

## Neuerscheinung im: **brainLight-Verlag** „Meditation für Kinder“

*In dem Projekt "Kid's Vision - Mentales Training für Kinder", das seit November 1994 in Aschaffenburg durchgeführt wird, wurden während der Arbeit mit Kindern wunderschöne Kindermeditationen entwickelt. Drei davon sind jetzt beim brainLight Verlag erhältlich: "Mein kraftvolles Heilungslicht", „Meine tanzende Freude" und "Mein alter weiser Freund". Diese Cassettenreihe möchte Eltern in dem Bestreben unterstützen, ihren Kindern für deren Lebensweg unbeirrten Glauben an das Gute und Wahre mitzugeben, das Göttliche in sich selbst, im anderen, in der Natur; überall zu entdecken und sich davon zu nähren.*

"Die Kinder von heute werden immer unkonzentrierter, gewalttätiger und widerspenstiger. - Der Fernsehkonsum nimmt bei Kindern enorm zu - Kinder zwischen 6 und 12 Jahren "glotzen" bis zu 2 Stunden täglich "in die Röhre", wurde als statistischer Mittelwert festgestellt. Brutale Fernsehzenen werden von Kindern imitiert. - Drogen werden jetzt schon in Kindergärten verteilt, 70 % der Teenager haben schon mal Drogen "probiert". Solche und ähnliche Meldungen sind immer öfter in den verschiedensten Medien zu finden. Gleichzeitig erleben wir, daß Leistungsdruck, Karrierestreben und Konsumdenken vieler Eltern sich sehr belastend auf deren Kinder auswirkt. Dazu kommen Schulprobleme, manchmal Schlafstörungen, Ängste und andere negative Belastungen, denen Kinder ausgesetzt sind.

Unsere Zeit des Paradigmen wechseln mit wachsendem Chaos, einem Überangebot an Bildern, die über das Fernsehen, Videos, Computerspielen, etc. in den familiären Bereich eindringen, macht ein Gegengewicht, einen Ruhepol für Kinder (natürlich auch für Erwachsene) dringend erforderlich. Leider bietet die Familie meist nicht den

ruhigen, sinngebenden und liebenden Halt, weil viele Eltern oft selbst nicht in innerem Einklang mit sich sind, sondern innere Unsicherheit, manchmal Leere oder sogar Sinnlosigkeit verspüren.

Um hier ein sinnvolles Gegengewicht zu erzeugen, wurde 1994 in Aschaffenburg von MetaltrainerInnen ein mentales Trainingsprogramm für Kinder entwickelt, das auch die Eltern mit einbezieht. Ziel ist es Erzieher, Jugendliche und Kinder darin zu unterstützen, Wege aufzuzeigen und Mut zu machen, die Wurzeln ihrer eigenen und universell wirkenden geistigen Kräfte zu finden, damit dies sich fördernd auf ihre körperlichen, seelischen und geistigen Wachstumsprozesse auswirken. Das "Mentale Training für Kinder" will dem Kind sein viel fältiges, reichhaltiges Reservoir an Fähigkeiten und Kräften zugänglich machen, erhalten und stärken. Zum Beispiel Fantasiereisen, Theaterspielen, kreatives Tanzen und Bewegen, Meditationen, Malen und Yoga-Übungen. Die positiven Entwicklungen, die seither bei den Teilnehmern dieses, 12-monatigen Kurses festgestellt werden konnten, übertreffen teilweise alle Erwartungen. Die Eltern sprechen von Veränderungen wie: "Mein Kind ist jetzt viel ruhiger und konzentrierter". Die Lehrer fragen nach, durch was denn die auffallende Verhaltensänderung aus gelöst wurde. Die Fantasiereisen und Meditationen, die in der Mentaltrainingsstunde durchgeführt werden, haben mit Sicherheit einen großen Teil zu dieser schönen Veränderung beigetragen.

Damit die innere Sicherheit, Ruhe, Freude, der Glauben an sich selbst, die durch die geführten Meditationen erweckt und gestärkt werden auch Kindern (selbstverständlich auch Erwachsenen!) außerhalb dieses Kurses zugänglich gemacht werden können, wurde jetzt die erste Cassettenreihe produziert: "Mein kraftvolles Heilungslicht", „Meine tanzende Freude" und "Mein alter weiser Freund". Pro Cassette DM 28,-, zu bestellen über den

**brainLight-Verlag, Tel.: 06021-59070**