



was unsere
KINDER
beeinflusst

Marcel Hofmann, Madulain

Es gibt im Wesentlichen fünf Einflussbereiche auf unsere Kinder

1. Die genetische Veranlagung (Erbfaktoren), diese können wir nicht ändern.

2. Das Vorbild der Bezugspersonen

Eltern, Lehrpersonen usw., mit einem guten Selbstwertgefühl wirken stärkend auf Kinder, die einerseits sehr schnell und leicht lernen und andererseits begabte Nachahmer sind. Ein gutes Selbstvertrauen hat nichts zu tun mit einem autoritären Gehabe. Im Gegenteil, Menschen mit gutem Selbstwertgefühl sind tolerant, akzeptierend und flexibel, da sie weder andere Meinungen noch unerwartetes Verhalten anderer Menschen beunruhigen oder verunsichern. Zukünftige Eltern stärken ihr Selbstwertgefühl vor der Schwangerschaft, zum Beispiel durch das sich tägliche 40-mal Sagen von aufbauenden und stärken-

den Autosuggestionen, das Lesen von aufbauender Literatur, das Hören von guter Musik, laufender Weiterbildung in psychischen Bereichen sowie gesunder Ernährung und Bewegung. Für den Aufbau eines guten Selbstwertgefühls ist es nie zu spät.

3. Positiver, aufbauender Umgang mit Kindern

Wie bereits Emil Coué feststellte, beginnt die Beeinflussung der Kinder schon ab der Zeugung. Was die werdende Mutter tut, wie sie sich fühlt, die Atmosphäre ihrer Umgebung, was und wie sie spricht und denkt, sie sich vorstellt, was sie isst, sich ansieht und anhört, alles hat einen Einfluss auf das werdende Kind.

Kontakte mit dem ungeborenen Kind: Die Mutter, der Vater und die Geschwister streicheln liebevoll über den Bauch in dem das Kind heranwächst und sagen dem Ungeborenen gleichzeitig aufbauende Suggestionen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Ungeborene vom Lebensstil der Mutter und der Aussenwelt beeinflusst und geprägt wird. Der Umgang mit dem Ungeborenen wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin, hat auf das zukünftige Kind vermutlich einen noch nachhaltigeren und stärkeren Einfluss als auf einen Menschen nach der Geburt und bildet eine wichtige

Grundlage für sein ganzes Leben, für ein gutes, glückliches, gesundes Leben.

Die Gedanken, Vorstellungen und Suggestionen für das Kind im Bauch der Mutter können zum Beispiel lauten: «Du bist ein gutes, liebenswürdiges Kind. Du hast es im Leben gut, bist erfolgreich, glücklich und zufrieden. Du hast alles, was du für dein Leben benötigst, bist gesund, voller Kraft, Liebe und Mut. Du wirst von sehr vielen Menschen geliebt.» Die Mutter, die nur aufbauend und positiv über ihr Kind denkt und zu ihm spricht, bereitet dem Kind einen günstigen Boden für sein späteres Leben. Zu beachten sind die inhaltlich und sprachlich aufbauenden und positiven Worte und die Gegenwartsform. Die Suggestionen für das Ungeborene wirken sich für die Familienmitglieder selbst günstig aus.

Nach der Geburt sind für die Entwicklung des Kindes, insbesondere auch für die soziale Entwicklung, folgendes bedeutungsvoll:

Der Körperkontakt der neun Monate lang bestand, liebevoll, regelmässig weiterzuführen. Dieser Kontakt erlaubt dem Kind das im Leben notwendige Geborgenheits-, Sicherheits-, Wertschätzungs- und Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu stärken. Von den, mit unserer Zivilisation noch weniger beeinflussten Völkern, wissen wir, wie wichtig der enge Hautkontakt, insbesondere in den ersten drei Lebensjahren, ist. Es gibt Völker, bei welchen die Mütter einen fast ununterbrochenen Körperkontakt mit ihrem Kind haben, bis das Kind laufen kann. Die Kinder entwickeln dadurch ein natürliches Selbstwertgefühl und gute geistige Fähigkeiten. Die häufigen liebevollen Körperkontakte beeinflussen das Grundwesen des Kleinkindes für sein

ganzes Leben, bilden die entscheidende Basis für eine Unsicherheit für sich, für andere Menschen und die Welt. Diese hilft dem Menschen bis ins höchste Alter seelisch und körperlich gesund, glücklich und erfolgreich zu sein. Auch sein Immunsystem wird dadurch gestärkt.

Der Körperkontakt zum Kleinkind soll täglich über längere Zeit bestehen. Ein tägliches fünfmaliges kurzes Streicheln genügt nicht.

Mit dem Älterwerden der Kinder werden diese immer unabhängiger von den Bezugspersonen und selbständiger. Der lang andauernde Körperkontakt wird dann durch längere Gespräche und andere Zuwendungen, wie Interesse an den Erlebnissen, Fragen und Sorgen der Kinder ersetzt.

Der Blickkontakt, die Augen, oft als Fenster zur Seele genannt, erlauben eine intensive Verbindung zwischen zwei Menschen. Da das Kleinkind diese Verbindung braucht um existieren und sich entwickeln zu können, ist das liebevolle, wohlwollende In-die-Augen-Schauen für das Kleinkind von grosser Bedeutung. Gleichzeitig soll das Kind gestreichelt, mit ihm gesprochen oder es angelächelt werden.

Eine der wichtigsten Kontaktmöglichkeiten ist die Sprache. Der Säugling kann noch nicht sprechen, wohl aber hören. Was der Säugling an Worten aufnimmt ist nicht bekannt. Sicher empfängt er mit der Art des Sprechens (Ton, Intensität, Sprachmelodie, Sprachrhythmus, usw.) wichtige Botschaften der sprechenden Person. Ab der ersten Lebensstunde kann mit dem Säugling gesprochen werden.



Dabei ist das übermittelte Gefühl des Wohlwollens, der Liebe noch wichtiger als der Inhalt der Worte. Wir können mit dem Kind wie mit einer gut befreundeten erwachsenen Person sprechen, von unseren aufbauenden Erlebnissen, Vorhaben und Projekten oder ihm eine gute Geschichte erzählen. Wichtig ist, dass wir viel mit dem Kind sprechen. Eine Überforderung des Kleinkindes ist nicht zu befürchten, da wir beim Sprechen mit dem Kind von ihm nichts erwarten und es, wenn es sich langweilt, einfach weghört oder sich etwas anderem zuwendet. Was es dabei noch hört, wissen wir nicht. Solange wir ihm aufbauende, positive Dinge sagen ist diese Frage auch nicht wichtig. Das Sprechen-Hören vermittelt dem Kind nicht nur das Geliebt-, Wichtig- und Willkommensein, sondern regt seinen Gehirnaufbau an. Das Gehirn des Säuglings ist bedeutend leistungsfähiger als dasjenige eines Erwachsenen. So erbringen Kleinkinder auf verschiedenen Ebenen Leistungen, die ein erwachsener Mensch nicht mehr kann, wie das Lernen aufzustehen, zu laufen, zu sprechen, zu verstehen, die Hände zu benutzen, usw. Die Lernleistung ist in den ersten Lebensjahren des Menschen grösser als in irgendeiner späteren Lebensphase. Auch ist die erste Altersphase (bis zum 5./6. Altersjahr), die Prägendste des ganzen Menschlebens. Was Kleinkinder an Sinneseindrücken aufnehmen, prägt ihr Leben stärker und nachhaltiger, als das was sie später empfangen.

Schelten ist zu vermeiden, Schelten vermittelt dem Säugling das Gefühl von Allein gelassenwerden, ungeliebt, unwillkommen zu sein. Der Säugling und das Kleinkind kann



das Schelten nicht mit einer Tat in Zusammenhang bringen. Sprich mit deinem Kind von der ersten Stunde an viel, lange, aufbauend, stärkend, positiv von ihm, von der Welt, deinen Gefühlen und Gedanken über es. Gib ihm positive Suggestionen, deine Stimme, deine Worte sind für dein Kind lebensnotwendig. Sie sind zugleich das Fundament, die Bausteine und das schützende Dach für sein Leben.

Wie die Berührung (Körperkontakt), die Sprache und der Blickkontakt ist das Lächeln eine starke (nonverbale) Suggestion. Schenke deinem Kind, wann immer du es anschaust, dein warmes, liebevolles Lächeln. Lächeln ist Balsam für die Seele und schafft einen guten, vertrauensvollen zwischenmenschlichen Kontakt.

Grundlage, zum bisher Gesagten, sind deine aufbauenden Gedanken und deine Vorstellungen, deine Gefühle und deine Meinung über dein Kind. Sie beeinflussen zuerst dich und übertragen sich dann auf dein Kind. Der Mensch ist, was er denkt. Diesen Satz dürfen wir auf Grund der Symbiose Mutter/Säugling abwandeln, wenn auch andere Faktoren einen Einfluss haben: «Dein Kind wird, was du über es denkst».

Sei dir trotzdem ständig bewusst, dein Kind ist von Anfang an – also auch als Neugeborenes – ein eigenständige, unabhängige Persönlichkeit; vielleicht ganz anders als du erwartet oder dir vorgestellt hast. Es ist wohl allein nicht lebensfähig, aber es ist ein hochintelligentes vollkommenes Lebewesen, mit einer Lernfähigkeit, die doppelt so gross ist, wie die einer erwachsenen Person. Das Kind

ist aber trotzdem ganz auf deine Liebe, Aufmerksamkeit und Zuneigung angewiesen. Je mehr Liebe du ihm gibst, desto besser entwickeln sich sein Selbstwertgefühl und seine Sicherheit. Beides Eigenschaften, die Grundlage für ein erfolgreiches glückliches Leben sind. Dadurch entwickeln sich auch seine sozialen, emotionellen, intellektuellen und manuellen Kompetenzen (Wissen, Können, Fähigkeiten).

Dein Denken über dein Kind beeinflusst aber auch dein Verhalten ihm gegenüber und ist darum eine doppelte Basis für die günstige Entwicklung deines Kindes. Wenn dein Kind nicht tut was du von ihm erwartest, werte das als ein Plus. Dein Kind hat seine eigene Meinung, zeigt seine Persönlichkeit. Zerstöre diese nicht. Es braucht sie in seinem ganzen späteren Leben. Versuche dich mit deinem Kind zu arrangieren, das heisst, stelle dich auf die Situation so ein, dass weder du noch dein Kind leidet. Mit Kindern ist ein grosses Mass an Toleranz, Akzeptanz von Andersartigem und Flexibilität notwendig, damit die Persönlichkeit des Kindes sich entwickeln kann.

Die Umgebung ist ein äusserer Einflussfaktor auf dein Kind. Es wird geformt von dem, was um dein Kind herum ist, was es sieht, hört, ertastet, riecht und schmeckt. Dazu gehören die Räume (freundlich, hell, in angenehmen Farben, natürlichen Materialien), in denen das Kind lebt. Die Aussenräume, die Natur, das Dorf, die Stadt, der Spielplatz, wo es sich aufhält. Aber auch die Art der Musik und der Fernsehsendungen, denen es direkt oder indirekt ausgesetzt ist, nicht zuletzt die Atmosphäre und die menschlichen Beziehungen, die in seiner Umgebung gelebt werden. Sind diese herzlich, fröhlich oder ängstlich, gehässig



und bedrückend? Alles wirkt sich auf das Kind aus. Einfluss auf das Kind haben auch die Materialien seiner Kleider und vor allem die Lebensmittel mit denen das Kind ernährt wird. Zum Beispiel steht beim Säugling in der Regel die Muttermilch an erster Stelle, auch wegen dem damit verbundenen Hautkontakt.

Die persönlichen Einflüsse der Eltern liegen ganz in ihrer Macht und in ihrem Entscheidungs- und Wahlbereich. Sie allein entscheiden, wie sie mit dem Kind umgehen. Ein guter, aufbauender, liebevoller, verständnisvoller, herzlicher, freundlicher, aufmerksamer und toleranter Umgang mit dem Kind und den anderen Familienmitgliedern braucht wenig Energie und Zeit, kostet absolut nichts und gibt auch den übrigen Familienmitgliedern viel Kraft und Befriedigung.



**atemholen.
loslassen.
sich gutes tun.**

www.vitalfasten.ch
doris michel 033 243 58 40
erholsame ferien an kraftorten.

**Elektrosmog?
Wasseradern?**

Vermeiden Sie gesundheitliche Störungen. Ich berate Sie und teste Ihr Haus/Wohnung. Information H. Peter Optilife-Berater Lüscherz. Fax 338 52 94. **Tel. 032 338 52 93**