

Kinder mental stärken

„Mami, die haben mich heute schon wieder nicht mitspielen lassen!“ – „Ich traue mich einfach nicht.“ – „Mathe werde ich nie verstehen!“
Aussagen wie diese können Eltern ganz schön herausfordern. Sie wollen für ihr Kind nur das Beste und wünschen sich, dass es von anderen gemocht, angenommen und akzeptiert wird und dass es im Alltag gut zurechtkommt. Besonders in Kindergarten und Schule, sollen sie stark, durchsetzungsfähig und sozial eingestellt sein und am besten durch ein besonderes Talent auffallen. Zu Hause sollen sie sich ins Familiengefüge einordnen, selbstständig und konzentriert lernen, sich in der Freizeit mit etwas Sinnvollem (statt übermäßigem Medienkonsum) beschäftigen. Es wird viel verlangt von Kindern und Jugendlichen heutzutage. Das Beste, das Eltern ihren Kindern mitgeben können, ist, einen „starken Kopf“, Freude und Selbstvertrauen zu entwickeln und stabile soziale Bindungen zu leben. Mentale Stärke ist eine wichtige – wenn nicht eine der wichtigsten – Kompetenzen von Kindesbeinen an und für die Zukunft.



Wir bemerken es meist nicht, aber wenn wir ehrlich sind, sprechen wir ständig Verbote und Kritik aus; ermahnen, schimpfen, suchen nach Fehlern, Defiziten und vermeintlichen Schwächen: „In deinem Zimmer sieht es wie immer schlimm aus! Trödel nicht so mit den Hausaufgaben. Die Tochter von Müllers hat in Mathe eine Eins, wieso strengst du dich nicht ein bisschen mehr an?“ Kein Wunder, unsere Gesellschaft ist sehr defizitorientiert. Mütter, Väter, Lehrer, Tanten, Onkel und Großeltern geben meist das weiter, was sie selbst mitbekommen haben. Das Fernsehen tut sein Übriges. Hier bekommen Kinder Klischees vorgespielt, erleben fiktive Dramen und Gewalt, ohne das Gesehene kritisch reflektieren zu können. Kindern aktiv mentale Stärke zu vermitteln bedeutet dagegen: Das wahre Leben, die Realität zählt. Hier ist das Positive herauszustellen; im Alltag und Freizeit gilt es, nach Lösungen statt nach Problemen zu suchen, Stärken zu stärken, Potentiale zu fördern und die Entwicklung von Eigenmotivation, Freude, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und Willensstärke zu ermöglichen.

Kinder sind in meinen Augen wissbegierig, lern- und leistungsbereit und können an ihrer mentalen Stärke arbeiten. Eltern und alle Mit-Erziehenden dürfen Kinder dabei unterstützen, begleiten und selbst mitwachsen bei diesem Prozess. Eltern, die selbst mentale Stärke besitzen und Vorbilder sind, können ihre Kinder aktiv fürs Leben stärken! Medien wie TV, Playstation und Internet stellen dafür keinen Ersatz dar.

Stärken von Kindern stärken

Stärken zu entdecken und sie zu stärken, macht Kinder zufrieden und mental fit fürs Leben. Ein regnerischer Nachmittag ist die beste Gelegenheit, sich zuhause in Ruhe mit Stift und Papier hinzusetzen und gemeinsam mit dem Kind zu überlegen: Wann hast du das letzte Mal was richtig gut gemacht? In welchen Bereichen des Lebens erzielst Du Erfolge? Welche Stärken hast Du in verschiedenen, dir in Erinnerung gebliebenen Situationen gezeigt? Schreiben Sie Sätze auf, die mit „Ich kann gut ...“, „Ich kann mich begeistern für ...“ oder

„Mir macht große Freude ...“. Alle Stärken, die man findet, kommen zum Beispiel in Form eines Baumes auf ein Papier, das gut sichtbar aufgehängt wird. Oder ihr Kind findet in Zeitschriften passende Bilder zu jeder einzelnen Stärke oder werden selbst kreativ und malen. Bei Jugendlichen kann man einen Schritt weiter gehen und festhalten, zu wie viel Prozent die jeweilige Stärke nach eigenem Empfinden aus dem Bauch heraus



gerade ausgelebt wird und welcher Wert (Soll-Wert) wünschenswert wäre. Was kann getan werden, um den Wunsch-/Soll-Wert zu erreichen (Strategiearbeit)? Wer etwa seine Musikalität zu 60 Prozent auslebt, aber gern in einer Band spielen würde, muss seinen Freizeitplan „entrümpeln“, um mehr Zeit fürs Musikmachen zu haben und diesen Wert zu steigern. Hier geht es nicht darum, bei allen Stärken 100 Prozent zu erreichen, sondern sich wohl zu fühlen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, worin man wirklich gut ist. Ziele, wie die Gründung einer Band, lassen sich so leichter erreichen.

Ängste und Stress ernst nehmen

Das Stärken von Potentialen und Ressourcen ist ein wichtiger Baustein für mentale Stärke. Es hilft keinem Kind, wenn Eltern sagen: „Du wirst schon auch deinen Teil dazu beitragen, dass ihr euch immer streitet!“ oder: „Du brauchst keine Angst haben, ist doch alles in Ordnung.“ Wenn ein Kind Angst hat, beispielsweise die pöbelnde Gruppe halbstarker Teenager vor der Schule zu passieren, ist eben nichts in Ordnung! Hier sind es wieder die Themen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, auf die es sich zu konzentrieren gilt. Wichtig ist, das Kind ernst zu nehmen, ihm zuzuhören, es zu sehen, es oft zu berühren und es bei der Lösungsfindung mit einzubeziehen: was könntest Du machen, damit du mit der Situation besser umgehen kannst? Vielleicht einen älteren Freund fragen, ob er es morgens in die Klasse begleitet. Kinder haben viele Ideen und wissen oft intuitiv, was ihnen gut tut. Kinesiologische Übungen oder Klopfsequenzen aus dem EFT (Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig) können außerdem hilfreich sein, Angst- und Stresssituationen im Alltag besser zu bewältigen.

Kleine Übung:

Thymusdrüse klopfen lässt uns kraftvoller fühlen, stärkt die Lebensenergie, baut Stress ab und entspannt. Die Thymusdrüse befindet sich etwa eine Handbreit unterhalb der Stelle, an der man das Schlüsselbein ertastet, unter dem Brustbein. Diese Stelle wird etwa 10 - 20 Mal mit der Faust oder den Fingern vom Kind selbst oder der Mutter geklopft. Dabei beim Einatmen die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen legen, beim Ausatmen wieder locker fallen lassen. Im Rhythmus des Klopfens kann das Kind sagen oder denken: „Ich bin ruhig und ausgeglichen, ich bin konzentriert – ich bin ok – ich schaffe das“.

Bei kindlichen Ängsten, die durch Trennung, Unfälle oder andere belastende Erlebnisse ausgelöst werden, stoßen Eltern bisweilen an ihre Grenzen, da die Objektivität fehlt oder sie

selbst involviert sind und mit eigenen Problemen zu kämpfen haben: „Ich habe meinen Kindern zuliebe funktioniert“, hört man oft nach Scheidungen. Für die kindlichen Ängste im Kontext mit den Geschehnissen ist dann im Alltag oft kein Platz, wenn auch unbeabsichtigt und oft unbewusst. Ein Coach für Kinder oder Kindertherapeut kann hier eine echte Hilfe sein, gerade wenn Kinder Probleme entwickeln wie Bettnässen, Nägelkauen, schlechte Gewohnheiten, Ticks, aggressives und auffälliges Verhalten oder extreme Zurückgezogenheit, Ängstlichkeit, Essstörungen. Gerade hier kann das Thema mentale Stärke nicht oft genug betont werden, denn es ist nie zu spät, aus alten „Programmen“ auszubrechen. Bei gesundheitlichen oder besonders schwerwiegenden Problemen kann ein Kindercoach nicht den Arzt oder Psychologen ersetzen!

Motivation für Ziele – motivierter mit Zielen

Zwei zentrale Themen im Mentaltraining für Kinder wie für Erwachsene sind Ziele und Motivation. Wir wissen etwa aus dem Spitzensport, dass Athleten neben diszipliniertem Training an ihrer mentalen Stärke arbeiten und konkrete, positive, realistische Zielsetzungen unabdingbar für ihren Erfolg sind. Übertragbar ist das zum Beispiel für ein Schulkind, das eine bessere Mathe-Note erreichen soll oder für den Jugendlichen, der Gitarre in einer Band spielen will. Nur vom Warten, Hoffen und Wünschen kommt nichts – auch nicht durch Druck von Seiten der Eltern oder Lehrer. Mehr Lernen und Nachhilfe sind das Eine. Sich gemeinsam hinzusetzen und ein Ziel nach den folgenden Regeln aufzuschreiben und zu visualisieren, ist eine effektive und wichtige Ergänzung dazu: Ein Ziel soll immer positiv und in der Gegenwart formuliert werden, gedanklich als Bild abgespeichert. Ein positives Ziel bedeutet: Ich will etwas Positives, sensorisch und sinnesspezifisch Erfahrbares, individuell Kontrollier- und Initiierbares, Testbares, Interessantes und Visionäres erreichen. Dann überlegen Kind und Eltern, Lehrer oder Coach, *wie* es dies schaffen kann. Es werden erste Handlungsschritte erarbeitet. Mit konzentriertem Lernen beispielsweise, Unterstützung durch einen Mathe-Studenten und dem Verzicht aufs Fernsehen am Nachmittag. Dieser Verzicht ist die ökologische Komponente des Ziels; das Kind muss etwa bereit sein, für sein Ziel auf etwas zu verzichten. Es bekommt aber auch etwas! Die Versetzung ist gesichert, der Mathe-Unterricht wird besser verstanden, es gibt Anerkennung vom Lehrer, das Selbstvertrauen steigt und vielleicht kann es anderen Mitschülern am Ende sogar selbst etwas erklären. Ein solches Ziel ist die Quelle für Motivation und mobilisiert Ressourcen.



Zugegeben, eine bessere Note ist kein sehr spannendes Ziel für ein Kind. Aber auch wenn es darum geht, einen super Auftritt mit der Tanzgruppe hinzulegen, mit der Fußballmannschaft zu gewinnen, ein eigenes Pferd zu haben, abzunehmen oder sein Zimmer neu zu gestalten, lohnt sich die Arbeit mit den persönlichen Zielen. Die Eigenmotivation des Kindes ist der stärkste Motor. Wenn wir etwas aus uns selbst heraus wollen und bereit sind, sogar ohne äußere Anreize Kräfte in ein Ziel zu investieren, halten

wir den Weg bis dahin durch. Deshalb kann äußere Motivation wie mehr Taschengeld oder Anerkennung durch andere nur kurzfristig anspornen. Ist das Ziel erreicht und die 20 Euro für die gute Mathenote ausgegeben, flaut das Interesse ab, weiter an sich zu arbeiten – das gilt insbesondere für Ziele, die nicht der eigenen Vision entsprechen („mein Kind soll mal die Kanzlei übernehmen“) und die ausschließlich extrinsisch motiviert sind. Ein Ziel aus eigenem Antrieb zu erreichen, macht stark und selbstbewusst. Mentale Stärke stärkt damit das Ich: Ich bin etwas Wert, ich bin jemand. Und zwar jemand ganz Besonderes.

Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieur (FH), selbstständige Trainerin und Coach, ECA, Gesundheitstrainerin, Mentaltrainerin, u.a. für Kinder, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach, internationale Buchautorin und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & BusinessNLPAcademy. www.business-mentaltrainer.eu, www.antje-heimsoeth.de
Ihr drittes Buch „Mein Kind kann´s – Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit“ erscheint Ende März 2013 im pietsch Verlag.

© Antje Heimsoeth