

„Und weißt du eigentlich, was Tolles in dir wohnt?“

Sich wertschätzend annehmen – auch an miesen Tagen

Foto l.: Grischa Georgiew, Foto r.: Wojciech Gajda/Fotolia.com



An manchen Tagen fühlen wir uns „klein“, ungeliebt, traurig, ohne Wert, allein ... Unsere Umwelt versucht uns zwar aufzuheitern, doch bei der winzigsten Kleinigkeit fallen wir wieder in unser „Loch“ zurück. Der folgende Beitrag zeigt, wie sich Körper und Geist beeinflussen, wenn wir uns nicht wohl fühlen und wie man sich wertschätzend annehmen kann.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Auch Kinder haben manchmal schlechte Tage: Nichts will so recht gelingen, selbst die Freunde sind doof, die Eltern gemein und der Schmusettedy fühlt sich heute kratzig an.

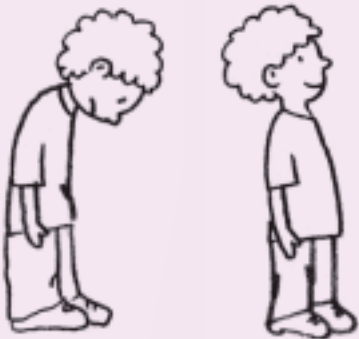
Wie funktioniert das eigentlich, sich schlecht zu fühlen?

Mal Hand aufs Herz, wir wissen das ganz genau! Es reicht, dass wir uns an ein bestimmtes negatives Ereignis erinnern, um uns richtig mies zu fühlen. Dabei kann es sich um eine gescheiterte Liebesbeziehung, ein trauriges und einschneidendes Erlebnis oder einen immer wiederkehrenden Streit handeln. Wir stellen uns nur kurz diese „Geschichte“ vor und schon fühlen wir uns ähnlich wie damals

in der Situation. Sogar unsere Physiologie verändert sich prompt. Ebenso der Blickwinkel, aus dem wir unsere Welt nun wahrnehmen. Oft verändert sich sogar die Atmung. So ungut fühlend können wir jetzt das eh schon Negative noch dunkler werden lassen, indem wir uns wieder und wieder das Ereignis erzählen und noch ein bisschen mehr von dem negativen Gefühl hinzugeben, vielleicht sogar farblich in uns noch ein wenig verdunkeln (das hilft bei den meisten), noch ein paar entmutigende oder besonders traurige Sätze oder Musik hören, uns selbst abwerten usw. Ich bin mir sicher, Sie können das! Natürlich nicht nur Sie – wir alle beherrschen das!

Selbstverständlich machen wir das nicht absichtlich oder mit Vorsatz. Fakt ist, wir tun es immer mal wieder und scheinen sogar daran festhalten zu wollen – vielleicht auch gar nicht mehr zu wissen, wie man dieses inzwischen automatisierte Verhalten „sich schlecht zu fühlen“ auch umkehren kann bzw. könnte.

Die folgende Darstellung zeigt zwei verschiedene Körperhaltungen. Die linke Körperhaltung nehmen wir ein, wenn es uns nicht gut geht. Doch diese Haltung kann auch das schlechte Gefühl weiter intensivieren. Wenn wir uns besser fühlen wollen, sollten wir daher schon bei unserer Körperhaltung beginnen und darauf achten, dass wir aufrecht gehen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell sich diese Haltung positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken kann.



„Körper und Geist beeinflussen einander“ – vermutlich haben Sie das schon gehört. Doch um sicher zu sein, dass Sie es auch schon zu spüren bekommen haben, folgen hier ein paar kleine, recht eindrucksvolle Experimente, die Sie auch mit den Kindern machen können:

- Beißen Sie Ihre Zähne ganz fest aufeinander. Die Stirn dürfen Sie gerne dabei runzeln, zusammenziehen. Nun versuchen Sie sich an ein schönes Ereignis aus dem letzten Urlaub zu erinnern. – Klappt das oder fällt es Ihnen eher schwer?
- Nun gucken Sie mit Ihren Augen nach oben (nur mit den Augen – nicht den Kopf nach oben drehen!) und versuchen Sie jetzt an etwas zu denken, was ganz traurig war. Merken Sie das? Es funktioniert nicht!!

Überzeugt? Wenn Sie noch ein wenig zweifeln, dann versuchen Sie es doch einmal während einer „Schlechtfühlen-Phase“ mit Sport – oder wenigstens mit albernem Herumstaksen wie „Germanys next Topmodel“ auf dem Laufsteg zu rhythmischer Musik. Wie weit steigt Ihre gute Laune, wenn Sie sich erlauben fünf Minuten ein Topmodell zu sein – egal ob Junge oder Mädchen, Mann oder Frau? Diese Übung lieben die Kinder (und die Erwachsenen)! Auch die Jungs – die beginnen meist sich wie Rapper zu bewegen. Meiner Erfahrung nach verändert sich das „Gute-Laune-Gefühl“ weit ins Positive, auch wenn es

anfangs ganz unten war. Es also geht darum, sich klar zu werden, dass zwischen dem Gedachten und dem Gefühlten und dem nach außen Gezeigten, durch die körperliche Physiologie Ausgedrückten, ein direkter Zusammenhang besteht. Wir zeigen nach außen, was innen los ist.

Kleiner Exkurs zu unechten Botschaften:

Vorstellen können wir uns das recht gut, wenn wir uns folgende Szene vorstellen: *Jemand, der einen Vortrag halten soll, gibt vor, ruhig und gelassen zu sein. An seiner Körperhaltung können wir jedoch sehen, dass diese angespannt ist.* Die Person sagt etwas, was körpersprachlich nicht zum Ausdruck kommt – wir erhalten also einen typischen Double Bind – zwei Botschaften: bin ruhig/bin angespannt. Menschen, die zwei Botschaften an uns senden, wirken nicht echt – nicht authentisch. Wir nehmen das oft nicht bewusst wahr, sondern nur auf einer unbewussten Ebene – dafür aber blitzschnell! Kinder reagieren auf Double Binds, indem sie sich dafür entscheiden, was sie wollen.

Beispiel:

„Nein, das darf man nicht!“ – *eigentlich findet das die Mama ganz schlimm, dass Fred sich die Insekten im Garten näher anschaut, weil sie das nie gemacht hat – jedoch weiß die Mutter von Fred, dass*

sie ihrem Kind eigentlich diese Erfahrung nicht verwehren sollte. Was dabei herauskommt ist zwar ein „Nein“ der Mutter, das jedoch nur halbherzig zum Ausdruck kommt und dem Kind auch zu verstehen gibt, „ich darf es doch“.

Im Gegensatz dazu:

Dieselbe Mutter hat Angst, dass Fred unachtsam auf die Straße laufen könnte, und sagt mit fester Stimme und tiefster Überzeugung: „Fred, bleib stehen!“ Der Junge wird sofort stehen bleiben, weil er den Nachdruck und den Ernst der Aussage spüren und hören kann. Die Mutter ist absolut echt in diesem Moment.

„Wir zeigen nach außen was innen los ist.“

Für uns große Leute bedeutet das, dass wir einerseits immer echt – oder authentisch sein sollen und dürfen. Es bedeutet gleichzeitig auch: Dass je wertschätzender und positiver unsere Gedanken sind, umso freundlicher sind auch unsere inneren Bilder, umso aufrechter ist unsere Körperhaltung, umso balancierter können wir durch das Leben gehen.

Wie kann ich mich wertschätzend annehmen?

Um sich selbst mit genügend Wert zu schätzen, darf jeder von sich selbst wissen, was er gut kann, worauf er stolz ist, was ihm gefällt, was er auch schon Tolles und Schönes erlebt hat, welche Freude er hat, weshalb ihn Freunde schätzen ... Alle meine oder zumindest einen Teil meiner Ressourcen muss ich kennen. Denn erst, wenn ich weiß, dass ich ein „toller Kerl“ bin, mit all den Ressourcen, kann ich bewusst entscheiden, ob ich mich schlecht oder gut fühlen will. Und ich kann natürlich auch viel viel leichter innerlich freundlich mit mir selbst umgehen!

Basteln Sie mit den Kindern eine Schatztruhe!

In diese Truhe dürfen die Kinder all die Dinge geben die ihre eigenen Ressourcen sind. Das können z. B. Fotos sein, Bilder von Erlebnissen, Stichworte, Komplimente, Geschenke: z. B. Steine, Kordelstücke, Noten von Lieblingsliedern, CDs,



Foto: cynoclub/Fotolia.com

Jedes Kind trägt seine eigene „Schatztruhe“ mit tollen Eigenschaften in sich.

Stöckchen, Büchlein, Eintrittskarten. Geeignet sind kleine gefaltete Papierschächtelchen, kleine Pappkisten, Schuhkartons, genähte Täschchen. Wichtig ist, dass die Kinder dieses wertvolle Behältnis selbst mitgestalten können.

Manche Kinder kleben ein Foto von sich auf die Kiste. Dieses kann im Laufe der Zeit erneuert werden. Die Kinder machen darauf aufmerksam, wenn sie finden, dass das Bild auf dem Kistchen nicht mehr ihrem „Wesen“ entspricht, weil sie sich verändert und weiterentwickelt haben.

Besonders wirkungsvoll ist es, die Schatzkistchen immer wieder hervorzuholen, Beispielsweise beim gemeinsamen Stuhlkreis. Hier kann besprochen werden, was es für Gefühle gibt, was man am anderen schätzt, welche Geschichten man gerne mag. Und jedes Kind hat die Möglichkeit, von seinen Schätzen zu berichten. Meist fallen auch anderen Kindern ähnliche Situationen ein und so werden wieder neue Schätze gefunden.

Ideen zur Schatzkiste im Stuhlkreis:

- Erzähle mir von einem deiner Schätze mit allen Sinnen (Wie fühlt es sich an? Was siehst du? Was kannst du hören, wenn du daran denkst? Riechst du etwas? Oder kannst du sogar etwas schmecken?)
- Was kannst du gut?
- Was kann X gut? Daraus wird ein Geburtstagsgeschenk der Gruppe an ein Kind (es wird gemeinsam ein Bild davon gemalt und Sie schreiben Notizen mit dazu – konkret und sinnesspezifisch, damit das Kind ganz leicht das Kompliment verinnerlichen und mit allen Sinnen verstehen kann).
- Sind die Kistchen schon gut gefüllt, so können Sie auch „Wachstumchancen“ hineingeben. Gemeint sind damit Dinge, die die Kinder lernen möchten. Vielleicht auch „Probleme“, die in Fähigkeiten verwandelt werden dürfen. Das kann z. B. sein, dass Etna sagt: „Eigentlich wäre es gut, wenn ich endlich mal so richtig ‚Nein‘ sagen könnte. Ich mag zwar nicht böse sein, doch ich mag auch nicht genervt werden.“ Gemeinsam kann besprochen werden, was Etna schon alles an Fähigkeiten für dieses Ziel hat, und wie und evtl. mit wem sie gerne üben möchte.

Die Schatztruhe bietet zahlreiche Möglichkeiten und Variationen, um den Kindern beim Wachsen liebevoll zur Seite zu stehen. Besonders wertvoll für die Kinder ist es, wenn sie diese Kiste mit in die Schule nehmen dürfen und sie auch dort integriert wird. Der Übergang von Kindergarten zur Schule ist manchmal holprig – die „Schatzkiste“ kann den Übergang erleichtern, da sie einen großen „Anker“ darstellt. Selbstverständlich hilft sie auch der Lehrerin, da sie ja eine Menge von und über die Kinder erfahren kann!

Fazit

Nur durch das Bewusstsein, welche wertvollen Dinge man schon in sich trägt, wird es immer seltener, sich schlecht zu fühlen und in „Löcher“ zu plumpsen. Und selbst wenn's passiert – mit unserer Schatztruhe können wir uns ganz leicht wieder herausholen. Außerdem wissen wir auch: Bewegen, tanzen, boxen, hüpfen, stolzieren, krabbeln usw. unterstützt uns dabei, die negativen Gefühle loszulassen!

Je eher die Kinder und auch wir Erwachsenen lernen, dass wir es in der Hand haben, uns jede Sekunde aufs Neue zu entscheiden, wie wir uns fühlen möchten, und je klarer uns die Handwerkzeuge sind, mit denen wir aktiv mitbestimm-

ten können, umso selbstbestimmter und selbstwirksamer können wir durch unser Leben schreiten.

Machen Sie mit! Sammeln Sie und bewahren Sie all die Schätze, die wunderbare Erinnerungen auslösen, und schauen Sie sich gemeinsam oder auch alleine diese immer wieder an! Wir brauchen Menschen, die Verantwortung für sich selbst übernehmen!

Vorsicht!

Sie merken unmittelbar, wie sich Ihre Sicht auf die Welt verbessert! Auch die Sicht auf die einzelnen Kinder und Kollegen wird sich verändern! Möglicherweise wirkt sich das auch auf Ihr Verhalten und das der Kinder aus. Lassen Sie

sich überraschen von einer wertschätzenden, bunten, fröhlichen und gut gelaunten Welt.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,

NLP-Lehrtrainerin (dvnlp), LernCoach (nlpead), Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder & Lernen

Kontakt

www.ressources.de

Literatur

Furmann, Ben:

Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten.

Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2008

Einladung zur Mitarbeit

Liebe Leserinnen und Leser,

eine Zeitschrift lebt von den guten Ideen ihrer Autorinnen und Autoren. Haben auch Sie eine Idee? Dann laden wir Sie herzlich ein, die Zeitschrift „klein&groß“ aktiv mitzugestalten.

Wenn Sie ...

... bei Ihrer Arbeit Erfahrungen gesammelt haben, die Sie gerne einem größeren Kreis an Interessenten zugänglich machen wollen,

... von der konkreten Arbeit in Ihrer Einrichtung berichten wollen,

... gerne einen wissenschaftlich fundierten Beitrag zu den Schwerpunktthemen der Zeitschrift rund um den frühpädagogischen Bereich veröffentlichen möchten,

... eine Idee haben, aber nicht wissen, wie Sie sie zu Papier bringen sollen,

dann schreiben Sie uns einfach oder rufen Sie an!

Auf unserer Internetseite www.kleinundgross.de finden Sie unsere Autorenhinweise.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Vorschläge aus Praxis und Wissenschaft.

Ihre



Bärbel Franz
Redaktion „klein & groß“
franz@oldenburg.de
Telefon: 089/45 051 - 240



Illustration: Hans-Jürgen Feldhaus