

# Der Kraftsprung

## Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Kindern

**Immer wieder passieren Dinge, die für Kinder kränkend, abwertend, verletzend, traurig und entmutigend sind. Max ist beim Skirennen gestürzt, Lola hat vor lauter Lachen in die Hose gepinkelt und Jan kann nicht mehr zu Leon, weil er vor seinem Hund schreckliche Angst hat. Das Kind fühlt sich schlecht, wenn es an die Situation denkt. Die Folge ist oft, dass Situationen oder Menschen gemieden werden. Daran setzt die folgende Übung an. Es wird versucht, durch die Kraft eines positiven Erlebnisses ein negatives Ereignis zu neutralisieren.**

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Situationen, die für Kinder kränkend sind, können immer wieder passieren. Manche davon sind jedoch so bedeutend für die Kinder, dass sie sich auch noch lange Zeit danach deswegen schlecht fühlen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um eine durchlebte Situation handelt oder nur um einen Satz, der dem Kind gegenüber geäußert wurde. Das Entscheidende ist: das Kind fühlt sich schlecht, wenn es an die Situation denkt. Als Folge davon werden häufig Situationen oder Menschen gemieden, weil die Erfahrung so schmerzlich für das Kind war.

### Der Kraftsprung

Die Übung „Der Kraftsprung“ soll dazu dienen, negative Erlebnisse abzuschwächen und vielleicht sogar positiv zu besetzen. Die Intervention bzw. das Format entwickelte sich aus Ansätzen der hypnotherapeutischen Arbeit mit Kindern und dem Neurolinguistischen Programmieren. Ziel der Übung ist, durch die Kraft eines positiven Erlebnisses ein negatives Ereignis zu neutralisieren, damit es unwichtiger wird und damit seine negative Wirkung abgeschwächt oder vielleicht sogar verloren geht.

Diese Übung eignet sich vorwiegend für Kinder im Vorschulalter, ist in Variation jedoch bereits mit jüngeren Kindern denkbar. Natürlich kann sie auch mit Kolleginnen und Kollegen aus dem Team erfolgen.

Lassen Sie sich überraschen, wie gut diese Übung funktionieren wird. Die folgenden Formulierungen sollen dabei als Orientierung dienen. Vertrauen Sie bei dieser Arbeit Ihrem Bauchgefühl und Ihrer Beobachtungsgabe. Wichtig ist dabei vor allem der positive Zustand. Das positive Erlebnis (Position 1) muss stark empfunden werden, damit es das negative Erlebnis (Position 2) wirklich neutralisieren kann.

Vorbereitend sollten verschiedene Materialien gerichtet werden. Hierzu können beispielsweise Handpuppe, Stofftiere, bunte Wolle oder Muggelsteine zählen.

### Wohlfühlen, erklären, Kraftsprung

Zunächst sollte ein angenehmes Einstiegsgespräch und eine kurze Erklärung über das Übungsziel durchgeführt werden. Das Kind sollte Vertrauen zum Erwachsenen gewinnen und sich ihm gerne öffnen. Wichtig ist, dass sich das Kind wohl und ernst genommen fühlt, denn an dieser Stelle schildert das Kind, den Anlass der Übung: eine Situation, die es traurig macht, in der es sich schwach fühlt. Vielleicht kann dazu auch ein Bild gemalt werden, um die Situation zu verdeutlichen.

Ebenso sollte das Kind eine gegensätzliche Situation beschreiben, in der es sich richtig gut gefühlt hat. Auch hierzu kann ein Bild gemalt werden.

Beispiel:

Max ist traurig, weil er nun ein wiederholtes Mal beim Wettlaufen verloren hat. Als positive Situation berichtet Max von einem Fußballspiel, bei dem er mehrere Tore geschossen hat.



### Position 1

In einem nächsten Schritt soll das Kind an eine Situation denken, die es sehr positiv in Erinnerung hat.

„Max, du hast mir erzählt, dass du neulich beim Fußballspielen ein paar Tore geschossen hast. Denke noch mal daran und erzähle mir davon. Wie war das? Du hast dich sicherlich richtig toll gefühlt. Was haben denn die anderen zu dir gesagt? ...“

Nun kann das Kind eines der Materialien, die zur Verfügung stehen wählen.

„Wähle ein Material, das zu der Situation passt, dass dir dazu gefällt und lege es in einer für dich passenden Form auf den Boden, so dass du dich hineinstellen kannst.“

Anschließend soll sich das Kind in die Form auf dem Boden stellen. Dabei soll es an die schöne Situation denken.

„Stelle dich nun dort hinein und denke ganz fest an die schöne Situation. Was gibt es zu sehen, zu hören, zu spüren? Wie fühlt sich das an?“

Der Erwachsene wiederholt im Anschluss daran nochmals: „In dieser Form geht es dir also gut.“

### Ein Tier, das Kraft gibt

Das Kind soll sich im Anschluss daran ein passendes Tier aussuchen. Zum Beispiel einen Löwen. Das Kind kann anschließend beschreiben, warum dieses Tier so passend ist. Tiere verkörpern ganz bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten. Intuitiv und zielgerichtet greifen sich die Kinder das passende Tier – manchmal vielleicht sogar zwei.

„Welches Tier passt denn gut zu dem, was du eben gedacht hast?“

„Der Löwe“

„Und warum passt der gut dazu?“

„Weil der ganz stark ist.“

„Warst du denn in dieser Situation (Beschreibung der Situation) auch so wie der Löwe?“

Das Kind beschreibt im folgenden Gespräch, für welche Ressourcen der Löwe steht. Ressourcen, die Kinder besitzen und in gewissen Situationen benötigen, können mittels eines Krafttieres (Stofftier) verstärkt werden.

Gemeinsam mit dem Tier kann sich das Kind nun nochmals auf Position 1 stellen. Das Tier verkörpert hier die Ressourcen und Stärken, die das Kind in dieser Situation selbst an sich erfahren hat.

### Position 2

Danach soll das Kind wieder auf den „neutralen“ Boden treten.

Nun soll es nochmals an die anfangs beschriebene und eventuell gemalte Situation denken, in der es sich nicht gut gefühlt hat. Auch für diese Situation soll nun ein Material ausgewählt werden und eine passende Form auf den

Boden gelegt werden. Diese zweite Form sollte räumlich nicht weit von der ersten Form liegen.

Das Kind darf sich nun in diese neue Form stellen und dabei an die negative Situation denken.

„Stelle dich nun dort hinein und denke an diese Situation (Beschreibung der Situation). Was gibt es zu sehen, zu hören, zu spüren? Wie fühlt sich das an?“

Diese Problemsituation sollte nicht zu lange thematisiert werden, denn das kann für manches Kind sehr unangenehm sein.

Der Erwachsene wiederholt anschließend nochmals: „In dieser Form geht es dir also nicht so gut“.

### Der Sprung

Danach soll sich das Kind auf den Boden neben beide Formen stellen.

„Stelle dich nun noch mal gemeinsam mit deinem Krafttier in diese Form (Position 1) und denke ganz fest an die tolle Situation (Beschreiben der Situation).“

„Und nun kannst du etwas Tolles machen! Gemeinsam mit deinem Krafttier kannst du nun in die andere Form (Position 2) springen, in die, in der es dir nicht so gut geht. Das ist dann ein Kraftsprung. Du kannst deine ganze Kraft mitnehmen und vielleicht fühlst du dich dann hier (Position 2) gar nicht mehr so schlecht.“

„Wie geht es dir jetzt? Hilft dir der Löwe in der Situation? Gemeinsam mit dem Löwen geht es dir nun hier vielleicht besser?“

### Blick in die Zukunft

Im Anschluss daran kann gemeinsam mit dem Kind überlegt werden, wie es sich in Zukunft in solch einer negativen Situation verhalten kann. Das Kind kann beispielsweise immer dann an eine gute Situation denken und an das Tier, das ihm Ressourcen gibt bzw. diese verstärkt. Diese Überlegungen können auch als Anlass genommen werden, erneut ein

Bild über eine negative Situation zu malen, in der nun aber das Krafttier eine Rolle spielt und das Kind die Situation besser verkraftet.

### Kraftsprung mit Erwachsenen

Diese Übung klappt übrigens auch mit großen Leuten. Hierbei ist es dann sogar möglich, die Übung so durchzuführen, dass man nicht direkt über die belastende Sache sprechen muss – also inhaltsfrei arbeiten kann. Die Person, die durch die Übung geleitet werden soll, überlegt sich die Situationen für sich, der Übungsleiter begleitet lediglich mit Fragen die Übung. Allein durch das genaue Beobachten und Nachfragen gelingt es, die Übung erfolgreich durchzuführen.

Dieses Format habe ich in ähnlicher Form von Birgit Steiner-Backhausen in einem Seminar an der Milton Erickson Gesellschaft München im Rahmen der KiHyp-Ausbildung kennen lernen dürfen.

**Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen**, NLP-Lehrtrainerin, LernCoach, Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder und Lernen, Weßling

### Literatur

**Lötscher-Gugler, Hedy:**

**Lernen mit Zauberkraft NLP für Kinder**  
München 2000

**Wüthrich, Käthy / Harter, Klaus:**  
**Das therapeutische Puppenspiel.**  
**Ein Spiegel der kindlichen Seele.**  
München

**Renner, Cornelia:**

**Stark fürs Leben - Geistiges Karate für Kinder.**  
**Ein lösungsorientierter Ansatz in der Kindertherapie.**  
Stuttgart 2005