

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

# Deutlich reden, wirksam handeln

Wie Kinder das Leben entdecken



LINGVA ETERNA® ist eine eingetragene Marke



Überarbeitete Neuausgabe 2021

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2000, 2016 und 2021  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Reingold GmbH  
Umschlagmotiv: © Reingold GmbH

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03336-0

# Inhalt

---

<b>Kindern zeigen, wie Leben geht</b>	<b>10</b>
<b>Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten</b>	<b>14</b>
Wie geht Leben?	14
Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten	14
So schafft sich jeder seine eigene Wirklichkeit	17
Den eigenen Gedanken auf die Spur kommen	20
Leben und Atmen gehören zusammen	24
Leben und Lernen gehören zusammen	27
Das innere Wissen der Kinder	33
Die Kinder folgen einem inneren Bauplan	33
Sogenannte Unarten sind hilfreiche Schlüssel	36
Kinder brauchen eine liebevolle Begleitung und Erziehung	39
Mit der Entbindung beginnt der eigene Weg	44
<b>Raum für sich selbst</b>	<b>47</b>
Kinder brauchen Freiräume mit klaren Begrenzungen	47
Klare Regeln und Grenzen geben Kindern Sicherheit	47
Das ist mein Bereich, und das ist dein Bereich	50

Eigene Verantwortung bringt innere Freiheit	53
Die Verantwortung beginnt bei kleinen Dingen	53
Konsequenz gehört zum Leben	55
Selbstbewusstsein kann jeder entwickeln	57
Kinder bringen ein natürliches Selbstbewusstsein mit	57
Die innere Stimme ist sehr leise	60
Innere Sicherheit und natürliches Selbstbewusstsein gehören zusammen	62
Und wenn ihr nicht werdet wie die Kinder	64
So geht Freiraum verloren	66
Wir haben eine Banane gegessen	66
Miriam ließ sich viel von ihrer Mutter bedienen	68
Wir können jetzt Schleifen binden	71
Freuen Sie sich mit Ihrem Kind oder für Ihr Kind?	73
<b>Die Wirkung der Sprache</b>	<b>75</b>
Mit jedem Wort sind Erinnerungen gespeichert	75
Man sagt ja nichts, man red' ja bloß!	75
Der Ton macht die Musik – wohin mit dem eigenen Ärger?	77
„Ungerecht“ oder „ungerächt“?	80
Reden Sie dennoch, wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist	83
Was ist Lingva Eterna?	83
Selbstbewusstsein entwickeln mit ein paar Wörtern	87
Wirst du heute eigentlich den Martin besuchen?	87
Das tut man nicht!	91
„Man“ ist fast jeder	94
Es gibt noch mehr Füllwörter	96
Mit „würde“, „sollte“, „hätten“ erreichen Sie nur manchmal Ihr Ziel	98

Klarheit gewinnen mit klaren Wörtern – die spezielle Bedeutung von Wörtern mit der Vorsilbe „ver-“	100
Freiheit schenken statt aneinander zu hängen	105
<b>Kinder sind kein Besitz</b>	<b>108</b>
Florian ist nicht mehr „mein Florian“	108
<b>Gute Kommunikation will gelernt sein</b>	<b>113</b>
Das Lingva Eterna Kommunikationsmodell und seine fünf Schritte	113
Die fünf Schritte	114
Intention	114
Ansprache	116
Rahmen	119
Diskurs	120
Abschluss	123
Alle Kinder folgen gern – sie brauchen klare Anweisungen	125
<b>Lernen ist schön</b>	<b>129</b>
Gedanken vor dem Lernen	129
Das Ich-kann-nicht-Syndrom	129
Wenn das mal gut geht!	132
Lena, versuch's halt mal selber!	134
Das könnte besser sein!	137
Du wirst es schaffen!	138
Konzentration kann jedem gelingen	142
Gregor braucht Struktur und Klarheit	145
Das Ordnen der eigenen Gedanken hilft auch dem Sohn	147

So wird Lernen noch einfacher	152
Achtsames Wahrnehmen ermöglicht effizientes Lernen	152
Aus der Erfahrung anderer lernen	153
Erfahrungen weitergeben	157
<b>Alltägliche Herausforderungen meistern lernen</b>	<b>159</b>
Es geht auch ohne Streit und Zoff	159
Julianes Sprache war voll von Streit- und Kampfwörtern	159
Vorwurf und Rechtfertigung müssen nicht sein	164
Wir verstehen uns jetzt mit den Großeltern viel besser!	166
Stress lass nach	168
Die Kinder genießen? Was glauben Sie, was ich für einen Stress habe!	168
Ich muss die Kinder immer zur Eile ermahnen, sonst kommen wir zu spät	172
Ich muss jetzt leider weiter!	177
Ich habe immer noch einen vollen Tag, aber alles geht viel leichter	180
Der achtsame Umgang mit Sorgen und Problemen	182
Der leichtfertige Umgang mit dem Wort „Problem“	182
Die Eltern können den Sorgen den Nährboden entziehen	188
Papa, das sage ich meinem Sorgenfresser!	192
Die Kinder kamen zu spät zum Essen	193
Die täglichen Mahlzeiten sind jetzt ein kleines Fest	195
Das Aufräumen ist kein Thema mehr	198
Unordnung im Kinderzimmer	198
Auch ihre Eltern schafften Raum für Neues	203

Alexandra blieb allein zu Hause	207
<b>Jeder ist seines Glückes Schmied</b>	<b>212</b>
Glück – was ist das?	212
Erfolg darf leicht sein	216
Erfolge gilt es zu feiern	218
Wohlstandsbewusstsein kann jeder entwickeln	220
Der kleine Philip zelebrierte täglich sein Frühstück	
im Kindergarten	222
Rita ließ bewusst das Armutsbewusstsein hinter sich	223
Der Blumenstrauß wurde zu einem kraftvollen	
Symbol	226
Vom richtigen Wünschen	229
Jan weiß, wie Wünschen geht	231
Die Wunschliste	233
„Wollen“ und „dürfen“ gehören dem	
selbstbestimmten Denken an	239
Vom „wollen“ und „möchten“	240
Vom „dürfen“ und „können“	244
Den Blick auf die Stärken lenken	247
Das Buch der Stärken	247
<b>Literatur</b>	<b>251</b>
Bücher	251
Kartensatz	252
Das LINGVA ETERNA Kommunikationsmodell	252
Kontaktadresse	252

## **Kindern zeigen, wie Leben geht**

---

Was braucht ein Kind, damit es zu einem lebensbejahenden, glücklichen und zielstrebigen Menschen heranwachsen kann? Diese Frage stellen sich Erzieher und Erzieherinnen, Pädagogen und Pädagoginnen und Eltern angesichts der großen Unsicherheiten und globalen Änderungen, die sie ringsum und auch bei sich selbst beobachten können. Sie suchen eine Orientierung und einen Weg für sich, von dem sie sagen können: Ja, genau das ist mein Weg und mein Platz in der Welt, und ich habe ihn mir selbst gewählt.

Dieses eigene Suchen macht es Eltern schwer, ihre Kinder so zu begleiten, dass diese ihren eigenen Weg finden. Eltern können nicht davon ausgehen, dass das Wissen und die Regeln, die sie ihren Kindern beibringen, auch in Zukunft Gültigkeit haben werden. Das einzig Stabile ist die andauernde Weiterentwicklung, sowohl in der Gesellschaft als auch in der eigenen Familie.

Daher geht es bei der Erziehung nicht nur um das Weitergeben von Bewährtem und Überkommenem, so wichtig das auch ist. Damit Kinder ihr Leben später einmal selbstbewusst und lebensfroh in die Hand nehmen und sich mit ihren Gaben und Vorstellungen in die Gemeinschaft einbringen, brauchen sie reichlich Gelegenheit, das Leben und seine Gesetzmäßigkeiten in einem geschützten Rahmen zu entdecken. Dann werden sie

immer Freude am Lernen haben, denn Leben und Lernen sind eins. Sie gehören untrennbar zusammen.

Im Laufe meiner langjährigen Seminartätigkeit wurde mir immer deutlicher bewusst, wie wichtig die eigene innere Haltung ist und welch große Rolle die Sprache bei der Gestaltung des eigenen Lebens und beim Lernen spielt.

Eltern haben meine vielseitigen Anregungen zur Förderung ihrer Kinder dankbar aufgegriffen und waren bestrebt, sie anzuwenden. Dabei erlebten sie immer wieder, dass die Kinder ihnen nicht folgten. Sie halfen nicht mit, trödelten und waren auf verschiedene Weisen unleidig. Die Eltern kamen wieder zu mir und wollten weitere Hinweise bekommen, in der Hoffnung, dass diese dann fruchten. Ich fragte sie, wie sie ihren Kindern Anweisungen geben, beispielsweise den herumliegenden Anorak aufzuhängen oder sich am Abend den Schlafanzug anzuziehen.

Da wurden mir die Zusammenhänge klar, und ich konnte das Verhalten der Kinder verstehen. Die Anweisungen waren weitgehend unklar oder weitschweifig. Mir wurde bewusst, dass viele Eltern eine konkrete Hilfe für die alltägliche Kommunikation brauchen.

Die ebenso übliche wie üble Wischiwaschi-Sprache kommt bei den Kindern nicht an. Sie wissen nicht, was die Eltern von ihnen wollen. Eltern verfallen dann oft in ein lautes oder generelles Wiederholen ihrer Anweisungen, doch das führt selten zum Erfolg. Die Kinder reagieren vor allem auf den Ärger der Eltern und nicht auf deren Wünsche. Ebenso schwierig ist die Vielzahl an Anweisungen, Hinweisen und Warnungen, denen manche Eltern ihre Kinder aussetzen. Daneben kommen ihre klugen und hilfreichen Anregungen zum Lernen oft nicht mehr durch.

Die Ausdrucksweise der Eltern hat eine große Wirkung auf das Lernen der Kinder. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen, als ich erkannte, dass die Eltern von gesunden und kraftvollen Kindern eine zielorientierte, klare und wertschätzende Sprache haben. Kinder, die mit dem Leben und dem Lernen Schwierigkeiten haben, wachsen dagegen häufig mit einer anderen Art von Sprache auf. Satzbau und Wortschatz sind bei ihnen ungeordnet und wenig differenziert. Die Sprache der erstgenannten Gruppe lässt sich leicht erlernen. Dazu bedarf es einer erhöhten Wertschätzung der Sprache und einer Hinwendung zu ihr. Konkrete sprachliche Anregungen sind einfach umzusetzen, erleichtern das Leben und machen Freude.

Mitte der Neunzigerjahre begründete ich das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept. Gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Dr. Theodor von Stockert entwickelte ich es seit 2004 zu dem umfassenden Lehrgebäude weiter, das wir in Form von Seminaren und Ausbildungen lehren. Es geht dabei um die Wirkung der Sprache auf die Kommunikation und auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Der Schlüssel dafür ist der achtsame Umgang mit der Struktur der Sprache: dem Wortschatz, dem Satzbau und der Grammatik. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf das Denken, Sprechen und Handeln. So eröffnen sich neue Blickwinkel und Lösungsansätze. Die sprachlichen Anregungen in diesem Buch beruhen auf diesem Konzept.

Seit der ersten Auflage dieses Buchs im Jahr 2000 und dann erneut seit der Neuausgabe 2016 haben Dr. Theodor von Stockert und ich wesentliche neue Erkenntnisse

dazugewonnen. Es ist mir ein Anliegen, sie an Eltern und Erzieherinnen und Erzieher weiterzugeben. Die Neuauflage beinhaltet ebenso eine Aktualisierung sämtlicher empfohlener Anregungen wie eine wesentliche inhaltliche Erweiterung.

Ich wünsche allen Kindern, dass sie mit einer klaren, wertschätzenden Sprache aufwachsen. Eine solche Sprache gibt Orientierung und ermöglicht es ihnen, ihr wahres Potential zu entfalten. Dann können sie gerade in einer Zeit mit starken Entwicklungen ihr Leben mit beiden Händen achtsam in die Hand nehmen und Schritt für Schritt zielstrebig und voller Vertrauen ihren Weg gehen.

In diesem Buch gebe ich vielerlei praxisnahe Anregungen weiter, die wir Eltern gegeben haben. Die angeführten Beispiele sind alles Beispiele aus unseren Seminaren und Beratungssituationen. Die Namen habe ich geändert, um die Privatsphäre der einzelnen Personen zu wahren.

Meine Angaben zur Wirkung der Sprache und einzelner Formulierungen beruhen alle auf unserer eigenen jahrelangen Beobachtung sowie auf den Erfahrungsberichten von Menschen, die wir bei Beratungen oder Seminaren begleitet haben.

Ich danke allen Erziehern und Erzieherinnen, Pädagogen und Pädagoginnen und Eltern, die ich seit 1991 begleiten darf, für ihr Vertrauen und für die Einsichten, die ich mit ihnen gewinnen durfte. Ich fühle mich reich beschenkt!

Erlangen, Mai 2021  
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

# **Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten**

---

## ■ **Wie geht Leben?**

### **Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten**

Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten. Wer sie kennt, kann sie beachten. Wer sie nicht kennt, der kann einer der Glücklichen sein, die dennoch intuitiv das Richtige tun und unbewusst diese Gesetzmäßigkeiten respektieren. Dann werden ihn andere als Lebenskünstler und Glückskind ansehen.

Es ist weitaus wahrscheinlicher, dass er mit dem Leben irgendwie unzufrieden ist und sich als Opfer von äußerer Umständen sieht. Möglicherweise kommt er zu dem Schluss, dass das Leben mit ihm ungerecht sei. Es kann auch sein, dass er versucht, die anderen zu ändern, in der irriegen Annahme, dass dann alles leichter wird.

Dieses Vorgehen kostet ihn Kraft, erzeugt neuen Ärger und macht ihn nicht dauerhaft glücklich, selbst wenn er im Augenblick scheinbar gewinnt. Er wird wieder ähnliche Schwierigkeiten haben. Das geht so lang, bis er den Anteil an sich erkannt und in Ordnung gebracht hat. Das ist ein Teil der Gesetzmäßigkeiten.

Im Grunde sind die Gesetzmäßigkeiten einfach. Das, was ein Mensch in die Welt hineingibt, das wird er auch wieder empfangen. Wer Freude schenkt, der wird auch

Freude empfangen, wer hilfsbereit ist, der wird auch seinerseits Hilfsbereitschaft erleben. Das gilt im Guten wie im Bösen: Wer schlecht über andere redet, über den werden auch andere schlecht reden, wer rechthaberisch oder egoistisch ist, der wird das Gleiche auch selbst erfahren. Das ist einsichtig, und doch sind diese Zusammenhänge im alltäglichen Geschehen nicht immer so einfach zu erkennen.

Es sind nämlich nicht immer die Adressaten, denen die Hilfsbereitschaft oder umgekehrt eine egoistische Handlung gilt, die genau das Gleiche an den Absender zurückgeben. Die Wirkung ist oft erst wesentlich später spürbar. Sie kann Tage und Wochen auf sich warten lassen. Bis dahin hat der Absender seine Gedanken oder Worte schon lange vergessen.

Er wird dann wahrscheinlich in dem freundlichen, hilfsbereiten Handeln eines Fremden ihm gegenüber nur den freundlichen Fremden sehen und nicht sein eigenes Spiegelbild; und in dem egoistischen Verhalten eines anderen wird er auch wieder nur das Verhalten des anderen sehen und auch hier wiederum nicht sein eigenes Spiegelbild.

Kurzum: Das, was ein Mensch aussendet, das kommt irgendwann zu ihm zurück. Er sät damit eine Saat, und er wird sie selbst ernten. Das gilt für Gefühle, die ein Mensch anderen gegenüber hat, ebenso wie für Themen, mit denen er sich in seinem Leben intensiv befasst. Im Volksmund heißt das: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus. Biblisch gesprochen heißt dies: Kein Wort kommt leer zurück.

Das hat ganz konkrete Auswirkungen: Wer sich über andere beschwert, der macht es sich schwer. Das sagt schon das Wort. So handelt er sich mit der Zeit Beschwer-

den ein. Diese Beschwerden können sich auf verbale Beschwerden beschränken. Dann erlebt jemand, dass sich ein anderer über ihn beschwert oder dass er weitere Anlässe erlebt, in denen er sich erneut beschweren kann. Das Thema kann sich auch als körperliche Beschwerden zeigen. Dieser Zusammenhang ist den meisten Menschen nicht bewusst.

So ging es auch Peter, einem etwa 40-jährigen Vater. Er rieb sich den schmerzenden Nacken und stöhnte über seinen steifen Hals. Kurz danach erzählte er seiner Frau von einigen unerfreulichen Begebenheiten mit den Nachbarn und sagte: „Ich habe mich neulich schon bei ihnen beschwert und schließlich, weil das nichts fruchtete, gestern auch in der Eigentümersversammlung eine Beschwerde wegen dieser Nachbarn vorgebracht.“ Er sah sich im Recht und war nicht bereit, nachzugeben. Er war halsstarrig, genau wie sein Nacken. Seine Beschwerde zeigte sich ihm körperlich. Seine Frau hielt einen Zusammenhang für möglich und machte eine entsprechende Bemerkung. Peter wollte davon nichts wissen. Er wies ihre Bemerkung als töricht zurück mit dem ärgerlichen Hinweis, dass er in der Zugluft gesessen und sich dabei einen steifen Nacken geholt habe.

Gedanken und Worte sind Energie, und Energie bleibt erhalten. Das gilt in der Physik genauso wie im Leben. Unsere Gedanken wirken immer. Je häufiger ein Mensch an etwas Bestimmtes denkt und dabei gefühlsmäßig „anspringt“, desto schneller und intensiver wird er in der Realität genau das erleben, was er denkt und fühlt.

Bei der Auswahl unserer Gedanken ist Achtsamkeit geboten: Das Leben denkt nicht für uns mit und entscheidet, ob das, woran wir oft denken, wirklich für uns gut ist oder nicht und ob wir es wirklich erleben wollen. Es

nimmt uns ernst. Darum hat es eine große Bedeutung, womit ein Mensch sich gedanklich und gefühlsmäßig befasst und wie intensiv er es tut. Es liegt an jedem selbst, an was er denkt und mit welchen Themen er sich befasst.

Der achtsame Umgang mit den eigenen Gedanken erleichtert den Alltag erheblich. Ein Beispiel mag das deutlich machen:

Die vierjährige Laura trägt gerade eine Schüssel aus der Küche ins Wohnzimmer. Ihre Mutter sieht das und will erreichen, dass die Schüssel heil auf dem Esstisch an kommt. In diesem Augenblick ist es wichtig, dass sie ihr Ziel klar formuliert: „Laura, – halte die Schüssel gut fest!“ Dann denkt und fühlt sie selber „festhalten“, und Laura wird genau das machen.“. So hat Laura eine große Chance, die Schüssel heil ans Ziel zu bringen.

Wenn Lauras Mutter jedoch die mögliche Gefahr vor Augen hat, dann sagt sie: „Laura, pass auf, dass die Schüssel nicht herunterfällt!“ Dann denkt und fühlt sie selber „fallen“ und überträgt dieses innere Bild auf ihre Tochter. Mit einer großen Wahrscheinlichkeit wird Laura die Schüssel fallen lassen.

Wollen Sie die unterschiedliche Wirkung der beiden Formulierungen entdecken? Dann sagen Sie sie jeweils zweimal halblaut und lassen Sie sie nachklingen: „Laura, pass auf, dass die Schüssel nicht herunterfällt! – Laura, pass auf, dass die Schüssel nicht herunterfällt!“

Vergleichen Sie die Wirkung mit diesem Satz: „Laura, halte die Schüssel gut fest! – Laura, halte die Schüssel gut fest!“

### **So schafft sich jeder seine eigene Wirklichkeit**

Mittels der Gedanken und Wörter und der damit einhergehenden Gefühle schafft sich jeder seine Wirklichkeit.

Unser Verstand hilft uns dabei. Er zeichnet uns Menschen aus. Er hebt uns über alle anderen Geschöpfe und ist ein großes Geschenk. Es liegt an uns, ihn gut zu nutzen.

Mit ihm können wir uns zukünftige Situationen vorstellen und in lebhaften Farben ausmalen. So entstehen kraftvolle innere Bilder. Sie haben eine starke Wirkung. Was wir uns vorstellen, haben wir ganz wörtlich vor uns gestellt, und wir werden es mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit vor uns haben und dann erleben.

Unser Verstand ermöglicht uns noch etwas: Wir sind in der Lage, mögliche Hindernisse im Voraus zu betrachten und uns dafür Lösungsmöglichkeiten auszudenken. Es ist wichtig, dass wir in unserem Denken stets konstruktiv und zielgerichtet sind. Auf diese Weise wird vieles leicht, und Dinge fügen sich auf eine wundersame Weise.

Natürlich müssen wir auch noch etwas aktiv zu unserem Erfolg beitragen und unseren Gedanken konkrete Handlungen folgen lassen. Der Erfolg hat bekanntlich drei Buchstaben: T-U-N.

Unser Verstand hilft uns noch auf eine weitere Weise beim Gestalten unserer Zukunft. Wir können mit seiner Hilfe aus vergangenen Situationen lernen. Wir können sie analysieren und dabei erkennen, was sich auf welche Art und Weise ereignet hat und warum etwas so gekommen ist, wie es gekommen ist. Bewährte Vorgehensweisen können wir bei weiteren Gelegenheiten wieder einsetzen, und aus Fehlern werden wir klug. Beim nächsten Mal werden wir dann etwas Neues ausprobieren.

Bei alledem ist für jeglichen nachhaltigen Erfolg noch etwas wesentlich: Es ist von fundamentaler Bedeutung, immer auch das Wohl aller anderen Beteiligten im Blick zu haben. Wir schaden uns selbst, wenn wir ihre Bedürf-

nisse ignorieren und rücksichtslos unseren eigenen Willen durchsetzen. Auch hier gelten die Gesetzmäßigkeiten: Wer den Schaden eines anderen bewusst in Kauf nimmt oder ihm gar bewusst schadet, der wird auf Dauer selbst Schaden nehmen.

Manchmal ist es sicher eine Verführung, den eigenen Vorteil über den der anderen zu stellen und ihren Nachteil wissentlich in Kauf zu nehmen. Doch ist es letztlich eine Sache der Klugheit, dies sein zu lassen. Auch hier hilft der Verstand.

Alles in allem ist der Verstand für uns Menschen ein großes Geschenk. Dieses Geschenk erschließt sich nur denjenigen, die sich mit den Gesetzmäßigkeiten des Lebens befassen. Bei den anderen wird der Verstand auch wirksam, jedoch schaden sie sich, ohne dies zu wollen. Dies geschieht auf unterschiedliche Weise.

Sie denken beispielsweise zu oft an belastende Dinge und reden immer wieder von ihnen. Sie ahnen nicht, was sie sich damit selbst antun. Ihr Denken kreist beispielsweise fortwährend um Probleme, statt dass sie sich mit möglichen Lösungen befassen. Mit vielem Grübeln machen Menschen sich das Leben schwer. So finden sie nicht aus misslichen Situationen heraus.

Eine weitere Form, den Verstand zum Nachteil zu gebrauchen, ist eine gewohnheitsmäßig kritische Grundhaltung. Diese führt zu Kritiksucht mit einseitigen Bewertungen und Beurteilungen. Eine solche negative Einstellung erstickt manche konstruktiven Lösungsansätze schon im Keim. Manche Menschen sehen überall zuerst einen Mangel und kritisieren ständig. Nichts ist ihnen recht. In der Folge befassen sie sich beständig mit Fehlern und Mängeln. Es ist eine logische Folge, dass sie in ihrem Leben davon immer mehr erleben. Dies geht

solange, bis sie die Zusammenhänge erkennen und ihre Gedanken und ihre Aufmerksamkeit in die gewünschte Richtung lenken. Von da an können sie ihren Verstand viel besser einsetzen und ihrem Leben die gewünschte Wende geben.

### **Den eigenen Gedanken auf die Spur kommen**

Die Gedanken, Worte und Gefühle eines Menschen bestimmen sein Leben, egal ob er sie laut ausspricht oder leise denkt. Darum ist es wichtig, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken und sie sich so weit als möglich bewusst zu machen. Bei etwa viertausend Gedanken pro Minute ist dies eine große Aufgabe.

Die meisten Gedanken denken wir nicht wirklich. Vielmehr hat sich das Gehirn im Laufe der Jahre in hohem Maß selbstständig gemacht. Die Gedanken jagen manchem nur so durch den Kopf und beherrschen ihn. Alte Denkmuster laufen automatisch ab. Allerdings spreche ich hier lieber vom „Hirnen“ als vom echten Denken.

Bei Kindern ist dies noch anders. Sie leben im Augenblick. Sie gestalten ihre Welt bewusst und befassen sich nur mit dem, was sie gerade tun. Darum bekommen sie ihre Gedanken und Gefühle mit und können den Zusammenhang zwischen ihren Gedanken und Gefühlen und dem, was sie erleben, leichter erkennen als Erwachsene.

Es ist Sache der Eltern, ihren Kindern diese Zusammenhänge bewusst zu machen. Wenn Felix beispielsweise weinend nach Hause rennt, weil ein anderes Kind ihm sein Fahrrad weggenommen hat und ohne ihn zu fragen damit auf der Straße herumfährt, dann können sie ihm sagen: „Du hast neulich genau das Gleiche mit einem anderen Kind gemacht und ihm seinen Ball weggenommen, ohne es zu fragen. Jetzt bekommst du es wie-

der. Das hast du dir selbst eingeladen. So ist das. Du hast selbst die Verantwortung dafür.“

Das gilt ebenso für angenehme Dinge. Es kann auch sein, dass Felix sich freut, dass ein anderes Kind ihm seine Spielsachen leiht. Dann können sie sagen: „Julian leiht dir seine Spielsachen. Das ist lieb von ihm. Schau, du leihst anderen Kindern auch manchmal deine Spielsachen. Jetzt behandelt dich Julian genauso nett. Das hat etwas mit dir zu tun. So ist das!“

Es ist für Kinder ein großes Glück, wenn ihre Eltern ihnen schon früh diese Zusammenhänge bewusst machen. Dann wachsen sie mit diesem Wissen auf und werden auch später als Jugendliche und noch später als Erwachsene von diesem Wissen profitieren und ihren Gedanken Aufmerksamkeit schenken.

Für Erwachsene ist es oft schwierig, die Zusammenhänge zwischen ihren Gedanken und dem, was sie erleben, zu erkennen. Sie sind mit ihren Gedanken oft ganz woanders und oft auch da nur mit halber Aufmerksamkeit. Sie konzentrieren sich mit ihrem Reden und Tun nicht auf ein einziges Ziel, sondern machen mehrere Dinge gleichzeitig. So haben sie nirgends die volle Energie und Aufmerksamkeit. Dadurch bekommen sie oft gar nicht mit, was sie durch ihre Gedanken und Äußerungen alles in ihr Leben einladen.

Kleine Kinder tun sich hier noch ganz leicht: Sie haben eine kraftvolle Phantasie und stellen sich ihr gewünschtes Spielzeug oder etwas anderes vor, das ihnen wichtig ist – und vieles davon bekommen sie. Es liegt weitgehend an ihnen selbst, dass dies so ist. Sie können ihre Aufmerksamkeit und ihre inneren Bilder kraftvoll lenken und bleiben gedanklich dabei, bis sie ein kraftvolles, klares Bild davon haben.

Das gedankliche Abschweifen ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Viele Menschen sind gedanklich gar nicht da, wo sie sich körperlich befinden. Sie sind in ihren Vorstellungen in einer anderen Stadt oder bei einem anderen Menschen und machen sich Gedanken über ihn, oder sie denken an die Vergangenheit oder an die Zukunft. Sie leben nicht im Augenblick, sie bekommen ihn gar nicht richtig mit.

Auf diese Weise geht das Leben an ihnen vorbei, und sie können es nicht bewusst gestalten. Damit verpassen sie eine Chance nach der anderen, ihr Leben nach ihren Wünschen zu gestalten, ohne dies zu merken. Durch den beständigen Wechsel ihrer Gedanken erschweren sie sich zudem die Erfüllung mancher ihrer Wünsche und wissen es nicht.

Das war auch bei Florian und Julia so. Sie wollten ein Baugrundstück finden, auf dem sie ihr Häuschen bauen können. Ihr Denken kreiste um diesen Wunsch und um den geplanten Bau. Sie hatten schon wiederholt ein Grundstück in Aussicht. Doch kam immer wieder etwas dazwischen. Also suchen sie noch immer. Das kostet sie unnötig Zeit und Kraft. Es kann auch anders sein. Dafür ist es wichtig, dass sie lernen, ihre Gedanken bildlich gesprochen an die Zügel zu nehmen.

Für diese beiden jungen Eltern ist es wertvoll, wenn sie ihren Gedanken und Gefühlen auf die Spur kommen. Der erste Schritt besteht darin, dass sie sich ihre Gedanken und Gefühle bewusst machen. Sie werden sich wundern, wie oft sie gedanklich abschweifen und nicht ganz bei der Sache sind. Durch dieses häufige Abschweifen nehmen sie ihren Gedanken viel Kraft. Dann haben sie nur eine schwache Wirkung. Sie werden sich viel bemühen und doch vergleichsweise wenig erreichen.