

Baby-Yoga und Baby-Mentaltraining

Matias, mein Enkel, ist gut fünf Monate alt und sein quirligvergnühtes, spontanes Wesen nährt meinen Grossvaterstolz bei jedem Besuch aufs Neue.

Während ich Matias mit Freude zusehe wie er sich am Boden auf der weichen Decke herum tollt, habe ich eine Eingebung. Mir wird klar, woher die unzähligen Yogaübungen kommen, wer sie kreiert hat. Die Yogis liessen sich durch das Beobachten von Kleinkindern inspirieren.

So einfach ist es!

Alles ist vorhanden!

Alles ist im Menschen vorhanden, noch bevor er zum folgsamen Bürger erzogen wird. Gerade jetzt „übt“ Matias ganz spontan und ohne Anleitung die Kobrastellung. Er hebt den Kopf und den Oberkörper in die Höhe, sich auf den Händen abstützend. Der Rücken ist gleichmässig durchgebogen. Einfach perfekt, das ist Yoga! Nun hört er ein Geräusch und schon liegt er auf dem Rücken stemmt die Füsschen in die weiche Decke, hebt den kleinen erstaunlich kräftigen Körper in der Mitte an zur perfekten Brücke.

Wenn ich daran denke, wie mühsam und wochenlang ich als neunzehn Jähriger, nach Anleitung meines Yogalehrers, diese Übungen lernte, muss ich schmunzeln. Dermassen eingerostet war mein Körper damals bereits vom stundenlangen Stillsitzen auf der harten Schulbank.

Wirklich, es ist alles von Kindesbeinen an vorhanden, denn schon schickt sich der kleine Matias-Yogi an, die nächste Baby-Yogaübung in kindlicher Begeisterung auszuführen. Weitere folgen!

Freudig erzähle ich seinem Mami meine Beobachtungen. Sie lächelt und meint zu mir: „Weißt du, meditieren tut er auch schon!“ Ich denke, sie will mich hoch nehmen, doch dem ist nicht so. Wenn sie ihn gelegentlich „alleine“ lasse, erzählt sie weiter, kann sie beobachten wie er von Zeit zu Zeit regungslos in die Leere schaut, wie durch alles hindurch. Da Matias ihr erstes Kind ist, befragte meine Tochter die Mütterberaterin, was sie zu diesen Beobachtungen meine und ob es Grund zur Beunruhigung gäbe. Weit gefehlt! „Lass das Kind weiter staunen und störe es ja nicht“. War ihr professioneller Rat.

Heute weiss man, dass solche Momente der Verinnerlichung und Verarbeitung der unzähligen äusseren Eindrücke dienen. Diese sind sogar die Grundlage für eine harmonische Entwicklung zum ausgeglichenen Menschen, bei welchem die Ratio und die emotionale, spirituelle Intelligenz gleichwertig entwickelt sind.

DIE Überlebensstrategie für kommende Generationen, um im Einklang mit den Lebensgesetzen zu leben und zu überleben! Sehr oft werden die Sinnesorgane der Kleinkinder und Jugendlichen total überreizt und damit das innere Gleichgewicht gestört. Im späteren Leben wird dann mühsam versucht die Innenschau in Meditationsseminaren wieder zu entdecken.

Baby-Mentaltraining

Genug philosophiert mit meiner Tochter. Wir werden in unserem Gespräch unterbrochen.

Mittagszeit - der Papa kommt mit freudigem Hallo zur Türe herein. Der kleine Matias begrüsst seinen Papi mit babytypischem Gequietsche und mit intensivem Zappeln der Arme und Beine. Das ganze Wesen drückt ungehemmt und unmissverständlich Freude aus.

Doch der Clou folgt erst. Ich werde Zeuge eines bewusst durchgeführten Baby- Mentaltrainings. Der Papa hebt seinen Sohn auf und entblösst ihm im Badezimmer den Popo. Nun hält er das bald sieben Kilo schwere Bübchen über den Topf und pfeift leise eine einfache Melodie.... Knapp zwei Minuten dauert es, bis beide „Geschäfte“ erledigt sind.

Ich komme aus dem Staunen nicht mehr heraus. Erfolgreiches Mentaltraining im Babyalter nennt man dies. Drei mal am Tag, immer zur selben Zeit, immer die selbe Melodie – es klappt!

Wissen Sie, woher diese brandneuen Erziehungsmethoden kommen? Von der modernen Verhaltens- und Gehirnforschung denken Sie. Nein, man beobachtet das Verhalten der Naturvölker! Gäbe es da Möglicherweise noch mehr Lernpotenzial für unsere „zivilisierten“ Gesellschaften? Zum Beispiel im Umgang mit den Lebensgrundlagen? Ich bin überzeugt davon!

Albert Remund
www.mentally.ch