

Wer tut dir gut?

Mein kleiner Sohn ist 9 Jahre. Als kleines Kind war er sehr selbstsicher, glücklich, unbeschwert, ... ein ganz normales Kind, von dem wir viel lernen können.

Seit einiger Zeit ist er etwas bedrückter. Durch seine Sensibilität nimmt er Dinge wahr, kann sie aber noch nicht immer deuten.

Natürlich hat auch er Freunde, mit denen er sehr gern spielt. Einige mag er mehr, andere weniger. Als ich ihn gefragt habe, warum er mit jemandem nicht so gern spielen möchte, konnte er sich vor einiger Zeit noch schlecht dazu äußern. Mittlerweile ist er diesbezüglich achtsamer geworden und kann sich besser ausdrücken. Er kann mir Spielsituationen nennen, bei denen er sich ungerecht behandelt fühlt. Ich versetze mich dann in die Lage des Spielkameraden und erläutere ihm die Sichtweise des Anderen. Dadurch mag er den Anderen auch nicht mehr, aber er bekommt ein besseres Verständnis für den Anderen.

Was aber noch viel wichtiger ist, dass Kinder einen Ansprechpartner für ihre Fragen und ihr Unwohlsein haben. Kinder wissen, was ihnen gut tut und was nicht. Wir sollten sie stärken, dass sie auch „NEIN!“ sagen dürfen und müssen. Das ist in Ordnung und hilft ihnen, gesund und glücklich zu bleiben.

Ein NEIN zu einer Sache oder einem Spielkameraden ist gleichzeitig ein JA für die andere Sache oder einen anderen Spielkameraden. Und dadurch, dass jeder Mensch unterschiedlich ist, andere Fähigkeiten, Talente, Eigenschaften, etc. hat, können wir uns auch nicht mit jedem verstehen. Schön, dass Kinder das schon merken. Wir sollten sie darin bestärken.

Nehmen wir als Erwachsene das eigentlich noch bewusst wahr? Wann ist Dir das letzte Mal aufgefallen, dass Dir jemand nicht gut tut? Wann hast Du das letzte Mal gemerkt, dass Dir ein Mensch richtig gut getan hat? Wahrscheinlich merken wir die Extreme. Schwieriger ist es mit Menschen, wo es ein ständiges Auf und Ab ist. Aber auch hier kann sich jeder entscheiden, ob es noch gut ist oder ob es besser ist, sich nicht so oft zu treffen.

Ich habe selbst lange Zeit nicht bewusst darauf geachtet. Dann habe ich mich über etwas geärgert und es auch noch einigen Familienangehörigen

erzählt und damit diese Situation noch mehrere Male beim Erzählen wieder durchlebt. Das ist erst recht nicht förderlich. Es reicht, negative Situationen einmal zu durchleben. Leider kann unser Gehirn nicht unterscheiden, ob es eine wahre Begebenheit ist oder nur eine Erzählung. So durchleben wir beim Erzählen dieser negativen Situation auch wieder die negativen Gefühle.

Deshalb ist heute meine Devise – Schlechtes / Negatives kann ich nicht komplett vermeiden, aber wenn es passiert, hake ich es ab. Ich wiederhole es nicht mehrere Male.

Außerdem weiß ich mittlerweile, wer mir gut tut. Also verabrede ich mich gezielt mit Menschen, die mir gut tun, mit denen ich Spaß habe, bei denen auch der Gesprächsstoff nicht ausgeht und ich immer wieder Neues dazu lerne. Das ist sehr bereichernd und schön.

Darum möchte ich heute dazu anregen, bewusst auf Treffen mit Menschen, die Dir nicht gut tun, zu verzichten. Sag mal bewusst NEIN dazu. Dann hast Du mehr Zeit, Dich mit Menschen zu treffen, die Dir gut tun. Wer gehört bei Dir zu den Menschen, die Dir gut tun? Verabrede Dich mal wieder mit diesem Mensch / diesen Menschen.

Weißt Du, was Dir bei diesen Treffen gut tut? Dann sprich es aus. Sage diesen Menschen, was Du besonders an ihnen magst.

Viel Spaß bei dieser Achtsamkeitsübung, Deine Martina

Martina Rauch

martina.rauch@gmx.de

www.TraumBaum.online