



Weise Freunde

Von Christian Lerch

Schlange, Schildkröte und manchmal eine komplette Menagerie können Kindern helfen, Krisen zu überwinden.

Als ich noch Lehrer der Mittelstufe war, hatte ich ein Schlüsselerlebnis mit einer Schülerin, die ich hier Anna nennen will. Geplant war ein einwöchiges Lager in den Bergen. Anna war noch nie von zu Hause fort gewesen und hatte Angst. Sie wollte nicht mitkommen. Die Eltern und ich versuchten ihr zu helfen, ihre Angst zu überwinden.

Für die Vorbereitungen begleitete ich die Kinder auf einer inneren Imaginationsreise, und zwar auf der Suche nach einem Krafttier, das ein jedes von ihnen durch diese Woche begleiten sollte. Zu Anna kam ein Igel, der ihr sagte, er helfe ihr, sich zu wehren. Das war die einzige Aussage, die

dem Igel auf dieser Reise zu entlocken war, und Anna war damit zufrieden. Der Igel war da, um sie zu begleiten, und sie war offen genug, ihm zu vertrauen. Jeden Tag nach dem Mittagessen legte sich Anna auf ihr Bett und besuchte den Igel.

Am Nachmittag in der Schule, in Deutschland würde man von einem Hort sprechen, erzählte sie mir immer als Erstes, was sie mit ihrem Krafttier erlebt hatte. Sie ging mit dem Igel spazieren. Er zeigte ihr seine Wohnung und sie tranken zusammen Limonade. Ich hörte mir ihre Geschichten mit Interesse an. Ab und zu dachte ich, dass dies schon speziell

sei, fast ein bisschen „kleinkindlich“. Diese Bewertung behielt ich für mich.

Etwa zehn Tage später sagte mir Anna unter Tränen, dass ihr Igel gestorben sei. Nach der Schule blieb sie noch da und ich begleitete sie zurück zum Toten. Der sagte ihr, dass sie ihn jetzt nicht mehr brauche, da ein neues Tier zu ihr komme. In diesem Augenblick tauchte ein Pandabär auf. „Jetzt bin ich für dich da. Ich bin stark, und du kannst mich umarmen“, sagte er. Anna war glücklich über den Pandabären. Leicht wie eine Feder verabschiedete sie sich.



Nach zwei weiteren Tagen sagte sie, ihr sei es jetzt klar: Sie werde mitkommen in die Berge. Sie nahm einen Stoffpanda mit und tröstete andere Mädchen, wenn diese Heimweh hatten. Die Eltern und ich waren verblüfft.

Der Igel hatte gewusst, was sie brauchte: Er hatte sie bedingungslos in ihrem Nein unterstützt.

Die kreative Kraft der Tiere

Inzwischen begleite ich seit mehr als zehn Jahren Kinder und Erwachsene in innere Bilderreisen. Kinder rege ich an, mit den Tieren, die sich ihnen auf diesen Reisen spontan zeigen, in Kontakt zu treten. Ich nenne sie Krafttiere, denn die Bilder stehen für die inneren Kräfte und es ist berührend zu erleben, was sich dabei alles zeigt. Je mehr ein Kind mit diesen Tieren in Kontakt kommt, desto besser ist es mit den eigenen Ressourcen verbunden. Gleichzeitig sind diese Tiere auch Mittler zwischen der objektiven und der subjektiven Realität – zwischen Alltag und Spiritualität. Kinder leben meist noch in einer Welt, in der die innere und äußere Realität eins ist. Es tut den Kindern gut, wenn sie von Erwachsenen in diesen beiden Welten unterstützt werden, ohne ein analytisches oder esoterisches Konzept übergestülpt zu bekommen.

Lernen und Wachsen geschehen auf gesunde Art und Weise immer von unten nach oben, von innen nach außen und nicht umgekehrt. Kinder, die hyperaktiv sind oder sich wegen ihrer Tagträumerei nicht auf das von ihnen Verlangte konzentrieren können, reagieren sehr gut, wenn sie mit ihren Krafttieren in Kontakt kommen. Manchmal sind es ihre Lieblingstiere, manchmal sind es unbekannte Tiere oder gar Tiere, vor denen sie sich ängstigen, die in ihren Imaginationen auftauchen. Manchmal sind die Tiere munter, manchmal sind sie verletzt und brauchen vom Kind Hilfe. Wenn sie dem Tier dann Hilfe anbieten, beginnen die Kinder, sich selbst zuzuwenden.

Die Schildkröte

Viertklässler Paul kam in die Gruppe „Rituelles Entspannen“. Er war hyperaktiv, mit entsprechenden Problemen in der Schule. Als ich ihn zum ersten Mal sah, war er voller Energie. Er hatte eine derbe, gar grobe Sprache und meinte: „Ich schaue mal, ob das cool ist, was ihr so macht.“ Er hatte größte Mühe still zu sitzen. Bei den Entspannungsübungen und Bilderreisen unterstützte ich ihn, indem ich ihn körperlich berührte. Das beruhigte ihn und gab ihm anscheinend Sicherheit.

Nach der Reise, in der die Kinder üblicherweise mit ihrer inneren Stimme nach einem Krafttier zur eigenen Entspannung rufen, war Paul aufgebracht und wütend. „Dieses Scheißtier. Was soll ich mit so einem doofen Vieh anfangen? Am liebsten würde ich es umbringen und in die Hölle schicken.“ Eine Schildkröte war zu ihm gekommen. Ich fragte ihn, was ihm an diesem Tier nicht passe. Er sagte, es sei so langsam und langweilig. Er hätte lieber einen Tiger gehabt, da wäre jedenfalls etwas los gewesen.

Ich war erstaunt. Paul hätte ja leicht ein Tier erfinden können. Doch nur wenige Kinder kommen bei dieser Arbeit auf die Idee zu mogeln. Immer wieder sagte Paul, er werde „dieses Scheißvieh gewiss nicht noch einmal besuchen“. Höchstens werde er es umbringen. Er hatte es sehr eilig nach Hause zu gehen. Ich fragte ihn, ob er der Schildkröte eine Woche Zeit geben könne, bevor er sie umbringe. Auf diesen Vorschlag ging er ein. Ich war erleichtert.

Eine Woche später stürzte Paul ins Zimmer und erzählte mir, dass er mit seiner Mutter in der Stadt gewesen sei. Dort habe er viele Spielzeugschildkröten gesehen. Er habe gar nicht gewusst, wie viele Schildkröten es in den Geschäften gebe. Das erzählte er zwar ganz begeistert, doch zum Schluss sagte er: „Doof sind diese Tiere aber trotzdem.“



Für die nächste Imaginationenreise zwängte Paul sich in das unterste Regal eines Schrankes. Ich ließ ihn gewähren. Mir war plötzlich klar, dass der Schrank auf ihn wie der Schild seines Krafttiers wirkte. Als die Reise vorbei war, kam er ganz verwandelt aus dem Schrank. Es war kaum zu glauben. Er war für Momente ganz bei sich und in einer Ruhe. Im Kreis erzählte er sehr berührt und mit einer anderen Sprache als sonst von den Erlebnissen mit der Schildkröte. „Sie hatte unter ihrem Panzer viele Schätze und sagte, ich könne mir von ihr wünschen, was ich will. Sie könne mir alles unter ihrem Panzer hervorzaubern. Jetzt kann ich zu ihr gehen, wann immer ich will.“ Es sprudelte aus ihm heraus und er strahlte übers ganze Gesicht. Die Schildkröte begleitete ihn während der weiteren drei Kursstunden.

Sie hatte Paul geholfen, einen Ort der Ruhe in sich zu finden. Und meine Aufgabe war es gewesen, am Anfang seinen Ärger auszuhalten und ihn dahin zu bringen, dass er die Schildkröte nicht sofort tötete. So konnte der ruhende Pol den Zugang zu Paul finden.

Das Gift

Wenn der Zeitpunkt dazu gekommen ist, lösen sich Probleme von Kindern manchmal in kurzen Begegnungen mit inneren Bildern auf.

Susi war etwa acht Jahre alt. Auch sie nahm an einer Entspannungsguppe für Kinder teil, die ich jeweils über sechs Wochen anbiete. Ihre Mutter hatte mir gesagt, sie wache fast jede Nacht auf, sei dann voller Ängste und könne nicht mehr einschlafen. Ich erlebte Susi in der Gruppe als zurückgezogen. Es schien viel in ihr abzulaufen, was nicht nach draußen treten konnte. Sie erzählte sehr wenig von ihren Reisen. Die ersten drei Male zeigte sich ihr kurz eine Schlange, die aber sofort wieder verschwand.



Als sie das in der vierten Stunde wieder erzählte, fragte ich sie, ob sie bereit sei, in der Mitte des Kreises die Schlange nochmals zu besuchen. Zu meiner Überraschung sagte sie zu. Susi schloss die Augen. Die Schlange war sehr schnell da. Sie kroch vor Susi hin und her. Und es folgte ein Dialog zwischen uns.

Susi: Sie ist ganz traurig.

Ich: Frag sie, warum sie so traurig ist.

Susi: Die Schlange sagt, dass sie kein Gift mehr in ihren Zähnen hat.

Ich: Frag sie, ob du ihr helfen kannst.

Susi: Ich soll ihr Gift geben. Aber ich weiß doch nicht wie.

Ich: Sag ihr das.

Susi: Die Schlange meint, ich hätte ganz viel Gift in meinen Zähnen. Das soll ich ihr in den Mund spritzen.

Ich: Bist du bereit dazu?

Susi: Ja.

Offenbar war es ihr klar, was sie zu tun hatte. Sie machte für eine Weile Kaubewegungen mit dem Mund. Danach meinte sie, dass es jetzt gut sei. Ich ließ Susi sich bei der Schlange bedanken und verabschieden. Die Schlange meinte noch, Susi könne sie jederzeit um Hilfe rufen.

Danach sah Susi entspannt aus. Sie hatte eine faszinierende Reise hinter sich, und ich versuchte nicht zu analysieren. Vor der nächsten Stunde kam die Mutter vorbei und sagte, Susi habe die ganze Woche jede Nacht durchgeschlafen.

Die innere Realität als Kreativitätsfaktor

Wir tragen einen großen Reichtum und ein großes Potenzial in uns. Der Kontakt mit Krafttieren in inneren Bilderreisen ist eine Möglichkeit, diesem seelischen Reichtum ein Stück näher zu kommen.

Wenn ich mit Kindern arbeite, sage ich ihnen immer, dass sie nichts falsch machen können, aber auch nichts richtig. Sie hätten nur die Wahl, ehrlich mit sich zu sein. Wenn sie das tun, beginnen sie sich selbst Schritt für Schritt mehr als bisher zu vertrauen. Manchmal kann ich den großen Stein regelrecht hören, der von ihren Herzen fällt. Vor allem kleine Kinder sind meistens noch ganz zu Hause in ihrer

Auskünfte von Kathrin Scheel, Berlin



Bei welcher Gelegenheit fühlen Sie sich heute zuweilen losgelöst und glücklich wie als Kind?

Wenn ich in der Natur bin, etwa bei schönem Wetter über Sommerwiesen laufe – ich bin auf dem Lande groß geworden. Oder im Herbst: Das Gefühl, frei durch den Wald zu laufen ist bis heute eines der schönsten. Und wenn ich Pilze finde, weckt das nach wie vor eine große kindliche Freude in mir.

Wie alt war Ihre jüngste Klientin oder jüngster Klient?

Sieben Jahre alt – eine Eiskunstläuferin, die mit Aufregung vor Wettbewerben zu kämpfen hatte.

Wie oft geschieht es im Coaching oder Training, dass die Kindheit Ihrer erwachsenen Klienten oder Seminarteilnehmer Bedeutung erlangt oder zum Gegenstand wird?

Das geschieht sehr häufig und das ist, wenn wir als systemische Coaches mit ganzheitlichem Ansatz arbeiten, auch gut so. Wichtig ist mir dann der Blick auf die Talente der Klienten: Welche Denk- und Verhaltensmuster stehen ihnen seit der Kindheit auf ganz natürliche Weise zur Verfügung? Die werden, eben weil sie schon immer leicht zugänglich waren, oft als nichts Besonderes wahrgenommen.

Wie gut kann ein Coaching-Prozess sein, wenn er nicht bei der Kindheit des Klienten landet?

Bei einem ganzheitlichen Coachingansatz spielt es immer eine Rolle, woher wir kommen, wo wir gerade stehen und wohin die Reise gehen soll. Insofern ist auch die Kindheit immer präsent. Ich hatte allerdings auch schon eine Reihe gelungener Coachings, in denen die Kindheit nicht explizit aufgerufen wurde.

Imagination. Für sie gibt es noch wenig Trennung zwischen außen und innen. Für sie lebt der Teddybär wirklich, mit dem sie sprechen. Und er ist auch lebendig.

Durch das Hineinwachsen in die sozialen Strukturen und durch den Ausbau der Denkstrukturen, ihre kognitive Entwicklung, beginnt das Kind diese Welten zu differenzieren. Leider geschieht das meistens mit dem Verleugnen der eigenen inneren Realität und Wahrheit, weil eben diese Ebene gemeinhin nicht gewürdigt und zuweilen sogar als wertlos behandelt wird. Was für eine Vergeudung an menschlichem Potenzial. Die größten Erfinder waren Menschen, die es geschafft hatten, ihre Imaginationskraft über die Zeit der Kindheit hinaus zu retten und mit ihr in Kontakt zu bleiben. Es ist mir ein Anliegen, dass der Aspekt der Imagination einen angemessenen Platz in der Arbeit mit Kindern bekommt.

Ich habe selten ein Kind erlebt, das seinen inneren Tieren nicht auf seine Art und Weise mit Respekt begegnet ist. Dies mag von außen nicht sofort erkennbar sein, speziell dann, wenn man mit emotional verwahrlosten Jugendlichen arbeitet. Die flüchten sich in ihrer Suche nach Selbstbestätigung oft in körperliche oder psychische Gewalthandlungen, was sich auch in ihren Reisen zeigen kann. Wenn ich aber mit meinem Herzen hinhöre, spüre ich oft einen Respekt und ein Erstaunen vor dem, was da ist. Und eine tiefe Dankbarkeit, wenn ich ihren Geschichten einfach zuhöre, ohne sie zu korrigieren oder bewertend zu kommentieren.



Christian Lerch, arbeitet mit Kindern und Erwachsenen in eigener Praxis in Luzern. Er führt Weiterbildungen in der Schweiz und in Deutschland durch.
Website: www.christian-lerch.ch



NEU

Auch als eBook

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen

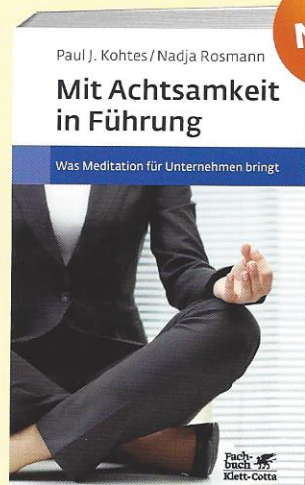
Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit einem Beitrag von Ulrich Ott und einem Vorwort von Michael von Brück.

2014. 288 Seiten, gebunden, mit ca. 40 Abb. und zwei Hör-CDs

€ 24,95 (D). ISBN 978-3-608-94579-9

Das Buch liefert eine kompakte und umfassende Einführung in das MBSR-Programm. Enthalten sind die vier MBSR-Übungswege Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation, und zwar in voller Länge – sowie die Ausführungen für einen Vertiefungskurs. Die Übungs-CDs erlauben es, direkt einzusteigen.



NEU

Auch als eBook

Paul J. Kohtes, Nadja Rosmann

Mit Achtsamkeit in Führung

Was Meditation für Unternehmen bringt.

Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practises

2014. ca. 256 Seiten, gebunden

€ 29,95 (D). ISBN 978-3-608-94865-3

Die Autoren bieten einen Leitfaden, der Szenarien und Strategien für Achtsamkeit in Unternehmen entwickelt. Sie stellen Tools und erprobte Methoden vor, mit denen Unternehmen Meditation effektiv nutzen können – und zwar unter gängigen unternehmerischen Kriterien.

Fach-
buch 
Klett-Cotta

Blättern Sie online in unseren Büchern
und bestellen Sie bequem unter:
www.klett-cotta.de/fachbuch