

---

# Zazen mit Kindern - Bestandsaufnahme

**Von Thierry Barnet**

Das Ende des Schuljahres nähert sich, hier eine kleine Beschreibung oder vielmehr eine Bestandsaufnahme gemäß unserer Erfahrung, die auf ungefähr 5 Jahre zurückgeht, in denen wir begonnen haben, im Dojo eine Praxis aufzubauen, welche darauf abzielte, Kinder dazu zu bringen, Zazen zu praktizieren. Und seit zwei Jahren bieten wir dies auch in Schulen mit Kindern von 6 bis 12 Jahren an.

Wir wollen dies mit euch teilen, denn es scheint uns mehr als notwendig, den Kindern diese kostbare Hilfe der Praxis zu geben, wenn ihr in den Dojos, in den Schulen, überall wo ihr könnt, die Möglichkeit habt. Denn, wie es Roland Yuno Rech sagt, die Kinder sind die Samen der zukünftigen Generationen.

Heutzutage ist es wesentlich den jungen Generationen Fundamente zu geben, spirituelle Grundlagen, welche diesen Kindern gemäß unserer Beobachtung schmerzlich fehlt. Die Mehrheit ist sich selbst überlassen und oft fehlen dem Kind Orientierungspunkte, es hat eine geringe elterliche Betreuung, es benimmt sich ohne Grenzen zu kennen. Die Grenze wird immer weiter weggeschoben. Es ist keine Kritik an der Elternbildung, aber durch die Beobachtung, das Zuhören, das Gespräch mit den Eltern, nimmt man wahr, dass die Eltern selbst auch nur Kinder sind, welche andere Kinder großziehen. Sie kennen nur Aktivitäten, äußerliche Angeregtheit, unaufhörliche Reize, welche sie zu ununterbrochener geistiger Bewegung führt. Sie verlieren die Ausrichtung auf die Suche nach dem Sinn und man sieht häufig junge Kinder in großer Not, sieht sie in großem Leiden. Sie finden kein anderes Ventil als die Gewalt in all ihren Formen.

Es ist schade, denn diese Kinder bleiben nahe bei etwas, das wir Erwachsenen manchmal vergessen haben.

Dies ist eine aktuelle Beschreibung, die glücklicherweise nicht allgemein ist, aber bestimmt zu häufig. Wir haben nicht den Anspruch, die Welt zu ändern, und übrigens sind nicht alle Kinder empfänglich für das, was wir ihnen anbieten. Manchmal ist es hart für uns, und gegenüber dem Ausmaß dessen, dass wir denken, dass es eine Pflicht ist diesen kleinen Wesen zu helfen, hatten wir ein paar Mal Lust aufzugeben, aber glücklicherweise sind wir zwei um einzugreifen. Wir motivieren uns gegenseitig. Dies ermöglicht eine Rückkehr, mehr Ohren um das, was gewisse Kinder sagen, zu hören:

*"Ah, weißt du Corinne, das Zen, das tut mir gut."*

*"Jetzt, mache ich es so, wie du es gesagt hast, wenn Papa und Mama sich streiten, ich mehr, ich gehe in mein Zimmer und ich atme, das beruhigt mich."*

Es gibt auch Eltern, die Rückmeldungen von ihren eigenen Kindern erhalten haben, welche wünschen mit dem "an Kinder angepasstes Zen" (so nennen wir es) im Dojo weiter zu machen.

All dies gibt uns den Mut weiter zu machen, und dies motiviert uns auch zu versuchen, das kleine Licht der Spiritualität anzuzünden bei jenen, die dafür nicht empfänglich sind. Wir wollen ihnen zeigen, dass es noch etwas anderes gibt als die geistige Aktivität, die zügellose Suche

---

nach äußeren Befriedigungen, die immer nur vorübergehend sein werden. Für uns stellt diese spirituelle Annäherung, selbst inmitten von Laien, kein Problem dar. Bei dieser Spiritualität, welche wir Geist des Herzens nennen, geht es genau darum zu versuchen, ihnen zu helfen, direkt mit ihrem Körper zu fühlen. Das mit dem Herzen Erreichte ist ein Gewinn, mit dem Verstand ist es immer zerbrechlich und veränderlich. Wenn das Herz spricht, betrachten uns die Kinder als Freunde, wir kommen auf dem Hof an und manche fallen uns um den Hals, als ob sie es mit ihren Eltern täten. Wir sind die einzigen Personen von außerhalb der Schule bei denen die Kinder so reagieren. Wir versuchen es nicht zu erklären, aber wir betrachten mit Freude diesen Samen der Spiritualität, der gesät wurde.