

DANIELA BLICKHAN

Mit Kindern wachsen



NLP im Alltag

Erweiterte Neuauflage

Daniela Blickhan
Mit Kindern wachsen
NLP im Alltag

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

DANIELA BLICKHAN

MIT KINDERN WACHSEN

NLP IM ALLTAG

Erweiterte Neuauflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright	© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 1995
Auflage	5. erweiterte Neuauflage 2012
Coverbild	© vision images – Fotolia.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	Christian Tschepp
Illustrationen im Text	Ruth Wild

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-219-8

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-865-5).

Inhalt

Vorwort zur erweiterten Auflage 2012.....	7
Einleitung.....	9
 I. ELTERN	 13
1. Was hat Erziehung mit NLP zu tun?	15
2. Wie Ziele Wirklichkeit werden	27
3. Kraft für den Alltag.....	39
4. Umgang mit schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen.....	57
5. „Eltern sein dagegen sehr ...“	73
 II. ELTERN und KINDER	 85
6. Kinder und Eltern als Gesprächspartner	87
7. Zugang finden zur Welt des anderen.....	99
8. Verstehen und verstanden werden.....	113
9. „Schlaf, Kindlein, schlaf ...!!!“	127
10. Von guten Absichten und ihrer Verwirklichung.....	139
11. „Schwierige“ Kinder und gestresste Eltern	155
12. Reizwort Aggression: Wenn Kinder um sich schlagen.....	167
13. Heilende Geschichten	179
14. Glückliche Eltern – glückliche Kinder	189
15. Grundlagen positiver Erziehung.....	201
 Ein Wort zum Schluss	 205
 Anhang	
Verzeichnis der Übungen	207
Weiterführende Literatur.....	208

Vorwort zur erweiterten Auflage 2012

Als ich dieses Buch geschrieben habe, waren unsere beiden Kinder noch klein. Viele der Beispiele, die ich beschreibe, habe ich selbst erlebt und die Lösungen, die ich für alltägliche Probleme anbiete, haben wir selbst in unserer Familie ausprobiert – manchmal mehr, manchmal weniger erfolgreich. Und das war gut so, denn im Leben einer Familie geht es nicht um Erfolg. Viel wichtiger sind das Miteinander, das gegenseitige Vertrauen und die Bindung. Auf dieser Grundlage ist es durchaus in Ordnung, wenn auch mal „die Fetzen fliegen“.

Mittlerweile sind unsere Kinder erwachsen. Und so wie die Kinder herangewachsen sind, hat sich auch unser Verständnis von uns als Familie Stück für Stück erweitert und verändert. Deshalb ist der Titel dieses Buches – „Mit Kindern wachsen“ – für mich aktueller denn je.

In den gut 15 Jahren seit der ersten Veröffentlichung dieses Buches habe ich selbst vielfältige berufliche Erfahrung gesammelt. Als Psychologin, im Coaching und in den vielen Ausbildungskursen an unserem Institut habe ich NLP tagtäglich angewendet und in vielen Bereichen weiterentwickelt. Nach wie vor halte ich NLP für eine der wirksamsten Methoden, die es für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung gibt. Ich hoffe, dass die ziel- und lösungsorientierte Grundhaltung, die das NLP prägt, in vielen Familien, Klassenzimmern, Kindergärten und Lebensbereichen von Kindern gelebt wird.

Mein persönlicher und beruflicher Weg hat mich in den letzten Jahren auch mehrfach nach Japan geführt, in eine Kultur, die so ganz anders als die unsere zu sein scheint. In Japan habe ich Seminare für Coaches geleitet und Kurse für junge Mütter, deren Ziel es war, ihre Kinder bestmöglich auf ihrem Lebensweg zu unterstützen. Besonders gefreut hat mich, dass mein Buch „Nerv nicht so, Mama!“ 2009 ins Japanische übersetzt wurde. Die Inhalte trafen auf große Resonanz und inzwischen ist sogar eine Übersetzung ins Chinesische im Gespräch.

So anders die japanische Mentalität und Erziehungskultur auch sein mögen – und dabei reden wir noch nicht einmal von der chinesischen „Tiger-Mutter“ –, so ähnlich sind die Themen, mit denen sich Eltern dort beschäftigen. Die Grundhaltung, die dieses Buch durchzieht, traf in Japan auf genauso offene Ohren wie in Deutschland. Und das ist nicht überraschend, denn in allen Familien geht es um vertrauensvolle Beziehungen und gemeinsames Wachsen.

Ich freue mich über diese (deutsche) Neuauflage von „Mit Kindern wachsen“, denn sie gibt mir Gelegenheit, einen neuen Themenbereich mit aufzunehmen, der das Buch wunderbar ergänzt. Es geht dabei um die Positive Psychologie, die der Frage nachgeht, was das Leben lebenswert macht. Dieses Thema beschäftigt alle Eltern. Mittlerweile gibt es viele wirksame und leicht anwendbare Möglichkeiten, das „Aufblühen“ von Menschen zu fördern – seien es Kinder oder Eltern. Das neue Kapitel „Glückliche Eltern – glückliche Kinder“ finden Sie am Schluss des Buches.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches und vor allem beim Anwenden der Anregungen für sich und Ihre Familie. Ein Buch ist ja zunächst einmal ein Begleiter, der im Regal steht. Damit spürbare Veränderung aus ihm erwachsen kann, braucht es Gelegenheiten zum Tun, Ausprobieren, Anwenden ... und das möglichst mit Neugier und Spaß, denn so lernen wir am besten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und noch mehr beim Anwenden.

Januar 2012
Daniela Blickhan

Einleitung

„Mit Kindern wachsen“ – dieses Buch beschreibt, wie Eltern die Möglichkeiten und Grundannahmen des NLP in ihrem Alltag mit Kindern nutzen können. Es ist ein Lese- und Arbeitsbuch für Eltern, Großeltern, Erzieher, Pädagogen und für alle, die mit Kindern leben und arbeiten. Das Buch bietet Übungen und Anwendungshilfen, um mit dem Gelesenen praktische Erfahrungen zu machen und mit den eigenen Kindern neue Wege zu gehen – weg von Stress, Streit, Spannung, hin zu Spaß, Freude und gegenseitigem Verständnis.

Nicht die therapeutische Arbeit mit Kindern ist das Thema, sondern ein präventiver Ansatz: Was können Eltern¹ tun, damit sich „Störungen“ bei den Kindern gar nicht erst festsetzen? Wie können Sie *Ihre Kinder und sich selbst* unterstützen bei dem gemeinsamen Ziel, miteinander zu wachsen?

Die meisten Themen, die in diesem Buch angesprochen werden, sind bei Klein- und Kindergartenkindern aktuell, manche davon auch noch im Grundschulalter. Bei größeren Kindern lässt sich bereits viel vom normalen „Erwachsenen-NLP“ anwenden, und dafür gibt es ja eine Reihe von Büchern. Gerade die Eltern kleinerer Kinder sind noch viel unmittelbarer mit dem Thema beschäftigt, wie sie mit ihren Kindern gemeinsam einen Weg finden, der für alle stimmt. In den ersten Lebensjahren entwickeln sich Kinder mit ungeheurer Geschwindigkeit und Energie. Vielleicht können Eltern gerade in dieser Zeit die überschäumende Lebenskraft ihrer Kinder als Vorbild für ihre eigene Lern- und Entwicklungsfähigkeit annehmen.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. **Teil I** ist für die Eltern, die damit eine Grundlage für sich selbst schaffen können. Hier geht es um persönliche Ziele, Kraftquellen, den Umgang mit belastenden Gefühlen und die Frage nach der eigenen Identität. – **Teil II** ist für Eltern und Kinder gemeinsam. Wie können sie so miteinander umgehen, dass die Bedürfnisse und Absichten aller berücksichtigt werden? Neben den Grundlagen positiver und partnerschaftlicher Kommunikation zwischen Eltern und Kindern werden häufige Probleme und Lösungsmöglichkeiten beschrieben – zum Beispiel Streiten, Schlafen, Trotz und Aggressivität.

Schauen Sie, was Sie in diesem Buch für sich persönlich entdecken können. Kein Kind ist wie das andere und ebenso unterschiedlich sind Sie als Eltern und der Alltag in Ihrer Familie. Allgemeingültige Lösungen sind deshalb eine Illusion und deshalb

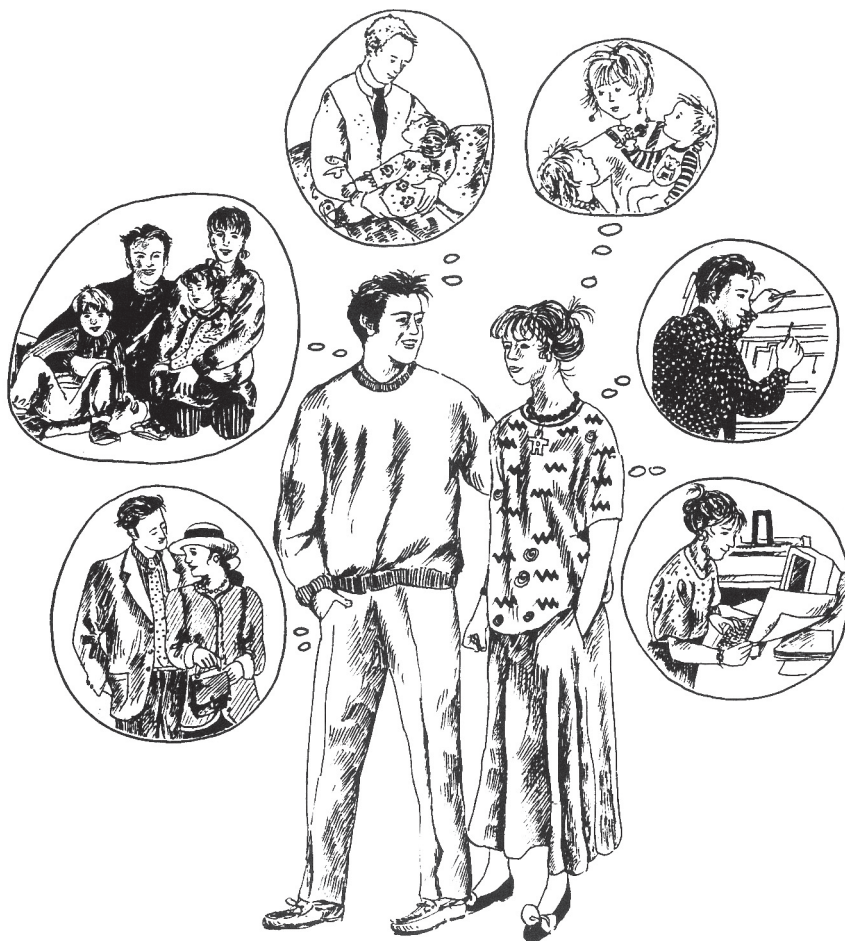
¹ Im weiteren Text spreche ich der Einfachheit halber nur noch von **Eltern** und ihren Kindern. Falls dies für Sie als Leser nicht zutrifft, weil Sie nicht Mutter oder Vater, sondern Oma, Opa, Lehrer, Erzieher oder anderes sind, „übersetzen“ Sie dies bitte so, dass es für Sie zutrifft.

ist dieses Buch kein Erziehungs-Kochbuch mit Patentrezepten. Vielmehr soll es Sie neugierig machen, zusammen mit Ihren Kindern neue Wege zu gehen und alte, ausgetretene Strukturen auch einmal zu verlassen. Lesen Sie es neugierig – und setzen Sie sich nicht unter Druck, alle Vorschläge gleich in die Realität umsetzen zu müssen. Finden Sie heraus, welche Inhalte, Übungen und Anregungen für Sie hilfreich sind, und nehmen Sie diese mit in Ihren Alltag. Vielleicht merken Sie ja auch, dass Sie bestimmte Grundsätze selbst schon lange anwenden, ohne zu wissen, dass das „NLP“ ist.

Und wenn Sie an sich zu zweifeln beginnen, weil Sie sich dabei ertappen, wie Sie unbeherrscht reagieren, Ihre Kinder anschreien und sich manchmal weit weg auf eine einsame Insel wünschen: Denken Sie an den Satz „Nobody is perfect“. Das Ziel einer Familie ist nicht Perfektion, sondern gemeinsames Leben. Leben heißt lebendig sein und das umfasst alle Gefühlsbereiche, Stärken und Schwächen in gleichem Maß. Auch wer sich selbst wünscht, eine liebevolle, geduldige, gelassene Mutter (Vater / Oma / Opa / Lehrer / Erzieher ...) zu sein, entdeckt immer wieder Teile in sich, die unzufrieden, wütend, genervt oder ungerecht sind. Wer sich dann aber erlaubt, auch diese Seiten leben zu lassen, und nicht nur versucht, sie zu bekämpfen, kann seinen Kindern und Mitmenschen wieder mehr Raum für ihre Gefühle zugestehen – auch für die negativen. Damit sollen keineswegs unkontrollierte Wutausbrüche vor den Kindern salonfähig gemacht werden. Wichtig ist immer der Blick nach beiden Seiten, das heißt, offen zu sein für die eigenen Gefühle *und* für die Gefühle und Reaktionen der anderen, denn sie sind eine wichtige Rückmeldung.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Menschen mit Bedürfnissen und Gefühlen, die diese zeigen und auch einmal Dampf ablassen können. Sie dürfen spüren, dass Mama und Papa auch keine Übermenschen sind, denn das ist für die Kinder eine Entlastung. Eltern, die Fehler machen und bereit sind, daraus zu lernen, geben ihren Kindern ein lebendiges Vorbild für persönliches Wachstum. Darauf kommt es an – nicht auf Unfehlbarkeit!

Leslie Cameron-Bandler, eine NLP-Trainerin, drückt das sehr deutlich aus: „Bei dir ist nichts verkehrt. Du hattest einfach noch nicht die Gelegenheit zu lernen, wie du mit diesen Problemen anders umgehen kannst. Wie du die Welt wahrnimmst und darüber denkst, das bestimmt deine Erfahrungen und Erlebnisse in dieser Welt. Die meisten Menschen brauchen keine Therapie. Sie brauchen aber eine Möglichkeit, um zu lernen, wie sie ihre Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Handlungen zusammenführen können, um glücklich und erfolgreich zu leben.“ Auf dieser Grundlage können Eltern und Kinder **miteinander wachsen**.



I.

ELTERN

1. | Was hat Erziehung mit NLP zu tun?

NLP kam ursprünglich aus dem therapeutischen Bereich: Die Begründer John Grinder und Richard Bandler wollten herausfinden, wie man Menschen dazu motivieren kann, sich persönlich zu verändern, Probleme zu lösen und neue Strategien zu entwickeln. Die Kernaussage lässt sich in einen einfachen Satz fassen:

NLP hilft Menschen,
ihre Ziele zu erkennen,
sich selbst und andere besser zu verstehen und
belastende Erfahrungen zu integrieren.

Deshalb lässt sich NLP überall dort einsetzen, wo Menschen miteinander zu tun haben: in der Schule, im Berufsleben, in der Ausbildung, in der Psychotherapie und natürlich auch im Alltag. Die therapeutische Anwendung von NLP wurde bereits in zahlreichen Büchern beschrieben, ebenso der Einsatz im beruflichen Bereich, zum Beispiel bei Kommunikations-, Führungs- und Verkaufstrainings oder in der betrieblichen Zusammenarbeit. Auch zum Thema NLP und Schule gibt es mittlerweile etliche Publikationen. Ein großer Bereich blieb bisher aber völlig unberücksichtigt – der Bereich Alltag und Familie. Lässt sich NLP denn auch im Privatleben einsetzen? Wie können Familien davon profitieren? Welche Ansatzpunkte bietet NLP für den konkreten Alltag mit Kindern?

1.1 Was ist NLP?

Am Anfang des NLP stand eine einfache Frage: Was ist es, das bestimmte Psychotherapeuten erfolgreich macht? Warum können diese Therapeuten anderen Menschen wirklich helfen, sich zu verändern – wie gehen sie mit ihren Klienten um? Die „Erfinder“ des NLP nahmen deshalb das Verhalten erfolgreicher Therapeuten unter die Lupe und fanden Strategien und Grundeinstellungen, die ihren Umgang mit anderen Menschen bestimmten. Das war das „Rohmaterial“, aus dem sie das „Neurolinguistische Programmieren“ (NLP) entwickelten.

Der komplizierte Name lässt sich recht einfach erklären: NLP befasst sich mit den Zusammenhängen von körperlichen Vorgängen („Neuro“), Sprache („linguistisches“) und inneren Verarbeitungsprozessen („Programmieren“). Unsere Gedanken

und Gefühle werden in unserer Sprache sichtbar. Es besteht eine dauernde Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele – oder anders gesagt zwischen dem, was wir erleben, denken fühlen, und der Art und Weise, wie wir handeln. Keines dieser „Teile“ existiert unabhängig von den anderen; alle sind eng miteinander vernetzt. Mit NLP kann man lernen, diese Zusammenhänge zu verstehen und zu nutzen.

Ein Beispiel:

Nehmen wir an, ein Vater ärgert sich über sein Kind, weil es einen wichtigen Geschäftsbericht als Ausschneidebogen missbraucht und zerschnippelt hat. Das Wort „Ärger“ ist hier nichts anderes als ein Sammelbegriff für die komplexen physiologischen Vorgänge in seinem Körper: Sein Herzschlag beschleunigt sich, das Erregungsniveau steigt und bestimmte Stresshormone werden vermehrt ausgeschüttet, um nur einige zu nennen. Sein Bewusstsein erkennt dieses physiologische Muster als „Ärger“ und verbindet es mit dem entsprechenden Wort und den internen Bewertungsprozessen, die dazugehören. Vielleicht wurde diesem Vater von klein an beigebracht, dass man Ärger nicht zeigen darf. Dann wird er seine physiologische Reaktion wahrscheinlich negativ bewerten und eher versuchen, sie zu unterdrücken. Vielleicht hatte er aber auch cholerische Vorbilder, die beim geringsten Anlass in die Luft gingen und sich damit erfolgreich gegen andere durchsetzen konnten. Daraus mag er allmählich gelernt haben, dass man Ärger ruhig ausdrücken soll, weil man dann der Überlegene ist. In diesem Fall würde die physiologische Reaktion eher positiv bewertet werden. – Das waren nur zwei mögliche Beispiele aus der Fülle der möglichen Bewertungsprozesse, die skizzenhaft die beiden Pole aufzeigen, zwischen denen sich die Bewertungen bewegen. Diese internen Bewertungen und Überzeugungen sind oft sehr komplex und dem Bewusstsein nicht unbedingt direkt zugänglich. Dann kann man erst aus der eigenen Gefühlsreaktion Rückschlüsse darauf ziehen.

Wer sich ärgert, sieht seine Umwelt anders als im ruhigen Zustand: Er sieht „rot“. Entsprechend wird er auch anders mit dieser Umwelt umgehen, zum Beispiel mit: „Komm mir ja nicht zu nahe – ich bin auf 180!“ Seine inneren Denkprogramme beeinflussen, wie er die Situation wahrnimmt und darauf reagiert. Seine Wahrnehmung wird wiederum beeinflusst von seinen internen Verarbeitungsprozessen, den sogenannten „Programmen“. Diese individuelle innere Verarbeitung und Bewertung wirken sich weiter aus auf seine körperlichen Reaktionen und sein gesamtes Verhalten. Wer zum Beispiel gelernt hat: „Es ist nicht richtig, seine Gefühle zu zeigen“, der wird sich in Konfliktsituationen eher zusammennehmen, seine Gefühle nach außen hin unterdrücken und vielleicht im Stillen vor Wut kochen – bis sich diese permanent unterdrückte Energie einen Ausweg in psychosomatischen Beschwerden sucht.

Gehen wir bei unserem Beispiel einen Schritt weiter und betrachten wir die „linguistische“ Komponente. Wenn wir den Vater bitten würden, uns die Gedanken zu nennen, die ihm durch den Kopf gehen, würde er in etwa sagen: „Das darf doch nicht wahr sein! Dieser Bericht war brandeilig, ich muss ihn morgen abgeben. Das gibt eine Katastrophe – mein Chef zerreißt mich in der Luft! Was hat sich der Kleine denn dabei nur gedacht? Dem muss ich aber mal gehörig den Kopf waschen!“ So weit die „inneren Dialoge“. Sie sind natürlich begleitet von entsprechend starken Gefühlen, wie wir vorhin bereits gesehen haben. Die dazugehörigen physiologischen Veränderungen haben wiederum direkte Auswirkungen auf sein äußeres Verhalten, sei es bewusst oder unbewusst. Er wird schimpfen, lauter reden, sich schneller bewegen, vielleicht auf den Tisch hauen – hier gibt es zahlreiche denkbare Varianten.

So viel zu den „neurolinguistischen Programmen“ dieses Vaters. NLP bietet aber weit mehr als bloße Beschreibungsmöglichkeiten dieser Zusammenhänge. Die zentrale Frage lautet ja: Wie kann man mit solchen und anderen belastenden Erfahrungen umgehen? Sind wir unseren „Programmen“ ausgeliefert, weil wir es nun einmal so gelernt haben, oder können wir die Strukturen unserer internen Verarbeitung aktiv beeinflussen und verändern? Können wir als Eltern dazu beitragen, dass unsere Kinder eine sinnvolle Verarbeitung und Bewertung ihrer eigenen Erfahrungen aufbauen können?

Diese Fragen möchte ich an dieser Stelle noch offenlassen. In den einzelnen Kapiteln dieses Buches wird es genau darum gehen, Antworten darauf zu geben. Behalten Sie deshalb die Fragen beim Lesen immer ein bischen im Hinterkopf, um dann am Ende des Buches Ihre persönliche Antwort (und nur die ist für Sie relevant) zu finden.

1.2 Grundannahmen des NLP

NLP basiert auf bestimmten Grundannahmen über Erleben und Verhalten von Menschen. Sie bilden das Fundament für die praktische Anwendung von NLP im Alltag mit Kindern. Die Beispiele aus dem Alltagsleben mit Kindern sind hier nur kurz angerissen, da sie in den nachfolgenden Kapiteln ausführlich behandelt werden. Betrachten sie die Beispiele deshalb eher als „Appetithppchen“, die ihnen den Mund wässrig machen sollen für die verschiedenen Gänge des Menüs, die danach folgen. *(Zur besseren Orientierung sind die Grundannahmen jeweils kursiv gedruckt, der Zusammenhang mit dem Thema Erziehung dagegen in normaler Schrift.)*

1.2.1 Jeder Mensch ist einzigartig.

Jeder Mensch nimmt die Welt und sich selbst auf seine ganz persönliche Art und Weise wahr. Jeder lebt gewissermaßen in seiner persönlichen Welt, in der er sich und andere in einer bestimmten Weise erlebt, bewertet und darauf reagiert. Eltern und Kinder haben deshalb nicht unbedingt die gleichen Wahrnehmungen, obwohl sie in der gleichen Situation sein können. Die Eltern werden die Welt durch ihre eigene „Brille“ sehen, mit ihren Ohren hören und mit ihrem Körper fühlen. Diese Wahrnehmungen können sich beträchtlich von denen der Kinder unterscheiden.

Wenn Sie das konkret ausprobieren möchten, stellen Sie sich auf eine Leiter und sehen Sie sich die Umgebung von oben an. So etwa wird ein Kind die Welt anders sehen, wenn es erwachsen ist. Setzen Sie sich auch einmal auf den Boden und reden Sie aus dieser Haltung mit einem Erwachsenen – so ähnlich geht es einem vierjährigen Kind. Das sind Beispiele für die direkte visuelle Wahrnehmung, bei denen Sie aber möglicherweise schon einen Eindruck von den Konsequenzen dieser Perspektive auf Ihr Erleben und Verhalten bekommen können. Wie ging es Ihnen als „Riese“ und dann als „Zwerg“? Wie haben Sie sich gefühlt, wie sah Ihr „Innenleben“ aus? Wie würden Sie aus den unterschiedlichen Positionen heraus handeln und reagieren?

Jeder Mensch steht in ständigem Austausch mit seiner Umwelt. Eltern und Kinder beeinflussen sich gegenseitig. „Erziehung“ ist keine Einbahnstraße, sondern ein wechselseitiger Prozess von Geben, Nehmen und Verändern. Sprache ist dabei übrigens keine notwendige Voraussetzung, denn schon kleine Babys „erziehen“ ihre Eltern sehr effektiv. Ein Baby, das von Anfang an viel schreit und sich schwer beruhigen lässt, löst bei den Eltern andere Gefühle und Einstellungen aus als ein „pflegeleichtes“, fröhliches Kind, das gut schläft, trinkt und keine Probleme macht. Die Selbst-Definition der Eltern kann sich in der Folge gehörig unterscheiden. Obwohl die einen, objektiv gesehen, sehr viel mehr für das Kind tun, erleben sie sich möglicherweise als „schlechte Eltern“. Das Baby schreit und lässt sich nicht beruhigen. Die Eltern tragen es herum, wickeln es, füttern es und das Baby hört trotzdem nicht auf. Schließlich schläft es erschöpft ein und die Eltern ebenfalls. Insgeheim fürchten sie sich schon vor dem nächsten Alarm aus dem Kinderzimmer, denn sie sind am Ende ihrer Kräfte. Wenn das Baby beim nächsten Mal schreit, fühlen sie sich völlig zerschlagen und haben fast so etwas wie Wut auf den kleinen Schreihals. „Das darf aber doch nicht sein, denn die Kleine kann ja wirklich nichts dafür!“ Die Verunsicherung und den inneren Aufruhr der Eltern nimmt das Kind wiederum auf seine Weise wahr und wird noch unruhiger ... Und so schaukelt sich die Problematik sehr schnell auf. Deshalb kann oft ein kurzer Zeitraum von einigen Stunden, in denen das

Baby von einer anderen (ausgeruhten) Person betreut wird, für alle Beteiligten wahre Wunder wirken, denn der Teufelskreis ist dann zumindest kurzzeitig unterbrochen.

Jeder Mensch hat bereits alle Fähigkeiten, Stärken und Kräfte in sich, die er für ein glückliches und erfülltes Leben braucht. Kinder haben ein unerschöpfliches Potenzial an Energie und Lebenskraft in sich. Die Eltern müssen ihren Kindern hier eigentlich nichts „geben“. Sie brauchen ihnen auch nicht beizubringen, wie man glücklich ist, denn das wissen die Kinder bereits. Die Eltern können den Kindern helfen, ihre Energie zu kanalisieren und sinnvoll einzusetzen – aber die Energie selbst und der Wunsch nach Weiterentwicklung ist in den Kindern bereits da. Das Laufen oder Sprechen muss man keinem Kind beibringen, denn der Antrieb zu diesen ungeheuren Entwicklungsschritten liegt ausschließlich im Kind selbst. Wenn man ein Kind betrachtet, das gerade Laufen lernt, wundert man sich oft über die Unermüdlichkeit, mit der es dabei ist, diesen ersten Schritt alleine zu lernen. Es fällt unzählige Male hin und rappelt sich immer wieder auf, um es sofort noch einmal zu versuchen. Und wenn es dann geschafft ist, leuchten die Augen, denn das Kind „weiß“, dass das sein eigener Erfolg ist, den es jetzt erlebt. Beim Sprechenlernen ist ebenfalls keine Hilfestellung nötig, denn das Kind findet seine Lernmöglichkeiten allein.



Wie problematisch es werden kann, wenn Eltern zu stark in solche selbststeuernden Prozesse eingreifen wollen, kann am Beispiel von stotternden Kindern deutlich werden. Fast alle Kinder haben mit drei oder vier Jahren eine Phase der Entwicklung, in der sie stottern. Anscheinend denken sie schneller, als sie sprechen können, und das Ergebnis ist stockendes, wiederholendes Sprechen. Wenn die Familie deswegen beunruhigt ist („Er muss doch richtig sprechen lernen!“) und das Kind immer wieder darauf hinweist, dass es langsam und richtig sprechen und nicht so stottern soll, verschärft sich oft die Problematik und das Kind wird zum „Stotterer“. Es ist nun so aufmerksam geworden, auf seine Art zu sprechen, dass es gar nicht mehr „normal“ sprechen kann. Der automatische Entwicklungsprozess, der sich selbst steuert, wurde gestört. Eltern, die das häufig auftretende Stottern kleiner Kinder dagegen als normale Phase der Entwicklung annehmen und gelassen darauf reagieren, unterstützen ihre Kinder wesentlich besser in ihrer Entwicklung. Wenn sie ihnen (trotz des Stotterns) aufmerksam zuhören und ihnen nicht das Wort aus dem Mund nehmen, geben sie den Kindern die Ruhe und Gelassenheit, durch diese Phase hindurchzugehen.

Der Begriff „Förderung“ wird in diesem Zusammenhang oft missverstanden. Sicher gibt es Bedingungen, die aktive Unterstützung von außen verlangen, etwa Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen mit den verschiedensten Ursachen. Frühzeitige Förderung ist hier unerlässlich. – Andererseits werden Kinder in unserem Kulturkreis oft schlicht und einfach überfordert. Dreijährige im Skikurs oder im Musikunterricht, Grundschulkinder mit Terminkalender ... Wenn Eltern ihren Kindern erlauben, sich aus sich selbst heraus zu entwickeln, weil sie auf deren inneres Potenzial vertrauen, werden sie den Kindern die Freiräume zugestehen können, die diese zu ihrer gesunden Entwicklung brauchen.

Nicht nur die Kinder, auch die Eltern haben alle notwendigen Ressourcen bereits in sich. Um glücklich und erfüllt zu leben, brauchen sie keine „Fütterung“ von außen. Alle Fähigkeiten, die sie benötigen, sind in ihnen bereits angelegt. Der Zugang dazu mag in bestimmten Bereichen verschüttet oder blockiert sein, doch das Potenzial ist da. „Eigentlich wusste ich das schon lange. Mir war nur der Zugang dazu versperrt. Und wenn ich es mir recht überlege, habe ich genau diese Fähigkeit auch schon einmal gehabt – in einem anderen Zusammenhang zwar und zu einer anderen Zeit; aber ich konnte es. Dann kann ich es auch jetzt wieder lernen!“ Solche Äußerungen hört man oft von Klienten in der psychotherapeutischen Arbeit. Auch hier muss nichts von außen zugeführt werden, denn die Fähigkeit liegt im Klienten selbst. Der Therapeut ist eher ein Bergführer, der hilft, schwierige Wege wieder passierbar zu machen oder den Eingang zu einer verschütteten Höhle freizulegen. Gehen muss der Wanderer schon selbst.