

BEGEGNUNG und GESPRÄCH

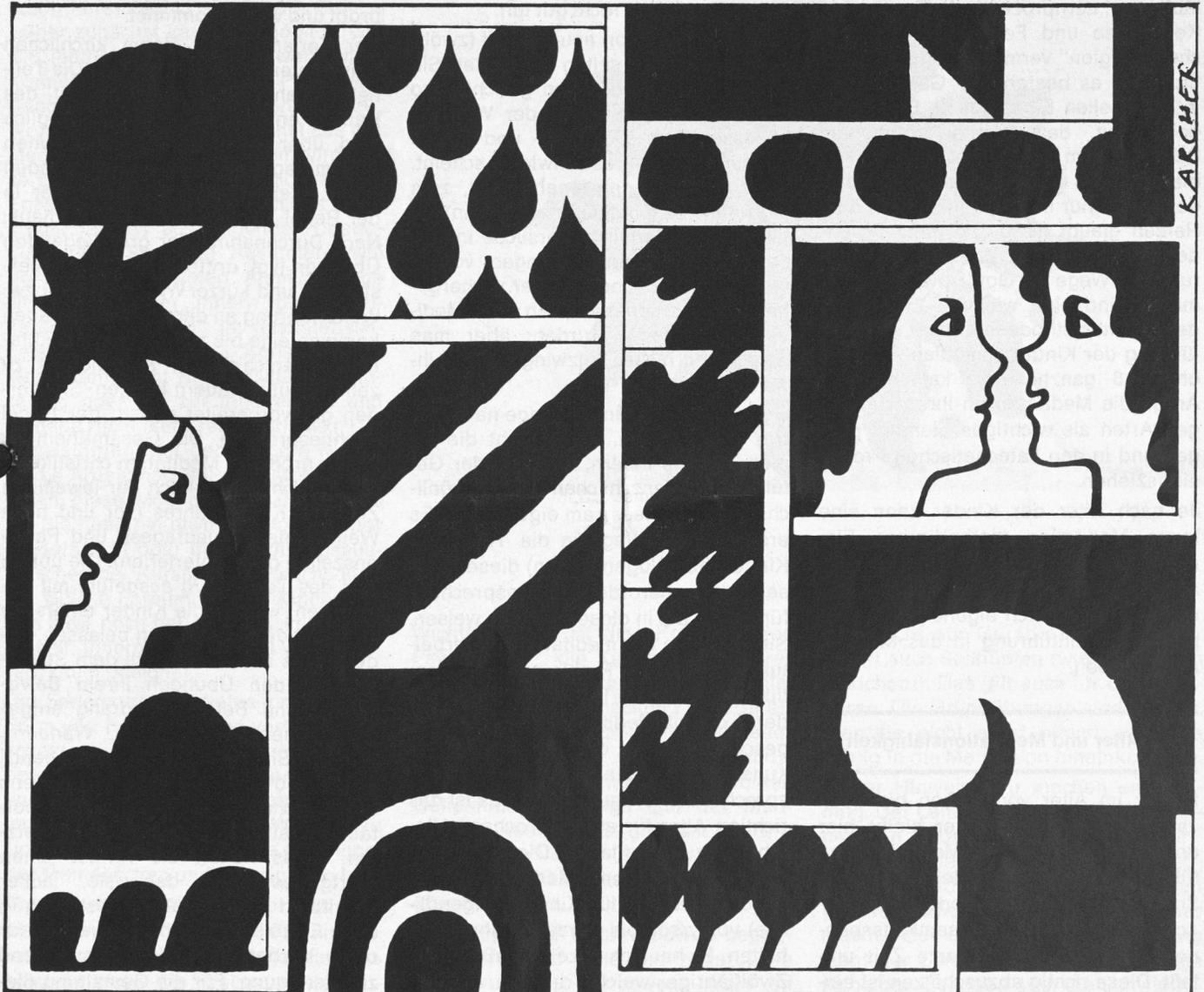
OEKUMENISCHE BEITRÄGE ZU ERZIEHUNG UND UNTERRICHT

Ausgabe 26

Regelmäßige Verlegerbeilage der »Bayerischen Schule«

Juni 1975

Helmut Geiger: Meditationskurse mit Kindern



I. Meditation mit Kindern

Kinder sind der Welt der Bilder näher als viele Erwachsene. Sie meditieren spontan; ihr Denken selbst ist noch ganz meditativ; manche Kinderspiele sind der Meditation verwandt. Darf man diese Fähigkeit erst verschütten lassen, um sie im späteren Alter mühsam wieder freizulegen? Besser ist es doch, an die „native“ Meditation (Ph. Dessauer) des Kindes anzuknüpfen, sie rechtzeitig zu pflegen und weiterzuführen. Diese Überlegung war ein wesentlicher Impuls, Meditationskurse für Kinder einzurichten und durchzuführen. Ein weiterer Anstoß dazu kam aus der katechetischen Arbeit. Immer mehr werden moderne Methoden des Arbeitsunterrichts in der Katechese angewandt. Da wird „gearbeitet“ und diskutiert, gesammelt, geordnet und gesichert; da läuft ein „Lernprozeß“ ab; da werden Kenntnisse und Fertigkeiten „in Sachen Religion“ vermittelt. Gut und richtig. Aber es besteht die Gefahr einer intellektuellen Einseitigkeit. Es könnte geschehen, daß tiefere, emotionale Schichten im Kind unberücksichtigt bleiben. Der Glaube kann und darf doch nicht nur im Kopf sitzen; mit dem Herzen glaubt man, und ganz besonders das Kind. „Staunen und Erfahrung als Wege zu Gott“ (Klemens Tilmann) sind eine wichtige Ergänzung der Arbeitsmethode im Prozeß der Hinführung der Kinder zum Glauben. Darum muß ganzheitliche katechetische Arbeit die Meditation in ihren vielfältigen Arten als wichtiges Element pflegen und in den katechetischen Prozeß einbeziehen.

Je nach Alter der Kinder kann eine kurze Meditation methodisches Element einer Katechese sein. Es ist aber auch möglich und bei größeren Kindern ratsam, ihnen durch eigene Kurse eine praktische Einführung in das Meditieren zu geben.

II. Alter und Meditationsfähigkeit

Kinder im Alter von sieben bis neun Jahren (das Vorschulalter bleibt hier unberücksichtigt) zur Meditation zu führen, bereitet in der Regel keinerlei Schwierigkeiten. Es ist lediglich zu beachten, daß die Aufmerksamkeitsspanne dieser Kinder nur kurze Zeit umfaßt. Diese richtig abzuschätzen ist einfach: Die Kinder werden unruhig wenn

ihre Meditationszeit um ist. — Zum Einstieg genügt oft der Hinweis: „Schaut!“ oder „Horcht!“ oder „Wir sind jetzt mal ganz still und sehen (hören) uns das an“.

Allerdings gibt es in diesem Alter auch nervöse, unruhige, „zappelige“ Kinder. Für sie sind kleine Stille- und Meditationsübungen heilpädagogisch äußerst wichtig. Wenn sie darauf gar nicht ansprechen, könnte dies Anlaß sein, mit Behutsamkeit die Ursachen der Nervosität im Gespräch mit den Eltern aufzudecken. Andererseits sind vor allem Spätentwickler dieses Alters der Welt der Bilder noch so nah, daß sie bei allen möglichen Anlässen spontan ins Meditieren geraten und darüber Zeit und Pflichten vergessen. Für sie dürfte die Meditation nicht die einzige Kost sein, auch wenn sie danach verlangen wie nach Süßigkeiten. Als Gegengewicht wird ihnen ein Sachlichkeits- und Aktivitätstraining recht gut tun.

Kinder im Alter von neun bis elf (zweölf) Jahren habe ich selten angeleitet. Sie sind so sehr nach außen gerichtet, so neugierig auf die Dinge der Welt, so besessen vom Tätigkeits- und Bewegungsdrang, daß es schwierig scheint, sie zur Pflege der Innerlichkeit, zum „Inneren“ — Meditieren (Tilmann) zu führen. Gelegentliche Versuche in dieser Richtung können gelingen, vor allem, wenn die Kinder in der vorhergehenden Altersphase schon zum Meditieren angeleitet wurden; aber man wird ihnen nichts aufzwingen, was ihrer Art nicht liegt.

Ganz anders liegen die Dinge nach Eintritt der Pubertät. Da erwacht die Dimension des Innern, die Welt der Gefühle, des Menschlichen und Persönlichen, das Interesse am eigenen Ich. Es eröffnen sich Wege in die Tiefe. Die Kinder (bzw. Jugendlichen) dieser Phase sind außerordentlich ansprechbar für Hilfen, die in diese Richtung weisen. Sie bedürfen der meditativen Aufarbeitung pubertärer Probleme und Konflikte; das ist die ihnen gemäße Form der Existenz-Meditation. Sie sind aufgeschlossen für die Meditation von Kunstwerken und nehmen dankbar entsprechende Anregungen auf. Es ist das richtige Alter für ausgesprochene Hinführung zur Meditation. Die im folgenden dargestellten Meditationskurse wurden deshalb für Kinder (Jugendliche) von zwölf bis vierzehn Jahren gehalten. Es hat sich gezeigt, daß Elf- bis Zwölfjährige, welche deutlich sichtbar noch weit vor Eintritt der Pubertät ste-

hen, sich bei unseren Kursen sehr schwer taten. Jugendliche ab fünfzehn Jahren sollte man ebenfalls nicht in solche „Kinder“-Kurse aufnehmen. Sie bedürfen im Kurs des Kontakts mit Älteren, brauchen eine etwas andere Einführung und Motivierung; sonst sperren sie sich gegen eine ernste Arbeit im Kurs. Fast wider Erwarten ist aber auch diese Altersgruppe der Fünfzehnbis Siebzehnjährigen aufgeschlossen für Hilfen zur Meditation. Wochenendkurse mit dreißig und mehr Jugendlichen dieses Alters sind dank der Aufgeschlossenheit der Teilnehmer durchaus gut gelungen.

III. Meditationskurse

Es wurden zwei Modelle von Kursen für Kinder entwickelt und in großer Zahl während nunmehr sieben Jahren erprobt und vervollkommenet.

Der Ferienkurs in einem kirchlichen Heim dauert drei bis vier Tage. Die Teilnehmerzahl liegt, der Kapazität des Hauses entsprechend, bei 45. Täglich wird, über den Vormittag und späten Nachmittag verteilt rund drei Stunden geübt. Mehr verkraften die Kinder in der Regel nicht, soviel aber durchaus. Nach Durchnahme der grundlegenden Übungen (vgl. dritter Hauptteil!) am ersten Tag und kurzer Wiederholung bzw. Weiterführung an den folgenden Tagen kommen eine bis zwei größere Meditationen verschiedener Art, die bis zu zehn Minuten dauern können. Sie werden gut vorbereitet und in der Regel nachbesprochen. Die Gesamthematik dieser größeren Meditation christliche Inhalts richtet sich nach der jeweiligen Zeit des Kirchenjahres (vor und nach Weihnachten; Quadragesime und Passionszeit in den Winterferien). Die übrige Zeit des Tages wird ausgefüllt mit Tätigkeiten, welche die Kinder einerseits im Raum des Meditativen belassen, andererseits aber doch nach dem Stillsitzen bei den Übungen ihrem Bewegungs- und Betätigungsdrang entgegenkommen: Spaziergang, Wandern, Basteln, Singen. Morgen- und Abendgebet und die eine (oder höchstens zwei) Eucharistiefeier(n) werden meditativ gestaltet. Am Nachmittag des letzten Tages halten die Kinder einen Wortgottesdienst, den sie, außer Schrifttext und Liedern, selbständig in allen Einzelheiten vorbereiten. Zeit für diese Vorbereitung steht ausreichend zur Verfügung. Für die Gestaltung dieses Wortgottesdienstes, dessen Thema

angegeben wird (um Weihnachten etwa: „Das Licht leuchtet in der Finsternis“), brauchen wir selbstgemachte Gedichte, kleine Prosastücke, ein selbst komponiertes Lied (kommt mit Sicherheit!); Bilder, welche die Kinder zum gestellten Thema malen; selbst erfundene und eingeübte Spielszenen; selbst die Auslegung des Schrifttextes übernehmen zwei Kinder; sie schreiben ihre Gedanken auf und dürfen sie (nach Billigung durch den Leiter) beim Gottesdienst vorlesen. Leiter und Helfer beraten die Kinder bei der Vorbereitung lediglich in formalen Fragen. Dieser Wortgottesdienst kann bis zu 60 Minuten dauern, denn es wollen alle drankommen! Er wird doch nicht langweilig, weil die Elemente sehr wechseln und die Kinder alles selbst tun. Der Leiter spricht lediglich einige verbindende Worte. — Es ist erstaunlich, zu welchen „Leistungen“ die Kinder aus der Meditation heraus fähig sind; sie halten es selber zunächst kaum für möglich. Gewiß fehlt es noch an handwerklichem Können und an technischer Perfektion. Dennoch sind es kleine „Kunstwerke“. Wer weiß, daß alle echte Kunst aus der Meditation geboren wird, dem wird diese Erfahrung nicht unglaublich sein. — Entwickelt wurde diese Form des Wortgottesdienstes aus folgender Überlegung: Wie Ein- und Ausatmen zwei Vorgänge des einen Atemvorgangs sind, so muß dem „Innern“ beim Meditieren das „Äußern“ im gestalterisch-geistlichem Tun folgen. Sonst entartet Meditieren leicht zu Inaktivität, Vereinzelung oder gar zur Introversion und ist dann nicht mehr recht christlich. Die Begeisterung, mit der sich die Kinder an die Arbeit machen, zeigt, wie wichtig ihnen diese Möglichkeit des Äußerns ist. Sie nimmt in etwa die Funktion der Niederschrift oder des Erfahrungsaustausches bei Kursen mit Erwachsenen ein. Solche Formen sind für Kinder wegen ihrer noch gering entwickelten Fähigkeit, innere Vorgänge zu verbalisieren, kaum geeignet.

Die Ferienkurse sind eine kindgemäße Form von Exerzitien. Sie vertiefen entscheidend das Glaubensleben, sie geben wichtige Impulse für Intensivierung und Neugestaltung des Gebetslebens im Jugendalter und stellen Weichen zu einem vertieften Verständnis der Dinge, der Mitmenschen und des eigenen Ich.

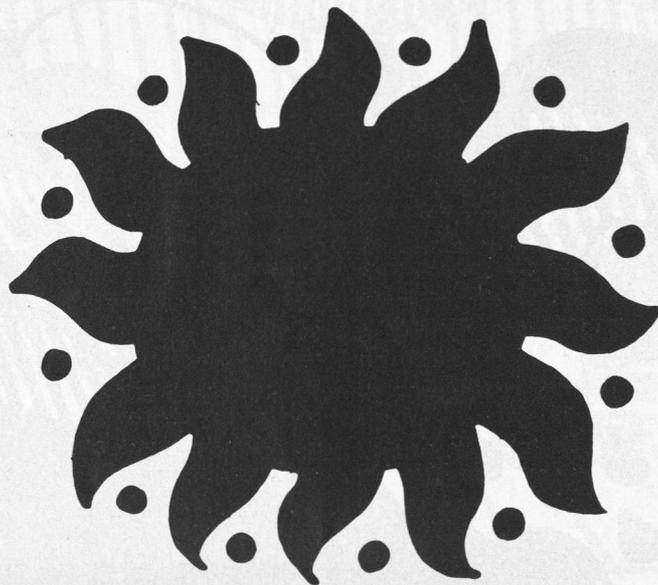
Das Echo im Einzugsgebiet des Heimes, etwa das Bistum Meißen umfassend, ist erstaunlich gut. Zu jedem Kurs kommen zwei- bis dreimal soviel Anmeldungen als Plätze vorhanden sind.

IV. Inhaltlicher Aufbau

1. Einführung. Der Kurs beginnt mit einer Einführung von etwa zwanzig Minuten Dauer. Die Kinder sollen sagen, was sie sich unter Meditation vorstellen, und ihre Erwartungen zum Ausdruck bringen. Der Leiter definiert nicht, was Meditation ist. Das werden die Kinder unter seiner Führung bald selbst erfahren. Aber er weist hin auf die Ernsthaftigkeit des Unternehmens und auf seine Bedeutung. Viele junge Menschen sind oberflächlich, leben äußerlich. Gewiß ist auch das Äußere des Menschen und seine Pflege wichtig.

Menschen erkennen Gott nicht, weil sie ihren Empfänger nicht auf seine Wellenlänge eingestellt haben. Wir wollen in diesen Tagen Ruhe finden, Stille suchen, damit wir vielleicht Ihn erfahren. Hinweis etwa auf die Elija-Geschichte 1. Kön. 19,1–14: Gott ist nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer, sondern im leichten, sanften Säuseln.

Zweiter Hinweis: Alles Große fängt klein an und bedarf der grundlegenden Übungen. Der weltberühmte Pianist macht täglich mehrere Stunden Fingerübungen. Die Fußball-Nationalelf übt beim Training nicht nur Tore schießen, sondern macht regelmäßig Konditionstraining. Der Box-Europameister trai-



Wichtiger aber ist die „Kosmetik des Psychischen“, die Kultivierung innerer Vorgänge, Empfindungen und Gefühle. Es geht um die Entdeckung unserer eigenen Tiefe. Das kann ein Abenteuer sein wie Tiefsee- oder Höhlenforschung. Es gilt, die tiefere Schicht, das Geheimnis der Dinge und der Menschen zu erahnen. Es geht um die Hinführung zum Verständnis der Kunst, die aus der Meditation kommt und zur Meditation einlädt.

Es geht letztlich darum, Gott zu begegnen, der in der Stille und in der Tiefe erfahren wird, keineswegs aber im Lärm und an der Oberfläche. Viele

nicht nur Gerade und Haken, er macht auch Seilhüpfen (wie die kleinen Mädchen!). Das gilt auch für das Meditieren. Die Grundübungen sind wichtig. Wer die nicht ernst nimmt, wird nie richtig in die Meditation hineinkommen. Dritter Hinweis: Wir machen ein Training. Der Leiter des Kurses ist der Trainer. Ein Sport-Trainer kann die Fortschritte seines Schützlings mit Stoppuhr und Bandmaß messen; er sieht mit geübtem Blick die Fehler, die einer macht. Bei unserem Psycho-Training sieht der Leiter die inneren Vorgänge nicht, das Gelingen oder die Schwierigkeiten. Er ist auf die Rückmeldung der

Teilnehmer angewiesen. Aufforderung zu absolut ehrlicher Äußerung. Anfänger dürfen Fehler machen; die kann man ruhig zugeben. Das Tempo des Vorgehens und der Schwierigkeitsgrad der Übungen richten sich nach den Bedürfnissen des Kurses. Deshalb den Leiter genau informieren.

Vierte Vorbemerkung: Meditieren will gelernt und geübt sein. Und doch ist es für alle Teilnehmer nichts Neues, Fremdes. Jeder kann meditieren und hat es schon oft getan. Hinweis auf Beispiele nativer Meditation im Alltag des Kindes.

Fünfte Vorbemerkung: Wir beschreiben nun eine Reihe von Übungen, die natürlich nicht alle bei einem Kurs durchgenommen werden können, sondern der Auswahl dienen.

lachen an, die andern werden angesteckt, und diese Übung endet in krampfhaftem Gelächter. Das Gelingen des ganzen Kurses hängt davon ab, wie der Leiter damit fertig wird. Nicht schimpfen, sondern verstehen und den Kindern erläutern, warum das so kam. Etwa: „Kein Wunder. Wenn einer zu lachen anfängt und es unterdrücken will, dann müssen bald alle lachen. Und warum fing einer an? Der konnte auch nicht dafür. Die Stille wirkt auf manche zunächst komisch. Wir sind eben den Krach gewöhnt. Es braucht eine Weile, bis man die Stille als schön und wohlthuend empfindet. Das müssen wir lernen. Und die kleinen Geräusche (da knurrt einem der Magen), die hören wir bald nicht mehr. In spätestens einer halben Stunde sind wir soweit.“ Beim zweiten, spätestens beim dritten Ver-

Nächste Übung: Entspannung, Lockerheit. Manche Kinder tun sich schwer, ganz leicht die Augen zu schließen. Geschieht dies zu krampfhaft, entsteht ein Flimmern. Das muß weg. Andere müssen aufmerksam gemacht werden, daß sie unbewußt mit Händen oder Füßen fahrigere Bewegungen machen.

Eine weitere Übung: „Fühlt einmal alle den Puls. Macht die Augen zu und sagt dabei, ständig wiederholend: ‚Ich lebe‘. – Es geht noch besser, wenn ihr dabei ganz ruhig atmet.“ Eine Anleitung hierfür wird gegeben.

Die grundlegenden Übungen sind das Fundament, auf dem jede Meditation aufbaut. Sie sind in alle weiteren Übungen einzubringen. Wer es gut geübt hat, kann sich damit in kurzer Zeit in die rechte Aufnahmebereitschaft bring-



2. Grundlegende Übungen. Den Kindern wird die rechte Körperhaltung gezeigt. Der Sinn dieser Haltung ist, ganz ruhig sitzen zu können, ohne jede Bewegung. Nur so kann man die Stille erleben. Es muß also völlige Stille im Raum herrschen. Äußerungen von Kindern nach einigen Übungen: „Mein Körper wurde ganz leicht.“ – „Mir war, als ob ich schweben würde.“ – „Ich habe meinen Körper gar nicht mehr gespürt.“ –

Äußere Stille ist gut. Aber noch wichtiger ist die innere Ruhe. Die zu gewinnen ist nicht ganz so leicht.

„Wir wollen einmal etwas versuchen, was ihr noch nie probiert habt: eine Minute lang die Augen schließen und dabei gar nichts denken.“ – Erfahrung: Fast bei jedem Kurs fängt ein Kind zu

suchen hat es bisher immer geklappt. – Erfahrung der Kinder: Vieles ist ihnen durch den Kopf gegangen, lauter Gedankenketten. „Die Gedanken waren wie Bälle, die durcheinanderflogen. Nun wollen wir einmal probieren, einen Ball, der kommt, einen Gedanken ganz fest zu halten wie ein Tormann beim Fußball.“ Nur wenigen gelingt es.

„Nun werfe ich euch einen Ball zu, den sollt ihr fangen und festhalten.“ Ein Ding wird genannt, vielleicht „Berg“. Die Kinder üben es. Danach: „Ich gebe euch eine Hilfe, daß ihr das Ding besser festhalten könnt: Ihr wiederholt innerlich immer dieses Wort ‚Berg‘ oder ‚ich sehe einen Berg‘. Das Wiederholen bildet so etwas wie einen Zaun, der fremde Gedanken fernhält.“ Das gelingt den meisten.

gen, etwa nach folgenden Impulsen an sich selbst: Stille – Ruhe – entspannen – richtig atmen – Tiefe – empfangen.

3. Die nächste Übungsgruppe gilt der Weckung der „inneren Sinne“. Die Anwendung der Sinne spielt bekanntlich in den Exerzitien des Ignatius von Loyola eine wichtige Rolle. Kinder sind diesem sinnhaften Denken und Empfinden noch näher als wir Erwachsenen.

Den Kindern wird dies etwa in folgender Weise erschlossen: „Womit sieht man, hört man? – Mit Augen und Ohren. Das ist richtig. Aber es gibt auch Bilder, Geräusche, Worte, die von innen aufsteigen, bei geschlossenen äußeren Sinnen; im Wachzustand und auch im Traum. Jeder hat in sich so et-

was wie ein Bilderbuch. Ein paar Seiten davon wollen wir jetzt aufschlagen und anschauen. Jeder hat in sich ein Tonbandgerät. Das wollen wir jetzt einschalten. Jeder hat in sich ein ganzes Filmarchiv. Davon wollen wir jetzt einiges ablaufen lassen.“

Ein anderer Vergleich, für Größere: Jeder Mensch hat in sich einen Computer (Anlage zur Datenverarbeitung). Da sind Eindrücke, Bilder, Worte, Erlebnisse gespeichert. Wir wollen jetzt unseren Computer durchprüfen, ob er richtig funktioniert. Wir rufen Bilder ab. Geräusche, Gefühle. Die müssen auf Abruf kommen.

Beispiele zur Übung: Fußball, Puppe oder Teddy, ein Baum (ein ganz bestimmter); unser Wohnzimmer; die Mut-

Weitere Übung: Aus dem Inneren heraus Geräusche hören. Solche lassen sich leicht nennen. Weiter: Einen wichtigen, bedeutsamen Satz, den mir kürzlich jemand sagte.

Zusammenfassende Übung (die einzelnen Schritte geführt): „Wir schauen innerlich einen Apfel, einen ganz bestimmten — — — wir legen ihn in die hohle Hand, fühlen seine Kühle, sein Gewicht, seine Rundung — — — wir riechen dran — — — wir beißen hinein und merken, wie er schmeckt.“ Äußerungen der Kinder, was am besten gelang. In der Regel das Sehen. Rückprobe, ob es die selbe Apfelsorte war beim Sehen, Riechen und Schmecken.

Weitere Übung: Die Kinder werden aufgefordert, ganz intensiv (suggestiv) und

das zu erklären? — Solche selbstgemachten Erfahrungen machen den Kindern sehr viel Freude. Weitere Feststellungen des Leiters: Wir üben schon fast eine Stunde, und noch niemand von euch hat gehustet. (Jetzt allerdings geht es los!) Deutung! Das ist übrigens ein wichtiger Test, ob die Kinder gut ins Meditieren geraten sind. Offenbar waren sie so gesammelt und vertieft, daß kein Hustenreiz aufkam.

Letzte Übung dieser Gruppe: Gefühle kommen lassen. Aufgabe: Stelle Dir vor, Du sitzt zu Hause auf der Couch, ganz alleine. Da kommt die Mutter, setzt sich neben Dich, legt den Arm um Deine Schulter und sagt: „Mein Guter!“ — Nach der Meditation Äußerungen der Kinder: „Ich habe mich richtig wohl ge-



ter, Freund oder Freundin; unser Schulweg (als Film; am besten durch den Leiter geführte Meditation). Hinweis: Mit Ausnahme des letzten Beispiels soll es sich um stehende Bilder (Dias) handeln. Das Bild darf nicht verblasen oder weglafen wie beim Fernseher. Wir müssen das Schräubchen finden, welches das Bild feststellt. — Dieser Hinweis ist wichtig, sonst läuft bei Kindern die Phantasie davon (Gedanken- bzw. Bilderassoziation); eine der Hauptschwierigkeiten der Meditation bei Kindern. Wichtig ist, daß sie lernen, bei einem Inhalt zu bleiben. Ich versuche, nur dieses eine Bild zu schauen, das ich abgerufen habe. Mein Computer darf nicht alles von dieser Thematik ausspucken, was er gespeichert hat. Also kein Drum und Dran, nur das gemeinte Ding an sich.

ständig wiederholend zu sagen: „Es ist kalt.“ Nach einer Minute etwa werden sie gefragt: „Wer hat etwas gespürt?“ Die Hälfte der Teilnehmer hat die Kälte gespürt, kalte Schauer rieselten den Rücken hinab, obwohl es im Raum recht warm war.

Diese Beobachtung beeindruckt die Kinder sehr und reizt zur Deutung. Die Kinder erkennen, wie eng das Körperliche mit den seelischen Vorgängen zusammenhängt. Wenn man das beherrschen könnte! Auf diesem autosuggestiven Weg kann man akustische Störungen abschalten, Schmerzen dämpfen usw. — Viele Kinder staunen, wenn der Kursleiter nach einer Übung fragt: „Wer hat eben das Geräusch (benennen!) wahrgenommen?“ Über die Hälfte hat es nicht gehört. Dabei war es so laut, daß es jeder hören mußte. Wie ist

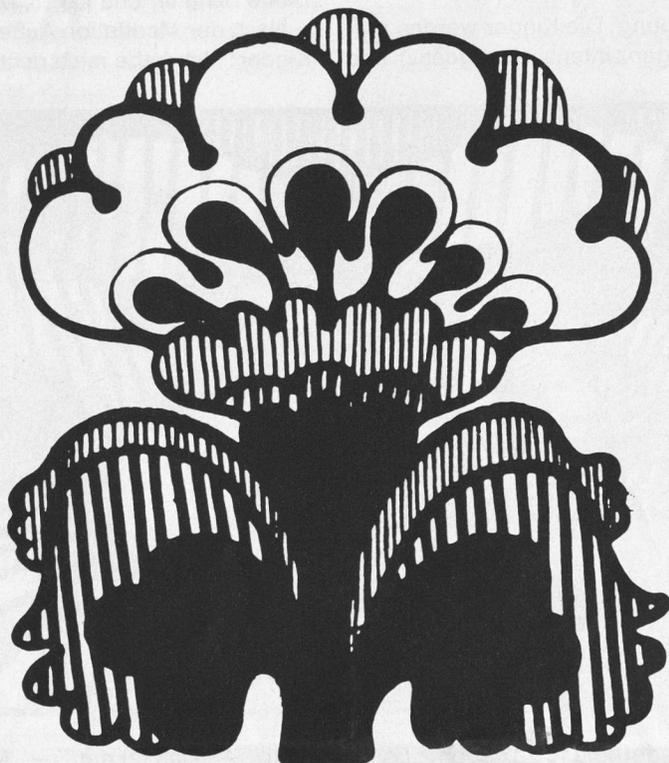
fühlt.“ — „Das tat gut!“ — „Mir ist ganz warm geworden.“

Damit sind die Grundübungen abgeschlossen. Nach entsprechend langer Pause folgt eine neue Gruppe von Übungen.

4. Die Symbol-Meditation. Wenn durch die grundlegenden Übungen eine gewisse psychische Leichtigkeit und Beweglichkeit erreicht ist, gelingen Symbol-Meditationen recht gut. Sie sind wichtig, weil sie den Kindern tiefere Dimensionen der Wirklichkeit erschließen. Sie haben Bedeutung für die Hermeneutik der Bibel. Das Alte wie das Neue Testament gebrauchen eine Fülle von Bildern. Die Kinder müssen lernen, sie als Symbol zu schauen und zu deuten. Werden sie dagegen in massiver Realität verstanden, gibt es die bekannten Mißverständnisse biblischer

Texte. Ohne Symbolfähigkeit wird auch niemand richtig liturgiefähig. Gründe genug, der Symbol-Meditation breiten Raum zu gewähren. Wichtig ist auch hier wieder bei Kindern die rechte Hinführung. Sie kann etwa so geschehen: Im Dia wird ein Baum gezeigt, oder die Kinder sollen ihn innerlich schauen. Nach einer Weile erwarten sie, daß der Baum sie anspricht und ihnen etwas sagt. Das geschieht nicht akustisch hörbar, sondern innerlich. Bei einigen gelingt dies ohne Schwierigkeit. Andere sind schwerfälliger: der Baum sagt nichts. In diesem Fall ist es eine gute

Weg, Berg, Brücke, Quelle – Bach – Fluß – Mündung, Treppe, Tür, Schlüssel u. v. a.) können die Kinder selbst etwas wählen, was sie als Symbol betrachten. Doch müssen wir sie darauf hinweisen, daß sie nach kurzer Zeit des Angebots mehrerer Bilder sich auf eines festlegen und nicht wie ein Schmetterling von einer Blüte zum andern flattern. Erste Stufe: Das Bild intensiv anschauen. Zweite Stufe: abwarten, was das Bild mir sagt. Vielleicht bedeutet es etwas für mein Leben oder das Zusammenleben der Menschen? Dritte Stufe, wenn bei der zweiten ir-



Hilfe, wenn man die Kinder anfänglich durch die Symbol-Meditation führt.

Beispiel: Im Lichtbild wird eine Rosenknospe gezeigt. Nach einigem Schauen spricht der Anleitende langsam und mit Pausen, was die Knospe sagt: „Ich komme – ich will wachsen – ich halte die Blüte fest umschlossen – ich schütze sie mit meinen Stacheln – ich will ins Licht – in die Freiheit – ich habe Kräfte in mir – ich freue mich darauf, mich ganz zu entfalten – ich bin wie Du in Deinem jetzigen Alter –.“ So bekommen sie heraus, in welcher Weise hier das Wort zu verstehen ist: Der Baum (die Knospe) spricht sie an.

Nach einigen Meditationen über vorgegebene Symbole (gut geeignet: Kerze,

gondwelche religiöse Gedanken gekommen sind (was bei Kindern durchaus häufig ist, auch wenn es der Leiter zunächst gar nicht anstrebt), Gebet in freier Formulierung oder ganz ohne Worte, einfach in einem Gefühl oder Wunsch auf Gott hin. –

Nach der Meditation dürfen die Kinder nennen, was ihnen eingefallen ist. Die vielfältigen Bilder geben den Teilnehmern Anregung, was alles man meditieren kann.

5. Die Metapher-Meditation. Sie vollzieht sich in umgekehrter Richtung wie die Symbolmeditation. Vorgegeben wird nicht das Bild, sondern eine geistige Wirklichkeit, für die ein passendes Bild (Symbol) zu suchen ist. Den

Kindern wird anhand eines anderen Beispiels erläutert, was eine Metapher ist. Etwa: Gott ist wie – eine dunkle Wolke . . . ein verzehrendes Feuer . . . die Sonne . . . Es ist also ein Symbol zu finden, eine Umschreibung genügt nicht. Schließlich ist das Bild zu erläutern durch einen oder einige Sätze, beginnend mit „welcher . . .“ oder „denn . . .“. Die Kinder erhalten Zettel, auf die sie nach der Meditation (fünf Minuten) ihr Bild und die Erläuterung notieren. Bei einem Kurs lautete die Aufgabe: „Kirche ist wie . . ., denn . . .“ von fünfzehn Jungen und Mädchen im Alter von dreizehn bis vierzehn Jahren kamen u. a. folgende Äußerungen: „Kirche ist wie ein Magnet, der alle anzieht.“ – „Kirche ist wie die Luft, die alles durchdringt.“ – „Kirche ist wie ein Präsident mit seinem Volk.“ – „Kirche ist wie eine Halskette, auf die einzelne Perlen gefädelt sind; die Perlen sind wir; Christus ist der Verschuß.“ – „Kirche ist wie eine Kette; wenn ein Glied reißt, ist sie kaputt.“ – „Kirche ist wie eine Vogelfamilie; die kriegt Junge; diese werden flügge, bauen ein neues Nest und gründen eine neue Familie.“ – „Kirche ist wie die Schrift in einem Buch: nur wer lesen (= glauben) kann, versteht sie.“ Jedes Kind hatte ein anderes Bild, obwohl sie an Tischen zusammensaßen. Nach der Meditation wurde aufgefordert das Bild und die Erläuterung aufzuschreiben. Der Leiter sah sich im Vorübergehen die Niederschriften an und bestätigte jede als gut. Danach wurde gesagt: „Wir lesen der Reihe nach unser Bild vor; dann ist eine kurze Stille, in der ihr das genannte Bild meditieren könnt, wie eine Saite angezupft wird und langsam verklingt.“ Danach sagen wir alle: „Herr, vollende deine Kirche.“ Nach jedem Bild etwa 30 Sekunden Stille, dann die Antiphon. Dauer im ganzen fünfzehn Minuten. Nach Abschluß spontane Äußerung der Kinder: „Das war schön!“ – „Warum?“ – „Wir haben ein Gebet ganz selbst gemacht.“ – (Leiter): „Wie eine Kette – jeder hat seine Perle aufgefädelt – Christus ist der Verschuß – Was wir eben erlebt haben, das ist lebendige Kirche.“ – Mit dieser Metapher-Meditation haben wir die Litanei als betrachtendes Gebet neu entdeckt. Der Leiter selbst empfand dies als besonderes Geschenk. Vergleiche etwa die Lauretische Litanei, die zu einem bestimmten Teil aus lauter Metaphern besteht: „Du geheimnisvolle Rose, du starker Turm Davids, du goldenes Haus, du Bundeslade.“

6. Kunst-Meditation. Alle echte Kunst kommt aus der Meditation (Beispiele von bekannten Künstlern nennen!) und will zur Meditation führen. Hinweis, wie man erlaubterweise aus einer Kunstausstellung ein Bild mitnimmt: durch „Einbilden“. Ich muß das Bild so lange anschauen, bis ich es sehe, auch wenn ich die Augen schließe. Bilder laden zum Meditieren ein, dafür sind die Sitzbänke vor manchen schönen und wichtigen Bildern. Jedes Bild, jede Skulptur will uns ansprechen und uns etwas sagen. Hinführung zur Bildmeditation: Mit welchen Stilmitteln will der Maler seine Aussage machen? Farben als Symbole erschließen, Farbkontraste und -entsprechungen, Bildkomposition (wo wird das Wichtigste angeordnet, in der Bildmitte, oben oder unten – ganz nahe am Betrachter?); Dynamik im Bild, Symbolik der Gesten u. a. – Mittelalterliche Miniaturen (Ecker-Bibel) und moderne Darstellungen (Thomas Zacharias im Glaubensbuch) sind geeignete Meditationsbilder. Allzu starke Abstraktion allerdings vertragen Kinder noch nicht.

Musik ist die innerlichste Form der künstlerischen Meditation. Ihre Stilmittel sind: Wiederholen, Kreisen, Abwandeln: Dasselbe Thema in anderer Instrumentierung, anderer Tonart, anderem Rhythmus. Gutes Beispiel: „Bolero“ von Ravel. Übung: Eine bestimmte Melodie geht mir dauernd durch den Kopf. Was sagt sie mir, in welche Stimmung versetzt sie mich? – Viele Gedichte, vor allem die lyrischen, sind Meditation, Beispiele bringen und meditieren! Dabei ist wichtig, das Gedicht nicht zu zergliedern und zu „erklären“, sondern Bilder zu schauen, Stimmungen aufkommen zu lassen, sich vom Rhythmus tragen zu lassen. Zur Vorbereitung hilft ein Hinweis auf die (mutmaßliche) Stimmung oder Situation des Dichters, aus der heraus das Gedicht entstanden sein mag.

Bei Kindern beliebt sind kombinierte Kunstbetrachtungen: Das Lied (Text und Musik). Bild und Text, Photo und Text (Bildkalender). Bild und Gedicht. Bild und Musik.

Ein Beispiel für Bild-Text: Im Lichtbild sehen die Kinder einen Springbrunnen von St. Peter in Rom und hören dazu das Gedicht von C. F. Meyer „Der römische Brunnen“. Sie schauen, sie hören. Man wird wohl das Gedicht zweimal lesen. Vielleicht erschließt sich ihnen das Symbol: Empfangen und Geben, Strömen und Ruhen.

Hier sind unendlich viele Möglichkeiten gegeben, je nach vorhandenem Material und Neigung des Kursleiters.

7. Die Meditation biblischer Texte

a) Psalm-Meditation. Die bildhafte Sprache der Psalmen eignet sich auch für Kinder gut zum Meditieren. Allerdings muß der Text vorher gut erschlossen werden.

Beispiel: Psalm 23 (22). Vor rund 2500 Jahren hat ein Mann des Volkes Israel, ein Beter und Dichter, seine Erfahrungen aufgeschrieben, die er mit Gott gemacht hat. Sein Gedicht, sein Lied kann uns anregen, über unsere Erfah-

die Angst. In den typischen Angstträumen drängt sie nach oben. Kurze Deutung. Die dunkle Schlucht ist in uns, das Düstere, Unheimliche, Ängstigende. Wie wird man die Angst los? „Du bist bei mir.“ Zuversicht. Sein Hirtenstab.

Neues Bild: Der Herr, mein Gastgeber. – Tisch. Salben mit Öl (erläutern!), gefüllter Becher. Huld und Gnade gehen mir nach; keiner braucht hektisch zu haschen nach Glück; ich muß nicht jagen, um noch ein Häppchen zu erreichen. Er geht mir nach. Wohnen im Hause des Herrn. Geborgenheit. Ewig-



rungen mit Gott nachzudenken. Der Dichter gebraucht eine Reihe von Bildern und Symbolen, die wir schauen und deuten müssen. – Der Text wird vorgelegt. Die Kinder suchen die einzelnen Bilder und die wichtigsten Aussagen (Tafel!). Aber nicht alles ausdeuten und besprechen, sonst bleibt kein Raum mehr für die eigene Phantasie beim Meditieren.

Erstes Bild: Hirt – Herde. – Keine Not. Wasser. Geleit. Ruhe. Dunkle Schlucht. „Ich fürchte kein Unheil, Du bist bei mir.“ – Lebensmäßig kennen die Kinder die dunkle Schlucht meist noch nicht. Aber sie tragen sie alle in sich,

keit. Danach wurde eine Vertonung des Psalms von Weismann vorgespielt (Schallplatte, aufgenommen von den Leipziger Thomannern). Dauer etwa zwölf Minuten. Bei Auswertung am Schluß der Kurse wurde von vielen diese Meditation als die beste bezeichnet.

b) Neutestamentliche Texte. Es eignen sich besonders Perikopen der Evangelien, die bildhaft oder handlungsstark und zur Aktualisierung geeignet sind für das Leben des Kindes und seinen Glauben. Man wird sich bei der Auswahl auch nach der Zeit des Kirchenjahres richten.

Einführung: „Wenn man einen Text aus den Evangelien zur Meditation vorbereitet, geht man am besten so vor, wie wenn ein Roman verfilmt wird. Es wird ein Drehbuch angefertigt, d. h. der durchgehende Text wird in einzelne Bilder, Szenen gegliedert. Diese meditieren wir dann der Reihe nach. Wir sehen die Menschen und ihr Verhalten. Wir hören die Worte, die da gesprochen werden; bei denen verweilen wir, wiederholend, kreisend. Man kann einen wichtigen Satz der Bibel, der einem etwas bedeutet, langsam ‚lutschen‘ wie ein Bonbon. Das ist der erste Akt bei der Bibelmeditation.

Zweiter Abschnitt: Vergegenwärtigung. Ich komme ins Bild, ins Gespräch; es geht um mich. Was will mir diese Szene sagen?“ – Die früher geübte Symbolmeditation kann sich hier als Hilfe erweisen. Ich bin „krank“, „blind“ – was heißt das?

Dritter Abschnitt: Verweilen beim Herrn in Gebet, Dankbarkeit, Bitte, Geborgenheit, Bereitschaft. Hierfür erweist sich eine der grundlegenden Übungen (Gefühle kommen lassen) als hilfreich. Es gibt nach entsprechender Vorbereitung durchaus eine Reihe Kinder, denen dieses wortlose Gebet gelingt; wir unterschätzen sie oft in ihren Fähigkeiten. Dauer bis zu zehn Minuten.

Häufig wurde der Text Mark. 10,46-52 (Blindenheilung bei Jericho) verwandt. Ist eine solche Schriftmeditation schon ein- oder mehrmals geübt, dann wird die nächste kaum vorbereitet, wohl aber ausführlich nachbesprochen. Man staunt, was die Kinder selber finden, und sie freuen sich mehr über Selbst- als über Nachmeditiertes.

8. Erschließung der volkstümlichen Meditationsformen

- a) Kreuzweg . . .
- b) Rosenkranz . . .
- c) Das musikalische Oratorium – ist nichts anderes als eine Abfolge von Meditationen. Die Gliederung in die drei

Abschnitte der Meditation ist leicht zu erkennen: „Geschichte“ – Part eines Evangelisten; Vergegenwärtigung – Arie; Gebet – Choral.

In der Weihnachtszeit wurde bei Kursen gern der erste Teil des Weihnachtssoratoriums von Bach angehört und dabei das Bild von Correggio „Heilige Nacht“ gezeigt. Manche Kinder werden mehr vom Bild, die Mehrzahl aber mehr von der Musik inspiriert. Die Kombination Bild – Musik wurde gewählt, damit möglichst alle Kinder Zugang zur Meditation finden, auch diejenigen, die für solche Art Musik noch nicht aufgeschlossen sind.

9. Das „Blankputzen“ von Gebeten und Liedern. Oft gebrauchte Gebete und Lieder sind wie altes Silbergeschirr angelaut. Dies ist mit ein Grund, daß sie uns nicht gefallen und das Beten langweilig ist. Man muß sie gelegentlich blankputzen, und das geschieht in der Meditation. Dann glänzen sie wieder, wenigstens für ein Weilchen. Die Wirkung des langsamen Betens wird probiert bei Gebeten, welche die Kinder auswendig können. Sie sollen selber Vorschläge machen. Ähnlich geht man vor bei der Liedmeditation. Geeignet sind Lieder mit bildhaftem Text, etwa viele Adventslieder. Text und Melodie werden erschlossen. Zu Beginn der Meditation wird eine Strophe gesungen. Dann ist Stille. Danach wird die Melodie nochmals gesummt. Dasselbe mit der zweiten oder einer anderen Strophe. Mehr als zwei, höchstens drei Strophen verkraften die Kinder nicht, oft wird man sich mit einer begnügen.

Bei sehr guten Kursen, die keine Hemmungen haben, wurde auch schon versucht (einmal mit 40 Jungen von etwa dreizehn Jahren!), den Text des Liedes mit Gesten zu begleiten. Da meditiert der Körper noch mehr mit (Hinweis auf die Kunstform der Oper!). Hiermit stehen wir an der Schwelle des meditativen Tanzes. Wer es sich zutraut und

etwas davon versteht, kann sich auf diesem Gebiet versuchen. (Kunstform des Balletts, des religiösen Tanzes.)

10. Zusammenfassung

Ziele unserer Meditationskurse mit Kindern sind:

- a) Das Erlernen der Sammlung und inneren Ruhe, ein gewisses autogenes Training.
- b) Das Bewußtwerden und die Entfaltung der inneren Welt und der eigenen Tiefe.
- c) Das Gefühl für die Mehrschichtigkeit der uns umgebenden Dinge.
- d) Die Vermittlung anthropologischer Erkenntnisse durch eigene Erfahrung.
- e) Hinführung zur Kunst-Meditation: Bild, Gedicht, Lied, Musik.
- f) Meditative Erschließung biblischer Texte.
- g) Vertiefung der Liturgiefähigkeit.
- h) Anleitung zum inneren Gebet.

All dies zusammen kann zu einer religiösen Vertiefung und zu einer intensiveren Begegnung mit Gott führen. Ja, es erhebt sich die Frage, ob und wie weit Kinder glauben und beten können, wenn sie in keiner Weise innerlich geweckt sind. Läuft dann nicht die kirchliche Unterweisung wie Regen am Mantel ab? Werden Gottesdienst und Gebet nicht zur lästigen Pflichterfüllung? Ist eine religiöse Bildung heute denkbar, ohne daß die Kinder zu inneren Erfahrungen geführt werden? Muß darum die Führung zur Innerung nicht als unentbehrliches Element der Glaubenserziehung erkannt werden? Und muß es ihnen in Gottesdienst und in der kirchlichen Unterweisung immer wieder begegnen? Vielleicht kommen manche Leser zu der Erkenntnis, daß wir unsere Aufgabe nicht recht erfüllen können, wenn wir die Meditation nicht als wesentliches Element in unsere Glaubenserziehung einbauen. Der vorliegende Beitrag möge dazu helfen.



Quellenangabe für den Artikel von Helmut Geiger, „Meditationskurse mit Kindern“: Die Christenlehre. Zeitschrift für den katechetischen Dienst, 27. Jahrgang, Januar 1974, Heft 1, Evangelische Verlagsanstalt Berlin.