

Achtsame Kommunikation mit Kindern

von Daniel Siegel & Tina Payne Bryson

Die linke und rechte Hirnhälfte integrieren

Links + Rechts = Klarheit und Verstehen:

Helfen Sie Ihren Kindern, sowohl die logische linke Hirnhälfte als auch die emotionale rechte Hirnhälfte als ein Team zu nutzen.

Was Sie tun können:

- **Verbinden und Umleiten:** Wenn Ihr Kind wütend ist, verbinden Sie sich zunächst emotional mit ihm, von rechter Hirnhälfte zu rechter Hirnhälfte. Wenn sich Ihr Kind dann besser regulieren kann und empfänglich ist, können Sie die Lektionen und die Einsicht der linken Hirnhälfte hinzunehmen.
- **Benennen, um es zu zähmen:** Wenn große Emotionen des rechten Gehirns außer Kontrolle geraten, können Sie Ihren Kindern helfen, eine Geschichte über das, was sie wütend macht, zu erzählen. Dadurch kann ihr linkes Gehirn ihnen beim Verstehen ihrer Erfahrung helfen und sie bekommen das Gefühl, dass sie mehr Kontrolle über die Situation haben.

Das obere und das untere Gehirn integrieren

Das obere Gehirn entwickeln:

Achten Sie auf Gelegenheiten, um das intelligente obere Gehirn zu entwickeln, das sich in der Kindheit und Pubertät noch „im Bau“ befindet und sehr schnell vom unteren Gehirn „entführt“ werden kann, besonders in emotional aufgeladenen Situationen.

Was Sie tun können:

- *Begegnen statt erzürnen:* In sehr stressvollen Situationen sollten Sie das obere Gehirn aktivieren, statt das untere Gehirn noch stärker zu reizen. Sagen Sie nicht sofort, „Tu es, weil ich es dir sage!“. Stellen Sie stattdessen Fragen, erbitten Sie sich Alternativen oder verhandeln Sie.
- *Nutze es oder verliere es:* Diese Methode bietet viele Gelegenheiten, um das obere Gehirn zu trainieren. Fragen Sie spielerisch, „Was würdest du tun?“, und schützen Sie die Kinder nicht vor schwierigen Entscheidungen.
- *Bewegen statt den Verstand verlieren:* Wenn ein Kind den Kontakt zu seinem oberen Gehirn verloren hat, helfen Sie ihm, die Balance wiederzuerlangen, indem es seinen Körper bewegt.

Die Erinnerung integrieren

Das Implizite explizit machen:

Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, ihre impliziten Erinnerungen explizit zu erkennen, damit Erfahrungen in der Vergangenheit sich nicht hemmend auf sie auswirken.

Was Sie tun können:

- *Die Fernbedienung des Geistes nutzen:* Wenn ein Kind ein schmerzvolles Ereignis nicht erzählen möchte, gibt ihm die innere Fernbedienung die Möglichkeit, die Pause-Taste zu drücken, in der Geschichte vor- und zurückzugehen, während es sie erzählt. Dadurch kann das Kind regulieren, wie viel der Geschichte es sich anschaut.
- *Sich an das Erinnern erinnern:* Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Erinnerungsübung, indem Sie ihm viele Gelegenheiten zur Erinnerung an wichtige Ereignisse geben. Diese können sich in vielen Situationen ergeben: im Auto, beim Abendessen oder wo auch immer.

Die vielen Teile des Selbst integrieren

Das Rad des Gewahrseins:

Wenn Ihre Kinder an einem bestimmten Punkt auf dem Rahmen ihres Rades des Gewahrseins stecken bleiben, können Sie ihnen helfen, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, damit sie mehr Kontrolle über ihre Gefühle haben.

Was Sie tun können:

- *Die Wolken der Emotionen vorbeiziehen lassen:* Erinnern Sie Ihre Kinder daran, dass Gefühle kommen und gehen; es sind also vorübergehende Zustände und keine bleibenden Eigenschaften.
- *Blick nach innen:* Helfen Sie Ihren Kindern, die Körperempfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken innerlich wahrzunehmen.
- *Das innere Sehen (Mindsight) üben:* Mindsight-Übungen lehren die Kinder, wie sie sich beruhigen können und ihre Aufmerksamkeit dorthin richten, wo sie wollen.

Das Selbst und andere integrieren

Vernetzt für das „Wir“:

Achten Sie auf Möglichkeiten, um die angeborene Fähigkeit für soziale Interaktion zu nutzen. Schaffen Sie positive mentale Modelle für Beziehungen.

Was Sie tun können:

- *Gemeinsame Freude:* Bringen Sie Freude in die Familie, damit Ihre Kinder mit den Menschen, mit denen sie am meisten Zeit verbringen, positive und erfüllende Erfahrungen erleben.
- *Verbinden durch Konflikt:* Statt eines Hindernisses, das es zu vermeiden gilt, können Sie Konflikte als eine Gelegenheit sehen, um Ihre Kinder grundlegende Beziehungsfähigkeiten zu vermitteln, wie das Realisieren der Standpunkte anderer Menschen, nonverbale Zeichen erkennen und sich entschuldigen.