

Meine unsichtbare, innere Welt

**Ein paar
Alltagsgeschichten
für Kinder und Eltern**



Daniela Bissig-Bestgen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Den 'Schatten' an die Leine nehmen.....	5
Flugzeugabsturz - Frustration	10
Ein starker Freund und Helfer	12
Zuverlässig.....	13
Ruhig bleiben können	13
Nachläufer.....	14
Wenn jeder sein eigener Polizist ist.....	15
Schiefgelaufen - und doch nicht so schlimm	17

Den 'Schatten' an die Leine nehmen: "Dongggg!", klingt der grosse Gong durch den Kindergartenraum, wo es beim Spielen in letzter Zeit etwas gar wild und laut zugegangen ist. Doch auf das Zeichen der Kindergärtnerin kommen die Kinder neugierig aus allen Bereichen des grossen Raumes zusammen und setzen sich gespannt auf ihre Stühle, die in einem Kreis angeordnet sind, um zu hören, was Frau Enz ihnen mitteilen will.

"Habt ihr bemerkt, wie laut es vorhin hier drinnen war und wie wild und übermütig ein paar von euch zwischen all unseren Spielsachen herumgesaust sind?"

Betreten nicken einige Kinder und andere wollen sich sofort verteidigen, aber Frau Enz winkt nur ab und erklärt freundlich:

"Scheinbar habt ihr vom kleinen Drachen aus unserer Geschichte nun genügend gelernt, keine Angst mehr zu haben und mutig für euch einzustehen. Doch jetzt wird es dafür umso wichtiger, euren neuen Mut so im Griff zu behalten, damit ihr einander nicht mit eurer Lautstärke oder eurem Herumtoben gegenseitig stört. Ihr kennt zwar alle schon unsere Revierregel und ihr haltet euch auch bereits sehr gut daran, aber ab und zu seid ihr halt so im Schuss, dass ihr trotzdem vergesst aufeinander Rücksicht zu nehmen. Und wisst ihr, weshalb das so ist?"

Andächtig schütteln die Kinder den Kopf.

Da fährt Frau Enz ruhig weiter: "Normalerweise machen wir ja genau das, was wir uns mit unseren Gedanken vorgenommen haben. Der Bernd will zum Beispiel die Kugelbahn aufbauen und dann macht er das auch. Oder die Sabine nimmt sich vor, draussen Rutschbahn zu fahren und dann tut sie das einfach.

Aber manchmal nehmen wir uns zum Beispiel auch vor, leise miteinander zu sprechen und werden dennoch immer lauter, bis uns allen die Ohren dröhnen. Oder jeder von euch weiss, dass es nicht besonders sinnvoll ist, hier zwischen all euren Kunstwerken und Bauten herumzurennen, und doch packt es euch immer wieder und schon 'fräst' ihr blindlings überall herum, bis etwas kaputt geht und jemand weinen muss. Verrückt, nicht wahr?"

"Vielleicht sind manchmal unsere Bremsen irgendwie kaputt," überlegt ein kleiner Junge laut.

"Eine gute Idee, Flavio," nickt die Kindergärtnerin ihm zu.

"Oder vielleicht hat uns jemand verzaubert, damit wir etwas machen, was wir gar nicht wollen," bemerkt die fünfjährige Jasmin nachdenklich und Erich neben ihr fügt hinzu:

"Ich gebe manchmal meinem kleinen Bruder zu Hause einen Schubs, dass er hinfällt. Aber eigentlich möchte ich das gar nicht tun."

"Ja, genau das meine ich," fährt Frau Enz fort. "Ihr habt das prima verstanden. Deshalb kann ich euch jetzt auch sagen, wer das alles mit uns macht: Das ist nämlich unser 'Schatten'."

Grosses Staunen auf den Gesichtern der Kinder.

"Ich rede natürlich nicht von jenen dunklen Schatten, die ihr jetzt da hinter oder vor euch auf dem Boden seht, weil die Sonne so schön zu unseren grossen Kindergarten-Fenstern hereinscheint.

Aber es geht auch um etwas Dunkles, nämlich um den seelischen 'Schatten' in uns drin. Wenn wir etwas Bestimmtes denken und überlegen, dann *wissen* wir doch ganz genau, was wir gerade tun. Das machen wir eben mit unserem Bewusstsein. Dann ist es in uns drin so hell, als würde die Sonne scheinen, so dass wir alles ganz genau und eben *bewusst* mitbekommen, was in uns vorgeht.

Doch wir haben alle auch schattige, dunkle Orte in uns drin, die uns gar nicht richtig bewusst sind und wo man fast nichts oder überhaupt nichts sehen kann. Dort drin in uns ist unser *Unbewusstes* und dieses können wir auch '*inneren Schatten*' nennen.

Diesen seelischen 'Schatten' bemerken wir meistens erst, wenn er irgendwie in uns drin erwacht und mit irgendetwas so zu *übertreiben* beginnt, dass er auffällt. Das kann zum Beispiel sein, wenn wir aus Blödsinn übermässig laut lachen oder aus Wut gleich zuschlagen, ohne nachzudenken - eben ohne, dass uns klar ist, was wir da gerade tun. Dann ist das jeweils unser innerer 'Schatten', der sich da überraschend zeigt.

Manchmal ist unser 'Schatten' aber auch unglaublich ängstlich, ohne dass es Sinn machen würde, oder er schämt sich viel zu stark, bloss weil er mal etwas nicht weiss oder kann. Doch nicht selten ist diese dunkle Seite von uns auch völlig durchgedreht und übermütig oder aber schrecklich angriffig oder sogar gemein. In solchen Momenten wirkt unser eigener innerer 'Schatten' auf andere Leute, als hätte er sich in uns gerade in ein aufgeblasenes Monster verwandelt, das nicht mehr zu bändigen ist. Kennt ihr das?"

Fragend und gleichzeitig schmunzelnd blickt Frau Enz in die Runde und manche Kinder nicken betroffen, als sie schon wieder weiter erklärt:

"Aber *jeder* Mensch auf der ganzen Welt hat so ein unsichtbares Schattending in sich drin - auch ich und du und du und du. Das ist ganz normal und muss so sein.

Meist hängt unser 'Schatten' ja auch nur *friedlich* in unserem Inneren herum, spielt oder zeichnet, träumt oder singt irgendetwas vor sich hin oder turnt vielleicht auch gedankenverloren umher, gähnt mal herzhaft oder ruht sich genüsslich aus. Das alles kann der 'Schatten' als unbewusstes Seelenwesen besonders gut und dafür brauchen wir

diesen Teil von uns auch unbedingt. Denn nur dank ihm können wir gesund und locker bleiben und überfordern uns nicht ständig.

Doch zwischendurch kommt unser 'Schatten' halt auch unerwartet aus seiner Dunkelwelt zum Vorschein und bringt mit seinen Übertreibungen hier blindlings alles durcheinander."

"Ja, vorhin zum Beispiel," erkennt der sechsjährige Ali jetzt von selbst, "als ich auf der Spielzeuggitarre gespielt und dazu immer lauter gesungen habe, bis mir am Ende selbst fast die Ohren gewackelt haben. Da muss mein 'Schatten' in mir drin gemacht haben, dass ich einfach nicht mehr aufhören konnte..."

"Genau!", bestätigt Frau Enz. "Du hast deinen inneren 'Schatten' wahrscheinlich anfangs so lange frei sich austoben lassen, dass er überhaupt nicht mehr auf dich hören wollte, als du ihn nach einer Weile aufzuhalten versuchtest."

"Das ist vielleicht, wie wenn ein Pferd durchgeht," meldet sich jetzt Sabrina, die auf einem Bauernhof wohnt. "Da kann man auch nichts mehr machen. Das ist sehr gefährlich, hat mein Papa gesagt, denn ein durchbrennendes Pferd sieht und denkt nichts mehr, sondern überrennt jeden, der ihm im Weg steht..."

"Aber irgendwie müsste man doch wieder die Bremsen anziehen können, wenn unser 'Schatten' mal so durchdreht", findet Flavio besorgt.

"Das wollen wir auch lernen," erklärt die Kindergärtnerin beruhigend. "Ich werde euch zeigen, wie ihr euren inneren 'Schatten' früh genug an die Leine nehmen könnt, *bevor* er mit euch durchgeht und nicht mehr zu bremsen ist."

"Wie einen Hund etwa?", strahlt die kleine Eva.

"Ja, so ähnlich," lacht Frau Enz zustimmend. "Einen Hund muss man ja auch erziehen, damit er nicht überall hinpinkelt, nicht ständig abhaut oder an fremden Leuten hochspringt, auch wenn er noch so Freude an ihnen hat. Hunde müssen unbedingt lernen, sich zwischendurch ein bisschen zusammenzunehmen, damit sie mit uns Menschen zusammenleben können.

Und so ist das auch mit unserem inneren 'Schatten'. So lange wir es gerade lustig haben und mit ihm wie mit einem Hundefreund herumtollen können, ist er überhaupt kein Problem für uns. Und er hilft uns ja auch prima, uns auszuruhen, zu spielen, auf fantasievolle Ideen zu kommen, Spass zu haben oder tief und fest zu schlafen.

Aber wenn wir uns anstrengen und auf etwas konzentrieren sollten, ist es doch fürchterlich mühsam, wenn unser 'Schatten' uns ständig nur ablenkt, stört, uns hinter sich her schleift und uns überhaupt nicht mehr gehorcht, nur weil er gerade keine Lust dazu hat, nicht wahr? Dann gehen nämlich Dinge kaputt, andere werden wütend auf uns oder wir

bringen uns wegen ihm auf dem Heimweg vielleicht sogar selbst in Gefahr mit unserem wilden Getue.

Deshalb muss unser 'Schatten' einfach lernen, dass er *nicht* in jedem Moment und überall 'die-Sau-rauslassen' kann - vor allem hier im Kindergarten nicht, wo wir so viele in einem Raum sind und einander leicht stören. Und auch in der Öffentlichkeit, auf dem Trottoir neben der Strasse etwa oder im Bus, in der Bahn, in den Einkaufsläden oder in einem Restaurant ist es überhaupt nicht sinnvoll, wenn unser innerer 'Schatten' blindlings umherrennt, lärmt und blödelnd Quatsch macht, ohne auf die anderen Leute Rücksicht zu nehmen oder auf gefährliche Situationen zu achten.

Aber draussen auf dem Spielplatz oder drüben im Wald, da könnt ihr euren unsichtbaren 'Schatten' ohne weiteres jedes Mal von der Leine lassen, damit er sich mit euch herrlich frei austoben kann. Das tut euch allen gut! Und auch bei euch zu Hause kennt ihr sicher verschiedene Orte, draussen und drinnen, an denen ihr zu bestimmten Zeiten im Winter und im Sommer problemlos Spass haben, wild sein oder miteinander faul herumhängen könnt, ohne dass jemand etwas dagegen hat.

Sobald euer 'Schatten' jedoch langsam müde wird und vielleicht nur noch mit anderen Kindern Streit anfangen oder sie herumschubsen will, so gibt es wirklich nichts anderes mehr für ihn als: 'Zurück-an-die-Leine!'"

"Aber ich habe ja gar keine Leine," schmolzt Jelena vor sich hin. "Wie soll ich da meinen 'Schatten' zurückhalten können, wenn er spinnt?"

"Ach ja, da hast du völlig Recht, Jelena. Bring mir doch gleich mal die Kiste dort hinten mit den Wollknäueln!"

Erstaunt steht das Mädchen auf und holt die grosse, aber leichte Schachtel her.

"Vielen Dank, Jelena!"

Schaut, Kinder! Wenn wir unser Gespräch beendet haben, dürft ihr euch nachher alle ein Stück farbige Wolle abschneiden - als *Leine* für euren unsichtbaren 'Schatten'. Sie soll so lang sein, dass sie von eurem Bauch bis auf den Boden reicht. Dann macht ihr oben eine Schlaufe - so -, damit ihr eure Leine gut halten könnt. Ich helfe euch nachher dabei, wenn das für die einen noch etwas schwierig ist. Und danach 'bindet' ihr unten an das andere Ende der Leine euren unsichtbaren 'Schatten' dran - indem ihr einfach so tut, als ob."

"Au ja, das ist toll!", jauchzen ein paar Kinder und können sich kaum noch auf ihren Stühlen zurückhalten.

"Halt, halt, halt!", bremst sie die Kindergärtnerin entschieden ab. "Sagt eurem 'Schatten', dass er sich noch etwas gedulden muss. Ich weiss, dass er schlecht warten kann, aber er wird es schon schaffen, wenn ihr ihm gut zuredet."

"Du böser, böser 'Schatten'," schimpft da Erich postwendend auf sein unsichtbares 'Schatten'-Gegenüber ein, "wenn du nicht sofort stillsitzest, haue ich dir eine runter."

"Aber nein, Erich! So solltest du nicht mit deinem 'Schatten' sprechen. Der ist zwar ab und zu ein kleines Monster, aber er ist auch äusserst verletzlich. Wenn du ihn so anfährst, ist er nur beleidigt und gehorcht dir erst recht nicht mehr. Ein Tier, das man erziehen will, darf man doch nicht anschreien, sonst fängt es an, jeden zu beißen, der in seine Nähe kommt."

Doch wenn ihr zu eurem 'Schatten' freundlich seid - ihm aber auch gemäss der Revierregel nichts Freches oder Böses durchgehen lässt, sondern ihn sofort festhältet -, so beginnt er euch ernst zu nehmen und wird immer zutraulicher werden.

Ihr könnt mit ihm nachher draussen auf dem Spielplatz sogar eine Art 'Hundeschule' machen, wenn ihr wollt, indem ihr ihn frei herumlaufen lasst und ihm dann zuruft: 'Halt! Komm her!' Und wenn euer 'Schatten' daraufhin brav gehorcht und zu euch herkommt und sich das Halsband mit der Leine umlegen lässt, dann streichelt ihr ihn und sagt zu ihm, dass er das toll gemacht hat. Dieses Spiel wird er lieben, das sag ich euch.

Und so könnt ihr euren wilden 'Schatten' nach und nach zähmen, bis er euch als seinen Chef betrachtet, für den er alles tun würde und dem er auch aufs Wort gehorchen möchte - wie ein gut erzogener Wachhund halt!"

Erich und alle anderen Kinder sind ganz beeindruckt von dieser neuartigen Vorstellung und ein paar von ihnen beginnen vorsichtig, etwas Unsichtbares auf ihrem Schoss zu streicheln.

"Ja, so ist es gut," unterstützt sie Frau Enz. "Streichelt euren 'Schatten' und flüstert ihm etwas Nettes ins Ohr! Das mag er. So wird er bestimmt mit der Zeit nur noch dann aufheulen oder wild bellen, wenn er bemerkt, dass etwas falsch läuft oder wenn jemand echt euer Revier verletzt hat. So etwas soll er als guter Wachhund ja unbedingt melden, damit ihr etwas dagegen unternehmen könnt."

Nur darf er euch nicht mehr dazu bringen, wie früher gleich zu 'beißen', zu schlagen, loszubrüllen oder davonzulaufen wie ein ungezähmtes Tier, sondern ihr müsst ihm beibringen, sich wieder zu beruhigen und dafür euch Kinder das Problem lösen zu lassen - denn ihr seid ja jetzt sein Chef, sein Herrchen oder Frauchen."

Die Kinder grinsen verstehend und haben überhaupt keine Mühe, sich mit dieser ungewohnten Rolle zu identifizieren. Und so hört man eine Weile lang im Kindergarten nichts anderes mehr als das liebevolle Getuschel verantwortungsbewusster Kinder mit ihrem eigenen, unsichtbaren 'Schatten'-Unbewussten.

"Nun verteile ich euch die Wollknäuel auf die Basteltische und ihr könnt eure angeschriebenen Scheren holen gehen. Aber vergesst nicht, eurem 'Schatten' zu erklären, warum ihr die Scheren mit der Spitze nach unten halten müsst und dabei nur gehen und nicht rennen dürft..."

Nach einer Weile geschäftigen Treibens im ganzen Kindergarten, sieht man bald da und dort ein Kind mit einem Wollfaden an der Hand strahlend durch den Raum oder durch die Garderobe spazieren. Selbst im Sandkasten draussen und auf dem Kletterbaum vor dem Fenster hocken ein paar, die leise mit dem Ende ihres farbigen Wollfadens sprechen.

"Frau Enz, haben sie vorhin gesehen, wie mein 'Schatten' mich wie wild hinter sich hergezogen hat?", fragt Ali seine Kindergärtnerin im Vorbeigehen und fügt gleich selbst noch hinzu: "Aber jetzt zieht er schon nicht mehr so stark an seiner Leine und beginnt auf mich zu hören, wenn ich ihm etwas sage." Und schon ist er wieder weg.

Flavio wandert derweil mit seinem Wollfaden von einer Spielstation zur anderen und zeigt seinem 'Schatten' wie einem Neuling ausführlich, was man im Kindergarten so alles tun kann.

"Aber was ist denn mit dir?", wendet sich Frau Enz auf einmal an Jelena, die allein in einer Ecke kauert. Von ihr weiss sie, dass sich das Mädchen schrecklich vernachlässigt fühlt, seit vor kurzem sein kleines Geschwisterchen auf die Welt gekommen ist und sich zu Hause alles nur noch um das 'Bébé' dreht.

"Meinem 'Schatten' geht es schlecht," erwidert Jelena leise. "Er hat schon lange nichts mehr zu essen bekommen."

Die Kindergärtnerin versteht den versteckten Hinweis sofort und holt ein Stück Knäckebrötchen aus ihrem Pausen-Vorrat.

"Hier, nimm, Jelena! Das wird deinem 'Schatten' guttun.

Und von jetzt an hat er ja dich. Nun kannst *du* dich gut um ihn kümmern, damit er sich nicht mehr so vernachlässigt fühlt. So wird es ihm bestimmt gleich viel besser gehen."

Jelenas Augen leuchten auf und währenddem die Kindergärtnerin bereits wieder mit anderen Kindern spricht, füttert das Mädchen nun seinen unsichtbaren 'Schatten' (und sich selbst) vergnügt mit kleinsten Stückchen Knäckebrötchen...

Flugzeugabsturz - Frustration: "Was ist denn los, Jonny?", fragt Christine besorgt, als sie die Küche betritt.

"Ach, dieser blöde Bastelbogen! Schau, Mami, das hält hier nie zusammen! Und mit dem doofen Leim habe ich auch noch die

Plastikscheiben des Helikopters verschmiert. Jetzt ist alles im Eimer und ich kann das Ganze bestimmt wegschmeissen. Ich bin doch so was von unfähig! Am besten zerreiße ich gleich alles, dann muss ich den Pfusch nicht mehr ansehen..."

"Nein, nein, wart mal, Jonny!", versucht die Mutter ihren neunjährigen Buben aufzuhalten. "Deinen Helikopter können wir später bestimmt noch retten, aber im Moment bist du viel zu wütend auf dich selber, um noch weiter basteln zu können.

Doch ich wüsste dir eine Methode, wie du deine Verzweiflung rauslassen könntest, ohne vor Wut auf dich selber dein schönes Werk zerstören zu müssen.

Nimm doch im Wohnzimmer mal eines der Sofakissen und dann gehen wir zusammen in dein Zimmer..." -

"Schau, Jonny!", fährt Christine hier in freundlichem, ruhigem Ton fort. "Nun schlägst du mit diesem Kissen auf deine Matratze ein - und zwar mit aller Kraft!"

Jonny grinst unsicher unter seinen Tränen hervor und macht vorsichtige Anstalten, den Vorschlag seiner Mutter umzusetzen.

Doch diese spornt ihren Buben aufmunternd an:

"Nur keine Angst! Das Kissen geht deswegen nicht gleich kaputt und die Matratze schon gar nicht. Schlag also mal richtig zu! Ja doch, noch mehr! Das hilft dir, deine Wut über dich selber loszuwerden, *ohne* etwas kaputt zu machen, *ohne* jemand anderes zu verletzen oder *ohne* alles nur in dich hineinzufressen.

Lass es raus und hau drauflos! Ja, nur weiter so! Du wirst sehen, das wird dir guttun, mein Junge. Bis später..." -

Nach einer Weile taucht Jonny wieder in der Küche auf und strahlt übers ganze Gesicht.

"So, nun ist mir wieder viel wohler!", sagt er erlöst. "Das hat wirklich genützt, Mami, auch wenn ich mir zuerst schrecklich doof vorgekommen bin.

Aber ich wusste ja, dass mich in meinem Zimmer niemand sehen kann, also habe ich wild drauflosgeschlagen, bis meine Wut echt immer kleiner und kleiner wurde. Und jetzt ist sie vollständig raus!

Auch fühle ich mich gar nicht mehr wie der dümmste Mensch der Welt, denn wahrscheinlich hätte ja jeder so seine Schwierigkeiten mit diesem kniffligen Bastelbogen und der ganzen 'Leimerei', denke ich.

Und als ich dann nicht mehr so wütend war, ist mir auf einmal die Idee gekommen, die geleiteten Teile einfach mit Büroklammern zusammenzuheften, bis der Leim trocken ist. So kann ich den Helikopter wohl doch noch retten..."

"Siehst du, Jonny!", erwidert die Mutter lächelnd. "Wäre doch schade gewesen, wenn du dein wunderschönes Kunstwerk vor lauter Verzweiflung in Grund und Boden gestampft hättest, nicht wahr?"

Der Junge nickt verschmitzt, während er sich bereits wieder über seinen Helikopter beugt, und meint beiläufig:

"Darum habe ich mich auch hinterher bei dem armen Kissen und bei meiner Matratze bedankt..."

Ein starker Freund und Helfer: "Jetzt kann mir nichts mehr passieren, Papi!", verkündet der siebenjährige Jason, als er sich zum Morgenessen zu Philipp an den Tisch setzt. Die Erleichterung ist ihm ins Gesicht geschrieben. "Du weißt ja, dass ich oft verzweifle und das Gefühl habe, dass für mich alles auf dieser Welt viel zu schwierig ist.

Aber heute Nacht hatte ich einen wundervollen Traum. Darin war ich von unzähligen Monstern umzingelt, gegen die ich absolut keine Chance hatte. Doch als ich schon überzeugt war, dass ich gleich sterben müsste, stand plötzlich ein riesiger, weisser Eisbär neben mir. Irgendwie wusste ich sofort, dass er *mein* Engel war und dass der liebe Gott ihn zu mir geschickt hatte, um mich zu retten. Und das hat der Eisbär dann auch getan. Du hättest sehen sollen, wie leicht er mit all den Monstern fertig geworden ist!

Bevor der Eisbär dann verschwand, sagte er in meinem Traum noch zu mir, er sei mein 'Helfer' und ich könne ihn jederzeit herrufen, wenn ich wieder einmal am Verzweifeln sei oder Angst habe. Er sei als himmlischer Gesandter immer unsichtbar in meiner Nähe und werde mir jederzeit beistehen, egal wofür ich ihn gerade brauchen würde. Denn er könne mich nicht nur vor jeder überirdischen Gefahr beschützen, sondern mir auch zeigen, was gut oder schlecht für mich wäre oder was ich tun oder besser nicht tun sollte.

Toll, nicht wahr?"

Philipp nickt lächelnd und streicht Jason über die wirren, noch ungekämmten Haare, als der Junge strahlend hinzufügt:

"Und weißt du was, Papi? Als ich nach dem Traum erwachte, war es immer noch stockdunkle Nacht, aber ich fühlte mich trotzdem schon viel, viel sicherer als gestern und hatte überhaupt keine Angst mehr. Ich glaube, mein Eisbär-Engel ist von jetzt an wirklich ständig unsichtbar bei mir..."

Zuverlässig: "Mami, ich habe die eingekauften Sachen in den Kühlschrank versorgt. Kann ich dir jetzt noch etwas helfen?", fragt der zwölfjährige Sven seine Mutter, die mit Fieber im Bett liegt.

"Ja gerne," sagt Silvia mit schwacher Stimme. "Bring mir doch bitte nochmals eine Tasse Tee! Und lüften könntest du auch gleich noch, bitte."

Nachdem Sven alles erledigt hat und wieder an ihr Bett getreten ist, meint Silvia lächelnd:

"Du machst das wirklich grossartig, mein Junge. Du bist mir eine echte Hilfe!"

Doch Sven winkt nur locker ab:

"Ist doch logisch, dass ich jetzt zupacke, wo du es brauchst, Mami. Wenn du wieder gesund bist, werde ich schnell wieder der alte Faulpelz sein, so wie du mich kennst. Aber wenn du krank bist, schaltet es halt irgendwo in mir drin auf 'helfen' und schon fällt es mir leicht, alles für dich zu erledigen, was du brauchst. Das ist einfach so bei mir."

"Das stimmt," erwidert die Mutter matt. "Schon als Dreijähriger hast du jeweils sofort alles für mich getan, was du konntest, wenn Papi noch im Geschäft war und ich zum Beispiel mal erbrechen musste oder vor lauter Kopfweg kaum noch aus den Augen sehen konnte."

Von da an war mir klar, dass ich mich in einer Notsituation immer auf dich verlassen kann, auch wenn du dich normalerweise ja nicht sonderlich gern im Haushalt betätigst und lieber deinen Hobbys nachgehst.

Aber du siehst, auch heute ist deine Hilfsbereitschaft gerade wieder zur richtigen Zeit erwacht, weil du auf deinen 'inneren Helfer', auf dein Gewissen gehört und seinen Hinweisen sofort gehorcht hast - mir zuliebe. Danke vielmals, Sven!

Und jetzt versuche ich eine Weile zu schlafen. Mach du nur ruhig etwas für dich, bis du wieder zur Schule gehen musst! Du hörst es ja, wenn ich dich nochmals rufe..."

Ruhig bleiben können: "Hier bist du ja!", atmet Daniel erleichtert auf, als er seine vierjährige Tochter Cécile im Einkaufszentrum nach langem Suchen vor einem Computergeschäft entdeckt. "Ich habe dich überall gesucht! Jetzt wäre mir nur noch der Kundendienst geblieben, wo ich dich hätte ausrufen lassen müssen..."

"Aber, Papi!", erwidert die Kleine ruhig und ernsthaft. "Du hast mir doch einmal gesagt, wenn ich dich irgendwo verlieren würde, sollte ich einfach

genau dort stehen bleiben, wo ich gerade bin. So würdest du mich am schnellsten wieder finden. Und das habe ich dann auch gemacht..."

"Ach, bin ich blöd!", ruft Daniel aus und umarmt sein kleines Mädchen bewegt, während er aufgewühlt erklärt:

"Ich habe halt angenommen, du könntest dich bestimmt nicht mehr an diese Anweisung erinnern und würdest wie andere verloren gegangene Kinder nun die ganze Zeit weinend umherirren. Deshalb bin ich gar nicht auf die Idee gekommen, dich hier zu suchen, wo wir vorher zusammen langgegangen sind.

Entschuldigung! Es tut mir echt leid, dass du meinetwegen bestimmt fast verzweifelt bist und so lange Angst haben musstest, bis ich dich wieder gefunden habe."

"Och nein, Papi!", winkt Cécile gelassen ab. "Das war gar nicht so schlimm! Ich *wusste* ja, dass du irgendwann wieder hierher zurückkommen würdest..."

Nachläufer: "Remo, komm doch bitte schnell herein!," ruft seine Mutter Emilia vom Balkon herunter. "Ich muss dir etwas sagen."

"Was ist denn?", fragt Remo kurz darauf in aufmüpfigem Tonfall und stellt sich im Wohnzimmer herausfordernd vor Emilia hin.

"Warum schreit ihr eigentlich ständig im Chor 'Blödmann, Blödmann, Blödmann', nur weil einer von euch damit angefangen hat?", fragt Emilia ernst. "Und wenn ein Kind 'Sandhaufen' ruft, jöhlt ihr andern gleich wie eine Meute Betrunkener ebenfalls 'Sandhaufen, Sandhaufen, Sandhaufen'. Und wenn jemand in der Ecke des Sandkastens zu schaufeln beginnt, schwärmen sofort alle in dieselbe Richtung und schaufeln am genau gleichen Ort. Was soll diese Nachmacherei? So könnt ihr doch gar nicht mehr richtig miteinander spielen."

"Das geht dich überhaupt nichts an, Mami," wehrt sich Remo. "Wir können da draussen doch machen, was wir wollen."

"Das stimmt natürlich," pflichtet ihm Emilia bei. "Aber macht das denn Spass, mit der grossen Meute mitzubrüllen und alles nachzumachen, was einer vormacht?"

"Ja, doch! Aber das verstehst du halt nicht," sagt Remo abweisend.

"Wahrscheinlich bin ich einfach zu eigensinnig," überlegt die Mutter vor sich hin. "Ich selbst würde es nämlich geradezu hassen, wenn ich immer das machen müsste, was irgendwer vorplärt. Doch du schwimmst scheinbar richtig gerne in der grossen Masse mit, vielleicht weil das weniger anstrengend ist."

"Ja, schon," gibt Remo zu, "und es ist auch ein schönes Gefühl, so übermütig zu sein und zu den andern dazuzugehören. In der Gruppe zu johlen ist herrlich - wie an einem Fussballmatch!

Aber richtig zusammen spielen kann man so wirklich nicht..."

"Eigentlich geht es mir ja auch nur darum, dass du dir bewusst sein solltest, ob du dich gerade willenlos von deinem seelischen 'Schatten' herumschlingern lässt, indem du alles unbesehen mitlärmst, oder ob du noch auf deinen eigenen Füßen stehen und deinem inneren, unsichtbaren 'Helfer' zuhören kannst, der wirklich weiss, was für dich gut ist und was nicht.

Wenn du diese beiden nämlich unterscheiden kannst, bist du auch fähig, absichtlich vom einen wieder zum andern umzuschalten. Dann müsste ich nämlich nicht mehr dauernd *befürchten*, dass du als mein Kind zum hirnlosen Nachläufer werden könntest und vielleicht plötzlich in etwas Dummes hineingezogen wirst..."

"Das möchte ich ja auch nicht, Mami," meint Remo jetzt wieder ganz treuherzig. "Und ausserdem glaube ich, dass es in diesem Moment in mir drin bereits 'umgeschaltet' hat, denn für heute habe ich wohl wirklich genug mitgebrüllt."

"Aber ich wollte dir die Freude am Nachplärren nicht verderben...", sagt Emilia fast ein bisschen schuldbewusst, doch ihr Sohn winkt fröhlich ab:

"Nur keine Angst, Mami! Ich bin nicht traurig darüber. Ich kann ja ein anderes Mal wieder mit den andern mitlärmern, wenn es mir Spass macht.

Aber mir ist gerade in den Sinn gekommen, dass ich doch heute Nachmittag noch mit Sebastian in den Wald gehen wollte, um an unserer Hütte weiterzubauen. Vorhin habe ich das vor lauter Mitjohlen ganz vergessen.

Also bis später, Mami...!"

Wenn jeder sein eigener Polizist ist: "Heute hat uns Frau Müller im Kindergarten erzählt, dass der Kasperle-Polizist krank geworden sei, weil er ständig jedem Kind sagen musste, mach dies oder das oder mach das ja nicht usw.", berichtet Felipe seiner Mutter Ramona mit glühenden Wangen. "Deshalb haben wir ihn ins Puppenbett gelegt, damit er ausruhen und gesund werden kann.

Aber danach wussten wir nicht so recht, wer uns Kindern denn nun jeweils sagen sollte, ob wir etwas richtig oder falsch gemacht hatten, denn Frau Müller wollte auch nicht dauernd Polizist für uns alle spielen. Doch dann haben wir zusammen herausgefunden, dass eigentlich jedes

Kind *selbst* weiss, was es darf und was nicht. Wir müssen nur an die Revierregel denken und an ein paar Abmachungen, dann spüren wir in uns drin ganz genau, was richtig ist."

Ramona staunt: "So einfach ist das?"

"Ja, doch! Die Revierregel kennst du ja schon, bei der man nicht ohne zu fragen das Revier eines anderen Kindes betreten darf, weil sonst das andere Kind wütend oder traurig wird.

Und sonst muss man noch daran denken, dass man im 'Ordnungsteil' des Kindergartens nur Basteleien und ruhige Spiele machen darf, wie Puzzles, Legobauten oder Memori, während es im 'Durcheinanderteil' erlaubt ist, auf der Hüpfmatratze herumzutoben, zu klettern und zu singen oder beim Hüttenbauen 'Vater-Mutter-Kind' oder 'Verkäuferlis' zu spielen und sich zu verkleiden. Wer hingegen ungestört ein Bilderbuch ansehen oder ein wenig schlafen will, kann ins ausgepolsterte Abstellkammerchen gehen, und wer seine Wut über irgendetwas herauslassen möchte, ohne einem anderen Kind weh zu tun, geht am besten in die Garderobe und schlägt auf den aufgehängten Boxsack ein."

"Und das genügt, damit bei euch im Kindergarten alle miteinander klarkommen?", fragt Ramona etwas ungläubig.

"Nein, etwas habe ich noch vergessen," ergänzt Felipe gewissenhaft.

"Damit wir Kinder nicht ständig den Platz wechseln, an dem wir spielen wollen, und dabei überall eine riesige Unordnung hinterlassen, müssen wir jeweils zuvor beim Pult von Frau Müller eine Wäscheklammer mit unserem Namen an die fotografierte Bereichs-Karte klemmen und dürfen höchstens dreimal am selben Morgen den Ort wechseln. So können wir hinterher selbst nachsehen, wo wir überall gespielt haben und wo wir deshalb aufräumen helfen müssen.

Zudem gibt es für den Computer eine bestimmte Anzahl Kärtchen, die man alleine oder mit Kollegen 'vergamen' kann. Und wenn man keine mehr hat, darf man halt nicht mehr an den Computer bis zu den nächsten Ferien. Ist doch einfach, nicht wahr?"

"Und wenn man sich *nicht* an diese Abmachungen hält oder mal eine davon vergisst? Was passiert dann?", möchte die Mutter gespannt wissen.

"Falls man es aus Versehen gemacht hat," erwidert der Junge eifrig, "sagt man halt 'Entschuldigung!' zu dem betreffenden Kind oder zu Frau Müller und macht es irgendwie wieder gut. Hat einer aber absichtlich eine Regel missachtet, so spricht Frau Müller ganz ernst mit dem Jungen oder dem Mädchen darüber. Und dann muss derjenige sich zum 'Darüber-Nachdenken' in den leeren Stuhl-Kreis setzen und darf erst wieder weiterspielen, wenn der Wecker nach zehn Minuten läutet.

Aber das passiert nur ganz selten, weil wir ja schon alle gelernt haben, unseren inneren 'Schatten' meistens rechtzeitig an die Leine zu nehmen, damit er nicht blindlings übertreiben kann. Deshalb macht eigentlich fast keiner mehr solchen 'Schatten'-Quatsch im Kindergarten und wir plagen oder stören einander auch kaum noch."

"Wow, dann bist du jetzt also im Grunde genommen dein eigener Polizist geworden?", fragt Ramona ihren Sohn beeindruckt.

"Ja, eigentlich schon, aber ich komme mir gar nicht vor wie ein Polizist," wehrt Felipe ab. "*Ich* bin jetzt einfach mein eigener *Chef* und muss *selbst* dafür schauen, dass mit mir und meinem 'Schatten' alles gut läuft - im Kindergarten, aber auch auf dem Heimweg oder zu Hause. Frau Müller hat gesagt, das nennt man 'Verantwortung übernehmen', so wie es die Erwachsenen tun.

Und weißt du was, Mami? Das macht sogar Spass, denn so fühlt man sich schon richtig gross..."

Schiefgelaufen - und doch nicht so schlimm: "So, wie war's denn heute?", fragt Etienne seinen fünfjährigen Sohn Julian, während er sich abends zu ihm ans Bett setzt.

"Ach, das war ein schrecklicher Tag, Papi!", seufzt Julian, auf seinem Kissen liegend. "Zuerst ist mir mein wunderschönes Schloss aus Bauklötzen eingestürzt, an dem ich doch jetzt in den Ferien so viele Tage lang gebaut habe. Und beim Mittagessen habe ich mit dem Ärmel auch noch mein Glas Wasser ausgeleert. Als ich dann Mami helfen wollte, die Bescherung aufzuputzen, kam Anouk mir in die Quere, so dass ich sie wütend weggeschubst habe. Dummerweise ist sie dabei hingefallen und hat sich den Kopf angeschlagen. Das wollte ich natürlich nicht, aber da hat sie bereits geschrien und hörte nicht mehr damit auf... Zum Glück hat Mami mir erklärt, man könne freundlich 'Entschuldigung!' sagen, wenn einem etwas leidtue. So merke der andere Mensch, dass man es ja gar nicht absichtlich getan habe.

Also habe ich zu Anouk 'Entschuldigung!' gesagt und ihr auch gleich noch einen von meinen gesparten Kaugummis geschenkt. Da hat sie wirklich aufgehört zu weinen. Aber nun bin ich echt froh, dass dieser abscheuliche Tag endlich vorbei ist!

Was meinst du, Papi? Hat mich der liebe Gott jetzt wohl immer noch gern?"

Etienne antwortet seinem Kleinen beruhigend:

"Natürlich hat der liebe Gott dich auch jetzt noch sehr, sehr gern, Julian!

Das ist ja gerade das Wunderbare am lieben Gott: Er weiss genau, dass wir Menschen eigentlich ständig versuchen, nur unser Bestes zu geben. Aber ab und zu passieren uns halt trotzdem mal Fehler oder unser innerer 'Schatten' explodiert einfach ohne Vorwarnung, so dass jemand anderes wegen uns leiden muss.

Doch der liebe Gott würde trotzdem keinen von uns je loshaben wollen, denn *er* war es ja, der jeden Einzelnen von uns auf diese herrliche Erde geschickt hat, damit wir hier so viel Spannendes miteinander erleben dürfen. Auch hat der liebe Gott uns viele wunderbare Fähigkeiten geschenkt, aber eben auch ein paar ganz persönliche Unperfektheiten, mit denen wir leben und umgehen lernen sollen. Also hat der liebe Gott ganz bestimmt sehr viel Verständnis dafür, dass uns Menschen nicht immer alles gelingt, und hat uns garantiert noch genauso gern wie vorher.

Aber der liebe Gott möchte unbedingt, dass wir uns bei jenen Mitmenschen, die wir nicht nett behandelt haben, ernsthaft entschuldigen, damit sie merken können, dass es uns leidtut und wir nun wieder freundlich mit ihnen umgehen wollen. Das hast du ja bei Anouk bereits prima gemacht. Darum denke ich, ist die ganze Sache damit auch für den lieben Gott bereits erledigt.

Doch am besten besprichst du das gleich noch selbst mit ihm, ganz persönlich. Du weisst ja, dass er dich auch hört, wenn du nur in Gedanken mit ihm sprichst. So wirst du bestimmt schon bald in deinem Innersten ganz klar spüren können, dass der liebe Gott dir ohne weiteres verzeiht und dass nun alles wieder gut ist.

Und morgen, wenn du geschlafen hast, Julian, gelingt es dir vielleicht sogar, ein noch viel schöneres Schloss aus deinen Bauklötzen zu bauen als das vorherige, wer weiss. Also, schlaf gut!"

Julian kuschelt sich dankbar lächelnd an seinen Papi. Und als dieser aufsteht, um das Licht zu löschen, schliesst der Junge schon seine Augen und plaudert im Liegen tonlos noch ein wenig mit seinem unsichtbaren, wunderbaren lieben Gott, der ihn unbedingt auf dieser Welt haben wollte. Und danach schläft er zufrieden und innerlich gelöst ein...

Weitere anschauliche Geschichten zu den einzelnen Themen dieser Erziehungs- und Beziehungsmethode sind im Internet unter www.natuerlich-begleiten.ch (mit ü!) zu finden.