nach einem Ausweg hin zum Licht zu suchen.

Und nun bleibt es uns, noch einen weiteren Faktor zu untersuchen, der sich auf die Entwicklung des Kindes auswirkt: die Erziehung. Gerade diese ist am relevantesten für eine Auswertung an spirituellen Schulen, an denen auch mit Kindern gearbeitet wird.

Ich erinnere mich, einmal folgende Szene beobachtet zu haben: Der Papa, ein anständig gekleideter, athletisch gebauter und anmaßend selbstsicherer Mann von 50 Jahren, war gerade dabei, seiner 10-jährigen Tochter "Lebensunterricht" zu erteilen. Sie standen in einer Parkallee, und der Papa, auf die vorübergehenden Menschen zeigend, "erläuterte" der Tochter, der und der sei ein Schurke, und der da sei irgendeine Kanaille. Das arme, aufmerksam zuhörende Mädchen dürfte die hassvollen "Lehren" ihres Vaters sicherlich jahrelang behalten haben. Erst im Alter von etwa 20 Jahren erlangen viele (doch bei weitem nicht alle) Menschen die Fähigkeit zur Neubewertung all dessen, was ihnen früher von Erwachsenen beigebracht wurde.

Mithilfe einer zielgerichteten Erziehung kann man einem Kind ganz wesentlich schaden oder helfen. Man kann ihm beibringen, alles um es herum zu verachten und zu hassen, oder aber umgekehrt, dass man alles Lebende lieben

soll, dass Liebe und Harmonie gut sind, dass Gott von uns will, dass wir gerade so werden, usw.

Eine richtige Kindererziehung ist ein zentraler Faktor bei der spirituellen Unterstützung eines Menschen, eine lobenswerte und sehr interessante Art des spirituellen Dienens.

Es ist auch ein Weg, sich selbst in aktiver Liebe und intellektueller Kreativität zu entfalten.

\* \* \*

Betrachten wir jetzt noch einmal die Grundprinzipien spiritueller Erziehung von Kindern.

Nach dem Hauptprinzip der aktiven Einprägung der Idee der Liebe (vor allem das will von uns Gott!) ist zunächst einmal die Ausweitung des Gesichtskreises hervorzuheben. Wir sollten im Gedächtnis der Kinder verschiedene Programme dafür begründen, welche Lebenswege sie in Zukunft, wenn sie herangewachsen sind, gehen können. Man muss ihnen zeigen, dass es auch das Schach gibt, die Tempel verschiedener Religionen, die Natur, die man lieben kann und sollte, Methoden der Körperabhärtung, Möglichkeiten einer Selbstentfaltung durch Malerei, Musik, Tanz, Fotografie und verschiedene (gerade verschiedene!) Sportarten, aber auch sehr interessante und vielfältige Bildungsmöglichkeiten, und dass man durch all das auch anderen Menschen dienlich sein und ihnen so die eigene Liebe schenken kann.

Erziehen kann man unter anderem auch am Beispiel der Handlungen erwachsener Menschen, wenn Kinder in einer ungezwungenen Situation zu Zeugen von Aktivitäten einer spirituellen Schule werden, wo ihre Eltern lernen. Eine andere Variante sind Fachzirkel und Arbeitsgemeinschaften für Kinder verschiedenen Alters.

Zugleich muss man daran denken, dass es Problemfragen gibt, die dem kindlichen Denken im Grunde noch nicht zugänglich sind. So sollen etwa Informationen über die Existenz nichtverkörperter Lebensformen ihnen in einer Form und in einem Umfang dargebracht werden, dass dies bei ihnen keine mystische Angst erzeugt. Mystische Angst kann zur Grundlage für ernsthafte Entwicklungshemmende Psychopathologien werden.

Man darf den Kindern auch keine vertieften Meditationspraktiken lehren, damit sie sich nicht "verirren" und den angemessenen Kontakt zur materieller Ebene nicht verlieren. Es gilt zu bedenken, dass jeder Mensch sich zunächst in der materiellen Welt entwickeln soll; erst danach kann er erfolgreich und gefahrlos den ernsthaften religiösen Weg gehen.

Man muss die Kinder auch unbedingt vor den Versuchen verschiedener ignoranter Mystiker schützen, sie in den Umgang mit Wesen der Astralebene in Form von Spiritismus, Kontakt mit "Außerirdischen" usw. hineinzuziehen, ebenso vor einer Einbeziehung in hexerische, magische und okkultistische Experimente. Eine Beteiligung von Kindern und auch von Erwachsenen an derartigen Aktivitäten ist bei ihnen der gerade Weg in ernsthafte psychische Pathologien.

Sehr wichtig ist es auch, den Kindern das *Denken* zu lehren, indem man sie dazu in Situationen anregt wie etwa das Passieren eines Bachs im Wald oder wie man ein Lagerfeuer errichten kann, ohne auch nur einem Lebewesen zu schaden, usw. Oder man kann einem Kind in spielerischer Form verschiedene Erläuterungen für ein und dasselbe Ereignis oder Phänomen vorschlagen, damit es durch Erwägung die richtige davon wählt oder sogar selbst die richtige Lösung findet. Oder man stellt Kindern Fragen nach dem Warum, damit sie lernen, selbst nach Antworten zu suchen, anstatt diese in fertiger Form von Erwachsenen zu erhalten. Und so weiter.

Beim Umgang von Kindern untereinander in Gruppen sollte der Lehrer wohlwollend aber dezidiert allen Anzeichen lasterhafter Tendenzen wehren, darunter Aggressivität oder der Neigung zur Aneignung fremder Sachen, seien diese noch so geringwertig. Kinder behalten gut beispielsweise Formeln wie: "Jesus Christus lehrte, dass man einem anderen nicht tun darf, was du dir nicht selbst wünschst", oder: "Wer ohne Erlaubnis fremdes Eigentum nimmt, nennt sich ein Dieb. Und ein Dieb ist ein sehr unguter Mensch", oder: "In einem sehr guten Buch — es heißt 'Das Neue Testament' — steht geschrieben: Seid bruderliebend zueinander mit Herzlichkeit. Ist das, was du jetzt getan hast, etwa der Herzlichkeit ähnlich?" Usw.

Eine enorme erzieherische Rolle können auch einige einfache Meditationsübungen spielen. Zum Beispiel: Jeder stellt sich eine liebevolle Sonne in seiner Brust vor, und alle laufen umher und strahlen das visualisierte Sonnenlicht zueinander aus.

\* \* \*

Wenn ein Kind gelegentlich keinen Appetit hat, reden die Eltern ihm gut zu: „Iss doch noch ein Löffelchen für Mama, jetzt für Papa, und noch eines für Oma...

Haben Sie vielleicht schon einmal darüber nachgedacht, was dieses "Für" hier bedeutet?

Iss doch "für" irgend jemand, trink doch "für" jemand...

Was bedeutet dieses "Für", das Menschen so oft wiederholen, ohne zu überlegen?

"Für die Gesundheit"? Aber wie kann sich irgendjemandes Gesundheit ändern, wenn ein ganz anderer Mensch etwas isst oder trinkt?

"Zu Ehren"? Das sieht aber, wenn man richtig überlegt, noch absurder aus.

"An Stelle von"? Auch albern.

... Ich möchte jetzt mal scherzenshalber eine andere Formel vorschlagen, wie man Kinder bei schlechtem Appetit herumkriegen kann. Erzählen Sie dem Kind zunächst, dass Gott "sooo groß" ist! Größer als die ganze Erde und der ganze Sternenhimmel, den wir von der Erde aus beobachten. Und auch wir sollten versuchen, genauso groß zu werden. So will Er es.

Und wie ist Er so groß geworden? Das geschah deshalb, weil er sooo viel aß...

#### LITERATUR<sup>4</sup>

1. Antonow W.W. — Wie erkennt man Gott. Die Autobiografie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.

---

<sup>4</sup> Das Buch enthält ein Literaturverzeichnis zu diesem Thema.

# *Grundprinzipien des Unterrichts psychischer Selbstregulierung an Kinder und Jugendliche*

*W.W.Antonow*

Die inzwischen vorliegende Erfahrung über vielfältige Formen des Unterrichts psychischer Selbstregulierung an Kinder und Jugendliche gestattet es, folgende Empfehlungen zu formulieren:

1. Eine gezielte ethische Arbeit sollte unbedingt von einem Lehrer mithilfe des Unterrichts psychischer Selbstregulierung geführt werden und bei den Lernenden eine moralische Grundlage schaffen.

2. Denkbar sind sowohl separate Kinder- und Jugendgruppen als auch Gemeinschaftsgruppen mit Beteiligung der Eltern. Im letzteren Fall wird das Programm auf die Jüngeren ausgelegt, aber die Eltern nehmen bereitwillig am Unterricht teil. Ein Vorteil der zweiten Arbeitsvariante ist das Aufkommen gemeinsamer Interessen in der Familie und so die Verhinderung einer Entfremdung.

3. Ohne ausdrückliche medizinische Anzeige ist bei Kindern und Jugendlichen dringend abzuraten von Übungen an reflexbildenden Zonen der Emotions- und Willenssphäre (mit Ausnahme einfachster Übungen am Anahata-Chakra). Dies liegt daran, dass die Übungen nicht mit der Einnahme von Alkohol während und nach dem Lehrgang vereinbar sind — wobei man sich nicht darauf verlassen kann, dass die jetzt teilnehmenden Kinder und Jugendlichen diese Regel auch in den Folgejahren einhalten werden.

4. Der Schwerpunkt der Arbeit sollte nicht auf hohe Resultate gelegt werden, sondern vielmehr auf Horizonterweiterung und umfassendes Informieren der Lernenden, um ihnen bei der Wahl des Lebensweges im Erwachsenenalter zu helfen. Bereichern Sie den Unterricht durch Ästhetik und Sport. Als Ergänzung denkbar sind auch Choreographie, Musik, Fotografie, Malerei, Touristik, körperliche Abhärtung, Ökologie, Literaturwissenschaft oder Philosophie — je nach Kompetenz des Lehrers. Oder man kann auch — auf der anderen Seite — den Unterricht der verschiedenen Themengruppen durch Elemente der psychischen Selbstregulierung bereichern.

5. Die Savasana-Übung sollte einem Kind unter 12 Jahren nicht gelehrt werden. (Ausnahmen von dieser Regel sind nur nach ärztlicher Anzeige zulässig; die Seancen sollen dann von einem Facharzt durchgeführt werden. Der Grund liegt darin, dass manche Kinder nur schwer tiefe Entspannungszustände wieder verlassen).

6. Denkbar sind Übungen an reflexbildenden Zonen der Emotions- und Willenssphäre sowie ähnliche Methoden, die bei der medizinischen Behandlung einiger neurologischer und psychischer Kinderkrankheiten zum Einsatz kommen. Besonders wirksam ist diese Methodik in Korrelation mit Sozialisierungsstörungen.

7. Am leichtesten ist es für Kinder und Jugendliche, Übungen mit bildlichen Darstellungen zu meistern. Für gewöhnlich schwerer fällt ihnen das Beherrschen der Konzentration. Dabei ist gerade das Erlernen der Konzentration besonders wichtig für ihre Schulleistungen. Sehr hilfreich in dieser Hinsicht ist es, „tötungsgebundene“ Nahrungsmittel (d.h. solche aus Körpern getöteter Tiere) aus ihrer Diät auszuschließen und gleichzeitig den Prozentanteil von Eiweiß aus Milch und Eiern zu erhöhen. Diese Empfehlung ist nützlich in jeder Hinsicht und für alle Menschen ohne Ausnahme.

8. Interessante positive Ergebnisse bringt die Anwesenheit (nicht aber gleichberechtigte Teilnahme) von Kindern am Ausflugsunterricht von Gruppen, in denen ihre Eltern lernen. Bei einer unaufdringlichen Herangehensweise schaltet sich bei Kindern ein wichtiger Lernmechanismus ein: die Nachahmung. Sie lernen, mit der Natur und allen Lebenserscheinungen behutsam umzugehen, gewöhnen sich daran, in einem Zelt zu leben, Lagerfeuer zu errichten und Speisen darauf zuzubereiten, erwerben mehr Disziplin (Aufstehen am frühen Morgen, Gymnastik, Morgenbad usw.), lernen die Schönheit der Natur zu sehen und sich auf sie einzustimmen. Sie eignen sie auch leicht die Abhärtungsprozeduren an und bestehen später beispielsweise selbst darauf, zusammen mit Erwachsenen an den "Frierbädern" teilzunehmen [1].

Zur Anwendung von "Frierbädern" [2] bei Kindern sei Folgendes angemerkt: Diese Abhärtungsmethode erlaubt es, den tolerierbaren Temperaturbereich des wachsenden Organismus fürs ganze Leben zu erweitern und ihn abzu härten. Ihr Einsatz muss aber unbedingt unter folgenden Bedingungen stattfinden:

a) volle Freiwilligkeit aufseiten des Kindes, die auch jegliche Überredung ausschließt: Das Kind weiß besser als alle anderen, wann sein Körper dazu bereit ist;

b) günstige emotionale Einstellung aller beteiligten Erwachsenen;

c) nicht zulässig sind Versuche des Frierbad-Heilens (Gleiches gilt für das Begießen mit kaltem Wasser) bei Kindern, die durch langwierige Krankheiten geschwächt sind. "Frierbäder" als ein Heilverfahren sind wirksam bei der Therapie einiger örtlich begrenzter Krankheitsprozesse bei denjenigen Kindern, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt insgesamt "vor Gesundheit strotzen". Der heilende Mechanismus ist hierbei der bioenergetische Stress als Reaktion auf den "Kälteschlag". Einem durch langwierige Krankheit geschwächten Organismus fehlt aber jenes energetische Potenzial, das den geschilderten Energieprozess in Gang setzt. In solchen Fällen erweisen sich, umgekehrt, Heiß- und Dampfbäder oder die Sauna als wirksam.

#### LITERATUR

1. Antonow W.W. — Spirituelle Praktiken. (Lehrhilfe). Polus Verlag, SPB, 1998.
2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.

## *Grundlegende hygienische Ratschläge*

*W.W.Antonow*

Von den allgemeinsten hygienischen Empfehlungen können wir (für alle Altersgruppen!) folgende geben:

1. Nach Möglichkeit den ganzen Körper jeden Tag mit Seife waschen, besser morgens.
2. Früh aufstehen und früh schlafen gehen.
3. Keine synthetische Kleidung unmittelbar am Körper tragen.
4. Die Haut am ganzen Körper von Sonnenlicht bestrahlen lassen: Es bringt Gesundheit, welche absolut notwendig ist. Im Winter sollte man sich ebenfalls „sonnen“, und zwar unter Quarzlampen, besonders bei Unpässlichkeiten und hier speziell bei Erkältungen.

5. „Tötungsgebundene“ Nahrungsmittel [1] maximal reduzieren oder ganz vom Speisezettel streichen. Dadurch wird man nicht nur wesentlich gesünder; man wird auch empfänglicher für subtile Erscheinungsformen der Umwelt, und man sieht dann auch in den Augen Gottes, der das Gebot „Du sollst nicht töten!“ gegeben hat, besser aus. Man darf hier aber Kindern gegenüber keinerlei Zwang anwenden: Jede Nötigung wird in solchen Dingen nur umgekehrte (u.a. heimliche) Handlungen hervorrufen. Am besten erzieht man Kinder am eigenen Beispiel.

#### LITERATUR

1. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.

## *Einleitende Meditatio*

W.W.Antonow

Es ist gut, den Unterricht jedes Mal mit einer emotionalen Einstimmung und energetischen Reinigung des umgebenden Raums zu beginnen. Hierzu gibt es ein ausgezeichnetes Verfahren, das wir einleitende Meditation nennen. Man geht dabei folgendermaßen vor:

Man nimmt zunächst am besten die so genannte „Schülerstellung“ ein: Wir setzen uns mit geradem Rücken auf die Fersen, Fußspitzen nach hinten, Handflächen an die Hüften. Wir senden nun Wellen unseres Wohlwollens und unserer Liebe aus dem Brustkasten nach vorn in den Weltraum mit der Formel:

“Mögen alle Wesen friedlich sein! Mögen alle Wesen ruhig sein! Mögen alle Wesen glücklich sein!”

Jeden dieser drei Zustände erzeugen wir zunächst in unserem Brustkasten und strahlen ihn dann nach vorn aus. Danach wiederholen wir alles nach rechts, nach hinten, nach links, nach oben und nach unten. Es ist eine kraftvolle Methode, um sowohl sich selbst als auch die Energien des umgebenden Raums und der darin verbleibenden Wesen zu harmonisieren; sie legt auch den Grundstein für die Entfaltung des spirituellen Herzens.<sup>5</sup>

## *Grundübungen im Entspannungsunterricht*

W.W.Antonow

Das Beherrschen der Entspannung (Ruhe von Körper und Geist) ist notwendig sowohl für die Fähigkeit sich schnell auszuruhen, als auch für die Kontrolle der eigenen Emotionen (man kann dadurch recht einfach negative Emotionen und Stress loswerden), und wir können überhaupt alles viel erfolgreicher tun im Zustand innerer Ruhe. Erinnerung sei hier an eine bekannte Äußerung des chinesischen Weisen Lao Tse zu diesem Thema: „Ruhe ist das Wichtigste in der Bewegung“ [1].

Zum raschen Erlernen der Ruhe dienen eigens ausgearbeitete Körperstellungen (Asanas).

---

<sup>5</sup> Diese Meditation kann auch modifiziert werden (s. unten).

Die erste von ihnen heißt "halbe Schildkröte". Setzen Sie sich auf die Fersen (Fußspitzen nach hinten) und rücken die Knie auseinander. Legen Sie die Stirn auf den Boden und strecken die Arme mit zusammengelegten Handflächen auf dem Boden vor. Entspannen Sie vollständig Ihren Körper und Geist. Beobachten Sie, wie mit tiefer werdenden Entspannung der Bauch mehr und mehr durchhängt. Es ist eine ausgezeichnete Übung, um körperliche und geistige Ermüdung zu beseitigen. Man führe sie etwa 10 Minuten lang durch.

Die zweite Asana ist das "Krokodil". Diese Stellung hat zwei mögliche Varianten:

Legen Sie sich auf den Bauch. Stellen Sie die Ellbogen vorn und rücken diese etwas weiter vor, den Kopf legen Sie mit dem Kinn auf die Handflächen.

Zweite Variante: die Ellbogen nach vorn geschoben, die Unterarme liegen übereinander auf dem Boden, Kopf und Oberkörper sind angehoben und werden durch die statische Anspannung der Rückenmuskeln gehalten.

In beiden Fällen fühlen Sie sich als glückliche kleine Krokodilchen, die zu sommerlicher Zeit aus dem Wasser gestiegen sind und sich nach dem Baden auf einer Sandbank niedergelassen haben, um sich ein wenig in der lieben Sonne zu wärmen. Die Sonne wärmt Ihren Rücken — und Sie zerfließen in der Glückseligkeit ihrer den Körper durchtränkenden zärtlichen Wärme.

## LITERATUR

1. Antonow W.W. — Gott spricht. (Religionshandbuch). Polus Verlag, SPB, 1998.

# *Psychophysische Übungen*

*W.W.Antonow*

Psychophysische Übungen nennen sich so, weil ihre psychische Komponente sich mit physischer Bewegung überlagert, wobei die Letztere bei der Meisterung der Ersteren hilft. Die Idee dieser Übungen wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Peter Donovan in den Grundzügen ausgearbeitet und von Omram Michael Aivanhov und später von uns fortgeführt.

Die erste dieser Übungen heißt "Das Erwachen". Der Mensch wacht auf nach einem langen Schlaf der Selbstisolation von der Harmonie, Schönheit und Liebe zur äußeren Welt. (Im Stehen heben wir die Arme hoch und recken uns wie nach dem Schlaf.) Wir lassen alles Reine, Helle und Lebenswichtige, was außerhalb von uns ist, in uns herein. Wir spüren, wie sich oben ein ganzer Wasserfall erstaunlich klarer, heller und feiner Emotionen der Morgenfrische ergießt. Wir füllen uns mit morgendlicher Frische! Wir füllen uns mit diesen Wellen, wir überfüllen uns mit ihnen! (Die Hände sinken auf die Schultern herab und helfen bei dieser Anfüllung, dann werden sie erneut erhoben und heruntergelassen, und so mehrere Male.) Wir erreichen so einen maximal hohen und feinen Gefühlszustand!

Zweite Übung: "Das Geben". Die Arme gehen auseinander mit breiter Geste von der Brust nach vorn und an die Seiten: Das, was wir erhalten haben, sollen wir anderen Menschen geben — der Maßstab der Spiritualität eines Menschen ist dessen Fähigkeit zu geben! Auch muss man, um ein Gefäß mit frischem sauberem Wasser zu füllen, dieses zuerst leeren. Abgestandenes Wasser verfault. Wer sich selbst nicht leert, indem er gibt, was er hat, der erneuert sich nicht, wächst selbst nicht spirituell. Wiederholen Sie die Übung immer wieder und gießen dabei alles Gute, was wir selbst angehäuft haben, freigebig und um-

sonst aus, ohne sich eine Belohnung zu wünschen! Senden Sie weit nach vorn feinste und starke Wellen Ihrer hervorströmenden frischen und reinen Liebe! Spüren Sie, wie die Brust sich aufbläht durch die von hinten aufsteigende dichte Energie der Liebe! Im Brustkasten öffnet sich jetzt eine Blume, die einen zarten Wohlgeruch verbreitet. Senden Sie diese hellen Schwingungen vorwärts. Es ist der Duft der Liebe selbst!

Dritte Übung: "Die Versöhnung". Halten Sie den rechten Arm über dem Kopf, konzentrieren Sie sich auf die Handfläche und den sie unmittelbar umgebenden Raum. Lassen Sie die Hand gleitend vor sich herab und zeichnen mit ihr im Raum eine Sinusoide mit einer Halbperiode von ca. 30 cm. Die Hand richten Sie hochkant nach vorn im Verlauf ihrer Bewegung. Fühlen Sie den Raum, in dem sich die Hand bewegt, wie eine Art Energiefeld, dem Sie eine neue Beschreibung geben: Frieden, Harmonie, Ruhe. "Verlängern" Sie den Arm in die Ferne. (Stellen Sie sich verschiedene Varianten der Tanzbewegung vor: heftig, ruckartig, linkisch oder aber umgekehrt: weich, gleitend, elegant. Jede dieser Tanzarten stimmt in entsprechender Weise den Betrachter und den Ausübenden ein.) Diese einfache und kraftvolle, die Harmonie versinnbildlichende Geste wird, sobald die Übung gemeistert ist (man muss sie gut und tief empfinden!), jedem in beliebiger Situation effektiv helfen, auch wenn sie ohne begleitende Körperbewegungen ausgeführt wird.

Vierte Übung: "Das Klettern". Heben Sie die Arme hoch mit den Handflächen nach außen und senken Sie sie jetzt ein Mal nach dem anderen über die Seiten und machen dabei Paddelbewegungen. Mit jeder solcher Bewegung schlüpfen sie gleichsam aus einer weiteren groben Umhüllung und werden immer heller, reiner. Sie steigen immer höher und immer näher zur Quelle des Lichts — der Sonne... Sie ist jetzt schon nahe, nur noch einige Paddelbewegungen — und Sie haben sie erreicht... Sie schweben hinein in einen Raum des reinsten und subtilsten Lichtes, genießen Ihr Verweilen darin... Sie steigen jetzt wieder zur Erde hinab, aber jetzt bereits mit der Sonne in Ihrer Brust. Nun sind Sie wieder unten... Und Sie leuchten auf alle Menschen und auf alles Lebende mit dem Sonnenlicht in Ihrer Brust!

Diese Übungen kann man genau so ausführen wie sie hier beschrieben sind, und sie werden einen enormen Nutzen bringen, unter anderem dabei, die bioenergetischen Strukturen des Organismus zu reinigen und diesen von Krankheiten zu befreien.

Man kann aber auch die religiöse Komponente hinzufügen: Sie lassen uns dann bald verstehen, dass das "Licht", mit dem wir während der Übungen zusammenwirken, das Licht des Heiligen Geistes ist. Alle würdigen Schüler beginnen es real zu empfinden — je nach ihrer ethischen und bioenergetischen Reinheit. Von nun an wird Gott real erkennbar in einer von Seinen Erscheinungsformen, und er kann von nun an zu einem ständigen Begleiter und Lebenden Lehrer fürs ganze Leben werden.

Bereits diese einfachsten Übungen können für so manchen zum Beginn eines tiefen und ernsthaft religiösen Lebens werden.

Dies ist die Anfangsgrundlage. In der konkreten Unterrichtspraxis mit Kindern können aber die verschiedenartigsten "Partialtöne" und Improvisationen angewandt werden, je nach der Individualität sowohl der lernenden Kinder wie der Lehrer.

# *Erfahrungen beim Unterricht psychischer Selbstregulierung in Kinder- und Elterngruppen in Brno (Tschechoslowakei)*

*T.Matjatkowa*

Als Ausgangsmaterial für die Ausarbeitung unseres Unterrichtsprogramms dienten frühere Veröffentlichungen von W.W.Antonow, und wir stützten uns auch auf eigene Lehrerfahrungen mit dem von ihm entwickelten System psychischer Selbstregulierung, auf Erfahrung als Kindergartenlehrer sowie auf unsere langgehegte Liebe zum Tanz und zur Poesie. Verwendet wurden auch die im Literaturverzeichnis angeführten Handbücher.

Der unten dargelegte Unterrichtskurs ist für drei Monate ausgelegt. Zu einer Gruppe gehören Kinder zwischen 5 und 10 Jahren (12 bis 15 Personen), ihre Mütter und junge Großmütter sowie auch "Helferinnen" — Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren. Der Unterricht findet einmal wöchentlich in der Sporthalle der Schule statt. Jeder Unterricht dauert nicht weniger als 2 Stunden.

Eine Lehrstunde folgt diesem Schema:

1. Einführungsteil (einleitende Meditation).

2. Hauptteil:

- a) Aufwärmen,
- b) psychophysische Übungen,
- c) "spontaner" Tanz,
- d) Meditationsspiele,
- e) Körperübungen (Asanas des Hatha-Yoga usw.),
- f) Bewegungsspiele und Laufen (in der Halle und im Park),
- g) Entspannungsteil.

3. Abschließender Teil:

- a) Filmvorführungen mit musikalischer Begleitung,
- b) Hören von Musik,
- c) Fabeln,
- d) Malen (Zeichnen),
- e) Rollenspiele (Inszenieren von Märchen, Situationen u.dgl.), Bewegungsspiele,
- f) Gespräche mit Eltern, abschließende Meditationen und sonstige.

Nicht jeder Einzelunterricht schließt alle Punkte ein.

Das Hauptziel des Unterrichts ist es, bei den Kindern Liebe zu entfalten — die Liebe zu den Eltern, zu Freunden, zur Natur und zum allen Lebenden. Darauf sind auch die Gespräche mit Eltern ausgerichtet.

**Einleitende Meditation.** Diese Übung unter Anwünschung der Freude und der Liebe zu allem Lebenden und unter Visualisierung einer zärtlichen Sonne in der eigenen Brust, welche mit ihren armförmigen Strahlen alles Angekommene streichelt, haben wir durch eine weitere Übung ergänzt — das "Ausgießen aus dem Kännchen". Hierbei beugen alle im Fersensitz ihren Kopf langsam zum Boden und "gießen" aus ihrem Kopf all das aus, was es dort jetzt nicht geben soll (u.a. Sorgen und Gedanken von Erwachsenen an Zuhause und Arbeit). Die Vorstellung des eigenen Kopfes als bemaltes Kännchen mit Handgriffen, aus dem wir schmutziges Wasser ausgießen, um es mit sauberem zu füllen, gefällt sowohl Kindern wie Erwachsenen.

Der Einführungsteil des Unterrichts harmonisiert die Gruppe. Für manche Kinder und Erwachsene ist er auch zuhause zu einer Form der positiven emotionalen Einstimmung geworden.

Im Unterricht wird es zur Tradition, kleine Strahlen der Sonnenliebe an die jeweils abwesenden Gruppenmitglieder zu senden.

**Der Hauptteil** des Unterrichts schließt häufige Wechselfolgen von Bewegung und Ruhe ein. Dies ist die am besten geeignete Form des Unterrichts mit Kindern. Hierzu gehören unter anderem kurze Entspannungsübungen, während denen alle "mit dem Bäuchlein atmen" wie kleine Kätzchen, die sich zusammengerollt haben und schnurren, oder wie kleine Häschen, die versuchen, nach dem Laufen zu verschlafen. Fast alle Kinder und Erwachsenen schließen sich meist aktiv dem Spiel an und versetzen sich in die Tierchengestalten hinein. Wenn aber manche hyperaktive Kinder zu den Sportgeräten weglaufen wollen (die sie sehr anziehen), dann lösen wir dieses Problem so, dass wir solchen Kindern im Weiteren führende Rollen anvertrauen.

Bei Entspannungsübungen werden die Kinder auf keinen Fall dazu angehalten, lange in statischen Stellungen oder mit geschlossenen Augen zu verharren. Es ist wichtig anzumerken, dass bei diesen Übungen die meisten Kinder neben ihrer Mutter, Großmutter oder einer Mädchenhelferin bleiben, was die Übung wesentlich erleichtert. Der Kontakt mit einem nahe stehenden älteren Menschen ist für das Kind ein enormer emotionaler Faktor, der vielen Kindern fehlt.

Sehr oft trösten wir ein Kind nach einem Sturz, Prellung oder Zusammenstoß, indem wir es gemeinsame umarmen und streicheln. Diese besondere "Übung" wird zu den beliebtesten. Sie entwickelt bei den Kindern Herzlichkeit, Mitgefühl, Zärtlichkeit und gegenseitige Aufmerksamkeit und erweist sich so als ausgezeichnetes Mittel der ethischen und emotionalen Entwicklung, ein Mittel der Sozialisierung.

**Aufwärmen.** Zum Aufwärmen dienen Laufübungen, Bewegungs- und Meditationsspiele sowie dynamische Hatha-Yoga-Übungen.

**Psychophysische Übungen.** Diese stellen eine Kombination von körperlicher Bewegung und Autosuggestion dar. Sie wurden bei unserer Arbeit eigens für den Kinderunterricht modifiziert, zum Beispiel durch folgende Textergänzungen:

Das kleine Körnchen keimt, es wächst ein junges Pflänzchen, die Knospe öffnet sich allmählich, die Blume reckt sich zur lieben Sonne hin...;

Oder: Das Vögelchen arbeitet sich aus der Schale heraus, breitet seine Flügelchen aus, kommt ganz in das Licht der lieben Sonne!..;

Oder: Wir — Blümchen — baden im Sonnenlicht und füllen uns damit, um es dann als Wohlgeruch und Nektar an Bienen und Schmetterlinge abzugeben.

**"Spontaner" Tanz.** Psychophysische Übungen können auf natürliche Weise in einen "spontanen" Tanz überleiten — freie und harmonische (und bei Kindern auch ausgelassene) Körperbewegungen, diktiert durch Musik oder Visualisierung. Der "spontane" Tanz fördert eine Verbesserung des emotionalen und körperlichen Zustands, beseitigt Verschllossenheit, baut Müdigkeit bei Kindern und Erwachsenen ab. Die beliebte Meditation der Kinder beim "spontanen" Tanz ist die Vorstellung, man sei ein über einer kleinen Wiese flatternder Schmetterling, eine zarte Wolke, ein Luftballon, eine duftende Blume, eine "tanzende" Wasserpflanze, umherfliegende helle Herbstblätter oder Schneeflöckchen usw.

**Meditationsspiele.** Sie fördern vor allem die Entfaltung der Fähigkeit zu bildhaftem Denken. Dabei erfolgt die ethische und ästhetische Erziehung auf natürliche Weise, ohne Zwang, in spielerischer Form. Die Kinder stellen sich selbst vor in irgendeiner Rolle (kleines Tierchen, Blume usw.), fühlen sich in dieses Bildnis hinein und bringen in der Bewegung ihre Emotionen frei zum Ausdruck. Die Themen der Meditationsspiele können dem Alltagsleben der Kinder oder Märchengeschichten entnommen werden, oder sie können selbst erdacht

werden in Übereinstimmung mit dem Alter der Kinder. Beispiele: eine Wiesenblume mit Bienchen, Hummeln und Schmetterlingen erwacht zum Leben, Spielsachen im Kinderzimmer werden lebendig etc. Mögliche Themen der Meditationsspiele: "Wie die liebe Sonne aufging" [6], "Wie ein Mädchen im Wald umherging und Beeren pflückte und dabei verschiedenen Tierchen begegnete", "Wie ich ein Körnchen pflanze, das Pflänzchen pflege — und eine Blume ist erblüht", "Wie ein Welpen wuchs, was er lernte, was er schon weiß und tun kann", "Was geschah mit den Äffchen, die aus dem Zoo in den Wald fortliefen" u.a.

**Asanas des Hatha-Yoga** werden in das Programm aufgenommen als Bestandteil der Aufwärmübungen sowie Meditations- und Bewegungsspiele, überwiegend in der dynamischen Variante, d.h. ohne langes Verharren in einer Stellung. Statische Varianten fallen jüngeren Kindern schwer.

**Bewegungsspiele.** Diese setzen eine aktive Zusammenarbeit aller Teilnehmer voraus, wo jeder seine Rolle spielt. Sie sind zum Unterschied von Meditationsspielen auf aktive Bewegung orientiert, auf ein Training in Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit und Schnelligkeit, sowie auf Bewegungskoordination. Hierzu gehören können Fangspiele und andere. Sie werden kombiniert mit Laufübungen und erfreuen sich bei Kindern großer Beliebtheit. Zu nennen wären noch folgende Spiele: das Flugzeug (Abheben, Aufflug, wir fliegen schnell hoch in den Wolken, Landung), der Zug (nach analogem Muster: Zug fährt an, gewinnt an Geschwindigkeit, jetzt ein Tunnel, eine Station usw.) [9-11]. Oder Varianten der Laufmeditation: Wir sind angelaufen und eine leichte Brise holt uns ein, dann richtiger Wind, dann Sturmwind; ein Regenschauer hat begonnen; Pferdelauf — frei oder im Gespann, mit Hürden; Karussell — wir bilden einen Kreis, halten uns an einem dicken Seil fest, drehen das "Karussell" langsam oder schneller, halten es an, wechseln die Richtung. Laufen und Bewegungsspiele sind bei Kindern sehr beliebt. Sie sind für Kinder ein Bedürfnis und ein Mittel der Unterhaltung.

Beliebte Übungen der Kinder sind auch: Nachahmung von Tieren durch Körperstellung [6-7], etwa Katze, Hund, Tiger, Löwe (Strecken der Pfoten, Durchbiegen des Rückgrats, oder z.B.: "die Katze trinkt Milch", "die Katze schaut auf ihr Schwänzchen", "die Katze verfolgt das Mäuschen" usw.). Oder: Bewegungen im Hocken (Imitation der Gangart von Enten oder Gänsen). Oder: hüpfender Spatz, umherstolzender Hahn, langsam und würdevoll umhergehender Storch usw. Oder: Kälber, Fohlen tollen umher, hüpfen auf allen Vieren. Oder: umherspringende Frösche, Häschen. Oder: fliegender Schmetterling (die Arme stellen Flügel dar). Oder: ein Würmchen, kleine Schlangen, ein Krokodilchen — wir kriechen auf dem Bauch am Boden umher, heben und wenden den Kopf.

Bewegungsspiele können mit Atemübungen kombiniert werden. Zum Beispiel: "Wir sind ein sanftes Lüftchen, ein Wind, ein Wirbelsturm" und blasen laut wie der Wind. Oder: Wir pumpen einen Ball auf. Oder: Wir atmen nach dem Laufen, in der Entspannung, laut mit dem Bauch ein, wie es junge Tiere in der Höhle ihrer Mutter tun. Oder: lautes Nachahmen von Tierstimmen: Miauen, Bellen, Tigergebrüll, Blöken, Meckern, Schnurren, Krächzen, Gurren, Zischen, Brummen, Quaken, Schnattern u.dgl. Oder: "Ich bin eine Flöte" [3] — wir drücken auf „Körperteil-Tasten“ und geben verschiedene Töne von uns: Bäuchlein — aaah, Herzlein — iaah, Hals — määh, Stirn — ieeh... usw.; die Kinder haben zunächst Angst, die Töne laut hervorzubringen, gewöhnen sich aber später daran und spielen mit größerem Vergnügen; ihnen gefällt besonders die "Herz-Taste".

**Entspannungsteil** — Entspannen von Körper und Geist. Wir wenden die Entspannung zur Erholung nach dynamischen Übungen an, aber auch um der Entspannungsfähigkeit selbst willen.

Für kleine Kinder ist ein Entspannungstraining in Paaren günstig [8]. Dabei stellt das eine Kind etwa eine — Lumpenpuppe dar, das andere hebt und senkt leicht seine Arme und Beine, bewegt den Kopf. Zweite Variante — das

“Karrenspiel”: Das eine Kind liegt auf dem Rücken auf sauberem Boden, das andere fährt seinen Kameraden an den Beinen durch den Saal. Denkbar sind auch eine “Tiger-Entspannung” [7], der “Krokodil-Atem” usw.

Bei der abschließenden Entspannung nutzen wir Entspannungselemente des Autogenen Trainings von Schultz (“schwere, warme Beine...” usw.); dies aber ist eher für ältere Schüler geeignet. In den meisten Fällen wird die abschließende Entspannung von Musik oder einer Visualisierung von Naturbildern begleitet. Zu empfehlen sind auch Gedichte und “Entspannungs-Märchen” (“Katzenmärchen” oder “wie die Puppe einschlief”; siehe [6]).

**Fabeln** mit ethischer Ausrichtung. Sie werden gelesen vom Lehrer oder aber von Mädchenhelferinnen, während der Lehrer sich mit den Eltern unterhält.

**Malen (Zeichnen)**. Geeignete Malthemen sind etwa Märchenmotive, freimütiges Äußern von Unterrichtseindrücken u.a. Auch können die Kinder ein Gemeinschaftsbild auf einem großen Papierblatt malen. Zum Beispiel: einem großen Mutterfisch malen sie kleine Fischchen dazu.

**Festmahl**. Zu festlichen Anlässen richten wir am Ende des Unterrichts ein “Festmahl” ein. Wir bereiten dazu einen “Zaubertisch” vor mit verschiedenen Leckerbissen der laktovegetarischen Diät: Nüssen, Trocken- und Frischobst u.a. Zunächst stimmen sich alle auf Dankbarkeit ein gegenüber denjenigen, die diese Früchte angebaut und die Bewirtung bereitet haben. Dann erst beginnen wir mit der Mahlzeit. Unser Erfahrung zeigt, dass beim ersten Mal die Kinder sich zügellos auf das Essen stürzen; erst nach der Ermahnung bieten sie es auch ihren Müttern und allen anderen an. Dies zeigt, wie notwendig es ist, die Kinder zu einem aufmerksamen und nichtegoistischen Umgang mit ihrem Umfeld zu erziehen, nicht zuletzt bei solchen “Festmahlen”.

**Rollenspiele** — es sind jene, die eine positive Persönlichkeitsbildung begünstigen, aber auch die Entfaltung guter sozialer Beziehungen durch spielerisches Einüben gesellschaftlicher Rollen. Bei unserer Kinderarbeit werden die sozialen Bindungen auf Wechselbeziehungen mit Gleichaltrigen ausgedehnt, aber auch mit Erwachsenen einschließlich der Eltern.

Eines der Lieblingsspiele unserer Kinder ist das “Blindenführen”. Gespielt wird in Paaren: Das eine Kind hat gebundene Augen und wird von dem anderen geleitet [8]. Es spielen gleichzeitig mehrere Paare. Sie bewegen sich, indem sie Hindernisse umgehen und versuchen nicht zusammenzustoßen. Dieses Spiel entwickelt Vertrauen, Mitgefühl, Verantwortung füreinander und die Fähigkeit, den anderen zu verstehen.

Zur Entfaltung von Achtsamkeit und Altruismus nutzen wir auch das Spiel “Wir fangen fallende Blätter”. Dazu schneiden wir aus Papier “Blätter” aus und verstreuen diese von oben her. Die Kinder sollen sie im Flug fangen. Bei diesem Spiel zeigen sich die Kinder anfangs sehr egoistisch: Kaum eines ist willens, seine eingefangenen “Blätter” an denjenigen abzugeben, der nur wenige fangen konnte.

Zu den meistbeliebten Spielen gehörte das Vorschulspiel “Die Drossel”. Der einfache Text wird begleitet von Berührungen und endet mit einer Umarmung: “Ich bin eine Drossel und du bist eine Drossel, ich habe eine Nase und du hast eine Nase (jeder zeigt zuerst auf seine Nase, dann auf die des Partners), ich habe glatte und du hast glatte (gezeigt wird auf die Wangen), ich habe süße und du hast süße (gezeigt wird auf die Lippen), ich bin dein Freund und du bist mein Freund. Wir lieben einander!” Bei den Worten “wir lieben einander” umarmen sich alle. Dann wechseln sich die Paare ab. Das Spiel übt großen Einfluss auf die emotionale Haltung aus.

**Gespräche mit Eltern** sind ebenfalls ein wichtiger Punkt des Programms. Während der Gespräche teilen die Mädchenhelferinnen die Kinder in

kleine Grüppchen ein und lesen ihnen Märchen, malen zusammen mit ihnen, üben an Sportgeräten, spielen Ball, sehen sich Illustrationen an.

Bei ungezwungenen Gesprächen mit Müttern und Großmüttern machen wir diese allmählich bekannt mit den Grundsätzen der spirituellen Schule von Wladimir Antonow, d.h. wir sprechen vom Weg des Menschen zu Gott durch Liebe, Weisheit und Kraft. Mögliche Gesprächsthemen sind auch die Prinzipien von Yama und Nyama, die Möglichkeiten zur Entwicklung der Kinder durch Bewegung und Gesang, die Kindererziehung durch Selbsterziehung der Eltern (Eltern als Vorbild für Kinder), es gibt auch Gespräche über "tötungsfreie" Ernährung als Bestandteil der Moral und Grundlage für Gesundheit und spirituelle Entfaltung. Bei den Gesprächen wird auch eine "Rückkopplung" zu den Eltern hergestellt.

Für gewöhnlich wollen Kinder und Mütter nicht gleich nach dem Unterricht wieder gehen, und der Unterricht wird immer länger.

Die "Rückkopplung" zu den Eltern hat unter anderem Folgendes zu Tage gebracht:

Kinder besuchen den Unterricht gern, manche versuchen sogar, auch anderen Familienmitgliedern ihre "Erfahrungen mitzuteilen".

Kinder ermahnen ihre Mütter und Großmütter selbst dazu, zuhause nur "tötungsfreie" Nahrung zuzubereiten.

Es ist unerwünscht, wenn bei dieser Form der Gruppengestaltung, wo fast jedes Kind "seinen" Erwachsenen hat, manche Kinder ohne Mutter oder einen nahe stehenden erwachsenen Menschen bleiben. Sie nehmen sich solche Situationen sehr zu Herzen. Zu beobachten sind bei ihnen sogar Schwierigkeiten beim Kontakt mit den übrigen Teil der Gruppe.

Als Ergebnis des Unterrichts festigen sich die familiären Beziehungen.

Mütter und Großmütter schließen sich allmählich "mit Haut und Haaren" der Gruppenarbeit an und machen bei allen Spielen gern mit. Zwei von ihnen, die als Kindergartenerzieherinnen tätig sind, wenden inzwischen einige Formen unseres Unterrichts in ihrer Arbeit an.

Bei einer der Großmütter hat sich im Resultat des Unterrichts der Schlaf verbessert.

Den Mädchen, die uns unterstützten (sie alle hatten der Gruppe freiwillig ihre Hilfe angeboten — eine von ihnen ist meine Tochter), hat der Unterricht nicht zuletzt dazu verholfen, die richtige emotionale Einstellung zu Kleinkindern zu entwickeln, was für zukünftige Mütter von nicht geringerer Wichtigkeit ist. Sie haben auch Leiterfahrungen erworben und Ansätze von Kreativität entwickelt.

Was die Arbeit des Lehrers angeht, so sei darauf hingewiesen, dass der Unterricht nur dann erfolgreich ist, wenn er selbst voll und ganz in die Spiele und Meditationen "einfließt" und alles, was er anderen gibt, "durch sich selbst hindurchlässt". Die Kinder bemerken sofort die geringste "Beiseitesetzung": Der Unterricht "fällt dann auseinander" und die Kinder reagieren nicht mehr auf seine Worte.

Mir persönlich hat die Arbeit sehr viel genützt. Sie hat die Grenzen meiner Liebe ausgeweitet, hat mich gelehrt, "den Nächsten" besser zu empfinden, mit ihm mitzufühlen, mich mit ihm gemeinsam zu freuen. Ich empfand mich gleichzeitig als Kind und als Vermittler des Lichts Göttlicher Liebe. Sie half mir dabei, an mir selbst zu arbeiten, indem sie vor mir einen Weg der Vervollkommnung öffnete.

## LITERATUR

1. Antonow W.W. — Die Kunst des Glücklichseins. (In Russisch). L., 1984.

2. Antonow W.W. (ред.) — Spirituelle Praktiken (Lehrhilfe). (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1998.
3. Antonow W.W., Wawer G.J. — Ein komplexes System der psychischen Selbstregulierung. (In Russisch). L., 1986.
4. Antonov V.V. — Psychicka autoregulace ve vychodni tradici. (In Tschechisch). Brno, 1990.
5. Antonov V.V. — Duchovni cesta soucasneho clovek. (In Tschechisch). Brno, 1990.
6. Sw. Maheshwarananda Paramhans — Joga pro deti — 1. Dil. (In Tschechisch). Oloumouc, 1990.
7. Jogalinga — Balajogapradipika aneb joga pro deti. (In Tschechisch). Liberec, 1990.
8. Zasobnik dramatickych her, cviceni a improvizaci. (In Tschechisch). Praha, 1990.
9. Seton, Ernst Thompson — Kniha lesni moudrosti. (In Tschechisch). Praha, 1991.
10. Berdychova, Karaskova — Detske tanecni hry. (In Tschechisch). Praha, 1968.
11. Zapletal Milos — Velka encyklopedie her — 4 dily. (In Tschechisch). Praha, 1968.
12. Kahlil Gibran — Prorok. (In Tschechisch). Praha, 1990.
13. Rydl, Karel — Reformni praxe v soucasnych skolskych systemech. (In Tschechisch). Praha, 1990.
14. Steiner Rudolf — Vychova detska. (In Tschechisch). Praha, 1920.
15. Schweitzer Albert — Zastsnce kritickeho mysleni a ucty k zivotu. (In Tschechisch). Vysehrad, 1989.

## *Unterricht der psychischen Selbstregulierung und Kunst an Kinder*

*M.K.Haschtschanskaja*

In diesem Aufsatz sind praktische Erfahrungen bei der Arbeit mit Kindern im Alter von fünf bis elf Jahren dargelegt. Die Arbeit richtete sich auf die Minimierung der für die meisten Kinder üblichen inneren Disharmonien durch die Entwicklung künstlerischer Fähigkeiten, ethische und ökologischer Erziehung sowie die Steigerung des Konzentrations- und Entspannungsvermögens. Um dieses Ziel zu erreichen, können die Verfahren psychischer Selbstregulierung und die in [1,2] dargelegten Empfehlungen mit Erfolg angewandt werden. Die nachstehend unterbreitete Methodik wird diese Informationen womöglich ergänzen.

Der Unterricht mit der älteren Gruppe (10/11 Jahre) fanden in einer Sporthalle und im Freien statt. Die 5- bis 7-jährigen Kinder lernten nur in der Sporthalle — gearbeitet wurde hier auf Vorschulbasis.

Die Dauer des Unterrichts war vom Alter der Kinder abhängig. Die 10- und 11-Jährigen lernten jeweils drei Stunden lang, ohne Müdigkeit zu spüren. Die 5- bis 7-Jährigen lernten mit Erfolg etwa anderthalb Stunden. In der Mitte des Unterrichts gab es jeweils eine kleine Pause.

Das Vorgehen bei der Auswahl von Kindern für die Gruppe weist bestimmte Besonderheiten auf. Es steht außer Zweifel, dass der Unterricht allen Kindern nützlich ist, aber man muss entscheiden, was wichtiger ist: alle langsam entwickeln auf Kosten einer "Vermittelmäßigung" oder aber nur die Fähigen in der Gruppe belassen, die erfolgreich lernen und rasch vorwärtskommen können. Die Erfahrung der Arbeit mit verschiedenaltigen Kindern von allgemeinbildenden

den Schulen zeigt klar, dass die "vermittelmäßigende" Einstellung die Fähigkeiten der begabtesten Kinder zugrunde richtet, während die am wenigsten entwickelten Kinder vom Unterricht so wenig Nutzen haben, dass dieser von den negativen Auswirkungen schlicht verdrängt wird. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es keinen Sinn hat, mit den Letzteren zu arbeiten. Beim Zusammenstellen der Gruppe sollte man diesen Faktor schlicht mitberücksichtigen und verschiedene Arbeitsmethoden und -formen für verschiedene Gruppen anwenden.

Eine Gruppe sollte klein sein. Der Unterricht gelingt am besten, wenn die Kinder nicht weniger als fünf und nicht mehr als sechzehn sind. Dies geht damit einher, dass die individuelle Einstellung gerade bei der Kinderarbeit von äußerst großer Bedeutung ist.

Nachstehend findet sich ein exemplarischer Unterrichtsplan.

### **Kindergruppen 5 bis 7 Jahre**

1. Einleitende Meditation.
2. Spiele, darunter körperliche und psychophysische Übungen.
3. Entspannung.
4. Bildnerische Aktivitäten.

### **Kindergruppen 10 und 11 Jahre**

1. Einleitende Meditation.
2. Psychophysische Übungen und körperliches Aufwärmen.
3. Entspannung.
4. Bildnerische Aktivitäten.
5. Entspannung.
6. Teetrinken.

Die Einleitende Meditation ist von größter Bedeutung und wirkt sich stark auf die ethische Bildung und die Entwicklung emotionaler Liebe zu allen Erscheinungsformen des Lebens aus. Sie fördert auch den Erwerb von Gewohnheiten der Konzentration und Aufmerksamkeit. Überdies schafft sie eine günstige emotionale Grundlage für weitere Übungen.

Bei 10- und 11-jährigen Kindern ähnelt die einleitende Meditation der in Erwachsenengruppen [2]. Allen Kindern gefällt die "Schülerstellung", in der meditiert wird. Sie werden darin sogleich ruhig, und die Stellung begünstigt auch die Aufnahme von Information.

Bei Kindern von 5 bis 7 Jahren kann die einleitende Meditation in Form der "Sonne-Übung" durchgeführt werden. Die Kinder stellen sich im Kreis auf und bilden dabei gleichsam ein Seeufer. Sie stellen Bäume oder Gräser dar, Blumen, die ihre Zweigchenarme der zarten Sonne entgegenstrecken, die Sonne berühren, sie in die Hände nehmen und auf sich ruhen lassen, den riesigen, warmen Leuchtball fest umarmen und ihn dabei an ihre Brust drücken, und er kommt plötzlich selbst in den Brustkasten und zündet unsere Herzen mit der Liebe an. Jeder wird dann selbst zu einer kleinen Sonne. Unsere Arme sind Strahlen. Die Kinder drehen sich herum, ziehen Kreise zu gleichmäßiger heiterer Musik, machen wellenartige Armbewegungen und strahlen Licht aus. Sie strahlen mit der Sonne in ihrer Brust einander an, alle Tierchen und Vögel, die Fischchen im Wasser, die Bäume und Gräser. Die Kinder sagen selbst, wem sie noch ihr Licht und die Liebe senden wollen.

Denkbar sind auch andere Formeln der einleitenden Meditation. Sehr wichtig ist es zu spüren, wann die Übung zu beenden ist. Die Kinder sollten das von ihnen ausgehende Licht genießen, doch auf der anderen Seite könnte der

feine Zustand einige Zeit später in stürmische Begeisterung übergehen, bei dem die Kinder nur schwer kontrollierbar sind.

Nachher kann man ein Aufwärmen durchführen oder psychophysische Übungen machen. Dabei muss man genau nach Plan vorgehen. Wichtig ist es, im Verlauf des Unterrichts zu spüren, was zum gegebenen Zeitpunkt eben nötiger ist. Beim ersten Unterricht gingen psychophysische Übungen unmittelbar nach der einleitenden Meditation schwieriger, weil die Kinder nach der Konzentration eines Aktivitätswechsels bedurften. Nach anderthalb bis zwei Monaten jedoch ging die einleitende Meditation leicht und fließend in psychophysische Übungen über.

Beim Aufwärmen können sich dynamische Übungen mit Hatha-Yoga-Asanas oder Pranayama abwechseln. Die physischen Übungen macht man am besten in spielerischer Form oder mit bildlichen Darstellungen. Dies macht das Aufwärmen interessanter für die Kinder. Die Asanas sollten schrittweise eingeführt werden, man darf die Kinder nicht mit ihnen überbelasten.

Wir führen das Aufwärmen zu Musik durch, die Übungen bitten wir fließend auszuführen, und harmonisch ohne Eile, im Rhythmus der Melodie. Man kann das "Spiegelspiel" nutzen (s. Artikel von E.B.Ragimowa), bei dem der Lehrer Bewegungen macht und die Kinder diese wiederholen. Nachstehend sind die Übungen angeführt, die am häufigsten im Unterricht Verwendung finden:

1. Wir heben die Arme hoch. Nun gilt es, zunächst mit den Handflächen Sonnenlicht "einzuatmen", dann beugt man sich vor, und alles Dunkle, Grobe und Unangenehme wird wieder "ausgeatmet" — es bleibt nur das goldfarbene Licht der Sonne. 3 bis 6 Mal wiederholen.

2. Beine auf Schulterbreite, Arme ein wenig nach hinten gebogen, Handflächen nach vorn gewendet. Beim Einatmen erheben wir uns auf die Fußspitzen, die Arme gehen mit Handflächen nach vorn und nach oben, gleichsam eine Welle hebend; beim Ausatmen werden die Arme gesenkt, und wir stellen die Füße wieder auf den Boden. Sechs Mal wiederholen.

3. Wir führen nun die "Bergposition" (Tadasana) aus und merken dabei, wie die Arme spontan nach oben schweben, wobei wir gar keine Anstrengungen dafür aufwenden, sondern nur die Arme beobachten. Später, als die Kinder zu malen beginnen, kann man sie in diese Empfindung zurückführen, indem man eine Analogie zieht zwischen spontanen Armbewegungen im Tadasana und Bewegungen der pinselführenden Hand.

4. Danach kann die "Baumstellung" folgen, z.B. diejenige Variante, wo der linke Arm den zurückgebogenen linken Fuß an der Spitze hält. Der rechte Arm mit locker gehaltenem Pinsel ist erhoben, die Handfläche richtet sich nach vorn und befindet sich ein klein wenig oberhalb der Stirnfläche. Die Kinder werden gebeten, ihren rechten Fuß als einen Baumstamm zu empfinden, dessen Wurzeln tief in die Erde eindringen, während der rechte Arm ein Zweig ist und die Hand mit Fingern sind Blätter des Baumes. Dann wird die symmetrische Variante durchgeführt. In dieser Asana können Kinder zwischen einer halben und zwei Minuten verbleiben.

5. Nachher werden in fließender Reihenfolge und zur Musik folgende Asanas ausgeführt:

- die "Dreiecksstellung" (Utthita-Trikonasana),
- die "intensive seitliche Winkelstreckung" (Utthita-Parsvakonasana),
- die "Heldenstellung" (Vira Bhadrasana) [3].

6. Danach können einige Übungen vom Komplex des Mian Quan ("langsame Wasser"), oder Tai Chi Quan folgen. Zum Beispiel: "ein Bein über eine Schnur heben, die es nicht gibt", "ein Knie über eine Schnur heben, die es nicht gibt", "eine stürzende Wand, die es nicht gibt, auffangen und wieder aufstellen", "Kreise in beide Richtungen gleichzeitig" u.dgl. Viele dieser Übungen sind in [4] beschrieben.

Diesen Übungen kann man auch Pranayamas anschließen [1], und zwar mit leichter Belastung und bildlichen Darstellungen.

7. In den ersten Unterrichtsstunden sind die in [1,2] geschilderten Anfangsübungen des Kurses psychischer Selbstregulierung mitunter sehr hilfreich. Kinder machen mit Vergnügen diejenigen Übungen, die ihnen spielähnlich erscheinen und von bildlichen Darstellungen begleitet werden.

8. Die Schmetterlings-Übung (zur Dehnung der Beinmuskeln) gehört zu den beliebtesten. Wir setzen uns auf den Boden, Beine angewinkelt, Füße berühren einander, die Hände umgreifen die Füße. Die in den Knien gebeugten Beine vollziehen rhythmische, federnde Dehnbewegungen nach unten. Bei der Ausführung dieser Übung kann man sich in einen Falter hineinfühlen, der über Blumen flattert. Er suchte sich gerade eine Blume aus, setzte sich darauf und erstarrte. Dann faltete er seine Flügelchen zusammen (die Knie gehen nach oben), trank vom süßen Saft, dankte der Blume und flog weiter.

9. Nachher kann man die Positionen Fisch, Schlange, Bogen und Boot folgen lassen [3].

10. Bei 10- und 11-jährigen Kindern gelingt folgende Asana-Sequenz recht gut: "Halbe Kerze" — "Kerze" — "Pflug" — "Kaninchen" — "Halbe Kerze" — "Kerze" — "Halbe Kerze".

11. Alle Kinder machen sehr gern folgende Übung: Beine breiter als die Schultern, Einatmung mit Rückwärtsbeuge, Ausatmung mit Vorwärtsneigung, Handflächen auf dem Boden. Wir "gehen" jetzt mit den Armen vorwärts, Beine an der Stelle, und machen eine Rumpfbeuge rückwärts. Man kann sich sogar drehen und auf sein rechtes, dann auf sein linkes Bein schauen. Nun kommen wir zurück zur Ausgangsstellung.

12. Zum Schluss kann man ein wenig umherspringen. Den Kindern gefällt es sehr, sich selbst als Kasperlepuppen vorzustellen und weich zu springen mit Entspannung in den Schlussstellungen. Man kann sich Seilsprünge vorstellen, händeklatschend springen, beim Springen die Hände unter dem Gesäß halten, Drehungen machen und so weiter.

Es ist nicht notwendig, in jedes Aufwärmen vor dem Unterricht alle diese Übungen einzubeziehen. Je geringer das Alter der Kinder, desto kleiner sollte die Belastung sein; diese sollte sehr allmählich vergrößert werden, von Unterricht zu Unterricht. Die Komplexität der Arbeit mit Kindern liegt darin, dass diese stets auf etwas Neues Lust haben. Deshalb sollten die Übungsformen häufig gewechselt werden. Die macht sich besonders bemerkbar bei der Arbeit mit jüngeren Kindern.

Zur erfolgreichen Durchführung psychophysischer Übungen muss man unbedingt Visualisierungen vorgeben. Zum Beispiel: Die Kinder stellen sich selbst vor als kleine Fische, Wasserpflanzen, Bäume, Wolken, Vögel, Wellen, Wind, Luftballons oder Schlangen, Schneeflocken, Staubkörner, kleine Segelschiffe u.dgl. Wenn die Identifizierung mit einem Bild erfolgt ist, kann man dieses leicht mit Licht füllen. Je weiter, umso leichter fällt es Kindern, psychophysische Übungen auszuführen. Dabei empfinden fast alle das Licht, das sie und den umgebenden Raum füllt, als real.

Der "spontane" Tanz [1] wird beim Kinderunterricht unter Verwendung bildlicher Darstellungen durchgeführt, und zwar vom ersten Unterricht an. Die Kinder bewegen sich leicht und tanzen, ohne voreinander Verlegenheit zu empfinden. Sie denken auch fast nie daran, wie sie dabei aussehen.

Sehr interessant ist als psychophysische Übung die Lotus-Übung. Die Kinder setzen sich im Kreis auf den Boden und berühren einander mit den Füßen ihrer vorgestreckten Beine. Sie bilden alle zusammen eine Lotusblume, und jedes Kind ist ein Kelchblatt. Man kann die erhobenen Arme schaukeln, als ob im Wind. Man kann sich gegenseitig an den Händen nehmen, sich nach vorn beugen und dabei die Blume zu einer Knospe schließen, sich dann aufrichten, die

Arme öffnen und sich auf den Boden legen und dabei das von oben herabfließende Sonnenlicht in sich aufnehmen. Dann setzt man sich wieder. Eines der Kinder steht auf und beginnt sich im Zentrum zu drehen und stellt dabei die Mitte der Blume dar. Dann schließt sich ein anderes Kind ihm an, dann ein drittes... Die Kinder bilden einen inneren Kreis, drehen sich fließend. Möglich sind zahlreiche Variationen dieser Übung.

Von sehr großer Bedeutung sind Entspannungsübungen. Alle wissen, wie schwer es dem modernen Menschen fällt, sich zu entspannen, und wie viel Müdigkeit sich bereits mit zwanzig Jahren angesammelt hat bei jemandem, der die Entspannungsfähigkeit verloren hat.

Bei den Entspannungsübungen ist es sehr wichtig und bequem, den Kindern ethische Unterweisung zu geben, die Emotion der Liebe zu entwickeln, die Naturwahrnehmung zu verfeinern und eine Umwelterziehung zu führen. Gewöhnliche Gespräche mit Kindern bringen diesen Effekt nicht. Den Kindern werden im Verlauf der ganzen Entspannung werden Vorstellungsbilder nahe gelegt. Der Laut der Stimme fesselt gleichsam ihr Bewusstsein und erlaubt ihnen nicht, allzu tief im Entspannungszustand zu versinken [1]. Man kann sich beispielsweise ein Märchen einfallen lassen und erzählen, das dem Unterrichtsthema entspricht. Die Entspannung wird durchgeführt in der "Halben Schildkröte", in der "Krokodil-Stellung", auf dem Rücken und auf der Seite. Für gewöhnlich wird eine bestimmte Position vorgeschlagen, aber wenn eines der Kinder eine andere wählt, sollte man nicht die Aufmerksamkeit darauf konzentrieren.

Die Methodik der Entspannungsübungen mit Kindern unterscheidet sich je nach Alter. Zehn- und Elfjährige betreten mit Leichtigkeit den Zustand voller Gelöstheit bei leiser, sanft dahinfließender Musik und beim Laut einer Bilder vorgebenden Stimme. Bei 5- bis 7-jährigen Kindern kann die in [5] dargelegte Methodik erfolgreich angewandt werden.

Der Kunstunterricht wird ebenfalls je nach Alter auf verschiedene Weise durchgeführt. Man kann beliebige darstellende Materialien verwenden, aber in unserem Unterricht wird malerischen Materialien der Vorzug gegeben. Die Kinder malen mit Aquarellfarben, Aquarellfarben mit weißer Farbe oder mit Guasch. Für Vorschüler ist Guasch besser, dagegen sind Aquarellfarben in höherem Alter effektiver. Die benutzten Pinsel sind breit, am besten flach, und für die Details sind feine Pinsel notwendig. Unbedingt nötig ist ein kleines Tuch zum Abwischen der Hände.

Zunächst muss man den Kindern beibringen, Farben zu delikaten und reinen Farbtönen zu mischen. Dabei wird mit großen Farbflecken gearbeitet.

Alle Utensilien werden frühzeitig, vor dem Unterricht vorbereitet. Jedes Kind nimmt nach der Entspannungsübung selbst alles Notwendige und beginnt zu malen, ohne die anderen zu stören.

Das Gefühl für Farbenharmonie ist vielen Menschen seit der Geburt eigen. Viele jedoch ahnen nicht einmal, dass sie diese Fähigkeit besitzen. Um diese zu Tage zu bringen und zu verwirklichen, ist somit Hilfe nötig. Und wenn die Hilfe noch im Kindesalter kommt, kann sich das Kind harmonischer und voller entwickeln.

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren ist es nötig, das jeweilige Malthema vorzugeben und bei jedem Unterricht die Arbeitsschritte zu zeigen, denn ihnen fehlen noch die elementaren gestalterischen Gewohnheiten. Es ist gut, wenn das Thema sogar schon in seiner Benennung eine bestimmte Situation vermittelt, wie es in China und Japan praktiziert wird. Die Kinder malen Bäche, die über tauenden Schnee fließen, Wolken, die ihre Form dem Wind nach verändern, Baumzweige vor dem Hintergrund eines klaren Himmels oder aber der untergehenden Sonne, ein Unterwasserreich, eine Waldwiese mit Blumen, Schmetterlinge, die Sonne, ein wogendes Meer, verschiedene Frostmuster u.dgl. Malen las-

sen kann man Tiere, Vögel, Bäume, Blumen und dabei den Kindern die Liebe zu allen Wesen beibringen.

Durch das Darstellen lernen Kinder, die Welt zu sehen. Man kann ihnen auf diese Weise beibringen, die Welt von den überraschendsten Seiten wahrzunehmen und zu empfinden.

Bei der Arbeit mit 10- und 11-Jährigen liegt der Schwerpunkt auf Spontaneität. In diesem Alter genügt es oft, die Kinder ein wenig anzuregen und zu lenken, damit sie ihre Zustände und Stimmungen mit den ihnen bereits bekannten Arbeitsmethoden zum Ausdruck bringen. Kinder eignen sich neue Techniken rasch an.

Der Lehrer sollte ebenfalls zusammen mit den Kindern malen und ihnen die Gefühlszustände vorgeben oder ihnen helfen, anstatt ein unbeteiligter Beobachter zu sein. Nach Möglichkeit sollte versucht werden, jegliche Gespräche beim Malen zu unterbinden, weil diese die feinen Gefühlszustände verwirren. Dies ist bei der Arbeit mit 5- bis 7-jährigen Kindern sehr schwer zu erreichen, den sie durchleben das, was sie darstellen, sehr stark und sprechen es laut aus. Es lohnt sich dennoch, diesen Umstand zu beachten und kein allzu großes Geschwätz zuzulassen.

Das Teetrinken ist ebenfalls ein wichtiger Punkt des Unterrichts. Eine passende, vom Lehrer vor dem Essen vorgegebene Meditation stimmt die Kinder auf Dankbarkeit gegenüber der Erde und den sie ernährenden Menschen ein. Sie denken vielleicht erst im Unterricht zum ersten Mal darüber nach. Unter Anleitung des Lehrers lernen sie, miteinander zu teilen, etwas anzubieten oder zu geben und achtsam mit der Nahrung umzugehen. Wenn beim Teetrinken müßige Gespräche entstehen, sollten diese nach Möglichkeit in eine spirituelle Richtung gelenkt werden, und zwar durch behutsamen Themenwechsel. Manchmal machen die Kinder selbst derartige Bemerkungen zueinander.

Eine wichtige Form der pädagogischen Arbeit mit Kindern sind Ausflüge ins Freie. Man sollte sie außerhalb der Stadt bringen, um ihnen Beispiele für den richtigen, behutsamen Umgang mit der Natur zu geben und so erste Ansätze für ein weiteres spirituelles Leben des Kindes zu schaffen. Bei solchen Exkursionen stellte sich heraus, dass viele Kinder es verstehen, mit Pflanzen und Insekten zu "sprechen" sowie mit Tierchen und Vögeln verständnisvoll umzugehen. In dieser Hinsicht kann man von Kindern viel lernen. Andere Kinder hingegen wundern sich über eine solche Haltung zu Pflanzen und Insekten als Wesen, die Schmerzen empfinden und lieben können. Sie lachen oft am Anfang darüber und verstehen es nicht. Nach und nach aber werden auch sie durchdrungen von derselben Wahrnehmung von Naturobjekten als lebenden Wesen, zumal sie das im Unterricht und bei Meditationen lernen. Eine pantheistische Beziehung zur Natur steht Kindern nahe, und fast alle akzeptieren das leicht und beginnen, die Natur als Tempel des Lebens zu empfinden.

Darüber hinaus lernen Kinder bei den Ausflügen, Lagerfeuer anzuzünden, ohne lebende Pflanzen zu töten, keine Angst vor Unwetter zu haben, genießbare und ungenießbare Pflanzen zu erkennen sowie Vogelstimmen zu unterscheiden und sich am Vogelgesang zu erfreuen.

Als nützlich erweist sich mitunter eine Diavorführung über Naturzustände. Diese sollten freilich in nicht allzu großer Zahl gezeigt werden, denn die Kinder werden bald müde.

Wenn die Gruppe genügend vorbereitet ist, lernt sie erfolgreich den Übungskomplex "Surya Namaskar" (Sonnengruß) [3]. Zehn- und elfjährige Kinder absolvieren diese Asana-Folge mit Vergnügen. Sehr gut gelingt dies im Schoß der Natur.

Hin und wieder kommt es beim Unterricht spontan zu Gesprächen über religiöse Themen, zumeist im Wald am Lagerfeuer. Interessanterweise sind alle 10- und 11-jährigen Kinder nach fünfmonatigem Unterricht von der Existenz Gottes überzeugt, und die meisten von ihnen stellen sich Ihn als Licht oder als einen Alldurchdringenden Geist vor, obwohl beim Unterricht keine besonderen Erläuterungen zu dem Thema gemacht wurden. Diese Auffassung ist anscheinend durch persönliche Erfahrungen der Kinder bei psychophysischen und sonstigen Übungen bedingt.

Unsere Praxis bei diesem Unterricht hat gezeigt, dass harmonisch entwickelte Kinder, mit denen man auf Anhieb leicht und angenehm arbeiten kann, sehr selten sind, doch sie werden im Laufe des Unterrichts immer mehr. Am Ende eines Unterrichtszyklus mit fünfmonatiger Dauer bleiben in der Gruppe ungefähr vierzig Prozent der Kinder, für die der Unterricht sehr viel bedeutet. Sie zu unterweisen ist ein Vergnügen und eine Belohnung für den Lehrer.

#### LITERATUR

1. Antonow W.W. — Spirituelle Praktiken. (Lehrhilfe). (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1998.
2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.
3. Wasiljew T.E. — Grundsätze des Hatha-Yoga. (In Russisch). M., 1990.
4. Sokolow P.P. — Die Schlaflosigkeit besiegen. (In Russisch). M., 1990.
5. Tschistjakowa M.I. — Psychogymnastik. (In Russisch). M., 1990.

## *Psychische Selbstregulierung bei Kindern im Alter von 11 bis 13 Jahren*

*S.W.Sawjalow*

Im Alter von 11 bis 13 Jahren treten Kinder ins Stadium der "konkreten Erkenntnis" ihrer Ontogenese, d.h. sie erwerben aktiv elementare Kenntnisse über ihre Umwelt. Manche von ihnen meistern auch in Ansätzen das nächste ontogenetische Stadium, die "Harmonie" [1], welche mit einer aktiven Herausbildung emotionsbildender Strukturen des Organismus und der Suche nach allgegenwärtiger Harmonie zusammenhängt.

Mit Rücksicht darauf sollte der Unterricht dieser Kinder am besten darauf orientiert sein, sie über alle für sie wichtigen Themen umfassend zu informieren und ihr kreatives Potenzial zu Tage zu fördern sowie eine wohlwollende Haltung gegenüber der Umwelt zu entwickeln. Es ist notwendig, vielfältige Lebensvorstellungen ins Blickfeld der Schüler zu rücken und diesen erlauben, sich in vielen Tätigkeitsarten zu "versuchen".

Das Jugendalter wird oft als eine "Übergangsphase" bezeichnet. Charakteristisch ist hierfür eine intensive körperliche und eine stürmische psychische Entwicklung der Kinder.

Äußerst bedeutsam sind die komplexen anatomischen und physiologischen Veränderungen in Verbindung mit der Pubertät. Das stürmische körperliche Wachstum und geschlechtliches Heranreifen erhöhen die psychische Erregbarkeit und Verletzlichkeit. Aus dem sozialen Umfeld kommen nunmehr auch größere Anforderungen an den Teenager, und die noch mangelnde persönliche Lebenserfahrung führt häufig zu emotionaler und verhaltensmäßiger Labilität.

Alle diese altersbedingten Besonderheiten gilt es bei der Unterrichtsplanung zu berücksichtigen.

Als Programmgrundlage diente ein Erwachsenenkurs für psychische Selbstregulierung — bis zum Beginn der Arbeit mit Chakras —, sowie auch die mittlerweile reiche Erfahrung der Kinderarbeit im Rahmen der Schule von Wladimir Antonow.

Der Unterricht beinhaltete auch Elemente von Hatha-Yoga und Kampftechniken, ethische Gespräche u.a.

Der Unterricht ist üblicherweise wie folgt aufgebaut:

1. Einleitende Meditation.
2. Psychophysische Übungen, Latihan-Meditation, "spontaner Tanz".
3. Dynamischer Komplex "Surya Namaskar".
4. Meditationsspiele, Konzentrationsübungen, Pranayama.
5. Bewegungsspiele.
6. Hatha-Yoga-Asanas.
7. Elemente der Kampfkunst.
8. Entspannung.
9. Gespräch.

Der psychoenergetische Teil ist besonders wichtig, denn er entwickelt die Gefühlssphäre und die Fähigkeit zur Schaffung bildhafter Vorstellungen. Auch erlaubt er, die umgebende Welt besser zu verstehen und neue, feine Gefühlszustände kennen zu lernen.

Die Eigenart der adoleszenten Wahrnehmung erfordert es vom Lehrer, bei den Schülern zunächst ein Interesse zu wecken. Es stellt sich somit die Frage: Wir ist die Information zu vermitteln?

Man kann folgende Erläuterungsvarianten verwenden:

"Wir wollen jetzt lernen, gutherzige Zauberer zu werden: Dazu muss man sich selbst verwandeln, zu lernen, sich mit Güte und Liebe zu füllen. Dies werden diejenigen spüren, die uns umgeben. Und wenn wir mit Güte erfüllt sind, verändert sich für uns auch die ganze Welt um uns herum, denn wir betrachten sie dann bereits mit anderen Augen; eine Welt voller Liebe und Freude um uns herum können wir nur selbst erschaffen, und dazu gibt es zauberhafte Methoden, die man lernen kann".

Oder man kann eine Geschichte erzählen von einem Mädchen, die seit ihrer Geburt blind war. Eines Tages aber kam ihr Sehvermögen wieder und sie sah diese wunderbare Welt zum ersten Mal, und die war so schön. Daraufhin fragte das Mädchen ihre Mutter: "Warum denn hast du mir nichts davon erzählt?" Und die Mutter sagte: "Mein Töchterchen, ich erzählte dir davon immer wieder, aber du konntest mich nicht verstehen!" Ebenso kommen auch wir fast alle spirituell blind zur Welt, unsere spirituellen Augen sind geschlossen und wir sehen die wundervolle Welt nicht. Man kann aber Methoden erlernen, die es erlauben, die spirituellen Augen zu öffnen, und dann werden wir sehen, dass um uns herum die Liebe ist. Aber dazu muss man sich Mühe geben.

Nach einer solchen Einführung beginnen die Kinder sehr bereitwillig mit einleitender Meditation sowie psychophysischen und anderen Übungen.

Man kann auch andere Methoden finden, die den Wunsch hervorrufen, sich zum Besseren zu ändern.

Damit es leichter fällt, psychophysische Übungen zu meistern, ist es sinnvoll, diese mit bildhaften Vorstellungen von Naturbildern und insbesondere der Sonne zu kombinieren, oder auch mit der Selbstidentifizierung als Blume, Wasserpflanze etc.

So kann beispielsweise für die "Aufwachübung" das Bild einer Sonnenblumenknospe verwendet werden, die im Vorgefühl des Frühlings erwacht und sich zur Sonne streckt. Sie wird größer und größer, die Blätter wachsen, die

Knospe schwellt an, und zuoberst, über dem Stängel, entfaltet sich eine riesige gelbe Blume. Wir strecken uns hin zum Sonnenlicht und schöpfen es mit den Kelchblatt-Armen und füllen damit den Stängel-Körper — und wir werden allmählich zu goldigen Sonnenstrahlen.

Für die “Versöhnungs-Übung” ist beispielsweise das Bild eines Ozeans zärtlichen Lichts gut geeignet: Wir befinden uns auf dessen Boden und liebkoosen diesen Ozean mit unseren Händen und geben ihm durch Berührungen unsere Liebe und Zärtlichkeit.

Die “Geben-Übung”: In meiner Brust erblüht eine riesige, zarte weiße rose, der ganze Brustkasten wird erfüllt von ihrem feinsten Aroma, und ich verbreite dieses Aroma mithilfe meiner Hände an meine Freunde.

Der “spontane” Tanz: Ich bin eine Wasserpflanze in freiem warmen Wasser.

Die Latihan-Meditation gelingt gut beim Vorstellen eines fröhlichen goldenen Nieselregens.

Im Unterricht findet auch die Methodik des “inneren Lächelns” breite Verwendung. Sie setzt voraus, dass man lernen sollte, das äußere Lächeln nicht bloß nach Bedarf wie eine Maske zu tragen, sondern es sollte aus einem inneren Lächeln hervorgehen.

Hier ist es erneut notwendig, angenehme Darbietungsformen dieser Übung zu finden. Der Kern der Methode besteht darin, dass wir durch Visualisierung unseres lächelnden Gesichts die Energie dieses Lächelns weich ins spirituelle Herz einführen und allmählich im ganzen Organismus ausbreiten. Man kann also vorschlagen sich vorzustellen, dass in verschiedenen Teilen des Körpers allmählich lächelnde Lippen und freudestrahlende Augen erscheinen — und bald erstrahlt der gesamte Organismus in einem Lächeln. Sehr wichtig ist es hier, dass auch der Lehrer selbst die Übungen mit maximalem gefühlsmäßigen Engagement ausführt, damit die Kinder nachahmen können — diese Eigenschaft ist bei ihnen in der Regel gut entwickelt.

Damit die Aufmerksamkeit nicht abgelenkt wird und stabil bleibt, ist es wichtig, den Kindern Konzentration zu lehren. Hierzu sind ebenfalls eigenartige Methoden nötig, um sie für die Übung zu begeistern. So kann man beispielsweise bei der einleitenden Meditation die Kinder bitten sich vorzustellen, dass sie sich auf dem Planeten Erde in der Umgebung von vielen Wesen befinden. Von oben her scheint die uns allen Leben spendende liebende Sonne. Wir hören zu, wir unsere Herzen schlagen: tack, tack, tack. Und jetzt habe ich an Stelle des Herzens ein Stückchen der zärtlichen lieben Sonne, die ganze Brust in erfüllt mit ihrem Licht und beginnt wie ein Scheinwerfer aus dem Brustkasten zu leuchten...

Zur Entwicklung der Fähigkeit der “Visualisierung” wären folgende Übungen zu empfehlen:

*Die “Libellen-Übung”:* Wir befinden uns auf einer Waldlichtung an einem warmen Sommertag, stehen barfüßig auf samtweichem grünen Gras, spüren, wie weich es ist... Eine kleine Libelle fliegt herbei, ich strecke meinen Arm zu ihr vor, damit sie sich setze. Die Libelle wärmt sich in der zarten Sonne, wird fast regungslos, ihre Flügelchen senken sich. Wir wärmen sie jetzt mit unserer Liebe, die unseren Händen entströmt, wiegen sie sanft hin und her...

Oder die *“Übung mit der Apfelsine”:* Wir brechen eine imaginäre saftige Orangenfrucht auf, der Saft rinnt über die Hände, wir beißen ein Stückchen ab, schlucken...

In unserem Unterricht werden auch einige Pranayamas verwendet. Wir werden zum Beispiel zu Zauberkünstlern. Auf der Hand eines jeden liegt eine weiße Lichtkugel. Wir ziehen sie in die Hand ein und führen sie vom Handinneren über den Brustkasten in den anderen Arm — und die Kugel erscheint wieder auf der Hand. Am Anfang kann man diese Übung paarweise machen: Der eine Teil-

nehmer führt seinen Finger entlang der Bewegungsbahn der Kugel beim Partner, und der macht Pranayama.

Die Kinder werden bei langwieriger Konzentration recht schnell müde, und es ist wichtig, die Übung rechtzeitig abubrechen, damit die emotionale Kullisse auf dem richtigen Niveau bleibt.

Im Unterricht gibt es auch Übungen zur Selbstidentifizierung mit einem Vorstellungsbild, wünschenswerterweise einem dynamischen. Wir versetzen uns beispielsweise in die Gestalt eines fliegenden Vogels, identifizieren uns mit einem Flugzeug, spielen Zug, wobei jeder zu einem Waggon wird, wir fahren über verschiedene Orte, vorbei an abwechslungsreichen Landschaften. Oder: Alle kuppeln sich zusammen zu einer großen Schlange, und die kriecht und windet sich. Oder wir verwandeln uns in eine kleine Herde verspielter Delfine, das Meer ist unser Element, wir reisen durch die Unterwasserwelt, springen hoch aus dem Wasser und tauchen wieder. Diese Übungen bereiten den Kindern Freude.

Damit die feinen Gefühlszustände stabil bleiben und um gesund und stark zu sein, muss man den Kindern die Gewohnheit vermitteln, mit dem eigenen Körper zu arbeiten. Eine dieser Methoden ist der Hatha-Yoga-Unterricht.

Im Besonderen wird im Unterricht der dynamische Komplex "Surya Namaskar" (Sonnengruß) eingeübt. Ihm folgen einige unkomplizierte Asanas: der Kuckuck, der Frosch, die Brücke, der Bogen. Den Asanas geht eine entsprechende Einstimmung voraus: Jeder sagt sich, dass er jetzt alle Asanas genau und sicher ausführen wird. Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass wir es sind, die unseren Körper beherrschen sollen, nicht umgekehrt.

Sehr relevant für die harmonische Entwicklung der Jugendlichen ist der Kampfunterricht. Hier werden Techniken der Sturzsicherung gelernt, Handblocks, Haltungen, sowie unkomplizierte Sambo- und Aikido-Techniken. Der Kampfunterricht verläuft in Form eigenartiger Spielsituationen, die es auch erlauben, Kraft zu entwickeln, sie geben psychologische Standhaftigkeit in komplexen Situationen und helfen, den Willen zu entwickeln. Das erlaubt zusammen mit Hatha-Yoga, den eigenen Körper beherrschen zu lernen und ihn besser zu spüren, fördert Tapferkeit und vermittelt praktische Gewohnheiten.

Um der emotionalen Entspannung willen und auch, damit es für die Kinder im Unterricht interessanter wird, werden auch alle möglichen Bewegungsspiele verwendet. Es sind dies: verschiedenartige Fangspiele, Stafetten, die Spiele "Lahmer Fuchs", "Das Tor" usw. Nach solchen Spielen geraten die Kinder in Erregung und es ist dann sinnvoll, sie darauf zu orientieren, die Fähigkeit zu rascher Beruhigung durch eine Entspannungsstellung zu erwerben.

Zur Erholung am Ende und auch während des Unterrichts werden je nach Bedarf Entspannungsübungen durchgeführt, und zwar in der "Krokodil-Stellung", in der "Halben Schildkröte" und in der Rückenlage. Hierbei visualisiert man am Himmel schwebende Wolken oder Vögel; man kann sich mit diesen Objekten auch identifizieren.

Eines der wichtigsten Kapitel des Unterrichts ist wohl das abschließende Gespräch, mit dessen Hilfe eine zielgerichtete intellektuelle und ethische Arbeit stattfindet. Die Gespräche basieren im Wesentlichen auf Materialien aus dem Neuen Testament (Gleichnisse), zugleich werden auch Fragen des Lebenssinns angesprochen, der ökologische Aspekt der menschlichen Existenz oder auch, wie man die Fähigkeit zu lieben entwickeln kann, darunter durch Beobachten der Welt um uns herum, oder die Grundsätze der Evolution im Weltall oder auch, wie man leben soll, um niemandem Böses anzutun.

Ein solches Gespräch wird 10 bis 15 Minuten in einer für die Kinder verständlichen Form geführt. Es ist spürbar, dass viele sich für diese Themen interessieren; die Kinder stellen zunehmend Fragen und es entsteht so eine Rückkopplung, was sehr wichtig ist.

Die Jungen zeigen großes Interesse für das Thema Ahimsa Kshatria. Ahimsa ist das ethische Hauptprinzip, das folgendermaßen formuliert wird: "Nicht-Schädigung, wenn möglich, irgendeines Lebewesens in Taten, Worten und Gedanken" [1,2]. Die Kshatrias sind Anführer, Krieger. Zur Erläuterung kann man die Formel anwenden: "Man sollte stark und gutherzig sein; wenn man Kraft anwendet, dann ohne Zorn". Man kann das praktisch durcharbeiten, indem man sich mit Kampftechniken beschäftigt.

Ergänzend sei angemerkt, dass es sinnvoll ist, den Unterricht, wenn möglich, einige Male im Freien durchzuführen, vorzugsweise im Wald. Hier kann man den Kindern beibringen, behutsam und respektvoll mit der lebenden Natur umzugehen. Zum Beispiel: Wie macht man ein Feuer, ohne ihr zu schaden? Man kann auch versuchen, die Grenzen der bioenergetischen "Kokons" von Bäumen zu bestimmen und so praktisch zu verstehen geben, dass alle Lebewesen um uns herum unsere Gefährten in der Evolution sind.

Mit Blick auf die Ergebnisse des Unterrichts lassen sich bei den Kindern folgende Veränderungen herausheben: vor allem Wissensgewinn und Horizont-erweiterung, Erwerb positiver Gewohnheiten und Eigenschaften, das Aufkommen eines aktiven Interesses daran, sich selbst in Übereinstimmung mit den erhaltenen Informationen zu verändern, Abbau der "Gehemmtheit". Viele wurden auch bessere Schüler, wurden ruhiger, manche korrigieren aktiv ihr Verhalten in Übereinstimmung mit den gelernten ethischen Prinzipien.

Die Eltern vermerkten gegenüber den Lehrern ein Streben nach Kreativität bei ihren Kindern (sie fühlten sich zunehmend angezogen vom Malen, viele wünschen sich, einen Kunstzirkel zu besuchen), sie sind selbstsicherer geworden und zeigen deutlich mehr Interesse am üblichen Schulunterricht.

#### LITERATUR

1. Antonow W.W. — Die Kunst des Glücklichseins. Ein System der psychischen Selbstregulierung. (In Russisch), L., 1984.

2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.

## *Zur Methodologie des Unterrichts militärischer Künste an Kinder*

*S.J.Schigulin*

Wie zu beobachten ist, kann ein Unterricht der militärischen Künste zur Steigerung der negativsten seelischen Eigenschaften bei denjenigen Menschen führen, die solche Eigenschaften bereits aufweisen, und er kann auch denjenigen, die den Weg des Verbrechens beschreiten, zusätzliche Vorteile bieten. Dies hängt ohne Zweifel in sehr bedeutsamem Maße davon ab, auf welche Art und Weise der Unterricht geführt wird, d.h. welche moralischen Normen der Lehrer seinen Schülern vermittelt.

Auf der anderen Seite kann der Unterricht militärischer Künste zum Bestandteil der Arbeit wahrhaft spiritueller Schulen werden, wo die Ideen die Liebe zu Gott und zu allem Lebenden, einschließlich der Menschen, Tiere und Pflanzen, das Fundament einer in die Tat umzusetzenden und zu verfechtenden Weltanschauung bilden (s. u.a. 3]).

Das Gesagte ist auch und gerade auf den Unterricht von Kindern anwendbar. Denn davon, auf welche Startposition man sie im Leben setzt, hängt sehr vieles in ihrem weiteren Schicksal ab.

Der wahre Sinn und Zweck des Erlernens von Kampfkünsten in der Tradition gesunder spiritueller Schulen besteht nicht darin, die Gegner schlagen zu können, sondern darin, die eigenen Schwächen und Mängel zu überwinden. Es ist eine fortwährende Selbstvervollkommnung als aktive Person, die moralische und spirituelle Prinzipien ins Leben umsetzt, darunter Tapferkeit, Sanftmut und Feingefühl bei Wechselbeziehungen mit Objekten der Umwelt, Gutherzigkeit sowie aufrichtige herzliche Liebe in Verbindung mit der Bereitschaft zur Selbstaufopferung. Ohne Zweifel führt ein solcher Unterricht bei richtiger Organisation zu einer erheblichen Stärkung der sozialen und psychologischen Standhaftigkeit.

Die Grundform beim Unterricht militärischer Künste sind Beschäftigungen in Gruppen. Dies ermöglicht erzieherische Maßnahmen, unter anderem durch Einprägung wahrhaft spiritueller Beziehungen innerhalb des Kollektivs. Die Kinder lernen bei solchen Trainings, mit Gleichaltrigen und Älteren umzugehen. Der Ausbilder, der über bestimmte Fähigkeiten verfügt, ist fast immer ein Gegenstand der Begeisterung und Nachahmung. Dies wiederum erlegt ihm eine große Verantwortung auf. Durch seinen aufrichtigen spirituellen Enthusiasmus kann er mit Leichtigkeit "die Herzen der Schüler entfachen" und wird zu einem moralischen Vorbild nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Alltag. Dazu ist aber nur ein Mensch mit einem offenen spirituellen Herzen fähig. Seine Aufgabe ist es, eine Atmosphäre des Wohlwollens und der Aufrichtigkeit zu schaffen, das spirituelle Potenzial der Schüler zutage zu fördern und ihnen die richtige Gesinnung gegenüber der Umwelt einzuflößen.

Für den Schüler beginnt alles mit der korrekten Einstellung zum Unterrichtssaal. Dieser ist ein Ort der Vervollkommnung und sollte deshalb sauber und ordentlich gehalten werden. Man muss sich dort angemessen verhalten. Beim Unterricht darf man nicht toben, sich ablenken lassen, andere stören und jegliche Tätigkeiten ohne ein Kommando des Ausbilders verrichten. Durch Einhaltung dieser Regeln lernt das Kind, seine Emotionen und Handlungen zu kontrollieren.

Das Training beginnt in stehender Position oder im "Schülersitz". Da die militärischen Künste die Bewegungs- und Kraftsphäre berühren (zu ihren Koordinatoren im Organismus gehört das Untere Dantian), ist es besonders nötig, diese Arbeit vor dem Hintergrund verfeinerter Emotionen durchzuführen. Hierzu konzentriert man sich auf eine Darstellung der aufgehenden Sonne, baut Gefühls- und Muskelspannungen ab, öffnet die Gefühlssphäre durch Aktivierung des Mittleren Dantian und füllt dieses mit feinen Energiezuständen.

Weiter folgt das Aufwärmen. Es besteht aus gleitenden Bewegungen wie bei Tai Chi. Wir nannten diesen Komplex "Schaukelndes Schilfrohr". Der Schüler stellt sich zunächst vor, er sei ein von leichtem Wind umblasenes Schilfrohr. Nun fällt es ihm leicht, die einfachsten Aufwärmübungen zu machen: Schaukelbewegungen, Verbeugungen und Durchbiegungen. Dabei wird der Körper entspannt, weich und nachgiebig. Die Übungen werden allmählich komplizierter, der Schwerpunkt liegt nun auf Biagsamkeit, Dehnungsvermögen und Elastizität. Das Aufrechterhalten angenehmer, komfortabler Zustände ist die unabdingbare Voraussetzung für eine gefahrlose Steigerung der Belastungen. Nur so kann man Verletzungen vorbeugen, Plastizität bei der Ausführung der "Formen" erwerben und die ganze Technik richtig meistern. Das hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, indem es sogar tief sitzende Spannungen abbaut und alle körperlichen Vorgänge wieder herstellt und harmonisiert, sondern auch auf den psychischen Zustand insgesamt.

Das Erlernen richtiger Körperstellungen nimmt bei Kampfkünsten einen besonderen Platz ein. Es ist die Grundlage für die Beherrschung der "Basistech-

nik", denn es entwickelt die Standhaftigkeit als Fundament für die dynamischen Formen. Obwohl Kinder nicht gern lange in ein und derselben Position stehen, sind diese Übungen doch sehr wichtig, und zwar nicht nur für die Meisterung der technischen Seite. Sie fördern auch die Herausbildung der richtigen Haltung, was für die Gesundheit des Organismus von nicht geringer Wichtigkeit ist.

Sehr gut für die Beherrschung statischer Stellungen ist die Bildvorstellung von einem Baum, der mit seinen Wurzeln in die Erde eindringt und mit den Blättchen sich zur Sonne streckt. Durch Arbeit mit diesem Bild kann man sehr leicht lernen, sich zu entspannen und einen positiven Gefühlszustand die ganze Übung hindurch beizubehalten.

Das Studium technischer Elemente in der Dynamik sorgt bei den Kindern für viel mehr Interesse und bietet die Möglichkeit, verschiedenartige Übungen in die Arbeit einzubeziehen. So hat beispielsweise das Laufen einen positiven Einfluss auf den Kreislauf und das Atemsystem, die Akrobatik entwickelt den Vestibularapparat und Übungen mit hoher Amplitude stärken das Bewegungs- und Stützsystem. Ein gesondertes Kapitel der Dynamik, bei dem grundlegende technische Aktivitäten vermittelt werden, sind Verlagerungen, Abwehrbewegungen und Angriffe.

Alle wollen in jungem Alter stark und selbstsicher werden. Wenn aber der Schüler mit dem Erlernen dynamischer Techniken beginnt, versteht er sofort, wie viel Kraft und Zeit notwendig ist, um die ihm gezeigte Technik zu meistern. Dies entwickelt bei ihm Fleiß, Beharrlichkeit und Zielstrebigkeit.

Fast alle dynamischen Formen der traditionellen östlichen Kampfkünste sind mit Bildvorstellungen von "totemischen" Tieren verbunden, denen höhere Tugenden zugeschrieben wurden. Das Nachahmen ist für Kinder sehr bezeichnend. Beim Betrachten der Schüler kann man sehen, dass der eine, der sich beispielsweise in die Rolle des Tigers einlebt, Bewegungen ausführt, die von Weichheit und Kraft erfüllt sind; er ist ruhig. Ein anderer hingegen stimmt sich auf die Aggressivität des Tigers ein — mit allen sich daraus ergebenden Gefühlszuständen. Der Lehrer muss dann eine ernsthafte Erklärungsarbeit leisten.

Wir empfehlen bei der Arbeit mit Tierbildern weitgehende Vorsicht.

Am richtigsten und ungefährlichsten ist die Arbeit mit Naturbildern: Sonne, Wasser, Wind usw. Dies stimmt das Kind auf angenehme Emotionen, Reinheit und "Gleichklang" mit der Natur ein. Wenn sich ein Schüler etwa auf ein sanft dahinströmendes Bächlein abstimmt, führt er die Bewegungen fließender, leicht und zusammenhängend aus und bleibt dabei in einem positiven Gefühlszustand.

Solche Meditationstechniken knüpfen wir oft an Pranayamas. Dies erlaubt es, die Meridiane des Körpers effektiver zu reinigen und eine rasche und bedeutende Verbesserung des Gesundheitszustandes der Schüler zu erreichen.

Die "Formen" können einzeln oder paarweise ausgeführt werden. Gerade bei der Paararbeit fließen alle Elemente der Vorbereitung in ein Ganzes zusammen. Hier sind die Vorzüge und Mängel der Schüler gut bemerkbar. Die Aufgabe besteht zum Teil darin zu lernen, seinen Partner nicht als Gegner zu sehen, sondern als einen Freund und Helfer. Solche Beziehungen entwickeln Aufrichtigkeit und Vertrauen, helfen Angst und Unsicherheit zu überwinden und bauen in der Folge die Aggressivität ab. Diese Eigenschaften werden dem Kind nicht nur im Unterricht nützen, sondern auch im täglichen Leben.

Unsere Erfahrung bei dieser Arbeit zeigt, dass alle ausreichend gesunden Kinder in die Gruppe aufgenommen werden können. Dabei empfehlen wir ihnen allen, neben anderen ethischen und hygienischen Lebensnormen, nach Möglichkeit zu einer "tötungsfreien" Ernährung zu wechseln. In den Gruppen gibt es immer eine natürliche "Absiebung". Viele Schüler aber setzen ihre Ausbildung jahrelang fort. Ihnen geben wir nach dem Erreichen eines Alters von etwa 20 Jahren Methoden der Arbeit mit Chakras und Hauptmeridianen und bieten ihnen

später auch eine Fortsetzung im Rahmen des Buddhi-Yoga [1,2] an. Selbstverständlich können zum Unterricht solch komplexer Methodiken nur diejenigen zugelassen werden, die voll und ganz die ethischen Grundsätze akzeptiert haben und intellektuell ausreichend entwickelt sind.

Der Unterricht militärischer Künste sollte nicht auf den Übungssaal begrenzt sein. Wir verwenden auch andere Lehrformen wie etwa die Besichtigung von Museen und anderen historisch bedeutsamen Orten, geschichtstheoretische Auseinandersetzung mit Kampfkünsten der Weltvölker und touristische Ausflüge. Dies alles erweitert das Blickfeld des Kindes, entwickelt einen Respekt vor dem kulturellen Erbe verschiedener Völker und flößt eine sorgsame Einstellung zur Natur ein. Auf diese Weise helfen militärische Künste dabei, eine harmonische und vielseitig entwickelte Persönlichkeit zu formen, und legen den Grundstock für Moral, Gesundheit und Spiritualität.

### LITERATUR

1. Antonow W.W. — Spirituelle Praktiken (Lehrhilfe). (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1998.
2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.
3. Antonow W.W. — Unser Lebenssinn. (In Russisch). Reality Verlag, SPB, 2001.

## *Das Neue Testament und spirituelle Arbeit mit Kindern*

*A.W. Kremenetz*

“Es ging ein Sämann aus, zu säen seinen Samen. Und indem er säte, fiel einiges auf den Weg und wurde zertreten, und die Vögel unter dem Himmel fraßen's auf. Und einiges fiel auf den Fels; und als es aufging, verdorrte es, weil es keine Feuchtigkeit hatte. Und einiges fiel mitten unter die Dornen; und die Dornen gingen mit auf und erstickten's. Und einiges fiel auf gutes Land; und es ging auf und trug hundertfach Frucht.” (Luk 8,5-8).

Jesus Christus erzählte dieses Gleichnis seinen Schülern und erläuterte es, indem er den tiefgründigen Sinn des Samenbildes enthüllte: “ Der Same ist das Wort Gottes. Die aber auf dem Weg, das sind die, die es hören; danach kommt der Teufel und nimmt das Wort aus ihrem Herzen, damit sie nicht glauben und selig werden. Die aber auf dem Fels sind die: wenn sie es hören, nehmen sie das Wort mit Freuden an. Doch sie haben keine Wurzel; eine Zeitlang glauben sie, und zu der Zeit der Anfechtung fallen sie ab. Was aber unter die Dornen fiel, sind die, die es hören und gehen hin und ersticken unter den Sorgen, dem Reichtum und den Freuden des Lebens und bringen keine Frucht. Das aber auf dem guten Land sind die, die das Wort hören und behalten in einem feinen, guten Herzen und bringen Frucht in Geduld.” (Luk 8,11-15).

Wie wird das erwachsene Leben der Kinder, mit denen wir in Berührung kommen? Wird es ihnen gelingen, aus dem Informations- und Ereignisschwall um den Menschen herum mit Nutzen das Wahre auszuwählen?

Wenn ein guter Boden vorbereitet wurde, wenn in seiner Kindheit der Mensch reichhaltige Informationen über die Welt um uns herum erhielt und wenn dabei ein moralischer Grundstock gelegt wurde, dann wird sein spiritueller

Weg weniger gewunden sein. Und wenn Erwachsene aufrichtig an einer glücklichen Zukunft der Kinder interessiert sind und nicht den materiellen Erfolg, sondern das getreuste Vorwärtskommen auf dem durch Gott vorgezeichneten Weg in dem Mittelpunkt stellen, dann sollten die Beziehungen zwischen ihnen und den Kindern im Einklang mit jenen Göttlichen Grundsätzen aufgebaut sein, die der Menschheit von Krishna, Gautama Buddha, Jesus Christus, Sathya Sai Baba, Babadschi und anderen Gesandten Gottes übermittelt wurden [1-7].

Der Selbstregulierungs-Kindergruppenunterricht nach den in den Artikeln von E.B.Ragimowa, T.Matjatkowa und M.K.Haschtschanskaja dargelegten Methodiken kann durch neutestamentliche Themen bereichert werden. Dies ist gut vereinbar mit den Grundsätzen, die von W.W.Antonow im Artikel "Grundprinzipien des Unterrichts psychischer Selbstregulierung an Kinder und Jugendliche — W.W.Antonow" dargelegt wurden.

Bereits im Leben von Jesus Christus, in Seinen Taten, Reden und Gleichnissen, sind die Antworten auf viele Fragen begründet, die bei den Menschen im Verlauf des Lebens entstehen. Viele Aspekte der Wechselbeziehungen des Menschen mit der materiellen Welt, mit anderen Menschen und mit Gott spiegeln sich in den Evangelien wider. Für den Lehrer ist es wichtig, jeweils das finden zu können, was zum gegebenen Zeitpunkt notwendig ist, und auch, mit Rücksicht auf das Alter des Kindes, auf äußere Umstände und die Tiefe seiner Wechselbeziehungen mit dem Kind die jeweils benötigte Information in der akzeptabelsten Form zu geben.

Am Beispiel des Lebens Jesu Christi kann man den von W.W.Antonow aufgezeigten Grundsatz verwirklichen: "Eine zielgerichtete ethische Arbeit... sollte bei den Lernenden einen Grundstein für Moral legen".

Noch ein weiteres Prinzip aus diesem Artikel: "Der Schwerpunkt der Arbeit sollte... auf der Horizonterweiterung und einem umfassenden Informieren der Lernenden liegen, um ihnen bei der Wahl des Lebensweges im Erwachsenenalter zu helfen".

Durch Verwendung der Evangelien kann man die den Kindern vermittelte Information noch erweitern und abwechslungsreicher gestalten.

Hierbei sollte alle Information altersgerecht dargebracht werden und nach Möglichkeit auch unter Einbeziehung der individuellen Besonderheiten eines jeden Kindes, um die intensivste und harmonischste Persönlichkeitsentfaltung in allen drei Hauptrichtungen zu erreichen: der intellektuellen, der ethischen und der psychoenergetischen [5].

Bei der Arbeit mit Kindern aller Altersgruppen ist zu bedenken, dass die Information auf eine unaufdringliche Art und Weise vermittelt werden soll. Wenn die Kinder das ihnen Mitgeteilte nicht annehmen, dann sollte versucht werden, die Ursache zu verstehen: Entweder wird die Information in allzu komplexer beziehungsweise in allzu vereinfachter Form angeboten, oder aber gestatten es die Wechselbeziehungen zwischen den Kindern und dem Lehrer nicht, auf einem Niveau der spirituellen Aufgeschlossenheit miteinander zu kommunizieren, das in der übermittelten Information gemeint ist.

Ein Misserfolg bei der Arbeit mit Kindern sollte als ein guter Anlass dafür aufgefasst werden, den ethischen, intellektuellen und psychoenergetischen Aspekt der Entwicklung des Lehrers selbst in Einklang zu bringen.

Betrachten wir nun einige Besonderheiten, die bei der Arbeit mit Kindern verschiedener Altersgruppen bemerkt wurden.

Kinder im Alter zwischen vier und sechs Jahren sind nicht daran interessiert, woher der eine oder andere Lebensgrundsatz stammt. Sie nehmen schlichtweg den sie umgebenden emotionalen Hintergrund wahr und verhalten sich dementsprechend. Wenn es die Liebe ist, welche das Kind so akzeptiert wie es ist, dann nimmt es diese Liebe in sich auf, und dies ermöglicht es, die ihm innewohnenden Fähigkeiten am vollsten zutage zu fördern, und schafft günstige

Entwicklungsvoraussetzungen. Wenn das Kind hingegen keine Liebe empfängt und zusätzlich noch eine Zielscheibe negativer Emotionen ist, dann leidet es. Das Kind wird dann verschlossen oder aber umgekehrt, es benimmt sich herausfordernd.

Aus dem oben Gesagten geht hervor, dass es bei der Arbeit mit 4- bis 6-jährigen in erster Linie notwendig ist, eine Atmosphäre der Liebe zu schaffen, geprägt durch eine gleichberechtigte und ruhige Beziehung zu allen Kindern in der Gruppe, ungeachtet ihrer Vor- und Nachteile.

In diesem Alter sind die Kinder sehr empfänglich für die Idee des Einswerdens mit der ganzen Umwelt; sie empfinden sogar unbelebte Gegenstände als lebende Wesen und weisen diesen Charaktereigenschaften und Gewohnheiten zu. Deshalb sehen sie die Grundlagen der Umwelterziehung als etwas Selbstverständliches: "Es tut dem Baum weh, wenn man seine Zweige bricht", "die Blume will nicht, dass man sie pflückt" — das ist für kleine Kinder sehr gut verständlich, man muss nur darauf Nachdruck legen.

Kinder zwischen 4 und 6 Jahren nehmen es auch gut auf, dass jedem Menschen die Göttliche Liebe zu Grunde liegt, die das Leben sowohl des Menschen selbst als auch das Leben seiner gesamten Umgebung erleuchten kann.

Der Sinn der Göttlichen Liebe kann den Kindern mithilfe der Bildvorstellung von einer lebenden kleinen Sonne beschrieben werden, die in jedem von uns lebt. Kleine Kinder können sich eine Sonne, die allen ihr zärtliches Licht schenkt, gut in ihrer Brust vorstellen; sie mögen es sehr, zu leuchten und diese Ausstrahlung zu schenken. Die Varianten können ganz verschieden sein: aus der Brust heraus leuchten, die Liebe und das Licht aus den Augen ergießen, mithilfe des Lächelns, mit Armen und Fingern leuchten und aus seinem ganzen Wesen heraus.

Beim Erzählen von Märchen und Geschichten kann man verschiedene schöne Parallelen und Redewendungen benutzen, die in den Evangelien vorkommen. Zum Beispiel der Vergleich guter Menschen zu Bäumen, die gute Früchte bringen.

Kinder zwischen dem 7. und 10. Lebensjahr haben bereits einige Lebenserfahrung gesammelt. Bis zu diesem Alter haben sich schon bestimmte Wechselbeziehungen mit der Umwelt herausgebildet. Wenn das Kind dabei in einer liebevollen Atmosphäre aufwuchs und ähnliche Kindergruppen besuchte, dann wird es der Aufnahme ethischer und moralischer Prinzipien, die im Alter von 7 bis 10 Jahren verstanden werden können, positiv und aufgeschlossen gegenüberstehen.

Wenn hingegen ein Kind vor dem Hintergrund dominierender negativer Emotionen aufwächst, dann entwickelt es bis zu diesem Alter eine abwehrende Haltung gegenüber der Welt, da diese sein natürliches Bedürfnis, geliebt zu werden, nicht befriedigt.

Die Symptome dieser "Abwehr" können ganz verschieden sein, von Apathie und einem Desinteresse für die Umgebung bis zu herausforderndem Verhalten ("Hyperkompensation" des Minderwertigkeitskomplexes).

Solche Kinder rufen ihrerseits bei den Erwachsenen um sie herum negative Emotionen hervor. Und das ist für die Kinder der Beweis dafür, dass sie "schlecht" sind. Dies wiederum führt zu noch stärkerer "Abwehr" gegen die Umgebung, welche sie nicht nach ihrem inneren Wesen einschätzen will. So wächst der Druck zwischen Kindern und Erwachsenen immer weiter, wobei die einen Kinder in geringerem und andere in stärkerem Maße davon betroffen sind.

Im Gruppenunterricht der psychischen Selbstregulierung gilt es, diese Kette von "Abwehr — Reaktion der Erwachsenen — Abwehr" zu zerreißen. In jedem Kind muss man das Gute und Individuelle sehen können und ihm dabei helfen, diese Eigenschaften hinter der "Abwehrmaske" hervorzuholen.

Mitunter genügt es, das Kind ein Mal die eigene Meinung sagen zu lassen und seinen Worten zuzuhören —die “Klammer” geht dann auf, die “Maske” wird als unnötig fortgeworfen.

Wenn ein Kind bereits spürt, dass es sich sozial äußern kann und dass die Tatsache seiner Existenz für andere Menschen interessant ist, dann gewinnt es ein Interesse daran, von Erwachsenen neue Informationen zu erhalten. Um zusammen mit der Information, die das Horizont des Kindes erweitert, auch ein Grundstein für Moral gelegt wird, kann man sich Gleichnisse und Geschichten aus den Evangelien bedienen.

Das Leben eines Jugendkollektivs verläuft nach bestimmten Regeln. Zwischen den Kindern kommt es dauernd zu konfliktreichen Situationen. Wenn man diese Situationen nicht bloß “ausbügelt”, sondern den Kindern hilft, ruhig über ihre gegenseitigen Beziehungen klar zu werden und dabei evangelische Erzählungen und Gleichnisse nutzt, dann kann man ihre “Werteskala” ändern und sie dadurch sittlicher, gutherziger und ehrlicher werden lassen.

Mit 11 bis 14 Jahren stellen sich den Jugendlichen Fragen, auf die sie bislang keine Antworten erhalten konnten. Sie verfügen bereits über eine Auswahl von Verhaltensweisen, ihnen sind verschiedene Schattierungen der menschlichen Wechselbeziehungen bekannt, es hat sich bei ihnen schon ein bestimmter Selbstbezug gebildet, und nun kommt der Wunsch auf, die Prinzipien des Weltaufbaus zu erfahren. Auf der Grundlage ihrer Kenntnisse versuchen sie, die entstehenden Probleme zu lösen. Ein Gruppenunterricht kann ihnen helfen, ihr bisheriges Wissen zu ordnen, neue Informationen zu erhalten und Wahres vom Falschen zu unterscheiden.

Eine Einbeziehung neutestamentlicher Themen kann helfen, die laufenden Informationen auszuwerten, und zu lernen, sich selbst zu beherrschen und schwierige Lebensphasen durchzuhalten, die für jedermann im Verlauf des Lebens unvermeidlich sind.

Beim Unterricht mit Jugendlichen sollte die Kommunikation in Dialogform stattfinden. Jedem Jugendlichen muss ermöglicht werden, seine Meinung zu äußern. Dies wird jedem Mitglieder der Gruppe helfen, selbstbewusster zu werden, und sie werden lernen, sich gegenüber den Ansichten anderer Menschen respektvoll zu verhalten. Sehr wichtig ist es zu lehren, anderen Menschen das Recht auf eigene Meinung zu gewähren. Hierzu muss man Eigenschaften wie Geduld und Toleranz meistern.

Der Lehrer sollte jeden abgeschlossenen Unterricht analysieren und dabei versuchen, den Zustand und die Bedürfnisse aller Gruppenmitglieder zu verstehen. Dann werden die nachfolgenden Informationen in der geeignetsten Form vermittelt und den zum jeweiligen Zeitpunkt wichtigsten Sinngehalt mit sich bringen.

Die Themen der Gespräche und Meditationen können ganz verschiedenartig sein. Zum Beispiel das Thema Liebe: “Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt” (Mt 22,37), “Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst” (Mt 22,39).

Man kann insbesondere Fragen ansprechen wie: “Warum sollte man alle Gebote befolgen?” oder: “Wer ist ein Nächster?”.

Es ist auch nutzbringend, das Gleichnis Jesu vom barmherzigen Samariter zu erzählen: “Es war ein Mensch, der ging von Jerusalem hinab nach Jericho und fiel unter die Räuber; die zogen ihn aus und schlugen ihn und machten sich davon und ließen ihn halbtot liegen. Es traf sich aber, dass ein Priester dieselbe Straße hinabzog; und als er ihn sah, ging er vorüber. Desgleichen auch ein Levit: als er zu der Stelle kam und ihn sah, ging er vorüber. Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam dahin; und als er ihn sah, jammerte er ihn; und er ging zu ihm, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie ihm, hob ihn auf sein Tier und brachte ihn in eine Herberge und pflegte ihn. Am nächsten Tag zog er

zwei Silbergroschen heraus, gab sie dem Wirt und sprach: Pflege ihn; und wenn du mehr aus gibst, will ich dir's bezahlen, wenn ich wiederkomme." Luk 10,30-35). Dies bedeutet, dass ein Nächster nicht einer ist, der beispielsweise der selben Nationalität ist wie du, sondern jeder gutherzige Mensch.

Von hier aus kann man die Idee erweitern: ALLE Menschen sind Brüder und Schwestern, denn Gott liebt ALLE, und jeder hat in seinem Innern das Göttliche Licht — das Atman, den Heiligen Geist — welches in uns lebt.

Man kann jetzt gleich versuchen, durch Meditation die Quelle des Göttlichen Lichts in der Brust zu finden. Der Brustkasten ist die "Heimstätte" dieses Lichts — ursprünglich geschlossen, unter einem "Sack voll Kränkungen" und unter "Steinen des Neides" verschüttet, überflutet von einer schweren, schlammigen, schlechten Gesinnung. Wir wollen nun versuchen, die Verschüttung fortzuschaukeln, einen Durchgang zu der "Heimstätte" zu räumen und dem Göttlichen Licht der Liebe zum Durchbruch zu verhelfen. Wir fühlen, wie sich die Fenster dieses "Hauses" öffnen, frische Luft kommt herein, unser inneres Licht entbrennt stärker, es findet kaum noch Platz in der Brust, und es ergießt sich über alle um uns herum — Freunde und Bäume, Blumen und Vögel und in den umgebenden Raum. Und es schenkt allen Frieden, Freude und Liebe.

Denken wir nun an jemanden, der uns bis zu diesem Zeitpunkt durch irgend etwas unangenehm war. Wir sehen, dass er in seiner Brust dasselbe Licht hat, aber es ist noch eingesperrt. Wir fühlen Mitleid mit ihm, senden ihm einen kleinen Strahl unserer Liebe, gewinnen ihn lieb so wie er ist — gibt Gott doch jedem die Möglichkeit, besser zu werden, sich zu läutern.

Zu dem Meditationsthema passt die Frage des Apostels Petrus an Jesus Christus und Jesu Antwort: " wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Genügt es siebenmal?" — "Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenmal." (Mt 18,21-22).

Ins Leben der Gruppe kann man allmählich die "Goldene Regel" einführen: "Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!" (Mt 7,12).

Sie kann helfen, entstehende Konfliktsituationen zu lösen und Entscheidungen zu treffen.

Die "Goldene Regel" kann auch als gesondertes Unterrichtsthema behandelt werden.

Zur Veranschaulichung kann man dem Matthäus-Evangelium die Geschichte vom König und Sklaven entnehmen: Der König erbarmte sich seines armen Sklaven und erließ ihm seine Schuld; der Sklave hingegen wollte seinem Schuldner nicht verzeihen und brachte ihn in den Kerker. Er vergaß, in welcher Lage er selbst gerade erst gewesen war.

Diese Geschichte kann man erörtern und verschiedene Beispiele aus dem eigenen Leben anführen. Man kann den Gedanken äußern, dass es manchmal sehr schwierig wird zu verzeihen und zu verstehen — dies erfordert Anstrengungen und Arbeit an sich selbst, nicht Zorn, Verurteilung und die Bestrebung, andere zu ändern.

Nur durch Selbstanalyse und durch Anstrengungen zur Veränderung der eigenen Persönlichkeit geht die Entwicklung unserer Seelen vonstatten. Der Erwerb neuer seelischer Eigenschaften geschieht durch Selbstarbeit, die man nicht "auf später" verschieben darf. Denn in Zukunft werden neue Aufgaben kommen, die ebenfalls eine rechtzeitige Lösung erfordern.

Bei den Gesprächen über spirituelle Themen ist es gut, Beispiele aus dem Leben der Jugendlichen zu geben. Um bei den Jugendlichen ein Interesse dafür zu wecken, von eigenen Fehlern zu erzählen, muss man zu verstehen geben, dass alle unsere Probleme eine Schule für uns sind. Wir können zuweilen nicht erfahren, was gut und was böse ist, wenn wir dem nicht begegnen. Und wenn wir jetzt im Unterricht und ohne Angst, verurteilt zu werden, unsere Fehler mitteilen,

wird uns das zum Nutzen gereichen. Zum einen werden wir dadurch, dass wir von unserer schlechten Tat erzählen, diese Last durch Reue von uns nehmen. Zum anderen kann unsere Lebenserfahrung unseren Freunden helfen, in ähnlichen Situationen richtige Lösungen zu finden.

Damit bei derartigen Gesprächen und anderen Anlässen bei den Jugendlichen nicht der Wunsch zum Verurteilen anderer aufkommt, kann man sich einmal über das Thema unterhalten: "Haben wir das Recht, andere Menschen zu richten?"

Niemand geht durchs Leben, ohne zu stürzen, zu stolpern und Falsches zu tun. Dies lässt sich durch eine Evangeliumsgeschichte veranschaulichen. Eines Tages brachte man zu Jesus eine "Sünderin", damit Jesus sie richte. Jesus aber sagte denjenigen, die sie gebracht und ein Gericht verlangt hatten: "Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie" (Joh 8,7). Alsbald blieb um Jesus und die Frau kein einziger Mensch übrig. Ein Stein wurde nicht geworfen. So sollten auch wir, bevor wir die Hand heben oder den Mund öffnen, um zu richten, einmal überlegen: Haben wir ein Recht dazu? Sind wir selbst tadellos? Versetzen wir uns in die Lage eines Menschen, den wir — wenn auch nur mit einem Wort oder Gedanken — schlagen wollen. Möchten wir, dass mit uns auf ähnliche Weise verfahren wird? Dies ist für gewöhnlich schwierig zu tun, weil wir in solchen Augenblicken zumeist im Zorn sind. Dies ist ein guter Ansatz für ein Gespräch über die Natur und die Erscheinungsformen des Zornes.

Böses wird nie durch Böses vertrieben. Das Böse gebiert und vermehrt Böses. Vom Bösen reinigen kann nur die Liebe. Ein Beispiel hierfür ist die Geschichte der Bekehrung des Zöllners Zachäus zum rechten Leben.

In der Stadt Jericho lebte der Zöllner Zachäus. Er drangsalierte die Menschen, bestahl sie und verlangte von ihnen einen höheren Tribut als es gesetzlich vorgesehen war. Als Jesus in diese Stadt kam, stand er nicht nur davon ab, ihn zu richten, sondern besuchte ihn sogar in seinem Haus. Diese ungewöhnliche Tat von Jesus verwandelte Zachäus in einem Augenblick. Die Liebe Jesu brachte Zachäus zur Reue (Luk 19,1-10).

Nun kann man folgende Meditation durchführen: Erinnern wir uns an irgendeine Begebenheit, da wir einen anderen Menschen richteten. Vergegenwärtigen wir uns jene Situation und stellen uns vor, wie Gott unseren Ärger, unsere Erbostheit betrachtet und darüber lacht, wie wir uns ärgern. Dabei sind wir doch in vielen Situationen genauso ungeschickt wie derjenige, den wir richten. Versuchen wir diesen Menschen zu verstehen, senden wir ihm Liebesstrahlen, die aus unserem Herzen kommen.

Man kann auch die Natur des Bösen erörtern. Für gewöhnlich begeht der Mensch schlechte, unrichtige Taten, weil er die Welt um sich herum falsch wahrnimmt. Von seinem Standpunkt aus geschehen seine Taten zum Wohl. Man kann die Geschichte vom Christenverfolger Saulus erzählen, der nach seinen spirituellen Überzeugungen der ärgste Feind der Christen war. Als ihm aber die Schuppen von den Augen fielen, begriff er alles, nahm die Lehre Jesu Christi an und verkündigte von nun an mit gleicher Hingabe das Christentum (Apg 7,58, 8,3, 9,1-28).

Noch ein Thema: "Es ist leicht diejenigen zu lieben, die uns lieben". Das beste Beispiel der Liebe zu allen ist das Verhalten von Jesus Christus in den letzten Jahren Seines irdischen Lebens. Jesus heilte einen hohepriesterlichen Sklaven, dem einer seiner Apostel bei Jesu Festnahme im Getsemani-Garten ein Ohr abgehackt hatte. Jesus liebte und bemitleidete die Menschen, die Seinen Körper kreuzigten, denn "sie wissen nicht, was sie tun".

Eine neue Ebene menschlicher Wechselbeziehungen kann uns das Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner öffnen: "Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie die andern Leute, Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich einnehme.

Der Zöllner aber stand ferne, wollte auch die Augen nicht aufheben zum Himmel, sondern schlug an seine Brust und sprach: Gott, sei mir Sünder gnädig!" (Luk 18,10-14). Welcher dieser Menschen beurteilte seine spirituellen Eigenschaften ehrlicher?

Man kann folgendes Thema anempfehlen: "Wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht werden." (Luk 18,14). Indem wir davon sprechen, sollten wir versuchen, die Fragen zu beantworten: "Was bedeutet: sich erniedrigen?" und "worin erhöht er sich?"

Wenn Jugendliche dazu bereit sind, tiefe spirituelle Wahrheiten zu erfassen, kann man das Thema entwickeln: "Welchen Nutzen hat ein Mensch, wenn er die ganze Welt erobert, aber seiner Seele schadet?"

Unsere Körper können mit Automobilen verglichen werden, in denen wir eine Reise namens "Leben" absolvieren. Das, wie wir auf der Erde lebten, bestimmt den Aufenthaltsort unserer Seelen nach dem Tod des physischen Körpers vorher. Wir erzählen nun das Gleichnis vom Reichen und Lazarus. Der Reiche hatte in seinem irdischen Leben alle materiellen Güter und ergötzte sich an ihnen sein Leben lang, ohne an das Spirituelle zu denken. Der Lazarus hingegen war arm, er lebte in Not, führte aber ein rechtes Leben. Als sie sich von ihren physischen Körpern trennten, fand sich der Reiche in der Hölle wieder, Lazarus dagegen gelangte ins Paradies. "Vater Abraham! — jammerte der Reiche, — erbarme dich meiner und sende Lazarus, damit er die Spitze seines Fingers ins Wasser tauche und mir die Zunge kühle; denn ich leide Pein in diesen Flammen!" Aber Abraham sagte: "Gedenke, dass du dein Gutes empfangen hast in deinem Leben, Lazarus dagegen hat Böses empfangen; nun wird er hier getröstet, und du wirst gepeinigt." (Luk 16,19-31).

Dies ist ein natürlicher Ausgangspunkt für ein Gespräch darüber, was Paradies und was Hölle ist, sowie auch über den Aufbau des multidimensionalen Universums und den Platz des Gott-Schöpfers darin.

Zu diesem Thema passt das Gleichnis vom törichten Reichen, seine ganze Kraft dafür einsetzte, materielle Güter zu horten. Nachdem er materiellen Reichtum erworben hatte, freute er sich auf ein langes Leben voller Genuss aus dem Konsum des Erworbenen. Aber Gott sprach zu ihm: Du Narr! Diese Nacht wird man deine Seele von dir fordern; und wem wird dann gehören, was du angehäuft hast?" (Luk 12,20). "Seht zu und hütet euch vor aller Habgier; denn niemand lebt davon, daß er viele Güter hat." (Luk 12,15), "Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo sie die Motten und der Rost fressen und wo die Diebe einbrechen und stehlen." (Mt 6,19). Hier versicherte Jesus, dass nur die Früchte einer Arbeit auf spirituellem Feld tatsächlich uns gehören, dass nur sie für immer bei uns bleiben. Materielle Erwerbungen hingegen sind vergänglich. Schöne Sachen zu haben, sich gut zu kleiden, verschiedene materielle Güter zu genießen: All das ist sehr gut und notwendig, um den physischen Körper in gutem Zustand zu erhalten, aber es sollte nicht zum Ziel des Lebens werden, man sollte es nicht in den Mittelpunkt stellen.

Zwei schöne Themen lassen sich aus der Geschichte über Jesus und die Samariterin entwickeln. Jesus erbat Wasser bei einer Samariterin — einer Frau von etwas anderer Nationalität. Die Samariterin war verwundert, dass Jesus als Jude es nicht, wie andere Juden, verschmäht hatte, sie anzusprechen. Jesus gab ihr durch sein Verhalten nicht zu verstehen, dass sie "niedriger" sei als Er. Nachdem Er von dem Wasser getrunken hatte, sagte Er: "Wer von diesem Wasser trinkt, den wird wieder dürsten; wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt." (Joh 4,13-14).

Zum einen geht er hier um die Gleichheit der Menschen vor Gott, um die Unzulässigkeit des Hochmuts. Diesem Thema kann man auch die Geschichte

davon hinzufügen, wie Diakon Philippus einen äthiopischen Würdenträger zum christlichen Glauben bekehrte (Apg 8,26-39).

Ein zweites Thema, das sich aus der Geschichte über Jesus und die Samariterin ergibt, bezieht sich auf Göttliche Erkenntnis, die wir trinken und anderen zu trinken geben können. Und die Menschenliebe, die Jesus verkündete, ist die Voraussetzung dafür, Einsicht des Göttlichen zu erlangen.

“Habt acht auf eure Frömmigkeit, dass ihr die nicht übt vor den Leuten, um von ihnen gesehen zu werden; ihr habt sonst keinen Lohn bei eurem Vater im Himmel. Die Heuchler... haben ihren Lohn schon gehabt” (Mt 6:1;5), “Wenn du ein Mittags- oder Abendmahl machst, so lade weder deine Freunde noch deine Brüder noch deine Verwandten noch reiche Nachbarn ein, damit sie dich nicht etwa wieder einladen und dir vergolten wird. Sondern wenn du ein Mahl machst, so lade Arme, Verkrüppelte, Lahme und Blinde ein, dann wirst du selig sein, denn sie haben nichts, um es dir zu vergelten” (Luk 14:12-14).

Wie sollte man das verstehen? Wörtlich? Oder ist es eine groteske Steigerung der Bedeutung, die man den Beziehungen zwischen Menschen beimessen soll? Ein gutes Werk kann um des Lobes willen getan werden, aber dann ist es keine wahre Güte, sondern sie wird durch die Erwartung dessen hervorgerufen, dass man dafür irgendwie belohnt werden könnte. Dies ist bei kleinen Kindern gut erkennbar: Manche Kinder lehnen es ab, eine Bitte gegen versprochene Belohnung zu erfüllen. Sie fühlen, dass die Liebe keine materielle Entlohnung verlangt. Aber wir halten Kinder oft dazu an, Handlungen gegen materielle Belohnungen auszuführen, und prägen ihnen so eine falsche Werteskala ein.

Sehr oft begeht der Mensch Taten, die er später bereut: Treuebruch, falsches Zeugnis, Verleugnen seiner Worte. Nach einiger Zeit kommt der Schmerz der Reue, ein Bedauern über das Getane. In manchen dieser Fälle weiß man ja, dass man nicht richtig handelt, aber irgendetwas hindert einen daran, das Richtige zu tun. Zum Beispiel: Der eine sagt das eine, ein anderer behauptet noch etwas anderes, und dann geht die Überzeugung davon, dass man Recht hat, im Sog fremder Meinungen unter.

Man muss lernen, in seinen Entscheidungen hart zu sein — ob klein oder groß. Wir werden oft vom “Herdengefühl” überwältigt. In der Gruppe tut wir oft das, was wir selbstständig nie tun würden. Der Höhepunkt, das stärkste Beispiels für diesen “Herden-Faktor” war das Gehetze gegen Jesus Christus. “Kreuzige Ihn, kreuzige Ihn!”, schreit die Menge zu Pilatus und fordert das Blut desjenigen, der ihnen Seine Liebe entgegenbrachte, der sie heilte...

Was kann uns denn helfen, das Vertrauen in uns selbst, in unsere Möglichkeiten, zu stärken? Hierzu kann man auf die Geschichte von dem über Wellen gehenden Jesus zurückgreifen. Der Apostel Petrus sagte damals Jesus: “Herr, bist du es, so befehl mir, zu dir zu kommen auf dem Wasser. Und er sprach: Komm her! Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und kam auf Jesus zu. Als er aber den starken Wind sah, erschrak er und begann zu sinken und schrie: Herr, hilf mir! Jesus aber streckte sogleich die Hand aus und ergriff ihn und sprach zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?” (Mt 14,28-31).

Man kann das Thema besprechen, dass die Arbeit an der Vervollkommnung der Seele schwierig ist, aber es ist eine Arbeit, welche die Mühe lohnt: “Geht hinein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit, und der Weg ist breit, der zur Verdammnis führt, und viele sind's, die auf ihm hineingehen. Wie eng ist die Pforte und wie schmal der Weg, der zum Leben führt, und wenige sind's, die ihn finden!” (Mt 7,13-14).

“Denn sie haben alle etwas von ihrem Überfluss eingelegt; diese aber hat von ihrer Armut ihre ganze Habe eingelegt, alles, was sie zum Leben hatte.” (Mk 12,44). Diese Geschichte über zwei Scherflein einer armen Witwe kann als Gesprächsstoff dafür dienen, wie wir zu den Handlungen anderer Menschen stehen.

Oft neben uns leben Menschen, deren Beitrag zur Arbeit oder zu noch irgendetwas unauffällig und geringfügig ist, aber er wurde geleistet aus letzter Kraft und mit voller Hingabe. Solche Regungen in den Seelen anderer Menschen sollte man wahrnehmen, schätzen und bewahren wie kostbare Geschenke.

Noch ein großes Thema: "Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht" (Mk 7,15). Keine auch noch so abscheulichen Handlungen anderer Menschen können wahrhaft unrein machen; was den Menschen unrein macht, sind nur eigene üble Taten und Emotionen, die aus ihm herauskommen.

Zum Schluss sage ich Folgendes. Dieser Artikel handelte vom Nutzen der Erörterung neutestamentlicher Grundsätze bei der Arbeit mit Kindern, es wurden einige Themen für Gespräche und Meditationen genannt. Jeder, der Kindergruppen unterrichtet, kann aus dem Neuen Testament nützliches Lehrmaterial für konkrete Situationen aussuchen und dieses in der jeweils geeignetsten Form darlegen.

Man muss aber daran denken, dass einige der evangelischen Prinzipien nur für Menschen zugänglich sind, die sich auf einem ausreichend hohen Niveau der spirituellen Vervollkommnung befinden. Diese Prinzipien sollten Kindern nicht aufgetragen werden, da dies ihrer Entwicklung schaden könnte.

Zum Beispiel: "Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar" (Mt 5,39). Doch "die andere Backe darbieten" kann man sowohl aus der eigenen Kraft heraus wie auf Grund von Schwäche; richtig ist nur das Erste.<sup>6</sup>

Was nun die Soldaten angeht, so sollten sie, unter anderem, über Eigenschaften verfügen, von denen Johannes der Täufer sprach: "Wer zwei Hemden hat, der gebe dem, der keines hat; und wer zu essen hat, tue ebenso. Fordert nicht mehr, als euch vorgeschrieben ist. Tut niemandem Gewalt oder Unrecht und lasst euch genügen an eurem Sold" (Luk 3,11-14).

Oder zum Beispiel die Geschichte mit Marta und Maria: Maria saß an den Füßen von Jesus und lauschte jedem Seiner Worte, ohne ihrer Schwester im Haushalt zu helfen. Als Marta dann Jesus bat, Er mögen ihr Maria zur Hilfe schicken, sagte Jesus: "Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe. Eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden" (Luk 10,38-42). Um aber Maria ähnlich zu werden, muss man zuerst lernen, den Haushalt zu führen und hausälterische Fähigkeiten entwickeln. Eine "Maria werden" sollte man nicht aus Faulheit und Unfähigkeit, sondern nur, nachdem man die Mühen der materiellen Ebene erfahren hat und keine Arbeit mehr scheut. (Genauerer über die Eigenschaften von Soldaten und Hauswirten lesen Sie im Artikel W.W.Antonows "Die Gesetze spiritueller Entwicklung" [5]).

Wenn man mit Kindern arbeitet, sie mit der umgebenden Welt bekannt macht, ihr Blickfeld erweitert und einen Grundstein für Moral in ihnen legt, baut man ein Fundament, auf dem sie, wenn sie erwachsen werden, ihre spirituellen Tempel bauen werden.

---

<sup>6</sup> Diese und ähnliche Empfehlungen von Jesus sind für diejenigen bestimmt, die bereits real auf dem spirituellen Weg gehen, für geistesstarke Gotteskämpfer, die ihre unverbrüchliche Liebe festigen, indem sie u.a. die letzten Reste ihrer weltlichen Ambitionen beseitigen, einer Erscheinungsform des niederen "Ich", also der menschlichen Egozentrik.

Jesus sagte Seinen Jüngern, dass ein Schaden an Körper, Besitz oder Person nichtig ist im Vergleich zur Erkenntnis des Schöpfers und zur Vereinigung mit Ihm. Eine Verteidigung dieser Nichtigkeiten, begleitet durch möglichen Austritt aus dem Zustand der Liebe, darf nicht vom Hauptsächlichen ablenken: der vollen Verwirklichung des eigenen Lebenssinns. (Anmerkung von W.W.Antonow).

Aus dem oben Gesagten folgt, dass es gilt, bei den Kindern gute Arbeitsgewohnheiten zu entwickeln und ihnen eine aktive Lebenshaltung anzuerziehen. Auf diesem wohl vorbereiteten Boden kann das Wort Gottes dann in der Folge gute Frucht gedeihen lassen.

#### LITERATUR<sup>7</sup>

1. Antonow W.W. — Die Kunst des Glücklichseins. Ein System der psychischen Selbstregulierung. (In Russisch). L., 1984.
2. Antonow W.W. (Red.) — Bhagavad Gita (Das Hohe Lied). (In Russisch). M., 1991.
3. Antonow W.W. (Red.) — Spirituelle Gespräche. (In Russisch). M., 1991.
4. Antonow W.W. (Red.) — Die Lehre Babadschis. (In Russisch). M., 1992.
5. Antonow W.W. — Wie erkennt man Gott. Die Autobiografie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
6. Sandweiss S. — Sathya Sai Baba — Heiliger... und Psychiater. "Gesellschaft für vedische Kultur". (In Russisch). SPB, 1991.
7. Sathya Sai Baba — Unterweisungen. (In Russisch). "Sathya-Zentrum", SPB, 1991.

## *Die Entfaltung kreativer Fähigkeiten beim Kind (Arbeits Erfahrungen der Sektion "Harmonie")*

*E.B.Ragimowa*

Der Begriff der Harmonie im Menschen umfasst einen recht weiten Themenkreis, der nicht durch den Umfang von Kenntnissen und Gewohnheiten erschöpft wird, die für gewöhnlich an Schulen vermittelt werden. Harmonie der Persönlichkeit setzt nicht nur eine gleichmäßige Entwicklung der physischen, intellektuellen und emotionalen Sphäre des Organismus voraus. Dieser Begriff beinhaltet auch das spirituell-moralische Potenzial des Menschen, dessen Entwicklung es diesem erlaubt, harmonisch mit den Menschen um ihn herum zu koexistieren, und die Möglichkeit bietet, die Schönheit und Vollkommenheit der Naturwelt zu schätzen und geschickt mit dieser zusammenzuwirken.

Damit die Aufgabe der Erziehung einer harmonischen Persönlichkeit verwirklicht werden kann, muss im Menschen ein Schöpfer erwachen. Es muss in ihm der Wunsch aufkommen, sich selbst und seine inneren Möglichkeiten kennen zu lernen. Es muss das Bedürfnis geboren werden, das Letztere mit Nutzen für die Umgebung zu verwirklichen. Sich selbst kennen zu lernen und zu "erschaffen", ist die schwierigste aller Künste. Darum sollten die Aufgaben der Erziehung einer kreativen Persönlichkeit bereits im Kindesalter angegangen werden. Es ist notwendig, Methoden zu suchen und anzuwenden, die dazu angetan sind, in unmittelbarer Weise auf jenes Potenzial spiritueller und schöpferischer Möglichkeiten einzuwirken, das in der Gefühls- und Willenssphäre des Menschen eingeschlossen ist. Es ist notwendig, jenes Streben nach Güte und Licht, das jeder Seele innewohnt und zur Quelle von Sittlichkeit und Persönlichkeitsharmonie werden kann, zum Leben zu erwecken [3,9,12,14,19].

---

<sup>7</sup> Die Bücher [2-4] wurden später wieder aufgelegt im Sammelband "Gott spricht. Ein Lehrbuch der Religion" (in Russisch), Polus Verlag, SPB, 1998.

Die der Aufmerksamkeit der Leser dargebotene Methodik der Gruppenarbeit mit Kindern sieht ein Einwirken auf die Lernenden mithilfe eines Komplexes vielfältiger Methoden vor. Der Unterricht beinhaltet Übungen zur Entfaltung von Phantasie, Aufmerksamkeit und Gedächtnis, Sport- und Abhärtungstechniken sowie Gespräche über ethisch-psychologische und ästhetische Themen. Die Entfaltung kreativer Aktivität wird stimuliert durch das Zeichnen und Tanzen sowie verschiedenartige Spiele. Ein wesentlicher Akzent liegt auf der Nutzung von Elementen der psychischen Selbstregulierung [3,4], die es erlauben, die Aufmerksamkeit der Kinder auf Fragen der Selbstkontrolle und Selbsterziehung zu lenken. Ohne dies ist es schwierig, eine harmonisch entwickelte Persönlichkeit zu gestalten.

Außerdem kann die Arbeit an der Entfaltung kreativer Möglichkeiten nur bei einem positiven emotionalen Hintergrund des Unterrichts fruchtbar sein. In diesem Fall leisten die Methoden psychischer Selbstregulierung des genannten Systems unschätzbare Hilfe, indem sie eine warme, wohlwollende Atmosphäre schaffen und das Bedürfnis wecken, sich zu "öffnen" und das Beste, was in einem ist, mit anderen zu teilen. Sie schärfen auch die Wahrnehmung, verbessern die geistige Tätigkeit, entwickeln die Phantasie und erlauben so einen breiteren Blick auf die umgebende Welt. Auch ein Unterricht über Methoden der Autosuggestion hilft, eine Psychokorrektur der Persönlichkeit der Schüler durchzuführen, was an sich schon äußerst wichtig ist.

Wir sehen die Hauptaufgaben der Arbeit mit Kindern darin:

- a) Gehemmtheit und emotionale Anspannung abzubauen;
- b) Gewohnheiten eines harmonischen Umgangs auszuarbeiten, der auf Wohlwollen fußt;
- c) ein ökologisches Denken zu formen, darunter ein respektvolles Verhältnis zur Natur;
- d) Konzentrationsfähigkeit und Vorstellungsvermögen zu entwickeln;
- e) ästhetische Bedürfnisse zu formen;
- f) sportliche Gewohnheiten einzuprägen, darunter Übungen zur Erarbeitung der richtigen Körperhaltung und zur Beherrschung des Körpers, aber auch Bewegungsspiele, Laufen und Abhärten.

Bei jedem Einzelunterricht wird einer der Arbeitsaspekte führend.

Der Gruppenunterricht findet zwei Mal die Woche in der Sporthalle statt. Die Dauer eines Unterrichts beträgt etwa drei Stunden. Daneben werden Feiertage für Gruppenausflüge außerhalb der Stadt oder für Exkursionen (beispielsweise zu Ausstellungen) genutzt.

Die günstigste quantitative Zusammensetzung einer Gruppe sind 12 bis 16 Personen (Kinder). In die Gruppe werden Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren beziehungsweise von 10 bis 15 Jahren aufgenommen. Am Unterricht nehmen nach Wunsch auch Eltern teil, was dabei hilft, eine "warme", "familiäre" Atmosphäre zu schaffen, viele familieninterne Probleme zu lösen und nützliche Umgangsgewohnheiten zu entwickeln. Hierbei ist es überaus wichtig, bei den Eltern ein Interesse an dieser Form der Arbeit mit ihren Kindern zu wecken. Ein Verständnis der Eltern für die Wichtigkeit unserer Aufgaben beschleunigt den Fortschritt der Kinder. Der Aspekt der Arbeit mit Erwachsenen wird daher zu einer Aufgabe für sich. Diese wird bewältigt durch Gespräche, Vorträge über Themen wie Abhärtung, Ernährung sowie Psychologie des Umgangs mit Kindern sowie durch Heranführung an entsprechende Literatur [1,2,5, 8,10,12,13,16,17,22].

Die am Unterricht teilnehmenden Kinder und Eltern sollten in Sportanzüge gekleidet sein und kleine Vorleger bei sich haben, auf denen man sich im Saal niederlassen kann. Alle werden im Voraus benachrichtigt, dass die Kleidung und die Vorleger aus naturbelassenen Stoffen sein sollen, da synthetische Stoffe sich negativ auf die metabolischen Vorgänge im Organismus auswirken können. Der Saal sollte nicht mit Leuchtstofflampen beleuchtet sein.

**Der Einführungsteil** eines jeden Unterrichts beinhaltet die “Wunsch-Übung”, welche die Anwesenden auf den bevorstehenden Unterricht einstimmt und einen positiven emotionalen Hintergrund schafft. Alle setzen sich im Kreis<sup>8</sup> in der “Schülerstellung” (Fersensitz mit aufrechtem Rücken, Handflächen an den Hüften). Der Unterrichtsleiter erinnert an die Notwendigkeit, die Muskeln von Gesicht, Hals, Bauch und Armen zu entspannen und schlägt nachher vor, der Stille im Saal zu lauschen, der Stille im eigenen Innern... Seine Stimme sollte laut genug sein (damit alle ohne Anspannung zuhören), ruhig und mit Pausen für die Ausführung der vorgeschlagenen Übungen.

Er führt folgende Meditation durch:

“Wir spüren Wärme in der Mitte des Brustkastens...

Dort ist ein winziges warmes Stückchen Sonne...

Es pulsiert, wächst, füllt mit seiner Wärme die ganze Brust...

Seine zarten Strahlen möchten gern heraus...

Wir senden sie nach vorn zu allen, strecken sie aus, wie kleine warme Hände, zum Zeichen der Freundschaft...

Zusammen mit den Strahlen senden allen die Wünsche:

— Es werde Freundschaft!

— Es werde Licht!

— Es werde Freude in aller Welt!

Wir senden jetzt sanfte Strahlen unserer Liebe nach hinten, jenseits des Saals, an alle bekannten und unbekannt Menschen, an alle Tiere, Vögel, Käfer, Fische...”.

Danach ändert sich die Richtung der “Wunsch-Übung” nacheinander horizontal nach allen Seiten hin sowie nach oben und nach unten.

Möglich sind auch andere Formeln, zum Beispiel:

“Mögen alle Wesen friedlich sein!

Mögen alle Wesen ruhig sein!

Mögen alle Wesen sorglos sein!”.

**Der Hauptteil** des Unterrichts beinhaltet ein Aufwärmen, Übungen der psychischen Selbstregulierung, darunter psychophysische Übungen und spielerischen “spontanen” Tanz, sowie auch Meditationsspiele, einen Turnkomplex und Entspannung.

Psychophysische Übungen sind eine Kombination von physischen Bewegungen und Autosuggestion. Da es den Kindern schwer fallen könnte, sie ohne Weiteres auszuführen, bereiten wir sie vor, indem wir mit leichten spielerischen Vorübungen auf der Aufwärbasis beginnen. Dabei wird den Kindern vorgeschlagen, sich auf die arbeitenden Muskeln und Gelenke zu konzentrieren und sich vorzustellen, dass Sonnenlichtströme, reine Regenstrahlen u.dgl. durch sie “hindurchfließen”. Danach identifizieren sich die Kinder mit einer visualisierten Löwenzahnblume, einem jungen Baum, einem Kräutlein usw.

Nachstehend haben wir die grundlegenden psychophysischen Übungen [3,4] in kindgerechter Modifikation geschildert. Diese Übungen werden im Stehen ausgeführt.

Das “Geben” ist eine Technik, die auf den Wunsch einstimmt, das Beste, was in uns ist, mit anderen zu teilen. In der Ausgangsstellung sind die Arme in den Ellbogen auf Brusthöhe angewinkelt, die Hände an der Brust. Dann gehen sie mit einer breiten Geste nach vorn und an die Seiten auseinander. “Der Maßstab des Menschseins ist die Fähigkeit zu geben... Alles, was wir erhalten, soll-

---

<sup>8</sup> Modifikationen der Einführungsmeditation (Sitzstellung im Kreis) sind nur bei der Arbeit mit jüngeren Kindern zulässig — in spielerischer Form.

In übrigen Fällen setzen sich alle einschließlich des Lehrers, indem sie sich in die gleiche Richtung wenden. Dies ist wichtig, um ein einheitliches Meditationsfeld für die gesamte Gruppe zu schaffen. (*Anmerkung von W.W.Antonow*).

ten wir anderen geben... Wir schenken aus, verteilen großzügig, kostenlos, ohne den Wunsch nach Belohnung, alles Gute, was wir selbst angehäuft haben...". Wir wiederholen die Übung noch einmal und einmal.

Die "Versöhnung" wird mithilfe fließender, wellenartiger Bewegungen einer offenen Hand in der Richtung von oben nach unten geübt. Diese Geste versinnbildlicht Ruhe, Harmonie, Frieden in uns und im umgebenden Raum. Sogar die bloße Vorstellung, dass man diese Übung macht, kann, wenn gut nachempfunden, einen stabilisierenden Effekt bringen.

Bei der Vorbereitung auf die "Aufwachübung" sollte man den Körper entspannen und den Kopf leicht zurückwerfen. Wir tauchen ein in die morgendliche Frische und Reinheit, die uns mit Munterkeit, Kraft und Gesundheit füllen. Wir empfinden Freunde und Einheit mit der ganzen Welt. Wir heben die Arme hoch, recken uns wie nach dem Schlaf, wachen auf für die Schönheit und Harmonie der Welt... In uns hinein lassen wir einen Strom morgendlicher Frische — die Arme senken sich zu den Schultern und helfen gleichsam diesem Strom, in unseren Körper hineinzufließen... Wir waschen uns mit Sonnenlicht, gießen es in jede Zelle des Körpers... Wir verwandeln uns in ein Kräutlein, in einen grünen Keimling... Ein sanfter Morgenwind weht heran... Der ganze Körper schaukelt sich, tanzt wie ein Kräutlein unter den Strahlen der Morgensonne... Wir leiten die Übung in einen spielerischen, "spontanen" Tanz über.

Der spielerische "spontane" Tanz wird in einem Zustand körperlicher Gelöstheit ausgeführt. Die Bewegungen werden nicht geplant, nicht mental vorgegeben. Der Körper soll mit dem umgebenden Raum in Einklang kommen, er tanzt von selbst, voller Glückseligkeit... Wir stellen uns auf die Zehenspitzen, erheben Hände und Gesicht, spüren die herabfließenden Ströme goldenen Sonnenlichts... Durch den Körper hindurch fließen Sonnenbäche... Die Lichtströme bilden ein Sonnenmeer, wir lösen uns darin auf... Durchscheinende Körper, wie Wasserpflanzen, tanzen im Sonnenmeer...

Der spielerische "spontane" Tanz ist auch in anderen Varianten möglich, zum Beispiel als ein Tanz verschiedenfarbiger Lichtballons am blauen Himmel oder als ein Flug freier weißer Vögel in den Strahlen der Morgensonne.

Der Tanz begünstigt eine Veränderung des physischen und psychischen Zustands der Teilnehmer, indem er Gehemmtheit abbaut und mit Freude und Begeisterung füllt.

Mitunter kann er von Musik begleitet werden. Zu empfehlen sind ruhige, sanfte östliche Melodien, die auf ebenso sanfte, strömende Bewegungen einstimmen.

Alle oben aufgezählten Übungen beruhen auf einer der ersten Techniken der psychischen Selbstregulierung — der Arbeit mit Bildvorstellungen. Von den ersten Minuten der Lektion an (beginnend mit der "Wunsch-Übung") tauchen die Kinder in eine Welt der Vorstellung und Phantasie ein. Sie werden zu Teilnehmern eines Schöpfungsvorgangs, der sich mithilfe des Übungsleiters unter gemeinsamer Anstrengung aller Teilnehmer entwickelt. Mit den wachsenden Fähigkeiten der Kinder wird es möglich, Meditationsspiele in die Arbeit einzubeziehen — eine Technik, die bei der Schönheitstherapie für Erwachsene breite Verwendung findet. In unserem Fall ist sie kindgerecht modifiziert.

Meditationsspiele stellen eine Entwicklung beim bildhaften Vorstellen bestimmter ästhetischer Themen dar [4]. Der Übungsleiter gibt ein Thema vor, weist den Teilnehmern Rollen zu und "zeichnet" danach in ihrer Vorstellung eine Motiventwicklung in prägnanten ästhetischen Bildern. Die Schüler sollen "in die Bilder hineingehen", sich mit ihnen identifizieren, eine sich harmonisch entwickelnde Bindung an die anderen Teilnehmer empfinden und diese Beziehungen in Bewegungen ausdrücken. Dabei lässt die Bewegungsplastik die beim meditativen Erleben entstehenden Gefühlszustände offenbar werden.

Es werden folgende Varianten der Meditationsspiele angewendet:

“Reise auf dem Ozeangrund”: Wir bewegen uns in warmem, klarem Wasser inmitten von sich weich hin und her wiegenden Wasserpflanzen, verschiedenfarbigen Steinchen auf dem Boden, spielenden Fischen und Sonnenlichtflecken.

“Das Leben der Blumen”: Jeder Teilnehmer identifiziert sich mit seiner Lieblingsblume. Früher Morgen. Erste Sonnenstrahlen haben die Blume geweckt. Sie faltet ihre durch Tautropfen ausgeschmückten Kelchblätter auseinander und lächelt der Sonne zu. Die Blume ist gastfreundlich, sie gibt ihren süßen Saft mit Freude einer heranfliegenden Biene, einer kriechenden flauschigen Raupe und anderen ihren Freunden.

“Fliegende Vögel in den Wolken”: weiße und rosige leichte Wolken im Himmelblau, schnelle weiße Vögel, fröhliche und zärtliche Sonnenstrahlen... Beim Spiel leben wir von ihrem Zusammenwirken.

“Die Jahreszeiten”: Die Teilnehmer identifizieren sich mit einem Waldbaum, einem Regentropfen, einem Waldvogel — und leben gleichsam ihr Leben in verschiedenen Jahreszeiten.

Solche Spiele können von Musik begleitet werden. Es kann etwa antike taoistische Musik Chinas sein, aber auch moderne Synthesizer-Musik, die Geräusche und Bilder der Natur wiedergibt.

Das Gelingen dieser Arbeit ist bedingt durch die Fähigkeit des Übungsleiters, bei den Übungen die jeweils entsprechenden Erlebnisse mit maximaler Schärfe hervorzurufen. Er muss nicht nur eine prägnante, bildhafte Redeweise beherrschen, sondern auch die Fähigkeit, die Empfindungen, die jedes Wort in sich trägt, zu vermitteln.

Der sportliche Übungskomplex ist eine unersetzliche Komponente bei jedem Unterricht. Ein gesunder Körper ist die unabdingbare Voraussetzung für eine heitere Weltwahrnehmung. Deshalb ist es bei der Arbeit mit Kindern wichtig, sie dafür zu überzeugen, sich die Gewohnheiten einer gesunden Lebensweise zu eigen zu machen. Im Besonderen müssen die Kinder beim Unterricht die Freude erfahren, die einem das aktive Bewegen schenkt.

Die Übungskomplexe, welche die Lernenden bei diesem Unterrichtskapitel meistern, sollten auch zuhause praktiziert werden.

Die sportlichen Bewegungsübungen haben zum Zweck, die Wirbelsäule und die Extremitätengelenke elastischer zu machen sowie diejenigen Muskelgruppen zu trainieren, die für die richtige Körperhaltung sorgen.

Die statischen Übungskomplexe (Asanas) des Hatha-Yoga werden begleitet durch Erläuterungen zu ihren Auswirkungen auf den Organismus und dessen psychischen Zustand [3,6 7,15].

Geübt werden auch Techniken der Atemgymnastik [6], einfachste Pranayamas [3] und einzelne Gymnastikübungen aus dem chinesischen Tai Chi.

Ein weiteres Element dieses Unterrichtskapitels sind Bewegungsspiele und Laufübungen im Hof, in einem Park oder einem Stadion. Hierbei können nicht zuletzt erste Gewohnheiten des “Meditationslaufes” [3] erworben werden. Das Beherrschen der “Meditationslauf-Methodik” erlaubt es, den gewöhnlichen monotonen Lauf in ein leichtes und angenehmes Spiel umzugestalten, das zudem noch die Gefühlssphäre bereichert.

Die Lernenden machen sich auch mit elementaren Abhärtungsgewohnheiten bekannt [3,8,10,20], darunter mit dem Barfußgehen zu jeder Jahreszeit. Die am besten vorbereiteten Kinder praktizieren (zusammen mit den Eltern) das Baden in offenen Wasserbecken das ganze Jahr hindurch.

Es sei bemerkt, dass der Einsatz von Abhärtungstechniken nicht nur gesundheitsfördernde Gewohnheiten einimpft, sondern auch dem Willenstraining dient. Ein starker Wille ist die notwendige Voraussetzung für die richtige Persönlichkeitsbildung im Jugendalter.

Die Entspannung wird praktiziert in Form einer "Ruhe-Übung". Diese besteht im sukzessiven Lockern aller Muskeln, von den Fußzehen bis zum Kopf, in Rückenlage mit geschlossenen Augen. Der Entspannungszustand bleibt mehrere Minuten erhalten. Diese Übung kann vor einem musikalischen Hintergrund durchgeführt werden. Man benutzt dazu Lautenmusik alter Meister, Musik von G.I.Gurdschijew sowie alte russische Musik mit Chorbegleitung. Der Übungsleiter kann die Entspannungsübung verbal begleiten, indem er bestimmte Vorstellungsbilder visualisieren lässt, beispielsweise warme, ans Ufer schlagende Meereswellen, einen sonnenerhitzten Sandstrand, eine flauschige Wolke, die den Körper einhüllt usw.

Neben der "Ruhe-Übung" werden im Unterricht noch mehrere Entspannungstechniken geübt wie etwa "Das Krokodil", "Die Halbe Schildkröte" [3] u.dgl.

Für die Dauer der Entspannung kann eine helle Saalbeleuchtung abgedämpft werden.

Der Abschlussteil des Unterrichts schließt Gespräche, Spiele und andere Betätigungsarten ein, bei denen die Erziehung des ästhetischen Geschmacks der Kinder fortgeführt wird, ebenso wie die Entwicklung ihrer eigenen kreativen Ausdrucksformen und die Gestaltung eines ökologischen Denkens. Es erscheint wichtig, die Aufmerksamkeit der Lernenden auf verborgene Möglichkeiten des menschlichen Körpers zu lenken und sie für die Frage der Selbstverwirklichung zu begeistern.

Das Thema Verhältnis zur Natur wird auf der Basis von Dias, Bildreproduktionen und Musik behandelt. Möglich sind zum Beispiel folgende Themen der Dia-Filme: "Das Leben des Wassers", "In den Bergen", "Der Frühling in der Natur" usw. Gut geeignet sind auch Reproduktionen der Bilder von N.K.Rerich, G.I.Kurnin und B.Smirnow-Rusetzkij. Im Musikbereich findet das Thema Natur gute Darstellung in Kompositionen der Gruppe von Paul Winter ("Öko-Jazz") u.a. Musik kann Diavorführungen begleiten oder sie kann auch schlicht im Halbdunkel des Saals bei Kerzenlicht tönen.

Die eigenen Schöpfungskräfte der Kinder lassen sich unter anderem durch Kunstlektionen erwecken. So kann man sie bitten, in Zeichnungen die Zustände wiederzugeben, die ihnen im Unterricht am meisten gefielen. Und nun stellen die Kinder "die Freude" dar: Die Blumen heben ihre Köpfchen der Sonne entgegen und genießen ihre zärtlichen Strahlen; "der Kosmos": Planeten, wo es immer nur Freundschaft gibt und niemals Kriege; "Goldener Regen": große weiße Kamillen unter einem goldenen Regen der Sonnenstrahlen.

Hin und wieder richten wir "Märchen- und Gedichtabende" ein: Beim Licht einer Tischlampe ertönen Märchen und Gedichte — russische, östliche u.a. Die Kinder werden gebeten, über Märchen von L.N.Tolstoi [21] nachzudenken, über "Die Sage von Rama und Sita", die Legende "Sur Sagar" von Surdas usw. Ein gutes Märchen ist nicht zuletzt eine Psychologie-Lektion, die in einer dem kindlichen Auffassungsvermögen zugänglichen Sprache dargeboten wird. Märchen erlauben es, gute Ansätze in der Seele des Kindes zu erwecken, sie fordern zum moralischen Nachdenken auf [9,18].

Neben Märchen und Gedichten können im Unterricht Erzählungen über Tapferkeit und Edelmut gelesen werden, etwa aus Büchern, Zeitungen und Zeitschriften. Ihr Ziel ist es, moralische Ideale zu formen: Hilfsbereitschaft, Willenskraft, Menschenliebe.

Das abschließende Unterrichtskapitel kann auch Spiele beinhalten. Psychologen zeigen, dass das Spiel zu den wichtigsten Erziehungsmitteln gehört und dass ohne das Spiel, ohne Phantasie, ohne Vorbereitungsarbeit der "Schöpfungsstrom" des Kindes versiegt. Die umfassende Einbeziehung von Spielen ins Unterrichtsprogramm hat daher nicht zuletzt zum Zweck, schöpferische Initiative zu stimulieren und jedem Teilnehmer zu helfen, psychologische Individualität zu

entwickeln. Spiele begünstigen außerdem die Entstehung von Kontakt und Vertrauen zwischen Erwachsenen und Kindern.

Hier sind einige der gebrauchten Spiele:

“Der Spiegel”: In Paaren ahmt der Geführte die Körperbewegungen und die Mimik des Führenden nach.

“Das Fernauge”: Ein imaginäres Fernauge bewegt sich gleichsam im Inneren des Körpers und beobachtet dessen verschiedene Teile.

“Die Melodiepfeifen”: Wir empfinden unseren Körper als eine Hohlpipe und singen lautbare Klänge oder kurze Silben, die so klingen, als kämen sie aus verschiedenen Teilen des Oberkörpers. Dabei übertragen wir die Konzentration abwechselnd ins Zentrum des Brustkastens, in die Bauchmitte, in den Hals und in den Kopf.

“Die Filmaufnahme”: Die Teilnehmer vollziehen verbale “Skizzen” zum vorgegebenen Thema. Die Aufgabe besteht darin, dass diese “Skizzen” gleichsam sichtbar für andere werden.

Die Hauptkriterien der Materialauswahl sind in diesem Kapitel, so sei angemerkt, die Güte und die Schönheit. Indem wir die “Seelenschale” des Kindes mit diesen Eigenschaften füllen, bewahren wir es zugleich vor vielen Fehlern, Kümernissen und Krankheiten.

Die gemeinsame Mahlzeit ist ein wichtiges und beliebtes “Ritual”, das den Unterricht beendet. Die Teilnehmenden nehmen Platz um ein “Tischleindeckdich”, auf dem sich hergebrachtes Essen befindet. (Wir empfehlen den Lernenden, sich an eine “tötungsfreie” Diät aus Eiern, Milchprodukten und Pflanzen zu halten). Alle beruhigen sich und werden still. Der Übungsleiter spricht die Worte der Einstimmungsmeditation:

“Wir fühlen eine zärtliche Sonne in der Brust...

Wir senden jetzt von dort sanfte Strahlen der Dankbarkeit an die Nahrung...

Sie schenkt uns Leben, Kraft, die Möglichkeit Freunde zu haben...

Wir senden Strahlen unserer Dankbarkeit an diejenigen, die diese Nahrung für uns angebaut und zubereitet haben...

Wir senden unseren Freudengruß an alles Lebende in alle Richtungen...

Es werde Freundschaft!

Es werde Licht!

Es werde Freude in aller Welt!

Guten Appetit euch allen!”

Alle beginnen freundschaftlich zu essen, ohne dabei zu vergessen, einander das Schmackhafteste und Leckerste anzubieten.

Beim Essen werden Speiserezepte und schlichtweg für alle interessante Informationen ausgetauscht.

Außer dem Saal-Unterricht praktizieren wir an Feiertagen regelmäßige Gruppenfahrten außerhalb der Stadt. Die Gruppe begibt sich zum Beispiel an einen Waldsee, wo man schwimmen und beim Feuer sitzen kann. Bei der Rückkehr sind alle voller Eindrücke und Kraft. Diese Fahrten sind aber nicht bloß Unterhaltung und Erholung: Die Kinder werden hier bekannt mit der Natur und lernen mit ihr umzugehen. Es gibt beispielsweise ein “Tabu”, das man nicht übertreten darf: Wir haben unter keinen Umständen ein Recht darauf, der Natur in irgendeiner ihrer Erscheinungsformen Böses anzutun — weder einem Kräutlein, noch einem Blatt, noch einem Käfer. Die Natur ist für uns ein riesiges und wundervolles Haus. Den Umgang mit ihr können wir für uns zu einem Fest machen.

Eine Möglichkeit, die Wirksamkeit der dargelegten Methodik zu beurteilen, bieten die Gespräche mit Eltern, die Antworten auf Fragebogenfragen, aber auch schlicht das Beobachten der lernenden Kinder.

Hier sind einige Beispiele für Veränderungen, die sich nach 7-monatigem Unterricht bemerkbar gemacht haben:

Aufwallungen von Munterkeit und Lebensfreude werden nach jedem Unterricht empfunden. Physischer Zustand und Gesundheit verbessern sich.

Die angewendeten Techniken beschleunigen die Entfaltung der Fähigkeiten der Kinder. Es entsteht bei ihnen ein Interesse am Malen und am Sportunterricht, der eine oder andere beginnt gelungene Gedichte zu schreiben, was früher nicht der Fall war. Die Kinder fühlen sich zunehmend hingezogen zur Musik und wünschen sich weiterführenden Musik- und Tanzunterricht. Sie entwickeln eine bewusstere Einstellung zu gelesener Literatur und sonstiger Information. Es entwickelt sich ein Bedürfnis, sich schöpferisch zu äußern, der ästhetische Geschmack wächst, das Blickfeld weitet sich. Der allerwichtigste Effekt aber ist die in den Kindern wachsende Herzengüte.

Am deutlichsten werden die Resultate bei denjenigen Kindern offenbar, deren Eltern selbst am Unterricht teilnehmen oder Gruppen besuchen, welche das oben geschilderte System psychischer Selbstregulierung lernen [3,4]. In diesem Fall sind die Kinder und die Erwachsenen nicht nur durch gemeinsame Interessen vereint, sondern auch durch eine gemeinsame Weltauffassung und eine gemeinsame Einstellung zur Lösung von Lebensproblemen.

Zum Schluss ist es sinnvoll, kurz auf diejenigen Eigenschaften einzugehen, die jeder meistern soll, der ähnliche Gruppen leiten möchte.

Jeder wird zustimmen, dass man anderen nur das beibringen kann, was man selbst kann. Deshalb ist es für einen Gruppenleiter wichtig, einen vollen Lehrgang (Erwachsenenkurs natürlich) über das System psychischer Selbstregulierung zu durchlaufen, aus dem die Hauptideen dieser Methodik geschöpft sind. Die dabei erworbenen Kenntnisse und Gewohnheiten bieten unter anderem die Möglichkeit, einen emotionalen Kontakt zu den Schülern herzustellen, der jede Autorität und jedes Diktat ausschließt. Es entsteht ein natürliches Verhältnis von Zusammenarbeit und kreativer Mitwirkung. Das Arsenal der Möglichkeiten des Lehrers erweitert sich und wird bereichert durch feine und vielfältige "Instrumente" des Einwirkens auf die Gefühls- und Willenssphäre des Kindes. Die Suche nach der Möglichkeit, "mit dem Herzen zu leben" (d.h. mit Liebe und Herzengüte) führen zu einer feinfühligere Einsicht in die Seele des Kindes und zur Fähigkeit, das jeweils optimale Prinzip des Zusammenwirkens mit ihm auszuwählen.

Die erworbene Erfahrung gestattet es, die behandelte Methodik für fakultative oder arbeitgemeinschaftliche Lehrprogramme schulischer und außerschulischer Einrichtungen zu empfehlen.

#### **LITERATUR**

1. Agadschanjan N.A. und Katkow A.J. — Die Reserven unseres Organismus. (In Russisch). M. Znanje Verlag, 1979.
2. Amosow N.M. — Überlegungen zur Gesundheit. (In Russisch). M., FiS Verlag, 1987.
3. Antonow W.W. — Spirituelle Praktiken. (Lehrhilfe). (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1998.
4. Antonow W.W. — Wie erkennt man Gott. Die Autobiografie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
5. Dschainott H. — Eltern und Kinder. (In Russisch). M., Znanje Verlag, 1980.

6. Dineyka K.W. — Bewegung, Atmung, psychophysisches Training. (In Russisch). M., FiS Verlag, 1986.
7. Ewtimow W. — Yoga. (In Russisch). M., Medizina Verlag, 1986.
8. Iwantschenko W.A. — Das Geheimnis der russischen Härting. (In Russisch). M., Molodaja Gwardja Verlag, 1986.
9. Kabalewskij D. — Die Erziehung von Geist und Herz. (In Russisch). M., Proswechtschenje Verlag, 1984.
10. Kolguschkin A.N. — Die heilsame Kälte des Wassers. (In Russisch). M., FiS Verlag, 1986.
11. Korotkow I.M. — Bewegungsspiele im Freien. Fiskultura i Sport, Nr. 5, (In Russisch). 1987.
12. Kusnetzow L.W. — Harmonische Persönlichkeitsentwicklung jüngerer Schüler. (In Russisch). M., Proswechtschenje Verlag, 1988.
13. Lewi W.I. — Ein Gespräch in Briefen. (In Russisch). M., Sowjetskaja Rossija Verlag, 1983.
14. Nemenski B. — Die Weisheit der Schönheit. (In Russisch). M., Proswechtschenje Verlag, 1987.
15. Smirnow B. — Sankhia und Yoga. Zeitschrift "Wissenschaft und Religion", Nr. 7,8,10. (In Russisch). 1987.
16. Solowejschik S. — Agu und Buka. Nowi Mir Nr. 3. (In Russisch). 1985.
17. Solowejschik S. — Pädagogik für alle. "Semja i schkola", Nr. 4-11. (In Russisch). 1987.
18. Suhomlinskij W.A. — Mein Herz gebe ich den Kindern. (In Russisch). Киев, 1980.
19. Suhomlinskij W.A. — Studien über kommunistische Erziehung. "Utschiteljskaja Gaset", 27. September 1988. (In Russisch).
20. Tolkatschow B.S. — Das Sportgesetz OP3. (In Russisch). M., FiS Verlag, 1988.
21. Tolstoi L.N. — Gesammelte Werke, B. 9. (In Russisch). M., Prawda Verlag, 1987.
22. Tscherkassow W. — Bevor man die Ärzte quält. "Don", Nr. 8. (In Russisch). 1984.

## *Ästhetische Mittel der psychischen Selbstregulierung bei Kindern*

*J.I.Dubinskaja*

Der Unterricht von Kindergruppen im Rahmen eines von der Schule Wladimir Antonows [1-3] erarbeiteten umfassenden Systems psychischer Selbstregulierung setzt sich die Aufgabe, jene vielen Kindern eigene Weltwahrnehmung zu bewahren und zu entwickeln, die es ihnen erlaubt, die Welt als schön, mannigfaltig, märchenhaft und gut zu sehen.

Den Kindern beizubringen, darin zu leben, sich stets in einem ruhigen, freudigen Zustand zu befinden, selbstsicher zu sein sowie in bester Weise zu handeln, ist sehr wichtig in unserer Zeit der allgemeinen Instabilität, wo es immer öfter zu Stresssituationen kommt und die Beziehungen zwischen Menschen zunehmend kompliziert werden.

Eine wichtige Besonderheit der Kinderarbeit können ästhetische Mittel werden, die auf schöpferischer, künstlerischer und plastischer Aktivität (Märchen, Gedichte, Gesang, Musik, Pantomime, Tänze, Spiele, Zeichnen, Modellieren) beruhen. Diese Mittel zeichnen sich durch Bildlichkeit und Farbenreichtum aus, tragen einen kreativen Ansatz in sich und erlauben den Kindern, Informationen über sich selbst zu gewinnen, d.h. sie geben die Möglichkeit, sich in den ei-

genen Zuständen, Erlebnissen und Urteilen zurecht zu finden, und ermöglichen es auch, soziale Beziehungen kennen zu lernen und sich der Natur zu nähern.

Die Praxis des Unterrichts von Kindern im Alter von bis zu 10 Jahren hat gezeigt, dass der erfolgreichste Unterricht einer ist, der in der Form einer Fabel gestaltet ist, in deren Handlung meditative Elemente und psychophysische Übungen eingebaut sind. Kinder versetzen sich sehr gut in die Rollen der Hauptfiguren der Fabel und führen bereitwillig die entsprechenden Aufgaben des Lehrers aus. Die Fabel ist überdies eine überaus starke emotional-moralische Lektion. (Der Anhang enthält ein Beispielsszenario für einen Fabel-Unterricht).

So kann man beim Erzählen des Märchens "Morosko", in dem ein Mädchen für Moros Iwanowitsch allerlei Arbeit verrichtete (sie knetete Teig, schüttelte das Federbett auf, hackte Holz, wusch die Wäsche) die Kinder bitten zu zeigen, wie sie das machte, und auf diese Weise eine Gelenkgymnastik durchführen. Wenn man der Übung noch die Arbeit mit Licht anschließt (der goldfarbene Teig fließt an den Händen herab, das Federbett ist mit silberschimmernden Schneeflöckchen gestopft, die mit glänzendem Staub die Arme bedecken, ungehindert in die Tiefe eindringen, auftauen und in reinen Strömen hinunterfließen), dann werden die Energiekanäle der Arme gereinigt.

Oder das Märchen davon, wie ein kleiner Elefant ein mit Steinen verschüttetes Bächlein säuberte und Blümchen und Bäumchen goss, die wegen der Dürre starben: Dies hilft, Pranayamas für die Armmeridiane zu machen. Die Arme spielen hierbei abwechselnd die Rolle des Rüssels des kleinen Elefanten usw.

Ein weiteres interessantes Element bei der Kinderarbeit sind Gedichte. Wenn man einen Unterricht mit Gedichten beginnt, ergibt sich daraus eine wundervolle "Einführungsmeditation":

Lasst uns heute selbst  
Eine zauberhafte Morgenröte arrangieren:  
Man muss lange himmelwärts gehen  
Und einen Armvoll lichter Strahlen  
Auf dem Weg finden.  
Und den leuchtenden gelben Strahlen  
Einen Armvoll grüner Zweige hinzugeben,  
Einen Zipfel des Himmels, das Singen des Bachs  
Und kleiner Vögel  
Aller möglichen Färbungen.  
Und ein wenig warmen Wind dazugeben,  
Den Duft des Maiglöckchens, den Grasesklang,  
Und dann mit der Hand  
Darauf ein ganz wenig  
Flussblau gießen.  
Und all das zusammen  
Vermengen,  
Die Augen schließen  
Und fast nicht atmen!  
Ich schwöre, es wird  
Eine zauberhafte Morgenröte sein,  
Man muss dabei nur  
Allen wünschen:  
Mögen alle friedlich sein,  
Ruhig und glücklich,  
Mögen sie geliebt werden,  
Gutherzig sein und schön!

Der Rhythmus, Klang und die Worte der Gedichte sind eine kraftvolle Einwirkungsmethode. Die Gedichte helfen, recht komplizierte psychophysische Übungen wie "Erwachen", "Geben" und "Versöhnung" dem Alter der Kinder anzupassen.

Beim Gedicht kann man die Kinder beispielsweise bitten, in sich selbst hineinzuschauen, um gleichsam eine Tür nach der anderen in die verborgensten Bereiche des Herzens zu öffnen und in der Tiefe eine wundervolle Blume zu sehen:

Vor uns ist eine riesengroße Tür,  
Du kannst es glauben oder nicht.  
Hinter der riesiger Tür ist eine größere,  
Und dahinter eine andere, kleinere.  
Hinter der kleineren Tür ist ein Türchen,  
So eines, dass man es einfach nicht glaubt.  
Und dahinter ein weiter Hof,  
Im Hof ein hoher Zaun,  
Hinter dem Zaun ein kleiner Hof,  
Und im kleinen Hof ein niedriges Zäunchen,  
Und dahinter schon ein winziger Hof,  
Er ist nicht größer als diese kleine Hand.  
Aber in diesem winzigen Hof,  
Hinter dem kaum sichtbaren Zäunchen,  
Blüht eine Rose ohnegleichen,  
Als ob eine rosenrote Sonne im Aufgang.  
Und die Rose freut sich gar nicht,  
Dass sie eingezäunt ist.

Der Sinn und Zweck, beim Kind die Fähigkeit zu entwickeln, über seine Emotionen zu sprechen, besteht nicht bloß im Erwerb neuen Vokabulars. Es legt vielmehr den Grundstein für eine Kontrolle der eigenen Emotionen und für psychische Selbstregulierung. Ein Kind, das eine gute, reichhaltige Sprache spricht, denkt auch besser, es verfügt über mehr verbale Bedeutungsschattierungen zur Bezeichnung seiner psychischen Zustände, es versteht genauer sich selbst und andere; seine und fremde Erlebnisse und Emotionen werden bei ihm differenzierter.

Für das Training dieser Eigenschaften ist beispielsweise das Verfassen von Geschichten, Fabeln oder Märchen gut geeignet. Der Lehrer leitet ein Thema ein und bittet die Kinder, die Erzählung fortzusetzen.

Eine andere Variante dieser Aufgabe ist die Nacherzählung einer Geschichte von Ende bis Anfang. Bildererzählen, Märchen über Spielsachen, die aus einem "Zaubersäckchen" hervorgeholt werden, Humor, theatralische Narration: Das alles lässt die Freude über diese Übung größer werden. Indem er eine Geschichte mit "Vor langer, langer Zeit..." oder "In einem fernen Land..." beginnt, trennt der Lehrer das Geschehene in Zeit und Raum ab und kann dadurch den Kindern über Dinge erzählen, die ihnen sonst Angst machen würden. Am Ende wird der Geschichte dann ein Titel zugeordnet und damit der Hauptaspekt hervorgehoben.

Die Kraft der Sprache kann demonstriert werden durch eine Meditation mit den einfachsten und geläufigsten Wörtern "ja" und "nein". Die Kinder sagen "ja" und spüren, wie sich Fenster öffnen und die Sonne aufgeht. Nun ertönt ein heftiges "Nein" — und eine Wand erwächst, im Feuer sterben Pflanzen, Insekten, kleine zarte Tierchen... Und dann hören wir den Klang der Worte "ich sollte", "ich will", "ich muss". Diese Übungen erlauben es, dem Kind die Beziehung zwischen

Gedanken, Emotionen, dem Verhalten und dem allgemeinen Zustand, dem inneren Befinden, aufzuzeigen.

Sehr wichtig ist es, den Kindern beizubringen, fließend in verschiedene Gefühlszustände überzugehen, diese zu korrigieren und zielgerichtet zu gebrauchen. In diese Richtung kann man auch durch Mimik und Gesten hinwirken. Und durch Inszenierung eines "Maskentheaters" kann man die umgekehrte Reaktion aktivieren: Gesichtsmimik — Stimmung. Ein Entspannen der Muskeln im Gesicht und im ganzen Körper in schwierigen, unangenehmen Lebenssituationen lässt Unruhe, Hass und andere negative Emotionen sich nicht des Menschen bemächtigen, sondern wandelt sie in Ruhe und Seelenfrieden um. Und umgekehrt: In Situationen, die Mut, Kühnheit, Standhaftigkeit und Entschlossenheit erfordern, können angespannte Muskeln (zusammengezogene Augenbrauen, zusammengepresster Mund, feste, sichere Gangart) für den benötigten Energiezustrom sorgen.

Der Phantasie des Lehrers sind bei der Auswahl von Bildern für Übungen zur Entspannung und Körperbeherrschung keine Grenzen gesetzt. Ob eiserner Holzfäller, Lumpenpuppe, auf dem Stuhl hängender Hemd, Grießbrei, Glasscherbe oder ein aufgetauter Schneemann: Der Lehrer sollte die Kinder durch selbst konzipierte Bilder zu mehr Initiative anspornen und ihre Phantasie und Vorstellungskraft entwickeln.

Das direkte Zusammenwirken des Lehrers mit jedem Kind hilft, die Aufgabe besser zu erfüllen und unterstreicht deren Wichtigkeit. So kann man etwa beim Erlernen der Entspannung den Körper des Kindes leicht heben und die anderen darauf aufmerksam machen, wie seine entspannten Arme und Beine baumelnd herabhängen, wie der Oberkörper sich biegt und der Kopf beugt. Noch eine Übung zur Entspannung und Kontaktherstellung zwischen Kind und Lehrer: Das Kind steht mit dem Rücken zum Lehrer, entspannt sich und fällt rücklings in seine Arme.

Um beim Üben eine übermäßige Erregung der Kinder abzubauen, ist bewegungsbasierte Entspannung gut geeignet. Die Kinder stellen sich vor, dass sie junge, biegsame, fruchtbedeckte Apfelbäume sind. Es laufen kleine Jungen herbei und beginnen, die Bäume zu schütteln. Alles schüttelt sich: die Beine, die Arme, der Kopf. Äpfel reißen sich los, fallen herunter und schlagen hallend auf die Erde. Aufprallgeräusche ertönen immer öfter und öfter. Zusammen mit Äpfeln sinken gelbe Blätter herab. Wir schauen, wie sie ihren Tanz vollführen, langsam kreiseln und nach unten fallen. Zusammen mit den Blättern fallen unsere Ängste, Kümernisse und Kränkungen ab. An den Zweigen treiben nun junge, zarte Neublütter ihre Knospen.

Eine weitere Meditation, die das Element Stimme einbezieht: Die Kinder sind kleine Flugzeuge am Start. Vorn liegt ein weiter, schwieriger Weg; der blaue, freie und reine Himmel wartet und ruft. Freude und Aufregung ergreifen uns. Wir finden in unserer Kabine, im Brustkasten, einen Pilot, der bereit ist, das Luftschiff zu steuern. Die Körper-Maschine führt seine Anweisungen exakt aus. Sie unterwirft sich gänzlich seinem Willen. Er drückt jetzt auf eine Taste. Die Maschine zuckt zusammen und schüttelt von ihren Flügeln angewehten Schnee ab. Wir schütteln von uns Schläfrigkeit, Faulheit, Unentschlossenheit ab. Die Triebwerke beginnen ihre Arbeit. Kraftvolles Dröhnen, Summen und Röhren direkt aus der Mitte des Feuers — aus dem Bauch. Das Flugzeug erbebt, zittert vom Getöse, springt an der Stelle auf. Das Dröhnen wächst an. Startrollen. Tiefes inneres Geräusch. Dann beginnt eine zart-reine Morgensonne mit den silbrigen Reflexen auf der glänzenden Oberfläche des Flugzeugs zu spielen. Die Sonne taucht es in eine goldene Farbe.

Der Unterricht kann Pantomimen einschließen. Hierbei werden Etüden vorgespielt, und parallel lernt man Stellungen, Gangarten, Ausdrucksbewegungen, Gesten und Mimik. Der Pantomimeunterricht hilft den Kindern, Barrieren

beim Umgang mit der Umgebung zu überwinden, geben eine Kenntnis des eigenen Körpers, besseres Verständnis für sich selbst und andere und eine Möglichkeit des Selbstausdrucks. Beim Durchspielen kleiner Stummspektakel zu den Themen "Geburtstag", "Bitte um Hilfe", "Goldfische im Aquarium", "Die Himmelsbewohner — Planeten, Sterne, Kometen" spüren die Kinder das wohlwollend-liebende Gesamtfeld der Gruppe und ihren Platz darin, sie bringen ihre Individualität zum Ausdruck. Pantomimen zum Thema "Schatten", "Spiegelladen", "Aufstehmännchen" oder "Zeitlupe" verbessern die Bewegungskoordination und lehren, Bewegungen vorwegzunehmen. Die Etüden "Der Neugierige", "Erster Schnee", "Begegnung mit dem Freund", "Besuch beim Kranken" helfen den Kindern, verschiedene Gefühlszustände zu imitieren. Das Hauptaugenmerk gilt der Entfaltung der Liebesgefühle: Zärtlichkeit, Mitleid, Mitgefühl, Empathie. Außerdem entwickelt sich die Fähigkeit, die Erlebnisse und Zustände anderer Menschen und Tiere sowie die Natur feinfühlicher wahrzunehmen. Den Übungseffekt verstärken Gespräche über ethische Grundsätze, über das Gewissen. Es ist wichtig, das Kind fühlen zu lassen, wie gut es ist und dass es geliebt wird.

Einen enormen Platz im Unterricht können Spiele einnehmen. In den Anfangsstufen der Gruppenarbeit kommen Spiele zum Einsatz, die es erlauben, die Kinder miteinander bekannt zu machen, sie zu einer großen Familie zu vereinen und eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen.

Beispielsweise das Spiel "Wessen Stimme": Nach der Entspannung in der "Halben Schildkröte" sagt das vom Lehrer berührte Kind: "Ich bin's". Die Kinder versuchen nun zu erraten, wessen Stimme es war.

Das Spiel "Wer ist verschwunden": Ein Teilnehmer dreht sich um, und mehrere andere verstecken sich. Er dreht sich wieder um versucht zu sagen, wer verschwunden ist und was sich an den Positionen der anderen geändert hat. (Es ist ein Aufmerksamkeitsspiel, aber man kann mit ihrer Hilfe auch die Kinder miteinander bekannt machen).

Das Spiel "Schaukeln auf den Wellen": Ein Kind liegt auf einem kleinen Vorleger mit geschlossenen Augen, und die anderen bilden um ihn einen Kreis, heben seinen Körper und wiegen ihn sanft. (Das entwickelt Vertrauen und achtsamen Umgang, beseitigt das Gefühl des Alleinseins.) Bei dieser Übung begannen die Kinder, sich für jeden kleine Geschichten auszudenken. Den einen wiegten sie wie ein sanfter warmer Wind einen winzigen Vogel in seinem Nest auf einem geschmeidigen Zweig schaukelt, einen zweiten wie eine kleine Spinne auf leichtem, fliegendem Spinnweben, einen dritten wie eine Seerose auf ruhigen, langsam fließenden Wellen.

Man kann auch so spielen: Die Hälfte der Gruppe stellt Wellen dar, die andere das Ufer. Die "Wellen" laufen auf das "Ufer" zu, umarmen es sanft, rollen zurück und wenden sich dann mit neuer Kraft und mit noch mehr Liebe wieder dem "Ufer" zu. Dann kommt der Rollenwechsel.

Das Paarspiel "Fahrer und Auto": Das "Auto" fügt sich den Stimmbefehlen bzw. Berührungen des "Fahrers" (die "Maschinen" bewegen sich mit verbundenen Augen oder mit den Rücken nach vorn). Das Spiel hat zum Ziel, vollkommenes gegenseitiges Verständnis innerhalb der Gruppe aufzubauen.

Während der Spiele liegt der Schwerpunkt auf dem respektvollen Umgang miteinander, auf gegenseitiger Hilfe und Unterstützung. Es werden Gespräche geführt über Gutartigkeit, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Nachsicht — beim Spiel und im Leben. Die Aufgabe des Lehrers ist es, die Fähigkeiten des Kindes an den Tag zu bringen und zu unterstreichen und ihm unmerklich für andere dabei zu helfen, was ihm nicht gut gelingt.

Man kann in spielerischer Form über das Thema "Du bist schön" meditieren. Ein Kind nimmt Stellung im Zentrum eines Kreises. Ringsherum ergießt sich ein Meer unserer Liebe. Mit unseren Armen bilden wir nun Wellen und richten diese in die Mitte. Möge die Welle unserer Liebe und Zuwendung den in der Mitte

Stehenden auf ihrem Kamm ganz hoch emportragen, damit er sieht, wie groß der Ozean der Liebe ist. Dann werden in ihm selbst die besten seiner Eigenschaften strahlend offenbar. Und wir sehen, wie schön er ist. Er selbst weiß es noch nicht, man muss es ihm soufflieren. Sehr zärtlich, aber zuversichtlich sagen wir ihm: "Du bist schön!"

Zu den Lieblingsspielen der Kinder gehören Meditationsspiele wie: "Das Meer wogt eins, das Meer wogt zwei, das Meer wogt drei — du Waldtierchen (oder lustiges Vöglein), bleib auf der Stelle stehen!", und "Wo wir waren, sagen wir nicht, aber was wir taten, zeigen wir!". Der Hauptteilnehmer stellt dabei eine gedachte Person dar, und alle anderen raten.

Nachahmungen von kleinen Kätzchen, Füchsen, Bärchen, Spatzen, aber auch von Regentropfen oder herabfallenden Herbstblättern erbrachten viele interessante Entdeckungen und Kenntnisse über die Welt. Wie sich zeigte, kann dies eine Technik werden, mit der man sein Wissen über ein gedachtes Ding oder Phänomen vertiefen kann. So konnten die Kinder, indem sie sich mit Wassertropfen einer Wolke identifizierten, die im Begriff ist, sich über die Erde zu ergießen und sie mit ihrer Feuchtigkeit zu tränken, anhand ihrer Empfindungen die kugelförmige Form des Tropfens definieren, sie fühlten, wie es zur Erde gezogen wird. Sie kamen durch Beobachtung verschiedener Wasserzustände zu dem Schluss, dass nichts spurlos verschwindet, sondern nur die Form wechselt. Diese Folgerung ist auch auf eigene Gedanken und Handlungen anwendbar, d.h. die Kinder gelangten selbst zur Entdeckung allgemeiner Gesetze, nicht nur solcher der physischen, materiellen Welt.

Vor den Bewegungsspielen "Zwei Fröste", "Gickgack", "Das Eulchen", "Ein Bär im Wald" und "Die hüpfenden Spätzchen" wird den Kindern eine kleine Meditation anempfohlen, die sie auf diejenige Jahreszeit einstimmen soll, in der die Figuren des Spiels wirken; der Führende wurde unter denjenigen ausgewählt, die diese Figur besser wiedergeben. So muss man, um einen Spatz zu zeigen, sich an einen sonnigen Frühlingstag erinnern, einen ungewöhnlich blauen Himmel, den Duft der Frische. Wir lauschen dem Klang fröhlicher Bäche. Inmitten der noch nackten Zweige flattern freudig Spatzen umher. Ihr einfaches Lied "zirp-zirp, zwitsch-zwitsch" ist ein Feiern der erwachenden Natur, der Ankunft des Frühlings. Der Spatz hüpfet wacker zum Rand eines Tümpels. Er schüttelt sein Federkleid auf und beginnt ein Bad in dem sonnendurchwärmten Wasser. Bald plustert er sein Gefieder, bald breitet er die Flügel aus und taucht in das Tauwasser, bald rückt er mit dem Schnäbelchen seine Tracht zurecht und schüttelt sich ab. Wasserspritzer fliegen in verschiedene Richtungen; in ihnen spiegeln sich Tausende winziger Frühlingssonnen wider.

Breite Verwendung finden im Unterricht Aufmerksamkeits-, Intelligenz- und Gedächtnisspiele sowie Spiele zur Entwicklung der Bewegungskoordination. Der Entfaltung kreativer Spontaneität dienen Rollenspiele. Die Kinder werden nach vorgegebenem Thema zugleich Autoren, Regisseure und Interpreten einer Theatervorstellung. Die Spontaneität beruht bei Rollenspielen auf dem "Hier-und-Jetzt-Prinzip". Die Probleme und Wechselbeziehungen der Hauptfiguren des Spektakels werden in realer Aktion in der Gegenwart erlebt und führen an die Erklärung des Prinzips heran. An konkretem Beispiel wird es möglich, sich des eigenen "Ich" und der Verantwortung für eigene Handlungen, Emotionen und Gedanken bewusst zu werden.

Große Bedeutung bei Spielen und in jedem anderen Teil des Unterrichts hat die Musik. Sie verstärkt die Wahrnehmung der Bilder und entwickelt das Vorstellungsvermögen. Das Zusammenstellen musikalischer Porträts von Menschen und Gegenständen und, umgekehrt, das Vermitteln von Eindrücken durch Musik und Gesang gehören zu den spannendsten Spielen.

Musik ist eng verbunden mit Tänzen, welche ebenfalls ein Mittel der Selbstäußerung sind. So vermittelt der feurige Tanz der "Kleinen Negerlein"

Freude, der Tanz “die Herbstblätter” indes die Emotion leichter Wehmut. Mithilfe von Meditationstänzen vermittelt und inszeniert man Jahreszeiten, die vier Elementarkräfte und verschiedenartige Bilder. Neben spontanen Tänzen gibt es im Unterricht auch Berührungstänze. Mit den Worten “Was die Händchen halten, lasst uns tanzen, ihr Kleinen! Und beim Nachbarn sind sie gut, allesamt in die Hockel!” gehen die Kinder im Kreis im Nachstellschritt. Im Lied werden verschiedene Körperteile aufgezählt: Nase, Ellbogen, Knie, Ohren. Die Kinder berühren zuerst ihre Nase, dann die Nase des Nachbarn. Dieser lustige Tanz lehrt, die Konzentration auf verschiedene Körperteile zu übertragen.

Sehr gern tanzen die Kinder auch unkomplizierte spirituelle Tänze. Diese erlauben es, den Kindern zu erläutern, dass Gott viele Namen hat und dass man Gott in vielen Ländern, in verschiedenen Religionen und zu verschiedener Zeit mit verschiedenen Namen bezeichnete. Beim schönen Singen der Namen Gottes kann niemand gleichgültig bleiben. Spirituelle Tänze geben Anlass zu Gesprächen über die Hauptreligionen der Welt.

Eine weitere unterrichtete Tanzart sind Reigentänze wie “Häschen”, “Entlein” und “Wasja das Gänschen”. Sie versetzen nicht nur in die Rollen verschiedenen Tiere, sondern machen auch mit Folklore bekannt.

Tänze und Musik schaffen ein Gleichgewicht zwischen der inneren Welt des Kindes und der äußeren Welt, indem sie den inneren Zustand auf äußerliche Weise harmonisieren und umgekehrt, indem sie innere Schönheit nach außen hin offenbaren.

Tänze, Feldspiele und pantomimische Etüden lassen sich gut mit thematischem Zeichnen kombinieren. Beim Abwechseln darstellender Aktivitäten und Spiele, die ausdrucksstarke Bewegungen trainieren, werden die Eindrücke verstärkt und verankert. Sehr oft wird der Inhalt der Zeichnungen zum Thema für eine Rolleninszenierung.

Für eine emotionale Annäherung und Zusammenwirken der Kinder ist es gut, eine gemeinsame Arbeit zu verrichten: gemeinsames Zeichnen auf einen großen Blatt Papier, eine Aufklebearbeit, oder alle zusammen “erschaffen eine irdene Welt”, oder man beginnt auf einem Papierblatt das für sich Wichtigste zu zeichnen und übergibt dann die Zeichnung an den Nachbarn links und bekommt die Zeichnung von rechts, usw.

Zeichnen kann man nach einem frei gewählten Thema, auch Tanz oder Musik sind zeichenbar, man kann zeichnen mithilfe von Schablonen, Deckfiguren und gewöhnlichen Klecksen. Das Zeichnen beruhigt die Kinder, baut die Anspannung ab und entwickelt Kreativität.

Kinder arbeiten gern mit Plastilin. Wir modellieren im Unterricht nicht nur bestimmte Gegenstände, sondern versuchen, unseren Zustand und Stimmung oder den Charakter des Gegenstandes umfassend wiederzugeben. Man kann zum Beispiel einen massiven, gewaltigen, starken Baum formen, aber auch einen leichten, schlanken und eleganten, um dann diese Eigenschaften zu einer Einheit zu verbinden, usw.

Nun wollen wir Beispiele für psychophysische Übungen zeigen, die für Kinder im Alter bis zu 10 Jahren adaptiert worden sind.

Von einer alten, stämmigen, vielästigen Eiche fielen im Herbst Eicheln zu Boden. Den ganzen Winter über schliefen sie dort unter einer Decke von herabgefallenen Eichenblättern und in einen warmen Schneemantel eingehüllt. Doch die zarte Frühlingssonne ließ die Schneedecke schmelzen. Das Tauwasser durchtränkte die Eicheln. (Die Eichel-Kinder schlafen fest und liegen dabei in der “halben Schildkröte”. Dann zeigen sie durch Bewegungen und Mimik, wie die Eicheln anschwellen). Die Eicheln wurden größer, quollen auf, ihre Schalen barschten geräuschvoll und ihre ganz dünnen zarten Keimlinge streckten sich hoch zur Sonne. Ein kleiner Keimling arbeitet sich gerade heraus und begibt sich dem Licht entgegen, sprießt immer höher zu seinem Ziel hin. Wir helfen uns mit den

Armen und Körperbewegungen. Nun sind wir schon der Oberfläche nahe. Wir strengen uns an, drängen uns immer weiter durch und tauchen auf der Oberfläche auf. Wir fühlen, dass hier alles anders ist. Wir atmen die frische, herzerquickende Luft ein. Unsere Bewegungen setzen wir fort — sie helfen dem Wachstum. Wir recken uns zur Sonne hin, entdecken für uns eine neue Welt. Früher hatten wir geschlafen und nicht gewusst, wie schön es rundherum ist, wir hatten die Schönheit der Welt nicht gesehen. Wir kannten lediglich unser kleines Häuschen — die Eichel. In ihr waren aber ungewöhnlich mächtige Kräfte konserviert, verschlüsselt. Tauwasser, Sonnenlicht und Frühlingsluft erlösten uns aus dieser Verzauberung. Wir befreien uns für ein neues Leben — ein interessantes und sinnvolles. Man muss viel tun können, man muss es schaffen. Wir werden wachsen, zum Licht streben!

Alle Kinder der Welt kennen Worte wie: "Genug ist genug, machen wir doch Frieden!..". Ist es euch auch schon einmal vorgekommen, euch auf diese Weise mit einem Freund zu versöhnen? Und wie denkt ihr: Sind alle Worte richtig in dieser Redensart? Würde sie sich nicht doch besser anhören mit einem Schluss wie: "...Lass und doch nicht zanken, sondern lächeln"? Oft kommt vor, dass die erste Kränkung schon vorüber ist und man könnte sich versöhnen und zusammen spielen, aber es ist schwierig, den ersten Schritt zu tun. Gerade in solchen Augenblicken hilft uns die Übung, die wir jetzt machen wollen. Wir stehen auf und entspannen den Körper. Wir heben die Arme hoch. Wir fühlen unsere Hand so, als ob die Sonne genau in ihre Mitte zart hineinbrennen würde. Das Sonnenlicht fließt durch die Hand hindurch in den Brustkasten. Wir spüren jetzt diese Sonnenwärme in unserer Brust — eine Sonne universeller Liebe und Vergebung. Sie spritzt von dort kraftvoll durch die Hand, die Hand ist jetzt wie ein Schlauch, durch den unsere Wärme und Zärtlichkeit nach außen strömen. Wir fangen an, den umgebenden Raum damit zu bespülen. Die Hand bewegt sich gleitend nach unten, glättet und ebnet alles ringsum. Wir zeichnen mit der Hand von oben herabströmenden, herabrinnenden Linien. Wir wenden uns in verschiedene Richtungen. Führen die Linien nahe am Körper und durch ihn hindurch. Wir spüren, wie unser Zustand sich verändert hat. Wir sind jetzt ruhig, liebevoll, alles vergebend, großzügig. Wenn jemand sich nicht so verhalten hat, wie ich es gern hätte, vielleicht bin ich ja selbst daran schuld, vielleicht war das die Antwort auf meine Handlungen? Ich verzeihe ihm. Ich will klüger sein. Ich werde mit anderen nur so umgehen wie ich will, dass andere mit mir umgehen. Ich überlasse es meinem Freund so zu verfahren wie ihm beliebt, wie er es für nötig hält. Seine Handlungen können mich nicht beleidigen, meine Ruhe und die Stille des Raums verletzen. Ich werde mich nur für meine Handlungen verantworten, werde auf beste Art und Weise verfahren, und wenn ich das tue, werde ich glücklich sein. Kann doch nur ein freigebiger Mensch glücklich sein — einer, der der Welt seine Liebe und sein Lächeln schenkt.

In einem Nest sitzt auf Eiern, die Federn aufgeplustert und mit ihrer Wärme die werdenden Vögelchen hegend, eine buntfarbige Henne. Stellen wir uns jetzt vor, dass wir die Vögelchen sind. Fühlen wir, wie gut es in meinem Häuschen ist. Wir prüfen die Wände des Eierhäuschens mit unseren Ellbogen, Beinen und mit unserem Kopf. Wir bewegen uns ein wenig drinnen, wenden uns. Ich habe schon genug Kraft erworben, man möchte schon erfahren, was da draußen so raschelt und woher der Strom von Wärme und Liebe zu mir kommt. Wir sammeln alle Kraft und bewegen uns ihm entgegen. Wir stemmen uns in die Wände des Häuschens. Wir helfen nach mit unseren kleinen Armen und Beinen. Das Streben nach Licht und Liebe macht uns viele Male stärker. Schon ist in der Schale ein kleiner Spalt zu sehen. Ein dünner greller Strahl ist, wie durch ein Fenster, in unser Häuschen eingedrungen. Wir machen das Fensterchen breiter. Wir werfen nach außen die Schalenstückchen, die uns das Licht versperren. Wir sorgen dafür, uns an allen Seiten von ihnen zu befreien. Ein Schalenstückchen

klebt am Kopf fest. Wir nehmen es sorgfältig ab. Versuchen wir jetzt, uns ein wenig in der neuen, für uns ungewohnten hellen Welt zu bewegen. Wir heben die Arme hoch, kleine Lichtwolken senken sich auf unsere Hände, und zusammen mit dem Licht schweben die Arme herunter. Wir wiederholen die Bewegung gleich mehrere Male. Mit jeder Bewegung wird das Licht immer feiner und zarter. Von allen Seiten rollen Wellen von Liebe und Freunde auf mich zu, wir sind in diese wundervolle Welt hineingeboren! Mit Verwunderung schaue ich mich um. Neben mir sehe ich meine Brüderchen und Schwesterchen. Ich gehe auf sie zu. Wir sehen, gleichsam zum ersten Mal, wie glücklich wir sind, wie freudig, ausgelassen und lustig. Man möchte alle, wirklich alle umarmen. In der Brust pulsiert eine warme, flaumige, gelbe Sonne. Wir senden einander die zärtlichsten Strahlen unseres Herzens. Mögen diese Strahlen sich genauso umarmen wie wir.

Wir stellen uns vor auf einer mit hellem Licht überfluteten Zirkusarena. Die erste Nummer: Jongleure. Mit geschickten, raschen Bewegungen werfen wir imaginäre silberfarbene Bälle in die Höhe. Alle Aufmerksamkeit auf die Hände. Die Gelenke sind sehr beweglich.

Jetzt schwenken wir einen glänzenden Spazierstock. Jedes Fingerchen arbeitet, der Körper füllt sich mit Wärme und leuchtet sich davon buchstäblich von innen aus.

In der Liegestellung heben wir die Beine hoch und drehen eine große, aber leichte goldene Trommel. Die Füße sind parallel zum Boden. Schnell baumeln wir mit den Beinen. In den Füßen und Sprunggelenken erscheint wohlige Wärme, ein weißes Licht flackert auf, als ob ein kleines Lämpchen angehe. Das Drehen beschleunigt sich, das Licht wird immer stärker. Schon sind alle Beinchen bis zu den Knien mit Licht überflutet. Wir biegen die Beine in den Knien und strecken sie gerade, werfen die Trommel hoch in die Luft und fangen sie mit den Beinen. Die Beine federn, in den Knien tauchen leuchtendweiße Federchen auf. Wir stehen auf und springen. Die Federchen lassen uns nicht zum Stehen kommen, sie pressen sich zusammen und dehnen sich wieder. Die Beine werden immer wärmer, sie werden glühend heiß und leuchten immer heller. Die Sprünge werden immer höher, als ob wir auf einem Trampolin springen würden. Beim Springen wenden wir den Körper.

Und jetzt tanzen wir mit einem im Scheinwerferlicht glänzenden goldenen Band. Wir drehen damit Achten in der Luft. Wir drehen uns im Kreis. Die Bänder sind lang, sie schlingen sich um unsere Körper. Wir sind umbunden von goldenen Kokons.

Zum Schluss erscheint ein Dresseur mit seinen fröhlichen Hündchen auf der Arena. Es sind wir. Die Hündchen tanzen auf ihren Hinterpfötchen einen Walzer, sie bekommen Naschwerk und laufen jaulend und bellend im Kreis herum.

Die letzte Nummer unseres Programms: schnelle Pferde. Die Knie hochhebend, hüpfen die Pferde über die Arena. Der Dresseur klatscht in die Hände — die Pferde bleiben stehen und schlagen mit den Hufen. Händeklatschen — die Pferde laufen und strecken die Beine hinten aus. Händeklatschen — wir laufen und werfen ausgestreckte Beine nach vorn. Händeklatschen — wir laufen seitlich im Nachstellschritt.

Und nun ruhen wir uns in der Entspannungsstellung aus.

Methoden der psychischen Selbstregulierung, gestützt durch musikalische, plastische und künstlerische Mittel, erlauben es, eine harmonisch entwickelte Persönlichkeit zu formen, die dazu fähig ist, ununterbrochen zu wachsen und der in ihrem Innern und um sich herum stattfindenden Vorgänge bewusst zu werden. Hierbei erweist sich die Praxis von Gruppendiskussionen und ethischen Gesprächen zweifelsohne als hilfreich. Es ist dabei wichtig, dem Kind Informationen gemäß seinem Auffassungsvermögen zu geben — man muss in seiner

Sprache sprechen. Auch muss man bemüht sein, die Entwicklung der emotionalen Weltwahrnehmung mit der Entwicklung geistiger Aktivität zu kombinieren.

Die Vorteile der Gruppenarbeit dürfen eine individuelle Einstellung zu jedem Kind nicht in den Hintergrund drängen. Indem er jedem Kind wie einen Menschen begegnet, der womöglich über ein tiefgründiges inneres Wissen und eine reiche spirituelle Welt verfügt, schafft der Lehrer ein Vehikel zur Aufdeckung seiner schöpferischen Fähigkeiten.

Nach sechsmonatigem Unterricht haben die Kinder in einer Art Bilanzierung schriftlich einige Fragen beantwortet. Nach ihrer Ansicht haben sie gelernt:

- ruhig zu sein und sich selbst zu beherrschen;
- allen auf der Welt Gutes zu tun;
- gerecht und ehrlich zu handeln;
- an Gott zu glauben;
- Neues dazuzulernen;
- sich selbst zu verändern;
- alle zu lieben.

Auf die Frage, welche Eigenschaften man unbedingt erwerben sollte, schrieben die Kinder, sie wollen gut, freundlich, stark sowie innerlich und äußerlich schön werden, sie wollen außergewöhnliche Fähigkeiten entwickeln, wollen reisen zu verschiedenen Orten und in verschiedene Zeiten, sie wollen andere verstehen und ihre Herzen lesen, um gute und schlechte Menschen zu unterscheiden, sie wollen ihren Charakter verändern und Selbstbeherrschung lernen.

Aus den Antworten wurde klar, dass sie alle mit Vergnügen den Unterricht besuchten. Besonders gut gefiel den Kindern das Zeichnen, Malen, Spielen und Aufführen von Theatervorstellungen. Eines der Mädchen schrieb, ihr gefalle der Unterricht, weil hier alle gleich geliebt werden. Ein Drittel aller Befragten wies darauf hin, dass sie es mehr als alles andere mögen, sich zu entspannen und zu Musik zu meditieren.

Es ist ein großes Glück für den Lehrer zu sehen, wie die Seelen der Kinder wachsen und erblühen, und mit ihnen zusammen zu wachsen, sich bewusst zu werden, dass jeder Unterricht und das ganze Leben Kunstschaffen ist.

**Anhang:** Drehbuch für den Märchen-Unterricht "Der singende Wald":

Es gab einmal einen Grünen Wald. Und es war kein einfacher Grüner Wald, sondern ein Singender Grüner Wald. Die Birken sangen sanfte Birkenlieder, die Eichen althergebrachte Eichenlieder, die Weiden besinnliche Weidenlieder. Alle ringsherum sangen. Es sang das Flüsschen, es sang die Waldquelle, doch lauter als alle anderen sangen natürlich die Vögel. Die Meisen sangen Meisenlieder, die Rotkehlchen Rotkehlchenlieder und die Stieglitze sangen Stieglitzenlieder. Wir hören jetzt, wie der Wald klang (es ertönt die Musik "Die goldene Reise nach Mibukla").

Und wisst ihr, wie er zu so ungewöhnlich schöner Melodie kam? Wie jede kleine Linde, jede Libelle und jedes Klettchen zu ihrer getreuen Note fanden, die sich wohlklingend in das allgemeine Riesenorchester einflocht? Das geschah deshalb, weil jeder Morgen im Wald damit begann, der ganzen Welt und allen Lebewesen Liebe, Gutes und Glück zu wünschen. Zusammen mit den harmonischen Gesangsklängen ergoss sich aus diesem Zauberwald ein feines Licht der Liebe und des Friedens in alle Richtungen. Lasst uns ihm anschließen, verstärken wir ihn mit unseren hellen, zärtlichen Strahlen direkt aus dem Herzen und senden wir es weit nach vorn: "Mögen alle Wesen friedlich sein! Mögen alle Wesen ruhig sein! Mögen alle Wesen glücklich sein!"

An jedem Morgen wusch sich der Wald in reinem, frischen, glasklaren Tau. Glitzernde, frische Tauperlchen rollten und rannen an den Einkehlungen langer Riedgrasblätter herab, bebten vor Begeisterung im blauen Kelch der Glockenblume, funkelten mit Brillanten, eingeflochten in durchsichtigen Spinnfäden.

Fröhliche Vögelchen begannen, nachdem sie ihre Hälschen mit einem Tautröpfchen angefeuchtet hatten, ihre silbernen Glöckchen auf spitzen grünen Fichtebäumen zu läuten. Erinnern wir uns, wie behutsam und liebevoll wir die Tautröpfchen einzogen, sie gleichsam zu Gast einluden, sie baten, unsere heißen Lippen zu erfrischen, den Durst zu stillen. Wir spüren im Mund ihren feinen Geschmack.

Wir stellen uns vor: Ich neige den Kelch der Blume herab — und zusammen mit dem Tau ergießt sich ein erstaunlich wohlriechender Nektar. Ich schaue von unten hinein, und sie verwandelt sich in einen hellblauen Himmel und von oben ergießt sich über mich feinstes Aroma. Blütenstaub streut sich in goldenem Regen von oben herab, taucht mich in eine goldene Wolke, dringt ins Innere, vergoldet und erleuchtet den ganzen Körper. Wir schauen, wie eine goldene Welle in die Tiefe der Körpers einsickert: vom Kopf bis zu den Fußsohlen. Der Körper beginnt sich zu wiegen, wir lassen ihm die Freiheit: Er soll sich wiegen, in dem goldenen Strom baden. Die Arme sollen sich heben und, wie Wasserpflanzenblätter, in den warmen, sanften, angenehmen Strömen goldenen Lichts plätschern.

(Entspannung in der "halben Schildkröte". Der Text geht mit der Entspannung weiter.)

Die Lieder im Singenden Wald waren zu verschiedener Zeit des Jahres verschieden. Auch jeder neue Tag und jede Tageszeit gebaren ihre Melodien:

Morgens: fröhliche, klangvolle, rosige —  
Kiefernlieder, Birkenlieder.

Tagsüber: samtweiche und goldige —  
Honiglieder, Harzlieder.

Abends: verschiedene — blaue, rote,  
Dunkelviolette — und quellartige  
Und sehr angenehme Pfefferminzlieder.

So lebte dieser Singende Wald. Und alle freuten sich über seine Lieder — der Hirsch, die Füchsin, das Eichhörnchen und sogar der Hase, dem der Bär aufs Ohr trat. Und allen war in diesem Wald lustig zumute.

Und unter der Erde legte ein kleiner schnurrbärtiger Maulwurf seine Labyrinth an und baute Tunnels. Auch er liebte es sehr, die Lieder zu hören. Ihm gefiel besonders das Lied der Erdsängerin, und darum eilte er immer den ersten Morgentrillern der beliebten Solistin entgegen.

Lasst uns jetzt lauschen wie die Maulwürfchen. Irgendwo hoch über uns tönt eine märchenhafte Melodie. Zu uns dringen nur einzelne Klänge. Wir fühlen, dass dort — oben — klares Sonnenlicht ist. Und am Himmel ist ein riesiges liebendes Wesen — die Sonne! Man möchte ihr auch nur ein wenig näher kommen. Sie schenkt ihr Licht und ihre Liebe gleichermaßen an alles Lebende. Nur von uns hängt ab, wie nahe wir ihr sind — von unserer Beharrlichkeit in der Bewegung ihr entgegen! Wir zerreißen mit den Händen dunkle Erdschichten, schieben sie auseinander, schieben den Körper vorwärts. Je weiter, umso leichter wird es sich zu bewegen... Wir machen eine letzte Anstrengung und tauchen an der Oberfläche auf! Wir ergötzen uns am Lied der Erdsängerin, am Licht, an der Wärme! Die Freude und Genugtuung darüber, dass wir es geschafft haben, die Hindernisse zu überwinden, überschwemmen uns randvoll! Wir sind stark, wir haben einen langen und schwierigen Weg zurückgelegt!

Nachdem sie sich bei der Sängerin und bei der Sonne bedankt haben, setzen die Maulwürfchen ihre unterirdische Arbeit fort, doch in eines jeden Brust leuchtet nun eine kleine und jetzt sehr zärtliche, gütige, helle Sonne. Sie ist genau so wie diese dort oben. Die Maulwürfchen sind sehr glücklich darüber und

vergessen nie, sanfte Strahlen ihrer Sonne allen, aber wirklich allen zu schenken, denen sie auf ihrem Weg begegnen.

Wir kommen jetzt aufeinander zu und beleuchten uns gegenseitig mit zarten Strahlen unserer Liebe. Wir fühlen, wie die kleinen Sonnen in unserer Brust wachsen, größer und heller werden allein bei dem Wunsch, den anderen Menschen zu wärmen und zu erfreuen. Mit Armbewegungen von der Brust an die Seiten helfen wir nun der Güte und Zärtlichkeit, sich zu ergießen.

Entspannung.

Es wird erzählt, dass in einem benachbarten Wald sich diese Geschichte ereignete:

Irgendwie kamen Singvögel  
In die Hauptstadt geflogen.  
Die Vögel trugen  
Bunte Westen.  
Sie flogen in Geschäfte,  
Kauften Klarinetten  
Und Klappern, und Geigen,  
Und Flöten, und Pfeifen,  
und Zhaleyka-Pfeifen.  
Alles kauften sie auf  
Was sich kaufen ließ,  
Nicht einmal die nichtigen "Bimbams"  
Ließen sie zurück.  
Aber einer kam zu spät...  
Diese Vogel-Schlafmütze  
Bekam nichts  
In dem leeren Laden...  
Und so musste der Vogel  
Unverrichteter Dinge zurück in den Wald.  
"Was soll ich jetzt machen?" —  
Betrübte sich der Vogel.  
Auf einem grünen Hügel  
Bei einer alten Kiefer  
Eröffnete der gescheite Uhu  
Eine Waldversammlung.  
Es wurde gestritten.  
Nein, die Vögel wollten  
Um nichts in der Welt  
Diesem Vogel  
Ihre Klänge und Triller schenken!  
Da trat aber ein Hähnchen auf.  
Das Hähnchen hatte in dem Laden  
Ein Kikeriki ergattert.  
Es sagte:  
Ich kann diesem Vogel  
Von meinen Kikeriki  
Nur das "Ki" leihen.  
Und von da an sitzt dieser Vogel  
Auf einem Ast  
Und wiederholt stets nur das "Ki"  
Vom Kikeriki.

Das war in einem anderen Wald. In unserem Singenden Wald könnte das nicht passieren. Sind doch alle Vögelchen in unserem Wald gut und jedes würde mit Freude einige Klänge aus seinem Lied schenken.

## LITERATUR

1. Antonow W.W. (Red.) — Spirituelle Praktiken. (Lehrhilfe). (In Russisch). SPB, Polus Verlag, 1998.
2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.
3. Antonow W.W., Wawer G.J. — Ein komplexes System der psychischen Selbstregulierung. (In Russisch). L., 1986.
4. Tschistjakowa M.I. — Psychogymnastik. (In Russisch). M., Prosweschtschenje Verlag, 1990.

# *Psychische Selbstregulierung bei der Lehrarbeit an allgemeinbildenden Schulen*

*T.W.Kortschagina, M.P.Tretjakowa,*

*S.A.Schilowskaja, I.N.Raussowa,*

*M.K.Haschtschanskaja*

Der pädagogische Prozess an allgemeinbildenden Schulen sollte nicht nur die Lernenden mit bestimmten Kenntnissen über die umgebende Welt bereichern und das kreative Denken fördern, sondern auch den Grundstein für ästhetisches Empfinden und ein ethisch richtiges Reagieren legen.

Es ist deshalb sehr wichtig, wenn die Schüler im Unterricht neben fachspezifischen Informationen auch Kenntnisse darüber vermittelt erhalten, was Spiritualität, Wahrheit und Liebe ist, d.h. humanistische Kenntnisse.

Wichtige Impulse für die spirituelle Vervollkommnung des Menschen bringt das von Wladimir Antonow und dessen Kollegen ausgearbeitete System psychischer Selbstregulierung.

Die Erfahrung der Arbeit mit Lehrern der Petersburger Schule Nr. 520 hat gezeigt, dass dieses System mit Erfolg in ein umfassendes schulisches Erziehungs- und Lehrprogramm integriert werden kann.

Die Lehrergruppe, die in Kurs 1 des Systems ausgebildet worden war, verwendete beim Unterricht ausgewählte Elemente der psychischen Selbstregulierung. Die Ergebnisse zeigten, dass dies die Möglichkeit bietet, die Lektionen auf höherem Niveau zu gestalten und Wege zur Suche nach neuen, effektiveren Lehrmethoden zu öffnen. Es fördert auch eine kreative Einstellung zum Erziehungs- und Lehrsystem.

Durch die Anwendung ihrer erworbenen Gewohnheiten, können die Pädagogen ohne besondere Anstrengungen die Klasse auf die nötige Emotion und auf die notwendige Arbeit einstimmen. Überdies verändert sich radikal der Umgang mit Kindern, aber auch mit Kollegen und der Verwaltung.

Betrachten wir nun folgende Beispiele:

M.T., Geschichtslehrerin: "Meine Erfahrung beim Unterricht psychischer Selbstregulierung hat mich in der Überzeugung bestärkt, dass ein Unterricht in dieser Richtung nützlich und für Lehrer und Erzieher notwendig ist.

Ein Mensch, der keine Harmonie um sich herum empfindet ... was kann er den Kindern geben außer Gereiztheit, Aufregung, Nervosität! Und umgekehrt: Ein Pädagoge, der sich von der Seite zu sehen versteht, der seine Emotionen steuern kann, der das Timbre seiner Stimme, seine Gesten und seinen Blick kontrolliert, der zieht zu sich an.

Der Unterricht psychischer Selbstregulierung hat gezeigt, dass so gut wie jeder Mensch — wenn er es lernt —, die Situation um sich herum harmonisieren kann. Und das ist überaus notwendig in unserem von Konflikten und Stress erfüllten Schulleben.

Ich habe eine wunderschöne Art der Kommunikation gelernt — Kommunikation vom Anahata-Chakra (dem “Herz-Chakra”) aus. Ich betrete die Klasse und konzentriere mich dabei auf das Anahata, sende Strahlen der Harmonie um mich herum — und die Kinder reagieren “auf wundersame Art”: Gerade erst erregt, werden sie still, ihre Augen sind gut und strahlend. Sie haben Liebe gespürt, der Kontakt ist hergestellt und mit ihm die Möglichkeit, Kenntnisse zu vermitteln, ohne sie aufzudrängen.

Folgendes ist bemerkenswert: Es ist offensichtlich geworden, dass Fachinformation allein nicht genügt. Heute müssen im Unterricht auch philosophische Elemente präsent sein: Gespräche über den Sinn des Lebens, über die Auffassung von Güte und Mitgefühl”.

S.S., Physiklehrerin: “Der Unterricht psychischer Selbstregulierung hat einen großen positiven Einfluss auf meine Beziehungen zu den mir nahe stehenden Menschen ausgeübt, aber auch auf meine Lehrarbeit an der Schule.

Es hat sich gezeigt, dass sogar Begriffe wie Elektrizität und Magnetismus sich leichter erklären lassen, wenn man Gedankenbilder dieser Phänomene erzeugt und sie den Kindern vermittelt.

Ich habe einmal folgendes Experiment gemacht: In einer der 6. Klassen wurde ein gesamtes Thema im Zustand der Meditation behandelt; die Erläuterungen folgten durch die Schaffung und Weitergabe von Gedankenbildern. Dabei konnten sogar leistungsschwache Schüler mit Leichtigkeit Aufgaben mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad korrekt lösen. Als dann nach einer Reihe solcher Lektionen ein Thema in dieser Klasse auf die übliche Art und Weise vorgetragen wurde (ohne gezielte Einstimmung), fiel das Niveau kreativer Aktivität viel dürftiger aus.

Ich glaube, dass die Techniken psychischer Selbstregulierung die Möglichkeit bieten, neue und dabei wirksamere Methoden der Informationsvermittlung und -aneignung bieten”.

I.R., Chemielehrerin: “Früher war ich ein äußerst argwöhnischer Mensch und befand sich oft am Rande eines psychischen Zusammenbruchs. Der Unterricht psychischer Selbstregulierung hatte bei mir eine geradezu wundersame Wirkung. Jetzt stehe ich allen Konfliktsituationen gelassen gegenüber, und auch die Kinder schreie ich nicht mehr an. Wenn ich irgendetwas erläutern will, wirke ich zunächst vom Anahata-Chakra aus auf die Kinder ein. Die Resultate sind verblüffend: Ich erreiche alles, was ich mir wünsche, schnell und ohne “Nervenverluste”.

Im Unterricht praktiziere ich insbesondere psychophysische Übungsbilder, am häufigsten die “Versöhnung”. Die Kinder beruhigen sich dann sofort und arbeiten so leise, dass man im Flüsterton sprechen kann.

Ich habe alle Lernenden ungemein lieb gewonnen. Es gibt jetzt keinen Schüler, den ich nicht lieben würde, und die Kinder haben es gespürt. Sie sind mir gegenüber freundlich und gutherzig geworden, ihre Augen strahlen immer Licht und Güte aus.

Geändert haben sich die Beziehungen zu den Arbeitskollegen: Früher herrschten persönliche Sympathien und Antipathien vor, jetzt aber bin ich dank der erworbenen Gewohnheiten duldsam und gut zu allen um mich herum geworden.

Meine Arbeit und meinen Beruf liebe ich jetzt noch mehr, die Arbeit ist für mich ein Fest”.

M.H., Kunstlehrerin: “Unter Einfluss des Unterrichts psychischer Selbstregulierung hat sich meine Beziehung zur Erde und zur Natur sehr geändert. Der Planet erscheint mir jetzt als ein Lebewesen, dem man Schmerz und Leid zufü-

gen kann, aber man sollte ihm seine ganze Liebe schenken, mit ihm verschmelzen und im Gegenzug seine Kraft erhalten, um den darauf verkörperten Wesen zu helfen.

Verstärkt hat sich mein pantheistisches Verhältnis zur Welt. Ich fühle tief alle Erscheinungsformen des Lebens. In diesem Zustand kann man nicht Schaden zufügen, vielmehr opfert man sich selbst um derjenigen willen, die es nötig haben.

... Nachdem man beginnt, sich mit psychischer Selbstregulierung zu beschäftigen, wird es unmöglich, die Lektionen nach alter Manier zu führen. Sich selbst betrachtet man gleichsam von der Seite, und deshalb kommen mögliche Zornausbrüche einem jetzt lächerlich vor; man kann sich von ihnen leicht und schnell distanzieren.

Die Idee setzt sich durch, dass beim Unterrichten und Erziehen der Kinder das Wichtigste darin besteht, ihnen einen harmonischen Umgang mit der umgebenden Welt beizubringen.

Das System psychischer Selbstregulierung von Wladimir Antonow ist sehr gut kombinierbar mit dem von B.Nemenski ausgearbeiteten Programm des Kunstunterrichts, nach dem ich lehre [3].

Dem Programm Nemenskis zufolge soll der bildnerischen Arbeit im Unterricht unbedingt eine emotionale Einstimmung der Kinder vorausgehen. Dies geschieht durch Vorführungen von Dias und Reproduktionen, Musikhören und das Lesen von Fragmenten literarischer Werke.

Durch Techniken der psychischen Selbstregulierung kann man aber diese Einstimmung verstärken und die bei Kindern entstehenden Gefühlszustände verfeinern.

Ein Beispiel: Eine 1. Klasse malte ein Meer, wobei die Unterrichtsaufgabe darin bestand, den Charakter dieser Naturkraft wiederzugeben: Das Meer sollte gut oder schlecht sein. Vor dem Malen wurden die Kinder gebeten, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, sie würden über dem Meer fliegen. Zunächst flogen sie über ein ruhiges, in Schlaf gehülltes Meer. In den Händen hielten die Kinder ihre Pinsel und bewegten diese im Takt der Bewegung fließender Wellen. Es ähnelte einem "spontanen" Tanz. Dann zogen Wolken herauf, die Wellen wurden allmählich größer und bedrohlicher, die Hände mit den Pinseln bewegten sich immer breiter, manche Kinder begannen sogar Stimmlaute von sich zu geben, die dem Windheulen ähnlich waren. Sie erzählten später, sie hätten, als sie in ihrer Vorstellung über schäumenden Wellen eilten, den Geschmack salziger Wasserspritzer gespürt. Nach dem "Hineinversetzen" in den Zustand des Meeres blieb es, 20 Minuten lang zu malen, aber innerhalb dieser Zeit gaben die Kinder auf großen Papierblättern schnell in Guasch den ihnen am nächsten stehenden Zustand der Naturkraft wieder. Alle Arbeiten waren sehr emotionsgeladen und unterschieden sich dadurch vorteilhaft von den Arbeiten einer Klasse, in der ein ähnliches Thema nur mit einer Einstimmung über Dias und Musik vorgegeben wurden, ohne bildliche Vorstellungen.

In einer Unterrichtsstunde über das Stillleben wurde ein Dia gezeigt mit I.Maschkows "Ananasse und Bananen". Für gewöhnlich läuft den Kindern beim Anblick der Arbeit lediglich "das Wasser im Mund zusammen". Dieses Mal aber versuchten Kinder nach einer gewissen Einstimmung, in die exotischen Früchte "einzudringen", und nahmen diese nicht bloß als Nahrung wahr, sondern als eine Substanz, die Leben und Stimmung hat. Alle wollten sich äußern, und die Äußerungen waren höchst überraschend. So stellte sich heraus, dass es in den Bananen warm, sumpfig und schläfrig zugeht; im Milchkrug desselben Stilllebens war es warm und feucht, und man konnte sich über seinen ganzen Rauminhalt ausbreiten. Und in den Guaschen des Van-Gogh-Bildes "Birnen" war es klebrig, und jemand fühlte sich als ein vollgefressenes Würmchen.

Eine systematische Anwendung von Techniken, die das Verhältnis zu Gegenständen der materiellen Welt verändern, erlauben Kindern, immer in erster Linie die "Seele der Dinge" wahrzunehmen, und das macht ihre Einstellung zu allem in der Welt behutsam und bewirkt, dass sie alles und alle um sich herum ohne ein Gefühl der Überlegenheit, als sich ebenbürtig, empfinden.

Ein weiterer Aspekt hängt mit der Ökologie zusammen — einer wunden Frage der Gegenwart. Bei gutem, warmen Wetter im Frühling und im Herbst ist es mitunter sehr nützlich, einen Unterricht in der Natur inmitten von Frühlingsgrün bzw. herabfallendem Herbstlaub zu arrangieren. Sehr gut ist es, wenn es die Möglichkeit gibt, die Erde zu berühren, ihre Wärme und Kraft zu empfinden. Man kann auch zeigen, dass der Umgang mit Pflanzen am besten "wie gleich zu gleich" geht und dass Pflanzen im Stande sind, unsere Emotionen wahrzunehmen und zu reagieren. Bei vielen Kindern gelingt diese Kommunikation auf Anhieb. Da hört man dann gleich damit auf, einem dir "gleichen" Wesen unnötig Schaden zuzufügen.

Würde man systematisch eine humanistische und sogar pantheistische Einstellung zur Welt prägen, würden Übel und Gewalt immer mehr nachlassen.

Notwendig ist eine umfassende Einstellung zur Erziehung, vom Kindergarten an und weiter an Grund- und Oberschulen. Dabei müssen Erzieher und Pädagogen gut vorbereitet und kompetent sein und allen voran nach Spiritualität streben. Das behandelte System psychischer Selbstregulierung ist ein Weg, dieses Problem zu lösen".

Man kann auch eine Frage berühren, der beim Angehen verschiedener Erziehungsprobleme nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird: die Gesundheit unserer Kinder.

Die Meinungen bester Lehrer zur Notwendigkeit einer Reform der Einstellung zu Erziehung und Unterricht finden ihre Bestätigung auch in medizinischen Untersuchungsdaten. So teil der Arzt A.A.Dubrowski in seinem Buch mit, dass ein großer Prozentanteil der Kinder psychische Abweichungen, chronische Erkrankungen und Schäden am Nervensystem aufweist [2].

Und die Zeitung "Utschitel'skaja Gaseta" (2. April 1988) schreibt: "Nur wenigen Kindern ist eine freudige Weltwahrnehmung eigen. Eine große Gruppe der Kinder steht der Welt aggressiv gegenüber. Bei einer anderen ist Aggression mit Angst vermischt...".

Mehr als akut ist die Zweckmäßigkeit dringender psychologisch-pädagogischer Maßnahmen geworden, um so bald wie möglich eine weit verbreitete Erkrankung der Lernenden — die vom Lehrer verschuldete didaktogene (schulische) Neurose [1] — abzubauen bis auszutilgen.

Aus dem oben Gesagten folgt, dass die Einführung von Methoden psychischer Selbstregulierung in die Ausbildung und Erziehung der Kinder zunehmend unerlässlich wird. In erster Linie aber muss die Frage um die Ausbildung der Lehrkräfte selbst gelöst werden, denn ein Lehrer kann Kindern nun das beibringen, was er selbst beherrscht.

## LITERATUR

1. Bujanow M.I. — Gespräche über die Kinderpsychiatrie. (In Russisch). M., Proswechtschenje Verlag, 1986.
2. Dubrowski A.A. — Offener Brief eines Arztes an einen Lehrer. (In Russisch). M., 1988.
3. Nemenski B. — Die Weisheit der Schönheit. (In Russisch). M., 1987.

# *Noch über Kindererziehung*

*W.W.Antonow*

Gott inkarniert den Menschen auf der Erde, damit der Mensch hier — in dieser Schule namens "Erde" — bei Gott dem Lehrer Göttlichkeit lernt. Diese Lehre geht in drei Hauptrichtungen: Liebe, Weisheit und Kraft. Gerade das lernen wir hier unter Seiner Führung — zunächst als unsichtbar, dann als sichtbar.

An dieser Schule gibt es theoretischen und praktischen Unterricht. Zur Theorie gehört das Erlernen des Göttlichen Willens aus Büchern und durch andere technische Mittel der Informationsübermittlung, aber auch durch Umgang mit Erleuchteten Menschen. Zu den praktischen Fächern indes gehört das Erziehen der Kinder.

Dem Kind muss am Anfang Elementares beigebracht werden: sprechen, sich freuen, gehen usw. Wenn es schon heranwächst, sollte man versuchen, ihm möglichst viele Lebensgewohnheiten zu vermitteln und sein Blickfeld maximal zu erweitern. Man sollte ihm verschiedenerlei beibringen: Rad fahren, laufen, schwimmen, ein Zelt aufschlagen, ein Feuer anzünden, singen, malen, verschiedene Sportspiele spielen usw. Es soll fernsehen und so mit Menschen in anderen Teilen des Planeten bekannt werden, es soll allmählich die Vielfalt des religiösen Suchens der Menschen kennen lernen... Dies alles wird ihm später sehr nützen und ihm erlauben, Probleme des Erwachsenenlebens leichter zu meistern.

Durch Kindererziehung der Evolution des Universellen Bewusstseins dienen und so gleichzeitig sich selbst entwickeln kann man nicht nur mit den eigenen leiblichen Kindern, sondern auch mit vielen anderen Kindern. Wir alle sind Kinder des Einen Gottes. Wir alle sind eine Familie. Mit Kindern, die nicht vom eigenen Fleisch sind, sollte man genauso umgehen wie mit seinen eigenen Kindern. Wenn wir so leben, weiten wir unsere Liebe aus und lernen, mit den Menschen so umzugehen, wie Gott es tut. Auf diese Weise eignen wir uns allmählich Seine Göttliche fürsorgliche Liebe an.

\* \* \*

Uns, die wir bestrebt sind, nach den Gesetzen Gottes zu leben und Ihm durch Mitbeteiligung an Seiner Evolution zu dienen, fällt es heute in Russland fast ebenso schwer zu leben wie den ersten Christen im römischen Imperium. Denn von allen Seiten, überall, in allen Schichten und Sphären der Gesellschaft finden wir und durch das vorherrschende aggressive Unwissen umgeben. Denn gerade so "erzog" die kommunistische KPdSU Jahrzehnte lang das russische Volk und lehrte, überall herum Feinde zu sehen und sie zu hassen. Dann folgte — Jahrzehnte hindurch — ein nahezu ununterbrochener Kriegszustand, der die Menschen nicht minder intensiv verkrüppelte als die Ideologie der KPdSU. Diese Kriege gewöhnen es den Menschen an, ohne Weiteres zu töten, zu hassen, sich den Weg zur Befriedigung eigener Wünsche durch Gewalt zu bahnen — bis zur Tötung aller, die im Wege stehen.<sup>9</sup> Russland findet sich überfüllt von Seelen, in denen es nichts mehr gibt außer Hass gegen allen und alles, und dieser Hass ergießt sich nach außen bei jedem dazu günstigen Anlass. Tötungen, Misshandlungen, Raubüberfälle, Vergewaltigungen, Diebstähle, Brandstiftungen: Das alles ist inzwischen üblich geworden. Russland verliert jetzt allein durch Mörderhände jährlich rund 100.000 Menschen.

---

<sup>9</sup> Mehr darüber findet sich u.a. in der Zeitung "Komsomolskaja Prawda" vom 4. April 2000.

Hierzu leistet das Fernsehen einen sehr schwerwiegenden Beitrag, etwa mit erstaunlich primitiven chinesischen Filmen, die fast ausschließlich aus handlungslosen Schlägereien bestehen. Und auch hier — im Fernsehen — werden inzwischen üblich gewordene scharfe Raufereien im Stil der Wrestling-Wettkämpfe geboten... Das Fernsehen gewöhnt uns eben daran, dass die ununterbrochenen Schlägereien und Tötungen etwas ganz Gewöhnliches und die Norm des alltäglichen Lebens sei...

Dies alles wird von der Jugend "aufgesogen". Dies alles prägt in Russland eine massenhafte *Kultur der Gewalt*. Manche Jugendliche probieren dann ruhig und ohne Gewissensbisse an Gleichaltrigen die im Fernsehen gesehenen Verprügelungs- und Foltertechniken aus. Und sie wundern sich aufrichtig über Einwände dagegen: *Alle tun das doch so!*

Russland hat sich in ein Land verwandelt, wo die überwältigende Mehrheit der Bevölkerung Verbrecher sind — aktive oder erst noch potenzielle, d.h. Verbrecher nach seelischen Merkmalen. Ich stelle jetzt eine sehr einfache Frage, deren Beantwortung die ganze Wirklichkeit offenbart: Welcher Prozentanteil der Menschen unseres Landes würde nicht stehlen, wenn sich günstige Gelegenheit dazu böte? Es wären ganz bestimmt weniger als ein Prozent. Stehlen würden auch "Gläubige". Denn der vorherrschende Glaube bei uns ist dieser: Er verlangt, hin und wieder in die Kirche zu gehen, Geld hinzulegen, Kerzen hinzustellen und — für den Fall des Falles ("vielleicht gibt es Gott ja wirklich?!") — herzuheulen: "Herr, erbarme Dich!".

Doch ist es wirklich das, was Gott von uns erwartet?

Sogar im Kreise russischer Psychologen, die ihrer Art nach berufen sind, Menschen zu helfen, sind neue "moderne" Konzeptionen über "Hilfe" aufgetaucht wie: Das "Allheilmittel" gegen alle psychologischen Probleme besteht halt darin, bei den Patienten das persönliche "Ich" zu vernichten — durch Beleidigung, Erniedrigung und Spott über sie, die sie von diesen Neuerungen keine Ahnung haben.<sup>10</sup>

Ein ebenso ungeheuerlicher Absurd entsteht auch unter denjenigen Psychologen, die dazu berufen sind, Kindern zu helfen.

Im Kindergarten herrscht Geschrei und Getöse, die einen Kinder verprügeln eifrig andere. Die Erzieherin aber sitzt ruhig und liest ihr Buch.

— Wieso unternehmen Sie denn nichts?!

— Regen Sie sich nicht auf, es ist alles in Ordnung: Jeder soll eben lernen, seinen Mann zu stehen. Das lehren uns jetzt die Psychologen.

Was aus diesen Kindern wird, ist leicht vorherzusagen: Die einen werden zu Sadisten, denen der Schmerz anderer Vergnügen bereitet, und die Übrigen werden zu "Zerquetschten", Willenlosen, psychisch Vernichteten..., die aber manchmal noch Schwächere quälen und so dem in ihren Seelen "aufgestauten" Rachedrang Luft machen...

Ist auch nur eine dieser Varianten denn wirklich mit dem Willen Gottes vereinbar?

... Ein Mann um die Fünfzig geht zusammen mit vier Jungen zwischen 10 und 12 Jahren am Meeresufer entlang. Einer nach dem anderen schießen sie auf Vögel mit einem Kampfgewehr. Manchmal treffen sie ins Ziel. Als sie uns sehen, geben sie uns zu verstehen: "Kommt nicht näher!". Sie schießen mit Absicht in

---

<sup>10</sup> Wir haben hier mit einem von solchen "Psychologen" für sich selbst "petrifizierten Recht" zu tun, die eigenen abscheulichen seelischen Eigenschaften durch Misshandlung anderer Menschen zu befriedigen. Es ist klar, dass diese dämonische Kur den "Patienten" keineswegs helfen kann, dafür aber ist den perversen "Psychologen" selbst dadurch die Hölle vorbestimmt.

Dieses Phänomen liegt nicht zuletzt daran, dass die Lehreinrichtungen keine zusammenhängenden theologischen Konzepte vermitteln.

unsere Richtung, die Kugeln sausen über unseren Köpfen hinweg... ..Was wird aus diesen Kindern?...

... Eine andere Situation: Ein 15-jähriger Bursche erschießt mit seinem (vorerst noch) pneumatischen Mehrladerevolver seine Gefährten. Sie schreien ihm zu:

— Hör auf! Das tut doch weh!

— Weh?! Also dann weiter so!

... Russland steht derzeit weltweit an erster Stelle bei der Zahl der Selbstmorde (pro 100.000 Einwohner). Jährlich 2.000 dieser Selbstmörder Russlands sind Kinder. (Und es gibt noch viel mehr Selbstmordversuche.)

... Das Ausmaß der Drogensucht unter Schülern ist mittlerweile jedem hinreichend bekannt, da hat es keinen Sinn, sich zu wiederholen. Es heißt, in jeder russischen Schule könne man ohne Weiteres Drogen kaufen... Wer "an der Nadel hängt", lebt noch etwa 4 bis 7 Jahre... Und ins Paradies kommt man nach einem solchen Leben selbstverständlich nicht. Beim regelmäßigen Gebrauch starker Rauschgiftmittel kommt es denn auch zu einer ethischen Degradierung, zur Zerstörung von Körper und Bewusstsein, welche auch noch von Dämonen zerrissen werden, und zwar von Seelen früherer Drogensüchtiger, die wegen der Unmöglichkeit, sich "mal einen Schuss zu geben", entsetzlich leiden und deshalb versuchen, durch die Körper anderer auch nur irgendwelche Wahrnehmungen zu "erhaschen" — eben durch Drogensüchtige, die sich noch nicht entkörpern.<sup>11</sup>

... Mitunter setzt sich bei Eltern und Erziehern im Kreise der Atheisten oder entarteten Gläubigen die Meinung durch, dass es für die Kinder von Nutzen sei zu lernen, ohne Zögern zuerst zu schießen, anderen Menschen gegenüber "stark aufzutreten" und es "zu überleben und zu siegen" zu wissen — auch wenn man dabei andere verletzt oder vernichtet.

Dies ist eine Ideologie von Wahnsinnigen, welche die Lehre Gottes ablehnen.

Unser Appell an Sie: Versuchen Sie zu verstehen, was der real existente Gott von uns wirklich will. Das erfährt man bedauerlicherweise in keiner einzigen der mir bekannten Kirchen<sup>12</sup>, aber man kann darüber lesen, unter anderem in unseren oben genannten Büchern.

Versuchen Sie doch, die Kinder vor der ihnen drohenden Hölle zu bewahren.<sup>13</sup> Und Russland vor einen endgültigen und vollständigen Verfall und Aussterben.

Zuallererst muss man den Kindern erklären, *warum sie gut sein sollen*, d.h. man muss ihnen — in einer altersgerechten Sprache — über Gott und den *Sinn des Lebens* erzählen. Dann muss man ihnen helfen, besser zu werden, unter anderem durch Anwendung der in diesem Buch angeführten psychologischen Verfahren.

Davon, wie man das tun kann, haben wir Ihnen erzählt. Versuchen auch Sie jetzt, irgendwie zu helfen.

Und verzeihen Sie, dass ich die schönen Meditationen, von denen dieses Buch erfüllt ist, mit einem "Tropfen Wermut" beende. Es ist aber zum Nutzen. Denn man muss beide Seiten des Lebens kennen, um richtige, schnelle und starke Entscheidungen treffen zu können.

Und Gott wird Ihnen helfen, wenn Sie Ihm dienen, indem sie kindliche Seelen retten.

---

<sup>11</sup> Diese höllischen Untermieter-Geister zwingen ihre Opfer auf jede mögliche Art, weiter zu "kiffen" — um des eigenen Interesses willen.

<sup>12</sup> Auch wenn man in jeder von ihnen wunderbare, aufrichtige Menschen finden kann, welche die Wahrheit noch nicht gefunden haben.

<sup>13</sup> Die wahre Rettung gilt denn auch nicht dem Körper, sondern der Seele.

# *“Tötungsfreie” Ernährung und die Kinder*

## *M.A.Still*

Selbst zur Liebe werden und alle Lebensgrundsätze vom Standpunkt der Liebe aus umdeuten: Darin besteht die spirituelle Umwandlung nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern.

In diesem Artikel möchte ich einen bestimmten Aspekt der Liebe ansprechen, und zwar das Mitleid. Dieses ist undenkbar ohne den Wechsel zu einer “tötungsfreien” Ernährung, und zwar einen aus ethischen Beweggründen.

Ich erinnere mich, dass ich, nachdem ich das Buch W.W.Antonows “Wie erkennt man Gott” [1] gelesen und das darin Geschriebene vollständig akzeptiert hatte, sofort damit begann, mein ganzes “Wertesystem” zu revidieren. Zu den ersten Schritten gehörte der Übergang zu einer “tötungsfreien Ernährung”. Mehr als alles andere war ich darüber erschüttert, dass ich ja früher niemals selbstständig über das Thema nachgedacht hatte!

Wer in einem Geschäft Fleisch- und Fischprodukte kauft, weiß sehr gut, dass sie nicht in Beeten angebaut wurden. Für niemanden ist es auch ein Geheimnis, dass es die Körper getöteter Tiere sind.

Warum, wenn wir von der Tötung eines Menschen hören, schreien wir entsetzt: “Wie kann man denn jemandem nach dem Leben trachten! Es ist doch heilig!” Oder wenn jemand einen Hund oder eine Katze getötet hat, entrüsten wir uns wieder: “Ach, was für ein Unmensch!”

Warum nehmen wir denn dann alle so leicht die Tötungen anderer Tiere hin? Ich konnte lange nicht verstehen: Warum verletzt das uns nicht?

Als ich mir selbst diese Frage zu beantworten suchte, wurde mir klar, dass es nur ein Stereotyp, eine Denkschablone ist, welche die ganze Tragik des Problems vor unserem Herzen und unserem Geist verdeckt. Die meisten Menschen tragen an ihren Augen eine Art “Scheuklappen”.

Von der frühen Kindheit an, wenn die Eltern ihrem Kind die ersten Vorstellungen von der Welt geben, sagen sie ihm: “Die Eiche ist ein Baum, die Rose eine Blume, das Gras ist grün, Fleisch und Fisch ist Essen”. Und diese allerersten Basisinformationen, die dem Kind von den Eltern vermittelt wurden, werden gleichsam zu einem Axiom, das keinen Nachweis verlangt. Diese Informationen werden zu einer festen Grundlage, auf der ein Mensch später sein Verhältnis zur Welt aufbaut.

Als ich, bereits eine Erwachsene, endlich begriff, welch ein Verbrechen ich mein Leben lang an Tieren verübte, war ich bis auf die Tränen erschüttert. Ich war doch kein herzloser Mensch gewesen! Wie konnte ich nur zulassen, dass sie um meiner Geschmackslaunen willen leiden mussten?!

Und ich bin überzeugt, dass man den Kindern diese Information von den frühen Jahren an geben kann und muss. Natürlich darf man Kinder nicht zu einer “tötungsfreien” Ernährung zwingen. Es genügt, wenn man von Zeit zu Zeit, ohne aufdringlich zu werden, sich mit dem Kind über dieses Thema unterhält. Meine persönliche Erfahrung zeigt allerdings, dass man ein Kind in dieser Frage gar nicht erst zwingen muss. Wenn die Eltern sich selbst an ethische Normen halten, wenn die dem Prinzip der Liebe gemäß leben, dann nimmt das Kind diese Verhaltensnormen auf die für sich natürlichste Art und Weise an: durch Nachahmung. Am eigenen Beispiel zu erziehen ist eine der wertvollsten Erziehungsmethoden.

Als ich selbst zur “tötungsfreien” Ernährung wechselte, erklärte ich sofort meiner damals 4-jährigen Tochter, warum ich es getan hatte.

Ich erzählte ihr in einer ihr zugänglichen Form, woher Fleisch und Fisch kommen. Und durch welche Qual die Kühe, Schweinchen, Hühnchen gehen, und

wie es dem Fisch geht, in den sich zuerst ein scharfer Haken hineinbohrt und wie er dann, aus dem Wasser gefischt, erstickt und stirbt...

Und meine Tochter, damals noch ganz klein, verstand und akzeptierte alles, was ich ihr erklärte.

Die vollkommen reine Ernährung kam freilich nicht auf Anhieb. Mitunter vergaß sie ihre Entscheidung, und auch im Kindergarten wollte natürlich niemand extra für sie separate Speisen zubereiten. Das ist auch normal, man darf einem Kleinen nicht Unmögliches abverlangen.

Mit dem Heranwachsen meiner Tochter, mit ihren eigenen Überlegungen zu diesem Thema, Gesprächen mit Erwachsenen und mit mir wurde dieses ethische Konzept — noch im Schulalter — ein Teil ihres Daseins, es wuchs gleichsam hinein in die eigene Lebensphilosophie des Kindes.

Bisweilen stellen Kinder, und nicht nur Kinder, die Frage: “Wir töten die Tiere doch nicht selbst. Worin liegt unsere Schuld?”

Ich erinnere mich, wie mir noch in der Kindheit einmal eine Erzählung eines der russischen Klassiker gelesen wurde über ein sentimentales Fräulein, vor deren Augen man einen Ferkel schlachtete. Zutiefst erschüttert, fiel sie ihn Ohnmacht. Doch abends am selben Tag aß sie bereits mit Appetit sein Fleisch. Ich verachtete sie damals ungeheuerlich und war sehr stolz darauf, dass ich nicht so bin! Welch ein Schlag es für mich war, in reiferen Jahren eingesehen zu haben, dass ich mich in nichts von ihr unterschied!

Ich hatte Tiere nicht mit meinen Händen getötet, aber ich begriff, dass ich vor ihnen weitaus sündhafter war als ein Jäger, der ein wildes Tier mit einem treffsicheren Schuss auf der Stelle niederstreckt. Denn um auf meinen Tisch zu kommen, mussten die Tiere ja zuerst durch eine “Fabrik des Todes” gehen, indem sie den Geruch des Blutes ihrer Artgenossen einatmeten und mit Entsetzen auf ihr eigenes furchtbares Ende warteten.

Wir alle geben, wenn wir Fleisch- oder Fischprodukte kaufen, damit unsere stille Zustimmung zur Tötung und zum qualvollen Tod von Tieren...

Die Frage von Mitleid und Liebe ist eine der ersten, die wir für uns selbst beantworten müssen, wenn wir den Anspruch darauf erheben, uns Gott so weit zu nähern, um Ihn kennen zu lernen. Ein Mensch, der schon in seiner frühen Kindheit das Gesetz der Liebe zu allem Lebenden, einschließlich des Prinzips des Mitleids und der Nicht-Schädigung, akzeptiert hat, wird viel fester auf dem Weg der Liebe stehen. Und er wird viel weiter auf diesem Weg kommen.<sup>14</sup>

## LITERATUR

1. Antonow W.W. — Wie erkennt man Gott. Die Autobiografie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.
3. Harmonie durch Vegetarismus. “Gesellschaft für vedische Kultur”. (In Russisch). SPB, 1996.

---

<sup>14</sup> Mehr über Fragen der Ernährung — nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten — im Buch [2] (siehe auch [3]).

Es ist insbesondere darauf zu achten, dem Organismus nach dem Wechsel zur “tötungsfreien” Ernährung auch weiterhin ihrem Aminosäuregehalt nach vollwertige Eiweiße zuzuführen. Dies geschieht durch Milchprodukte (Quark, Käse, Sauermilch, einfache Milch usw.) und Eier, aber auch Soja, Pilze und Nüsse. (Anmerkung von W.W.Antonow).

# *Meine Fehler bei der Erziehung meines Sohnes*

*A.B.Subkowa*

Dieses Buch dürfte nicht nur für Berufslehrer von Interesse sein, sondern auch einfach für Mütter und Väter, die ihre Kinder zu glücklichen und harmnisch entwickelten, liebes- und respektwürdigen Menschen erziehen wollen.

Ich möchte Ihnen jetzt über meine persönlichen Erfahrungen beim Erziehen meines Sohnes erzählen: darüber, wie man nicht erziehen sollte und was Ihnen, liebe Leser, vielleicht helfen wird, ähnliche Fehler zu vermeiden.

Die Situation, wenn eine Mutter ihrem Kinde allein beizubringen versucht, die in diesem Buch geschilderten Techniken anzuwenden, unterscheidet sich von der Arbeit mit Kindern in einer Lehrgruppe. Wenn Kinder zum Unterricht irgendwohin gehen oder fahren, stimmen sie sich im Voraus auf Neues, Interessantes ein; sie sehen Altersgenossen, die im Unterricht dasselbe tun. Ein Berufslehrer gewinnt leicht die Aufmerksamkeit der Kinder und hält einen feinen emotionalen Zustand aufrecht; er macht eine "Justierung" darauf, was er vorhat.

Für mich aber lag eine Schwierigkeit darin, jeweils einen Zeitpunkt zu wählen, an dem nicht einfach nur ich die Zeit und den Wunsch hatte, mein Kind zu unterrichten. Auch das Kind selbst musste den Wunsch erwidern und lernbereit sein.

Ein Interesse für solche Arbeit kann man leicht bei jüngeren, 4- bis 6-jährigen Kindern wecken — auf der Basis von Fabeln und Spielen. Als ich mit diesen Techniken jedoch einigermaßen vertraut wurde, war mein Sohn bereits 9 Jahre alt, und er hatte schon eine ausgeprägte, sehr skeptische und protestvolle Meinung über alle "Ammenmärchen und Herzensergüsse".

Diese Skepsis und der Protest waren genau das Ergebnis meiner egoistisch-überspannten Wunschvorstellung, ihn zu einem "Idealmenschen" erziehen zu wollen. Meine Liebe zu ihm erwies sich sehr oft als "blind" und töricht. Von seinem frühesten Alter an versuchte ich, meinem Sohn sehr viel Nützliches beizubringen, und hier und da hatte ich damit auch Erfolg. Doch die Anstrengungen gingen jedes Mal nur von mir aus: Er empfing bloß Freuden und Vergnügungen, und ich stand ihm bei jedem kleinsten Hindernis stützend bei und erzeugte Zustände von emotionaler Freude, Begeisterung und Glück (ich wusste es zu tun, obwohl ich mir über die Mechanismen nicht bewusst war). Im Ergebnis gewöhnte er sich daran, alles passiv zu erhalten, und hielt es für durchaus normal. Mit 4 Jahren konnte er bereits flott schwimmen, Ski laufen und Rad fahren, er machte ein paar Paddelausflüge mit, ich überschüttete ihm mit Liebe und Freude und war bestrebt, alle diese schöne Welt zu schenken. Doch ich ließ dabei außer Acht, dass auch er lernen sollte, sich revanchieren zu wollen und mit Liebe und Zärtlichkeit auf all das zu antworten, was er erhielt — dass er lernen sollte, selbst zu geben.

Je älter er wurde, desto schwieriger wurde es für mich, ihn durch irgend etwas zu erstaunen und mit Freude anzustecken. Und wenn mir das nicht gelang, verwandelte ich mich sehr rasch von einer Mama, die Wunderdinge zu schenken fähig war, in eine aufdringliche Mama, die eben zu zwingen suchte, Schönheit zu sehen und die eine oder andere Übung auszuführen. Ich wollte so sehr, ihn perfekt zu machen, dass ich ihn mit meiner Nötigung um diesen Wunsch brachte ("Na los, versuche es doch noch mal, nur noch ein Mal!"). Und wenn Zwang nichts nützte, war ich furchtbar verstimmt und versuchte es sogar mit Beschämung ("Du willst nicht, ich gebe mir ja so viel Mühe, und du bist so einer...").

Zu dem Zeitpunkt, da mir das alles bewusst wurde (bei einem insgesamt guten Verhältnis zu meinem Sohn), hatte ich bereits das Stereotyp eines Nötigungsverhaltens und er die Position eines egoistischen Konsumenten. Und bereits vorhandene Stereotypen zu ändern ist viel komplizierter. Dabei musste man die Korrektur eben bei sich selbst beginnen.

Außerdem wollte ich auch noch alles schneller ändern — jetzt direkt. Und ich verpfuschte alles nur noch weiter mit dem Zureden, um schon nach ein paar Minuten die Antwort zu bekommen: “Das ist langweilig!”, oder: “Das ist schwierig, ich will nicht...”, oder: “Ich bleibe erst mal liegen, und du erzähl mal weiter”...

Jeder meiner Fehler rief eine Abstoßungsreaktion hervor und verschob so um Wochen und Monate die Möglichkeit, die Beziehungen in Ordnung zu bringen.

Die heutigen kindlichen Unterhaltungen mit pausenlosem Fernsehen oder Computerspielen ergeben eine sehr ungünstige Daseinskulisse: Es entstehen passive Zimmerwesen, die von Schönheit und echtem Leben isoliert sind. Ein dadurch bereits verdorbenes Kind auf Aktivität und Kreativität umzustellen, ist keine leichte Aufgabe.

Mit der Zeit verstand ich, dass der beste Weg, die schlechten Stereotypen aufzubrechen, darin besteht, gemeinsam, in einer Gruppe von Gleichgesinnten, in den Wald zu fahren — gerade gemeinsame Arbeit, bei der er ein gleichgestellter Teilnehmer wird und ich nicht ein Lehrer bin, in dessen Gegenwart es einem gleich “übel wird”. Gespräche unterwegs oder am Lagerfeuer werden weitaus häufiger unaufdringlich.

Wenn es also gelingt, gleich gesinnte Freunde auf diesem Weg zu finden, wird es für Erwachsene und für Kinder viel leichter und fröhlicher.

Unnatürliche Jagd nach dem Erfolg ist zum Scheitern verurteilt. Und die Zwangsmethode löst immer eine Gegenreaktion aus.

Das, was ich in der Folge sanft darzutun lernte, am eigenen Beispiel und ohne eindringliches Ermahnen und Bitten, das gelang leicht, gleichsam von selbst. Ich erklärte meinem Sohn zum Beispiel, warum ich selbst damit aufhörte, Fleisch und Fisch zu essen (ich erklärte es nur einmal!), und er verstand sofort, dass wir, wenn wir die Körper von Tieren, die Schmerz empfinden können, als Nahrung gebrauchen, uns so daran beteiligen, dass sie für uns getötet werden. Ich legte ihm nahe, diejenigen Wesen, deren Körper für ihn zur Nahrung wurden, auch nur um Vergebung zu bitten, und er entschloss sich sehr bald selbst, sich “tötungsfrei” zu ernähren. Nur einmal verstieß er gegen diesen Entschluss... Er bat dann um Erlaubnis, und ich versuchte ihn nicht davon abzubringen, sondern überließ ihm die Entscheidung. Er gab seinem Wunsch nach — und wurde am folgenden Tag krank. Darauf kam er (selbst!) zu dem Schluss, dass er damals im Unrecht war. Seitdem hatte er weder unter Freunden, noch in der Schule, noch irgendwo zu Besuch jemals mehr den Wunsch, gegen das Prinzip “tötungsfreier” Ernährung zu verstoßen. Denn es war zu seiner (eigenen!) tiefen Überzeugung geworden.

Und die fünfjährige Tochter meiner Freundin bat im Kindergarten nach der Erklärung, woraus die Schnitzel und Soßen gemacht werden, selbst darum, dass man es ihr nie mehr auf den Teller lege. Und das Erstaunlichste: Die Erklärung der Kleinen empörte weder die Betreuerinnen, noch die Erzieher. Sie übten keinen Zwang auf sie aus, sondern akzeptierten die entschlossene Position mit staunendem Respekt.

Und jetzt das Wichtigste: Wenn unsere Aktivitäten zur Veränderung unserer selbst und zur Erziehung der Kinder die höchste Motivation gewinnen — die Liebe zum Schöpfer und das Streben nach Ihm —, und das zum Fundament des Lebens, zu unserer Hauptbewegungskraft wird, dann vereinigt sie uns alle als Kinder des einen Himmlischen Vaters.

Wenn wir auch nur einen realen Schritt in Seine Richtung tun, tut Er uns zehn entgegen. Er — unser Schöpfer — wird dann zu einem realen Helfer für uns und für unsere Kinder. Und wenn ein Kind die Gewissheit von der Existenz Gottes erlangt, die auch bald durch persönliche Erfahrung untermauert wird, dann werden ihm die ethischen Grundsätze weitaus verständlicher. Denn es wird ihm dann möglich, sie in seine eigene logische Weltanschauung aufzunehmen, indem es nämlich versteht, was Gott von uns will. Dabei eignen sich Kinder viel schneller und leichter als wir Erwachsenen die Göttlichen Wahrheiten an.

Wenn ein aufrichtiges liebevolles Streben nach Gott vorhanden ist, dann wird es viel leichter, sich zu ändern. Die ganze Welt um uns herum verändert sich dann ebenfalls und spiegelt die in uns wachsende Liebe wider. Und dann beginnen unsere Kinder in natürlichster Weise ihre spirituelle Vervollkommnung.

## *Fehler sind korrigierbar*

*L.A. Wawulina*

Von Beruf bin ich nicht Pädagogin, nicht Psychologin, sondern nur Diplombuchhalterin. Aber ich habe drei Töchter, die inzwischen fast erwachsen sind (18, 19 und 20 Jahre). Und ich möchte Ihnen von meinen Erfahrungen und Beobachtungen berichten, die Ihnen vielleicht bei der Kindererziehung nützlich werden könnten.

Bis zum Beginn des Unterrichts nach Methodiken der Schule von Wladimir Antonow war ich eine ganz gewöhnliche, durchschnittliche Elternperson, die ihre Beziehungen zu ihren Kindern auf der Grundlage ausgeprägter Stereotypen aufbaute: Ich bin eine Mutter, ich liebe meine Kinder, ich Sorge für sie, ich will ihr Gutes, ich bin älter, habe mehr Lebenserfahrung und weiß besser, was wie zu tun ist. Und deshalb habe ich volles Recht dazu, Ordnungsregeln festzulegen, meine Meinung durchzusetzen, Verfügungen zu erteilen, die Ausführung zu verlangen und Strafen aufzuerlegen, wenn das Ergebnis nicht mit meinen Erwartungen übereinstimmt. Jegliche ihre Willensfreiheit wurde meinerseits nur in dem Rahmen zugelassen, der meinen Vorstellungen davon entsprach, was gut und was schlecht ist. In alledem führte ich mit meinen Kindern einen Kampf darum, sie so zu machen wie ich wollte. Dieser Kampf lief, wohlgemerkt, mit wechselndem Erfolg ab: Sie boten oft Widerstand, waren ungehorsam und grob und weigerten sich, meine Bitten und Befehle auszuführen. Das tat mir weh, da ich dachte, dass sie mir das zum Trotz taten: Ich weiß doch besser, was wie besser ist! Die gegenseitigen Kränkungen nahmen zu — wie ein Schneeklumpen.

Das wäre so bis zum Ende der Inkarnation weitergegangen, wenn ich mir nicht eines Tages gesagt hätte: "Schluss damit! Genug! Ich habe es satt! Man muss irgendwas tun, ich bin ja in eine Sackgasse geraten!".

Ich begann mich zu fragen: Wozu lebe ich? Worin besteht der Sinn des Lebens? Und ich stellte nicht einfach nur Fragen, sondern suchte auch nach Antworten. Ich las verschiedene Bücher, die ich finden konnte, ging in die Kirche. Aber die Antworten kamen sehr, sehr spärlich, während die Fragen immer mehr wurden — bis Gott mir einen Weg zeigte und mich zu den Büchern Antonows führte.

Das war eine Entdeckung! Ich las und konnte nicht glauben, dass ich die Antworten auf die mich so lange quälenden Antworten fand.

Später, als ich damit begann, die in den Büchern dargelegten Methodiken zu praktizieren und mein Leben dem Vorsatz Gottes gemäß umzugestalten, kam ich viele Male auf diese Bücher zurück und trenne mich auch jetzt nicht von ihnen und finde dort jedes Mal etwas Neues für mich, was mir früher nicht bewusst war.

Dank dieser Arbeit an mir selbst — auch und gerade *an mir selbst!* — konnte ich merken, wie sich meine Beziehungen zu ihnen und besonders ihr Verhältnis zu mir änderten.

Zum einen gab ich ihnen mehr Freiheit und erlöste sie von meiner elterlichen Tyrannei. Das bedeutet nicht Anarchie und Permissivität. Ich gab schlicht die kleinliche Bevormundung auf, "ließ sie los" und ließ als Bindfäden meine Liebe, Geduld, Anteilnahme und allzeitige Hilfsbereitschaft zurück.

Ich kann nicht sagen, dass mir das leicht fiel. Auch jetzt führe ich den Kampf fort, doch jetzt ist es ein Kampf mit dem eigenen Ego. Und meine Kinder, die mich früher immer nur abzuwinken suchten, fühlen sich jetzt zu mir hingezogen. Sie ersuchen mich um Rat, wollen einfach nur reden, mit mir zusammensitzen, neben mir zu sein; ihnen gefällt meine Gesellschaft.

Ich bin jetzt bemüht, sie gerade an meinem Beispiel zu erziehen: daran, wie ich selbst besser zu werden versuche. Hier darf es keine Falschheit geben — nur Aufrichtigkeit in den Beziehungen bringt positive Ergebnisse. Wenn ich also irgendwo falsch liege, gebe ich meine Fehler ruhig zu und bemühe mich darum, nach Möglichkeit alles wieder gut zu machen.

Meine Kinder haben aufgehört mich zu beleidigen, weil ich... mich nicht mehr beleidigt fühle. Welchen Sinn hat es jemanden zu beleidigen, der sich nicht beleidigt fühlt? Einmal sagte meine älteste Tochter nach einem weiteren Unfug plötzlich zum ersten Mal: "Es tut mir Leid, Mutti", und fügte dann hinzu: "Auch wenn ich weiß, dass du nicht beleidigt bist, aber es tut mir sowieso Leid".

Ich versuche meinen Kindern beizubringen, selbstständig zu sein: zu lernen, Entscheidungen zu treffen, zu handeln und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Die elterliche Klugheit beim Umgang mit den Kindern besteht noch darin, ihnen eben die Möglichkeit zu geben, ihre Fehler zu machen und zu lernen und so eigene Lebenserfahrung zu erwerben. Natürlich darf man dies nicht bis ins Absurde treiben. So darf man beispielsweise nicht abseits stehen und ruhig abwarten, bis ein Kind Erfahrungen als Drogensüchtiger, Dieb oder Totschläger gesammelt hat. Doch übermäßige Sorge und ein Bestreben, um jeden Preis von Unannehmlichkeiten und Schwierigkeiten im Leben abzuschirmen, hindert das Kind am Wachstum und verwandelt es in einen passiven Lebenszuschauer, in einen Unterhaltsbezieher: Wozu denn auch irgendetwas tun, wenn die Eltern es besser machen. Und dann erhalten die Eltern im Alter eine Rechnung für diese Erziehung: Jetzt müssen sie mit ihrem bescheidenen Ruhegeld erwachsene Menschen ernähren, die bloß Kinder geblieben sind.

Zum Schluss will ich Folgendes sagen: Uns alle lehrt und erzieht Gott — und in dieser Hinsicht sind wir unseren Kindern gleich. Nur die Stufen des Lehrprogramms sind aufgrund der Altersunterschiede verschieden. Unsere Aufgabe ist es den Kindern zu helfen, jene Programmstufen zu meistern, die wir selbst bereits durchlaufen haben, wenn auch nicht ganz so, wie es ihnen beschieden ist. Dies tun können wir in optimaler Weise, indem wir am eigenen Beispiel zeigen, wie man das oder jenes besser verwirklichen kann und wie man in dem einen oder anderen Fall verfahren soll.

Erst zwei Jahre sind seit dem Beginn meiner Arbeit an der eigenen "Umerziehung" vergangen. Meine Töchter sind nicht mehr ganz Kinder, sodass leider nicht alle in diesem Buch angeführten Methoden und Empfehlungen ihrem Alter entsprechen. Aber ich kann überzeugt sagen, dass ich über das Ergebnis dieser meiner Arbeit erfreut bin. In unserem Haus ist es jetzt warm, gemütlich und ruhig, hier ist eine Welt! Und nicht Möbel oder Heizung erzeugen die Gemütlichkeit und Wärme, sondern gute Beziehungen auf der Grundlage von wechselseitigem Verständnis, Respekt, Liebe, Geduld und Anteilnahme aneinander.

... Ein wenig spät bin ich in meinem Leben "aufgewacht" — Sie aber dürfen Ihre Zeit nicht umsonst verlieren! Denn je früher man an sich selbst zu arbei-

**ten beginnt, desto besser wird das Resultat. Bei dieser Arbeit werden Ihnen dieses und andere Bücher von Wladimir Antonow zuverlässige Helfer sein.**

# ANHANG

## *Ein Märchen für Ältere mit Kommentar*

*D.I.Uschakow*

Eine schöne Seele, die zum Licht emporstieg, erschien vor dem Unendlichen Bewusstseinsozean des Schöpfers.

“Du kannst jetzt nicht hereinkommen und mit Mir Eins werden. ”

“Aber wie kann ich hineingehen? ”

Mit leisem Knarren öffnete sich ein wenig eine Tür...

“Komm herein... ”, schien die Tür plötzlich zu sagen.

“Warum knarrst du so? ”, fragte die Seele.

“Du glaubst noch einfach daran, dass alle Türen knarren”, antwortete die Stimme.

Die Seele schaffte es denn auch nicht, über die Schwelle zu treten. Irgendetwas an ihr selbst behinderte sie.

“Wie soll ich es loswerden, das mich behindert?”

“Lossagung führt zur Befreiung. ”

“Aber wovon? Ich weiß nicht... ”.

“Gut. Du wirst wieder in die Welt der Materie hinuntersteigen, und Ich werde dir — dort — denjenigen zu dir führen, der die DAS zeigen wird. Ich werde ihn zu dir senden. ”

“Und ich werde dann in mir das sehen, was mich jetzt Dein Haus nicht betreten lässt? ”

“Ja. Aber du wirst es noch verwerfen müssen. Wenn du alles in dir beseitigst, was nicht Ich ist, deinen Verstand auf Mich richtest und dein Bewusstsein in Mich eintauchst, wirst du beginnen, in Mir zu leben. ”

“Werde ich es selbst verstehen können? ”

“In jedem Fall erhältst du die Möglichkeit dazu, und nicht nur eine. Und schiebe deine Heimkehr nicht hinaus: Ohne dich ist es Uns hier traurig zumute. ”

Der Ozean schaute die Seele mit Myriaden unendlich zärtlicher Augen an.

“Wenn du all das verwirfst, lasse die irdischen Anliegen zurück und komm. Und... erzähle dort noch über Mich”, sagte Er.

\* \* \*

In der tiefsten Tiefe des multidimensionalen Universums befindet sich Gott der Vater. Er ist der Schöpfer, Er ist Ozean des lichtesten und liebeichsten Bewusstseins.

Die “offenbarte” Welt (Schöpfung) ist von Ihm geschaffen, und sie ist ganz und gar vom Licht des aus der Wohnstätte des Schöpfers kommenden Heiligen Geistes durchdrungen. Deshalb sieht die “offenbarte” Welt wie eine weiche Woldecke aus, die den Schöpfer verhüllt.

Das gesamte multidimensionale Universum ist ebenfalls Gott. Gott wird in diesem Aspekt auch das Absolute (d.h. absolut Alles) genannt. Es gibt nichts im Universum (außer der “äußeren Finsternis” — der Hölle), was nicht Gott das Absolute ist.

Die Schöpfung ist der Weg der Evolution Gottes. Individuelle Bewusstseine, die aus der Protopurusha (Energie zur Seelenbildung) geboren werden [1,2], inkarnieren sich in materielle Körper, um zu wachsen und am Ende ihrer individuellen Evolution sich selbst als einen Teil des Schöpfers zu erkennen, in Ihn hineinzufließen und Ihn mit sich selbst zu bereichern.

Wenn ein Mensch sich erforscht, indem er sich die Frage stellt: "Wer bin ich?", beantwortet er diese jedes Mal vom Standpunkt seiner Bindungen aus ("ich bin ein Autofahrer", "ich bin schwanger", "ich bin Direktor", "ich bin Präsident", "ich bin Wissenschaftler", "ich bin ein Mann", "ich bin eine Frau", "ich bin ein Junge", "ich bin ein Mädchen", "ich bin schwerkrank"; oder "ich bin ein spiritueller Sucher", "Ich bin Heiliger Geist", "Ich bin Teil des Schöpfers").

"Auch du bist Gott.<sup>15</sup> Der Unterschied zwischen uns liegt darin, dass Ich es erkannt habe und du noch nicht" (Sathya Sai Baba).

... Ja, eines Tages beginnt manch einer, sich selbst als den Unendlichen Ozean der Liebe erkennen zu wollen... Und, indem er alles außer Liebe verwirft, erkennt er sich selbst — durch viele Leiden — als Liebe. Und Liebe ist denn auch Gott in Seinen Aspekten als Schöpfer (Primordiales Bewusstsein), Christus (Messias, Avatar) und Heiliger Geist (Brahman).

Hier in der Schöpfung — mittels einer positiven Evolution inkarnierter Wesen — verändert sich Gott selbst, Er evolviert. Die gesamte "Schöpfungswelt" ist erfüllt von positiv wachsenden oder degradierenden Einzelbewusstseinen — im Wandel begriffenen Teilchen des Absoluten.

Und gerade hier, in dieser "offenbaren" Welt, hat jeder von uns die Möglichkeit zu erkennen: "Ich bin Teil eines Einzigen Ganzen" und das eigene Selbstempfinden mit dem Bewusstsein Gottes zu vereinigen<sup>16</sup>.

Gott ist die Liebe. Mit Ihm Eins zu werden kann man nur, indem man sich (als Bewusstsein) in ebensolche ideale Liebe verwandelt. Wie ist das zu tun? Dies lehrte Jesus, und dies lehrten auch Andere, die aus dem Schöpfer kamen.

Nirgends in der Welt der Materie gibt es (vom Standpunkt des Alltagsmenschen aus) ideale Bedingungen für unsere verkörperte Existenz. Dennoch kommen Menschen, die den Vorsatz Gottes richtig verstanden haben, ihrem Höchsten Ziel entgegen, wenn sie sich als Liebe entwickeln.

Man muss schlicht lernen, die ganze Welt so zu lieben, wie ihr Schöpfer sie liebt.

## LITERATUR

1. Antonow W.W. — Die Neue Upanishad. Struktur und Erkenntnis des Absoluten. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 1999.
2. Antonow W.W. — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. (In Russisch). Polus Verlag, SPB, 2000.

---

<sup>15</sup> "Du bist Gott" bedeutet das Potenzial eines jeden Menschen. Die Umsetzung dieses Potenzials kann jedoch erst — nach Erlangung der Weisheit — durch fortgeschrittene Meditation erreicht werden. (Anmerkung von W.W.Antonow).

<sup>16</sup> Dies erreicht man keineswegs durch Entscheidungen des Geistes, sondern nur durch Wachstum des individuellen Bewusstseins, das sich als spirituelles Herz entwickelt. (Anmerkung von W.W.Antonow).

# *Zwei Offenbarungen*

*L.A. Wawulina*

## **Mit 16 Jahren**

Nun, Larisska?! Jetzt ist dein sorgloses Leben zu Ende! Alle Prüfungen sind schon belegt, dir steht schon der Abschlussball bevor. In deinen Händen hast du ein graues Büchlein — das Reifezeugnis.

Die Kindheit ist vorbei! Für immer! Es kommt jetzt eine andere, verantwortungsvollere Zeitspanne in deinem Leben. Du musst einen Lebensweg wählen, also eile nicht mit der Wahl! Eile nicht!

Vieles wird sich an deinem Schicksal ändern. So wisse denn: Wie gut dein Leben wird, hängt davon ab, wie du darin einsteigst — von deinen ersten Schritten.

So schreite denn fest! Sei selbstsicher!

Noch einige Ratschläge will ich dir geben:

— An dich selbst denke am wenigsten und ganz zuletzt.

— Versuche leicht zu leben, anstatt "eine Lebensfuhre mit dir herumzuschleppen".

— Und mögest du auf deinem Weg der wahren, reinen Liebe begegnen!

Sei glücklich darin!

## **Mit 44 Jahren**

Schau mal: Alles, wovon du in deinem Leben geträumt hast, kann Wirklichkeit werden.

Du träumtest von Harmonie und Gerechtigkeit in dieser Welt. Jetzt weißt du, das diese Prinzipien den Aufbaugesetzen des Universums zugrunde liegen. Befolge sie!

Du träumtest von *der* großen, reinen und wahren Liebe. Ich bin die Liebe selbst. Und Ich liebe dich mit ebensolcher Liebe. Werde Ich!

Du träumtest von Zärtlichkeit. Vor dir ist jetzt ein ganzer Ozean der Zärtlichkeit. Komm herein und löse dich in Mir auf!

Du träumtest von Frieden und Seelenruhe. In Meiner Tiefe herrscht Unendlicher Friede. Tauche in Mich ein!

Du träumtest davon, Rückhalt und Schutz im Leben zu finden und Selbstsicherheit zu gewinnen, um dich geborgen zu fühlen. Ich biete dir meinen "Schild" an: Hinter ihm liegt für dich eine unversiegbare Quelle Meiner Kraft. Halte doch diesen "Schild", indem du Ich wirst!

Du träumtest davon, den Menschen nötig und nützlich zu werden. Du hast jetzt diese Möglichkeit. Lerne bei Mir, werde weise, handle wie Ich — dann wird deine Hilfe den Menschen ein Segen sein!

Worauf wartest du also? Warum zögerst du? Zerreiße die Hülle der eigenen Vereinzelung mit deinen Händen! Lasse dies alles werden!

Dann wird niemand mehr dich daran hindern können, deine Träume zu verwirklichen.

## *Wovon Träumen unsere Kinder?*

Ich will, wenn ich erwachsen bin, Reisende werden und die ganze Welt umfahren. Ich möchte noch die Wassertiefen erforschen, seltenen Tieren überleben helfen und die Natur schützen.

Ich wünsche mir, dass dieser Traum in Erfüllung geht.

Polina Nowitzkaja, 10 Jahre

Ich bin schon fünf und habe in meinem Leben noch nichts getan!

Schenja Iwanow, 5 Jahre

Ich fahre mal liebend gern in den Wald. Im Wald schaue ich mir manchmal die Natur an, und manchmal ist es mir langweilig und meine Stimmung ist dann hin. Und mir ist manchmal langweilig, wenn ich vergesse, im Anahata zu leben und zu leuchten.

Und manche Menschen wissen nicht, worin der Sinn ihres Lebens besteht.

Ich will also, dass alle Menschen Gott lieben.

Ich liebe Gott sehr.

Schenja Still, 7 Jahre

Ich möchte mich mit Gott vereinigen — ich würde dann in Glückseligkeit verweilen und Liebe und Glück schenken.

Und ich wünsche mir noch sehr einen Computer!!!

Ich lebe auf der Erde, um zu lieben und vollkommen zu werden. Ich will es, aber ich tue nur wenig.

Um zu verwirklichen, was ich will, muss man wirklich lieben und sich vervollkommen.

Den Menschen und den Tieren wünsche ich auch Liebe und Vollkommenheit.

Sascha Subkow, 13 Jahre