

Herzwesen – Lernen mit allen Sinnen

Das sozial-emotionale Kompetenztraining „HERZWESEN – Lernen mit allen Sinnen“ ist von mir als eine ganzheitliche Wegbegleitung für Kinder und Eltern entwickelt worden. In den Kursen für Kinder unterstützen und begleiten mich Handpuppen aus der HERZWESEN-Familie. Bis heute sind 21 HERZWESEN-Persönlichkeiten entstanden, die auf die unterschiedlichsten Gefühle und Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen eingehen können. Die HERZWESEN, kleine „gefühlsstarke“ Wesen, begleiten Kinder, sind Türöffner zu Gedanken und Gefühlen und Mittler für Perspektivenwechsel. Sie ermutigen und stärken, vermitteln einen kindgerechten Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen. Die persönliche Entwicklung von Kindern wird gestärkt, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein können wachsen. Es ist ein präventives und Resilienz förderndes Konzept, das Kinder spielerisch-leicht ihre sozialen, emotionalen und kommunikativen Kompetenzen erfahren lässt.

Die Herzwesen

Vor über 13 Jahren habe ich zusammen mit Grundschulkindern der 1. bis 4. Klasse in Kursen, die der Konzentration und Entspannung dienten, die ersten HERZWESEN-Handpuppen entwickelt.

Ich erlebte dort oft Kinder, die sich defizitär wahrnahmen und auch mit Worten beschrieben, dass sie einfach zu dumm zum Lernen seien, es sowieso keinen Zweck habe, sich z.B. in Deutsch zu bemühen, weil es Papa und Mama auch nicht könnten. Die Kinder wirkten blockiert und wenig motiviert und hatten bereits negative Selbstbilder von sich entwickelt.

Beim Malen folgten die Kinder vielfach ihrer eigenen Spur, wenn sie Figuren, Tiere, Zauberwesen und Landschaften kreierten. Sie spürten Freude und Leichtigkeit, lobten sich selbst für das schöne Bild und beschrieben auch, was ihnen genau wichtig war. Es gelang ihnen sehr viel leichter, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Die Bilder der Kinder bildeten eine wichtige Grundlage, um HERZWESEN-Handpuppen zu entwerfen und umzusetzen.

In Trainings, Puppenbühnenspielen und Kreativkursen wiederum überprüften die Kinder HERZWESEN auf ihren Einsatz, ihre Handhabbarkeit und Wirksamkeit.

Nahmen die Kinder die HERZWESEN-Handpuppe in die Hand, erzählten sie, was ihnen auf dem Herzen lag. Ich hörte empathisch zu, wenn sie von persönlichen, familiären Themen über Ängste, Unsicherheiten bis hin zu Schulproblemen dieser Handpuppe erzählten. Ich erkannte, wie wichtig die Handpuppe als Medium und Projektionsfigur ist und welch besonderer Erfahrungs- und Beziehungsraum sich auch in der Arbeit mit Kindern öffnete.

Und so ist es nicht zufällig, sondern genau so gewollt, dass die Handpuppen aussehen, als seien sie gerade aus Kinderzeichnungen heraus entstanden.

Was mir selbst im Schöpfungsprozess wichtig ist: Die Handpuppen sind frei von jeder Deutung oder Zuschreibung, sie nehmen alles so an, wie es ist. Sie locken nichts heraus und wollen auch nichts verändern, sondern sie ermutigen und geben Raum für Lösungen, die aus dem Kind kommen. Jede einzelne Handpuppe hat einen Wiedererkennungswert.

Die Auseinandersetzung mit dem Namen eines HERZWESENS ist den Kindern immer sehr wichtig. So war der orange-farbene König mehrere Wochen als „der König mit den Glöckchen“ im Einsatz, bis ein sehr kreativer 4-jähriger kleiner Junge sagte, dass er jetzt mal endlich einen

AUTORIN



Marie-Anne Raitchel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach mit systemischer Ausrichtung und EMDR-Therapeutin.

Kontakt

www.herzwesen.de

richtigen Namen brauche, denn jeder Mensch habe nach der Geburt auch seinen eigenen Namen. In dieser Gruppe entstand auch sein Rufname, „König Klingel“.

Viele Aussagen, auch die der Kleinsten, dokumentierte ich sehr genau und so entstanden Geschichten aus dem Lebensalltag von Kindern, von denen die HERZWESEN erzählen. Sie trafen damit genau den Nerv der Kinder, wenn ein HERZWESEN seine Geschichte und das Erlebte, das noch nicht Gewagte oder das, wofür es Mut entwickeln wollte, auf die Bühne des Kinderlebens brachte. Die Kinder werden auch über die HERZWESEN angeregt, z.B. in Rollenspielen, eigene Lösungen zu kreieren, die manchmal ganz erstaunlich für mich als Kursleiterin sind, weil sie bereits so viel Weisheit enthalten. So äußerte ein 6-jähriges Mädchen in einem Kurs für Vorschulkinder zum Thema „Spielerisch mache ich es anders“, was ihm wichtig sei. Mit Nachdruck äußerte es: „Wer lacht, ist fröhlich, und Fröhlichkeit hilft gegen Traurigkeit. Und dann hat man schon ein Problem weniger.“

Auch in der Zeit meiner Hospitation und späteren Mitarbeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik des St. Marien Hospitals in Düren habe ich die HERZWESEN-Persönlichkeiten in der einzeltherapeutischen Arbeit mit Kindern eingesetzt. Hier wurde ich weiter ermutigt, das mittlerweile auf ein sozial-emotionales Kompetenztraining angewachsene Material in Form eines Fachbuches zu veröffentlichen. Das Konzept wurde vonseiten der Klinik in Fortbildungen empfohlen, und im Laufe der Jahre entwickelte es sich zu einem gefragten Kompetenztraining, insbesondere in der Arbeit mit Kitakindern und Grundschulern.

Was mir als Entwicklerin, Gestalterin und „Mutter“ der HERZWESEN wichtig ist: Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, weil die Handpuppen auch repa-



riert werden, wenn es einmal hoch hergegangen ist, Fertigung und Vertrieb aus (m)einer Hand, damit eine gleichbleibende Qualität gewährleistet ist.

Das spielerische Lernen möchte ich als besonders wichtig und gelingend für die Entwicklung von jungen Kindern herausstellen. Es erlaubt frei von Leistungsansprüchen die Welt um sich herum, sich selbst, Situationen, Beobachtungen und Erlebnisse im wahrsten Wortsinn zu begreifen. Und das ist wohl immer das Besondere in der Arbeit mit den HERZWESEN – sie folgen immer wieder aufs Neue der Spur von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und sind nie statisch, sondern flexibel in ihrem Einsatz.

Die Kompetenztrainings gibt es als unterschiedliche Kursangebote für Kinder und Eltern in Kindertagesstätten und Grundschulen. Erzieher/-innen und Pädagogen sind immer mit einbezogen. Auch Kinder mit spezifischem Förderbedarf, mit Migrationshintergrund, Kinder in belasteten Lebenssituationen, wie z.B. in der Trauerbegleitung, werden in Kursangeboten mit einbezogen.

Lebensentwürfe – gelingendes Leben

Unlängst löste eine Forschungsstudie, die ich in ein Elterntraining zum Thema „Übergang Kita – Grundschule“ einband, ein Erstaunen, Nachdenklichkeit und

den Anstoß, die eigene Biografie zu erinnern aus. Im Rahmen der Studie wurde auch das Merkmal der psychischen Ausstattung von Vorschulkindern untersucht. Es wurde u.a. der Begriff „Zukunftsoptimismus“ genannt.

Zukunftsoptimismus versus Orientierungslosigkeit

Ein am Workshop teilnehmendes Elternpaar, das ich bereits aus Vorgesprächen kannte, regte zu einer lebendigen Diskussion an, ob ein Vorschulkind bereits einen „Zukunftsoptimismus“ haben könne. In den sozial-emotionalen Kompetenztrainings „HERZWESEN – Lernen mit allen Sinnen“ spielen Kinder ab einem Alter von 3½ Jahren mit den Handpuppen-Persönlichkeiten Familienleben und differenzierte Rollen von Mann und Frau in einer Familie nach. Sie erzählen davon, wie sie sich ihr Leben vorstellen, wenn sie einmal groß sind. Und so berichtete ich den noch immer nachdenklich wirkenden Eltern, wie sich auch eine Art erster Lebensentwurf ihrer Tochter im Kurs entfaltet hatte.

Lea war ein ruhiges Mädchen, sehr aufmerksam, gut beobachtend, an Gesprächen beteiligte sie sich eher wenig. Wenn ihr jedoch etwas wichtig war, teilte sie ihre Bedürfnisse ruhig und klar mit und die anderen Kinder des Kurses wussten sehr wohl mit ihren Bitten respektvoll

umzugehen. Und doch nahm ich zur Mitte des Kurses an ihr Veränderungen wahr, denn sie kicherte auffällig häufig, wirkte abgelenkt und flüsterte mit Tim, der auch an diesem Training teilnahm. In einer weiteren Stunde war es nicht mehr übersehbar, dass Lea verliebt war und auch Tim, der sehr still und eher cool wirkte, eine Zuneigung für Lea empfand. Und da nahm Lea die Prinzessin Sternepink und den Prinz Knopf in ihre Hände, hob beide hoch, ließ die beiden Figuren ein Küsschen austauschen und sagte ganz klar und mit Entschiedenheit: „Wenn ich einmal groß bin, will ich Tim heiraten. Dann werde ich in einem großen Haus mit Tim leben. Und wir werden Kinder haben, für die ich koche und die ich schön anziehe. Und wenn der Tim von der Arbeit nach Hause kommt, dann spielen wir zusammen mit den Kindern. Dann sind wir eine Familie.“

Zukunftsoptimismus – Faszination Leben – Lebensentwurf

Dass Lea bereits ein so konkretes und inneres Bild „eines Lebensentwurfs“ in sich trug, faszinierte die Mutter sehr und brachte sie auch mit ihrem eigenen Leben in Kontakt. Die Mutter war sehr berührt von den klaren Vorstellungen und Wünschen ihrer Tochter zum Thema Lebensentwurf Familie. „Ich wünsche es Lea, dass sie diesen Optimismus für ihr

Leben, für ihre Zukunft bewahrt“, sagte sie. Tatsächlich hatte sie selbst diesen zuerst eher auf sie fremd wirkenden Begriff für sich selbst verstehbar gemacht. Dieses Elterngespräch hatte auch die anderen Eltern angeregt, den Elternworkshop nicht gänzlich auf das Übergangsthema Kita – Grundschule zu fokussieren, sondern sich auch mit den Stärken, Ressourcen, Potenzialen und schützenden Faktoren der Entwicklung ihrer Kinder konkreter auseinanderzusetzen. Diese Faktoren sind bedeutsam, wenn es um die Widerstandsfähigkeit und Resilienzförderung geht.

Was braucht ein Kind für einen gelingenden Lebensentwurf?

In vielen sozial-emotionalen Kompetenztrainings habe ich selbst erlebt, wie Kinder über ihre Lebensentwürfe gesprochen haben. Die HERZWESEN-Persönlichkeiten lösen in den Kindern oft eine besondere Symbolisierungsfähigkeit aus. Spielerisch leicht werden Lebensentwürfe, Fantasien, Faszinationen, Wünsche und Bedürfnisse auf die Bühne des Lebens eines Kindes gebracht.

Oftmals ging es um schulische, berufliche und in einem besonderen Maße um persönliche Wünsche, die in Lebensentwürfe eingebettet wurden. Die Kinder hatten bereits eine Vorstellung davon entwickelt, was sie später einmal werden und welchen Beruf sie konkret haben wollen, ob er mit einem Studium und vielem Lernen und auch mit „viel Geld verdienen“ verbunden ist. Konkret sagten die Kinder, dass Geld eine große Rolle spiele, um sich ein gutes Leben zu machen. Sehr häufig fand auch in Rollenspielen die Auseinandersetzung mit Wünschen zu einem glücklichen Familienleben statt, so wie es auch Lea getan hatte.

Worin unterscheiden sich möglicherweise auch Lebensentwürfe von belasteten Kindern?

Aus den Erfahrungen der sozial-emotionalen Kompetenztrainings mit belasteten Kindern möchte ich ein Fallbeispiel wiedergeben, das den Leidensdruck eines Jungen widerspiegelt, der seine Fähigkeiten und Talente zum Ausdruck bringen will und auf den Widerstand seines Vaters stößt. Auch hier möchte ich wieder zuerst aus der Perspektive der Eltern das Thema Lebensentwurf betrach-



ten. Am Elternabend lerne ich den Vater von Max kennen, der davon berichtet, dass sein fast 6-jähriger Sohn über sehr wenige soziale und emotionale Kompetenzen verfüge und er Sorge habe, dass dieser in der Grundschule gleich ausgegrenzt würde und keine schulische Karriere stattfinden könne. Er selbst sei bereits seit längerer Zeit arbeitslos und sehe, wohin so etwas führe. Damit es seinem Sohn einmal besser ergehe, müsse dieser noch vor der Grundschule lernen, Ellbogen zu entwickeln. Ihm fehle es an Selbstvertrauen und er könne sich überhaupt nicht zur Wehr setzen und würde lieber alles einstecken. Der Kindesvater äußert, er habe bereits alles versucht, und er habe Mitleid mit ihm.

Nach dem ersten Kurstag konnte ich dem Vater bereits einige Dinge von Max erzählen, wenn er ruhig, aufmerksam am Kurs teilnahm und eine besondere Freude beim Malen entwickelte. Auch Konzentrationsübungen, wie z.B. ein Arbeitsblatt zur Rechts-Links-Thematik, erfasste er schnell und setzte die Übung selbstständig und strukturiert um. Er markierte Reihe für Reihe alle Figuren, die nach links schauten und gab sogar dem Kind, das neben ihm saß, noch ei-

nen Tipp, wie es beginnen könnte. „Dies sind auch große Ressourcen“, sagte ich dem Vater. Der blieb jedoch hartnäckig und sagte, dass sein Sohn viel zu weich und nachgiebig fürs reale Leben sei. Er könne nicht auf alle Rücksicht nehmen, dann würde er im Leben ein Versager. Ich sagte dem Vater, dass dieses Training Entwicklungsmöglichkeiten für Max biete und er unter Gleichaltrigen in einem geschützten Rahmen Dinge ausprobieren könne und sich dabei selbst erfahre. Im Verlauf des Kompetenztrainings zeigte Max auch ein ausgesprochen gut strukturiertes und logisches Verständnis für Abläufe und Übungen. Er sagte, dass er einmal Informatiker werden wolle. Da könne man am Computer sitzen und alle Dinge, die wichtig seien, eingeben und dann bestätige das Programm deren Richtigkeit.

Die HERZWESEN®-Persönlichkeiten in den sozial-emotionalen Kompetenztrainings

In einer weiteren Kursstunde setzen sich die Kinder mit dem Thema auseinander „Wen würdest du dir von den HERZWESEN-Persönlichkeiten aussu-



chen, wenn du etwas Wichtiges zu sagen hast?“ Da wählt Max den Red und sagt: „Wenn jemand stark sein muss, dann würde ich den Red aussuchen, denn der kann Purzelbäume und einen Handstand machen. Ich würde dann aber den Red für den Papa und seine Freunde aussuchen.“ Er macht eine längere Pause und sagt: „Der Papa hat viele Freunde und die sind auch schwach. Und die können bestimmt alle gut den Red brauchen, um stark zu sein.“

Hier an der Stelle wird deutlich, welche hohe soziale und emotionale Kompetenzen Max hat. Aus einer genauen Beobachterposition heraus hatte Max seinen Vater und seine Freunde bei den Treffen erlebt und gut gespürt, was wohl für sie alle bedeutsam ist: stark sein! Und er hatte freundlich, empathisch und wertschätzend vom Vater und seinen Freunden gesprochen und keinen Vergleich angestellt.

Perspektivenwechsel ermöglichen!

Ohne große Worte fand auch sofort ein Perspektivenwechsel in ihm statt, als Max den Prinz Knopf nahm und sagte:

„Der ist ein toller Freund und Helfer für mich. Der macht das alles ganz auf seine eigene Art und das gefällt mir. Auch wenn der anders ist, redet dem keiner rein. Ich möchte das auch gerne so machen.“ Wie viel Lebensklugheit und Weisheit wurde hier erkennbar, denn Max war tatsächlich ein sehr achtsames und aufmerksames Kind. Mit seinem feinfühligem Inneren beobachtete er seine Umwelt. Auch im Training gab er durch dieses Verhalten seiner Umwelt sehr Wertvolles und unterstützte andere Kinder. Entweder durch seine Ausstrahlung von Ruhe, Geduld und Gelassenheit, aber auch durch seine besondere Hilfsbereitschaft. Er zeigte und deutete seinem Umfeld auch an, wenn er bei sich sein und sich nicht weiter öffnen wollte, weil er sein Inneres – seine Gefühlswelt – schützen wollte oder musste. Am Ende des Kurses sagte er, dass es für ihn sehr wichtig gewesen sei, am HERZWESEN-Kurs teilnehmen zu dürfen, er habe dann etwas Eigenes und Besonderes gehabt.

Im letzten Elterngespräch am Ende des Kurses wirkte der Vater weicher, verständlicher, als ich ihm von den vielen Impressionen aus dem Kurs berichtete. An diesem Abend ist eine erste Erkennt-

nis und das Verständnis bei dem Vater gewachsen, denn der große Wunsch von Max ein „Computercamp für Kids“ in den Sommerferien zu besuchen, wurde von ihm ernst genommen.

Was ich Max als Kursleiterin wünsche: Dass er einen großen inneren und äußeren Raum für sein „Ich bin so, wie ich bin, in Ordnung“, ich bin „stark in meinem Sosein“ und „ich bin wertvoll“ erfahren kann und seine Faszination für das Leise, das Beobachtbare und den achtsamen und respektvollen Umgang mit sich und den anderen in seinen Lebensentwurf integrieren kann.

Gelingendes Leben von Kindern braucht gute Konzepte und Handlungsleitfäden. Die Beschäftigung mit dieser Thematik hat eine hohe Relevanz und unterstützt mich beim Schreiben meines zweiten Buches, das sich an Pädagogen, Erzieher/-innen und Psychotherapeuten richtet, die in der Praxis gut erprobte Konzepte, Handlungsleitfäden für die Arbeit mit Kindern benötigen, die durch Lebensereignisse wie schwerwiegende Erkrankungen oder sogar Tod der Bezugsperson Lebensentwürfe, die brüchig sind, in sich tragen.

Und auch hier folgen die HERZWESEN-Persönlichkeiten immer wieder der Spur von Kindern und nehmen die Dinge so an, wie sie sind – darin liegen sicher eine große Schöpfungskraft und die Spur der Selbstwirksamkeit, weil sie nichts herauslocken und nicht gleich den Drang haben, alles verändern zu müssen. Denn zumeist braucht es den Weg der kleinen Schritte im Leben eines Kindes, damit sich auch diese Kinder trotz widriger Umstände zu stabilen Persönlichkeiten entwickeln können.

• Marie-Anne Raithel

BUCHTIPP



Marie-Anne Raithel
HERZWESEN® - Lernen mit allen Sinnen
 Sozial-emotionales Kompetenztraining für Kinder ab 3 Jahren - präventiv und resilienzfördernd
 Shaker Verlag GmbH
 Herzogenrath 2012
 ISBN 978-3-8440-1054-1