

Emotionale [Zwischen]Räume

Die Emotionen scheinen zusehends den Kampf gegenüber der Vernunft zu verlieren. Zu kopflastig und IQ fixiert ist unsere Leistungsgesellschaft. IQ über EQ, oder?

Wann muss man Geige spielen beginnen, wann die erste Sprache lernen? Doch wer denkt daran, wie wichtig für die Kinder zeitliche Zwischenräume sind, Pausen, (Wiederholungs)Schleifen, Muster und Rituale.

Diese scheinbar „nutzlosen“ Lücken aber sind das, was man den Gefühlskitt nennen kann. Sie sind als emotionale [Zwischen]Räume das Salz in der Suppe, die Basis der kindlichen Raumeroberung und das Gegenmittel schlechthin auf dem Weg zum „leeren Kind“.

Diese [Zwischen]Räume wirken mehr denn jemals zuvor als Beziehungsbildner und sind *das* Fundament für eine gelebte Beziehung zu sich selbst, dem Anderen und der Umwelt.

Wenn das Kind diese Gefühle, welche die Basis für einen respektvollen Umgang mit sich, dem Gegenüber und der Natur bilden, er- und ausleben kann, kann es das „Rundherum“ annehmen und wertschätzen und mit ihm in eine Beziehung treten, die es ermöglicht, aus der Gleichgültigkeit heraus zu treten und die Räume – bildhaft gesprochen – sogar zu küssen.

Gerade angesichts unserer „schnellen“ Leistungsgesellschaft („*es muss im Grunde immer etwas bei allem heraus schauen*“) scheinen die Gefühle im Alltag unterzugehen...

Was aber passiert, wenn wir das Ausleben und den Umgang mit Gefühlen nicht weiter geben (können)? Wie sieht dann die nächste Generation aus, und die übernächste? Werden diese derlei emotional inkompetent, das sie zu empathischen Analfabeten mutieren. Und betrifft dies vielleicht auch nicht unmittelbar ihr eigenes Kind, dann sind es vielleicht FreundInnen und LebenspartnerInnen ihres Kindes?

Ich denke, dass es viel wichtiger ist, heute wie morgen über die Bedeutung von Gefühlen in unserem Leben Bescheid zu wissen und mit ihnen ‚haushalten‘ zu können, um für sich und andere emotionale Räume schaffen und in weiterer Folge Empathie auch leben zu können, als sich kognitiv zu bilden. Denn Lernen kann gelernt werden (und dafür wird man sich Zeit nehmen!) – das Fühlen (wenn keine Grundemotionen ausgebildet sind) wohl nicht mehr.

Somit zeichnen sich für uns Erwachsene zwei Aufgaben ab, nämlich

- einerseits den Gefühlen der Kinder entsprechend Raum und Zeit zu geben und sie ernst zu nehmen
- andererseits die körperlich-sinnlichen Wahrnehmungsprozesse der Kinder zu schulen und sie für Details bzw. auch ‚das Andere‘, zu sensibilisieren.

Dies setzt bei **Kleinigkeiten im Alltag** an und dabei kann die **Natur** eine gute Lehrerin sein... ihre Stille, das Leben in ihr zu beobachten etc.

Aber auch dem **Körperkontakt**, dem Spiel mit Berührungen, dem Kuscheln (um so eine positiv gelebte Empathie zu fördern) kommt besondere Bedeutung zu. Und zwar ebenso natürlich zwischen Mutter und Sohn, wie zwischen Vater und Tochter.

Aber auch Zeit für gemeinsamen **Spaß**, bewusst einmal eine Portion **Humor** mehr im Alltag, einem entschleunigten Tempo am Wochenende – vielleicht mit einem Kerzenabendessen mit den Kindern, **Überraschungen** mit dem Aufbau eines Spannungsbogens (Erwartungshaltung!) sind wünschenswerte Selbstverständlichkeiten im Kinderalltag und zusammen *den* Klebstoff für den gemeinsamen Er/Beziehungsraum.

Seien Sie kreativ und trauen Sie sich (selbst) wieder (mehr zu). Denken Sie über einfache Besonderheiten nach, die Rituale sein oder werden können.

Denn wie sagt St. Exuperys Kleiner Prinz wohl so treffend: „Es muss feste Bräuche geben, damit das Herz weiß, wann es dort sein muss.“



„Wenn ein Kind kritisiert wird, lernt es zu verurteilen.
 Wenn ein Kind angefeindet wird, lernt es zu kämpfen.
 Wenn ein Kind verspottet wird, lernt es, schüchtern zu sein.
 Wenn ein Kind beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.
 Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird, lernt es, geduldig zu sein.
 Wenn ein Kind ermutigt wird, lernt es, sich selbst zu vertrauen.
 Wenn ein Kind gelobt wird, lernt es, sich selbst zu schätzen.
 Wenn ein Kind gerecht behandelt wird, lernt es, gerecht zu sein.
 Wenn ein Kind geborgen lebt, lernt es zu vertrauen.
 Wenn ein Kind anerkannt wird, lernt es, sich selbst zu mögen.
 Wenn ein Kind in Freundschaft aufgenommen wird, lernt es, in der Welt Liebe zu finden.“

Inscription über dem Eingang einer tibetischen Schule

Die Chance des Vaterseins

„Männer werden von Frauen geboren.
 Männer müssen Männer werden.
 Mütter können Söhne nicht zu Männern machen, weil sie Frauen sind.
 Männer sind deshalb gezwungen, sich als Heranwachsende von den Frauen abzuwenden und
 dergestalt eine eigene Identität zu erwerben.
 Männer müssen lernen, wer sie sind und was sie wollen, ohne sich auf die Wünsche und Hoffnungen
 der Frauen zu beziehen. Sonst können sie innerlich keine Männer werden.
 Nur in sich souveräne Männer können dann ohne Angst und ohne Herrschaftsgelüste wieder auf
 Frauen zugehen und demokratisch mit ihnen leben.“
 (Popp, 2008, S. 182)

Ich liebe dich. Ich gebe dir meinen Segen. Ich vertraue dir. Ich bin sicher, du gehst deinen Weg. Ich
 werde dir Grenzen setzen und sie durchsetzen.
 Wenn du fällst, helfe ich dir wieder auf. Ich werde dich beschützen, bis du dich selbst beschützen
 kannst.
 Ich bin stolz auf dich.
 (Besonders für Töchter:)
 Du bist schön, und ich gebe dir die Erlaubnis, ein sexuelles Wesen zu sein.
 (Besonders für Söhne:)
 Ich gebe dir die Erlaubnis, so zu sein wie ich, aber ebenso erlaube ich dir, weniger zu sein und mehr
 zu sein als ich.

Gedicht *Die Botschaften des guten Vaters* von Gregory Campbell

Komponist	Musikstück/Werk
Ludwig van Beethoven	Klavierkonzert Nr. 5, op. 73, Adagio
Frederic Chopin	Nocturnes (Gesamtaufnahme)*
Gabriel Fauré	Nocturnes Nr. 1-13*
John Fields	Nocturnes Nr. 1-13, 16-17*
Arvo Pärt	Spiegel im Spiegel*
Dimitri Schostakowitsch	Klavierkonzert Nr.2, op. 102, Andante
Alexander Scriabin	Sonata Nr. 4, op. 30, Andante
Ketil Bjørnstad	The rainbow (solo piano)*
Bugge Wesseltoft	It's snowing on my piano*
George Winston	December

*: gesamte CD

Pian(issim)o Musiklandschaften



Auf dem Weg zum „leeren“ Kind: Was Kinder wirklich brauchen

www.karlheinz-benke.at

wienXtra-kinderinfo, 15.3.2012