

Damit Kinder ihrem Herzen folgen

Nicole Morales aus Oberrüti hat ein Tagebuch entworfen, das schon kleine Kinder mit Achtsamkeit in Berührung bringt.

Sich Zeit nehmen, entschleunigen und den eigenen, meist hektischen Alltag reflektieren. Achtsamkeit findet immer häufiger ihren Platz im Leben der Menschen. «Die meisten beginnen jedoch erst, sich damit zu beschäftigen, wenn sie bereits 30 sind oder einen schweren Schicksalsschlag erlitten haben», sagt Nicole Morales.

Doch eigentlich sollte Achtsamkeit schon viel früher im Leben thematisiert werden, findet die 32-jährige. Denn der konstante Leistungsdruck beginne nicht erst im Erwachsenenalter. «Kinder müssen in der Schule Leistungen erbringen, dann haben sie ihre Hausaufgaben und daneben üben sie vielleicht auch noch eine Sportart aus», so Morales. Damit die Mädchen und Jungen schon früh lernen, auf sich selbst zu hören und über ihre Gefühle nachzudenken, hat sie «Achtsames Abenteuer» ins Leben gerufen. Eines ihrer Angebote ist ein Tagebuch für Kinder, das sie selbst gestaltet hat und das seit einer Woche erhältlich ist.

Ein Buch als positive Konstante im Alltag

Ein Jahr lang hat Nicole Morales an diesem Tagebuch getüftelt. 128 Seiten hat sie in dieser Zeit gestaltet, von denen die Kinder während drei Monaten jeden Tag eine ausfüllen können. Das kleine grüne Buch richtet sich an Sechs- bis Zwölfjährige und soll ihnen ermöglichen, ihren Alltag spielerisch zu reflektieren und auch positiver gestalten zu können. «So soll das Thema Achtsamkeit konstant, aber ohne grossen Aufwand ins Leben eingebunden werden», so Morales. Während dieser drei Monate



Ein Jahr lang hat Nicole Morales an ihrem Kindertagebuch gearbeitet. Seit einer Woche kann es offiziell gekauft werden. Bild: Britta Gut

können die Jungen und Mädchen auf jeweils einer Seite festhalten, was ihnen am Tag besonders gefallen hat, für was sie dankbar sind, welches Tier sie in der Natur gesehen haben oder was sie gerade belastet. Es gibt auch Themen, die während dem Nachtessen mit der Familie besprochen werden können. Gerade bei den jüngeren Kindern sei beim Ausfüllen des Buches Teamwork mit den Eltern gefragt. Davon sollen aber nicht

nur die Kinder profitieren. «Es kann der ganzen Familie nützen, wenn die Kinder zufrieden sind und sich betreffend ihrer Gefühle öffnen», sagt sie. «Es ist eine besondere Geschenkidee.»

Nötiges Werkzeug für ein starkes Selbstvertrauen

Sie selbst beschreibt sich als lebhaften Menschen, der viel Energie hat und sich nicht zu ernst nimmt. «Ich hätte kein Problem damit, hier auf der Strasse zu tan-

zen», sagt sie und lacht herzlich. Tanzen und kreatives Gestalten sind ein wichtiger Teil im Leben von Nicole Morales. Auch das Thema Achtsamkeit begleitet Morales bereits seit ihrer Jugend. «Als Teenager hatte ich innerhalb kürzester Zeit viele Operationen und habe deshalb viel Zeit im Spital verbracht», erzählt sie. «Danach habe ich Dinge ganz anders wahrgenommen und auch mehr geschätzt als vielleicht andere in meinem Alter.»

Vor etwa drei Jahren hatte Morales die Idee, ihre Leidenschaft fürs Tanzen, Achtsamkeit und Gestalten zu verbinden. «All das möchte ich den Kindern mit auf den Weg geben. Damit sie das tun können, was das Herz ihnen sagt.» Ihr Angebot von «Achtsames Abenteuer» soll die nötigen Werkzeuge dafür bieten, um dieses Bewusstsein und damit auch ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Zu Beginn bestanden diese Werkzeuge hauptsächlich aus

«Es kann der ganzen Familie nützen, wenn die Kinder zufrieden sind.»

Nicole Morales

Arbeitsblättern, die Morales gestaltet und auf ihrer Website angeboten hat. Mit dem Tagebuch konnte sie diese nun erweitern. In Zukunft möchte Morales Hilfe auch in Form von Workshops für Kinder anbieten. «Ein Pilotprojekt habe ich zusammen mit einem Freund bereits durchgeführt», erzählt sie. Dass sie selbst keine Kinder hat, sieht sie nicht als Hindernis. «Wir waren doch alle selbst mal Kinder», sagt sie. Zudem hat sie kürzlich eine mehrtägige Ausbildung zur Kinder-Entspannungstrainerin in Deutschland absolviert. Erfahrungen davon, wie meditatives Geschichtenerzählen aber auch freies Tanzen, will sie in die Workshops einfließen lassen.

Das Pilotprojekt habe den Kindern, aber auch ihr selbst Spass gemacht. «Die Kinder haben gestrahlt und waren glücklich. Das war herzlich anzusehen», freut sich Morales.

Melanie Burgener

Hinweis

Weitere Informationen unter: www.achtsamesabenteuer.ch