

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

FEBRUAR / MÄRZ 2026

visionen. AlleinSein



JAPAN
MEHR ALS
KIRSCHBLÜTE

Giulia Enders
ORGANFAMILIE KÖRPER

DANIEL SCHREIBER
STRICKEN YOGA
FREUNDLICHSEIN

EINSAME HELDEN
NACH HAUSE
FINDEN

AlleinSein

Momente für die Seele



GEMEINSAM RICHTUNG ZUKUNFT: KINDERN EINE PERSPEKTIVE GEBEN

Von Gianna Wabner



Beim Sammeln von Plastikmüll lernen kleine "Strandpiraten" in Begleitung von Erwachsenen neue Zusammenhänge in der Natur kennen

Die wichtigste Hilfe ist ein echtes zugewandtes Dasein – also in Resonanz zu sein.



Oben: Gianna Wabner mit dem Gyalwang Drukpa
Unten: Der Gyalwang Drukpa mit Bürgermeisterin Anja Uckrow

Gesellschaft bedeutet immer auch Verantwortung für die nächste Generation, sagt Gianna Wabner, Präsidentin der Live To Love Stiftung in Deutschland. Zeit und Räume für echtes Miteinander und gemeinsames Gestalten sind kein Luxus, sondern eine elementare Grundbedingung für Zukunftsfähigkeit.

Gemeinsam Richtung Zukunft – für die Kinder dieser Zeit und die folgenden Generationen! Das war die Botschaft unseres 2. Europäischen Bike Yatras im letzten September. Wir sind mit den Rädern durch die traumhaft schönen Landschaften Brandenburgs gefahren, haben Bäume gepflanzt, einmal bei strömendem Regen, und wir alle waren glücklich und bester Laune. Wir haben unter dem weiten blauen Himmel den Lehren des Gyalwang Drukpa gelauscht und kontempliert.

„Wir alle müssen die Welt zu einem friedlichen und schönen Ort zum Leben machen. Wenn wir es versäumen, einander zu lehren – so wie ich euch lehre und ihr mich lehrt, während wir diskutieren, um Lösungen zu finden –, wird

es meiner Meinung nach sehr schwierig. Unser Leben hängt vollständig von der Umwelt und von uns ab. Es ist vor allem sehr wichtig für die Kinder, da sie unsere Zukunft sind. Es geht hierbei nicht nur um unsere Zukunft, sondern um die Zukunft der Welt. Die Zukunft eines jeden Landes wird schließlich durch die Kinder bestimmt. Eure Kinder sind ebenso die Zukunft eurer Familie. Das ist sehr bedeutsam! Alle Kinder dieser Erde sind Gottes Geschenke. Sie sind ein großes Geschenk für uns. Wir sollten uns also um sie kümmern, indem wir ihnen als gutes Beispiel vorangehen. Seid bitte ein gutes Beispiel dafür, wie man in dieser Welt leben sollte!“ So der Gyalwang Drukpa.

Die vielen Eindrücke aus Brandenburg und die freundlichen Menschen, die dort leben, haben sich tief in unsere Herzen geschrieben. Die Treffen mit Anja Uckrow, der zweiten Bürgermeisterin von Fehrbellin, mit Luisa Neubauer und Sarah Wiener waren von Freude, Tiefe und Weisheit sowie dem glücklichen Umstand, voneinander zu wissen und zu lernen, getragen. Uns allen ist die Gegenwart und vor allem die Zukunft der Kinder ein sehr großes Anliegen. Diese bemerkenswerten Frauen verwirklichen ihre Visionen mit enthusiastischem Engagement – allen ist die Liebe für unsere Erde, alle fühlenden Wesen, die auf und von ihr leben, und die Zukunft der Kinder und folgenden Generationen ein absolutes Herzensanliegen.

Was Kinderseelen brauchen

Die vergangenen Jahre haben das Erleben von Kindern in einer Weise geprägt, wie keine Generation zuvor. Während der Pandemie, mit den Phasen der angeordneten Isolation und Distanz, wurde das Alleinsein für Kinder zu einer alltäglichen Erfahrung. Der enorme Druck, der medial von vielen Seiten aufgebaut wurde und zu Verunsicherungen sowie Ängsten führte, hat bei vielen tiefe Spuren in ihren Seelen hinterlassen. Eltern, die im Homeoffice vollkommen überfordert waren, wenn die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgten und den Geräuschpegel erhöhten, um sich von ihrem Stress zu befreien, die Maskenpflicht und vieles mehr, haben die Räume für Begegnung und Nähe teilweise massiv eingeschränkt. Was zuvor selbstverständlich war – zärtliche Berührungen, das gemeinsame Lachen und Kuseln – wurde plötzlich zu etwas Kostbarem.

Für viele Kinder war die zusätzliche Isolation von den Kitas sowie den Schulen und das dadurch erzwungene Alleinsein nur schwer erträglich. Ihr Leben fand sich in einem sprachlosen Vakuum wieder – denn das natürliche Bedürfnis nach Beziehung blieb vielfach unerfüllt.

Digitale Medien boten während der Pandemie eine „Brücke“: Kontakt über Bildschirme, Unterricht per Video, Chatten statt Spielen. Nachrichten, Bilder, Videos – ein endloser Strom von Eindrücken. Sie konnten zwar die äußere Isolation überbrücken, waren aber nur rudimentär

imstande, die innere Verbundenheit zu ersetzen, denn in der digitalen Kommunikation fehlen die vielen feinen menschlichen Signale. Kinder benötigen für eine gesunde Entwicklung Zeit für Resonanz, um Eindrücke zu verdauen, Erlebnisse zu integrieren und wahrgenommen zu werden. Die Kinder waren zwar digital verbunden und gleichzeitig getrennt. Sie konnten andere sehen und mit ihnen sprechen, sie jedoch nicht fühlen. Das Gehirn erhielt Reize, doch das Herz blieb unberührt – was wiederum zur Erfahrung eines digitalen Alleinseins geführt hat.

Zuwendung und Resonanz

Das Erleben von Alleinsein ist jedoch nicht nur von der Seite des Mangels zu betrachten, denn auch Kinder sollten lernen, zwischen einsamem Rückzug und heilsamer Stille zu unterscheiden. Dazu benötigen sie jedoch Erwachsene, die beides erlauben: Gemeinschaft und Rückzug, Aktivität und Stille, Gespräch und Schweigen. Die wichtigste Hilfe ist ein echtes zugewandtes Dasein – also in Resonanz zu sein.

Durch die digitale Informationsfülle hat unsere Welt wesentlich an Resonanz verloren. Wegen der Schnelligkeit verlieren wir immer mehr den Moment, in dem etwas in uns antworten kann, wo Gefühle entstehen, Fragen auftauchen und Antworten zu einem größeren Verständnis führen. Begegnungen und Informationen gewinnen erst an Bedeutung, wenn sie eine Resonanz erzeugen, also etwas in uns berühren.



Resonanz ist die gefühlte Schwingung, in der das Äußere und das Innere sich begegnen. Ohne Resonanz bleiben Worte bloße Hülsen und Begegnungen lediglich oberflächliche Kontakte. Wo Resonanz ausbleibt, entsteht ein oberflächlicher Austausch – jedoch keine Beziehung. Ein Gegenüber wird nicht fühlbar erfahren, sondern nur registriert. Gelebte Beziehungen leben nicht vom Senden und Empfangen, sondern von den Schwingungen zwischen den Bewusstseinsräumen. Ohne Resonanz fallen Begegnungen ins Nichts, weil kein Raum entstanden ist, in dem echte Gefühle entstehen und nachklingen können.

Zeit für- und miteinander

Es kommt also darauf an, wieder zu entschleunigen. Inmitten permanenter Reizüberflutungen, digitaler Ströme und dieser Verdichtung von Zeit sind Kinder besonders betroffen. Unser Bewusstsein braucht Orte der Stille. Entschleunigung bedeutet, den eigenen Rhythmus zurückzugewinnen, die Tiefe vor die Eile zu stellen und dem Moment wieder Raum zu geben. Erst wenn wir dazu in der Lage sind, beginnt sich die reale Gegenwart und die Erfahrung in uns zu öffnen.

Dass viele Kinder bereits im frühen Alter viel zu viel Zeit mit dem Handy oder iPad verbringen, wird zum Glück in vielen Zusammenhängen diskutiert. Tatsächlich müssen wir als Erwachsene jedoch zunächst bei uns selbst anfangen, um wieder in unsere Mitte zu finden. Einer groß angelegten Studie zufolge, die in Australien zur digitalen Nutzung veranlasst worden war und in der 21 Forschungsarbeiten aus 10 Ländern ausgewertet wurden, stellte sich heraus, dass permanenter Smartphone-Konsum der Eltern nachweislich negative Auswirkungen auf die Kinder hat. Die Forschungsergebnisse belegen, dass Kinder unter 5 Jahren geringere kognitive Fähigkeiten sowie mehr Verhaltensauffälligkeiten und emotionale Probleme aufweisen, wenn Eltern sich in ihrer Gegenwart vor allem mit dem Smartphone beschäftigen. Die Kinder aus den Studien wiesen weniger soziale Kompetenz und eine geschwächte Bindung zu ihren Eltern auf. Der entscheidende Faktor hierbei sei die mangelnde Präsenz für ihre Kinder, wenn sie beim gemeinsamen Essen vor allem mit der Beantwortung von Nachrichten beschäftigt waren und deswegen verzögerter, oberflächlicher und sogar abweisend auf Fragen oder Erzählungen der Kleinkinder reagierten. Das hat also deutliche Konsequenzen für eine gesunde Eltern-Kind-Bindung.

Unabhängig von den psychologischen und geistigen Folgen, die während der zurückliegenden Pandemie bei Säuglingen und Kindern nachweisbar entstanden und noch nicht aufgearbeitet sind, ist eine Kindheit heute demnach zu sehr von Tempo geprägt, deshalb ist es unsere Aufgabe, Momente der Verlangsamung, Beziehung und Echtheit zu schaffen. Zeit füreinander und miteinander – nicht nur während der gemeinsamen Mahlzeiten – zu verbringen, gewinnt in diesem Kontext an Bedeutung.



Es ist unsere Aufgabe, Momente der Verlangsamung, Beziehung und Echtheit zu schaffen.



**Kreativität,
Empathie und
kritisches
Denken
entscheiden
darüber, ob wir
aktuell und
zukünftig
Krisen
meistern.**

In achtsamer Beziehung sein

Resonanz ist also ein Widerhall, eine Energie, die durch aufmerksame Beziehung entsteht und weit mehr ist als ein Gefühl. Sie trägt zu dem Vertrauen bei, dass wir Teil einer lebendigen Beziehung zur Welt sind. Kinder lernen früh, zu funktionieren, aber zu selten, zu fühlen, warum sie etwas berührt. Wir sollten ihnen wieder mehr ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen lassen, ihnen zuhören, ohne gleich Antworten parat zu haben. Sie fragen, was und warum sie etwas wissen wollen, wie ihre Empfindungen sind. Es ist an uns zu erforschen und zu erleben, was sie interessiert.

Wenn Kinder ihren Fragen folgen dürfen, finden sie nicht nur Wissen, sondern Sinn. Wir sollten Kinder nicht nur als „Schutzbedürftige“ sehen, sondern auch als Mitgestalter. Sie sollen erleben, dass ihre eigene Wahrnehmung zählt, dass ihre Stimme Teil eines größeren Ganzen ist. Gemeinschaften und Gesellschaften, in denen Kinder Resonanz erfahren, werden selbstbewusste, empathische und mündige Menschen hervorbringen. Denn Kinder werden schließlich die Zukunft gestalten und anführen.

Erfahrungen miteinander teilen

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Lebens geworden – für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Sie beinhalten auch viele Chancen, denn sie eröffnen neue Räume des Lernens, der Kreativität und der Vernetzung. Zugleich bergen sie die Gefahr der Überstimulation, der Entfremdung und des Resonanzverlusts. Die entscheidende Frage lautet daher nicht: „Wie vermeide ich digitale Medien?“, sondern: „Wie können wir ihnen mit Bewusstheit und Beziehung begegnen?“

