

## Bericht Mädchenkurs Oktober 2019

Der Anapanakurs für Mädchen von 8-18 Jahren vom 10. bis zum 13. Oktober war gut besucht. Die Mädchen wurden in zwei Gruppen eingeteilt: die 8-12 jährigen und die 13-18 jährigen.



### Die älteren Mädchen von 13-18

Ein 1-jähriges Mädchen wollte gerne mit ihrer Freundin bei den Älteren sein, so dass in dieser Gruppe 17 Mädchen waren, von denen 5 schon mindestens einmal einen Kinderkurs besucht hatten. Es waren auch zwei Mädchen aus Litauen gekommen, die die Anweisungen während des gesamten Kurses auf Englisch über Kopfhörer gehört haben. Von der ersten Meditationssitzung bis zur letzten war eine sehr große Bemühung und Ernsthaftigkeit zu erkennen. Auf Anfrage einiger Mädchen wurden manche Sitzungen, für diejenigen, die weiter meditieren wollten, noch um 10 Minuten verlängert. Auch der Spaziergang in Stille auf dem Zentrumsgelände fand Anklang. Einige Mädchen gaben die Rückmeldung, dass sie auch beim Spazierengehen ihren Atem beobachten konnten. An dem Gesprächsrundenangebot am Abend des ersten Meditationstages nahmen fast alle Mädchen teil und es wurden interessante Fragen gestellt und auch von eigenen Erfahrungen mit der Meditation berichtet. Es war sehr berührend, die Mädchen so ernsthaft und bemüht arbeiten zu sehen.



An dem Gesprächsrundenangebot am Abend des ersten Meditationstages nahmen fast alle Mädchen teil und es wurden interessante Fragen gestellt und auch von eigenen Erfahrungen mit der Meditation berichtet. Es war sehr berührend, die Mädchen so ernsthaft und bemüht arbeiten zu sehen.



### Die jüngeren Mädchen von 8 - 12

Die Zusammensetzung der jüngeren Gruppe war diesmal ausgewogen mit 10 neuen und 10 alten Teilnehmerinnen. Eins der Mädchen kam bereits zum fünften Mal.

Auf die Frage, warum sie sich entschieden haben noch einmal zu einem Kurs zu kommen gab es unter anderem folgende Antworten :

*..weil ich mich danach entspannter fühle,  
weil es mir gut tut und Spaß gemacht hat,  
weil mir der erste Kurs schon sehr gut gefallen hat,  
macht mich glücklich,  
find more about myself,  
weil es cool war*



Obwohl als Gruppe recht groß, waren die zwanzig Mädels in der Dhamma Halle diszipliniert, pünktlich zu den Meditationen und interessiert. Während der Meditationszeiten war es eher ruhig. Bei Fragen und Antworten zu Themen wie Sila, Geist oder Meditation ging es dagegen lebhaft zu und viele wollten sich mitteilen. Mehrere Mädchen hatten Interesse beim Meditieren auf einem Bänkchen zu sitzen - einige hatten diese Sitzhaltung schon im letzten Kurs für sich entdeckt.

Wie wir das auch aus den Erwachsenenkursen kennen, gab es Momente an denen die Lust zu meditieren für ein paar Mädchen nicht sehr groß war. Sie konnten die Erfahrung machen, dass sich diese Schwierigkeiten in einer Gruppe viel leichter überwinden lassen. Es ist immer wieder beeindruckend und inspirierend, die Entwicklung der Mädchen selbst in einer so kurzen, aber intensiven Zeitspanne von zwei Tagen mitzuerleben. Es war ein sehr schöner Kurs.

.....8JY'NUA`Yb`

jüngere Mädchen	ältere Mädchen
10 neue Teilnehmerinnen	12
10 alte Teilnehmerinnen	5
9 Betreuerinnen / 1 Kursmangerin	6 Betreuerinnen / 1 Kursmangerin



Insgesamt war die Atmosphäre im Kurs sehr angenehm und fröhlich. Die Schülerinnen waren guter Dinge, gaben sich viel Mühe beim Meditieren, genossen ihre Freizeit und die angebotenen Aktivitäten. Es war sehr schön zu sehen, wie auch manche sehr lebhaft und fordernde Schülerinnen im Laufe des Kurses ruhiger wurden.

## Das Betreuerteam

Obwohl sich bis kurz vor Kursbeginn zu wenige Helferinnen angemeldet hatten, entspannte sich die Situation kurzfristig und es waren genügend Betreuerinnen anwesend.



Ein paar der Betreuerinnen konnten schon am Vortag anreisen, sodass die Räumlichkeiten zum Meditieren, Malen, Basteln und die Ankunft der Kinder ohne Zeitnot und Schwierigkeiten vorbereitet werden konnten. Die Atmosphäre unter den Betreuerinnen war die ganze Zeit harmonisch und konstruktiv. Alle waren sehr engagiert und motiviert und unterstützten sich gegenseitig.

Das Küchenteam bescherte allen leckeres Essen. Alles in allem herrschte eine schöne Atmosphäre im Zentrum, an der auch das milde sonnige Herbstwetter seinen Anteil hatte.



Zur letzten Meditation und dem abschließenden Vortrag waren alle im Zentrum anwesenden Helfer und Eltern eingeladen. Eine schöne Gelegenheit für die Mädchen beider Altersgruppen auch einmal zusammen zu meditieren. Während des Kurses hatte jede Gruppe ihren eigenen Raum mit eigener Lehrerin zur Verfügung gehabt, um so den Bedürfnissen und Themen unterschiedlichen Alters besser gerecht werden zu können.

Insgesamt war der Kurs sehr gelungen und wurde von Teilnehmerinnen und Betreuerinnen als große Bereicherung erlebt.