

Jeanne Hurt

Die hohen Werte der Kindheit

oder wie man Energien in andere
Bahnen bringen kann

IHP Manuskript 2207 G * ISSN 0721 7870



Jeanne Hurt

Die hohen Werte der Kindheit

oder wie man Energien in andere Bahnen bringen kann

Gliederung :

1. Einleitung

- 1.1 Wo stehe ich jetzt?
- 1.2 Wie hat mein Leben begonnen?
- 1.3 Wie habe ich mich weiterentwickelt?
- 1.4 Welche Erfahrungen konnte ich bis jetzt für mich und in meiner Praxis als Lehrerin machen?
 - 1.4.1 Für mich selbst
 - 1.4.2 In der Klasse mit Kindern
 - 1.4.3 In der Natur mit Kindern
 - 1.4.4 In der Arbeit mit Eltern
- 1.5 Was habe ich daraus gelernt?
- 1.6 Was ist meine Sehnsucht?

2. Meine Methode als Kommunikationscoach

- 2.1 Worum geht es?
- 2.2 Welches ist meine Methode?
- 2.3 Warum diese Methode?
- 2.4 Welches Material brauche ich?
- 2.5 Wie gehe ich vor?

3. Zukunftsvision

- 3.1 Mit wem will ich arbeiten?
- 3.2 Was wünsche ich mir?

1. Einleitung

1.1 Wo stehe ich jetzt?

Ich bin dieses Jahr 50 geworden und fühle mich jetzt viel besser als mit 40. Ich würde sagen, ich habe eine anständige «midlifecrisis» durchgemacht. Es ist viel passiert in den 10 Jahren.

Ich habe endlich den Eindruck, dass ich **mein Leben** lebe, ich fühle mich freier, und das Leben ist leichter. Die Begegnungen mit anderen Menschen machen mir mehr Freude und sind auch authentischer.

Ich übe authentische Kommunikation in allen Bereichen, mit denen ich in Kontakt komme. Ich probiere die hohen Werte der Kindheit, wie z.B. Spontaneität, das Spielerische, Offenheit usw. immer wieder in der Klasse mit einzubinden, bei den Kindern zu spüren, was gerade da ist und dann damit zu arbeiten, zu improvisieren, diese Energie für meinen Unterricht zu nutzen.

Ich bin mutig, sagt man mir nach. Ich habe immer wieder Lust darauf, Neues auszuprobieren, merke aber, dass ich noch nicht genug Erfahrung damit habe. Deshalb ist die Beschreibung meiner Methode hier als fiktive Methode zu sehen, da sie noch nicht erprobt wurde.

1.2 Wie hat mein Leben begonnen?

Ich bin die älteste von drei Kindern. Als mein Bruder zur Welt kam war ich 22 Monate alt. Meine Mutter hatte bei seiner Geburt viel Blut verloren, sodass sie ziemlich schwach war. Deshalb musste sie die wenige Energie, die sie hatte hauptsächlich meinem Bruder widmen, dem neuen Baby. Ich musste groß sein, ich musste funktionieren und alleine klar kommen. Ich habe nicht mehr viel Aufmerksamkeit bekommen. So kam es, dass ich andauernd meinen Bruder peinigete, ihm weh tat und ihn störte. In meiner Logik war er der Schuldige für mein Unwohlsein, deshalb musste er dafür büßen. Von meinen Eltern wurde ich deswegen gescholten und sogar geschlagen, denn ich durfte nicht so böse mit dem Baby sein. Ich bekam also nicht nur ungenügende sondern auch noch negative Aufmerksamkeit. Ich fühlte mich dadurch schlecht und vor allem schuldig. Ich habe mich immer wieder bemüht, meinen Eltern zu gefallen, aber ich hatte den Eindruck, dass alles, was ich machte, nie gut genug war. Es war eine verzweifelte Situation für mich. Ich würde sogar sagen, dass es eine traumatische Erfahrung war. Daraus entstanden lauter negative Gefühle, Überforderung, Wertlosigkeit, Schuld, Unfairness, Lieblosigkeit, Verkrampftheit und vor allem Unruhe. Mit diesen Gefühlen habe ich versucht mein Leben zu beginnen.

1.3 Wie habe ich mich weiter entwickelt?

Glücklicherweise bin ich aber ein Mensch mit viel Energie, der sehr sozial und auch hartnäckig ist. Ich gebe nicht so schnell auf und bin in meinem Wesen eher positiv. So habe ich es geschafft, wegen meiner Lust, neue Dinge auszuprobieren, und wegen all der Begegnungen mit interessanten Leuten, meinen Weg doch eher positiv zu gestalten. Ich kann jetzt sagen, dass ich eine schöne Kindheit hatte, trotz der Auseinandersetzungen mit meinem Bruder. Und meine Pubertät ist auch eher angenehm verlaufen, obwohl ich es in der Zeit verpasst habe, mich gegen meine Eltern aufzulehnen und verschiedenes über Bord zu werfen. Das liegt wohl daran, dass ich eine strenge Erziehung erhalten habe und dass mein Selbstwertgefühl nicht gerade groß war. Ich hatte den Eindruck, ich hätte keine Meinung, oder wenn ich eine hatte, diese nicht zählen würde. Ich erkläre mir das heute dadurch, dass mein Vater eine dominante Person war, ein Lehrer, der alles wusste und immer das letzte Wort haben musste. Das ist ziemlich erdrückend für eine junge Person. Dann kam die Zeit meiner ersten langjährigen Beziehung mit meinem Mann, ein eher schwacher Mensch, der nicht richtig wusste, wo er dran war und den man formen konnte. In unserer Beziehung habe ich die dominante Rolle übernommen. Ich habe meinem Partner sozusagen das angetan, was mein Vater mir angetan hat. Dadurch fühlte ich mich stark. Ich habe meinem Mann viel gegeben, er konnte viel von meiner Energie profitieren. Ich habe alle wichtigen Entscheidungen getroffen. Ich war vor allem für ihn da und später dann auch für meine drei Kinder. Eigentlich hätte ich jemanden gebraucht, der für mich da gewesen wäre, weil gerade das mir gefehlt hat. Doch ich hielt mich über Wasser mit Geben und dem anderen gefallen.

Während der ganzen Zeit mit meinem Mann (*wir waren 20 Jahre zusammen*) hatte ich den Eindruck, dass etwas in meinem Leben fehlen würde, dass das nicht mein Leben sei, was ich da leben würde, obwohl es mir materiell an nichts gefehlt hat. Ich hatte nie das Gefühl, dass meine Energie **mir** nützen würde.

Dann wurde ich 40. Diese Zahl hat mich sehr erdrückt. Mein Unwohlbefinden wurde immer stärker. Ich wollte ausbrechen, wusste aber nicht wie.

Zu diesem Zeitpunkt hat mein Mann mir einmal einen Brief geschrieben, in dem er erklärt hat, dass ich ihn erdrücken würde, dass er nicht er sein dürfte, und dass ich ihn nicht akzeptieren könne, wie er sei. Alles müsste immer meinem Willen nach gehen. Er hätte

genug davon. Dieser Brief hat mich gepackt, wenn gleich auch nicht verwundert. Ich habe mir seine Aussagen zu Herz genommen, bin auf meinen Mann zugegangen und habe des öfteren gefragt, was er machen wolle, wie er sich den Tag vorstellen würde usw. Leider ist dann seinerseits oft nichts gekommen, weil das eben sein Problem war und noch immer ist (*er weiß nicht, was er will und was er braucht; er hat sich noch nie damit auseinandergesetzt*). So kam es dann immer wieder dazu, dass ich Vorschläge machte und die Zeit plante.

So haben wir dann noch ein bisschen Seite an Seite gelebt, unsere Beziehung wurde immer schlechter und war kaum mehr auszuhalten.

Das dauerte bis zu meinem 42. Geburtstag. Da haben wir beschlossen, uns zu trennen. Diese Entscheidung war wohl ein Schock für mich aber gleichzeitig auch eine Erleichterung. Und ich habe auch gleich beschlossen, eine Therapie zu machen. Denn mir war wichtig, all diese negativen Erfahrungen zu verarbeiten, ich wollte sie nämlich nicht ewig mit mir herum schleppen.

So kam es, dass ich zu Hannah in die Therapie ging. Während 7 Jahren bin ich zu ihr in Einzelsitzungen gegangen, war in Gruppen und habe dann auch die Ausbildung in authentischer Begegnung bei ihr gemacht. In diesen Jahren habe ich enorm viel gelernt. Ich habe mich mit meiner Geschichte auseinandergesetzt, habe viele neue Impulse bekommen, schöne Erfahrungen gemacht und interessante Leute kennen gelernt. Ich bekam das Gefühl, dass ich gut sei, so wie ich bin. Ich habe Situationen erlebt, wo ich das machen konnte, was mir spontan kam, und dies wurde nicht bewertet, es durfte alles sein, z.B. beim freien Tanzen.

Ich lernte wieder vertrauen zu können und fühlte mich freier. Ich habe meine Intuition entdeckt und traue mich jetzt, auf sie zu hören. Ich habe gelernt, meinen Körper zu spüren, mich in ihm wohl zu fühlen und wurde aufmerksam auf meine Gefühle. Ich konnte spontan sein, mich trauen, Neues auszuprobieren, ohne bewertet zu werden. Ich habe mich zum ersten Mal in meinem Leben richtig wohl in meiner Haut gefühlt.

Das ist ein schönes Gefühl.

Durch all diese Erfahrungen habe ich erkannt, dass es in meinem Wesen viele hohe Werte der Kindheit gibt, wie zum Beispiel Spontaneität, Vertrauen, Neugier, das Spielerische usw. Meinem Großvater väterlicherseits war auch so ein Mensch.

Er war ein Mann, der trotz all dem was er in den zwei Kriegen erlebt hatte meistens gut gelaunt war und immer wieder Scherze machte, vorallem aber sich nicht scheute, sich kindlich zu benehmen. Das fand ich schön. Das liegt mir sehr. Ich finde, dass es für einen Erwachsenen ein Plus ist, wenn er eine kindliche Seele hat. Manchmal sagt man mir, ich sei naiv, kindisch, ich würde zu schnell den Leuten vertrauen, aber eigentlich habe ich damit noch keine schlechten Erfahrungen gemacht, eher das Gegenteil.

So kam es, dass ich 2018 nach Deutschland zu einer Schamanin ging, um mit ihr ein Fest zu organisieren und gleichzeitig von ihr gecoacht zu werden. An diesem Wochenende kam heraus, dass es mein Auftrag auf dieser Welt sei, die hohen Werte der Kindheit unter die Menschen zu bringen. Das gefiel mir sehr, und ich habe gleich an meinen Opa gedacht.

1.4 Welche Erfahrungen konnte ich bis jetzt für mich und in meiner Praxis als Lehrerin machen?

Die hier zitierten Erfahrungen stammen aus meiner Zeit zwischen 40 und 50 Jahren und seitens der Schule aus meiner 26-jährigen Erfahrung als Lehrerin, während derer sich durch die Therapie viel verändert hat.

Ich bin mir bewusst, dass ich in meinem Beruf viel Freiheit für Kreativität und Veränderung habe, wenn ich mich nur traue, diese zu nutzen. Dafür bin ich ganz dankbar. Ich finde auch, dass genau wenn man das zu nutzen weiß, der Beruf von Lehrer immer spannend bleibt, nie langweilig wird, weil er so vielseitig ist. Das gefällt mir, weil ich denke, dass ich ein vielseitiger Mensch bin. Ich habe auch jetzt das Gefühl, dass ich so in der Schule richtig an meinem Platz bin; das stärkt mich.

1.4.1 Für mich selbst

Dieses Jahr habe ich eine wichtige Erfahrung gemacht als ich Covid hatte und während 10 Tagen in Quarantäne bleiben musste.

Das war im Januar, ich war alleine zu Hause, sah keine Menschen, was mir schwer fällt, und hatte auch nicht viel Bewegung. Ich saß viel vor dem Bildschirm und am Tisch und meine Bewegungen begrenzten sich auf Aufstehen, in die Küche gehen und ins Schlafzimmer gehen usw. Das war eine ungewohnte Situation für mich. Ich empfand mein Leben zu diesem Zeitpunkt als langweilig, und ich fühlte auch, dass ich nicht soviel Energie hatte, wie normalerweise. Irgendwie störte es mich aber nicht sonderlich, ich fand, ich konnte es gut hinnehmen. Ich konnte gut meine positive Energie behalten, darüber war ich sehr froh. Ich genoss es sogar, genau alles nach meinem Rhythmus machen zu können.

Ich hatte nämlich den Eindruck, dass in meinem Alltag vieles oft zu schnell geht. Ich bin es gewohnt, doch es liegt mir nicht. Ich denke, ich bin ein langsamer Mensch, und es täte mir gut, langsamer sein zu dürfen. Die Gesellschaft hat mich schon seit meiner Kindheit gestresst und tut das immer noch. Ich bin es gewohnt, dem Druck und der Schnelligkeit standzuhalten, doch es bekommt mir nicht gut. Ich will den Luxus haben, die Dinge nach meinem eigenen Tempo machen zu können. Wenn die Gesellschaft es so eilig hat, dann bin ich gestresst, angespannt und getrieben, werde auch nervös und hektisch. Dann verrichte ich meine Arbeit nur, um sie hinter mir zu lassen. Das macht keinen Spass und man hat nachher nicht einmal Zeit, um sich die Arbeit anzuschauen und Genugtuung zu empfinden für das Gemachte. Das ist schade.

Wenn ich mir aber die Zeit nehme, die ich brauche und mir sage, dass ich nicht auf die Uhr schauen muss, dann kann ich mich in die Arbeit vertiefen wie ein Kind, das einfach spielt und nicht bemerkt, wie die Zeit vergeht. Es ist dann angenehm zu arbeiten und ganz egal wie spät es ist. Ich habe dann viel Ausdauer und bin auch sehr fokussiert, wohingegen ich im Alltag oft Konzentrationsschwierigkeiten habe und viele Dinge zur gleichen Zeit im Kopf habe und oft von Einem auf das Andere überspringe, sodass ich Schwierigkeiten habe, meine Arbeit abzuschliessen.

Wenn ich den Druck von Außen loswerde und mir die Zeit gönne, die ich brauche, dann komme ich zur Ruhe und kann besser und angenehmer arbeiten. Ich weiß nicht so richtig, wann oder wodurch es mir möglich war, mir auf einmal Zeit zu gönnen.

Eine andere Erfahrung habe ich in der selben Zeit draußen gemacht. Ich war im Wald für etwa 2 Stunden. Die Bewegung und die frische Luft taten mir gut. Ich fühlte mich aufgeladener. Im Wald merkte ich, dass ich mich automatisch beruhigte, weil ich

aufmerksamer war, lauschte, fühlte, hinschaute und mit allen Sinnen diesen offenen Raum erleben konnte. Ich fühlte auch diese grüne Energie und gleichzeitig die Lebendigkeit der Natur, wo alles ist wie es sein soll, alles seinen Platz hat, alles einfach **ist**. Ich spürte, dass ich mich eins fühlte mit dieser ganzen Energie, die mich zugleich dynamisierte und beruhigte. Beim Gehen hatte ich einen regelmäßigen Rhythmus und meine Atmung und Bewegungen waren schön aufeinander abgestimmt. Alles war so leicht. Ich hatte den Eindruck, dass ich besser im Jetzt sein konnte.

Dann habe ich auch noch eine interessante Erfahrung mit einer Arbeitskollegin gemacht. Sie erzählte mir von einer Arbeit, die sie bei sich in der Klasse mit den Schülern gemacht hatte. Sie war sich ihrer gar nicht sicher, als sie mir von der Erfahrung erzählte. Als ich ihr zuhörte, kam bei mir auf einmal Begeisterung für ihr Projekt auf. Wenn ich so von etwas begeistert bin, dann fühle ich viel positive Energie in mir. Ich konnte sie nachher beraten und ihr Tips geben zur Weiterführung der Arbeit. Sie sagte mir nachher, dass ich ihr sehr geholfen hätte und dass sie sich jetzt nach dem Gespräch mit mir viel sicherer spüren würde. Wenn ich begeistert bin und bei Leuten sein kann, denen ich etwas von meiner Begeisterung mitgeben kann, dann verstärkt sich diese Energie für mich noch und ich sprudle so richtig los. Wenn ich dann erkennen kann, dass die Begeisterung auf den anderen überspringt, finde ich das schön und ich habe das Gefühl, dass ich richtig in den Genuss von meiner Energie kommen kann.

1.4.2 In der Klasse mit Kindern

In der Klasse habe ich dieses Jahr mehrmals erfahren, wie es sich als Lehrerin anfühlt, wenn man sich beim Unterrichten mehr in die Kinder versetzen kann und sich die Freiheit gibt, zu improvisieren, ja sogar Theater zu spielen. Dies erfuhr ich unter anderem bei der Erklärung des Tricks für die Zehnerunterschreitung im Rechnen. Es ging darum, den Kindern einen Trick mit auf den Weg zu geben, wie sie in zwei Etappen z.B. 14-8 rechnen könnten. Sie sollten zuerst bis zum Zehner abziehen und dann den Rest vom Zehner wegnehmen. Ich hatte dazu einen Bus gemalt, worin die Kinder ihr zwanziger Feld legen konnten (*das aus zwei Reihen von 10 besteht*).

Dann haben wir mit Plättchen eine Situation gespielt. Es waren 14 Kinder im Bus. Die Kinder mussten mit ihren Plättchen also so viele Quadrate (*Sitze*) des zwanziger Feldes belegen, wie Kinder im Bus waren. Ich habe den Kindern dann noch eine Erklärung zum Busfahrer gegeben. Ich sagte, es sei ein sehr emotionaler Mensch, der sich schnell aufregen würde, wenn man sich nicht an die Regeln hält. Ich habe mit meiner Körperhaltung und meiner Mimik versucht, diesen Mann darzustellen.

Dann habe ich erklärt, welche seine Regeln wären, und dass wir sehr aufpassen müssten, nachher beim Ausführen des Auftrags, um den Mann nicht zu irritieren. Das hat den Kindern gefallen und hat Spannung aufgebaut. Verschiedene Kinder haben dann schon ein rotes Männchen auf den Fahrersitz gemalt.

Wenn der Bus zur nächsten Haltestelle kommt, dürfen die Kinder, die aussteigen müssen, erst aufstehen, wenn der Bus steht. Das ist die erste Regel. Dann will der Busfahrer, dass nicht alle zur gleichen Zeit aufstehen. Es dürfen zuerst nur die Kinder aus dem Bus steigen, die in der kleinen Reihe sitzen (*d.h. die 4 Kinder*). Ich habe die Kinder also gefragt, die Rechnung 14-8 mit den Plättchen im Bus nachzuspielen. Ich bin von Tisch zu Tisch gegangen, habe mir angeschaut, was die Kinder gemacht haben, und habe dann Kommentare gemacht (*mit der Stimme des Busfahrers*), z.B. «gut so, das klappt»,

oder ich habe mit der Hand auf die Bank geschlagen und gesagt, «nein, nicht alle Kinder miteinander, zuerst die kleine Reihe, das macht mich total nervös!»

Die Kinder waren von meinem heftigen Treiben überrascht und zugleich begeistert. Ich war voll im Moment, und es hat mir total Spaß gemacht, ich habe nicht gemerkt, wie die Zeit verging.

Wir haben dann noch zusammen ein paar Beispiele gemacht, bei denen ich immer wieder den Busfahrer gespielt habe. Danach durften die Kinder in Partnerarbeit weiterüben, abwechselnd das eine dann das andere Kind den Busfahrer spielen. Es war ein Vergnügen für uns alle. Und den Trick hatten die Kinder in nullkommaix erlernt.

Diese Erfahrung hat mich gelehrt, wie spassig und einfach es sein kann, den Kindern etwas Neues beizubringen und dass man ohne viel Aufwand Freude haben und auch noch etwas dabei lernen kann.

1.4.3 In der Natur mit Kindern

Ich habe mit den Kindern in der Schule auch mehrmals die Erfahrung gemacht, dass sie draußen, und vor allem im Wald viel ausgeglichener sind. Sie sind ruhiger, haben mehr Geduld und Ausdauer, haben mehr Freude usw..

Ich habe da z.B. einmal einen Jungen erlebt, der anscheinend hyperaktiv ist und in der Klasse nicht viel hinbekommt. Er sollte bei mir Feuer machen wie bei den Steinzeitmenschen, d.h. ohne Feuerzeug und Streichholz. Ich hatte den Kindern verschiedenes Material zur Verfügung gestellt, um zuerst einmal einen Funken herzustellen. Dann sollten sie versuchen mit einer Muschel, in der leicht brennbares Zeug lag, diesen Funken aufzufangen und ihn zum Brennen zu bringen. Danach sollte das brennende Material ans Lagerfeuer gebracht werden. Dieser Junge hatte eine Engelsgeduld; er versuchte während 45 Minuten mit verschiedenen Materialien einen Funken herzustellen. Es gelang ihm nicht; er hatte aber immer noch den Willen weiterzumachen, ließ sich nicht durch die anderen Kinder stören, wurde nicht ungeduldig und gab auch nicht auf. Er war einfach nur sehr fokussiert und zielstrebig. Sein Lehrer kam nicht aus dem Staunen raus. Wie ist das möglich, ohne Eingriff seitens der Erwachsenen?

1.4.4 In der Arbeit mit Eltern

Vor etwa vier Jahren hatte ich und meine Arbeitskollegin ein Elterngespräch mit einer Mutter, die selbst sehr negative Erfahrungen mit der Schule gemacht hatte und deren Junge in der Schule sowohl Schwierigkeiten mit dem Stoff als auch mit der Sozialisierung hatte. Als die Mutter ankam, sahen wir, dass sie ziemlich angespannt war. Wir schlugen der Mutter ganz spontan vor, nach draußen in den Schulgarten zu gehen, wo wir uns zusammen an einen Tisch setzten. Meine Kollegin und ich hatten den Eindruck, dass die Mutter schon ein bisschen entspannter war.

In unserem Gespräch ging es unter anderem darum zu schauen, was wir mit dem Jungen machen könnten, wenn er wieder ausflippen und die anderen Kinder bei der Arbeit stören würde. In der Klasse hatten wir Gruppentische, wo die Kinder zu viert zusammen saßen. Wir sagten der Mutter, wenn dies passieren würde, dann müssten wir den Jungen von der Gruppe wegnehmen, um die anderen Kinder zu schützen. Wir bemerkten schnell, dass das der Mutter nicht gefiel, denn sie wurde unruhig und etwas aggressiv. Sie hatte den Eindruck, dass ihr Kind dadurch abgesondert, ja gebrandmarkt würde. Sie sagte, das könnte sie nicht akzeptieren. Wir versuchten, sie zu beruhigen und ihr Gefühl wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Dann fragten wir sie, ob sie sich vorstellen könne,

dass wir einen Kompromiss mit ihr aushandeln, weil wir ja auch nach den anderen Kindern schauen müssten.

Gerade in dem Moment fiel mir ein Blütenblatt von einem Baum auf den Kopf. Ich habe dies genutzt und gesagt, der Baum hätte mir gerade etwas geschickt, damit ich eine Idee bekomme, wie wir das Problem lösen könnten. Ich habe kurz die Augen geschlossen und habe sie dann gefragt ob es für sie ok sei, wenn wir in dem Moment, wo das mit ihrem Kind passiert, dem Jungen sagen könnten er könne sich kurz in die Lesecke zurückziehen und wenn er sich beruhigt hätte, dürfe er sich wieder zur Gruppe setzen.

Sie schien ein wenig verwundert über mich und etwas aus dem Konzept geraten, ihre Aggressivität hatte sich gelegt. Dann meinte sie, das sei ok, aber er solle nicht zu lange in der Lesecke bleiben. Wir sagten ihr, er dürfe entscheiden, was er da machen würde (*lesen, etwas zum Knuddeln nehmen, liegen...*) und er dürfe auch selbst entscheiden, wie lange er weg bliebe. Wir erklärten auch, wir würden das jetzt mal probieren und ihr Bescheid darüber geben. So war das dann in Ordnung für die Frau und wir konnten zufrieden auseinander gehen.

1.5 Was habe ich daraus gelernt?

Durch all diese Erfahrungen ist mir bewusst geworden: Wenn ich mich gut fühle und im Moment bin, kann ich in den verschiedensten Situationen kreativ mit anderen Menschen umgehen und kann Energien umleiten, sodass sie nicht mehr zerstörerisch oder hinderlich sind, sondern aufbauend und für einen positiven Zweck genutzt werden können. Und mir ist auch aufgefallen, dass ich bei all den genannten Beispielen die hohen Werte der Kindheit in den verschiedenen Situationen nutzen kann um etwas zu gestalten, wenn ich auf mein Wesen vertraue.

In der ersten Erfahrung für mich selbst, war es die Selbstliebe die es mir erlaubte, mir die Zeit zu gönnen, die ich brauchte um meine Angelegenheiten zu erledigen. In der zweiten Erfahrung war es die Naturverbundenheit und das im Jetzt-Sein-Können, die mich beschwingten.

Bei meiner Arbeitskollegin war es meine Begeisterung, die ihr Sicherheit und Energie gab. In der Klasse mit den Schülern war es das Spielerische, was mich dazu befähigte mit so einer Leichtigkeit einen schon etwas komplizierten Lerninhalt zu vermitteln.

Im Wald mit den Kindern waren es die Lebendigkeit der Aktion und die Offenheit, die es dem Jungen erlaubten so lange dran zu bleiben.

Im Elterngespräch waren es meine Spontaneität und meine Fähigkeit zur Improvisation, die mich befähigten eine Lösung zu finden.

1.6 Meine Sehnsucht

Ich wünsche mir für mein privates und auch für mein professionelles Leben, dass ich die Werte der Kindheit im Alltag vorleben kann, weil das meinem Wesen entspricht. Dann fühle ich mich gut und dieses Wohlbefinden springt bestimmt auch auf die anderen über. Denn diese Werte inspirieren jeden, vor allem die Erwachsenen. Wer würde nicht manchmal gerne wieder Kind sein ? Sich das gönnen zu können ist doch eine Gnade.

Es steht nicht um sonst in der Bibel «Ihr sollt werden wie die Kinder». Warum sollten wir uns das als Erwachsene nicht erlauben dürfen ? Es bekommt jedem gut, jeder hat Sehnsucht danach und es schadet niemandem, eher das Gegenteil. Wenn mehr Erwachsene

mit den hohen Werten des Kindes im Alltag unterwegs wären, würde das auch unserer Gesellschaft guttun.

Gerade jetzt in diesen Zeiten, die wir durchleben, wird doch immer klarer, dass wir so nicht mehr weiterkommen, dass unsere Welt unmenschlich ist. Ich wünsche mir eine neue Welt, in der jeder sich frei entwickeln kann, in der wir einer für den anderen da sind im Einklang mit der Natur leben und befreit von der digitalen Macht, sodass wir wieder Mensch sein dürfen. Mehr Kindliches würde dieser Welt auf jeden Fall guttun, davon bin ich überzeugt.

2. Meine Methode als Kommunikationscoach

2.1 Worum geht's?

Ich stelle hier eine Methode vor, mit der ich mir vortellen könnte, einmal therapeutisch zu arbeiten. Ich will damit meinen Klienten helfen zu ihrem Thema zu kommen, aus der Rationalität in ihren Körper zu kommen, an ihre Emotionen zu kommen, sich zu trauen, sich mir gegenüber zu öffnen, kurz sich freier zu fühlen. Ich wünsche mir, mit meiner Methode die Leute zu inspirieren, indem ich ihnen die Möglichkeit gebe, sich mit dem einen oder anderen Wert der Kindheit näher zu beschäftigen und sie so zu einer positiveren Energie gelangen können.

2.2 Welches ist meine Methode?

Ich arbeite mit den hohen Werten der Kindheit, das heißt ich werde einerseits selbst versuchen immer wieder diese Werte zu verkörpern, andererseits werde ich den Klienten die Möglichkeit geben über den einen oder anderen Begriff zu sich zu finden.

Die hohen Werte der Kindheit sind für mich folgende:

- Vertrauen
- Lebendigkeit
- Bewegung
- Begeisterung
- bedingungslose Liebe
- das Spielerische
- Spontaneität
- Neugier
- Offenheit
- Freiheit
- Freude
- Naturverbundenheit
- Leichtigkeit
- Kreativität
- Widerstand
- Rebellion

2.3 Warum diese Methode?

Dies Methode entspricht meinem Wesen, sie ist kreativ und vielseitig einsetzbar und ich bin überzeugt davon, dass es die Leute inspiriert und ihnen Freude machen wird.

2.4 Welches Material brauche ich für meine Sitzungen?

- Schild für die Praxis
- Wortkarten
- Koffer mit Utensilien für die Begriffe
- zwei Sitzunterlagen

2.5 Wie gehe ich vor?

An meiner Praxis hängt neben meinem Namensschild das Wort

Praxis für **«Verlebeliespienatsponeumufreleiwid»**

Ich stelle mir vor, dass ich schon eventuell durch dieses Wort mit Klienten ins Gespräch kommen kann.

Ich erkläre dann anfangs gleich, dass es hier bei mir um die hohen Werte der Kindheit geht, welche ich immer wieder zu verkörpern versuchen werde. Dann werden wir auch die Möglichkeit haben, mit diesen Werten konkret zu arbeiten.

Desweiteren werde ich immer die Klienten fragen, ob sie Lust darauf hätten, die Sprechstunde in den Wald zu verlegen. Wenn ja, dann gehen wir zusammen in de Wald und die Person bekommt den Auftrag, sich einen für sie schönen Platz auszuwählen. Dort angekommen, kann ich schon Fragen zum Platz stellen, um mich so mit meinem Klienten in Einklang zu bringen.

Wenn ich mir gegenüber einen Klienten habe, der schon locker unterwegs ist und über seine Probleme sprechen kann, zeige ich ihm die Karten mit den hohen Werten der Kindheit und frage ihn, welcher Wert ihn am meisten anspricht, oder was er sich am meisten für sein Leben wünschen würde.

Wenn es für den Klienten schwieriger ist sich auszudrücken, dann erkläre ich ihm, wie ich mit ihm arbeiten kann, lege ihm die Wortkarten vor, frage ihn, ob er sie anschauen will und selbst wählen will, oder ob er ohne hinzuschauen, eine Karte aufdecken will um zu probieren, so einzusteigen.

Wenn eine Karte ausgewählt wurde, gibt es zu jeder Karte eine Übung/Einstiegsmöglichkeit :

<i>Wert</i>	<i>Material</i>	<i>Impuls Frage/Auftrag</i>	<i>Übung</i>
Vertrauen	Fotos von bekannten und unbekanntem Personen	- Wem würdest du vertrauen? - Wann kannst du vertrauen?	
Lebendigkeit	Musikanlage		Schüttelmeditation (<i>auf Musik</i>)
Bewegung			Freie Bewegungen, Tanz (<i>mit Anleitung</i>), Yoga
Begeisterung	Fotos mit schönen außergewöhnlichen Sachen	- Was begeistert dich? - Wann bist du begeistert?	
Bedingungslose Liebe		- Was ist für dich Liebe ohne Kondition? - Bei wem/an welchem Ort empfindest du bedingungslose Liebe? - Wer in deinem Umfeld kann dich so lieben?	Malen
Das Spielerische	Kiste mit bunten Objekten	- Baue mir/lege mir z.B. so wie du dich jetzt fühlst	
Spontaneität	Sack mit Objekten	- Wähle dir mit geschlossenen Augen etwas aus dem Sack aus. - Erzähle mir etwas über das Objekt	
Offenheit			Augen schließen und durch den Raum gehen
Freiheit			Frei sich bewegen, frei etwas malen, frei etwas auswählen was im Raum liegt, frei seine Sitzposition ändern...
Freude		- Was macht dir Freude - Wo/wann verspürst du Freude?	Malen
Naturverbundenheit			Nach draußen gehen und etwas aus der Natur nehmen, was einen inspiriert
Rebellion			Das Fenster öffnen und laut schreien
Widerstand			Mit einem Stock führen, sich führen lassen (<i>Partnerarbeit</i>)
Leichtigkeit	Dickes Seil, was an einen Baum gehängt werden kann in Form von einem U	-Wo, wann fühlst du dich leicht? -Was macht das mit dir, wenn du dich leicht fühlst?	Auf das Seil steigen sich darauf setzen, stellen, balancieren, schaukeln...
Kreativität	Ein großes Blatt mit Fingerfarben		Male einfach ohne zu wissen, was du malen sollst; beginne einfach

Der Klient wählt eine Karte. Wir versuchen dann über diese ins Thema einzusteigen. Ich erkläre gleich, dass wir während der Sitzung die Gelegenheit nutzen werden, zu probieren, ob wir wieder wie die Kinder werden können. Die Angebote sollen Spass machen, der Klient soll sich frei fühlen auszuprobieren, er wird ganz sicher nicht bewertet. Alles darf sein und alles ist gut, nur nichts kaputt machen und keinem weh tun. Wenn es schwierig wird, kann auch eine zweite Karte zur Hilfe genommen werden. Die angebotenen Übungen müssen nicht unbedingt gemacht werden, es sollte nur eine Hilfe sein. Wichtig ist, dass der Klient sich frei fühlt, frei ausprobieren kann und immer wieder den Mut hat mitzubestimmen, wenn etwas verändert werden soll.

Ich erkläre dem Klienten auch, dass er immer, wenn er bei mir ist, frei ist, die 16 Werte der Kindheit spontan einzubauen. D.h., dass er z.B. spontan abbrechen kann und etwas Neues auswählen kann, dass er sich bewegen oder malen kann oder ein Objekt oder ein Bild zu Hilfe holen kann. Wichtig ist hier nur, dass er mich darüber informiert (*ehrlich sein*) und dass er sich traut, etwas zu verändern, dass er sich gut dabei fühlt.

Ich wünsche mir, dass ich so flexibel mit meinen Klienten umgehen kann und ihnen viel Freiraum lassen kann. Andererseits ist es mir auch erlaubt, mich zu positionieren oder abzubrechen oder zu sagen, dass ich dies oder jenes nicht will. Der Klient und ich wir sollten das Gefühl haben, dass wir auf der gleichen Ebene sind.

3. Zukunftsvision

3.1 Mit wem will ich arbeiten?

Ich will in erste Linie in der Klasse mit den Kindern so arbeiten, dass ich die hohen Werte der Kindheit mit einbauen kann, damit mein Unterricht lebendiger und vielsietiger wird und damit das Lernen mehr Spaß macht, denn wie heißt es so schön «Die Menschheit schuldet den Kindern das Beste was sie zu geben hat».

Dann könnte ich mir gut vorstellen, mit den Eltern zu arbeiten, d.h. ihnen die hohen Werte der Kinderheit näher zu bringen, damit sie ihre Kinder besser verstehen, merken was sie brauchen, und ihnen das auch geben können. Gleichzeitig könnten sie sich mit ihrem eigenen Kind auseinander setzen und so spüren, was es braucht.

Und vielleicht, wenn das sich mal so ergeben sollte, würde ich dann auch mit anderen Leuten arbeiten, die nichts mit der Schule zu tun haben.

Da ich im Moment als Übungsfeld vor allem die Kinder in der Klasse habe, werde ich meine Energie auf sie verwenden. Ich kann mir aber gut vorstellen, in der Schule Elternabende zu organisieren, wo ich dann mit den Eltern arbeiten kann, zuerst mit den Eltern meiner Schüler, dann mit andern Eltern.

Auf jeden Fall werde ich mir die Möglichkeit schaffen, mit Freunden meine Methode auszuprobieren und zu üben.

3.2 Was wünsche ich mir?

Ich wünsche mir für mich, dass ich meine positive Energie erhalten kann, egal was kommt, und dass ich die anderen damit anstecken kann.

Ich wünsche mir, dass ich das, was mein Opa begonnen hat, weiterführen kann und dass ich die hohen Werte der Kindheit unter die Menschen bringen kann.

Ich wünsche mir auch, dass ich mich daran beteiligen kann eine neue Welt aufzubauen.



Zusammenfassung

In dieser Arbeit stelle ich eine Methode vor, mit der ich mir vorstellen könnte einmal mit Klienten therapeutisch zu arbeiten. In meiner Arbeit werde ich die hohen Werte der Kindheit wie z.B. Neugier, Offenheit, Spontaneität, das Spielerische...mit einbinden. Ich will diese Werte im Kontakt mit den Leuten selbst vorleben, weil das meinem Wesen entspricht. Ich stelle mir vor, dass ich durch die Methode den Klienten helfen kann, zu ihrem Thema zu kommen, aus dem Kopf zu kommen, an ihre Energie zu kommen, sich zu trauen, sich mir gegenüber zu öffnen und sich freier zu fühlen. Ich wünsche mir, dass ich mit meiner Methode die Leute ansprechen kann, indem ich ihnen die Möglichkeit gebe, sich mit dem einen oder anderen Wert der Kindheit näher zu beschäftigen und sie so in eine positivere Energie kommen können. All meine Angebote können frei und ohne Bewertung angenommen werden. Wenn etwas nicht passt, dürfen die Klienten auch wählen, etwas zu verändern. Vorallem aber sollte die Arbeit bei mir in der Praxis Spaß machen.

Biografische Notiz

Name: Jeanne Hurt
Wohnort: Isenborn
Fachrichtung: Integrale Begegnungstherapie
LehrCounselor: Hannah Schell
LehrTrainer: Hannah Schell



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2207 G * ISSN 0721 7870
2022

