Ausgabe Nr. 15 • April 2026

Anapana Post

Geschichten, Informationen und Neues aus den Dhamma-Zentren für Kinder und junge Leute

Der Umweg

„Nun lass es uns doch einfach machen", sagte Jolina.

„Wir haben keine Zeit", erwiderte Gustav.

„Aber es sind doch nur ein paar Minuten", flüsterte sie fast flehentlich.

„Siehst du überhaupt, wo wir sind? Wir müssen weiter!", warf er ihr grimmig entgegen.

Er schlug mit einem Ast, den er von einem Busch abgebrochen hatte, wild auf das Dickicht ein, das sie immer fester umschloss. Er stampfte weiter, und der Waldboden vibrierte unter seinen Schritten wie das Fell einer Trommel.

Es waren nur ein paar Meter gewesen. Sie wollten nur sehen, ob man von dem Felsen aus den Wald überblicken konnte. Doch in den wenigen Minuten war die Gruppe der Mitschülerinnen verschwunden. Sie konnten sie weder sehen noch hören, noch konnten sie irgendein Zeichen im Laub auf dem Boden entdecken – keine Abdrücke von ihnen.

Der Schulausflug war eine Idee ihres Lehrers gewesen. Eine Woche im Waldhaus, einer kleinen Jugendherberge. Am Eingang zur Herberge stand ein Weidenkorb. „Korb der Stille" stand darauf. Dahinter stand die Herbergsmutter und lächelte die einströmenden Kinder freundlich an. Zuerst wussten sie nicht, worum es ging, bis sie ein altes Handy hochhielt und es über den Korb hielt, nur um es dann mit einem Plumps hineinfallen zu lassen. Alle Schülerinnen und Schüler sahen sie verständnislos an. Dann nahm sie es noch einmal aus dem Korb, hielt es einige Sekunden in die Luft und ließ es erneut hineinfallen. Jetzt sahen sie sie etwas verzweifelter an. Ein fassungsloses Stöhnen ging durch die Gruppe.

„Das hat uns niemand gesagt!", protestierten einige.

„Das kann doch nicht wahr sein!", empörten sich andere.

Doch das war eine der Regeln im Waldhaus. Eine Woche ohne Telefon. Einer nach dem anderen kramte also sein Gerät aus der Hosentasche, dem Rucksack oder dem Beutel hervor, scrollte noch einmal durch die Nachrichten und legte es dann in den „Korb der Stille". Mit schmerzverzerrten Gesichtern, so als müssten sie ein Körperteil von sich abschneiden und abgeben. Aber der Lehrer bestätigte mit melodischer, singender Stimme: „Vogelgezwitscher statt Benachrichtigungssignale, Wald statt Videos und Stille statt Blabla."

Niemand war begeistert. Der Ärger war groß. Einige wehrten sich, und das Handy musste ihnen von ihren Mitschülern aus der Hand gewunden werden. Doch nach einigen Kämpfen bezogen sie ihre Stockbetten. Immer drei übereinander.

„Wie ist die Luft da oben?" – „Dünn!"

„Wie ist die Luft da unten?" – „Stickig!"

Dann bezogen alle ihr Bettzeug selbst. Das hört sich einfach an, war es aber nicht. Bei manchen sah es aus wie ein Ringkampf mit einem Gegner aus Stoff mit einem gnadenlosen Gesicht aus Knöpfen, bei anderen wie ein geheimes balinesisches Tanzritual, bei dem aber leider nichts Schönes herauskam – außer einem Knäuel aus Armen, Baumwolle und Federkissen. Bei all der Aufregung vergaßen sie ihre Handys.

Schon am nächsten Tag begann die erste Wanderung. Sie sollte zu einem Waldsee führen, in dem man schwimmen konnte. Früh morgens waren sie nach einem Frühstück aus Kaiserbrötchen mit Marmelade und Hagebuttentee aufgebrochen.

„Hagebuttentee, was soll das denn sein?", schrien einige, die das noch nie getrunken hatten. Aber mit viel Zucker ging es. Und um sieben Uhr – noch einmal zum Mitschreiben: um s i e b e n Uhr – machten sie sich auf den Weg in den Wald, der sie verschluckte, so kam es ihnen zumindest vor, wie ein großes grünes Ungeheuer.

Und genau in diesem Wald hatten sich Gustav und Jolina verlaufen. Erst war es sogar ein bisschen lustig gewesen. Ein kleines Abenteuer. Aber dann sah Gustav immer verwirrter und schließlich verzweifelter aus. Jolina hatte nicht viel nachgedacht. Sie fand die Idee einfach gut, etwas Eigenes zu machen, nicht immer der Karawane zu folgen. Nach einer halben Stunde im tiefen Wald, der immer dichter und dunkler wurde und auf dessen Boden die Wege zu Pfaden, die Pfade zu Tritten und die Tritte schließlich unsichtbar wurden, fand sie die Idee weniger gut. Sie sah Gustav wütend gegen die Zweige der Büsche, die Wedel der Farne und große Spinnennetze schlagen.

„Nun halt doch an!",
rief sie ihm von hinten zu.

„Wir haben keine Zeit zum Anhalten, wir müssen hier raus, wir müssen weiter!",
schrie er außer Atem.

Sie konnte förmlich spüren, wie die Luft um ihn herum blitzte – so wütend war er auf ihre Situation, auf sich selbst, auf die Welt und nicht zuletzt auf die nölende Jolina hinter ihm. Einfach auf alles.

„Lass es uns doch versuchen",
setzte sie vorsichtig nach.

„Das ist doch nur ein Umweg, der uns Zeit kostet. Wohin soll das führen? Wofür ist das gut? Das habe ich nie verstanden!",
schrie er ihr entgegen und stapfte weiter, ohne auch nur einen Augenblick anzuhalten.

Aber als sein Stock gegen eine hohe Felswand stieß, die seinen Schlägen nicht nachgab, sondern einfach da war und ihnen den Weg versperrte, schluchzte er und ging in die Knie.

Jolina legte ihm behutsam die Hand auf die Schulter. Sie kannte ihn. Er war ein Heißsporn, jemand, der sich schnell begeisterte, aber genauso schnell ärgerlich wurde.

„Okay, ich glaube, jetzt versuchen wir es einfach mal", flüsterte sie ihm zu.

Er nickte nur, und sie sammelte Moos und altes Laub und schichtete es vor der Felswand auf. Langsam setzte sie sich hin, und Gustav ließ sich seufzend neben sie plumpsen.

„Dann halt los", hauchte er.

„Erinnerst du dich denn noch?"

„Ja, ja, ist alles da: Nase, Oberlippe, Atem."

„Gut! Dann mal zu!"

Und sie beobachteten den Atem, wie er in die Nase hinein- und wieder aus ihr herausfloss. Erst war er laut, wie Luft, die aus einer Luftmatratze mit einem klitzekleinen Loch strömt. Aber dann wurde er leiser, leiser, stiller, mucksmäuschenstill. Sie wurden selbst ganz ruhig, und die Angst verflog mit jedem Atemzug ein bisschen mehr. Und in der Stille, die entstand, hörten sie es: „Jolinaaaaaaa, Guuuuustav! Joliiiiiiiiiina! Gustaaaaaav!"

Von fern drangen die Stimmen ihrer Klassenkameraden zu ihnen. Sie warteten noch ein bisschen, um genau herauszufinden, woher sie kamen, standen dann auf, und in wenigen Minuten waren sie zurück bei ihren Leuten. Gustav flüsterte Jolina anerkennend zu: „Dieser Umweg war eigentlich eine Abkürzung!"

Und lachend schlossen sie sich den anderen Wanderern an.

■

Die fünf Körner

Ein alter Mann gab jeder seiner vier Schwiegertöchter fünf Maiskörner. „In vier Jahren komme ich wieder", sagte er. „Wer gut auf die Körner aufpasst, bekommt den großen Schlüsselbund des Hauses."

Die erste warf die Körner weg. Die zweite aß sie auf. Die dritte bewahrte sie einfach nur auf. Doch die vierte pflanzte die Körner ein. Aus fünf Körnern wurden Pflanzen, aus Pflanzen viele hundert neue Körner – und nach vier Jahren hatte sie ganze Vorratsräume voller Mais.

Als der alte Mann zurückkam, war klar, wer den Schlüsselbund bekam.

Goenkaji sagte: „Auch ihr habt fünf Körner bekommen – die Körner des Dhamma. Bewahrt sie nicht nur auf. Lasst sie wachsen!"

Tägliche Anapana-Samen-Übung

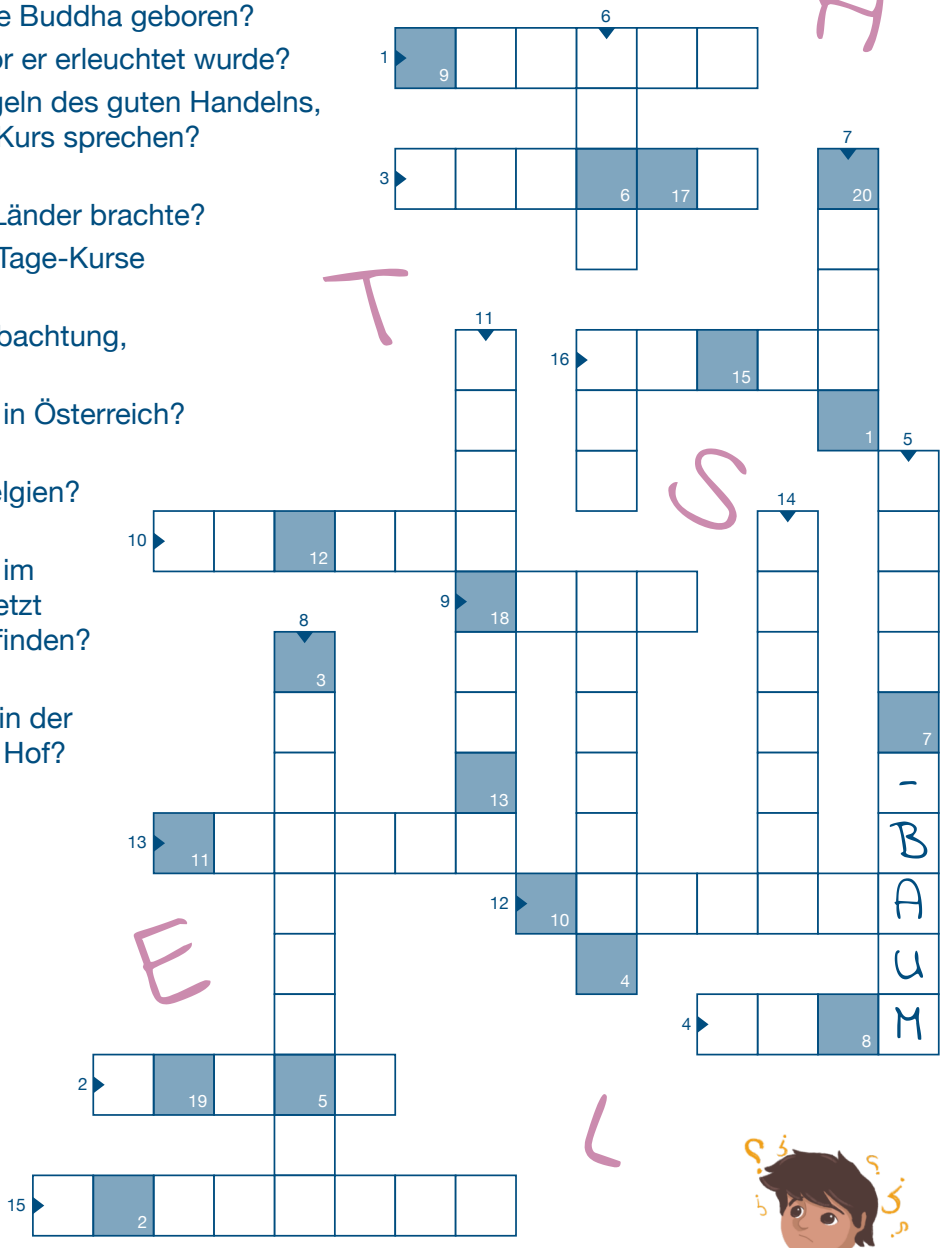
Stell dir vor, du bekommst ein kleines Samenkorn, so wie in der Geschichte. Dieses Korn kannst du wachsen lassen. Und zwar so:

1. **Finde einen guten Platz**
   Suche dir einen ruhigen Ort, an dem dein „Dhamma-Samenkorn" gut wachsen kann, ein Kissen, ein Stuhl oder ein gemütlicher Platz im Zimmer.
2. **Setz dich hin**
   Nicht perfekt – nur bequem und mit einem geraden Rücken, damit dein Atem frei fließen kann.
3. **Schließe sanft die Augen**
   So, als würdest du gleich einschlafen (aber bitte nicht einschlafen).
4. **Beobachte deinen Atem**
   Das ist das Wasser für dein Korn.
5. **Deine Gedanken hüpfen herum?**
   Das macht nichts! Gedanken sind wie kleine Vögel im Garten. Beobachte weiter ruhig deinen Atem.
6. **Jeden Tag ein bisschen gießen**
   Es braucht nicht lange. Wichtig ist nur: Übe jeden Tag, so wie die Tochter, die aus fünf Samenkörnern ganze Felder wachsen ließ.
7. **Freu dich über jedes wachsende Samenkorn**
   Wenn du fertig bist, öffne die Augen. Heute ist dein Samenkorn wieder ein Stück gewachsen.

Jedes Mal, wenn du Anapana übst, wird dein Herz ein Stück ruhiger, klarer und stärker – wie ein Samenkorn, das mit jedem Tag größer wird.

Kreuzworträtsel

1. Wie heißt das Zentrum in der Schweiz, das in den Bergen liegt? Dhamma …
2. Was spürt man im Herzen, wenn man freundlich denkt?
3. Wer lehrte vor langer Zeit in Indien Freundlichkeit, Weisheit und Achtsamkeit?
4. Ich komme und gehe, ohne dass man mich sieht. Beim Meditieren beobachtest du mich. Was bin ich?
5. Unter welchem Baum erreichte Buddha die Erleuchtung?
6. Was wollte Buddha unbedingt finden: „Glück und Reichtum“ oder den Weg zum „Ende des Leidens“?
7. In welchem Land wurde Buddha geboren?
8. Wie hieß Buddha, bevor er erleuchtet wurde?
9. Wie nennt man die Regeln des guten Handelns, über die die Kinder im Kurs sprechen?
10. Wie heißt der Lehrer, der Vipassana in viele Länder brachte?
11. Wie nennt man die 10-Tage-Kurse für Erwachsene?
12. Wie heißt die Atembeobachtung, die Kinder lernen?
13. Wie heißt das Zentrum in Österreich? Dhamma …
14. Welches Zentrum in Belgien? Dhamma …
15. Wie heißt das Zentrum im Schwarzwald, in dem jetzt auch Kinderkurse stattfinden? Dhamma …
16. Welches Zentrum liegt in der Nähe von Oelsnitz und Hof? Dhamma …



Lösung:

1	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12	13		W	15	C	17	18	19	20	

Ein abenteuerlicher Kinderkurs

Gleich nach einem Kurs für ältere Jungen begann im Juli unser gemischter Anapana-Kinderkurs von 8-12 Jahren – und dieses Mal waren richtig viele Kinder dabei!

20 Mädchen und 11 Jungen füllten das Gelände mit Lachen, Neugier und jeder Menge Ferienlaune. Einige kannten sich schon aus früheren Kursen, doch viele waren zum ersten Mal dabei und freuten sich auf alles, was kommen würde.

Ein Team, das alles im Blick hatte

Damit sich alle sicher und wohlfühlen konnten, gab es genug Betreuerinnen und Betreuer. Außerdem waren drei Gäste aus Rumänien und Tschechien da, die gerade lernten, wie ein Kinderkurs abläuft – fast wie geheime Forschende im Hintergrund.

Trotz Regen, kein bisschen Langeweile

Das Wetter spielte nicht immer mit: Mal war es kühl, mal regnete es – aber niemand ließ sich davon aufhalten! Die Angebote waren so spannend, dass der Regen kaum auffiel:

- Tischtennis-Duelle, bei denen die Bälle nur so flogen
- Speckstein-Werkstatt, in der kleine Kunstwerke entstanden
- Mal- und Bastelstationen für Freundschaftsbänder
- eine Schnitzeljagd, die sogar bei Regen richtig aufregend war
- eine geheimnisvolle Waldführung mit verbundenen Augen, bei der man nur mit Ohren und Füßen „sehen“ musste
- eine Kräuterwanderung, bei der alle staunten, was in der Natur alles wächst

Von fröhlich zu ganz ruhig – wie von Zauberhand

Immer, wenn es Zeit für Meditation war, verwandelte sich das bunte, laute Treiben in stille Konzentration.

Die Mädchen hatten dabei einen eigenen Startpunkt: Sie machten einen Sprung über die „Schwelle zur Stille“ – ein Moment, der jedes Mal ein bisschen verzaubert wirkte.

In der Meditationshalle war es fast unglaublich ruhig. Nach den Sitzungen entstanden lebhafte Gespräche über Sila, also die Übungen, die uns helfen, freundlich, ehrlich und achtsam zu sein. Viele Kinder stellten Fragen und erzählten, wie sie die Meditation erlebt hatten.

Ein besonderes Abend-Highlight

Am zweiten Abend gab es auf Wunsch vieler Kinder eine gemütliche Vorlesestunde. Alle kuschelten sich auf Teppiche, während eine Betreuerin die ersten Kapitel aus „Prinz Siddhartha“ vorlas. Die Geschichte war so spannend, dass am Ende geklatscht und laut „Zugabe!“ gerufen wurde.

Ein Erlebnis, das lange nachklingt

Eine der Betreuerinnen war zum ersten Mal dabei und erzählte später, wie beeindruckend es für sie war, die Kinder still und konzentriert sitzen zu sehen – ohne Handy, ganz im Moment.

Wenn dann die Anapana-Meditation begann und die beruhigende Stimme von Goenkaji durch die Halle klang, wurde der Raum ganz besonders friedlich.

Am Ende des Kurses sah man bei vielen, wie stolz sie waren: Zwei ganze Tage geschafft! Zwei Tage voller Stille, Spiel, Abenteuer und neuer Erfahrungen.

Und alle waren sich einig:

Beim nächsten Kinderkurs wollen wir uns wiedersehen!

Ein besonderer Tag im Schwarzwald

Am sonnigen Sonntag, dem 19. Oktober, war es endlich so weit: In Dhamma Sampatti fand zum ersten Mal ein Kinderkurs statt – ein ganzer Tag voller Spaß, Spannung, Achtsamkeit und fröhlicher Energie.

Elf Kinder, sechs Jungs und fünf Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren, kamen zusammen, um etwas Neues auszuprobieren: Anapana-Meditation, eine besondere Atemübung, die hilft, ruhig und aufmerksam zu werden.

Ein fröhlicher Start

Gleich am Morgen gab es ein lustiges Kennenlernspiel, bei dem viel gelacht wurde. Danach wagten sich die Kinder an ihre erste kurze Meditation. Insgesamt gab es fünf kleine Meditationszeiten – und die Kinder meditierten sogar gemeinsam mit ihren Eltern!

Spiel, Spaß und Kreativität

Zwischen den Meditationen war immer wieder Zeit zum Entdecken und Toben. Das große Gelände bot jede Menge Möglichkeiten: Die Tischtennisplatte war ständig besetzt, Frisbees flogen über die Wiese, bunte Armbändchen wurden geknüpft und Taschen wurden fantasievoll bemalt.

Natürlich gab es auch ein leckeres Mittagessen und später einen kleinen Snack, damit niemandem die Energie ausging.

Besonders beeindruckend war, wie konzentriert alle bei der Meditation waren. Manche saßen ganz still wie kleine Buddha-Statuen, andere zappelten ein bisschen – doch alle versuchten tapfer, immer wieder zu ihrem Atem zurückzufinden.

Ein neuer Ort nur für Kinder

Ein echtes Highlight des Tages waren die neuen Kinderkurs-Räume! Dank des ehemaligen Kinderparadieses des Hohritt-Kurhotels gibt es jetzt einen großen Raum (perfekt bei Regen), einen bunten Malraum, ein Materiallager, eigene Toiletten und einen schnellen Zugang zum riesigen Außengelände.

So bleibt alles Material vor Ort – und die besondere Stimmung des Kurses auch nach dem Tag noch spürbar.

Geschichte aus den Kinderkursen

Die Schlange vor dem Mittagessen

Als wir an diesem Tag in der Schlange fürs Mittagessen standen, war ich ganz hinten, direkt neben der Tür. Vor mir stand ein Junge, den ich gut kannte – voller Energie, immer in Bewegung, oft ungeduldig wie ein kleiner Wirbelwind.

Die Tage davor hatte er ständig gezappelt, gedrängelt und gefragt, wann es endlich weitergeht. So war er eben: schnell, laut, unruhig.

Doch an diesem Tag war etwas anders.

Er drehte sich zu mir um, sah mich an und sagte ganz ruhig: *„Willst du essen? Geh ruhig vor."*

Ich war völlig überrascht. Dieser Satz war klein, aber er fühlte sich groß an. Es war, als hätte die Meditation in den zwei Tagen ein kleines Licht in ihm angezündet – ein Licht, das half, geduldiger zu sein und an andere zu denken.

Ich ging nach vorne, lächelte und fühlte mich warm im Herzen. Denn manchmal zeigt ein Mensch seine größte Veränderung nicht in lauten Momenten, sondern in einer einfachen, freundlichen Geste mitten in der Mittagessenschlange.

Was erwartet dich?

Wie du sicher weißt, sind Meditationskurse eine echte Aufgabe: Du übst eine Methode, die es seit über 2.500 Jahren gibt. Die Technik heißt Anapana. Sie hilft dir dabei, ruhiger und aufmerksamer zu werden und inneren Frieden zu finden. Manchmal ist das gar nicht so einfach: Du willst dich konzentrieren, aber die Gedanken gehen ständig auf Wanderschaft. Gemeinsam mit anderen ist es leichter, seinen Geist zu zähmen und die positive Wirkung von Anapana zu erfahren.

Der Tag beginnt mit ein wenig Frühsport oder Yoga, dann folgt die erste Meditation und danach geht‘s zum Frühstücken. Bis zum Mittagessen ist die Zeit gefüllt mit gemeinsamen Meditationen, Spielen, Bewegung, Basteleien…

Auch den großen Garten gibt es zu erkunden. Nach dem Mittag bereiten wir vielleicht ein Theaterspiel vor, lesen Geschichten, backen Plätzchen.

Meditationseinheiten gibt es insgesamt acht am Tag. Dabei helfen euch die Meditationslehrer:innen. Gerne könnt ihr eure Freunde oder Geschwister mitbringen. Diese müssen natürlich auch ein Anmeldeformular ausfüllen und eine Einverständniserklärung der Eltern (das Elternformular) mitschicken.

Also dann: vielleicht bis bald. Noch viel Freude und Erfolg bei der täglichen Anapana-Praxis wünscht euch euer Kinderkurs-Team!

Wie kannst du dich anmelden?

Du kannst dich über die App oder online auf der Seite für Kurstermine anmelden:

👉 dhamma.org/de/courses/search

Klicke dort auf „Für Kinder/Jugendliche“ und wähle „Deutsch“ als Kurssprache aus. Wenn bereits möglich, klicke auf „Anmelden“ und folge der Anweisung.

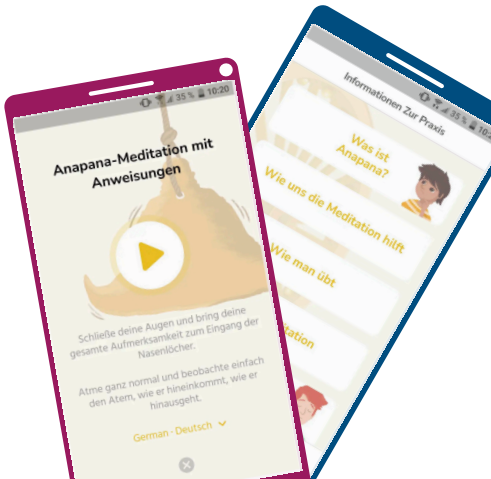
Kennst du schon die Kinderkurs-Website? Klick mal rein: 👉 children.dhamma.org/de

Die Anapana-App

Diese Anapana-App ist eine wunderbare Möglichkeit, auch zuhause weiter zu meditieren. Sie hat viele Funktionen, die Lust darauf machen, mehr zu meditieren (oder zumindest ein bisschen mehr).

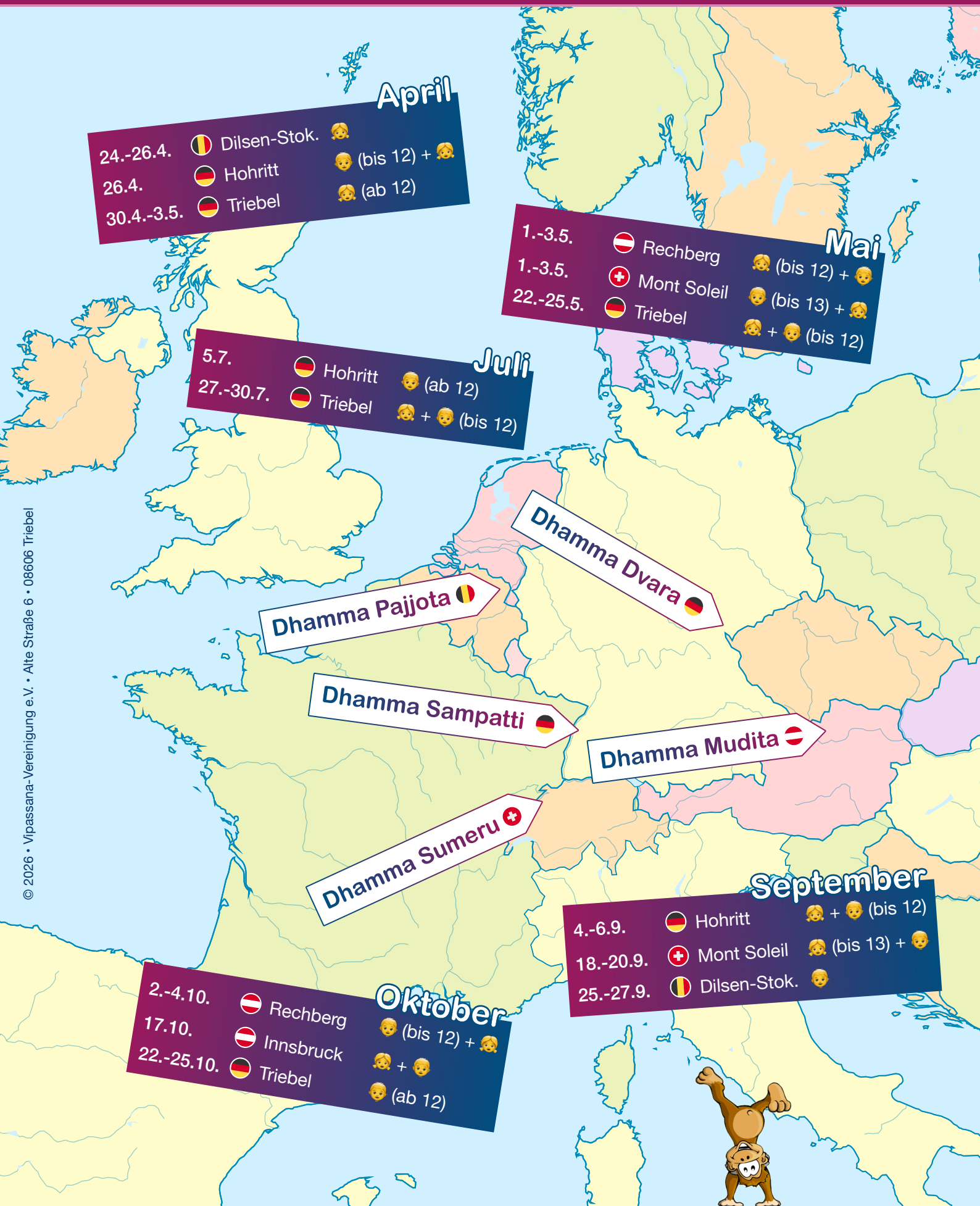
Du kannst entspannt den Anweisungen zu Anapana lauschen und mitmachen. Es gibt auch eine stille Meditation (ca. 10 Minuten), die mit einem Gong eröffnet und beendet wird.

Du findest hier auch wertvolle Infos zur Praxis. Zum Beispiel gibt es eine Anleitung zur Metta-Meditation (du erinnerst dich sicher an das Sabaka-Mangala-Lied) und Tipps, wie man gut zuhause üben kann.



Kurse 2026

(8 bis 18 Jahre)



© 2026 • Vipassana-Vereinigung e.V. • Alte Straße 6 • 08606 Triebel