



Mit Binja über Gefühle reden

Für Ruth Monstein ist die emotionale Bildung von Kindern wichtig. Sie hat Binja geschaffen, um Kindern zu zeigen, wie man achtsam durch die Welt der Gefühle gehen kann.



Binja hätte auch sie selbst sein können: Ein wildes, naturverbundenes, lebendiges Mädchen, das gerne Rollschuh fährt und Geschichten hört. Genau so beschreibt sich Ruth Monstein als Kind. Und: «Es sind Dinge, die mir heute noch wichtig sind.»

Kinder sind ehrlich

«Ich liebe Kinder», sagt die 58-Jährige St.Gallerin. Ihr Alltag drehte und dreht sich um Kinder. Aufgewachsen ist Ruth Monstein mit zwei Brüdern in Rorschach, die Eltern waren beide Lehrer. Sie wurde Primarlehrerin, war als Heilpädagogin tätig und arbeitet heute vor allem als Coach und Psychotherapeutin für Erwachsene und Kinder in ihrer Praxis im St.Galler Quartier Rotmonten. Hier zog sie vier Töchter gross. Heute kümmert



Chinderspröchli

Das Buch greift mit seinen Spröchli auf alte Traditionen zurück. Es ist reich illustriert von Esther Petrillo-Wild und enthält eine CD, für die Daniela Lendenmann Melodien komponiert hat, die sie spielt und singt. Als zweiter Sprecher wirkt der Schauspieler Philipp Langenegger mit.

Esther Ferrari
Daa isch de Tuume
Appenzeller Verlag
64 Seiten, ill., mit CD, Fr. 38.–
ISBN 978-3-85882-729-6



Wälti wird Silvesterchlaus

Wälti packt immer im Herbst das Chlausenfieber. Aber er ist eigentlich zu jung zum Chlausen, doch davon lässt er sich nicht abhalten. In «Wälti wird Silvesterchlaus» erzählen Karin Antilli Frick (Bilder) und Esther Ferrari (Text) die Geschichte des Urnäser Buben Wälti authentisch und zeichnen eine bunte und aufregende Welt des Silvesterchlausens.

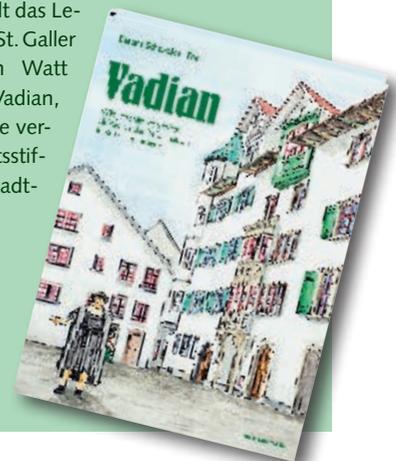
Karin Antilli Frick,
Esther Ferrari
Wälti wird Silvesterchlaus
Appenzeller Verlag
40 Seiten, ill., Fr. 29.80
ISBN 978-3-85882-734-0



Vadian – Weltbürger und Reformator aus St. Gallen

Bettina Schwalder Frei stellt das Leben und das Wirken des St.Galler Reformators Joachim von Watt (1484–1551), genannt Vadian, erstmals kindgerecht dar. Sie veranschaulicht einen identitätsstiftenden Teil der St.Galler Stadtgeschichte.

Bettina Schwalder Frei
Vadian
Appenzeller Verlag
40 Seiten, ill., Fr. 29.80
ISBN 978-3-85882-774-6



sich Ruth Monstein einmal wöchentlich um die Enkelin. «Kinder sind unmittelbar ehrlich» – das liebe sie so an ihnen. Als Lehrerin war sie in ihrem beruflichen Alltag oft im Clinch: «Die Freude und Lebendigkeit der Kinder zu bewahren, war mir manchmal wichtiger, als Lesen und Rechnen zu lehren.» Sie hat immer wieder festgestellt, dass Emotionen Kinder blockieren können. Und: «Vielen Kindern fehlt die Sprache, um Emotionen auszudrücken.» Deshalb ist es ihr ein Anliegen, den Kindern Wege zu zeigen, wie sie mit ihren Gefühlen einen positiven Umgang finden können.

Ich bin ja da

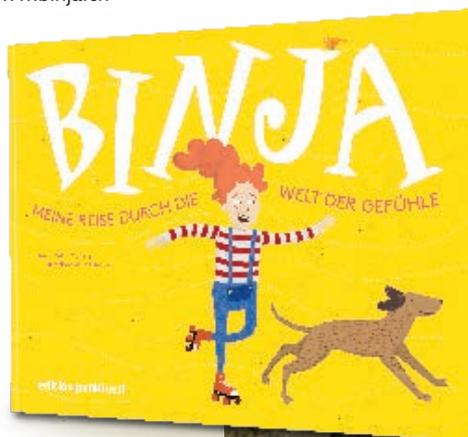
Gedrängt von der Frage, wie man das Selbstwertgefühl von Kindern steigern kann, so dass sie ihre Persönlichkeit entwickeln können, reiste sie nach Indien. Dort besuchte sie eine Schule, die Wert auf kognitive und persönliche Bildung legt. Meditation gehört selbstverständlich zum Unterricht. In Amerika machte sie Weiterbildungen zum Thema Achtsamkeit. Wie kann man das in Schweizer Schulen und in Familien anwenden, ohne dass es religiös wirkt? Wie ein niederschwelliges Angebot kreieren, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen, fragte sie sich danach. Die Antwort: Binja. Der Name ist nicht zufällig gewählt. «Ich bin ja da» lässt sich daraus ableiten. «Dieses Bewusstsein möchte ich bei Kindern stärken», sagt Ruth Monstein.

Im März dieses Jahres konnte sie «Binja» an der ersten Achtsamkeitstagung für Schule und Bildung in Luzern vorstellen. Im Frühling führte sie «Binja» in zwei Schulklassen ein. «Die ersten Kurse in zwei ganz unterschiedlichen Primarschulklassen machen Mut, das Angebot in den Schulen anzuwenden», freut sich Ruth Monstein. Kinder wie auch Lehrpersonen gaben positive Rückmeldungen: «Ich habe gelernt, mich mit dem Atem zu beruhigen.» Oder: «Ich bin abends oft traurig. Mit dem Atem zentriere ich mich schnell und denke dann an etwas Schönes. Nun bin ich weniger traurig.» Oder: «Mir hat die Geschichte gut gefallen», so einige

Rückmeldungen der Schulkinder einer Mittelstufe in Bazenhaid und einer Klasse aus St.Gallen. «Vor der Prüfung atmen wir nun und zentrieren uns,» so ein Feedback einer Lehrperson.

Oasen im Alltag

Achtsamkeit gehört zu Ruth Monsteins Alltag. Schon seit vielen Jahren sucht sie täglich die Stille. Mit Meditation und Yoga beginnt und beendet sie den Tag, sammelt sich für den Tag, blickt darauf zurück. Tagsüber versuche sie, immer wieder «einen liebevollen, achtsamen Atemzug zu machen», sei es beim Warten auf den Bus oder im Supermarkt an der Kasse. «Das sind meine Oasen.» ckö
www.binja.ch



Binja, ein zehnjähriges Mädchen, durchlebt die Gefühle Angst, Wut, Eifersucht, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Freude. Binjas treuer Begleiter Alfonso zeigt ihr, wie sie ihren überwältigenden Gefühlen achtsam begegnen kann. Mit Hilfe von Alfonso macht Binja eine Reise durch die Welt der Gefühle. Sie lernt, dass das achtsame Atmen hilft, immer wieder ins Hier und Jetzt zurück zu kehren. So findet Binja die Ressourcen, die ihr helfen, herausfordernde Aufgaben zu bewältigen.

Zum Bilderbuch sind Lieder von Denise Lier erschienen, welche die Kinder die Gefühlswelten erleben lassen. Diese können über die Webseite www.binja.ch heruntergeladen werden.

Ruth Monstein
Binja, Kinderbuch
edition punktuell
56 Seiten, ill., Fr. 29.80
ISBN 978-3-905724-60-8



Ruth Monstein integriert achtsames Atmen in ihren Alltag. Bild: caw