

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Was Kinder brauchen

Inhalt

Heft 103

- Beherzt und bedeutsam sein
- Erziehung beginnt bei uns selbst
- Soziale Kompetenzen fördern
- Lernen durch logische Folgen
- Von Wunden und Wunder-Punkten
- Ohne Mitleid und schlechtes Gewissen
- Miteinander statt Mobbing

## „Wunder-Punkte“ statt Wut

Wie lassen sich Wunden versorgen und „wunde Punkte“ verwandeln? Als Beraterin und vierfache Mutter bietet Veronika Seiler praxistaugliche Tipps.



**Veronika Seiler**

ist Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin, IP-Beraterin, Encouraging-Master-Trainerin, Autorin, Leiterin des Telos®-Kinderhauses und der Telos®-Akademie für Ermutigungspädagogik. [www.veronika-seiler.de](http://www.veronika-seiler.de)

*„Meine Gefühle, meine Befindlichkeiten spiegeln die Gefühle und die Befindlichkeit meines Kindes wider – und umgekehrt. Dies gilt es zu bemerken und anzuerkennen.“*

Ein großer Familien-Esstisch: Die drei älteren Kinder (4, 7, 10) beginnen zu streiten, während die Mutter das Essen austellt. Auch das jüngste (1/2) fordert Aufmerksamkeit – Mutters Stress-Level schnell von jetzt auf gleich in die Höhe: Sie schreit die Kinder lautstark an: „Hört sofort auf!“ Sie hören nicht auf. Die Mutter verlässt fluchtartig den Raum und schlägt die Türe hinter sich zu. Später tut ihr das alles sehr leid.

Das bin ich vor gut zwölf Jahren. Und das sind viele andere Mütter und Väter, wie ich aus meiner Erfahrung aus Beratungsgesprächen weiß. Als Mutter erkannte ich schnell, dass es so nicht gut ist: Dass die Wut da ist, im Untergrund alles aufmischt und zu „geeignetem“ Anlass herauspoltert. Als Ermutigungspädagogin wollte ich es anders machen: Ich vertiefte mich gedanken- und vor allem gefühlsmäßig in diese Situationen. Ich merkte, wie wichtig es ist, die eigenen Emotionen rechtzeitig zu erkennen, bevor sie aus der Unterdrückung heraus ein Unheil anrichten. Das wollte ich nicht – ich wollte mit meinen Kindern friedfertig umgehen!

### Wenn die Wut zu wachsen beginnt

In einem ruhigen Gespräch erklärte ich meinen Kindern die Situation: „Manchmal werde ich wütend. Wenn ihr streitet, geht das ganz schnell, weil ich Streit nicht mag. Ich kann merken, wenn die Wut in meinem Bauch anfängt zu wachsen. Das grummelt. Wenn die Wut größer wird, will sie hinaus. Dann schreie ich. Das will ich aber gar nicht. Ab sofort werde ich euch zeigen, wenn meine Wut anfängt zu wachsen.“ So machte ich es – zwei Mal, mehr war nicht nötig: Als ich meine Wut spürte, sagte ich leise: „Die Wut fängt an.“ Als die Kinder nicht aufhörten zu streiten, zeigte ich auf meinen Hals: „Die Wut ist schon hier!“ Die Kinder schauten mich an und verstummen, auch sie wollten lieber eine friedliche Atmosphäre haben.

### Der Lebensstil ist veränderbar

Was veranlasst Menschen, auf bestimmte Situationen mit heftigen Emotionen zu reagieren? Es ist der Lebensstil, die Art und Weise, wie der jeweilige Mensch das Leben, die Welt und sich darin wahrnimmt und interpretiert. Dieser Vorgang ist mit acht Jahren abgeschlossen. Als mittleres Kind in einer friedliebenden Familie aufgewachsen, ist für mich Harmonie wichtig, da fühle ich mich wohl – so habe ich mir das damals als Kleinkind „zurechtgesehen“. Dass Streiten zum Kindsein und konstruktive Konflikt-Bewältigung zum Menschsein dazugehören, habe ich erst später gelernt. Ein Zeichen dafür, dass Gehirnbahnen im Laufe des Lebens auch anders vernetzt werden können, dass der Lebensstil in manchen Bereichen veränderbar ist. Welch ein Glück! Als Kind erleben wir Situationen, interpretieren sie (möglicherweise falsch) und handeln dann so, wie wir es damals für sinnvoll erachtet haben. Auch jetzt noch. Auch im Zusammensein mit unseren und uns anvertrauten Kindern. Es kommt vor, dass wir neutrale Situationen unbewusst als „verletzend“ eingeordnet haben. Ein wunder Punkt ist entstanden. Das ist ein schmerzlicher Vorgang, denn negative Emotionen fühlen sich unangenehm an. Sie hinterlassen oft Narben, sowohl bei uns selbst als auch bei den Beteiligten, an denen wir unsere Gefühle auslassen. Andererseits bergen genau diese Situationen die Chance zum Neubeginn. Denn in diesen Punkten sind wir empfänglich für die Botschaften der anderen Menschen, die gefühlsmäßig in Not sind. Ein „WUNDER-Punkt“ ist entstanden!

### Wenn die Chemie stimmt

Erinnern Sie sich an „kommunizierende Röhren“ im Chemie-Unterricht? Ein Reagenzglas ist mit einem anderen unten durch ein Röhrchen verbunden. Füllt man

Flüssigkeit in das eine, dauert es nicht lange, bis der Flüssigkeitsstand im anderen Röhrchen genau gleich hoch ist. Die Röhrchen haben sich angepasst. So ist es mit Emotionen, die alle Menschen aussenden und aufnehmen, ob sie es wollen und wissen oder nicht. Genau das ist unsere Chance als Eltern und Pädagog\*innen! Nur in Situationen, die wir – als Kleinkind interpretiert, notiert im Lebensstil – mit besonderer Emotion belegt haben, sind wir auch besonders aufnahmefähig.

Wir selbst sind, bildlich gesprochen, mit orange Flüssigkeit gefüllt. Somit passt sich unser Füllstand auch nur mit orange Flüssigkeit exakt der Höhe an, wie es unser Kind aussendet. Violette Flüssigkeit haben wir nicht, sie spüren wir also auch nicht, wenn unser Kind sie aussendet. Violette Flüssigkeit kann das andere Elternteil oder die Kollegin in der Kita parat haben: Sie sind genau dann ansprechbar für „violette“ Emotionen. Natürlich haben wir in unserem Lebensstil nicht nur eine „Farbe“ abgelegt, sondern eine Vielzahl. Und: Als Eltern und Pädagogen können wir lernen, uns für die „Farben“, also Gefühlslagen, die wir nicht selbst durch besondere Erfahrung in unserem Lebensstil verankert haben, trotzdem offen zu halten, sie wahrzunehmen: Wenn wir in den Schuhen der Kinder laufen, mit ihren Herzen fühlen, errahnen wir die „Farbe“ ihrer Emotion, die uns durch eigene Erfahrung unbekannt ist.

### Machen und sich mächtig fühlen

Entmutigte Kinder sind in Not und machen zum Glück auf ihre Not aufmerksam. Sie äußern diese in „vier Nahzielen unangepassten Verhaltens“ (Rudolf Dreikurs): Mit Aufmerksamkeit, Macht, Rache und Rückzug demonstrieren sie, dass es ihnen nicht gut geht. Finden sie nun einen Empfänger für ihre Botschaft, rasten Schlüssel und Schloss perfekt ein. Die Kinder streiten – zunächst zufällig, später unbewusst „bewusst“, weil sie gemerkt haben, dass „Streit“ bemerkt wird. Die Mutter reagiert (aufgrund ihres Lebensstilbedürfnisses), indem sie schreit und schimpft – die Kinder bekommen das, was sie unbewusst brauchen: Das Gefühl der Macht (zweites Nahziel). Sie haben etwas gemacht (gestritten) was ihnen zeigt, dass sie mächtig sind. Diese Macht gibt ihnen in Zeiten der Verunsicherung das Gefühl, wenigstens selbst gut für sich sorgen zu können, wenn es (vermeintlich) schon sonst keiner tut. Es ist gut, dass die Mutter in diesem Punkt „verletzbar“ ist – sonst hätte sie die Not der Kinder nicht verstanden! In Zukunft muss sie sich nun durch den Geschwisterstreit nicht mehr verletzen lassen. Es genügt, wenn die Kinder leicht – wie über einen blauen Fleck – über den wunden Punkt streichen; schon wird die Mutter sensibel sein und die Kinder ermutigen:

- Denen, die das Bedürfnis nach Macht haben, wird sie sinnvolle Aufträge geben.
- Denen, die Aufmerksamkeit brauchen, wird sie sich besonders zuwenden.
- Denen, die verletzt sind, wird sie besondere Liebe geben.

All dies jedoch auf keinen Fall beim Thema „Geschwisterstreit“! Dieses Thema lässt sie links liegen. Und das kann sie jetzt, ohne ihre Gefühle der Wut unterdrücken zu müssen, denn sie wird nun nicht mehr auf diese verletzende Weise wütend! Sie hat erkannt, dass es nicht ihre Wut ist, sondern die Wut der Kinder. Oder anders: Weil sie „Wut“ in beiden Reagenzglasern gefühlt hat, spürt sie, dass es nicht darum geht, sich angegriffen und verletzt zu fühlen – sondern darum, eine Not zu wenden. Sie weiß, dass der Gegenspieler der Wut, also „sinnvolle Macht“, vonnöten ist. Sie fühlt sich nicht mehr angegriffen und kann aktiv, „Macht-voll“, gleichwertig und ermutigend mit ihren Kindern das Leben gestalten.

### Tipps für Eltern und Pädagog\*innen

1. Es ist gut, sich selbst gut zu kennen: zu ahnen, in welchen Situationen wir verletzbar sind; zu spüren, wann und wie diese Gefühle „angetriggert“ werden – und diese wunden Situationen als „Wunden“ schätzen lernen. Neu handeln ist dann leicht möglich! Indem wir immer öfter neu (= ermutigend) handeln, bahnen wir neue Verschaltungen im Gehirn. Und wir heilen das ursprüngliche Erlebnis, das dafür verantwortlich ist, dass wir damals, als Kind, diese Situation als „mit besonderer Emotion beladen“, möglicherweise sogar als „Wunde“, erlebt haben.
2. Es ist gut, wenn wir uns im Getroffen-Sein im wunden Punkt gut um uns kümmern, die Wunde versorgen. Ermutigung für uns selbst hilft. Ebenso wichtig ist die Versorgung der Wunde des Kindes! Ermutigung für das Kind hilft. Ob es diese annehmen will, entscheidet das Kind unbewusst selber.

Theoretisch waren mir diese Zusammenhänge als Mutter schnell klar. Schwieriger war es, sie im Moment der „Verletzung“ sofort anzuwenden. Denn: Die Wut ist nun mal ziemlich explosiv ... So habe ich mir eine Merkhilfe überlegt: MAKE Ermutigung.

- M** = Merken und erkennen, dass jemand (unser Kind) auf meinen wunden Punkt zusteuert.
- A** = Atmen und innehalten, mit dem Herzen fühlen.
- K** = Körperhaltung ändern und/oder Stress abbauen durch Bewegung.
- E** = Mein Energiefeld spüren – die Energie, die sich im Stress aufgewirbelt hat, wahrnehmen und positiv nutzen – indem ich die Bedürfnisse des Kindes (Nahziel) und meine eigenen erkenne.

Ermutigung, das ist alles Tun, Vermeiden, Fühlen und Denken, was macht, dass das Kind und ich wieder in unsere Mitte, unsere Selbstsicherheit, unser Selbstvertrauen, in unseren Mut kommen. Ausführlich beschreibe ich dies in meinem 2015 erschienen Buch „WUNDER Punkt. Die Wut auf das Kind als Sprungbrett zu Harmonie und Frieden in der Familie“ (ISBN 978-3-7347-5242-1).

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# In der Mitte des Lebens

Redaktionsschluss: 15. Mai 2018

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de  
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.