

Was macht Menschen zu dem, was sie sind? (1. Folge)

Émile Coué schuf die bewusste Autosuggestion (1) und lehrte sie ab 1910 in seinen Séances und Vorträgen in weiten Teilen der Welt. In der «Clinic des enfants heureux» (2) zeigte er wie die bewusste Suggestion Kinder für ihr ganzes Leben positiv beeinflusst. Neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse bestätigen die Wirkung und den Nutzen der Coué-Methode.

Text und Foto: Marcel Hofmann, Madulain

Das Super-Gehirn des Neugeborenen und Kleinkindes

Wussten Sie, dass ein Neugeborenes ein 10-mal leistungsfähigeres Gehirn hat als ein erwachsener Mensch? Wieso das? Wir besitzen körperlich und geistig immer noch die gleiche Grundstruktur wie die Sammler und Jäger vor 40'000 Jahren, und die biologischen Ziele des Neugeborenen sind das Überleben und möglichst rasch selbstständig zu werden. Deshalb ist sein Gehirn äusserst plastisch, das heisst an die Umgebung anpassbar und extrem aufnahmefähig. Ein Kleinkind kann zum Beispiel mühelos gleichzeitig mehrere Muttersprachen lernen. Alles was der Säugling mit den Augen, Ohren, dem Körper, der Nase und dem Gaumen wahrnimmt, wird in seinem Gehirn gespeichert und kann sich später mehr oder weniger lebenslang auswirken. (3)

Keine Wahl und trotz Intelligenz vollständige Abhängigkeit

Der Säugling kann im wissenschaftlichen Sinne weder Zeit, Ort, Gesellschaft noch seine Eltern auswählen. Ebenso wenig können die Eltern ihre Kinder auswählen.

Trotz dem überaus leistungsfähigen Gehirn ist das kleine Kind in allen Bereichen vollständig von der täglichen Fürsorge und Liebe seiner engsten Umgebung abhängig. So kann ein kleines Kind zum Beispiel ebenso wenig ohne Nahrung überleben wie ohne Zuneigung und Liebe. Der Säugling kann sich einerseits noch nicht mit unseren Mitteln, wie z.B. der Sprache, ausdrücken, andererseits nimmt er schon kurz nach der Geburt unsere Mimik, Gestik, Reden und Stimmung wahr.

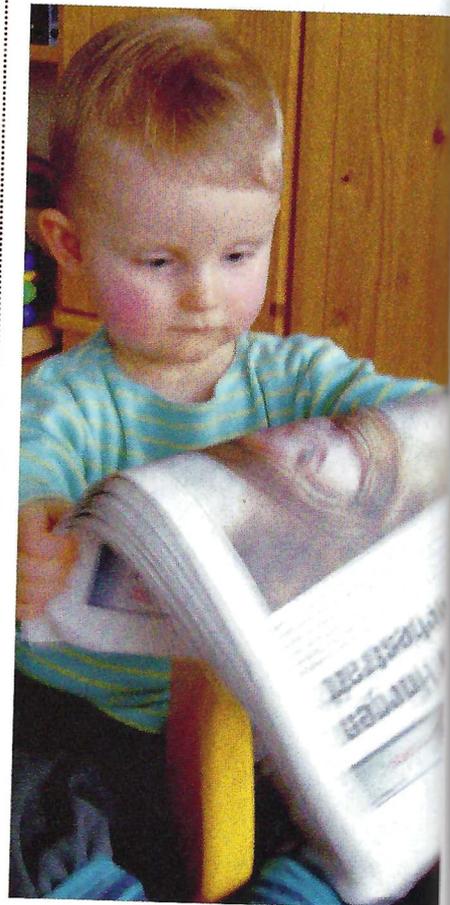
Vererbte Eigenheiten, Begabungen und Umwelteinflüsse

Die Kinder kommen mit einer Basis von Eigenschaften und Fähigkeiten auf die Welt. Im Übrigen werden sie und ihr ganzes Leben von der Geburt weg von ihrer Umgebung – zuerst vor allem von ihrer Mutter – beeinflusst. Selbst die Auswirkung der vererbten Gene wird beeinflusst. Je kleiner das Kind, je grösser der Einfluss. *Das heisst: alle Umwelteinflüsse sind am wirksamsten beim Säugling.*

Besondere Aufnahmefähigkeit – Auswirkungen für das ganze Leben

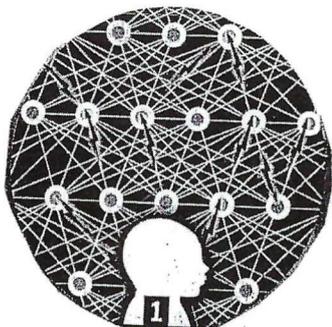
In den ersten Monaten und Jahren lebt das Kind ganz im Unbewussten und die Wahrnehmungen gelangen

ohne kritisches Hinterfragen und Denken direkt für das ganze Leben ins Gehirn. Kinder fühlen in vielen Belangen wie Erwachsene (Stolz, Angst, Geborgenheit usw.) können sich aber nicht wie diese ausdrücken oder sich zum Beispiel gegen Ungerechtigkeit wehren.



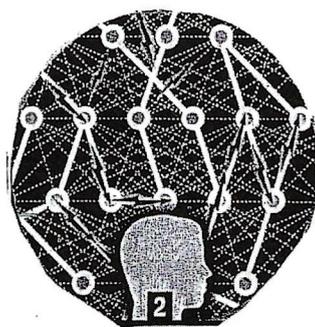
«Selina: Was gibt es Neues?»

Die Veränderungen des menschlichen Gehirns in den verschiedenen Lebensphasen: (schematisch)



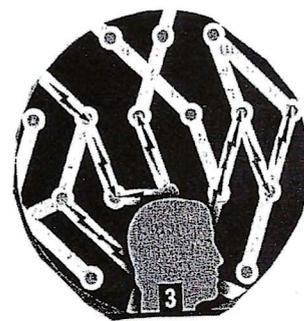
0–2 Jahre

Das Neugeborene hat am meisten Hirnnervenzellen (Neuronen), gleichmässig sehr dicht miteinander verbunden. Impulse werden in allen Richtungen weitergeleitet. Das Kind lernt leicht alles dauerhaft, was es wahrnimmt. Das Kind lebt im unbewussten sehr aufnahmefähigen Zustand. Diese Faktoren bewirken die hohe Intelligenz und das enorme Gedächtnis des Kleinkindes.



2 Jahre bis Pubertät

Bis zum 2. Lebensjahr nimmt die Zahl der Verbindungen und Anknüpfungspunkte (Synapsen) zu. Mit dem Lernen verstärken sich die wiederholt benutzten Verbindungen. Die nicht oder wenig benutzten bilden sich zurück und verkümmern. Je vielfältiger die Anregungen sind, desto komplexere, «intelligenter» Hirnstrukturen bilden sich.



Erwachsene

Dieser Prozess ist mit der Pubertät im Wesentlichen abgeschlossen. Danach stehen zum Lernen weniger Verbindungen zur Verfügung. Mit der Spezialisierung verstärken sich die verbleibenden Verbindungen. Die abnehmende Lernfähigkeit wird mit mehr Erfahrung kompensiert. Im Alter: Je aufbauender, vielseitiger das Hirn genutzt wird, desto lernfähiger bleibt es.

Erste 5 von 34 der wichtigsten, sofort anwendbaren, sich günstig auswirkenden Verhaltensweisen gegenüber Kindern: (sind sinngemäss auch bei Erwachsenen positiv wirksam)

1. Mit dem **Ungeborenen** im Bauch laut sprechen. Ihm eine gute Zukunft vorhersagen. Regelmässig über den Mutterbauch streicheln. Die Organe beim Ungeborenen funktionieren sobald sie entwickelt sind, also zum grossen Teil schon vor der Geburt.
2. a) **Mit dem Neugeborenen/Kind immer wie mit dem besten erwachsenen Freund/ der besten Freundin umgehen**
 b) Das heisst auch: Ein Kind nie ausschelten, nie nicht beachten, es nie bestrafen (weder körperlich noch seelisch), nicht demütigen, nicht auslachen, nie bloss stellen usw. Keine perfiden Witze reissen. Das Kind nie lächerlich machen.
 c) Nie über das Kind schlecht sprechen oder innerhalb seiner Hörweite über seine Probleme verhandeln. Mit ihm solidarisch sein. Ihm Halt bieten. Es muss seiner Umgebung vertrauen können. Dem Kind gegenüber verlässlich und konstant sein.
3. Das heisst, dem Säugling, dem Kind **Achtung, Respekt** und **Aufmerksamkeit** schenken, ihm zuhören, ihm Mitgefühl zeigen, **Überlegtes, bewusst Aufbauendes sagen** – keine Baby-Sprache. **Das Kind lernt sofort, was es hört und sieht – für sein ganzes Leben.**
4. Auf alle Regungen des Kindes immer **positiv** reagieren, in der Haltung: Ich bin OK, Du bist OK! (4) und ich werde dich nie verlassen. Du kannst immer auf mich zählen.
5. **Das Kind vorbehaltlos und bedingungslos lieben** – allein schon, weil es da ist. Jede Woche dem Kind mindestens einmal sagen: «Ich liebe dich, ... (Name Kindes)!» («Ich liebe dich ...!») Diese drei Worte sind viel besser und stärker als «Ich habe dich lieb!» oder «Ich mag dich!» Es ist nicht dasselbe, ob das Kind lediglich spürt, dass es geliebt wird oder ob es auch die Worte hört. Das Kind muss sich angenommen, gut aufgehoben fühlen.

Fortsetzung folgt im der Mai-Ausgabe

Literatur

- 1) «Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion» (Coué-Methode) und «Was ich sage», beide von Émile Coué, Schwabe Verlag; Neue Ausgaben: «Coué Autosuggestion» und «Coué Mentaltraining und Autosuggestion», Oesch Verlag
- 2) «Klinik der glücklichen Kinder»: inspiration – Dez. 2012 bis Feb. 2013
- 3) «Fühlen Denken Handeln, wie das Gehirn unser Handeln beeinflusst», Prof. Dr. Gerhard Roth, 1997, 2001, Suhrkamp, 3-518-58313-1
- 4) «Ich bin OK, Du bist OK!», Eric Berne, Transaktionsanalyse

Was macht Menschen so, wie sie sind? (2. Folge)

Anfangs der ersten Folge in der inspiration vom April 2013 wurde die Wichtigkeit des aufbauenden, positiven Umgangs mit Kleinkindern begründet. Hier folgt der zweite Teil der sofort anwendbaren günstigen Verhaltensweisen (Selina Konzept).

Text und Bild: Marcel Hofmann, Madulain

Grosse Verantwortung und Aufgabe für die Eltern

Was heisst das für uns Erwachsene? Für Eltern, Grosseltern und andere nahe Bezugspersonen? Ab Geburt eines Kindes ist ein bewusst aufbauender Umgang, wie positive Suggestionen lebensentscheidend für jedes Kind. Die Eltern haben die freie Wahl, wie sie sich gegenüber dem Kind verhalten und wie sie mit dem Kind umgehen. Der positive, aufbauende Umgang mit dem Kind ist vollkommen gratis und benötigt weder Hilfsmittel noch Zeit. Es gibt keinen Grund, nicht positiv aufbauend mit Kindern umzugehen.

Bereits Säuglinge fühlen genau so wie Erwachsene Ungerechtigkeit, können sich aber im Gegensatz zu letzteren nicht wehren!

Persönliche Empfehlung:

Sofort anwenden und gewinnen!
Sie haben die Verantwortung!
Sie entscheiden über Ihr Kind!

Zweiter Teil der wichtigsten, sofort anwendbaren aufbauenden, positiven Verhaltensweisen gegenüber Kindern:

6. Das Kind bedingungslos, vorbehaltlos loben. Loben:
 - a) nur allein schon, weil es da ist.
 - b) für seine Erfolge.
 - c) bei Misserfolgen für seine Versuche loben.
 - d) -Du bist gut, so wie du bist.- Siehe auch Positivlisten.
7. Das Kind im selbstständigen Tun fördern. Nicht: -Komm, ich mach es schnell für dich!-
8. Nie für das Kind etwas tun, was das Kind eventuel selbst tun kann: Die Hände der Erwachsenen gehören auf ihren Rücken, wenn das Kind etwas tun will oder soll.
9. Das Kind ermuntern, immer wieder Neues zu probieren und es zum Wiederholen ermutigen.
10. Zu ihm und mit andern nur gut und positiv über das Kind sprechen.
11. Ganz viel mit dem Säugling / Kind sprechen über:
 - a) Was in der Umgebung gerade geschieht
 - b) Was das Kind tut, sieht, hört
 - c) Was die Bezugsperson tut
 - d) Alles beim Namen nennen – damit lernt das Kind beiläufig Dinge zu benennen. Nichts ist zu kompliziert, als dass es dem kleinsten Kind nicht erklärt werden kann. Das Kind versteht mehr, als wir denken! Das Kind ist intelligenter, als wir glauben! Jedes einzelne Wort ist wichtig – ebenso dessen Form! Alles wird beim Kind gespeichert und beeinflusst das Kind sein Leben lang. Immer bewusst überlegt sprechen und handeln.
12. Ausnahmslos aufbauend und positiv mit dem Kind sprechen und handeln. Jedes Wort der Eltern kann lebensentscheidend sein. Dem Kind sagen und es fühlen lassen, dass es in der Familie, seiner Umgebung und auf der Welt willkommen und wichtig ist.
13. Das Kind möglichst früh ein Musikinstrument spielen lernen lassen: Fördert viele Arten von Intelligenz und Fertigkeiten und Flexibilität, für sein ganzes Leben. In allen Situationen flexibel sein.
14. Das Kind aufbauend begleiten, nicht erziehen.
15. Sage deinem Kind, was es tun soll und wie – und nicht, was es nicht oder nicht so tun soll. Nicht seine Fehler und Mängel kritisieren, sondern seine Leistungen loben.

16. Mit dem Kind von Geburt an, wenn möglich, konsequent in mehreren Sprachen sprechen. Das Kleinkind lernt mühelos gleichzeitig mehrere Sprachen.
17. Dem Kind Grenzen abbauen! Nicht Grenzen setzen! Oft sind Erwachsene begrenzt. Kinder werden hoch flexibel geboren und einzig ihre Umgebung begrenzt sie.
18. Dem Kind in der Regel nichts (Tätigkeit, Aufmerksamkeit) gegen seinen Willen aufzwingen – ausser bei Gefahr oder wirklichen begründeten, äusseren Zwängen.
19. Das Kind trösten, ihm Zuversicht geben.
20. Sich beim Kind für Hilfe, Geschenke usw. immer bedanken. Bei eigenen Fehlern sich bei ihm entschuldigen.
21. Bei Differenzen / Problemen aller Art sich fragen: «Wer hat das Problem, das Kind oder ich?»¹⁾
Das Problem liegt meist bei den Erwachsenen. Bei Problemen möglichst mehrere Lösungen bereithalten.
Über Lösungen sprechen, nicht über die Probleme, über die Zukunft, nicht über Vergangenes.
Immer prüfen, ob eine Lösung beim Erwachsenen möglich ist. Sachverhalte detailliert erklären: Was löst die Situation bei den Eltern aus? Wie fühlt sich das Kind? Evtl. für das Kind aussprechen. Z.B. «Jetzt bist du traurig, nicht wahr?» Lösung zu beider Zufriedenheit suchen.
Kind nie nötigen, drohen oder erpressen. Versprechen immer einhalten.
22. Immer bewusst sein: Was jemand spricht oder sonst tut, hat vor allem mit dieser Person zu tun.
Emotionen haben immer nur mit der emotionalen Person zu tun. Sich seiner Emotionen und Reaktionen bewusst sein.
23. Aussagen, Botschaften enthalten immer mindestens 4 Aspekte.²⁾
Diese sind bei der Sprechenden Person oft nicht gleich wie bei der Zuhörenden:
1. Sach-Information; 2. Appell an die andere Person; 3. Selbstoffenbarung (ich zeige eine Seite von mir);
4. Beziehungsaspekt (ich zeige, wie ich zur anderen Person stehe). Es ist wichtig, sich immer an diese vier Aspekte zu erinnern.
24. Möglichst: Ich-Botschaften²⁾: «Ich mag es, wenn du . . . tust!», anstatt «man» oder «wir», also nicht: «Das macht man nicht!»
Balance zwischen den Personen, der Sache und der Umgebung; nicht verallgemeinern; keine Absolutismen;
Kind nicht negativ mit andern vergleichen: TZI – Haltung.⁴⁾
25. Sich versöhnen anstatt vergeben (vergeben ist zugleich anklagen).
26. Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden. Verhältnismässigkeit beachten.
27. Keine Erwartungen haben = keine Enttäuschungen erleben.
28. Meine Einstellung zu einer Situation ist meist von grösserer Bedeutung als die Situation selbst.
Oft hilft es, die Einstellung zur Situation zu ändern, als zu versuchen, die Situation zu verändern.³⁾
29. Authentisch und selektiv sprechen und handeln.⁴⁾
30. Ein Kind nie schütteln. Schütteln = Gefahr von schwersten Hirnschäden oder Tod.
31. Das Kleinkind ab Geburt oft tragen (sorgfältig), wiegen, streicheln, berühren, umarmen, zart massieren, bei Schmerzen: Hand auflegen.
32. Inneres und Äusseres Loslassen, flexibel, offen, tolerant und hilfbereit sein, Akzeptanz zeigen.



Selina als innovative Haushalthilfe.

Literaturhinweise:

- 1) «Familienkonferenz» von Thomas Gordon
- 2) «Miteinander reden 1, Störungen und Klärungen» vom Friedmann Schulz von Thun
- 3) NLP – Literatur (Neurolinguistisches Programmieren)
- 4) «Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion» (TZI)

Korrigenda:

Ausgabe April 2013, Seite 27
Textanfang unter der Hirngrafik heisst:

0 – 2 Jahre

«Das Neugeborene hat am meisten Hirnnervenzellenverbindungen (Synapsen), gleichmässig sehr dicht miteinander verbunden. Impulse werden in allen Richtungen weitergeleitet...»