

Ihr Wort zählt! Folge 2

Suggestionen sind für kleine Kinder Autosuggestionen. Da der Säugling noch nicht bewusst denken kann und er sich unbewusst mit seiner Mutter in gewisser Hinsicht als Einheit fühlt, bilden die Suggestionen (alle Worte) der Mutter und anderer enger Bezugspersonen somit Autosuggestionen für das Kleinkind.

TEXT & BILDER: MARCEL HOFMANN, MADULAIN

WAS HEISST DIES ALLES FÜR DEN UMGANG MIT SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN?

- Jedes Wort wirkt ...
- Jede Geste, jede Mimik zählt ...
- Jede Vorstellung beeinflusst ...
... lebenslanglich

Deshalb sind all unsere Worte und Gedanken sorgfältig UND bewusst zu wählen.

Hier trat schon vor über 100 Jahren Émile Coué mit seiner Methode der *bewussten (Auto-) Suggestion* auf den Plan.

Seine Empfehlung, bewusst zu sprechen und Handeln ist heute und in aller Zukunft gültig. Er empfahl, nicht unkontrolliert zu plappern, Gedanken nachzuhängen und sich Dinge vorzustellen, wie es uns gerade (unbewusst, unreflektiert) zu Mute ist.

Émile Coué lehrte die Menschen, ständig bewusst zu sprechen, zu denken und Vorstellungen zu haben. Für den Säugling, das Kind sind unsere Worte, Mimik, Gestik die wichtigste Grundlage und Nahrung für seine Entwicklung die alle Lebensbereiche bis zu seinem Immunsystem beeinflussen.

Von den vielen Faktoren, die das Kind beeinflussen, ist unser Umgang mit Säuglingen und Kindern der allerwichtigste und einzige, der allein von uns abhängt, den wir steuern können.

Jedes Lächeln, jedes Lob usw., das wir einem (auch uns unbekanntem, fremden) Säugling oder Kind schen-

ken, ist ein wichtiger Baustein für ein gutes Leben, für sein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, für seine seelische und körperliche Entwicklung und Gesundheit, für sein ganzes Leben und damit für die Menschheit und unsere Erde.

Das bewirkt schon ein kurzer Satz wie beispielsweise:

«Das kannst du sehr gut!» oder «Mir gefällt es, wie du das machst!» ... eine der besonders wirksamen Ich-Botschaften!

Nicht zuletzt hilft das Schenken eines solchen Aufbausteins immer auch uns, weil aufbauende Suggestionen auch auf die sprechende Person aufbauend wirken – immer!



Der Autor mit Enkelin Selina



Bedenken wir: *Aufbauende, bewusste (Auto-)Suggestionen*

- wirken immer
- sind absolut kostenlos
- benötigen praktisch keine Zeit
- benötigen keine Kraft und keine Energie
- benötigen keine technischen oder elektronischen Hilfsmittel
- sind unabhängig von Ort und Zeit

Und bedenken wir immer:

Von den Säuglingen und Kindern hängt die Zukunft der Menschheit und der Welt ab.

Wenn wir örtlich keinen persönlichen Kontakt zum Säugling, Kind anderer Menschen haben, steht uns immer das Telefon, der Brief und das E-Mail, das Wunschkonzert am Radio, usw. zur Verfügung.

WAS HEISST BEWUSSTE (AUTO-)SUGGESTION?

Bewusste Suggestionen und Autosuggestionen sind überlegt gewählte Worte und Sätze. Wie geht das in der Praxis, im Alltag?

1. Seien Sie sich immer wieder bewusst, dass alles auf viele verschiedene Arten gesagt werden kann, mit verschiedenen Worten und in unterschiedlichem Tonfall und damit mit unterschiedlichsten Wirkungen.
2. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich vor dem Sprechen zu überlegen:
 - a) Ist es sinnvoll, das Vorgesehene zu sagen?

b) Was löst das Gesagte bei mir aus, was beim Gesprächspartner?

c) Welche Worte, welcher Tonfall, welche Stimme und welcher Zeitpunkt wirken optimal?

Konkret:

1. In erster Linie aufbauend positiv, im Wort und im Inhalt, ohne Wenn und Aber, nicht nur für uns, sondern für den Säugling, das Kind, den andern Menschen wirkend.
2. Immer in der Gegenwartsform: «Du bist gut!», «Du kannst das?» (nicht im Befehlstone, sondern in einem bestimmtem, netten Feststellungs- und Aufmunterungstone.)
3. Die direkteste, kürzeste mögliche Satzform, ohne Hilfsverben, ohne Umwege:
Nicht «Ich glaube, das wirst du gut machen!», sondern zum Beispiel «Das machst du gut, Selina», allenfalls «Ich sehe, das machst du gut, Selina!» (Ich-Botschaft). Indikativ. So ist es!
4. Wenn etwas noch nicht gelingt, wenn beispielweise das Kind noch zu klein, die/der Erwachsene noch ungeübt ist, zum Beispiel: «Selina, bald kannst du das!», «Bald hast du genügend Kraft, Selina!» (Bald = gezwungenermaßen ein Zukunftswort/kannst, hast = Gegenwartsform/der Name der angesprochenen Person verstärkt immer die Wirkung).

Musterbeispiel

Coué-Satz, Autosuggestion:

«Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser».

Der Satz ist nicht nur ein Beispiel für die Gegenwartsform, die versteckt auch die Zukunft bis ans Lebensende, oder darüber hinaus, umfasst. Sie beinhaltet auch alle Bereiche des Menschen. Der Satz spricht auch die betroffene Person explizit an: 'Ich'.

Tun Sie jeden Tag einem Kind etwas Gutes

Weitere Grundlagen, nicht abschließend:

- Coué – Methode, Literatur von Émile Coué
- Hirnforschung im 21. Jahrhundert, z.B. Literatur von Prof. Dr. Gerhard Roth, Gehirnforscher, Buch: «Fühlen Denken Handeln, wie das Gehirn unser Handeln beeinflusst»,
- Literatur von Prof. Dr. Wolf Singer, Dir. der Max Planck Gesellschaft, Buch «Hirnentwicklung und Umwelt, Gehirn und Kognition»
- Literatur von Prof. Dr. med. Manfred Spitzer, Psychiater, z. B. Buch «Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens»
- Veröffentlichungen von Prof. Dr. Willy Stadelmann, Leiter Pädagogische Hochschule Zentralschweiz
- Gesprächsführung nach der 'Themenzentrierten Interaktion' (TZI)
- Grundsätze des Thomas Gordon – Trainings
- Buchreihe «Miteinander reden», Friedemann Schulz von Thun