

Aus dem Leben erzählt: Kommunizieren aus der Kraft der eigenen Gefühle, die einer natürlichen respektvollen Herzenshaltung entspringen – Wege zur Gesundheit – Die Familie -

--Ein Artikel von Simone Radloff--



Ein Kind - es traut sich nicht, ist in der Schule ganz leise, die Sprache ist leise, die Stimme sehr dünn, das Kind wirkt gehemmt, vertritt nie offen seine Meinung, kann über die Pointen der anderen oft nicht lachen, weil es sie nicht versteht, weil es die Sichtweisen nicht teilt. Und doch ringt es sich ein höfliches, scheinbares lachen ab, fühlt sich wie ein Schauspieler, zeigt nie ehrlich was wirklich in ihm vorgeht. Warum? Da ist die Angst ausgelacht zu werden, ausgegrenzt zu werden, gehänselt zu werden. Das fühlt sich ganz schlimm an, so lieblos.

Frage an das Kind: Warum vertrittst Du nicht einfach Deine Meinung und erklärst sie den anderen? „Ich traue mich nicht“, sagt das schüchtern wirkende Kind.

Die Eltern haben genau diese Form der Kommunikation als Geben und Nehmen leider nie vorgelebt. Es wurde nie über solche Dinge, wie sich etwas anfühlt, und was daraus entsteht, geredet. Es gab dogmatische Regeln, wie man sich zu benehmen hat, was sich schickt, was nicht. Da gab es ein „was sollen die Leute denken und was sagen sie“? Dann war da eine Mutter, die sehr bemüht war, das Haus ordentlich und sauber zu halten, die Wäsche zu waschen und zu bügeln – doch wie oft saß das Kind daneben, wünschte sich die Aufmerksamkeit der Mutter, fühlte sich allein, obwohl doch die Mutter immer da war. Jedoch Staubtuch, Wäsche & Co waren leider für die Mutter zunächst wichtiger. Signale des Kindes wurden nicht verstanden. Daneben stand dann ein aus der Mutter herauskommendes Verantwortungsgefühl für ihr Kind, das leider in übertriebenem „Paß auf, mach dies nicht, mach das nicht....“ und Kontrolle mündete. Oft hatte die Mutter das Gefühl der Müdigkeit und das Empfinden, daß die Beschäftigung mit dem Kind total anstrengend sei. Der Vater war beruflich extrem eingebunden und nur selten daheim.

Er hatte das Empfinden sehr unter Stress zu stehen, nahm sich vor, mehr Zeit mit seinem Kind zu verbringen, war dem aber nicht gewachsen. Seine Gedanken waren oft woanders oder er fühlte sich schlichtweg kaputt.

Genau solche Dinge erzählen vom Nährboden für die Entstehung einengender blockierender Verhaltensmuster bei einem Kind, die sich schnell ihren Ausdruck in Defiziten, Unwohlsein und Disbalancen suchen. Die Seele weint und zwar nicht nur die des Kindes, sondern auch die von Vater und Mutter.

Dabei wäre es so einfach, wenn ein Kind einfach aus seinen Gefühlen, aus seiner Herzenshaltung heraus frei erzählt. Warum geht das nicht? Ist da die Angst, vor dem, was dem Kind dann eventuell entgegen tritt, weil das als Schwächung des Selbstbewusstseins empfunden wird und seinen Ausdruck in Erschrecken, Wut oder Trauer findet und sich vielleicht später eine Angst aufbaut und das Kind diese Emotionen bspw. durch Schweigen zu umgehen versucht? Oder endet der Wunsch nach mehr Aufmerksamkeit etwa am Ende in mehr Kontrolle und Einengung, wird also völlig mißverstanden? Oder werden Äußerungen des Kindes nicht richtig verstanden und daher einfach beiseite gewischt?

Ich hätte mich jedenfalls gefreut, wenn die Mutter des Kindes sich selbst die Frage gestellt hätte: *„Bin ich mit meinem Leben, so wie es jetzt ist, wirklich zufrieden? Warum bin ich immer so müde? Liegt das vielleicht daran, daß ich nicht frei und kreativ durch meine Handlungen mit meinem Kind zusammen im Fluß bin sondern alles in ein Gerüst hinein quetsche: „das muß so und so sein, jetzt kommt Programmpunkt 1, dann der nächste.....“ und einer Angst, „hoffentlich geht nichts kaputt, hoffentlich passiert nichts, ich muß deshalb ständig ganz schnell hinter meinem Kind hinterherlaufen.....“ und dieses Verhalten unwahrscheinlich viel Kraft kostet, weil ich mich selbst nicht mehr frei entfalten kann? Ich muß mich ja dauernd um etwas kümmern. Wieso verbringe ich stattdessen nicht einfach in offener Liebe, voller Leichtigkeit, Spontanität und Kreativität die Zeit mit meinem Kind und entdecke vielleicht dabei auch an mir völlig neue Seiten und finde bessere Tagesabläufe. Ich sage und mache einfach die Dinge, die mich wirklich berühren und bin offen mit meinem Kind Neues zu entdecken.“*

Durch so eine Veränderung könnten neue Strukturen und neue innige Verbindungen entstehen, die dem Kind Geborgenheit, Halt und Vertrauen vermitteln und so das Bedürfnis im Kind wecken, alles offen und frei zu erzählen. Es entsteht etwas, was noch mehr von Vertrauen getragen ist, es ist die Herzenskommunikation sowohl im Aussprechen als auch im Zuhören. Es bildet die Grundlage für das Kind, niemals das Gefühl zu haben, etwas nicht mit seinen Eltern besprechen zu können. Das Kind hat so

das Gefühl von den Eltern ernst genommen, verstanden zu werden und Erklärungen zu bekommen, wenn es etwas nicht versteht. Und genau das hilft, eventuelle Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Denn wenn ein Kind nicht das Gefühl hat, ein offenes Ohr zu bekommen und es sich mit seinem Problem nicht wirklich verstanden fühlt und es das Gefühl hat „ihr könnt mir ja doch nicht helfen“, wird es irgendwann auch zu Hause Rückzug, Schweigen oder ein resigniertes lächeln wählen, zu dem die Augen sprechen: schade, ihr habt keine Ahnung, versteht mich nicht wirklich und könnt mir nicht helfen, aber ich habe euch lieb.

Wenn das Kind aber spürt, daß seine Eltern hinter ihm stehen, wenn es sich sicher fühlt, wenn die Lösungen der Eltern von liebevollem Miteinander und einem respektvollen Verhalten zu sich selbst zu den Mitmenschen und zur Umwelt geprägt sind, die Lösungen frei von Ängsten aus dem Inneren sind und somit Offenheit vermitteln, wird sich das Kind zunehmend trauen auch eine a n d e r e, nämlich s e i n e Meinung frei zu äußern und auch offen zu sagen, daß es über die Späße nicht lachen kann und wird sich trauen zu sagen, woran es Freude hat. **Das Kind spricht dann über das, was es wirklich in seinem Innersten fühlt und braucht sich nicht mehr zu verstellen oder nach Kompensationslösungen zu suchen.**

Diese Offenheit wird dazu beitragen, daß das Kind für seine Meinung nicht gehänselt wird. In der Regel wird es dann entdecken, daß es anderen Kindern vielleicht gerade einen spannenden Impuls gegeben hat und plötzlich entsteht ein gemeinsames spielen oder eine andere tolle Aktivität daraus.

Dem Vater wiederum hätte vielleicht bei seinem Problem ein Innehalten, eine Entspannungstechnik und die Frage: „Will ich wirklich so leben oder gibt es vielleicht auch noch andere, bessere Wege?“ geholfen.

Dem Kind hilft auf jeden Fall eine Verhaltensänderung der Eltern am Schnellsten und Besten. Schließlich ist das Elternhaus doch für ein Kind das Fundament, der Halt, das Wohlfühlnezt. Die Alternative dazu wäre eine Stärkung des Selbstbewusstseins und die Förderung von kindlichen Potentialen durch Dritte. Doch, muß das so sein? Alles worum es geht, ist das Erleben der Gefühle: Liebe, Geborgenheit und Wärme für das Kind, aber auch für die Mutter und für den Vater. Das ist die Kraft der Familie. Sie steht für Liebe, für emotionale Stabilität, für Gesundheit, Freude und Selbstentfaltung.

(Simone Radloff, Autorin)