

# Deine Trauer im Marmeladenglas

Ein symbolischer Umgang mit Gedanken und Gefühlen



Es gibt Ereignisse, die scheinen unsere gesamte Aufmerksamkeit zu beanspruchen. Es kann sich dabei um einen kranken Hasen im Stall handeln, Eltern, die sich dauernd streiten, der eigene Geburtstag, ein Fußballspiel, Verliebtsein usw.

Ein Konzentrieren auf eine andere Sache scheint so gut wie unmöglich und wenn es klappt, dann schweifen unsere Gedanken schnell wieder ab. Der folgende Beitrag weist auf, wie es Erwachsenen und Kindern gelingen kann, fesselnde Gedanken und Gefühle, egal ob positiv oder negativ, zeitweise loslassen zu können, um wieder „Herr der eigenen Gedanken“ zu sein.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

„Lass mich in Ruhe!“, „Ich kann nicht mitmachen, ich muss immer an was anderes denken!“, „Fritz ist in letzter Zeit immer sehr in sich gekehrt.“

*„Sie müssen sich auf eine Situation konzentrieren, sind aber mit Ihren Gedanken überhaupt nicht bei der Sache.“*

Egal ob im Stuhlkreis, beim Mittagessen, gemeinsamen Spielen, Vorlesen, ... immer wieder kann es geschehen, dass wir Gedanken in uns tragen, die uns für eine gewisse Zeit in Beschlag nehmen, uns förmlich „wegtragen“. Den Gedanken scheint es dabei egal zu sein, wo wir sind oder dass wir uns gerade auf etwas anderes konzentrieren müssen. Wir versuchen, uns auf die gestellte Aufgabe zu fokussieren, aber unsere Gedanken schweifen häufig ab. Den Kindern passiert das natürlich ebenso wie uns Erwachsenen.

**Viele einzelne Persönlichkeitsanteile**

Stellen Sie sich bitte einmal vor, dass jeder Mensch aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen besteht. Jeder „Teil“ hat eine wichtige Aufgabe zu erfüllen bzw.

ist für bestimmte Dinge zuständig. Ein Persönlichkeitsanteil wie z. B. die Angst ist zuständig dafür, dass wir keine waghalsigen oder gefährlichen Dinge machen.

Es gibt viele weitere Persönlichkeitsanteile, wie beispielsweise Einsamkeit, Gesundheit, Traurigkeit, Mut, Gelassenheit, Freude, Entschlossenheit ...

Die einzelnen Teile und ihre Absichten können sich gegenseitig unterstützen, können aber manchmal auch miteinander in Konflikt stehen (z. B. Mut und Angst). Trotz dieser möglichen Konflikte geht man in einigen Theorien (wie beispielsweise beim Neurolinguistischen Programmieren) davon aus, dass unsere Gefühle (unsere Persönlichkeitsanteile) zu einem Verhalten führen, das uns letztlich hilft bestimmte Situationen zu bewältigen (hinter dem also in gewisser Weise eine positive Absicht steckt).

### „Entstanden sind diese Gedanken und Gefühle im Innersten des Kindes.“

#### Beispiel: Angst

Wenn ich Angst bekomme, weil ich in großer Höhe nahe am Abgrund stehe, so schützt mich meine Angst (positive Absicht!) davor, zu nah an die Kante, den Vorsprung oder den Abgrund heranzutreten, um mich nicht zu verletzen – also abzustürzen. Diese Angst hat also die Aufgabe, mich zu schützen. Durch verschiedene Erfahrungen und Prägungen entwickelt sich dieser Teil individuell und bei jedem Menschen verschieden weiter. Stellen wir uns nun vor, sie wollten Fallschirmspringer werden. Aufgrund bestimmter Erfahrungen, Prägungen kann es nun sein, dass Ihnen der „Angstteil“ einen Strich durch Ihre Planungen und Vorstellungen macht. Sie sind schon im Flugzeug, tragen Ihren Fallschirm und sind an der Reihe zu springen – doch Sie bekommen Angst. Ihr Herz schlägt heftig und Sie müssen sich setzen, weil Sie sonst in Ohnmacht fallen würden. Die Konsequenz: Sie springen nicht.

Ein solcher Angstteil kommt auch zum Vorschein, wenn sich Kinder in ungewohnte Situationen begeben müssen (z. B. bei einem Arztbesuch oder bei der Eingewöhnung in den neuen Kindergarten). Um uns zu schützen, empfinden wir in solchen unbekanntem Situationen Angst, was zu unterschiedlichsten Reaktionen führen kann.

#### Verdrängen von Gedanken

Sicherlich kennen Sie das: Sie müssen sich auf eine Situation konzentrieren, sind aber mit Ihren Gedanken überhaupt nicht bei der Sache. Es tauchen immer wieder Gedanken und Gefühle auf, die Sie ablenken und Sie hindern, Ihre Aufgaben zu erfüllen.

Wenn Sie nun diese Gedanken und Gefühle, die aus Ihren eigenen Persönlichkeitsanteilen entspringen, als „Eindringlinge“ wahrnehmen und Sie versu-

chen diese Gedanken zu eliminieren, wird Ihnen das schwer gelingen. Es wäre quasi der Versuch, einen Teil Ihrer Persönlichkeit zu entfernen. Ihr Fokus richtet sich dann erst recht auf eben diese Gefühle und diese Gedanken des „Persönlichkeitsanteils“, der sich bemerkbar macht.

*Gefühle und Gedanken, die uns ablenken, sollten von anderen Personen nicht abgewertet werden.*



Foto: tymeK/Fotolia.com

#### Beispiel

Denken Sie jetzt bitte *nicht* an einen rosa Elefanten. Und denken Sie nun bitte *nicht* an einen Gartenzwerg.

Hat es geklappt? Nein? Wenn wir uns zwingen, an etwas nicht zu denken, wird unsere Aufmerksamkeit bereits unnötig auf diese Sachlage gelenkt.

#### Keine Wertung der Gedanken und Gefühle

Die Gedanken, die Sie ablenken, sollten auf keinen Fall bewertet werden und schon gar nicht als negativ und störend. Auch sollten diese Gedanken und Gefühle nicht von einer anderen Person abgewertet werden. Was hilft es, wenn jemand tröstend sagt: „Das ist doch gar nicht schlimm!“ oder „Konzentriere dich wenigstens kurz auf unsere Übung, denn nur das ist nun wichtig!“. Diese Sätze sind zwar positiv gemeint, sie haben jedoch keine positive Wirkung, eher im Gegenteil. Sie enthalten oft eine negative Bewertung der Situation und können verletzen.

Besser ist es, auf die Situation mit Verständnis zu reagieren. Wenn Sie beispielsweise feststellen, dass ein Kind öfter abschweift als gewöhnlich, so sprechen sie dies an. „Silvia, ich habe heute gesehen, dass du ganz nachdenklich warst. Stimmt das? Magst du mir ein bisschen was erzählen?“

Als erfahrene pädagogische Fachkraft wissen Sie am besten, wie Sie Kontakt zu den einzelnen Kindern herstellen können. Bestimmt erzählen die Kinder von den Dingen, die sie beflügeln oder eben stark beschäftigen.

Versuchen Sie empathisch zuzuhören, und erklären Sie dem Kind dann, dass diese Gedanken und Gefühle ihre Berechtigung haben. Entstanden sind diese Gedanken und Gefühle im Innersten des Kindes. Sagen Sie dem Kind, dass sich diese Gefühle und Gedanken melden, weil sie auf etwas aufmerksam machen möchten.

### Gefühle und Gedanken ansehen, würdigen und weglegen

Es soll noch einmal nachdrücklich darauf hingewiesen werden, dass es wichtig ist, Gedanken und damit verbundene Persönlichkeitsanteile nicht einfach löschen zu wollen. Denn das kann oft eine gegenteilige Wirkung haben. Wichtig ist es, für einen bestimmten Zeitraum Abstand zu den Gefühlen und Gedanken zu bekommen, um mit diesen besser umgehen zu können.

Wenn Ihnen ein Kind z. B. erzählt hat, dass es sehr traurig ist und Sie haben den Eindruck, dass es für das Kind Sinn macht, zu diesen Gefühlen und Gedanken Abstand zu bekommen, dann kann die folgende Übung helfen.

#### Übung

Bitten Sie das Kind das Gefühl und die Gedanken mal aus sich herauszuholen und auf seine Hand zu legen. Man kann dann auch die Gedanken und Gefühle zur Veranschaulichung malen lassen oder etwas hierzu basteln. Liegen die Gedanken erst einmal außerhalb des Körpers auf der Hand, so kann man diese symbolisch in ein „Marmeladenglas“ o. Ä. stecken, damit diese Gedanken wenigstens für einen vom Kind gewählten Zeitraum nicht so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wichtig ist dabei auch, dass das Kind in sich hineinhorcht, ob es in Ordnung ist, wenn es das Gefühl mal für den Vormittag (oder auch für jeden Vormittag) in ein bestimmtes Gefäß oder an einen bestimmten Ort gibt.

Nun kann es sein, dass sich etwas im Kind dagegen sträubt, die Gedanken und Gefühle wegzupacken. In diesem Fall sollte versucht werden, dass das Kind mit seinen Gedanken und die Gefühlen „spricht“ und um einen Lösungsvorschlag bittet. Das könnte beispielsweise ein Wegpacken der Gedanken „auf Probe“ sein. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dem Kind bewusst zu machen, dass die Gedanken und Gefühle nicht vergessen werden sollen, sondern nur für einen bestimmten Zeitraum auf die Seite gestellt werden sollen. In der Regel klappt das sehr gut.



„Ich denke daran, was ich mit Opa alles erlebt habe.“

#### Praxisbeispiel zur Verdeutlichung

Mark wirkte seit einiger Zeit niedergeschlagen und abwesend. In einem Zweiergespräch erfahre ich, dass sein Opa verstorben ist. Seither fühlt er sich sehr traurig und muss immer an den Opa denken.

„Das tut mir leid, dass dein Opa verstorben ist, Mark. Sag mal, hab ich das richtig verstanden, dass es fast egal ist, was du tust, du denkst immer an deinen Opa und fühlst dich traurig?“

„Ja! Und das ist manchmal ganz schön doof, weil ich jetzt gar nicht mehr so dringend an ihn denken will. Außerdem will ich auch wieder mal mit den anderen lachen.“

„Das kann ich verstehen. Es ist schön, dass du an deinen Opa denkst, weil du sicherlich ganz viele Sachen mit ihm gemacht hast.“

„Meinst du?“

„Ja, das glaube ich. Denn die Gedanken und Gefühle sind ja in dir und das hat bestimmt seinen guten Grund! Magst du denn was machen, dass du, wenn du nicht an den Opa denken magst, an etwas anderes denken kannst? Zum Beispiel wenn du hier bist mit den anderen Kindern?“

„Ja. Geht das denn?“

„Ja, das geht. Und zwar werde ich dich bitten, deine Gefühle und Gedanken zu deinem Opa aus dir herauszuholen und auf deine Hand zu legen, so, dass du diese ansehen kannst. Mark, nun stelle dir mal vor, du kannst das Gefühl und die dazugehörigen Gedanken aus dir herausholen und auf deine Hand setzen. Wie sehen die Gedanken denn aus?“

„Da sehe ich meinen Opa und wie ich mit ihm gespielt hab'. Und wie er mir Geschichten erzählt hat ...“

„Das sind ja ganz tolle Gedanken, die dich an deinen Opa erinnern.“

„Und einmal sind wir mit dem Fahrrad gefahren ... Ich hab jetzt ganz viele Opa-Sachen auf der Hand.“

„Magst du mal die Gedanken, die jetzt hier auf deiner Hand sind, um Erlaubnis bitten, dass du sie in dieses Marmeladenglas geben darfst, damit sie dort bleiben, solange du mit den anderen Kindern spielst? Sie können dann herausgucken und sehen, was du machst, und du holst sie später wieder heraus und nimmst sie wieder mit dir mit. Ist das in Ordnung für dich?“

„O.K.!“

„Hast du die Sachen auf deiner Hand gefragt, ob es in Ordnung ist, dass du sie für heute Vormittag wegpäckst?“

„Ich hab sie gefragt und die haben gesagt, dass es in Ordnung ist.“

Ich reiche Mark das Glas und er legt vorsichtig die Gefühle und Gedanken in das Glas hinein. Schraubt den Deckel zu und stellt das Glas vor sich hin.

„Mark, wie fühlst du dich jetzt?“

„Ich gehe zu den anderen spielen.“

### Erläuterung und Zusammenfassung der Vorgehensweise

Dadurch, dass Mark seine Gefühl nach außen verlagert hat – zunächst auf die Hand und dann in das Marmeladenglas –, kann Mark von einem assoziierten Gefühl (tief empfundenen Gefühl) zu einem dissoziierten Gefühl kommen (ein Gefühl, das er von außen wahrnehmen kann). Das bedeutet, er kann seine Trauer und seine Gedanken hierzu selbst von außen beobachten.

Vorstellen können Sie sich das so, als würde Mark im Zuschauerraum des Kinos sitzen und sich auf der Kinoleinwand beobachten. Die Anteilnahme ist durch das Beobachten und nicht mehr Integriertsein weniger oder gar nicht vorhanden. Das bedeutet auf den konkreten Fall bezogen: Mark ist hier und seine Gefühle sind im Glas. Er kann das Glas sehen und weiß, was drin ist, braucht jedoch nichts zu fühlen.

Selbstverständlich kann man diese Gedanken und Gefühle in jedes beliebige Gefäß oder Behältnis geben. Sie können gemalt oder gebastelt und dann weggepackt werden. Auch einem Tier können die Gedanken geschenkt werden. Ihrer Kreativität und der der Kinder sind hier keine Grenzen gesetzt! Sie können sich darauf verlassen, dass sie von den Kindern eine ganz genaue Antwort bekommen auf die Frage, wo denn die Gedanken, die einen Teil des Kindes ausmachen, hingegeben werden dürfen. Auch können Sie erfragen, wann und ob sie wieder geholt werden sollen.

### Weitere Maßnahmen?

Je nachdem, worum es sich bei den Gefühlen handelt, wird sich Ihnen erschließen, ob es eine Sache ist, die bald vergehen wird, ob es eine Sache ist, die Sie im Auge behalten sollten, oder ob es eine Sache ist, bei der Sie die Eltern mit einbeziehen sollten, oder vielleicht sogar externe Hilfe benötigt wird. Dieses Ermessen kann Ihnen nicht mit diesem Artikel geliefert werden, sondern liegt in Ihrem eigenen Verständnis Ihrer Rolle als pädagogische Kraft.



Foto: Lucky Dragon/Fotolia.com

### Probieren Sie es aus!

Führen Sie auf diese Weise interessante und kreative Gespräche mit Kindern und Kollegen. Im besten Fall können Sie Ihrem Mitmenschen helfen, dass er zeitweise oder auch ganz einen Gedanken loslassen kann. Das können negative aber auch positive Gefühle sein.

**Tipp:** Wenn Sie kleine Gedanken und Gefühle während Ihrer Arbeit beschreiben, hilft es oft, sich diese kurz zu notieren, und schon können Sie ungehindert weiterarbeiten.

### Die einzelnen Schritte im Überblick

1. Sich über die Gedanken und Gefühle bewusst werden und darüber, dass sie einen Teil von uns darstellen.
2. Anerkennen des „Teils“ bzw. der Gedanken und Gefühle.
3. Die Gedanken und Gefühle symbolisch nach außen holen (z.B. auf die Handfläche legen, ein Bild hierzu malen etc.).
4. Einen guten Ort für die Gedanken und Gefühle finden (Papier, Gefäß oder sie an einem bestimmten Ort vergraben).
5. Mit Zustimmung des „Teils“ bzw. der Gedanken und Gefühle, an den gefundenen Ort, Freund, Tier, ... geben.
6. Nachfragen, ob die Gedanken und Gefühle dort für immer bleiben möchten oder nur für eine begrenzte Dauer.
7. Kurzer Check, ob es sich gut anfühlt.
8. Nicht vergessen, die Gedanken und Gefühle ggf. wieder mit dem Kind hervorzuholen.

#### 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

#### Literaturtipps

Mrochen, Siegfried/ Holz, Karl Ludwig/ Trendle, Bernhard (Hrsg.):

**Die Pupille des Bettnässers. Hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.**

Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2002

Renner, Cornelia:

**Stark fürs Leben – Geistiges Karate für Kinder.**

**Ein lösungsorientierter Ansatz in der Kindertherapie.**

Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 2004

Vogt, Manfred (Hrsg.):

**Wenn Lösungen Gestalt annehmen; Externalisieren in der kreativen Kindertherapie.**

Bormann Verlag, Dortmund 2007

### Anzeige



25. April (Bonn) - 15. Mai (Mülheim) - 30. Juni (Berlin)

## Bildung in der Krippe

Tagesseminare für Pädagogen

- Erfahren Sie, welche Lernanreize das Kind vom Säugling bis zum Kleinkindalter braucht, um sich optimal zu entwickeln.
- Experten in der Krippenarbeit vermitteln Ihnen die Voraussetzungen und Instrumente für eine erfolgreiche Arbeit in der Krippe.
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie schon in der Krippe das Portfolio-Konzept umsetzen können.

Information und Anmeldung:  
 Herr Prof. Dr. Dr. Dr. P. Klax  
 Klax-Gruppe, 10119 Berlin

Telefon: 030 46 11 11 11  
 E-Mail: info@klax.de  
 www.klax-gruppe.de