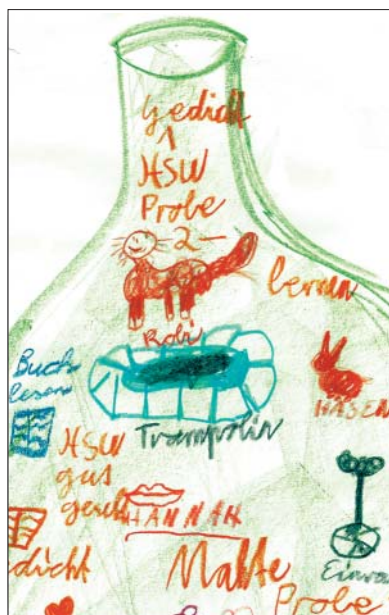


Kindern helfen durch kraftvolle Gedankenbilder



Illustration: Manfred Bofinger



Weinend erzählt Julia Ihnen von ihrem schrecklichen Traum, den Geistern und Gespenstern die sie erschreckt haben und ihr nun Angst machen, weiterzuschlafen.

Beim Einkaufen wurde Niki an der Kasse zu wenig Wechselgeld herausgegeben – die Menschenschlange, die an der Kasse anstand, war recht lang und die Menschen quengelten schon hinter ihm und deshalb verzichtete er auf sein korrektes Wechselgeld – weil er auf einmal unsicher wurde, ob er denn richtig gerechnet habe.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Die beschriebenen Beispiele zeigen Kinder in für sie ausweglosen Situationen. Sie fühlen sich verängstigt, entmutigt, allein, angespannt, erstarrt, unkonzentriert, doof, unwohl, gefangen, ausgeliefert, traurig, mutlos, leer. Sie haben kaum eine Möglichkeit, sich aus den beschriebenen Situationen selbst zu befreien, sich also künftig anders – wirkungsvoll – zu verhalten.

Selbstverständlich helfen oft schon die Mut machenden Gespräche zwischen Kindern und Eltern oder Erwachsenen, um Veränderungen herbeizuführen. Lob und Anerkennung geben schon eine Menge an Kraft zurück. Doch oft brauchen die Kinder noch mehr Unterstützung, um sich künftig gestärkt, also anders als bisher, verhalten zu können. Was können wir tun, um Kindern Ressourcen wie beispielsweise Mut, Stärke, Konzentration, Entspannung, Gelassenheit, Fröhlichkeit, Ausgelassenheit oder Unbeschwertheit in ihre Situationen mitzugeben?

Die beiden folgenden Verfahrensideen stammen ursprünglich aus der Kinder- und Jugend(hypnose)therapie. Für Sie haben wir die beiden Übungen so verändert und angepasst, dass diese von Ihnen unterstützend für die Kinder angewandt werden können. Ein weiterer Vorteil, wenn Sie diese Übungen mit den Kindern machen werden, ist, dass Sie wieder ein Stückchen mehr von der Welt beziehungsweise aus der Welt der Kinder erfahren und somit rücken Sie noch ein bisschen näher zusammen.

Jeanny in the bottle

Vorbereitung:

1 großes weißes Papier
viele bunte Stifte und Zeichenutensilien

Dauer: mindestens 20 Minuten

Setzen Sie sich mit dem Kind zusammen – vielleicht machen Sie auch mit – und teilen Sie ihm mit:

„Wir zeichnen jetzt eine Zauberflasche, in die wir all die guten Geschichten, Dinge, Erlebnisse, Gefühle und Ergebnisse geben werden, die du erlebt hast. Diese Flasche wird dich künftig immer daran erinnern, was du für tolle Schätze in dir trägst. Jedes Mal, wenn du was Schönes erlebt hast, was Tolles gefühlt hast, darfst du dich ganz fest daran erinnern und es malen oder in die Flasche stecken.“

Wenn du mal nicht weiter weißt, brauchst du dich nur daran zu erinnern, dass deine Flasche gefüllt ist mit Kraft spendenden Situationen. Situationen in denen du bereits die Lösung bewusst wusstest oder dich entsprechend verhalten konntest. Du trägst nämlich jede Lösung in dir. Du kannst also jederzeit in deiner Vorstellung den Stöpsel der Flasche öffnen und hast Zugriff auf all deine wunderbaren Fähigkeiten, dein unglaubliches Wissen, deine wirkungsvollen Eigenschaften und deine vielen verschiedenen Gefühle.“

Selbstverständlich können Sie selber den Text an Ihren Sprachgebrauch und das Alter des Kindes anpassen! Sie überlegen dabei zusammen:



- Was machst du besonders gerne?
- Über welches Lob hast du dich besonders gefreut?
- Was hat dir denn im letzten Urlaub gut gefallen?
- Was magst du denn besonders gerne?
- Was hast du denn besonders gut gemacht?

Bevor oder während das Kind die erzählten Ereignisse, Gefühle, Dinge oder Symbole malt beziehungsweise zeichnet, lassen Sie sich diese mit allen Sinnen beschreiben. Also nur zuhören und eventuell nach weiteren Sinneserfahrungen des Erzählten fragen – nach Farben, Gefühlen, Geräuschen, Gerüchen und Geschmäckern. Fragen Sie so lange, bis Sie den Eindruck haben, dass die Erinnerung richtig lebendig ist:

- Wie genau sieht das aus?
- Ist es nah oder weit weg?
- Was kannst du hören?
- Wie riecht es?
- Wie hat das geschmeckt?
- Wie hat es sich angefühlt?

Hängen Sie das Bild an einer Stelle auf, die das Kind gut sehen kann und die geschützt ist vor Übergriffen anderer. Das Beispiel von Hannah konkretisiert das Vorgehen.

Kraftzauberwesen – von Hannah, 7 Jahre alt **Vorbereitung:**

1 großes weißes Papier
viele bunte Stifte und Malutensilien
Dauer: mindestens 20 Minuten

„... ich möchte jetzt, dass du dir vorstellst, dass du einen ganz tollen Freund hast. Der immer bei dir sein kann, der dich unterstützen kann, bei allem, was du tust. Er hat Eigenschaften, die du hast und Eigenschaften, die du gerne hättest. Ein Freund, der dir in jeder Situation helfen kann und der dich liebt. Vielleicht hast du diesen Freund ja schon immer bei dir, vielleicht überlegst du dir jetzt auch einen. Lass dir einfach Zeit und dann nimm dir das Papier und male drauf los. Es kann ein Fabelwesen sein, ein Lebewesen, ein Mensch, ein aus verschiedenen Tieren zusammengewürfeltes Wesen.“

Wenn das Kind mit der Zeichnung fertig ist, lassen Sie sich genau beschreiben, welche Eigenschaften dieses Wesen hat. Lassen Sie sich auch beschreiben, in welchen Situationen diese Eigenschaften dem Kind wie helfen. Auch hier soll die Vorstellung mit allen Sinnen durchlebt werden. Was fühlt das Kind, hört, sieht, schmeckt und riecht es: Wie heißt dieses Wesen, dieser Freund?

Hängen Sie die Zeichnung für das Kind gut sichtbar auf. Hilfreich kann auch sein, wenn das Kind kleinere ähnliche Zeichnungen dieses Wesens anfertigt, beispielsweise für das Federmäppchen, für Jackentaschen oder für den Rucksack. Unterstützend kann eine Tonfigur dieses Wesens angefertigt werden – der Vorteil liegt hierin, dass nochmals alles, was das Wesen an Eigenschaften mitbringt, nicht nur gemalt, sondern auch geformt wird. Diese Figur kann das Kind dann überallhin begleiten oder auf dem Nachttisch stehen.

„Pippi gibt Mut, Witz, Kraft, Stärke und Spaß, Nilson kann alles angucken – von oben, unten – er kann überall hinklettern und sich einen Überblick verschaffen und das Pferd kann Lasten tragen und wirkt ausgleichend beruhigend“, so die Beschreibung von Birgit, 10 Jahre alt.

Fazit

Durch die erste Übung lernt das Kind ganz bewusst, zu wissen, was es gut kann, was es an Wissen in sich trägt, was Gutes in ihm liegt, um seinen Selbstwert zu erhöhen.

Durch die zweite Übung lernt das Kind, dass es einen imaginativen Freund hat, der ihm beisteht in Situationen, die für es nicht leicht sind. Das Zauberwesen trägt alle wichtigen Eigenschaften in sich und unterstützt das Kind als Freund mit all seinen wunderbaren Eigenschaften, die es diesem Freund zugute hält. Das Kind ist auch nicht mehr allein in ressourcearmen Situationen, sondern zusammen mit seinem Zauberwesen.

Besonders interessant ist, mittels des Kraftzauberwesens zu erfahren, welche Eigenschaften das Kind gerne hätte oder noch verstärkter braucht. Sie haben nun auch die Möglichkeit erhalten, diese Eigenschaften zu fördern, indem Sie das Kind immer wieder bestärken, wenn es Reaktionen in die von ihm erwünschte Richtung zeigt.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,
NLP-Lehrtrainerin, Weßling

Info

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen beschäftigt sich im Rahmen ihrer Tätigkeit als NLP-Lehrtrainerin mit dem Schwerpunkt Familie und Kinder. Das NLP – Neuro Linguistisches Programmieren – bietet Handwerkszeug zur Unterstützung von Entwicklungsprozessen an. Nähere Fragen richten Sie bitte an: Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen
Telefon: 08 153/953 417
Telefax: 08 153/953 407
E-Mail: info@ressources.de
Internet: www.ressources.de