**Das Herzensgebet mit Kindern (er-) leben**

Rüdiger Maschwitz

Oma wurde ein wenig rot, suchte ihr Taschentuch und schneuzte verlegen herum: „Es ist gut, wenn wenigstens noch einer betet.“

Jetzt sah der Fremde sie wirklich an, er hatte den Kopf gehoben und antwortete: „Es ist gut, dass wenigstens einer schwimmen kann, sagte der Mann, als das Schiff unterging.“

Bevor Oma sich von ihrem Schreck erholte, hatte Isa schon eingegriffen: „Wie kann ich denn beten?“

Der Fremde sah sie ruhig an: „Du kannst es so machen wie ich. Jeder hat ein Wort, einen Satz, ein Gebet, das ihm gehört. Das wiederholst du immer, wenn du möchtest. Du kannst es oft oder auch weniger oft sagen. Der Satz wird dich begleiten.“ Isa war überrascht: „Das ist beten? Ich dachte, da müsste ich was auswendig lernen oder mir etwas ausdenken. Gut, wenn es so einfach ist, will ich es versuchen.“

Aus: Rüdiger Maschwitz, Isabelle und die violetten Handschuhe, in: Gemeinsam Stille entdecken,

Kösel 1995

**Mit Kindern ein Meditationsweg einüben!?**

Kinder brauchen für eine selbstbewusste heilsame und vertrauensvolle Entwicklung spirituelle Erfahrungen mit dem Urgrund allen Lebens, also mit Gott. Die Vermittlung von Wissen über Gott und die biblischen Traditionen sind zwar wichtig, aber sie ersetzen auf keinen Fall die Begegnung und Erfahrung mit Gott.

Eine grundlegende Erfahrung und Begegnung mit Gott geschieht im Herzensgebet. Der Mensch erfährt auf diesem Meditationsweg, den wir auch als inneres schweigendes Gebet bezeichnen können: Das Geheimnis Gottes ist allgegenwärtig. Es gilt diese Allgegenwart Gottes wahrzunehmen.

In den vergangenen Jahren wurde darüber diskutiert, ob und wann Kinder mit dem Herzensgebet vertraut gemacht werden können. Zumeist wurde im christlichen Bereich die Begegnung mit der Meditation für das Erwachsenenalter vorgeschlagen und dort eher für das Alter ab vierzig Jahren aufwärts. Dies mag für spirituell interessierte Menschen nahe liegend sein, aber es ist viel zu spät für viele, die mit der heilsamen und konstruktiven Seite der Spiritualität bis dahin nicht in Kontakt gekommen sind.

Zurückschauend habe ich diese Haltung - Meditation ist eher etwas für Erwachsene - viel zu lange zumindest teilweise geteilt und ich habe meinen eigenen Kindern das Kennenlernen der Meditation zu wenig ermöglicht.

In den letzten Jahren - gerade auch in der geistlichen Begleitung von Kindern - wurde mir bewusst, dass der frühe Kontakt mit Meditation und damit mit dem Herzensgebet sinnvoll und notwendig ist. Ich erinnerte mich, wie interessiert, neugierig und selbstbewusst die Jungen auf dem Athos waren, die in der orthodoxen christlichen Tradition lebten, wenn sie dem Herzensgebet begegneten. Es war für sie eine Selbstverständlichkeit, sie lernten es als Normalität kennen.

Heute halte ich die Begegnung von Kindern mit dem Meditationsweg des Herzensgebetes ab dem späten Kindergartenalter für sinnvoll. Es ist meines Erachtens leichter über das Herzensgebet in die christliche Tradition hineinzuwachsen und ihre heilsamen Seiten zu entdecken, als über den Religionsunterricht oder gar den klassischen Gottesdienst.

Das Kind begegnet dabei in zwei entscheidenden Entwicklungsphasen, die ich vergegenwärtigen möchte, der Meditation.

Die magische Phase (ungefähr von 3 -6 Jahren)

Das Kind erlebt die unmittelbare Welt als magisch. Es sucht noch nicht nach Erklärungen, sondern lässt sich verzaubern, lernt staunen, spürt das sich Wünsche erfüllen und möchte, dass alle „Probleme“ gut ausgehen. Die Welt des Kindes ist zumeist noch heil bzw. sollte nach den Wünschen des Kindes wieder **Heil werden**. Heilungsgeschichten der biblischen Tradition werden vom Kind als selbstverständlich empfunden.

Ich halte eine Begegnung mit dem Herzensgebet am Ende dieser Phase für möglich. Dabei sollte die eigentliche Meditation noch im Hintergrund stehen, vielmehr können in dieser Phase Begegnungen mit der Stille - auch mit einem Wort, besser sogar mit einem Liedruf - erfahren werden.

Die mythische Phase (ungefähr von 6-10 Jahren)

„Es geht nicht immer gut aus!“ Dies erfährt das Kind nun in seinem Leben. Manchmal bringen die Erwachsenen die Welt noch in Ordnung, aber das Kind erlebt auch die Verletzbarkeit und Gebrochenheit, in der es lebt. Es beginnt in seiner Innenwelt/Fantasie die Welt selbst zu retten. Dies versucht das Kind auch in der realen Welt umzusetzen. Es will die Welt retten und in Ordnung bringen. Bis vor einigen Jahrzehnten war dies eine typische Jungen-Phase, die kleinen Helden kamen aber in Not. Nicht nur weil Mädchen, wie Pippi Langstrumpf, ihre Welt selbst in Ordnung brachten, sondern weil Jungen und Mädchen indirekt erleben, dass ihr eigener Selbstfindungsprozess gesellschaftlich immer mehr vermarktet und damit eingeschränkt wird. Es fehlt sehr oft der innere und äußere Spielraum für diese Selbst-Entdeckung.

In der klassischen religiösen Sozialisation und Erziehung gibt es viele Erwachsene, die dem Kind nun Gott als den „Retter und Macher“ anpreisen. Für mich ist aber Gott nicht der, der die Welt für uns in Ordnung bringt, sondern der, der uns in unseren Aufgaben in dieser Welt bedingungslos begleitet. Dies gilt es den Kindern im Zusammenhang mit der Meditation zu vermitteln: Es gibt Unheil, Schmerz, Traurigkeit, Freude und Glück in diesem Leben. Gott geht mit uns durch diese Lebenssituationen hindurch, lässt uns nicht im Stich und begleitet uns. Aber diese Erfahrungen zwischen Freude und Leid werden nicht aufgehoben, sie gehören zum Leben.

Dieese Begleitung Gottes gilt es in der Übung des Herzensgebetes erfahrbar werden zu lassen.

Die Bewusstwerdungsphase (sie beginnt mit der Pubertät)

Das Kind wird zum Jugendlichen. Die Geschlechtsreife bei Jungen und Mädchen beginnt mittlerweile, laut den vorliegenden Untersuchungen, meist schon am Ende der mythischen Phase. Der junge Mensch ist mit sich selbst beschäftigt und beginnt sich selbst mit allen Höhepunkten und Krisen selbst wahrzunehmen. Dabei spielen die geistlichen bzw. religiösen Aspekte des Lebens meist eine untergeordnete Rolle. In der Hauptphase dieser Entwicklung (zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr)

würde ich zu meist Meditation nicht zum ersten Mal vorstellen. In vertrauten Gruppen und Freizeiten mit besonderer Atmosphäre ist dies aber möglich. Ich hatte z.B. während einer Sommerfreizeit mit dieser Altersgruppe in der Nähe eines Meditationszentrums, die Chance für eine freiwillige Projektgruppe abends in einem atmosphärisch dichten und schönen Meditationsraum Meditation und Stille anzubieten. Diese besondere Möglichkeit wurde intensiv wahrgenommen.

Ich erwähne diese Entwicklungsphase, weil und obwohl sie das Ende der Kindheit beschreibt, um die es in diesem Artikel geht.

Wichtig: Grundsätzlich würde ich die Eltern, wenn ich den Meditationsweg des Herzensgebetes Kindern vorstelle, mit informieren und einbeziehen. Eine Einführung für Eltern - getrennt von den Kindern - ist eine besondere Chance.

**Was ist und will das Herzensgebet als Meditationsübung allgemein?**

Das Herzensgebet ist eine Übung bei der ein geistliches Wort immerwährend in der Verbindung mit dem Ein- und Ausatem inwendig gesprochen wird. Dabei wird das Wort nicht bedacht, sondern der Übende überlässt sich der Wirkkraft des Wortes und der Übung selbst. Diese klare Orientierung an einem „Wort“ macht das Herzensgebet für Kinder besonders wertvoll.

Diese Übung wird zu meist in der Sitzhaltung der Meditation vollzogen oder in einer konzentrierten Bewegung, z.B. in einer Gebärde oder im gesammelten Gehen.

Das Wort Übung beschreibt dabei, dass dieser Meditationsweg im wahrsten Sinne des Wortes eingeübt, also intensiv durch Lernen verinnerlicht wird. So wie wir Schreiben gelernt haben, bis es sich verselbstständigt hat und immer ohne Denken zur Verfügung steht, so will das Herzensgebet geübt werden, damit es alle Zeit in uns gegenwärtig ist.

Das Herzensgebet verdeutlicht,

* dass jeder und jede, die werden kann und soll, die er und sie vom Ursprung – also von Gott her – ist,
* dass wir aus diesem Ursprung leben können,
* dass jeder und jede eine intensive Beziehung zu Gott erleben und vertiefen kann,
* dass wir alle aus der Kraft Gottes, aus dem Heiligen Geistes leben können,
* dass diese Fülle und Freude in uns wirken kann und erlebbar ist, d.h. dass wir in Freude, Lebendigkeit, Klarheit, Gerechtigkeit, Frieden, Liebe und Vertrauen mit allen Geschöpfen zusammen leben können.

Das Ziel, besser das Geschenk des Herzensgebetes ist für mich nicht die Gottesschau - was auch immer darunter zu verstehen ist - sondern die Grunderfahrung: Gott ist da und begleitet mich durch alle Stationen des Lebens, durch Freude und durch Leid.

**Das Herzensgebet für Kinder**

Ab 5-6 Jahren kann das Kind mit dem geistlichen Weg des Herzensgebetes erzensvertraut gemacht werden. Dabei sollte das Kind das Herzensgebet spielerisch, einfach und respektvoll erleben. Der Erwachsene sollte seinen Ernst und seine Konsequenz zurücknehmen. Eine Haltung der Freude und des Staunens würde ich einer eventuell vorhandenen Strenge oder gar irgendwelchem Zwang vorziehen. So wird Freude am Herzensgebet vermittelt und die kindliche Neugier auf Gott und die Welt unterstützt. Es geschieht eine Einübung ins Herzensgebet, aber es wird (noch) nicht das Herzensgebet als Lebensweg vermittelt! Dies wäre für mich viel zu früh. Aber da das Kind ja sieht, dass für mich - als Anleitendem – das Herzensgebet ein geistlicher Weg ist, wird eine Grundlage für das Leben gelegt. Das Kind kann damit auf das Herzensgebet jederzeit zurückgreifen.

Wichtig ist dabei, dass das Herzensgebet in der eigenen Biografie als förderlich und hilfreich wie erlebt wird. So kann das Herzensgebet als geistliche Ressource mit in das ganze Leben hineingenommen werden.

**Was muss ein Kind wissen, damit es mit dem Herzensgebet vertraut werden kann?**

Ein Kind sollte mit Grundinformationen des christlichen Glaubens vertraut gemacht werden bzw. vertraut sein, wenn es der Übung des Herzensgebetes näher begegnet. Eine Information über die Tradition des Herzensgebetes ist eher zweitrangig . Sie kann sich im Laufe der Zeit ergeben, wenn das Interesse des Kindes/der Kinder nach dieser Tradition wach wird. Allerdings würde ich darauf verweisen, dass Jesus immer wieder selbst die Stille suchte (die Stille ist eine Grundlage des Herzensgebetes) und uns angeregt hat mit wenigen Worten zu beten. Auch ein Hinweis auf Paulus, der gesagt hat: „Betet ohne Unterlass“, erscheint mir sinnvoll.

Das Herzensgebet - das in der Tradition auch das immerwährende Gebet genannt wird – antwortet auf diesen Hinweis des Paulus.

Für unverzichtbar halte ich hingegen das Vertrautwerden der Kinder mit grundlegenden Themen und Geschichten der biblischen Tradition. Sie sollten mit dem Kennenlernen dieses Meditationsweges kindgemäß und intensiv vermittelt und in Beziehung zum Herzensgebet gesetzt werden.

Ich habe bei diesem Symposium zum Herzensgebet vier Geschichten praktisch vorgestellt, damit ihre Bedeutung für den eigenen geistlichen Weg klar wird. Diese Geschichten wurden inhaltlich und methodisch entfaltet. Die ersten drei dieser Geschichten finden Sie in dem Buch: Rüdiger Maschwitz, Gemeinsam Gott begegnen – Kinder geistlich begleiten, Kösel Verlag 2011 ausgeführt.

Es waren die folgenden Geschichten:

• die Schöpfungsgeschichte nach 1. Mose 1 mit dem Schwerpunkt: „Und es war gut“.

• die Weihnachtsgeschichte nach Lukas 2 und Matthäus 1 und 2, mit dem Schwerpunkt: Genauso wie Jesus als Kind von Gott erwünscht ist, ist jedes Kind von Gott erwünscht und geliebt.

• die Begegnung des Moses nach 2. Mose 3-14 i.A. mit dem Dornbusch und damit mit Gott in der Wüste, mit dem Schwerpunkt der Selbstverdeutlichung Gottes als der „ICH bin“. Hier kann das Kind dem Wesen Gottes begegnen, der sagt ICH bin, ICH bin da, ICH bin mit dir in allem was geschieht - ich lasse dich nie alleine und damit erfahren: Gott begleitet.

• Die Pfingstgeschichte Apostelgeschichte 2; der Mensch ist von dem Geist, von der Kraft des Göttlichen erfüllt, und Jesus möchte, dass wir Menschen auch mit und aus dieser Kraft (des Heiligen Geistes) leben. (Diese Geschichte habe ich vor Ort ich aus Zeitgründen nicht weiter ausgeführt. Ich wollte Sie als Rückengeschichte erzählen.) Sie finden sie im Internet (s.u.).

**Das Herzensgebet mit Kindern erleben (Auszug)**

Rüdiger Maschwitz 2014

**Zur Übung**

Es gibt es eine Grundvoraussetzung für die Vermittlung des Herzensgebetes an Kinder. Wer das Herzensgebet mit Kindern einüben will, muss (!) selbst mit dem Weg des Herzensgebetes durch eigene Praxis vertraut sein, in dieser Praxis leben und sie lieben. Wer das Herzensgebet und damit Meditation/Kontemplation nicht kennt, darf und soll einen solchen Weg nicht vermitteln.

Das Kind sollte dabei den Übungsweg mit allen Sinnen kennenlernen. Dies habe ich später in einem beispielhaften Ablauf ausgeführt.

Ich gebe nun eine kurze Übersicht über meine Vermittlungsschritte. Diese verschiedenen Schritte verwirkliche ich mit Kindern nicht auf einmal, sondern verteile sie auf mehrere Termine. Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte steht eine Kerze - nicht mehr und nicht weniger.

1. Ich beginne mit dem Kennenlernen des „Sitzens“ auf dem Bänkchen oder einem flachen Kissen; Meditationskissen sind oft zu hoch. Kinder sind sehr neugierig was das „Sitzen“ betrifft. Sie probieren gerne verschiedene Sitzhaltungen aus. Ich stelle auch verschiedene Handhaltungen vor und empfehle Kindern die Augen zu schließen, wenn ihnen dies möglich ist. Viele Kinder wollen und können aber die Augen nicht schließen. Mit ihnen probe ich eine Haltung aus, bei der die Augen halb offen sind.
2. Nach dem Vertrautwerden mit dem Sitzen, also der Meditationshaltung, schließe ich einfache Übungen an, die zur Stille führen.
* Die Kinder hören z.B. einige Minuten lang bewusst in den Raum und die Umgebung hinein.
* Die Kinder hören/spüren ihren Atem.
* Die Kinder schauen, wie die Kerze in der Mitte angezündet wird und brennt.
* Die Kinder lauschen dem Anschlagen der Klangschale. Dabei wird die Klangschale erstmals mit einbezogen. Ebenfalls erläutere ich, dass die Klangschale zu Beginn und am Ende der Meditationszeit erklingt und damit Anfang und Ende kennzeichnet.
1. Die erste Begegnung mit dem Herzensgebet erfolgt durch das Singen eines Liedverses, der mehrmals wiederholt wird. Zumeist klingt der Liedvers von selbst aus. Stille schließt sich an. Folgende Lieder haben sich bei Kindern als geeignet gezeigt:

Wechselnde Pfade, Schatten und Licht (Kanon) - auch beim Pilgern mit Kindern sehr geeignet

Du, Gott stützt mich; du, Gott stärkst mich, (Dorle Schönhals-Schlaudt)

Ich bin da, Du bist da,… (Rüdiger Maschwitz/ Michael Reimann )

 Amen, Amen. (Michael Reimann)

1. Begegnung mit dem Herzensgebet

Je nach Alter der Kinder schlage ich einige Worte für das Herzensgebet vor. Dies geschieht zumeist mündlich. Bei älteren Kindern, die gut lesen können, schreibe ich einige Worte, die für das Herzensgebet geeignet sind auf Karten. Einige Worte zur Auswahl:

* Du
* Du, mein Gott / Du, mein Licht / Du, mein Schutz / Du, meine Kraft
* Du bist bei mir
* Ich bin da – Du bist da
* Jesus / Jesus Christus / Jeschua (die hebräische Form des Namens Jesu - mit kurzer Erläuterung)
* Amen
* Ich bin gesegnet / Ich bin behütet

Ich erläutere den Kindern, dass sie sich ein Wort aussuchen sollen, das sie anspricht und ihnen gut tut. Sie erfahren nun, dass sie dieses Wort anfangs sehr leise mit Lippenbewegungen oder inwendig sprechen. Ich weise deutlich darauf hin, dass dies langsam geschieht. Manchmal - je nach Alter und Motivation - erläutere ich auch, wie sich ein Wort auf den Ein- und Ausatem verteilen kann.

Die Kinder sitzen mit diesem Wort 5-10 Minuten. Danach kann ein Austausch erfolgen, aber keine Diskussion.

1. Mit dem Herzensgebet kann auch eine Gebärde verbunden werden. Kinder üben und vollziehen Gebärden gerne. Eine Gebärde finden sie in dem zuvor genannten Buch.

**Ein beispielhafter Ablauf eines Meditationsangebotes für Kinder**

Das Vertraut werden mit dem Herzensgebet bette ich in einen Rahmen ein. Ein Beispiel soll verdeutlicht dies.

1. Der Raum wird vom mir vorbereitet – ideal ist natürlich ein klassischer Meditationsraum.
2. Die Kinder nehmen Platz auf ihrer Matte oder Decke.
3. Wenn alle sitzen wird die Kerze angezündet, es erfolgt eine erste Stille-Zeit mit der Kerze
4. Im Stehen wird eine Gebärde geübt - zu Anfang geschieht dies in kleinen Abschnitten
5. Wir singen gemeinsam
6. Eine biblische Geschichte wird erzählt, ergründet und vertieft - dies kann im Stile von godly play oder der religionspädagogischen Praxis oder als Fantasiereise geschehen. (Auch hier verweise ich auf das oben genannte Buch)
7. Meditation des Herzensgebetes - die Einführung erfolgt in kleinen Schritten - später kann hier wirklich eine Übung des Herzensgebetes stattfinden. Nach dieser Zeit kann wiederum ein Lied gesungen werden und die Kinder können erzählen, wie sie die Meditationszeit erfahren haben. Hier sollte Zeit für kurze Rückmeldungen vorhanden sein.

Besonders bei Kindergartenkindern führe ich das „Wort“ für das Herzensgebet noch nicht ein. Stattdessen singe ich, wie zuvor beschrieben, einen Liedruf, danach folgt Stille. Es ist nicht nötig den Liedruf jedes Mal zu wechseln, im Gegenteil Kontinuität und Wiederholung fördern die Atmosphäre.

1. Abschluss mit dem Segen, eventuell kann das Vater unser einbezogen werden.

**Wo kann das Kind mit dem Herzensgebet vertraut werden?**

Das Vertrautwerden mit dem Herzensgebet braucht einen geschützten Raum. Ich kann mir den Religionsunterricht oder den normalen Kindergottesdienst nur in seltenen Fällen als den geeigneten Ort für ein Vertrautwerden mit dem Herzensgebet vorstellen.

Viel besser erscheinen mir Projekte zum Herzensgebet, die die Kinder sich selbst aussuchen können.

Die Größe einer solchen Projektgruppe sollte zwischen acht und zwölf Kindern liegen, sie sollte auf keinen Fall größer sein!

Folgende Angebote für Projekte halte ich für sinnvoll:

* Projektphase in der Schule
* Projektphase in der Gemeinde. Hier ist auch ein Projekt in einer Kinderbibelwoche möglich.
* Projektphase Glaubenskurs mit Kindern zum Herzensgebet (bitte beachten Sie dazu den

Hinweis am Ende)

* Projekt im Kindergartenabschlussjahr
* Projekt in der Kommunionsvorbereitung
* Projekt in der Konfirmandenarbeit
* Parallelprojekt mit den Eltern

Wie können sie nun so ein Projekt durchführen, wenn sie selbst keine oder nur wenig Erfahrung mit Meditation, besonders im Herzensgebet haben? Versuchen sie für diese Projekte einen erfahrenen Menschen im Herzensgebet zu gewinnen, der mit ihnen das Projekt gestaltet.

Darüber hinaus hat der Autor eine Internetseite aufgebaut, die mit der Zeit wachsen soll und gerade diesem Thema ein Forum, also eine non-profit Plattform zum Austausch und zur Ergänzung bieten will: [www.kinder-geistlich-begleiten.de](http://www.kinder-geistlich-begleiten.de) Eine konkrete Darstellung einer Projektphase ist im Internet

geplant. Ebenso ist der Autor gerne zur Beratung und Zusammenarbeit mit Menschen bereit, die für Kinder ein solches Projekt möglich machen wollen.