

Huna Unterricht für Kinder

von Serge Kahili King

übersetzt aus dem Amerikanischen von Sabine Wien

Von Zeit zu Zeit werde ich gefragt, ob es Bücher oder Kurse über Huna speziell für Kinder gäbe, oder ob ich erwäge, welche zu planen.

Auf der einen Seite fände ich es grossartig, wenn jemand das machen würde (und es mich wissen liesse, damit ich den Leuten mitteilen kann, wer es macht). Auf der anderen Seite beabsichtige ich nicht, es selbst zu tun, da ich denke, dass Huna so einfach ist, dass jedermann in einem wahrnehmungsfähigen Alter es verstehen und anwenden kann. Meistens wenn ich Erwachsene unterrichte, muss ich es sogar komplizierter machen, als es in Wirklichkeit ist, damit sie es akzeptieren. Wenn Huna so einfach wiedergegeben wird, wie es ja tatsächlich ist, tendieren wissenschaftlich studierte und intellektuelle Menschen dazu es abzulehnen und erachten es als nicht lohnend damit fortzufahren.

Wenn Eltern mich fragen, ob ihre Kinder einen meiner Kurse besuchen können, sage ich immer ja, solange sie interessiert genug sind, sich an den Übungen, Diskussionen und Fragen zu beteiligen. Der jüngste Teilnehmer, den ich jemals in einem Huna Workshop hatte, war ein kleiner Junge im Alter von fünfeneinhalb Jahren. Er erwies sich als einer der besten Schüler, mit den lebhaftesten Erfahrungen und einigen der besten Fragen. Das einzige, wo ich Zugeständnisse machen musste, betraf seine Meditationstechnik, die darin bestand, dass er ruhig unter dem Stuhl seiner Mutter hin und her rollte.

Ich persönlich sehe keinen Bedarf an einem speziellen Kurs für Kinder (obwohl einige Eltern ihn vermutlich sehen). Kinder haben die gleichen grundlegenden Probleme wie Erwachsene (Liebe, Angst, Wut, Erfolg, usw.) und das gleiche Verlangen glücklicher und erfolgreicher zu sein. Ein Kind ist dann bereit für Huna, solange es etwas gibt, was er oder sie verändern möchte.

Natürlich ist es wichtig, dass man seine Sprache an die Zuhörerschaft anpasst. Wenn ich eine Gruppe von mehrheitlich Erwachsenen und ein paar Kindern unterrichte, achte ich darauf Beispiele einzubringen, mit denen die Kinder sich identifizieren können und darauf, intellektuelle Diskussionen in Grenzen zu halten, damit sie sich nicht zu sehr langweilen. Wenn ich eine Gruppe von mehrheitlich Kinder mit ein paar Erwachsenen unterrichte, füge ich Beispiele ein, mit denen sich die Erwachsenen identifizieren können und lasse eine oder zwei intellektuelle Ideen einfließen, damit *sie* sich nicht langweilen. Ausserdem gestehe ich sowohl Erwachsenen als auch Kinder die Freiheit zu, je nach Wunsch zu kommen und zu gehen, da ich an die Theorie glaube, dass man ohnehin nur das lernt, woran man interessiert ist. Ein Teil meiner Lehrtätigkeit besteht darin, den Unterricht für alle Teilnehmer so interessant wie möglich zu gestalten, aber ich bin nicht allzu versessen.

Wenn ich eine Gruppe Kinder die Sieben Prinzipien lehrte, würde ich sie vermutlich ein wenig umformulieren. Schliesslich ist der Wortlaut ja nicht heilig. Solange man die Ideen dahinter verständlich macht, bleibt man ihrem Geist getreu. Somit würde ich sie vielleicht folgendermassen formulieren:

1. Die Welt ist das, was du von ihr denkst – Wie du dich fühlst, hängt davon ab, wie du denkst.
2. Es gibt keine Grenzen – Jedes und jeder hört, was du sagst und fühlt, was du fühlst.
3. Energie folgt der Aufmerksamkeit – was du möchtest ist wichtiger als was du nicht möchtest.
4. Jetzt ist der Augenblick der Macht – Dinge geschehen nicht gestern und sie geschehen nicht morgen; sie geschehen nur hier und jetzt.
5. Liebe heisst glücklich sein mit... - Je glücklicher du bist, desto mehr Glück hast du.
6. Alle Macht kommt von innen – Es gibt immer etwas, was du tun kannst.
7. Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit – Mache immer das, was funktioniert (und wenn es nicht funktioniert, mache etwas anderes).

Dies sind natürlich nur Vorschläge. In einer speziellen Situation oder für eine spezielle Gruppe würde ich die Wortwahl gegebenenfalls anpassen.

Kinder (genau wie Erwachsene) sind tendenziell sehr empfänglich für Bilder. Daher ist es wichtig eine Menge beschreibender Worte mit viel sensorischem Inhalt zu verwenden, wenn man etwas erklärt oder durch eine Meditation oder andere innere Erfahrung führt, denn je abstrakter man ist, desto weniger Eindruck hinterlässt man. Nehmen wir zum Beispiel diese Zeile aus einer geführten Meditation, die ich einmal gehört habe: *„Jetzt bist du an einem wundervollen Ort, wo jeder glücklich ist.“* Gut gemeint, aber es ruft nicht wirklich etwas hervor. Hier ist eine Alternative, die mehr bewegt: *„Jetzt bist du in einem Park, wo Vögel singen neben einem Wasserfall umgeben von schönen Blumen, und wo viele Kinder spielen und lachen.“* Die Idee hier ist, etwas zu beschreiben, was ein ganz spezieller Ort oder spezielles Ereignis sein könnte und nicht nur irgendein Ort oder Ereignis.

Mit Kinder in der Gruppe (und gewissen Erwachsenen) ist es ausserdem sinnvoll, mehr Bewegung zuzulassen, als man es normalerweise tun würde. Die meisten Erwachsenen in der modernen Gesellschaft sind gründlich über Jahre hinweg geschult worden, während des Unterrichts still zu sitzen. Die Menschen lernen jedoch viel schneller und erinnern sich besser an das Gelernte, wenn sowohl Geist als auch Körper in den Lernprozess einbezogen werden, und Kinder wissen das instinktiv. Wenn ich Kinder in der Gruppe habe, lasse ich sie machen was immer sie wollen, solange sie nicht die ganze Klasse stören. In Laufe der Jahre habe ich gelernt, dass manche Menschen besser lernen, wenn sie laufen, sich hinlegen, von mir wegschauen oder sich einfach rhythmisch bewegen. Da Kinder eher so sind als Erwachsene, gebe ich ihnen so viel Bewegungsfreiheit wie möglich.

Kinder müssen nicht anders unterrichtet werden, nur weil sie Kinder sind. Sie sollten so unterrichtet werden, dass ihr Sprachniveau, ihre Belange und ihre Fähigkeit zu lernen auf eine Art berücksichtigt werden, die für alle Menschen gilt, egal welchen Alters.