

Jürgen Schröter

Neue Chancen für die Familie

**So helfen wir unseren Kindern
mit Mental-Training**

Diplomarbeit

**für die Internationale Akademie
der Wissenschaften, FL-9490 VADUZ
2003**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Teil 1:	
Die Bedeutung des Mental-Trainings für die geistige Entwicklung des Kindes	6
Die Erziehungskrise der Familie und der Schule	7
Die Notwendigkeit zur bewussten Förderung der geistigen Entwicklung der Kinder	11
Vier Stadien der geistigen Entwicklung des Kindes	15
Stadium I: Die sensomotorische Intelligenz (0 - 2 Jahre)	21
Stadium II: Das präoperationale Denken (2 - 6 Jahre)	24
Zur Einstimmung	24
1. Nachahmung	26
2. Das symbolische Spiel	27
3. Die Zeichnung	29
4. Die inneren Bilder	30
5. Das Gedächtnis	30
6. Die Sprache	31
7. Das Weltbild	32
Stadium III: Das konkret-operationale Denken (7 - 11 Jahre)	38
Zur Einstimmung	38
1. Durchführung konkreter Operationen	39
2. Das Regel- Rollen-Spiel	40
3. Das moralische Urteil	41
4. Das rationale, realistische Weltbild des Kindes	42
Stadium IV: Das formal-operatonale Denken (ab 12 Jahre)	44
Zur Einstimmung	44
Das wissenschaftliche, prinzipienorientierte Weltbild	45
Entwicklungsprinzipien nach Jean Piaget	46
Die Hauptaufgaben des Mental-Trainings in der geistigen Entwicklung des Kindes	48
1. Jean Piagets Pädagogik	49
2. Mental-Training für Eltern	55
3. Der Umgang mit den Kindern der neuen Zeit	59

Teil 2:	
Altersspezifisches Mental-Training und Trainingsplan	63
Fünf Lebensbereiche für die gesunde Entwicklung des Kindes	64
1. Der Lebensraum der Eltern	64
2. Die Selbstbildung des Kindes und seine Selbstbestimmung	66
3. Der entwicklungsfördernde Lebensraum des Kindes	67
4. Die Familie als primäre Gemeinschaft des Kindes	69
5. Die Unterstützung des Kindes in der äußeren Welt durch die Eltern	70
Die allgemeinen Methoden des Mental-Trainings und die Notwendigkeit Ihre Anpassung an die geistige Entwicklungsstufe des Kindes	71
Mental-Training mit Kindern von 0 bis 2 Jahren	77
1. Vorgeburtliche Themen	77
2. Themen von der Geburt bis zum 12. Lebensmonat	78
3. Themen vom 12. bis 18. Lebensmonat	80
4. Themen ab dem 18. Lebensmonat	81
Mental-Training mit Kindern von 2 bis 6 Jahren	82
1. Themen ab 2 Jahren	83
2. Themen ab 4 Jahren	84
Mental-Training mit Kindern von 7 - 11 Jahren	87
Mental-Training mit Jugendlichen ab 12 Jahren	89
Teil 3:	
Kommentierte Bibliographie von Übungen zum Mental-Training für Kinder und Jugendliche	91
Einleitung zur kommentierten Bibliographie	92
1. Allgemeine Grundlagenwerke und Eltern-Ratgeber	93
2. Bücher für Kinder ab der Geburt	95
3. Bücher für Kinder ab 3 Jahren	95
4. Bücher für Kinder ab 7 Jahren	100
5. Bücher für Jugendliche ab 12 Jahren	101
 Nachwort	 103

Einleitung

Mental-Training hat in den letzten 20 Jahren in weiten Bereichen des Lebens einen zentralen Platz eingenommen. Es hat sich im Spitzensport, im Management, in der beruflichen Karriereplanung, in der Politik und selbst im Gesundheitsbereich (z.B.: „Denk dich gesund!“) fest etabliert. Wir sind uns darüber bewusst geworden, dass wir nur mit mentales Training **einen wirklichen Lebenserfolg** erzielen können. Nur mit **bewusster Gedankenkontrolle und Gedankenlenkung** können wir das Leben in die eigenen Hände nehmen und es im wahrsten Sinne des Wortes auch **führen** (bewusste Lebensführung).

Mental-Training hat sich inzwischen so weit ausgebreitet, dass es schon **zu einem Überbegriff** geworden ist für spezialisierte Methoden wie Entspannungstraining, Erfolgstraining, Motivationstraining, Coaching, Mentoring, bestimmte Formen der Meditation.

Wir müssen jedoch überraschenderweise feststellen, dass es **im Bereich der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen - außer einigen zarten Ansätzen - kein wirklich entwickeltes Mental-Training gibt.** Dabei ist das Thema so überaus wichtig!

- ❖ Wenn wir als Erwachsene die segensreiche Wirkung des Mental-Trainings erleben dürfen, dann möchten wir unsere Kinder natürlich so früh wie möglich mit dieser Methode vertraut machen.
- ❖ Eine der ersten Schritte im Mental-Training bei Erwachsenen ist es, die schon ins Unterbewusste eingegangenen Glaubenssätze aus der Kindheit ans Tageslicht zu bringen, zu überprüfen und positiv umzugestalten. Es liegt doch auf der Hand, dass es für die gesunde Entwicklung des Kindes viel mehr Sinn macht, dass sie gleich mit positiven und kraftvollen Glaubenssätzen ausgestattet werden.
- ❖ Verallgemeinernd können wir sagen, dass im Mental-Training bei Erwachsenen emotionale Blockaden, unbrauchbare Denkmuster aus der Kindheit korrigiert

werden, ja sogar eine negative Einstellung zum Lernen und zum Leben überwunden werden muss. Diese Erfahrungen des Mental-Trainings erfordern es doch geradezu, **den Kindern gleich das richtige mentale Werkzeug mit ins Leben zu geben!**

- ❖ Eltern stehen vor einem immer größer werdenden Druck, ihre Kinder so zu „erziehen“, dass sie in den Augen der Lehrerschaft und Schulbehörde „schulfähig“ sind, womit gemeint ist, dass sie im Schulsystem unauffällig und reibungslos funktionieren.

Doch Schule ist heute in den seltensten Fällen mehr in der Lage, eine Antwort auf die Bedürfnisse der neuen Kinder-Generation zu geben. Hier haben Eltern die Chance, durch Mental-Training **den Kindern zu helfen, sich auf die Schulzeit vorzubereiten** und die Schulzeit möglichst unbeschadet zu überstehen oder gar bereichernd zu erleben.

In der Entwicklung des Mental-Trainings für Kinder und Jugendliche ist nach wie vor **Pionierarbeit** zu leisten, und das bedeutet vor allem: **erst einmal eine grobe Landkarte des Mental-Trainings für Kinder und Jugendliche zu erstellen.**

Die größte Herausforderung für diese Pionierarbeit ist: Das uns bekannte Mental-Training ist an der „**kognitiven Struktur**“¹ der Erwachsenen ausgerichtet. Doch **Kinder denken anders**. Die Entfaltung der kognitiven Struktur vom Kleinkind bis zum Jugendlichen ist im Mental-Training für Kinder und Jugendliche **grundlegend zu berücksichtigen**.

¹ In der (Entwicklungs-) Psychologie spricht man **nicht von der mentalen, sondern der kognitiven Struktur** eines Menschen.

„Kognitive Psychologie, heute meist als Kognitionspsychologie bezeichnetes Teilgebiet der allgemeinen Psychologie, dessen Gegenstand die kognitiven Prozesse sind, d. h. alle mit dem Erkennen und Steuern von Handlungen zusammenhängenden Vorgänge wie Wahrnehmen, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Denken.“ (Microsoft® Encarta® Enzyklopädie.)

Teil 1

Die Bedeutung des Mental-Trainings für die geistige Entwicklung des Kindes

Die Erziehungskrise der Familie und der Schule

Wir können eine **größer werdende Spannung zwischen Elternhaus und Schule** feststellen. Es fallen Begriffe und Wendungen wie: „Erziehungsnotstand“, „Erziehungskatastrophe“, „Ende der Erziehung“, „Gewaltspirale“, „S.O.S FAMILIE“, „Familienzerfall“, „Patient Familie“, „Patient Schule“, „Werteverlust“, „Der Aufstand der Familien“, „Der Verrat an der jungen Generation“ und dergleichen mehr.

Ohne Zweifel sind Erziehung, Lernen und Bildung zu einem zentralen Krisenherd in der Gesellschaft geworden. Und die langfristige Lösung der gesellschaftlichen Konflikte wird nur gelingen, wenn alle an einem Strang ziehen, damit Kinder und Jugendliche einen optimalen Start ins Leben bekommen. Sie sind die Gestalter unserer eigenen Zukunft! **Unsere Generation, die heute das Sagen hat, sollte die junge Generation so behandeln, wie wir wünschen, von dieser Generation im Alter behandelt zu werden, wenn sie das Sagen hat.**

Die Kinder von heute sind viel selbstbewusster, als dass sie noch in das Schul- und Bildungssystem des letzten Jahrhunderts passen würden. Sie haben Eltern als Vorbilder, die selbstsicherer, freier, wohlhabender sind, ihre Kinder schon - oft zu - früh als Partner gesehen und behandeln. Die Kinder haben durch die verschiedenen Medien Zugang zu dem Wissen der Welt, lernen hier viel mehr für's Leben als die Schule ihnen bieten kann. **Es gibt eine „real existierende Lebensschule“ (der Alltag im Leben der Kinder)**, in der die Kinder viel mehr lernen als in der Regelschule selbst. Sie fordern von den Erwachsenen - Eltern wie Lehrern - weit mehr an Präsenz, Einfühlungsvermögen und Hilfe als frühere (auch unsere eigene) Generationen. Sie lassen sich nicht mehr mit 08/15-Sprüchen abspeisen, mit Lebensweisheiten von vorgestern. An das Wissen von heute kommen die Kinder und Jugendlichen selbst heran (über das Internet oft besser als die Erwachsenen selbst).

Was Kinder von den Erwachsenen brauchen, ist nicht Wissen und Information, sondern Herzensbildung.

Kinder, denen diese Herzensbindung zu den Erwachsenen fehlt, werden unbequem und aufsässig. Und wenn sie bei der Durchsetzung ihrer Bedürfnisse nichts haben erreichen können, dann verlieren sie in der Pubertät jeden Bezug zur Realität und fliehen in virtuelle², narzistisch-hedonistische³ Welten. Oder sie geraten in den Strudel asozialer Gewalt. Jugendkriminalität und -arbeitslosigkeit erhöhen sich gleichermaßen und sind ein Armutszeugnis der Gesellschaft.

Ist es den Jugendlichen zu verdenken? Die machthabende Generation der Erwachsenen selbst lebt von der Hand in den Mund, Kriege werden mit fadenscheinigen Argumenten geführt, die Ressourcen der Erde ausgeplündert, das ganze Finanzsystem ist so hoch verschuldet, dass die künftigen Generationen diese unerträglichen Schuldenlasten aufgebürdet bekommen. Die Zukunft der kommenden Generationen wird von unserer Generation global hochgradig auf's Spiel gesetzt. Können wir uns als Vorbilder der Kinder noch ernst nehmen?!

Die Welt befindet sich in einem schon unerträglich gewordenen Spannungsfeld. Dieses gesellschaftliche Spannungsfeld zerreißt die Familie, wenn sie diesem Konflikt nicht bewusst entgegensteuert!

Für **die Erziehungsprobleme der Schule mit den Kindern** der neuen Zeit wird nicht die Antiquiertheit des Schulsystems und die Beamtenmentalität des Lehrkörpers verantwortlich gemacht, sondern die Eltern: „An unseren Schulen herrscht ein erheblicher Erziehungsnotstand. Es mangelt an elterlicher Erziehung. Wenn sie fehlt, kann die Schule wenig ausrichten.“ Gerade auf den Müttern lasten diese immer offener ausgesprochenen Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Sie verstärken ihre Schuldgefühle im Umgang mit ihren Kindern.

² Die Welt der Computer- und Videospiele, der Fantasyfilme, der Phantasiewelt.

³ Narzissmus ist eine krankhafte Selbstverliebtheit. Hedonismus meint ein Leben voll und ganz nach dem Lustprinzip.

Dabei ist es natürlich völlig an den Haaren herbeigezogen, die Mütter letztlich für die Misere der Gesellschaft verantwortlich zu machen! Die Konfliktherde liegen ganz woanders:

- ❖ **Unserer Gesellschaft sind Ausgaben für die Rüstung wichtiger als für das Bildungssystem.** Hier werden die Prioritäten im Hinblick auf Zukunftssicherung schon falsch gesetzt. Nicht Waffen sichern unsere Zukunft, sondern Bildung. Das Schulsystem hängt den gesellschaftlichen Anforderungen um Jahrzehnte zurück und die Kluft zwischen Anforderung an die Schule und die Realität wird immer größer.
- ❖ In der Unterstützung durch den Staat sind die **Familien letztlich die Verlierer.** Kinder zu erziehen kostet ein Vermögen, die durch staatliche Hilfe (Kindergeld / Steuererleichterung) kaum kompensiert wird. Die neue Armut trifft vor allem Familien mit Kindern. Doch der Staat bekommt inzwischen die Quittung. Viele junge Leute gründen erst gar keine Familie mehr.
- ❖ Für die meisten **Lehrer ist der Beruf keine Berufung, sondern ein Routine-Job** mit viel Freizeit und sicherer Rente. Das einzige, was diese Beamtenmentalität stört, sind die Schüler.
Engagierte Lehrer dagegen werden in dem System klein gemacht. Von der Behörde erhalten sie keine Unterstützung, von Kollegen werden sie gemieden oder gar gemobbt. Es wird nicht geduldet, dass jemand aus dem Lehrkörper aus der Reihe tritt und so die Schüler sehen könnten, dass es auch anderes geht. Alternativer Unterricht erfordert ein persönliches Engagement, das bis an die Leistungsgrenze geht. Auf sich alleine gestellt haben solche Lehrkräfte, die sich nicht als Pauker, sondern Coachs der Schüler sehen, auf Dauer keine Überlebenschance, weicht anfängliches Engagement in zynische Resignation.
- ❖ Kinder und ihre Probleme in der Schule sind nicht der einzige Krisenherd in der Familie. Je mehr Kinder mit ihren wachsenden Ansprüchen, desto größer auch der **Krisenherd Geld und Partnerschaft.**

Reicht das Einkommen des Vaters als Alleinverdiener? Ist der Vater mit dieser Rolle überhaupt noch einverstanden, sich ganz auf das „Geldmachen“ zu konzentrieren und sich mehr und mehr von der Familie zu entfremden? Muss oder will die Mutter auch „raus“ und Geld verdienen? Ist eine solche gleichberechtigte Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau (die halbe Zeit für Arbeit und die andere für die Familie) möglich und sinnvoll? Haben Väter und Mütter als „Halbtagskräfte“ überhaupt eine Karriere-Chance in unserem Wirtschaftssystem?

- ❖ Natürlich steigen auch die **Ansprüche der Kinder der neuen Zeit** selbst! Es sind nicht nur Ansprüche auf die Präsenz der Eltern. Sie reagieren nicht mehr „pflegeleicht“ auf eine Vernachlässigung. **Sie erproben bereits in der Familie den Aufstand!** Es sind aber auch konsumorientierte Ansprüche. Kinder sind von der Industrien als Konsumenten längst entdeckt und werden vom Fernsehen über Kinderzeitungen bis ins Kaufhaus selbst direkt angesprochen. Eltern sind ständig mit neuen Anforderungen der Kinder konfrontiert.

Wir wollen nur einige Schlaglichter auf das Spannungsfeld in der Familie werfen. Hier ist nicht der Ort einer entfalteten Familiensoziologie. Wir können nur zusammenfassen: **Die Familie ist beileibe nicht die Quelle der gesellschaftlichen Misere, sondern der Schmelzofen der gesellschaftlichen Widersprüche, ihr ohnmächtigstes Opfer.** Wo hat die Familie ihre Lobby? Wo schließen sich Familien zusammen, um Probleme gemeinsam zu lösen?

Eine ganze Generation von Kindern wird krank geschrieben, mit RITALIN ruhig und ihre Eltern an den Pranger gestellt. So behandelt die Gesellschaft diejenigen, die sie als „Zelle der Gemeinschaft“ versteht.

Die Familie braucht keine Schuldzuweisung für den „Erziehungsnotstand“, sondern effektive Hilfe! Also stellen wir uns die Frage: **Was kann die Familie tun, um den Kindern einen optimalen Start ins Leben und in die Zukunft zu sichern?**

Die Notwendigkeit der bewussten Förderung der geistigen Entwicklung der Kinder

Wir sollten uns bewusst sein, dass das Geistige, das Mentale, der Verstand, die Ratio uns von den Tieren unterscheidet! Es macht uns erst zum Menschen.

Auch Tiere haben Instinkte und Emotionen. Und es ist keine Frage: Ihre Instinkte und Emotionen sind intelligent, haben **im Rahmen ihrer natürlichen Welt** eine eigene Logik und tiefe Weisheit. Diese **Intelligenz der Natur** verblüfft uns immer wieder, und die Natur liefert uns nach wie vor Lösungen auf technische Probleme. Alles das erfordert von uns eine tiefe Demut vor der Natur und ihren Geheimnissen.

Doch die Tiere sind an diese instinktgesteuerten Programme gebunden, können ihre Programme nicht selbst ändern, ihre Lernfähigkeit ist sehr eingeschränkt, sie leben diese instinktiven Programme wie ein Autopilot ohne freien Willen. Tiere leben ganz aus ihrem kollektiven und individuellen Unterbewusstsein. Sie haben **kein wirkliches Selbstbewusstsein. Damit erst beginnt der Mensch sich vom Tier zu unterscheiden.**

Wenn wir unser Selbstbewusstsein **nicht** bewusst entfalten, können wir als Menschen auch **eine quasi-tierische Existenz** führen, dann nämlich, wenn wir hauptsächlich aus unserem Unterbewusstsein heraus - mehr reagieren als agieren. Wir leben dann nicht bewusst und aktiv, sondern **existieren dann wie von fremden Programmen gesteuert.**

Dann leugnen wir auch, dass wir als Menschen einen **freien Willen** haben und konstruieren philosophische Begründungen, dass dieses programmierte Leben in Fremdbestimmung ohne freien Willen gar nicht zu ändern und ganz natürlich sei. Wir agieren unser Unterbewusstsein aus und unser Verstand hat dann die Sklavenfunktion, irrationales, unbewusstes Handeln zu rationalisieren, ihm den Schein

bewusster Entscheidung und vernünftigen Verhaltens zu geben.

Vielleicht haben die Denker recht, die uns als Menschheit mit einem Bein noch im Tierreich sehen und wir gerade erst dabei seien, aus diesen Abhängigkeiten unterbewusster Programme zu befreien. Vielleicht leben wir gerade in der **Übergangsepoche** zum Aufbau einer menschlichen Gemeinschaft, erkennen wir uns als Menschheitsfamilie und leben als große Familie, die auch die Erde als Heimat achtet.

Wie dem auch sei: Wir sollten im Umgang mit uns selbst und den Kindern immer **alle drei Anteile unserer Wesenseinheit** beachten:

- ❖ Wir sind als Menschen einmal **Naturwesen** mit ganz natürlichen Bedürfnissen. Daran erinnern uns immer wieder unser Körper und unsere Emotionen.
- ❖ Wir sind als Menschen gesellschaftlich orientierte **Verstandeswesen mit Selbstbewusstsein**, die in der Lage sind, das Leben bewusst zu gestalten und zu führen. Hier gilt es, das unglaubliche und grenzenlose Potential unseres Bewusstseins und unseres Denkinstrumentes optimal zu nutzen und zu entfalten. In jedem steckt ein Genie, das darauf wartet, gelebt zu werden.
- ❖ Wir sind auch **spirituelle Wesen**, die die Erfahrungen des Menschseins machen. Wir sind nicht getrennt, sondern vereint mit allem. Herz und Seele verbinden uns mit unserem spirituellen Wesenskern.

Diese drei Wesenseinheiten kennen wir als die Einheit von Körper (Natürlichkeit), Geist (Menschlichkeit) und Seele (Göttlichkeit). Wenn wir damit unsere **ersten Grundsätze im Umgang mit den Kindern** formulieren wollen:

- ❖ Achten wir vor allem darauf, dass **Kinder spirituelle Wesen** sind, die von ihrer Seele her reifer sein können (und in der Regel es auch sind) als wir selbst. Stellen wir am besten von Anfang an **eine Seelenverbindung** zu unseren Kindern her und sorgen wir dafür, dass dieses Seelenband nie abreißt. **Herzensbildung der Kinder ist die wichtigste Aufgabe der Eltern.** Hier liegt unsere Verantwortung. Dies kann und soll uns niemand abnehmen.

- ❖ Achten wir auf **die biologisch-körperlichen Bedürfnisse** der Kinder. Aber nicht nur in dem Sinne, dass wir diese Bedürfnisse erfüllen (das machen auch Tiereltern), sondern dass wir den Kindern selbst helfen, jederzeit **ein gesundes Körperbewusstsein** zu bewahren, ihren eigenen Körper zu lieben und zu achten.
- ❖ Helfen wir den Kindern, **ein starkes Selbstbewusstsein als Mensch** zu entwickeln. Dies meint natürlich nicht - wie Alltagssprachlich üblich -, eine starke Egozentrik, sondern **das selbstsichere Bewusstsein, ein Mensch mit all seinen Potentialen und Teil der menschlichen Gemeinschaft zu sein.** Hier gilt es, die geistige Entwicklung des Kindes bewusst zu fördern, die verborgenen Talente, das Genie in jedem Kind zu entdecken und den Raum für seine Entfaltung bereit zu stellen.

Diese **Entfaltung dieses geistigen, menschlichen Potentials** ist die Hauptaufgabe des Mental-Trainings für Kinder und Jugendliche.

Dabei gilt es jedoch zu bedenken, dass das Mentale natürlich nicht die einzige Entwicklungslinie eines Kindes/Menschen ist und neben anderen steht. Lassen Sie uns **die wichtigsten anderen Entwicklungslinien** nennen:

- ❖ Da ist zunächst **die körperlich-biologische Entwicklung.** Hierzu gehören körperliches Wachstum und sexuelle Reifung, die Entfaltung des Nerven- und hormonellen Systems.
- ❖ Die **emotional-affektive Entwicklung** ist eine weitere wesentliche Entwicklungslinie. Hier sind die Handlungsmotive begründet. Ein kleines Kind handelt noch impulsiv, ein reifer Menschen sollte aus Mitgefühl handeln können.
- ❖ Die **interpersonell-soziale** Entwicklungslinie charakterisiert die soziale Bindung einerseits und das Unabhängigkeitsstreben andererseits. Es entwickelt sich von der ursprünglichen Verschmelzung mit der Mutter über eine extreme Egozentrik hin zur Weltzentrik eines reifen Menschen.

- ❖ Die **moralische Entwicklung** unterscheidet verschiedene moralische Stufen: vom blinden Gehorsam über die Übernahme konventioneller, gesellschaftlicher Moral (Du sollst nicht stehlen!) hin zu einem Leben nach eigenen moralisch-ethischen Prinzipien.
- ❖ Die **spirituelle Entwicklungslinie**: Kinder sind von Anfang an spirituelle Wesen. Aber ein Baby ist kein Buddha. Es hat den Weg durch die Welt zu gehen, um erst am Ende als ein Buddha zu erwachen. Das Kind lebt im vollkommenen Vergessen. Nur seine Seele, die es auch verdrängen kann, weiß um sein Geheimnis, seine Mission auf dieser Welt.

Von allen diesen Entwicklungslinien, die eine gewisse Unabhängigkeit voneinander zulassen, ist die mental-kognitive Entwicklung **die führende**. Sie schafft den Raum für die Entfaltung aller anderen Linien. Ein erwachsener Mensch, der die **mentalen Stufe der Integration** erreicht hat, kann alle Entwicklungslinien miteinander integrieren und so zu einer neuen Harmonie in seiner Persönlichkeit finden.

Wir müssen mehr tun, als die Kinder einfach in die gegebenen Kultur herein wachsen zu lassen⁴. Dieses Hereinwachsenlassen fördert nur die Anpassung an die Kultur. Wenn unsere Kinder in 20 Jahren die Gestalter der Zukunft sind, die Pioniere einer neuen Kultur der Menschheit, dann müssen wir ihnen bereits heute so helfen, dass sie die gegebene (oft inhumane) Kultur **transformieren** können. Hier muss das Mental-Training mit Kindern **mehr bieten als Anpassung an die gegebenen Strukturen** (das geht auch ohne Mental-Training), sondern **Spannungen mit schwierigen Situationen auszuhalten und Kraft zur Veränderung des Gegebenen zu bewahren und gezielt einzusetzen**.

So verstanden ist **Mental-Training für Kinder und Jugendliche ein Werkzeug der Menschwerdung und der Entwicklung einer wirklich menschenwürdigen Gemeinschaft** - von der Familie bis hin zur vereinigten Menschheit.

⁴ In der Wissenschaft spricht man von „Sozialisation“ oder genauer noch „Enkulturation“.

Vier Stadien der geistigen Entwicklung des Kindes

Wir orientieren uns hier an den umfassenden Arbeiten des Schweizer Entwicklungspsychologen **Jean Piaget (1896 - 1980)**.

Er war weit mehr als ein Entwicklungspsychologe. Aber seine Arbeiten in dem Bereich der kognitiven Entwicklung des Kindes waren bahnbrechend. Piaget selbst verstand sich nicht als Psychologe, sondern **als Biologe, Philosoph und Erkenntnistheoretiker**. Doch sein monumentales Werk (etwa 30.000 Seiten) wurde systembildend für die Entwicklungspsychologie, ist das Fundament, auf dem alles aufbaut. KINDLERS 15-Bändige Enzyklopädie „Die Psychologie des 20. Jahrhunderts“ stellt in den beiden Bänden ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE ausschließlich das Werk Jean Piagets dar.

„Ich wollte mich der Biologie verschreiben, hatte aber ein ebenso großes Interesse an den Problemen objektiver Erkenntnis und der Erkenntnistheorie. Meine Entscheidung, die Entwicklung der kognitiven Strukturen beim Kinde zu untersuchen, hing mit meinem Wunsch zusammen, die beiden Interessen in einer Tätigkeit zu befriedigen.“⁵

Im Herbst 1918 promovierte Piaget im Fachbereich Philosophie mit seiner Arbeit über die Verbreitung von Weichtieren im Schweizer Kanton Wallis, ging im gleichen Jahr schon nach Zürich, um sich in der experimentellen Psychologie ausbilden zu lassen. Hier kam es auch zum Kontakt mit dem großen Psychoanalytiker **C.G. Jung**⁶.

⁵ Jean Piaget: Autobiographie. In: ders., Einführung in die genetische Erkenntnistheorie, Frankfurt 1973, S.91

⁶ Carl Gustav Jung erweiterte die Arbeit von Sigmund Freud (siehe Anmerkung 8) auf dem Gebiet der Psychoanalyse, wobei er geistige und emotionale Störungen als Versuch interpretierte, persönliche und psychische Ganzheit zu erlangen.

1919 - 1921 studierte er in Paris an der Sorbonne und nahm 1921 im Genfer Institut **J.-J. Rousseau**⁷ eine Stelle als „Oberassistent“ an. Hier hatte er einen Stab von Mitarbeitern und konnte sich wissenschaftlich und experimentell ganz der Entwicklung des Kindes widmen.

Eine seiner Mitarbeiterinnen, Valentine Châtenay, wurde 1924 seine Frau. 1923 und 1924 erschienen seine ersten Bücher zur Entwicklungspsychologie. Hier untersuchte er das sprachliche Verhalten und die Logik der Kinder im Alter zwischen 3 und 14 Jahren. Von großer Bedeutung ist, dass **das Ehepaar Piaget selbst drei Kinder hatte: Jacqueline wurde 1925, Lucienne 1927 und Laurent 1931 geboren**. Die Entwicklung des Kindes **in den ersten Lebensjahren** konnte Piaget minutiös an seinen eigenen Kindern beobachten und gewann ergänzend zu den Untersuchungen im J.-J.-Rousseau-Institut ein umfangreiches empirisches Material für die Entwicklung des Säuglings und des Kleinkindes.

So nimmt es nicht Wunder, dass es **Jean Piaget und nicht etwa Sigmund Freud**⁸ **war, der die Grundlagen der Entwicklungspsychologie des Kindes legte**. Freuds Psychologie ist eine ES-Psychologie, eine Psychologie des Unterbewusstseins und der Entwicklung der „Triebe“, wie er es nannte. Seine Psychologie ist noch „tierisch“, untersucht „das Tier im Menschen“, wenn wir uns hier so vereinfachend ausdrücken dürfen. **Jean Piaget dagegen interessierte die mentale ICH-Entwicklung. Was er hier entdeckte, konstituiert natürlich mehr das Menschsein als die (überaus wertvollen) Arbeiten Freuds.**

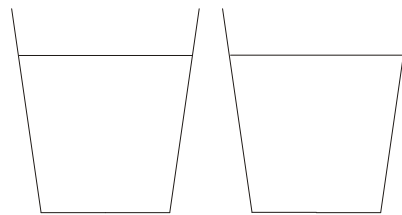
⁷ Jean Jacques Rousseau (1712 - 1787), in Genf geboren, war französisch-schweizer Philosoph und Schriftsteller, der als einer der großen Aufklärer gilt. Berühmt wurde er durch sein Werk über Erziehung, das er in „Emil oder über die Erziehung“ in Romanform darlegte.

⁸ 1856 - 1939, Psychoanalytiker aus Wien, der in seinem Werk bahnbrechend für die Untersuchung des Unterbewusstseins wurde, und eine neue Art der Psychotherapie entwickelte. FREUD sagte einmal selbst: „Der Primat des Intellekts liegt gewiss in weiter, weiter, aber wahrscheinlich nicht in unendlicher Ferne.“ PIAGET machte diese Vision Freuds zur Realität!

Jean Piaget untersuchte das, **was den Menschen zum Menschen macht**: seine geistige, mentale, kognitive Entwicklung. Über C.G. Jung hatte Piaget das Studium der Psychoanalyse begonnen, ja er gehörte in seiner Pariser Studienzeit sogar zu den Wegbereitern der Psychoanalyse in Frankreich! **Doch sein Interesse galt nicht dem Unterbewusstsein, sondern dem Bewusstsein des Menschen.** So liegt es nahe, dass ein wissenschaftlich-empirisch gestütztes Mental-Training für Kinder und Jugendliche an den Arbeiten Jean Piaget **anknüpfen muss.**

Um zu verstehen, wie bedeutungsvoll Piagets Erkenntnisse sind, stellen wir sein berühmtestes Experiment an den Anfang:

Zwei gleichförmige Gläser sind mit gleichen Mengen Wasser gefüllt. Das etwa 4-jährige Kind bestätigt, dass in beiden Gefäßen gleich viel Wasser ist:



Nun wird vor seinen Augen das Wasser des einen Glases in ein höheres und schmaleres Gefäß umgefüllt.



Fragt man das Kind nun, wie die Wassermenge im ganz linken und im ganz rechten Glas sind, antwortet es: „Rechts ist mehr drin!“

Nun schüttet der Erwachsene das Wasser aus dem rechten Glas wieder zurück ins mittlere, das Kind sagt sofort: „Jetzt ist wieder gleich viel Wasser drin.“ Der Experimentator kann nun (jetzt ohne Abbildung) auch eine flache Schale nehmen und das Wasser des einen Glases in diese Schale vergießen. Das Kind wird sofort sagen: „Da ist jetzt weniger Wasser drin.“

Die Reaktion des Kindes ist doch überaus verblüffend! Es sieht, dass kein Wasser dazugekommen oder verschüttet wurde, sondern die Wassermenge immer die gleiche bleibt. Trotzdem sagt es: „Da ist weniger drin!“ oder „Da ist jetzt mehr drin.“ Noch verblüffender ist, dass das Kind nicht dumm oder zurückgeblieben ist, sondern Kinder in dieser Altersklasse (besser: mit dieser kognitiven Struktur) **alle gleich** auf dieses Experiment reagieren. **Kinder dieses Alters denken so!**

Die Genialität Piagets für das Erkennen der kognitiven Entwicklung des Kindes liegt nun darin:

- ❖ Er hat sich solche Experimente nicht nur ausgedacht⁹, sondern auch gezeigt, dass die Antwort der Kinder **typisch** ist und **eine bestimmte Struktur** hat.

In diesem Fall: Der Prozess des Umgießens des Wassers spielt für die Bewertung des Kindes (da ist mehr oder weniger drin) keine Rolle. **Es sieht nur das Ergebnis.** Bei dem Ergebnis hat es die Möglichkeit, mehrere Dinge miteinander in Beziehung zu setzen: Das Glas ganz rechts ist zwar höher, gleichzeitig aber auch schmaler. Das Kind kann **nicht beide** Dimensionen vergleichen, sondern nur **eine** Dimension erfassen, es ist die Höhe des Glases und das Kind urteilt: **Höher gleich mehr! (Oder niedriger gleich weniger.)**

Um den Begriff der kognitiven Struktur besser zu verstehen, geben wir hier ein zweites Beispiel. **Es ist vom Inhalt her völlig anders, von der Struktur her jedoch absolut gleich:**

Eine Mutter sitzt mit ihren beiden Jungs am Kaffeetisch. Von den übrig gebliebenen Kuchenstücken bekommt der 3-Jährige eins und der 6-Jährige zwei Stücke. Der Kleine protestiert heftig! Er will auch zwei Kuchenstücke wie sein Bruder! Die Mutter nimmt ein Messer und zerschneidet seinen Kuchen in zwei Teile. Der kleine Bruder ist zur Überraschung aller glücklich und zufrieden. Der große Bruder verkneift sich das Lachen.

⁹ Albert Einstein sagte zu diesen Experimenten seines Landsmanns Piaget, sie seien so einfach, dass nur ein Genie darauf kommen könne. Er war es auch, der Piaget anregte, die Entwicklung des Zahlen-, Raum- und Zeitbegriffs beim Kind zu untersuchen.

Die kognitive Struktur ist die gleiche wie beim Wassereperiment: Das Kind beachtet **nicht den Prozess**: Die Mutter hat ja vor seinen Augen sein Kuchenstück einfach nur geteilt. Das Kind sieht wieder **nur das Ergebnis**. Und dabei nimmt es auch wieder nur **eine** Dimension wahr: Die Anzahl hat sich verdoppelt. Es nimmt jedoch nicht die Dimension der Menge wahr, dass es zwar zwei hat, aber eben nur 2 halbe Stücke.

- ❖ Piaget hat über solche systematisch durchgeführten Experimente **vier verschiedene kognitive Entwicklungsstufen in der Entwicklung des Kindes** feststellen können (Wir kommen gleich auf diese einzelnen Stadien zurück.).
Bei dem Experiment des Wasser-Umfüllens: Ab einem höheren Alter (etwa 7 Jahren) wird ein Kind eher an dem Verstand des Experimentators zweifeln. Es braucht sich gar keine Gedanken darüber zu machen, in welchem Glas mehr Wasser ist (Es hat ja den Prozess des einfachen Umgießens beobachtet.), sondern fragt sich eher, **wie man nur so eine dumme Frage stellen kann!** Dieses ältere Kind verfügt offensichtlich über eine weiter entwickelte kognitive Struktur. Es nimmt den Prozess selbst wahr und kann daraus seine Schlussfolgerungen ziehen.
Ein Kleinkind andererseits (mit noch elementarerer kognitiver Struktur wie unser 4-Jähriger) würde mit einer solchen Fragestellung gar nichts anfangen können. Statt die Frage zu beantworten, in welchem Glas mehr Wasser ist, würde es eher das Wasser trinken oder einfach verschütten!
- ❖ Weiter hat Piaget erkannt, dass jedes Kind diese Entwicklungsstufen durchleben **muss und dass die Entwicklung dieser kognitiven Strukturen universell ist**. Keine kann übersprungen werden. Sie können kaum forciert werden¹⁰. Jede Stufe (oder Stadium) muss für eine harmonische Entwicklung durchlebt und ausgelebt werden.

¹⁰ Wir stellen jedoch fest, dass die Kinder der heutigen Zeit schneller reifen. So sind die gemachten Altersangaben immer relativ und nur als grobe Hinweise zu sehen.

- ❖ Eine große Schlussfolgerung von Piaget ist: **Kognitive Entwicklung ist ein Prozess der Dezentrierung.** Zunächst ist für den Säugling ALLES EINS. Es gibt keine Trennung. Es ist identifiziert mit ALLEM, kann „außen“ und „innen“ nicht unterscheiden. **Es ist das Zentrum des Universums.** Dezentrierung ist nun der Prozess, sich immer mehr als einen Teil des GANZEN zu verstehen. Reife ist eine immer weitere Zurücknahme der Zentrierung (der Egozentrierung) und eine Zunahme der Dezentrierung.

Wir können jetzt schon **eine erste, ganz wesentliche Schlussfolgerung** ziehen: Wir sollten uns **niemals** über Antworten eines Kindes lustig machen. Wir müssen einfach wissen, dass es **anders denkt.** Es macht auch **keinen Sinn, es zu belehren.** Es wird die anfangs sicher gutmütigen Lehren nicht verstehen können („Schau mal, ich gieße das Wasser doch nur um. Wie soll denn in dem einen Glas jetzt mehr Wasser sein als in dem anderen?!“). Irgendwann werden wegen des (scheinbaren) Mangels an Einsicht auf Seiten des Kindes genervt die Worte des Erwachsenen herausplatzen: „Sag mal, bist du so dumm, dass du das nicht verstehst oder stellst du dich so dumm? Das ist doch kinderleicht!“

Wir können jetzt schon erahnen, wie viele Fehler man hier dem Kind gegenüber machen kann, wenn man seine kognitiven, mentalen Entwicklungsstufen nicht berücksichtigt und sich darauf nicht einstellen kann. Es ist an diesen ganz einfachen Beispielen schon offensichtlich geworden, dass ein Mental-Training mit Kindern von diesen kognitiven Strukturen **ausgehen** muss.

STADIUM I:

Die „sensomotorischen Intelligenz“ (0 bis 2 Jahre)

Welche Rolle spielen die ersten beiden Lebensjahre des Kindes vor der Entfaltung des Denkens für seine geistige Entwicklung?

Jean Piaget spricht von der „sensomotorischen Intelligenz“¹¹. Das Kind ist in dieser Zeit eins mit seinen Sinneswahrnehmungen. **Es IST seine Sinneswahrnehmung.** Wenn es die Augen zu macht, ist es auch in der Welt dunkel. Was es nicht wahrnimmt, das existiert nicht. Wenn es sich verstecken will, macht es die Augen zu: Wenn es nichts sieht, kann es auch nicht gesehen werden.

Es ist auch EINS mit der Mutter. Sein größtes emotionales Trauma in dieser Zeit ist die Trennung von der Mutter. Hier entwickelt es sein Urvertrauen, seine emotionale Sicherheit, sein grundlegendes Verhältnis zu anderen Menschen und zur Umwelt. Es erlebt die Welt als Fülle (Ich habe genug Mama.) oder als Mangel (Mir fehlt es an Mama.)

Warum können wir in dieser Ebene der reinen Sinneswahrnehmung und -Reaktion noch nicht von Denken sprechen? **Denken setzt eine Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt voraus:** Ich (Subjekt) denke nach über ... (Objekt). Bis zum zweiten Lebensjahr gibt es für den Säugling und das Kleinkind diese klare Trennung nicht, und deswegen entwickelt sich auch noch kein wirkliches Denken. **Es kann seine Sinneswahrnehmung nicht beobachten und reflektieren, sondern ist identisch mit seiner Sinneswahrnehmung.**

Mit anderen Worten: Es ist eingebunden in die Welt der Mutter und die Welt seiner Sinne. **Es kann nicht unterscheiden zwischen dem, was es wahrnimmt und dem, was wirklich ist.**

¹¹ Sensomotorik meint Sinne (engl. „sensation“) und Bewegung (Motorik).

Beobachtet das Einjährige mit dem Vater von einem hohen Turm aus Menschen, wird der Vater sagen: „Schau mal, klein wie Ameisen!“ Das Kind glaubt aber, die Menschen seien TATSÄCHLICH so klein wie Ameisen geworden. Es wundert sich darüber überhaupt nicht. (Töricht wäre es zu fragen: „Wie soll denn das gehen?“) Denn es kann in der Verstrickung seiner Wahrnehmung ja gar nicht anders sein. Es hat gar keine Vorstellung, dass etwas anders sein könnte, als wie es von seinen Sinnen wahrgenommen wird. Wahrscheinlich assoziiert es sogar: Alles, was so klein ist, SIND Ameisen. Dann zeigt es wenig später zu Hause bei Mutter mit den Fingerchen auf die Brotkrümel am Boden und sagt: „Ameisen!“

Für das Kind in den beiden ersten Lebensjahren ist alles so, wie es wahrgenommen wird. Es kann seine Wahrnehmung nicht relativieren. Es IST seine Wahrnehmung, es HAT noch keine, von der es sich distanzieren kann. (Eine andere Formulierung für die Unterscheidung zwischen Subjekt Kind und Objekt Wahrnehmung.)

Jean Piaget unterscheidet diese erste Ebene der „sensomotorischen Intelligenz“ in insgesamt sechs Phasen, die wir hier nur grob aufführen wollen:

- ❖ **Reflexe und angeborene Bewegungsmuster (Geburt bis 1 Monat):** Von Geburt an zeigt das Baby eine Reihe von Reflex-Tätigkeiten wie saugen, schlucken, greifen, die durch entsprechende innere und äußere Reize angeregt werden.
- ❖ **Erste Verhaltensgewohnheiten (1 bis 4 Monate):** Das Baby lernt Verhaltensgewohnheiten, die nicht mehr angeboren sind. Es sucht eine Stimme zu sehen oder nimmt durch erstes Lächeln selbst Kontakt zur Bezugsperson auf.
- ❖ **Erste Verhaltensgewohnheiten, die dazu dienen, interessante Schauspiele andauern zu lassen (4 bis 8 Monate):** Das Interesse an der Außenwelt erwacht. Das Baby findet Spaß daran, interessante Phänomene, auf die es zunächst zufällig gestoßen ist, andauern zu lassen oder wieder neu zu erzeugen. Sein Verhalten wird zielgerichtet und nimmt Intelligenz an.

- ❖ **Auftreten einer praktischen Intelligenz, die sich in der Anwendung bekannter Verhaltensweisen auf neue Situationen äußert (8 bis 12 Monate):** Jetzt ist das Baby in der Lage, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Es sucht nach geeigneten Mitteln und beseitigt störende Hindernisse. Diese kognitive Struktur erleichtert im das Laufenlernen, da es sich jetzt im Raum besser orientieren kann. Das Laufenlernen selbst erleichtert das nächste Entwicklungsstadium:
- ❖ **Experimentelles Vorgehen und Entdeckung neuer Schemata, die sich als Mittel zur Erreichung bestimmter Zwecke eignen (12 bis 18 Monate):** Das Baby lernt Hantieren und Begreifen seine Welt immer besser zu verstehen und zu kontrollieren. Es versteht den Zusammenhang von Mittel und Zweck immer bewusster einzusetzen. Den Gegenständen schreibt es jetzt auch eine Existenz im Verborgenen zu, sucht aber mit Vorliebe da, wo diese Gegenstände verschwunden sind.
- ❖ **Verinnerlichung der Verhaltensschemata und Beginn der Vorstellungstätigkeit (18 bis 24 Monate):** Hier ist bereits ein Übergang zum präoperativen Denken, zur aktiven Vorstellungstätigkeit erkennbar. Das Kind beginnt, einfache Probleme durch Erfindung selbst zu lösen. Es weiß jetzt um die dauernde Existenz von Gegenständen (Objektpermanenz) und kann sie im Raum lokalisieren. Es kann sich für es unsichtbare (verdeckte) Bewegungen **vorstellen**: Ein rollender Ball, der links vom Sofa verschwindet, erwartet es, dass der rechts wieder herausgerollt kommt.

Am Ende dieser ersten Stufe, der sensomotorischen Intelligenz, werden die Handlungsmuster des Kleinkinds schon ansatzweise verinnerlicht und - nun mit Hilfe von Vorstellungen - neue Handlungsmuster und -mittel erfunden, mehr durch inneres Experimentieren als durch äußere Versuch/Irrtum-Handlungen. Die sich nun entwickelnde Sprache bietet hierfür die notwendige Stützung und eröffnet zugleich neue Denkmöglichkeiten auf einer höheren Stufe.

STADIUM II: Das präoperationale Denken (2 - 6 Jahre)

Diese Zeit ist **das Kleinkind- und Vorschulalter**. Hier erwirbt das Kind **die Sprache** und die **Voraussetzungen des begrifflichen und logischen Denkens**.

Jean Piaget nennt diese Stufe **das „präoperationale Denken“**. Das Kind kann zwar schon denken, aber noch **keine Denk-Operationen** selbst vollziehen: Es kann zwar schon über seine Handlungen und Wahrnehmung nachdenken (damit ist es nicht mehr identifiziert und ist es gutes Stück weiter dezentriert), kann aber nicht über sein Denken nachdenken. Sein Denken ist im Wesentlichen **magisch und vorlogisch**.

War das Stadium der „sensomotorischen Intelligenz“ von körperlichem Handeln (motorischem Verhalten) geprägt, **so steht jetzt die Imagination, die Vorstellungstätigkeit im Mittelpunkt seiner Intelligenz-Entfaltung**.

Zur Einstimmung

Beginnen wir mit zwei Beispielen für **das magische Denken**:

Das Kind fährt bei Vollmond abends im Auto mit den Eltern eine größere Strecke nach Hause, beobachtet den Mond und stellt plötzlich fest: „Der Mond kommt mit uns!“ Wenn man es fragt: „Warum ausgerechnet mit UNS?“, weiß es darauf keine Antwort. Es ist doch der Mittelpunkt der Welt. Es kann die Frage gar nicht verstehen. Es beobachtet, denkt und kommt zu der Schlussfolgerung: „Der Mond kommt mit uns!“, aber es kann über sein Denken nicht nachdenken, um zu erkennen, dass da etwas nicht stimmen kann. - „Und wie ist es bei den Autos, die uns entgegen kommen?“ - „Bei denen geht der Mond auch mit.“

Das Kind ist vollkommen **resistent gegen logische Widersprüche** (Wie soll der Mond uns und andere Leute gleichzeitig folgen?), deswegen wird diese Phase auch „vorlogisch“ genannt.

In diesem Alter macht das Kind die z.T. lustigsten Bemerkungen „über die Natur der Dinge“. **Es konstruiert zwar schon Zusammenhänge, aber völlig willkürlich und immer auf sich bezogen („Egozentrik“)**. Es stellt „abenteuerliche Hypothesen“ über die Zusammenhänge der Welt auf und versucht, sie auf magische Weise zu beeinflussen. Alles scheint ein Resultat des eigenen Tuns zu sein.

Überaus anfällig sind die Kinder in diesem Alter dafür, **sich schuldig zu fühlen**, wenn ein ernstes Problem in der Familie entsteht! Es lernt gerade selbst, dass es Dinge verursachen kann und verallgemeinert diese Erfahrung (wieder egozentrisch). Es hat z.B. etwas getan und kurze Zeit später sagt die Mutter, sie habe Kopfschmerzen. Das Kind erlebt sich als Verursacher der Kopfschmerzen der Mutter. Es ist schuld! Die Kinder sehen sich als Verursacher und **fühlen sich oft schuldig für alle Probleme, die in der Familie geschehen**.

Ein weiteres Beispiel für **das vorlogische Denken**:

Wir legen dem Kind ein Dutzend Holzperlen vor, der größere Teil der Holzperlen ist schwarz, der kleinere Teil weiß. Auf die Frage: „Wovon gibt es mehr, von den weißen oder von den schwarzen Holzperlen?“ gibt es eine korrekte Antwort. Doch es gerät völlig in Verwirrung, wenn die Frage lautet: „Gibt es mehr schwarze Perlen oder mehr Holzperlen?“ Es kann diese Frage nicht als unsinnig entlarven. Denn hier wird von ihm eine LOGIK verlangt, zu der es noch nicht in der Lage ist. Es erkennt nicht, dass hier zwei unterschiedliche logische Ebenen verglichen werden, die so nicht vergleichbar sind. Schwarze Holzperlen sind eine ELEMENT gegenüber DER KLASSE der Holzperlen. Um der Verwirrung zu entkommen, wird es seine Aufmerksamkeit nur auf die „schwarzen Perlen“ richten, die ja mehr sind, und antworten: „Schwarze Perlen sind mehr!“

Auch die schon angeführten **Beispiele des Wasserumfüllens und des Kuchenteilens** (S. 17, 18) enthüllen die kognitive Struktur der Kinder in dieser Altersklasse.

Wie entwickelt sich das Denken der Kinder in dieser Zeit?

Auf der sensomotorischen Stufe sind Handeln, Sinneswahrnehmung und Wissen des Kindes eins. In dieser Phase des **magisch-vorlogischen Denkens** kann es sich jetzt von seinem Handeln distanzieren und es reflektieren. **Es beginnt, sich sein Tun vorstellen zu können, es zu imaginieren.** Sein Denken ist **sehr bildlich und symbolisch** orientiert. Einbildung und Vorstellung stehen im Mittelpunkt der Entwicklung seiner Intelligenz.

Verfolgen wir nun dieses **bildhafte Denken** in den verschiedenen Bereichen!

1. Die Nachahmung

Schon in der ersten Stufe hat das Kind begonnen, gehörte Laute nachzuahmen. Es bringt Laute wie „mama“ oder „brmm-brmm“ hervor. Es kann Gesten wie „Winkewinke“ nachahmen und sich ihre symbolische Bedeutung erschließen.

Bevor es eine Bedeutung versteht, lernt es das Nachahmen. **Die Grundlage der Intelligenz ist (nach Piaget) das Handeln.** Erst kommt das Begreifen mit der Hand, dann der Begriff als Wort dann das Begreifen im Sinne des Verstehens.

Das Kind ahmt Laute nach und gibt ihnen zunächst eine ganz persönliche Bedeutung.

Mütter sind entsetzt, wenn das Kind nun jeden Mann mit PA-PA anspricht.

Die Bedeutung dieser nachgeahmten Laute ist noch sehr egozentrisch. Das Kind lernt erst mit der Zeit, **die allgemeine Bedeutung der Laute und Gesten als Symbol** zu deuten: Laute und Gestiken stehen als Symbol für etwas, das etwas bedeuten soll, eine Bedeutung für alle hat, von allen verstanden wird.

Das Kind beginnt zunehmend, **Nachahmungen nicht direkt, sondern später zu vollziehen:**

*Es macht zu Hause nach, was es bei einem anderen Kind bei einem Wutausbruch im Kaufhaus beobachtet hat: Es trampelt (äußerlich unmotiviert) mit den Füßen auf den Boden und lächelt dabei. Es muss sich **ein inneres Bild dieser Szene bewahrt haben!***

Die Nachahmung ist nicht nur aufgeschoben, sondern auch verinnerlicht. **Das innere Bild „repräsentiert“ die erlebte Szene.** Das Kind lernt, **dass das Nachgemachte etwas repräsentiert.** Laute und Gesten repräsentieren einen Gegenstand oder eine Bedeutung. „Brmm-brmm“ repräsentiert ein Auto. Der ausgestreckte Zeigefinger repräsentiert: „Schau mal da!“ Dieser Vorgang ist so wichtig, dass Ken Wilber diese ganze Stufe als **Entwicklung des „repräsentativen Geistes“** bezeichnet (statt „präoperationales Denken“ wie bei Piaget). Damit charakterisiert Ken Wilber eher positiv (was sie bestimmt) als negativ (was sie noch nicht bestimmt).

2. Das symbolische Spiel

Auch das Kind im sensomotorischen Stadium spielt schon. Es ist da **ein Übungs- und Funktionsspiel.** Im Spiel übt es Verhaltensweisen. In diesem Stadium lernt das Kind jetzt, **im Spiel mit Symbolen umzugehen.** Symbole sind (im Gegensatz zu kollektiven Zeichen wie die Sprache) noch stark individuell geprägt, aber es differenziert schon das Symbol von seiner Bedeutung.

Während das Kind durch die Nachahmung lernt, gesellschaftliche Symbole zu verstehen, sich auf diese Weise langsam der Sprache **anpasst,** kann es sich im symbolischen Spiel ganz **selbst zum Ausdruck bringen. Es handelt spielerisch mit Symbolen.**

Ein Kind sieht tief betroffen eine gerupfte Ente auf dem Küchentisch. Es legt sich bald ins Bett, so dass man es für krank hält und mit Fragen nach seinem Wohlergehen bestürmt, ohne dass es eine Antwort gibt. Dann sagt es mit tonloser Stimme: „(Ich bin die) tote Ente.“

Das Kind ist noch nicht in der Lage, dieses es schockierende Ereignis gedanklich oder im Gespräch mit den Erwachsenen zu verarbeiten. Bevor es gedanklich und sprachlich dazu in er Lage ist, erarbeitet es sich diese Symbolik im Spiel.

Dabei sind **Spiel- und Traumsymbolik** sehr verwandt, die ja beide der Sprache nicht bedürfen. Auch hier ist das symbolische Bild eine Repräsentanz für eine gedankliche Bedeutung, die insbesondere C. G. Jung als „Archetypen“ erschlossen hat.

Gegenstände sind im symbolischen Spiel häufig Mittel zur Repräsentation.

Da werden auch Bauklötze genutzt, um mit „brmm-brmm“ die Fahrt eines Autos, den Zusammenstoß zweier Autos zu repräsentieren.

Interessant ist, dass das verwendete Spielzeug dem repräsentierten Gegenstand kaum ähnlich sein muss: Eine Schachtel steht für eine Badewanne und der herein gehaltene Strohhalm für ein Thermometer. Im symbolischen Spiel kann das Kind **Konflikte nachspielen oder Wünsche zum Ausdruck bringen**. Interessant ist auch der Zusammenhang mit dem **magischen Denken** (Wir kommen darauf zurück.). Im Symbolspiel kann das Kind Macht und Kontrolle ausüben, **magische Fähigkeiten zum Ausdruck bringen**. Im Spiel baut es eine Szene auf, in der es seine „schöpferische Omnipotenz und Allmacht“ darstellen kann.

Im Symbolspiel bereitet sich das Kind vor allem **auf den Spracherwerb** vor. Es lernt zweierlei, was für den Spracherwerb unerlässlich ist: Es unterscheidet ein Symbol (oder Zeichen) von seiner Bedeutung. Und es erkennt, dass ein Zeichen immer für denselben Gegenstand steht. Irgendwann erkennt es, „Papa“ meint einen ganz bestimmten Menschen. Damit versteht es aber noch lange nicht, dass ein anderes Kind auch einen Papa hat - und das ein ganz anderer Mensch ist!

Das Kind ist in diesem Stadium jedoch noch nicht in der Lage, mit anderen Kindern zusammen Rollenspiele durchzuführen. Sein symbolisches Spiel ist jetzt noch ganz auf sich bezogen, da es seine Egozentrik noch nicht überwinden und sich von seiner eigenen Person dezentrieren kann, was das Rollenspiel voraussetzt.

3. Die Zeichnung

Bei der Entwicklung der imaginativen Intelligenz (Vorstellungstätigkeit) dieses Stadiums spielt **das Zeichnen und Malen eine große Rolle**. Hier versucht das Kind, Erkanntes in einer Zeichnung abzubilden. Dabei sind seine „Abbildungen“ noch wenig realistisch (Piaget spricht in dieser Phase vom „verfehlten Realismus“). Es ist z.B. noch lange nicht in der Lage, perspektivisch zu zeichnen. Zeichnet es mehrere Häuser, so haben sie keinen räumlichen Bezug zueinander, sondern stehen im Bild einfach nebeneinander. Gerade solche Zeichnungen bilden die kognitive Struktur der Kinder gut ab:

Beliebtes erstes Bild der Kinder sind „Kaulquappen-Männlein“: ein Kopf mit fadenförmigen Anhängseln, also Beinen und/oder Armen, aber ohne Rumpf.

Das Kind nimmt vor allem den Kopf von Menschen wahr. Da sie sich bewegen, bekommen sie auch Beine. Ein realistisches Bild eines Menschen wird versucht, ist jedoch noch recht verfehlt.

Typisch für diesen verfehlten Realismus sind später die schräg aufgebrachten Schornsteine auf Dächern oder rechtwinklig zum Berghang aufgezeichneten Bäume. Es kann die Senkrechte nicht relativieren, sondern zeichnet sie rechtwinklig zur gesetzten Grundlinie.

Wie häufig werden Kinder bei ihren ersten Mal- und Zeichenversuchen kritisiert! „Das musst du SO malen.“ „Hat dein Männlein denn gar keinen Körper?!“ Statt einfach nur zu beobachten, wie das Kind seine Welt sieht und daraus Erkenntnisse zu ziehen, wird es gleich kritisiert. Denn so, wie es seine Welt verzerrt zeichnet, ist es ja „nicht richtig!“. Möglicherweise wird dem Kind noch die Hand geführt, damit es lernt, die Dinge richtig zu malen.

Sehr bald traut sich das Kind seiner Kreativität keinen freien Lauf mehr zu lassen. Welch Wunder dann, wenn es später beim Schreibenlernen mit Aversion reagiert!

4. Die inneren Bilder

Die Entwicklung der inneren Bilder in dieser Phase ist fast ausschließlich **statisch, d.h. diese Bilder bewegen sich nicht**. Sie sind eher Zeichnungen und Fotografien als Filme. Diese Bilder sind **eher reproduzierend als antizipierend**: Kinder machen sich Bilder von Vergangenen, können sich aber noch kein Bild der Zukunft machen.

Doch es ist ein gewaltiger Schritt, im Außen erkannte Strukturen im Inneren abzubilden - wohlgemerkt nicht realistisch, aber in den Anfängen. Das Kind entwickelt Formen der Phantasie! Gerade in dieser Zeit besteht **ein großes Interesse des Kindes an Märchen**. Indem es sie immer wieder hört, kann es im Inneren die einzelnen Bilder zu einer Geschichte aneinander reihen. Albert Einstein sagte einmal: „Wenn Sie möchten, dass ihr Kind intelligent wird, dann erzählen Sie ihm Märchen. Und wenn Sie möchten, dass es ganz besonders intelligent wird, dann erzählen Sie ihm noch viel mehr Märchen.“

5. Das Gedächtnis

Wie bleiben im Kind Erinnerungen haften? Das Gedächtnis steht doch sicher im engen Zusammenhang mit der Entwicklung innerer Bilder, d.h. im Gedächtnis werden Bilder abgespeichert und wieder abgerufen. **Kann das Kind überhaupt mehr im Gedächtnis behalten, als es in der Lage ist, innere Bilder zu formen?**

Piaget unterscheidet drei Arten von Gedächtnis:

- **Das Wiedererkennungsgedächtnis:** Bereits der Säugling ist in der Lage, bestimmte Handlungen zu wiederholen. Es hat gelernt, mit einer Rassel Geräusche zu erzeugen. Bekommt es dann eine Rassel in die Hand, erkennt es dieses „Instrument“ wieder, bewegt die Rassel und erfreut sich an den Lauten.
- **Das Rekonstruktionsgedächtnis:** Das Kind ahmt etwas zeitlich später nach, rekonstruiert durch sein Handeln ein inneres Bild.

- **Das Evokationsgedächtnis:** Es ist das im engeren Sinne verstandene Gedächtnis, aus dem man Gedächtnisinhalte wieder „hervorrufen“ (Evokation) kann.

Hier vertritt Piaget - ganz im Gegensatz z.B. zu Freud - die interessante These, dass **nicht alle Erinnerungen** seit der frühesten Kindheit im „Unterbewussten“ bewahrt werden. Piaget ist der Auffassung, dass man erst Gedächtnisbilder konstruieren muss, bevor man sie in der Erinnerung wieder re-konstruieren kann. Hiermit wäre erklärt, warum wir uns an die ersten Lebensjahre nicht mehr erinnern können! **Das, was das Kind nicht verarbeiten und in sich abbilden kann, kann es auch nicht wieder erinnern.**

Wenn wir glauben, uns an frühe Erlebnisse der Kindheit erinnern zu können, dann liegt es daran, dass wir uns an Erzählungen oder Bilder aus dieser Zeit erinnern und glauben, es seien wirkliche Erinnerungen.

Manchmal haben wir eine „feste Erinnerung“ bis uns z.B. der ältere Bruder gesteht, dass er diese Geschichte erfunden und uns nur erzählt hat!

Obwohl Kinder in dieser Zeit völlig egozentriert sind, sehen wir uns in diesen „Erinnerungen“ als dritte Person, als ob wir uns auf einem Foto oder einem Film beobachten würden. Und vermutlich sind es auch Fotos oder Videofilme aus unserer Kindheit, die uns vorgaukeln, wir könnten uns daran erinnern!

6. Die Sprache

Die kindliche Sprache entwickelt sich nach der Phase des spontanen Lallens, der Differenzierung von Lauten durch Nachahmung zu den ersten „Satz-Wörtern“ (d.h. ein Satz besteht aus einem oder zwei Wörtern wie „Haben!“)

Nach Sätzen mit zwei Wörtern folgen ab dem 2. Lebensjahr (unserem Stadium des magisch-vorlogischen Denkens) vollständige Sätze zunächst ohne Konjugation und Deklination. In der Phase von 2 bis 5 ist es in der Lage, eine „indikative“, beschreibende Sprache mit ersten Komplexitäten wie Nebensätzen (z.B. weil-Sätze) zu entwickeln.

Mit der Sprache ist das Kind jetzt in der Lage, seine vergangenen Handlungen in der Form von „Berichten“ zu vergegenwärtigen und künftige Aktionen durch deren Vorstellung und sprachlichen Ausdruck vorwegzunehmen.

Daraus ergeben sich für das Kind **drei wesentliche Konsequenzen:**

- ❖ Die Sprache ermöglicht einen **Austausch zwischen Menschen**. Das Kind sozialisiert sich durch sein sprachliches Handeln.
- ❖ Das Kind **verinnerlicht seine Worte und sein Sprechen**. Damit beginnt das eigentliche Denken. Es kann verbale Handlungen verinnerlichen. Zunächst spricht es mit seinen Puppen, dann mit sich selbst und dann braucht es keine Laute von sich zu geben, um sich Gedanken zu machen.
- ❖ Jetzt ist das Kind auch zu „Gedankenexperimenten“ in der Lage.

7. Das Weltbild

Fassen wir nun das Denken des Kindes auf dieser „präoperationalen Stufe“ in seinen verschiedenen Facetten zusammen:

Vorbegriffliches Denken

Das Kind nutzt die Begriffe der Sprache nur oberflächlich oder einseitig, nicht aber in ihrer tiefen Bedeutung, insbesondere wenn diese Begriffe Beziehungen (Relationen) ausdrücken.

Es ist mit 4 Jahren zwar ohne weiteres in der Lage, rechts und links zu unterscheiden, kann also seine rechte und linke Hand richtig benennen. Anders ist es jedoch, wenn auf dem Weg „rechts“ ein großer Baum steht und dieser Baum auf dem Rückweg jetzt „links“ sein soll. Für sein Denken ist der Baum entweder rechts ODER links. Das Kind glaubt, rechts oder links sei eine Eigenschaft des Baumes und kein perspektivischer Beziehungsbegriff.

Stehen drei Bäume nebeneinander, kann es nicht sagen: Der mittlere Baum

steht rechts von dem linken und links von dem rechten. Der (mittlere) Baum kann in seinem Denken nicht gleichzeitig rechts UND links sein.

Das Kind erkennt noch nicht alle Aspekte eines Begriffs, sondern ist meist nur auf einen Aspekt zentriert. Es verwendet sie noch nicht logisch (deswegen ist sein Denken prälogisch). Begriffe sind sozusagen Namen der Gegenstände. Der Baum erhält den Namen „links“ und kann nicht gleichzeitig „rechts“ heißen.

Ein anderes Beispiel für solche „Vorbegriffe“:

J. mit 2;6 (24)¹² auf die Ankündigung, dass man ihr, wenn sie groß sei, ein großes Fahrrad kaufen werde. „Nein, ein kleines!“ - „Warum ein kleines?“ - „Na, weil ich nicht groß bin.“

Das Kind kann sich nicht vorstellen, groß zu sein - und dann auch ein großes Fahrrad zu brauchen. „Wenn du groß bist“, ist für das Kind noch kein BEGRIFF, sondern eine sinnlose Formulierung. Es lebt ganz im JETZT und hat noch keine zeitliche Vorstellung.

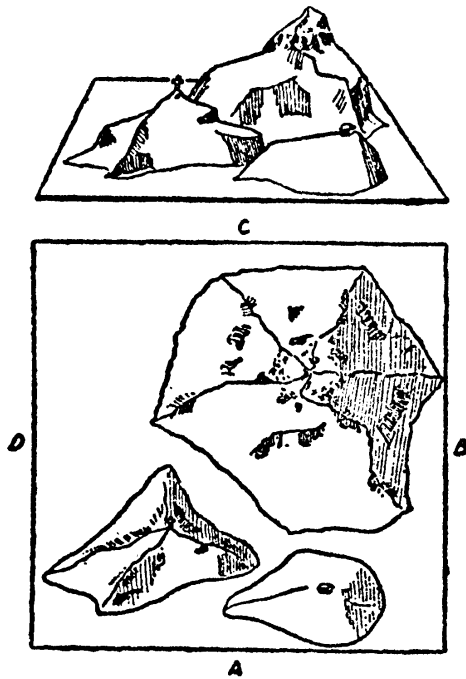
Das egozentrierte Denken¹³

Das Kind kann sich in diesem Alter noch nicht in die Perspektive eines anderen versetzen und sieht **alles nur aus seiner eigenen Perspektive**. Es kann nicht anders! Wie lange glaubte die Menschheit, die Sonne würde sich um die Erde drehen, die Erde sei das Zentrum des Universums! (Auch heute noch sagen wir, die Sonne gehe auf oder unter!) Diese fundamentale Tatsache wird im Umgang mit Kindern überhaupt nicht berücksichtigt. Vieles können sie gar nicht verstehen.

Sehr bekannt für die egozentrierte Perspektive des Kindes ist das Experiment

¹² Das Kürzel **2;6 (24)** gibt bei Piaget das Alter des Kindes an: 2 Jahre, 6 Monate und 24 Tage.

¹³ Der von Piaget verwendete Begriff des egozentrischen Denkens oder der kindlichen Egozentrik ist oft missverstanden worden. Damit ist **nicht Egoismus** gemeint (also ein gesellschaftlich rücksichtsloses Verhalten), sondern ein Denken, das auf sein ICH zentriert ist. Wir verwenden hier deswegen den Begriff des egozentrierten Denkens oder des Egozentrismus.



Piagets mit den drei Bergen. Das Modell auf der Basis von 1 m² besteht aus drei sehr unterschiedlich modellierten Bergen aus Pappmaché:

Jede Seite stellt eine andere mögliche Perspektive auf diese Berglandschaft dar, also die 4 Perspektiven A, B, C und D.

Das Kind steht z.B. auf der Seite A und nimmt das Modell aus der Perspektive A wahr. An die Seite

B wird eine Puppe gestellt und das Kind gefragt, wie diese Puppe die drei Berge sehe. Dazu werden ihm 4 Bilder der unterschiedlichen Perspektiven vorgelegt. Aus diesen Bildern wählt das Kind seine eigene Perspektive, also A aus. Es kann sich nicht in die Lage der Puppe versetzen und das Bild mit der Perspektive B auswählen.

Vielleicht noch verblüffender ist es, wenn man dem Kind eine Karte mit zwei unterschiedlichen Farben auf der Vorder- und Rückseite zeigt. Es kann die Farbe der Vorderseite klar mit ROT benennen und die Farbe der Rückseite klar mit GRÜN. Nun hält man dem Kind die Karte so vor, dass es nur die Vorderseite sieht, der Fragende aber die Rückseite. Fragt man das Kind: „Welche Farbe siehst du?“ - antwortet es korrekt: Rot! „Und welche Farbe sehe ich?“ Es antwortet wieder: Rot! Es ist egozentriert und nicht in der Lage, sich in die Perspektive des anderen zu versetzen. Es ist also noch nicht zu der logischen Denkkoperation fähig: Wenn ich rot sehe, MUSS der andere grün sehen.

Anschauliches Denken als unmittelbarer Realismus

Für das Kind ist alles unmittelbar realistisch.

Traumerlebnisse werden noch für reale Erlebnisse gehalten.

Namen gehören diesen Dingen, sind Teil des Dinges.

„Mit 3;6 (7) sitzt J. im Gras und fragt mich nach dem Namen einiger Blumen, Spinnen usw. ... Ja, ich will, dass du mir die Namen sagst ... (Schweigen) Wo sind die Namen der Dinge? - Piaget: Was glaubst du? - Hier (zeigt um uns herum). - Und der Name dieser Spinne? - In ihrem Loch.“

Gedanken werden als Teil des Sprechapparates gehalten.

MONT (7;0): „Weißt du, was das ist: denken? - Ja. - Denke an dein Haus. Machst du mit? - Ja. - Womit denkst du? - Mit dem Mund. - Kannst du auch denken, wenn der Mund geschlossen ist? - Nein! - Wenn die Augen geschlossen sind? - Ja. - Wenn die Ohren geschlossen sind? - Ja. - Schließe deinen Mund und denke an dein Haus. Denkst du? - Ja. - Womit hast du gedacht? - Mit dem Mund.“

Durch seinen unmittelbaren Realismus ist das Kind auch nicht in der Lage, Sprichwörter oder Metaphern zu verstehen.

Das Kind wird gebeten: „Sag Bescheid, wenn die Ampel auf Grün ist“. Das grüne Licht leuchtet auf und das Kind sagt: „Bescheid“.

Sagt man ihm: „Ich hau mich auf's Ohr.“ versteht es nicht, dass der Erwachsene damit sehr flapsig meint, er lege sich etwas hin, sondern erwartet nun, dass er sich jetzt tatsächlich auf's Ohr haut.

Phänomenistisches, magisches Denken

Das Kind nimmt die Dinge so, wie sie unmittelbar erscheinen.

Wird es auf das Blätterrauscheln in den Bäumen durch den Wind aufmerksam gemacht, glaubt es, dass die Bäume den Wind erzeugen.

Hat es einen Freund, der beim Murremspiel besonders erfolgreich ist, versucht es eine Murrems des Freundes zu bekommen, weil es dann meint, auch so erfolgreich sein zu können.

Animistisches Denken

Das Kind glaubt, dass alles, was sich bewegt, lebendig ist und eine Seele (= animus) habe.

Es sieht schwarze Wolken am Himmel und sagt: „Der Himmel ist böse auf mich!“

Die Sonne ist lebendig, denn „sie macht, dass es Tag ist.“

Die Wolken leben, denn „sie machen, dass es regnet.“

R. (4 Jahre) sieht den Mond. „Es ist der Mond. Er ist rund. ... Er geht, wenn wir gehen.“ Etwas später, als eine Wolke den Mond verdeckt: „Jetzt hat man ihn getötet.“

Jac (6 Jahre). „Bewegt sich die Sonne? - Ja, wenn man geht, folgt sie uns. Wenn man abbiegt, biegt sie auch ab. Folgt sie Ihnen nie? - Warum bewegt sie sich? - Weil sie eben auch geht, wenn man geht. - Warum geht sie? - Um zu hören, was wir sagen. - Ist sie lebendig? - Oh! Sicher! Sonst könnte sie uns nicht folgen, sie könnte nicht scheinen.“

Diese kleinen Beispiele erinnert uns an Denkweise von Naturvölkern die auch magisch denken, wenn sie z.B. über einen Tanz Regen herbeizaubern wollen, wenn sie Zusammenhänge konstruieren, die nicht existieren.

Diese enge Beziehung zwischen der Denkweise des Kindes und der von Naturvölkern sei hier nur angedeutet, ist natürlich hochinteressant!

Finalistisches und artifzialistisches Denken

Kinder glauben, alles sei „gemacht von Menschen“ (Artifzialismus) und „gemacht für Menschen“ (Finalismus):

Wer hat die Berge gemacht? - Die Menschen! - Und warum? - Damit sie darauf steigen können. Die großen Berge sind für die großen Menschen zum Bergsteigen gemacht, die kleinen Berge für die Kinder.

Warum friert der See zu? - Damit Kinder darauf Schlittschuhe laufen können!

Das Verhältnis zum eigenen Körper

Wir wollen dem Kind ja auch helfen, Körperbewusstsein zu entwickeln und seinen Körper zu achten. Das Kind ist in diesem Stadium kaum in der Lage, die Frage zu beantworten, wo sein Körper ist. Typische Antworten für diese Entwicklungsstufe (4 bis 6 Jahre) sind:

Überall bei mir.

Auf unserem Kopf.

Er ist immer bei uns.

Ich glaube, er ist in unseren Füßen.

Er ist in uns.

Er ist auch außerhalb von uns.

Er ist einfach ich!

STADIUM III: Das konkret-operationale Denken (7 bis 11 Jahre)

Dieses Stadium fällt in der Regel mit dem **Schuleintritt** zusammen.

Das Kind ist jetzt in der Lage, **Denk-Operationen** zu vollziehen. Unter Operationen versteht Piaget **verinnerlichte und umkehrbare (reversible) Handlungen**. **Denken ist für Piaget eine spezielle Art der Handlung**. Die Vorstellungstätigkeit des Kindes ist nicht mehr nur statisch (auf Zustände gerichtet). Es kann sich jetzt auch **Bewegung und Veränderung vorstellen**.

Zur Einstimmung

Ein deutliches Zeichen, dass das Kind jetzt diese höhere kognitive Struktur entwickelt hat, ist seine Fähigkeit, das **Wasserexperiment** (Erhaltung der Substanz bei Veränderung der Form) ohne jede Mühe korrekt wahrzunehmen.

Fragt man es, warum in beiden Behältnissen (siehe S. 17) gleich viel Wasser ist, hat es drei Antworten:

- 1. Ist während des Umgießens kein Wasser dazu gekommen oder verloren gegangen. (Es nimmt als den PROZESS des Wasserumgießens selbst wahr und kann daraus korrekte Schlussfolgerungen ziehen.)*
- 2. Kann man das Wasser ja wieder zurückgießen. (Das Kind ist in der Lage, einen Vorgang auch wieder rückgängig zu denken, es umzukehren.)*
- 3. Der Wasserspiegel in dem schmaleren Glas ist zwar höher, aber das Glas ist ja auch schmaler als das erste. (Das Kind kann also zwei verschiedene Dimensionen - Breite und Höhe - miteinander vergleichen und in Beziehung setzen.)*

Alles das sind gedankliche Operationen (verinnerlichte und umkehrbare Handlungen), die dieses Stadium der Intelligenzentwicklung beim Kinde charakterisieren.

Das Kind ist jetzt auch in der Lage, **logisch Klassen und Elemente** zu unterscheiden.

Bei der Frage, ob es mehr braune Perlen oder mehr Holzperlen gebe (siehe S. 25), beantwortet das die Frage korrekt.

Es braucht in diesem Falle aber diese Perlen **konkret** vor sich, um eine Aussage machen zu können. Lautet die Frage, ob es draußen mehr Spatzen oder Vögel gibt (von der Logik her wieder die Aufgabe, eine Klasse soll mit Elementen der Klasse verglichen werden), ist es **durch die Abstraktion der Frage noch überfordert**. Es kann die Beantwortung der Frage nicht auf eine Wahrnehmung stützen. Der Blick aus dem Fenster nützt ihm nichts, da es niemals alle Vögel oder auch nur alle Spatzen zu Gesicht bekommen kann.

Das Kind ist auf dieser kognitiven Stufe also in der Lage, Denk-Operationen zu vollziehen, braucht dazu aber noch die konkrete Vorstellung, die materielle Anschauung.

1. Durchführung konkreter Operationen

Wie wir am Beispiel des Wasserumfüllens kennen gelernt haben, nimmt das Kind jetzt **die Erhaltung einer Substanz trotz Formveränderung** wahr: Die Menge des Wassers bleibt gleich.

Das Kind ist jetzt in der Lage, Elemente nach zunehmender oder abnehmender Größe zu ordnen. Es kann mit Begriffen wie „größer“, „kleiner“, „am größten“, „am kleinsten“ korrekt umgehen. (Eines der Lieblingsbücher der Kinder ist das Guinnessbuch der Rekorde.)

Es kann Dinge **klassifizieren, da es jetzt mit Klassen und seinen Elementen operieren kann.**

Es ist jetzt sehr aufnahmebereit für klassifizierendes, konkretes Wissen:

Schimpansen gehören zu Affen. Was alles sind noch Affen? -

Welche Blumen kennst du? / Was sind Nadelbäume und was sind Laubbäume?

Alle diese Klassifizierungen sind für das Kind logisch nachvollziehbar.

Der **Zahlenbegriff** bleibt konstant. Hat man z.B. ein Dutzend Eier in Eierbechern und nimmt die Eier aus den Bechern, ist das Kind jetzt in der Lage, die Konstanz der Zahl zu erkennen. In der präoperationalen Phase hätte es bei einer Haufenbildung der Eier gegenüber der Eierbecher in der Regel gesagt, es gäbe mehr Eierbecher als Eier (Es ist eine längere Reihe).

Das Kind kann zählen, und mit den Zahlen auch messen.

Der **Raubegriff** wird relativiert. Ein Baum, der auf dem Hinweg links war, ist auf dem Rückweg „natürlich rechts“.

2. Das Regel- und Rollenspiel

Piaget untersuchte **das Spiel nach Regeln** am Murmelspiel. Dabei waren klar folgende Phasen zu unterscheiden:

- **Im sensomotorischen Stadium** spielen die Kinder alleine und absolut regellos. Spielen ist eine reine sensomotorische Übung.
- Im zweiten, **präoperativen Stadium** können sie zwar mit Kindern schon zusammen spielen, doch auf egozentrischer Weise. Auch im Zusammenspiel spielt jeder einzeln für sich. Fragt man, wer gewonnen hat, ist die Antwort: alle! Denn was zählt, ist Spaß. Das ist der Gewinn.
- Zu einem **wirklichen Regelspiel** sind Kinder erst im konkret-operationalen Stadium fähig. Das Zusammenspiel bekommt einen sozialen Charakter.¹⁴ Gespielt wird wettkampfmäßig nach klar festgelegten Regeln.

¹⁴ Ein **operationales** Denken ermöglicht jetzt auch die **Ko-Operation**, das Zusammenspiel mit anderen.

- **Im formal-operativen Stadium** macht es den Kindern beim Murmelspiel Spaß, die Regeln selbst zu verändern und nach immer neuen Regeln zu spielen. Nicht der Wettkampf und das Gewinnen ist Spielinhalt, sondern **das Erfinden neuer Regeln**.

3. Das moralische Urteil

Wenn wir unter Moral vereinfacht eine soziale Regel verstehen wollen, ist verständlich, dass Kinder **erst mit dem Entwickeln eines Regelbewusstseins auch ein moralisches Bewusstsein entfalten** können.

Piaget untersuchte, was das Kind unter einer **Lüge** verstehe.

- Für ein Kind **im präoperativen Stadium** sind Lügen Worte, die man nicht sagen darf:

Was ist eine Lüge? - Wenn man hässliche Worte sagt. - Kennst du hässliche Worte? - Ja. - Sag mir eines. - Aas. (...) Wenn ich DUMMKOPF! sage, ist das eine Lüge? - Ja. - Warum? - Weil es ein hässliches Wort ist.

- Für ein Kind **im konkret-operativen Stadium** ist eine Lüge „etwas, was nicht wahr ist“:

Ich bin 30 Jahre alt. Ein Kind sagt mir, ich sei 60. Ist das eine Lüge oder hat es sich geirrt? - Das ist eine Lüge! - Warum? - Weil es eine Sünde ist. - Was ist hässlicher, sich irren oder lügen? - Beide gleich.

Lüge ist also eine Falschaussage, gleichgültig ob versehentlich oder bewusst. Erst später kann das Kind unterscheiden:

Wenn man lügt, tut man es absichtlich. Wenn man sich irrt, weiß man es nicht. Lügen ist schlecht, weil andere dann kein Vertrauen mehr haben.

Gerechtigkeit ist ein weiteres, wichtiges Thema beim moralischen Urteil des Kindes. Kinder im präoperationalen Stadium neigen dazu, jede Strafe der Autoritätsperson als gerecht zu empfinden, auch die härteste. Sie neigen eher dazu, die Härte der Strafe als Maßstab für die Schwere der missbilligten Handlung zu beurteilen.

Im konkret-operationalen Stadium werden Ge- und Verbote nicht einfach mehr hingenommen, sondern danach **beurteilt, ob sie gerecht sind**. Gerechtigkeit wird zu einem wichtigen moralischen Maßstab.

Warum verhält sich ein Mensch „gut“ und wie lernt das Kind selbst, sich moralisch „gut“ zu verhalten?

Ein Kind im Stadium II fragt noch nicht nach dem Sinn einer Anweisung. Es handelt aus einer **Pflichtmoral**. Erst im Stadium III (und später) entwickelt sich eine „Moral des Guten“. Diese Moral setzt die Fähigkeit zum sozialen Perspektivenwechsels voraus und das Erkennen der goldenen Regel: „Was du nicht willst, was man dir tut, das füg auch keinem anderen zu!“ **In der wachsenden Fähigkeit zur Ko-Operation setzt sich auch eine Moral des Guten durch**. Das Ablegen der Egozentrik führt so auch zu einem Fortschritt zum Besseren.

Piaget argumentiert, dass das Kind jetzt lernt, Menschen Achtung entgegenzubringen, d.h. ein Gefühl das „Ehr-Furcht und Liebe vereint“. Und es spürt das Bedürfnis, **von den Menschen, die es achtet, auch geachtet zu werden**.

4. Das rationale, realistische Weltbild des Kindes

Im Stadium III gewinnt das Kind **ein für den Alltag taugliches, rationales und realistisches Weltbild**. Es ist verknüpft mit der Fähigkeit seine Egozentrik zu überwinden (dezentrieren), in den **sozialen Austausch** zu treten und ein Wir-Gefühl und -Sichtweise zu entwickeln. **Zugehörigkeit zu einer Gruppe** (Familie, Klasse, Altersgruppe) heißt zunächst einmal, sich konform zur Gruppe zu verhalten. Es ist in der Lage, **Regeln und Rollen konformistisch** zu lernen.

Seine kognitiven, spielerischen, affektiven, sozialen und moralischen Handlungen wachsen zu einem Gesamten zusammen. **Das Kind beginnt, eine Identität und eine Persönlichkeit zu entwickeln.** Es ist noch weitgehend bemüht, den Erwartungen anderer zu entsprechen.

Es beginnt, **mythische Glaubensvorstellungen zu rationalisieren**, „glaubt nicht mehr an den Weihnachtsmann“. Auch die Eltern werden entmythologisiert, sind nicht mehr die Götter, denen blinder Gehorsam zu leisten ist.

Bedenken wir auch, dass **jede Wissenschaft in der ersten Phase die „Erkenntnisobjekte zu klassifizieren“.** Diese Phase des „klassifizierenden Realismus“ vollzieht das Kind in diesem konkret-operativen Stadium.

Biologie war zunächst eine **Klassifizierung der Arten.** Erst im nächsten Schritt wird eine Theorie hinter dieser Klassifizierung an der Oberfläche gesucht, so Charles Darwins **Entwicklung der Arten**, der Ursprung der Evolutionstheorie. Dies ist analog das nächste kognitive Stadium des Kindes / Jugendlichen: das formal-operative Stadium

Das Verhältnis zu seinem Körper

In diesem Stadium wird für das Kind **der Körper ein rationales Erkenntnisobjekt.** Ihn interessieren Fragen wie:

- Wie groß kann man im Höchstfall werden?
- Wie viele Muskeln hat der Mensch?
- Wie viele Knochen gibt es im Körper?
- Wie viele Zellen hat ein Kind in diesem Alter?
- Wie viele Organe hat der Körper?
- Wie viel Liter Blut hat der Körper? usw.

STADIUM IV: Das formal-operationale Denken (ab 12 Jahre)

In dieses Stadium treten die Kinder etwa **nach Ende der Grundstufe** ein. Das Denken wird abstrakt (formal-operativ).¹⁵

Der Jugendliche lernt, abstrakt über sein eigenes Denken und das Denken anderer Menschen nachzudenken. Er kann nicht nur über Gegebenes nachdenken, sondern auch über **Möglichkeiten, entfaltet ein Universum von Möglichkeiten**. Er kann sich Phantasiewelten ausdenken oder wissenschaftliche Hypothesen bilden.

Das Denken wird **wissenschaftlich**, sieht nicht nur (realistisch) die Oberfläche, sondern sucht in der Tiefe nach Gesetzmäßigkeiten. Das Denken in ganzen *Systemen (Theorien)*, das Urteilen nach formalen oder moralischen *Prinzipien* wird jetzt möglich. Der Jugendliche gewinnt so viel Selbstbewusstsein, dass er jetzt in der Lage ist, ein autonomes Verhältnis zu moralischen Urteilen

Zur Einstimmung

Wir stellen Kindern aus dem konkret-operationalen und der formal-operationalen Stadium die gleiche Aufgabe: „Edith hat dunklere Haare als Lili. Edith ist blonder als Susi. Welche der drei hat die dunkelsten Haare?“

Ein Kind im konkret-operationalen Stadium tut sich schwer, die Aufgabe zu lösen. Es argumentiert: Da Edith und Lili dunkel und Edith und Susi blond sind, sei Lilli die dunkelste, Susi die blondeste und Edith in der Mitte.

Erst der Jugendliche im formal-operativen Stadium erkennt die formale und abstrakte Reihe: Susi > Edith > Lili (> = „dunklere Haare als“) und erkennt, dass Susi die dunkelsten Haare hat.

¹⁵ Piaget hat keine weiteren Entwicklungsstufen dargestellt, und auch diese letzte Stufe lange nicht mehr in der Ausführlichkeit wie die anderen.

Das wissenschaftliche, prinzipienorientierte Weltbild

Das Weltbild des Jugendlichen erhebt sich aus der materiell-physischen Sicht auf die metaphysische Ebene. Philosophische und religiöse Fragen kommen in sein Blickfeld:

- Wofür bin ich hier? Zu welchem Zweck?
- Was ist Liebe? - die Art von Liebe, die eine Ehe vierzig oder fünfzig Jahre zusammen hält.
- Ist es gut oder schlecht, Drogen zu nehmen, sexuelle Beziehungen zu haben, Alkohol zu trinken?
- Warum soll ich keine sexuellen Beziehungen haben, wenn das bei meinen Eltern in Ordnung ist?
- Wie kann ich in meinem Leben glücklich werden? Was ist wichtiger, Glück oder Geld?
- Was bringt mich dazu, mich so zu verhalten, wie ich es tue?

Er entwickelt mit der Pubertät **eine eigene Persönlichkeit**, legt nicht mehr Wert darauf, die Erwartungen anderer zu erfüllen, sondern sein eigenes Leben zu leben, sich in seiner Einzigartigkeit zu erleben, seine Talente und Fähigkeiten auszuleben.

Der Jugendliche kann eine eigene Meinung bilden, zur Meinung anderer Stellung beziehen. Er ist nicht nur in der Lage zu kommunizieren (verstehen und verstanden werden), sondern auch **über die Kommunikation selbst zu kommunizieren** (Metakommunikation).

Die Dezentrierung der Perspektive kann große Sprünge machen. Der Jugendliche zentriert sich nicht nur auf Familie und Gemeinschaft, auf die eigene Nation, sondern kann sie als Glied der Menschheit verstehen, seine Position reflektieren und eine Rolle in einer globalen Perspektive einnehmen. Der Jugendliche bereitet sich auf sein erwachsenes Leben in der Gesellschaft durch Schul- und Berufsausbildung vor. Er ist in der Lage, **eigene Lebenspläne** zu machen, ist **eine Persönlichkeit** geworden!

Entwicklungsprinzipien nach Jean Piaget

Fassen wir diese empirischen Untersuchungen Jean Piagets zusammen, dann ent- hüllen sich uns seine wesentlichen Entwicklungsprinzipien: Piaget berücksichtigt sowohl die innere Entwicklung des Kindes (Reifung) wie auch den äußeren Ein- fluss (soziale Interaktion und soziokulturelle Umwelt), sie stehen in ständi- ger **Wechselwirkung** zueinander. Er versteht sich philosophisch als „**Konstruktivist**“, d.h. das Weltbild des Menschen ist kein „getreues Abbild“ der äußeren Realität, sondern **ein subjektiv konstruiertes Bild**. Dies ist für ihn keine abstrakte phi- losophische These, sondern durch seine empirischen Untersuchung an der Entwick- lung des Weltbildes beim Kind wissenschaftlich dargelegt.

Die Abfolge der Entwicklung kognitiver Strukturen (in den 4 Stadien und etwa 12 Phasen) ist kulturübergreifend und unveränderlich. **Die Reihenfolge dieser Stufen ist unumkehrbar**, und kein Stadium kann übersprungen werden. Das zweite Sta- dium setzt das erste voraus, und jedes weitere baut auf allen vorhergehenden auf. Das Kind kann in Übergangsphasen aber auch zwei Stadien gleichzeitig angehören. Die soziokulturelle Umwelt hat auf diesen **Abfolge** keinen wesentlichen Einfluss. Sie kann **die strukturelle Abfolge** bis zu einem bestimmten Grad beschleunigen und **die Inhalte** des kindlichen Denkens maßgeblich beeinflussen. **Das gesell- schaftlich durchschnittliche und maßgebende Niveau** ist das formal-operative Denken. Es ist also kein Wunder, dass die große Masse der Menschen auf dieser vierten Stufe verharrt. Die Frage ist aber, ob Genies oder besonders spirituell hoch entwickelte Menschen auch höhere kognitive Strukturen erreichen können. Die große theoretische Herausforderung gegenüber dem Werk Jean Piagets ist es, **wei- tere Stufen der Bewusstseinsentwicklung zu erkennen und zu bestimmen**.¹⁶

¹⁶ Dieser Aufgabe hat sich **der Amerikaner Ken Wilber (1949*)** gestellt und dabei bewusst auf dem Werk Jean Piagets aufgebaut. Ken Wilber kommt dabei auf etwa zehn Entwicklungsstufen bis hin zum nondualen Bewusstsein.

Für Jean Piaget selbst können wir **vier Entwicklungsprinzipien** feststellen:

1. Das **organische Wachstum und die Reifung** insbesondere des neuronalen und hormonellen Komplexes.
2. Der **aktive, handelnde Umgang des Menschen** (vom Säugling an) mit den Gegenständen, Gewinnung von Erfahrungen durch aktives Handeln. Das Kind lernt dabei nicht nur physische Erfahrungen (den Umgang mit Gegenständen), sondern auch logisch-mathematische Erfahrungen (das Erkennen von Gesetzmäßigkeiten). Anfangs lernt das Kind vor allem durch Begreifen (im wahrsten Sinne des Wortes) und Hantieren, später kann es diese Tätigkeiten verinnerlichen und ist zu **Denkoperationen** fähig.
3. Die **sozialen Einflüsse und das erzieherische Wirken** finden seine Grenzen in der kognitiven Struktur des Kindes. Ist es dem nicht angemessen, dann kann das Kind diese Einflüsse nicht annehmen („assimilieren“). Wird die Struktur berücksichtigt, dann können die äußeren Einflüsse die Entwicklung beschleunigen und vertiefen. **Schädlich für das Kind sind sowohl Über- als auch Unterforderung.**
4. **Das SELBST des Kindes**¹⁷ ist in der Lage, ein **Gleichgewicht** (in den Worten Jean Piagets: „Äquilibration“) zwischen den drei ersten Faktoren herzustellen, um so einen in sich harmonischen, nicht-widersprüchlichen Zustand **seiner Identität** herzustellen. **Dies ist der Faktor der Selbstregulation.** Mit anderen Worten: Das Kind findet zu seiner Identität aus sich selbst heraus und nicht aufgrund erzieherischer Eingriffe. **Erziehung stört im besten Falle, richtet im schlimmsten Falle große Schäden an.**¹⁸

Ein Mental-Training für Kinder und Jugendliche muss diese vier Entwicklungsprinzipien ausdrücklich berücksichtigen.

¹⁷ „Das SELBST des Kindes“ ist keine Formulierung Piagets, sondern wird von späteren Theoretikern verwendet. Es trifft diesen Entwicklungsfaktor jedoch am besten.

¹⁸ Wie die Schweizer Psychoanalytikerin Alice Miller sehr eindrucksvoll in ihrem Buch dargestellt hat: „Am Anfang war Erziehung“.

Die Hauptaufgaben des Mental-Trainings in der geistigen Entwicklung des Kindes

„Alle Kinder sind geborene Genies. 9.999 von jeweils 10.000 werden von Erwachsenen unversehens und unabsichtlich um diese ihre ureigene Genialität gebracht.“

Dieser Satz ist zwar nicht von Jean Piaget, sondern Richard Buckminster Fuller¹⁹, einem genialen Architekten und Erfinder aus Amerika. Diese Worte fand er zur „Würdigung Maria Montessoris²⁰“. Das Zitat hätte aber genauso gut von Piaget stammen können. Er hat nicht nur seine eigene Genialität bewahrt, sondern auch die Genialität der Kinder aufgespürt und wissenschaftlich greifbar gemacht. Piagets Thema ist die Intelligenz, und er schreibt bereits dem Säugling eine „sensomotorische Intelligenz“ zu. Der Zusammenhang zwischen Piaget und Maria Montessori ist gar nicht so zufällig, war doch Piaget in den 30-er Jahren **Präsident der Schweizer Montessori-Gesellschaft**. Ob es Jean Piaget oder Maria Montessori war: **beiden ging es um die Frage, wie die natürliche Genialität der Kinder erkannt, gewahrt und gefördert werden kann.**

Die **Hauptaufgabe des Mental-Trainings für Kinder und Jugendliche** wollen wir so anspruchsvoll wie möglich auf den Punkt bringen: Die Entfaltung ihrer angeborenen Genialität nicht zu behindern, sondern zu fördern, ihnen den Kontext zu schaffen, dass ihre inneren Kräfte optimal zur Entfaltung kommen können, dass sie stets mit ihrer Seele als innerer Quelle in Verbindung bleiben und ihre Lebensaufgabe möglichst früh erkennen und verwirklichen können.

¹⁹ 1895 - 1983, auf der Weltausstellung 1967 in Montreal errichtete Fuller eine Kuppel als US-Pavillon; sie gilt als sein Hauptwerk.

²⁰ 1870 - 1952, italienische Pädagogin, der es in der Erziehung vor allem darum ging, den Begabungen und Fähigkeiten des Kindes individuell zu folgen und ihm kein äußeres Erziehungskonzept aufzusetzen.

Jean Piaget Genius zeigte sich schon früh. Er hatte ein Jahr nach seinem Schulabschluss 1916 bereits 35 Artikel in naturwissenschaftlichen Zeitschriften (z.T. auch im Ausland) veröffentlicht.

Piaget hat **pädagogische Ziele in seinem Sinne** so formuliert:

„Das vorrangige Ziel der Erziehung besteht darin, Menschen zu schaffen, die in der Lage sind, **Neues zu leisten**, die nicht einfach wiederholen, was andere Generationen getan haben - **Menschen, die schöpferisch, einfallsreich und voller Entdeckerfreude sind**. Das zweite Ziel der Erziehung liegt darin, die Verstandeskräfte des Menschen so auszubilden, dass sie **kritisch sein können**, dass sie selbst erkennen, was wahr ist, und nicht alles annehmen, was man ihnen einreden will. Die große Gefahr liegt heute in den Schlagworten, in den kollektiven Meinungen, in den vorgefertigten Denkweisen. Wir müssen fähig sein, diesen Trends als Einzelwesen Widerstand zu leisten, sie zu kritisieren, zu unterscheiden zwischen dem, was bewiesen ist und dem, was unbewiesen ist. **So brauchen wir Schüler, die aktiv sind, die früh gelernt haben, sich selbst zu finden**, teils durch ihre eigene spontane Aktivität, und teils durch Stoffe, die wir angeboten haben, Schüler, die früh gelernt haben, zu sagen, was beweisbar und was einem bloß so eingefallen ist.“

1. Jean Piagets Pädagogik

Piaget hat selbst keine Pädagogik entwickelt, obwohl wir nicht vergessen dürfen, dass er von 1929 bis 1967 das **Internationale Büro für Erziehung** in Genf leitete, Direktor des J.J.R.-Instituts für Lehrerbildung war und aktiv an der Verfassung der UNESCO (Unterorganisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur) mitgewirkt hat. Er war maßgeblich daran beteiligt, dass **Genf zur internationalen Hauptstadt der modernen, kindgerechten Pädagogik** wurde.

Es gibt aber nur wenige ausgesprochen pädagogische oder lernpsychologische Werke von ihm. **Doch das Wenige, was er veröffentlicht hat, stellt die traditionelle Schulpädagogik völlig in Frage.**

Sein Interesse galt den „neuen Erziehungsmethoden“, denen er vor allem eine wissenschaftliche, entwicklungspsychologische Begründung geben wollte.

Interessant ist, dass Piaget gedanklich und institutionell (wie schon dargestellt) mit zwei herausragenden Pädagogen in Verbindung stand: Jean Jacques Rousseau und Maria Montessori.

Jean Jacques Rousseau war ein pädagogischer Theoretiker, doch er postulierte erstmals, Kinder nicht wie Erwachsene zu behandeln, sondern die Pädagogik sei den Bedürfnissen des Kindes²¹ anzupassen. Er glaubte an das Gute im Kinde. Für ihn war **die Gesellschaft die Quelle allen Übels**. Er plädierte dafür, Kinder als eigenständige Wesen anzuerkennen, sie der Selbstregulierung und spontanen Reifung zu überlassen. Er kritisierte die allzu autoritäre und restriktive Erziehungsmethode und sprach sich für die Entfaltung der guten Entwicklungsanlagen des Kindes aus. Rousseaus Forderung an die Lehrer war (zitiert nach Piaget): **„Beginnt damit, eure Schüler zu studieren, denn sicherlich kennt ihr sie ganz und gar nicht.“**

Piaget betrachtet darin die „geniale Vorwegnahme der neuen (pädagogischen) Methoden“, auch wenn Rousseaus aufklärerische und gesellschaftskritische Philosophie noch keine wissenschaftliche Begründung gefunden hatte. **Piaget hat mit der Forderung Rousseaus, die Kinder zu studieren, um ihr Wesen kennen zu lernen, ernst gemacht wie kein anderer.**

Der einflussreichste Schüler Rousseaus war **der Schweizer Pädagoge Johann Pestalozzi (1746 - 1827), der die Ideen Rousseaus in die Praxis umsetzte**. Sein Hauptziel bestand darin, die Lehrmethoden an die natürliche Entwicklung des Kindes anzupassen. Zu diesem Zweck strebte er **die harmonische Entwicklung aller Fähigkeiten des Lernenden (Kopf, Herz, Hand)** an. Piaget betrachtete ihn neben dem Deutschen Gründer der Kindergärten, **F. W. A. Fröbel (1782 - 1850)**, einem Schüler Pestalozzis, **als „wirkliche Vorläufer der neuen Methode“**.

²¹ Korrekterweise muss betont werden, dass Rousseau nur die Erziehung der Jungen im Auge hatte, nicht aber der Mädchen.

Maria Montessori war Ärztin, bevor sie ihre Passion für Kinder entdeckte. Im Mittelpunkt ihrer pädagogischen Konzeption stehen die Begriffe **Freiheit und Kreativität** des Kindes.

Mit 26 war sie die erste Frau in Italien, die Ärztin und Chirurgin war. Ihre erste Anstellung fand sie in einer Irrenanstalt. Sie brachte den geistig Zurückgebliebenen mit großem Erfolg Lesen und Schreiben bei.

Von diesen Erfolgen war sie so überwältigt, dass sie wissen wollte, wie gut sie mit pädagogischen Fördermaßnahmen **normal begabte Kinder unterstützen** konnte. 1907 wurde sie Leiterin eines Kinderhauses in Rom, wo sie ihr neues Konzept anwenden konnte. Montessori ging davon aus, dass die Erziehung gemäß der spezifischen inneren Fähigkeiten und Begabungen des Kindes zu erfolgen habe. **Mit Hilfe von speziellem Arbeitsmaterial sollen Interessen ohne allzu starke Eingriffe seitens des Pädagogen gelenkt und die kindliche Entwicklung somit beschleunigt werden.** Nach ihren Konzepten existieren heute unzählige Montessori-Kindergärten und -Schulen. **Die Montessori-Pädagogik ist zu einem international anerkannten System geworden.**

Maria Montessori war ein praktisches Genie, während **Jean Piaget** seine Genialität in theoretischer Scharfsinnigkeit und Theoriebildung entfaltete.

Doch in **mehrfacher Hinsicht treffen sich der Wissenschaftler Jean Piaget und die Praktikerin Maria Montessori in ihren pädagogischen Prinzipien:**

- ❖ Beide erkannten **Stufenfolgen** in der kindlichen Entwicklung.
- ❖ Sie erkannten die „**Selbstregulierung**“ in dieser Entwicklung: Das Kind findet seine Identität aus sich selbst heraus.
- ❖ Sie stellten eindringlich dar, dass Kinder **keine kleinen Erwachsenen** sind.
- ❖ Beide forderten von Eltern und Lehrern, dass sie zuerst **gute Zuhörer und unvoreingenommene Beobachter** der Kinder sein sollten, um das Kind wirklich zu verstehen.

- ❖ Beide sahen im Kind ein **aktives Wesen** und befürworteten **Lernmethoden**, in denen das Kind sich seine Lernerfahrungen **aktiv** aneignen kann.
- ❖ Beide befürworteten **für das Spielen und Lernen des Kindes kindgerechte und konkrete Materialien**, damit die geistige Entwicklung des Kindes optimal gefördert werden kann.

Die Überwindung der traditionellen Schule

Piagets Erkenntnisse implizieren **eine Kritik der traditionellen Lernmethoden** in der Schule, die wir hier bewusst anführen. Zum einen glauben wir, dass hier das große **Frustpotential** der Kinder der neuen Zeit erklärbar wird und diese alten Lernmethoden den Konflikt zwischen Schülern und Lehrern verschärfen. Zum anderen hat das Mental-Training mit Kindern und Jugendlichen ja auch die Aufgabe, **die Mängel des schulischen, traditionellen Lernens zu kompensieren**.

Die direkt ausgesprochene oder indirekt implizierte Kritik der traditionellen Lehr- und Unterrichtsmethoden durch Jean Piaget umfasst:

- ❖ Die Lehrpläne sind an abstrakten Lernziel orientiert und **nicht an den Bedürfnissen der einzelnen Kinder**. Schule liefert so „Bildung“ als Massenware und nicht individuelle Förderung, wirkliche Selbstbildung des Kindes.
- ❖ Das Lernsystem betrachtet als Hauptmedium der Vermittlung von Wissen die **Sprache des Lehrers und die Schrift des Buches**, nicht aber die Aktivität des Kindes selbst. Die Schüler sind Behälter, in die Wissen gestopft wird.
- ❖ Das Wissen selbst ist für die Kinder bis zur Grundschule in der Regel **viel zu abstrakt**. Die Kinder lernen häufig etwas für die nächste Klassenarbeit auswendig, ohne das Gelernte wirklich zu verstehen.
- ❖ Lernkontrolle wird über **Fehlerfeststellung und Notengebung** von außen und oft für das Kind nicht nachvollziehbar falsch orientiert. **Die Selbstregulation im Rahmen der eigenen Lernerfahrung wird ausgehebelt**.

- ❖ Die **Interaktion der Kinder, das gemeinsame, lösungsorientierte Sprechen und Diskutieren miteinander** wird im Unterricht unterbunden. Der „heimliche Lehrplan“ der Schule ist eher Stillsitzen und Schweigen (dabei legt man nur im Kloster das Gelübde des Schweigens ab).
- ❖ Kinder lernen abstrakte, ihr Alltagsleben nicht betreffende Inhalte und weniger **Lernmethoden und Problemlösungstechniken, mit denen sie wirklich etwas anfangen können.**
- ❖ **Kurz: Traditionelle Lernsysteme knebeln die Kreativität der Kinder, statt sie zu fördern. Sind die Kinder von Geburt an Genies, verlassen sie das traditionelle Bildungssystem eher als Trottel.**

„Denkerziehung“ oder Mental-Training?

Was braucht das Kind, „Denkerziehung“ oder Mental-Training?

Wenn es darum geht, dem Kind

- ❖ **optimale Bedingungen** zu schaffen, dass sich seine Kreativität (Handeln, Phantasie, Sprechen) frei entfalten kann und
- ❖ **den Umgang mit dem Kind** (als soziale Interaktion) so zu gestalten, dass es seine Kreativität anregt,

dann wollen wir den Erwachsenen - schon provozierend - als **Genie-Coach des Kindes** betrachten. Unsere Frage nun: **Erzieht ein Coach oder trainiert er?**

Der traditionelle Begriff Erziehung hebt den aktiven Teil des Austauschs zwischen Erwachsenem und Kind **zu sehr auf die Seite des Erwachsenen.** Der Erwachsene ist der Erzieher (Subjekt), das Kind der Erzogene²² (Objekt, ja Opfer der Erziehungsmaßnahmen; **Erziehung erzieht Opfer**). Denken jedoch kann man nicht erziehen, sowenig ein Gärtner seine Pflanzen erziehen kann. Er kann sie pflegen, aber wachsen können die Pflanzen alleine.

²² In der Pädagogik sprach man lange vom „Zögling“. Die Verwandtschaft zu dem Begriff „Zucht“ und „züchtigen“ ist offenkundig. So verstanden kann Erziehung leicht zur Dressur werden.

Ein Trainer / Coach / Mentor dagegen **baut auf der Aktivität, der Eigenleistung des Trainierten auf**, hilft, seine Leistung zu optimieren, das Beste aus ihm heraus zu holen. Er ist ein Begleiter, ja Freund, ist eine Autorität als Vorbild und pocht nicht auf Gehorsam Kraft seines Amtes.

Kinder lernen vieles über das Spiel. Auch hierbei liegt der Begriff des Trainers näher als der des Erziehers. Wir erziehen ein Kind auch nicht zum Spielen (Spielefreude ist angeboren), sondern helfen ihm als Trainer oder Coach, sein Spiel selbst zu spielen, mit anderen gemeinsam zu spielen. Der Mental-Trainer der Kinder ist eher ein **Spiel-Animateur** als ein Spielbestimmer. Lange Zeit sind die Kinder noch gar nicht in der Lage, Spielregeln mental nachzuvollziehen. Da macht ein rigides Spiel nach Regeln nicht nur keinen Spaß, sondern auch keinen Sinn. Später wird der kreative Umgang mit Regeln für die Kinder interessanter als das Spiel selbst. **„Erziehung zum Spiel“ ist so unsinnig wie eine Aufforderung zur Spontaneität.**

Wir brauchen Kinder auch nicht zum **Sprechen** zu erziehen. Sie lernen selbst zu sprechen und sind in ihrer Mitteilungsfreude kaum zu bremsen. Hier ist eher **die Selbst-Erziehung des Erwachsenen angebracht, seine sprachlichen Äußerungen dem Kind gegenüber achtsam zu prüfen und bewusst zu führen.** Denn Kinder lernen an den sprachlichen Äußerungen der Eltern.

Ein weiterer, wichtiger Bereich des Denkens ist **das Problemlösen.** Auch hier ist der Begriff der Erziehung unangemessen. Man kann Kinder nicht dazu erziehen, Probleme zu lösen. Man kann ihnen helfen, Probleme zu erkennen. Kinder brauchen keine fertigen Lösungen, sondern Anregungen über Fragen oder Perspektivenwechsel, Lösungen selbst zu finden. **Nur ein selbst gelöstes Problem ist ein losgelassenes Problem und ein wirklicher Lernprozess.**

Wir betrachten also den Erwachsenen nicht als Erzieher des Kindes und Jugendlichen, sondern als **Lernbegleiter, Animateur, Coach, Mentor, Trainer.** **Deshalb ist der Begriff „Mental-Training“ für Kinder und Jugendliche viel angemessener als „Denk-Erziehung“.**

2. Mental-Training für Eltern

Kinder brauchen die Freiheit, ihre innere **Kreativität und Genialität** auch wirklich zum Ausdruck bringen zu können und nicht verdrängen zu müssen.

Sie brauchen **Erwachsene mit einem starken Selbstbewusstsein und bedingungsloser Selbstliebe**, damit sie sich auf dieses spirituelle Abenteuer mit ihren Kindern einlassen können. Sie müssen emotional so frei und geklärt sein, dass sie keine eigenen, negativen emotionalen Muster auf das Kind projizieren, sondern das Kind in seiner **Eigenart** annehmen und liebevoll auf **seinem** Weg begleiten können.

Die Selbstentwicklung, die Selbstbildung des Kindes braucht diese Freiheit.

Was Kinder begrenzt, sind die emotionalen, mentalen und spirituellen Grenzen vor allen der eigenen Eltern. John Gray hat fünf Freiheiten benannt, die das Kind für seine Selbstbildung braucht²³:

- die Freiheit, anders zu sein
- die Freiheit, Fehler zu machen
- die Freiheit, negative Emotionen auszudrücken
- die Freiheit MEHR zu wollen
- die Freiheit, NEIN zu sagen.

Kinder brauchen Erwachsene, die seelisch so reif sind, dass sie Kindern diese Freiheiten schenken können. Es sind die Freiheiten der bedingungslosen Liebe.

Nur ein Erwachsener, der selbst das Mental-Training beherrscht, sich nicht mehr von seinem Unterbewusstsein bestimmen lässt, sondern sein Leben bewusst und von Herzen gestaltet, hat **die mentale Kompetenz, das Mental-Training auch im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen anzuwenden und an die nächste Generation weiter zu geben.**

²³ John Gray: Kinder sind vom Himmel, Fünf Freiheiten, die Kinder stark machen; München 2000, Goldmann-Verlag

Letztlich soll der Erwachsene in der Anwendung seines Mental-Trainings soweit vorangekommen sein, dass er **den Zugang zu seiner eigenen Genialität wiedergewonnen hat**. Das heißt in erster Linie,

- sich als Schöpfer zu verstehen²⁴,
- Zugang zu seiner Intuition und Kreativität wiedererlangt zu haben,
- das Leben selbstbewusst zu bestimmen,
- aus ganzem Herzen zu leben,
- und Seelenbeziehungen eingehen zu können.

Diese Reife vom Erwachsenen (insbesondere den Eltern) erfordert das Mental-Training für Kinder und Jugendliche.

Das bedeutet aber nicht, dass die jungen Eltern hier bereits Vollkommenheit erreicht haben müssen. **Viel wichtiger ist das Bewusstsein der Aufgabe, die Elternschaft als spirituellen Weg zu erkennen und gemeinsam mit dem Kind zu gehen!** So ermöglicht den Eltern der liebevolle Umgang mit den eigenen Kindern, **Lehrende und Lernende** gleichzeitig zu sein.

Mental-Training wird so zu einem Mittel der Familienbildung im weitesten und zu tiefst verstandenen Sinne:

- ❖ Durch Mental-Training finden **die Eltern jeder für sich** zu seinem eigenen Glück und Zufriedenheit, **der Selbstliebe**. **Denn bedingungslose Selbstliebe ist die Basis für eine liebevolle Partnerschaft und ein liebevoller Umgang mit den eigenen Kindern**. Selbstzweifel, Selbstbestrafung, Selbsthass, Selbstzerstörung sind machtvolle mentale Konzepte, die sich sehr negativ auf die Entfaltung der Kinder auswirken.

²⁴ Prägend für den jungen, sechzehnjährigen Jean Piaget war das Studium des Buches von Henri Bergson (1859 - 1941): *Schöpferische Entwicklung* (1907). **Hierin wird Evolution im geistigen, schöpferischen Sinne verstanden**. Das Wirken Gottes in der Evolution bezeichnet Henri Bergson als „élan vital“. Piaget stellte dar, dass er dadurch eine „tiefe Offenbarung erfuhr: Die Identifikation Gottes mit dem Leben selbst war ein Gedanke, der mich fast bis zur Ekstase aufwühlte ...“

- ❖ **Die Partnerschaft zwischen den Eltern** selbst kann sich durch Mental-Training verstärken, so dass die Hauptprobleme der Familie im Sinne einer WIR-Gemeinschaft gelöst werden können. Egozentrik und Konkurrenzdenken sind wieder machtvolle mentale Konzepte, die die Grundlagen einer Ehe und Partnerschaft unterhöheln.
- ❖ Durch Mental-Training können die Eltern **die Bildung der Kinder** selbst stark beeinflussen, so dass die Kinder optimal auf das Leben wie auch das gesellschaftliche Schulsystem vorbereitet sind. So brauchen Eltern **die Bildungsaufgabe** nicht an gesellschaftliche Institutionen abzugeben, sondern können selbstbewusst **das Fundament für die Selbstbildung des Kindes** legen.

Die Vorbereitung der jungen Menschen auf die Elternschaft

Am besten ist es natürlich, wenn Jugendliche schon vor der Zeit der Familiengründung und der eigenen Elternschaft ihr Leben mit Mental-Training bewusst planen und mit den Grundmethoden des Mental-Trainings vertraut sind. So erweitert sich das für die eigene Lebensplanung verwendete Mental-Training organisch zum Werkzeug der eigenen Familienbildung.

Die **Auseinandersetzung mit dem eigenen Kinderwunsch** kann eine **erste, sehr tiefe spirituelle Erfahrung** sein. Das junge Paar kann lernen, mit der Seele des erwarteten Kindes bereits **eine Seelenverbindung herzustellen**. Eine solche bewusste Einladung einer Kinderseele, die Schaffung der Partnerschaft und Familie als „Tempel für diese neue Seele“ kann die bewusste Familienbildung zu einem schon heiligen Vorgang werden lassen.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Kinderwunsch erlaubt auch **die Rückführung zur eigenen Seele**, um erkennen zu können, mit welchem seelischen Lebensplan die Eltern selbst sich inkarniert haben - und vor allem: warum sie ihre eigenen Eltern als „beste Lehrer für Ihren Lebensplan“ ausgesucht haben.

Die Vorbereitung auf die Geburt des ersten Kindes ist die Zeit, sich mit den eigenen Eltern zu versöhnen und so zur bedingungslosen Liebe zu sich selbst zu finden. Sich selbst abzulehnen rührt aus der subjektiven Erfahrung, als Kind von den Eltern abgelehnt worden zu sein. Kinder, die nicht bedingungslos geliebt werden, fühlen sich abgelehnt! Die Geburtsvorbereitung auf das eigene Kind ist die Zeit, diese tiefe Wunde bei sich selbst zu heilen. Ist dieser Prozess abgeschlossen, sind die Eltern für die Geburt des Kindes optimal vorbereitet.

Mit der Geburt des ersten Kindes werden junge Menschen zum ersten Mal selbst Eltern. Es ist **die beste Gelegenheit** sich jetzt mit dem **inneren Kind** zu versöhnen. Emotionale Heilung heißt vor allem, das innere Kind wahrzunehmen, es zu respektieren, in das Leben einzubeziehen. Denn wir gehen mit unseren leiblichen Kindern so um, wie wir mit unserem inneren Kind umgehen. Das innere Kind hat in dem Neugeborenen einen großen Gefährten und „Spielkameraden“. Das Wichtigste ist, Achtung diesem Wunder des Lebens entgegenzubringen, sich nicht als Erzieher, sondern **als spiritueller Lebenslehrer dieses neuen Lebewesens** zu verstehen.

Junge Eltern sind **selbst in einem Entwicklungsprozess** (Berufsneuling, Partnerschaft, Familienbildung) und so mit sich selbst beschäftigt, dass sie oft nicht ihre ganze Aufmerksamkeit dem Neugeborenen entgegenbringen können. Deshalb sind die Großeltern häufig viel toleranter und selbstsicherer den Babys gegenüber als die jungen Eltern selbst. Ihre Schwäche, sich selbst noch nicht richtig gefunden zu haben, sollten junge Eltern unbedingt kompensieren. Sie können sich mit anderen jungen Eltern zu **Selbsthilfegruppen** zusammenschließen, um Erfahrungen zu besprechen und gemeinsam zu lernen.

Es sollte auch zur **gesellschaftlichen Norm** werden, dass junge Eltern von **Mental-Trainern und Familien-Coachs** begleitet werden, die ihnen helfen, diesen Herausforderungen der jungen Familie gewachsen zu sein. **Auf diesem Weg kann die Gesellschaft heilen, kann die Familie wieder zu einer gesunden Zelle eines gesellschaftlichen Organismus werden.**

3. Der Umgang mit den Kindern der neuen Zeit

Fassen wir die wichtigsten Punkte zusammen:

- ❖ **Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, sondern absolut eigenständige Wesen.** Wenn sie die Welt noch nicht wie Erwachsene wahrnehmen können, machen sie keine Fehler, die korrigiert werden müssen, sondern bringen damit nur ihre **eigenartige, kindliche Weltsicht** zum Ausdruck.

Für den Umgang mit diesen Kindern bedeutet das insbesondere:

- **Keine scheinbaren „Fehler“ korrigieren, sondern die kindliche Denkweise durch aufmerksame Fragen verstehen lernen.** Ein Kind macht keine Fehler, sondern Erfahrungen. Die Menschheit hat durch „Versuch und Irrtum“ gelernt und über diese Erfahrungen eine ganze Kultur aufgebaut. Auch das Kind hat ein Recht, **Lernerfahrungen** zu machen.
- Statt das Kind zu belehren, sollte es **intensiv beobachtet und ihm aufmerksam zugehört** werden. Aber auch hier müssen die Erwachsenen sensibel genug sein, damit das Kind nicht das Gefühl bekommt, es würde durch unendliche Fragen nur kontrolliert. Das Kind muss in den Fragen das **Interesse an ihm** wahrnehmen und keine Kontrolle. Die Fragen kommen aus dem Herzen, sodass **das Kind spürt, dass es verstanden werden will. Die Fragen helfen ihm, sich selbst besser zu verstehen.**
- Fragt das Kind WARUM? - hilft ihm keine wissenschaftliche Erklärung (da es sie eh nicht nachvollziehen kann), sondern ein aufmerksames Nachfragen: „Was glaubst **du**, wie es ist?“
Es ist sehr **verführerisch**, in solchen Situationen dem Kind beweisen zu wollen, wie „schlau“ man als Erwachsener ist. Aber es kommt nicht darauf an, sich gegenüber dem Kind zu produzieren, sondern ihm zu helfen, seine Kreativität zu entfalten! Auch hier ist nicht Belehrung angebracht, sondern die Warum-Frage zum Anlass zu nehmen, die Kreativität des Kindes weiter zu fördern.

Wenn ein Kind sagt: „Der Mond verfolgt uns!“, dann kann einfach weiter fragen: „Und was macht er, wenn wir stehen oder sitzen bleiben?“ Das lädt ein, den Nachthimmel zu beobachten. Nach kaum einer Stunde kann das Kind erkennen, dass der Mond sich da oben auch bewegt, wenn man ihn unten nur sitzend beobachtet. „Eben war er noch da. Jetzt ist er da. Warum macht er das wohl?“ **Auch die eine Erklärung auf diese Frage suchenden Antworten des Kindes werden abenteuerlich sein, aber sie haben seine Kreativität nicht im Keime erstickt, sondern weiter angeregt!**

- Wir sollten uns auch bewusst sein, dass wir in unserer Alltagssprache immer noch sagen: „Die Sonne geht auf!“ Das ist wissenschaftlich gesehen völliger Unsinn. Es sieht nur so aus, als ob die Sonne auf- oder untergehen würde. Wir geben mit unserer Sprache ein falsches Weltbild weiter, ohne dass wir uns dessen bewusst sein. Was denkt sich dann das Kind, wenn der rote Feuerball der Sonne im Meer „untergeht“? Das Kind braucht (bis zu einem gewissen Alter) **keine** wissenschaftliche Erklärung, die es vielleicht altklug nachplappern, nicht aber verstehen würde, sondern **Verständnis für seine Sicht der Welt**.
- **Vollkommen unangebracht ist es, über die kreativen Welterklärungen der Kinder zu lachen, ja sie auszulachen!** Viel wichtiger ist es, gerade in dieser Phase die Kreativität der Kinder zu achten und zu fördern!
Wie leicht lassen sich die Kinder auch hier **manipulieren**, indem man die kognitive Überlegenheit ausspielt. Auch wenn die Kinder mental das Spiel nicht verstehen, das mit ihnen gespielt wird, spüren sie im Herzen doch, dass sie missachtet werden.
- Älteren Geschwistern, die eine „kognitive Stufe“ weiter sind, sollten die Eltern darauf aufmerksam machen, dass das kleinere Geschwisterchen nicht dumm ist, sondern einfach anders denkt. Vielleicht haben die Eltern ein Tagebuch der Intelligenzentwicklung des älteren Geschwisters zur Hand, um ihm zeigen zu können, dass er in den jüngeren Jahren die Welt genauso „verkehrt“ gesehen hat wie sein kleines Geschwisterchen heute.

- **Das ganze empiristische Frühwerk Piagets** (etwa 1923 - 1940) ist eine **Fundgrube von aufmerksamen und achtungsvollen Fragen** der Erwachsenen Kindern gegenüber. (Das Spätwerk ab 1940 konzentriert sich mehr auf die philosophische Theoriebildung.)

- ❖ Vollkommen **unabgebracht ist es, das Kind mit familiären Problemen zu konfrontieren**. Die große Gefahr dabei ist, dass Kinder sich für diese Probleme dann **verantwortlich** fühlen und ein tief sitzendes Schuldgefühl bekommen: Alleine seine Existenz scheint die ganzen Probleme der Eltern zu verursachen. Viele Kinder wollen sich umbringen, weil sie glauben, dass die Eltern dann glücklicher wären! Es ist eine seelische Vergewaltigung, wenn man Kinder in diese „Welt der Erwachsenen“ einbezieht und sie **zu seelischen Müllern missbraucht**. Kinder sind keine Erwachsene und haben mit den Problemen der Erwachsenen nichts zu tun!

- ❖ **Kinder haben ständig etwas zu befolgen, was sie nicht verstehen können!** Ein 4-jähriges Kind kann nicht verstehen, dass es Erwachsene bei einer Unterhaltung „nicht unterbrechen darf“. Sein Mitteilungsbedürfnis platzt einfach heraus, ohne dass es darauf achten kann, ob Erwachsene im Gespräch sind oder nicht. Das Gespräch der Erwachsenen nicht unterbrechen zu dürfen, wird so zu einer **Dressur**, weil das Kind diese Forderung gar nicht umsetzen kann.

- ❖ **Das Kind muss nicht zum Lernen motiviert werden, sondern lernt von sich aus!** Es hat einen kaum zu bändigenden Wissensdurst. Schon der Säugling ist, wenn seine Grundbedürfnisse gestillt sind, neugierig und erkundet seine Welt. Das bedeutet:
 - Kindern diesen anregenden **„Lernraum“ zu schaffen**, ihnen geeignete Lernmaterialien zur Verfügung zu stellen (z.B. „Montessori-Material“).
 - Es gilt zu beachten, dass Kinder mit den Händen, mit dem Kopf und mit der Seele lernen. Kinder brauchen nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch für den Geist und die Seele. Auch die verantwortliche Pflege von Pflanzen und Tieren sollte ihnen altersgerecht überlassen werden.

- ❖ Eltern beeinflussen ihre Kinder weit weniger über das, was sie sagen, als über das, was sie tun. **Sie erziehen als Vorbild.** Das Wichtigste dabei ist, dass das Kind im Erwachsenen einen **authentischen Menschen** erleben kann. Je mehr der erwachsene Mensch seine Eigenart, seine Einzigartigkeit lebt, **desto mehr traut sich auch das Kind, es selbst zu sein** und keine ihm fremde Rolle zu spielen.

Gerade die Vorstellung, dem Kind gegenüber eine **Erzieher-Rolle** einnehmen zu müssen, entfremdet von dem Kind. Erzieher sind nicht authentisch gegenüber dem Kind, leben keine Herzensbeziehung, sondern agieren aus dem Kopf, setzen zwischen sich selbst und dem Kind bestimmte **Erziehungskonzepte und -programme**. Je mehr man als Erwachsener dem Kind gegenüber aus dem Herzen lebt (= authentisch ist), desto mehr kann auch das Kind im Herzen bleiben.

- ❖ Ein wesentlicher Bereich des Mental-Trainings ist **der bewusste Sprachgebrauch des Erwachsenen** dem Kind gegenüber. Wir schleppen einen riesigen, nicht reflektierten **Sprachmüll** mit uns herum, verwenden negative Begriffe („Du nervst mich!“), statt dem Kind eine positive Ich-Botschaft zu übermitteln („Ich bin müde und brauche jetzt Ruhe.“).

Auch hier ist wieder erkennbar: Für den Erwachsenen ist es viel wichtiger, an sich selbst, seinen emotionalen Mustern und mentalen Vorurteilen zu arbeiten, als das Kind erzieherisch oder belehrend zu bearbeiten.

- ❖ Was letztlich zählt, ist dem Kind **ein gesundes Selbstvertrauen** zu vermitteln, nicht an sich selbst zu zweifeln, sondern ein **hohes Selbstwertgefühl** aufzubauen, seine **kreativen Schöpferkräfte** zu erkennen und sinnvoll zu nutzen.

Teil 2

Altersspezifisches Mental-Training und Trainingsplan

Fünf Lebensbereiche für die gesunde Entwicklung des Kindes

Mental-Training für Kinder und Jugendliche selbst ist nur **ein Instrument** (zunächst in den Händen der Eltern, dann in den Händen des Kindes selbst) für die gesunde Entwicklung des Kindes. Es ist eingebettet in die Lebensbereiche des Kindes und **entfaltet seine Wirksamkeit für das Kind im Bewusstsein dieser fünf Lebensbereiche:**

1. der Lebensraum der Eltern,
2. die Selbstbildung des Kindes,
3. der entwicklungsfördernde Lebensraum des Kindes,
4. die Familie als primäre Gemeinschaft des Kindes
5. und die Unterstützung des Kindes
in der äußeren Welt durch die Eltern

1. Der Lebensraum der Eltern

Unter einem Lebensraum wollen wir hier nicht nur den materiell-biologischen Raum verstehen, sondern auch **den emotionalen, den geistigen und den spirituellen Raum**. Das Kind wächst in diesen Lebensraum hinein. Sind die Eltern mit sich glücklich und zufrieden? Sind sie sich ihrer selbst bewusst, leben authentisch ihr Leben und verwirklichen ihren Lebensraum? Welche Rolle spielt „das Geldverdienen“ in der Familie? Gehen die Eltern mit Geld so um, dass es in der Familie kein Mangel-Thema ist? Sind sie mit ihrer Sexualität freizügig, dass das Kind Körperlichkeit natürlich erlebt und Intimsphären respektieren kann?²⁵ Hat es Eltern, die auch als Mann und Frau in ihrem Geschlecht selbstbewusst sind?

²⁵ Natürlich auch seine eigene Intimsphäre respektiert wird.

Diese **konkret gestaltete Partnerschaft der Eltern** ist ein Lebensraum für das Kind, sein erster Lebensbereich, der seine gesunde Entwicklung bestimmt.

Das Fundament der gesunden Entwicklung des Kindes ist **die kindesorientierte Einstellung und die bedingungslose Liebe der Eltern**. Denn sie **bestimmt den Start des Kindes ins Leben**. Bei allen Verständnis für die spirituelle Auffassung, dass sich die Seele des Kindes seine Eltern (und seine Lebensaufgabe) selbst aussucht, legen wir mit der Zeugung des Kindes **das Primat der Verantwortung in die Hände der Eltern**. Es macht bereits einen Unterschied aus, ob das Kind gewollt ist oder als „Unfall“ betrachtet wird. Die **bewusste und liebevolle Elternschaft** kann eine große spirituelle Aufgabe sein.

Kein spiritueller Weg ist einerseits schwerer und andererseits dankbarer als der Pfad der bewussten Elternschaft. Eine spirituelle Elternschaft nimmt von Anfang an eine Seelenverbindung zur Seele des Kindes auf und kann erkennen, dass **die Seele des Kindes älter und reifer sein kann**. So können Eltern die Einstellung gewinnen, dem Kind als spirituellem Wesen den Weg in die Welt zu erleichtern, aber von dem Kind als ihrem „spirituellem Lehrer“ auch zu lernen. Und das ein Leben lang. **Ein Kind stellt die Eltern vor immer neue Lektionen, die sie dankbar annehmen können**.

Damit die jungen Menschen als Eltern hier nicht überfordert werden, brauchen sie ein **gesellschaftliches System der Unterstützung**. Das können deren Eltern selbst sein oder ein Beratungssystem (Familien-Coaching), das ihnen hilft, diese großen Aufgaben zu bewältigen. Hier ist **präventive Hilfe für die Familie** gefordert und nicht erst Maßnahmen, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist.“ **Denn in der Bildung der jungen Familie, in der Selbstbildung des Kindes vollzieht sich die primäre Bildung der Gesellschaft**.

Das Mental-Training in diesem Lebensbereich ist **ein Werkzeug für die Eltern selbst**, um dieser **größten Verantwortung des Menschen** gerecht zu werden: Beruf, Familie, Elternschaft. Das Kind braucht emotionale, geistige und seelische Räume für sein Entwicklungspotential.

Die Grenzen der Eltern sind in den ersten Lebensjahren die Entwicklungsgrenzen des Kindes. Mit Mental-Training können die Eltern ihre Grenzen für den Entwicklungsraum des Kindes erweitern.

Die Reibungskonflikte zwischen Kind und Eltern haben in der Regel ihre Ursache in der Begrenztheit der Eltern. Hier gilt es für die Eltern, ihre begrenzte Liebesfähigkeit zu erkennen und zu überwinden, statt dem Kind „Grenzen zu setzen“.²⁶ **Das Kind reibt sich an den Grenzen der Eltern.** Hier liegt die Lektion, die die Eltern dankbar annehmen können! Zuerst sollte der Erwachsene bei Konflikten mit Kindern fragen, ob er seine Wahrnehmung und seine Einstellung ändern muss. Hier ist das Mental-Training der Eltern ein wertvolles Instrument, Konflikte mit den Kindern **im entwicklungsförderlichen Sinne für alle Beteiligten** zu lösen.

2. Die Selbstbildung des Kindes und seine Selbstbestimmung

Das SELBST des Kindes (auch als seine SEELE gesehen), sein Selbstregulationsprinzip, ist **der integrierende Faktor** für die Entwicklung des Kindes. Hier müssen die Eltern von der Elternzentrierung und ihrer bestimmenden Rolle für die Entwicklung des Kindes Abschied nehmen. Seine Lebensbestimmung trägt das Kind in sich selbst (es ist in seiner Seele zu Hause) und kann nicht von außen (noch so liebevoll gemeint) von den Eltern bestimmt werden. Wenn wir von Jean Piaget etwas gelernt haben, dann **die neue Sicht des Kindes** (es kommt einer „kopernikanischen Wende“²⁷ gleich), das wir auf die Formel bringen können: **Selbstbildung des Kindes statt Erziehung durch die Eltern.**

²⁶ „Kinder brauchen Grenzen“ ist ein viel zu pauschale Erziehungsmaxime, mit der sich selbst körperliche Züchtigung legitimieren kann. **Kinder brauchen keine Grenzen, sondern Strukturen.** Sind die Kinder, denen man Grenzen gesetzt hat, dann selbst Erwachsene, führt ihr Weg zum Therapeuten, damit diese Grenzen erkannt und wieder aufgelöst werden können!

²⁷ Kopernikus erkannte, dass sich nicht die Sonne um die Welt, sondern die Welt um die Sonne dreht. Nicht die Erde ist der Mittelpunkt unseres Sonnensystems, sondern die Sonne. Von einer „kopernikanischen Wende“ spricht man, wenn eine bestehende Sicht der Dinge grundlegend geändert werden muss.

Die Eltern tragen ein hohes Maß an Verantwortung für die gesunde Entwicklung des Kindes, aber nicht, indem sie kopfgesteuert auf das Kind einwirken, sondern sich selbst entfalten und so dem Kind den Raum für seine Selbstbildung geben.

Im wohlverstandenen Sinne **schafft das Vertrauen auf die Selbstregulation des Kindes** auch eine große Erleichterung, denn es nimmt den Eltern eine große Last. Sie können die Entwicklung des Kindes letztlich „in die Hände Gottes“ legen, wenn wir uns hier so ausdrücken dürfen. Sie brauchen sich auch nicht für alles, was das Kind sich so „leistet“, verantwortlich zu fühlen. Die Genialität des Kindes kann sich von selbst entfalten, wenn die Eltern ihm **keine Hindernisse** in den Weg legen.

Das Kind kann sich (dem Alter und der kognitiven Struktur gemäß) selbst bestimmen, und **diese Selbstbestimmung gilt es zu achten und zu fördern**. Das Kind freut sich selbst darüber, immer mehr in seinem Leben selbst verantworten zu dürfen. **Gerade hierzu ist das kind- und altersgerechte Mental-Training eine wertvolle Hilfe für die Selbstbestimmung des Kindes.**

3. Der entwicklungsfördernde Lebensraum des Kindes

Eine zentrale Aufgabe der Eltern für eine gesunde Entwicklung des Kindes ist die **Gestaltung des Lebens- und Entwicklungsraums**. Hier gilt schon früh die Entscheidung für **die Wohn- und Lebensverhältnisse** der jungen Familie. Hierzu gehören auch die Gemeinschaft mit Pflanzen und Tieren.

Das Kind baut seine eigenen kognitiven Strukturen in der Auseinandersetzung mit seiner „Umwelt“ auf. Diese „Umwelt“ sollte von den Eltern bewusst so gestaltet werden, dass das Kind altersgerecht **klare Strukturen**²⁸ vorfindet und sich in einen **Entwicklungsraum** entwickelt, den ihn weder unter- noch überfordert.

²⁸ Wir verwenden den Begriff „Struktur“ lieber als den Begriff der „Grenzen“. Noch einmal: Kinder brauchen Strukturen, aber keine Grenzen. Förderliche äußere Strukturen helfen innere Strukturen auszubilden, doch **Grenzen begrenzen das Entwicklungspotential**. (Ein Laufstälchen begrenzt den Bewegungsraum des Krabbelkindes. Statt die Wohnung für das Krabbelkind gerecht zu gestalten, wird ihm durch ein Laufstälchen Grenzen für die Erweiterung seines Erfahrungsraums gesetzt.)

Ein **Unterfordern** ist dabei das viel größere Problem, denn die Kreativität der meisten Kinder erstickt in Langeweile, seiner permanenten Unterforderung. Eine natürliche **Überforderung** tritt kaum ein, da das Kind über eigene „Wahrnehmungs-Filter“ verfügt, die **immer nur das in sein Wahrnehmungsfeld auftauchen lässt, was es zum nächsten Schritt herausfordert**. In der Hinsicht können wir uns ganz auf die Genialität der Natur verlassen. Problematisch ist es nur, wenn es **von außen** (durch Eltern oder Schule) zu Dingen **aufgefordert, ja gezwungen** wird, dem es nicht gewachsen ist. **Überforderung tritt immer nur als Forderung und Druck von außen an das Kind heran**. Die kognitive Struktur des Kindes selbst stellt das Kind **immer nur vor die Aufgaben, die es bewältigen kann**. Das ist vielleicht sogar der tiefe Sinn der Entfaltung dieser kognitiven Stufen.

Ein großes Thema ist der Umgang mit dem Fernsehen (uns anderer moderner Medien). Hier kann man Kinder intelligenzförderliche Anregungen zur Verfügung stellen. Es sollte aber immer darauf geachtet werden, dass der Fernseher nicht der Ersatz für menschliche Zuwendung sein kann. Es sollte das Kind nicht zum passiven Konsumieren verleiten, sondern zum aktiven Verarbeiten des Gesehenen. Und nicht zuletzt sollte das Leben in der Natur gegenüber diesem „virtuellen Leben“ nicht zu kurz kommen. **Gerade die Natur als Lebensraum des Kindes sollte von den Eltern wiederentdeckt werden**.

Vor einem großen Konflikt stehen Eltern, wenn sie **die institutionellen Lernräume** für die Kinder auszuwählen haben: **Vorschule und Schule**. Zur Zeit gibt es nur sehr wenige kindgerechte Schulen und die Wahl gilt in der Regel „dem kleinsten Übel“. Doch auch da kann der Entwicklungsraum Elternhaus kompensierend wirken, so dass das Kind durch die Schule keinen bleibenden Schaden nimmt.

Mental-Training ist in diesem Bereich eine Hilfe für die Eltern, **einen langfristig angelegten Lebensplan** zur Entfaltung zu bringen. Die **Schulfrage** taucht nicht erst im sechsten Lebensjahr des Kindes auf, sondern kann schon früh gestellt und in die Familienplanung einbezogen werden.

4. Die Familie als primäre Gemeinschaft des Kindes

Der Mensch ist ein Gesellschaftswesen, wird sich dessen immer mehr bewusst und nimmt eine aktive Rolle in der Gemeinschaft ein. Dies ist ein weiterer, zentraler Lebensbereich des Kindes, der bewusst gestaltet werden will.

Die Familie im engen (Kleinfamilie mit Eltern und Kind) wie im weiteren Sinne (Großeltern, Onkel und Tanten, Neffen, Nichten, Freunde und Bekannte) ist eine Gemeinschaft, in die das Kind hineinwächst und sich **als gesellschaftliches Wesen verstehen** lernt.

In dieser Gemeinschaft soll es **seinen Platz finden** und eine ihm **angemessene Verantwortung übernehmen**. Es hat Rechte und Pflichten. Es gibt Regeln (im Sinne von Strukturen und nicht Grenzen), die es zunächst einhalten, später mitbestimmen kann. (Dazu gehört auch das Thema Taschengeld). In diese Gemeinschaft werden auch Freunde der Eltern aufgenommen, eigene Spielkameraden.

Auch Tiere können als Familienmitglieder gesehen werden. Das Kind kann in einer sehr intensiven Beziehung zum Tier stehen. Hier ist auf die **telepathische Verbindung zwischen Tier (z.B. Hund und Katze) und dem Kind** zu achten. Diese Telepathie sollte gar nicht in Frage gestellt, sondern erkannt und bewusst gefördert werden. Dazu gehören Vorlese-Geschichten, in denen Kinder mit Tieren kommunizieren.

Mit der Zeit (der Ausbildung operativer Denkstrukturen) wird für das Kind die Familie zu einer **Ko-operations-Gemeinschaft**. Es erkennt seinen Wert für die Gemeinschaft, erkennt, dass es nicht nur nimmt, sondern auch geben kann. **Es lernt, seinen Beitrag für das Glück, die Freude und Harmonie der Gemeinschaft zu leisten.**

Wenn Mental-Training in der Familie regelmäßig gepflegt wird, dann kann es den Familiensinn weiter fördern, kann die Familie zu einer spirituellen Gemeinschaft **zusammen wachsen**.

5. Die Unterstützung des Kindes in der äußeren Welt durch die Eltern

Eine letzte tragende Säule für die gesunde Entwicklung des Kindes ist **die Unterstützung der Eltern bei Problemen des Kindes in der „äußeren Welt“** (dem Kindergarten, der Schule, den Vereinen). Wenn möglich, werden dem Kind die Probleme nicht abgenommen, sondern wird ihm geholfen, die Probleme selbst zu lösen. Oft ist das Kind aber gegen Übergriffe auch einfach nur **zu schützen**. Hier macht es sicher immer Sinn, sich zu **Elterngruppen** zusammenzuschließen, um sich gemeinsam für die Rechte der Kinder einzusetzen.

Doch schon die Achtsamkeit und **das Verständnis der Eltern für das Kind** ist eine wesentliche Unterstützung. Es fühlt sich in der Schule nicht klein gemacht, wenn es weiß, dass es von den Eltern verstanden wird und eine Unterstützung erfahren darf. Das Kind braucht elterliche Hilfe, um Erfahrungen, mit denen es von außen konfrontiert und alleine nicht fertig wird, verarbeiten zu können.

Gerade in diesem Bereich ist das Mental-Training für das Kind wichtig, um auf herausfordernde Erfahrungen lösungsorientiert reagieren zu können. Wenn es immer wieder in der Schule z.B. immer wieder hört, es sei „unruhig“, so kann eine solche Programmierung zu Hause aufgefangen und durch positive Affirmationen ersetzt werden: „Ich bin in jeder Situation ruhig und gelassen.“ - „Ich bin stark und selbstbewusst, gleichgültig, wie mich andere Menschen sehen.“

Im gemeinsamen Umgang mit solchen Problemen helfen die Eltern ihrem Kind, das Mental-Training konkret und lösungsorientiert anzuwenden.

Die allgemeinen Methoden des Mental-Trainings und die Notwendigkeit ihrer Anpassung an die geistigen Entwicklungsstufen des Kindes

Fassen wir zunächst **die wichtigsten Methoden des Mental-Trainings** zusammen:

- ❖ **Atemübungen und Entspannung:** Nur in einem ruhigen und entspannten Körper kann der Geist positiv und bewusst beeinflusst werden. Hektik und Stress sind eher Anzeichen, dass man sein Leben nicht unter Kontrolle hat und von äußeren Zwängen bestimmt wird. Dann gilt es zunächst einmal, den Körper durch Atemübungen und anderen Methoden zu entspannen.
- ❖ **Achtsamkeit und Gedankendisziplin:** Durch Achtsamkeit und Selbstbeobachtung erkennen wir die Macht unserer Gedanken. Wir erkennen, dass wir durch **unsere Gedanken** (Ängste, Befürchtungen, Wünsche, klare Zielsetzungen) unser Schicksal verursacht haben und selbst bestimmen.
- ❖ **Affirmation und Glaubenskraft:** Wenn wir unsere Lebensumstände dann als Spiegel unserer verborgenen Gedankenmuster erkennen, gilt es, negative Glaubenssätze, die sich unvorteilhaft im Leben manifestiert haben, zu erkennen und in positive Glaubenssätze umzuwandeln. Affirmationen (Suggestionen) sind dabei unverzichtbar.
- ❖ **Visualisierung und Imagination von Zielen:** Wir erkennen, dass die Sprache unseres Unterbewusstseins Bilder sind. Das Unterbewusstsein selbst kommuniziert mit uns über Bilder, insbesondere durch **Träume**. Dazu gehören nicht nur nächtliche Träume, Tagträume, sondern auch Lebensträume. Mit unserer **Vorstellungstätigkeit, unserer Phantasie** können wir umgekehrt unser Unterbewusstsein als Verbündeten unserer Ziele gewinnen. Letztlich können wir im Leben **nur das erreichen, was wir uns auch vorstellen können**.

- ❖ **Positives Denken und Sprechen:** Bewusster Ausdruck dieser Gedankendisziplin ist es, dass wir es lernen, positiv, konstruktiv und lösungsorientiert zu denken und zu sprechen. Das gilt zunächst für **das Selbstgespräch:** Wir fragen uns ständig, was dieses und jenes im Leben zu bedeuten hat. Keine Bedeutung erschließt sich von selbst. Allem muss eine Bedeutung gegeben werden. Es ist unsere Wahl, Ereignisse (im Selbstgespräch) positiv oder negativ zu deuten. Sobald wir lernen, den Ereignissen um uns herum eine positive Bedeutung (im Sinne eines Geschenk des Himmels) zu geben, **kann unser Leben Sinn und Bedeutung gewinnen.**
In dieser **bewussten Kommunikation mit anderen Menschen** können wir dann im Leben **etwas Bedeutendes bewirken.**
- ❖ Mental-Training hilft uns, unsere **Kreativität** zum Ausdruck zu bringen. Kreativität ist im engen Sinne keine Methode, sondern jedem Kind angeboren. Doch Mental-Training hilft, dieser Kreativität den Weg ins Leben zu weisen und **die eigene Genialität und Schöpfungskraft zu manifestieren.** Dazu gehört insbesondere **die Entfaltung des Schöpferbewusstseins.**
- ❖ **Intuition** schließt uns an das Allbewusstsein an, öffnet uns für unser kosmisches Bewusstsein. Wir sind offen für Geistesblitze, geniale Eingebungen, göttliche Inspiration. In der Intuition sind wir ein Kanal für die EINE Schöpferkraft. **Wir nehmen als Mitschöpfer an der Schöpfung teil.** Ein Mental-Training ohne Intuition wäre ein kopfgesteuerter Egoismus.
Intuition können wir auch als „Herzintelligenz“ verstehen. Übungen im Mental-Training helfen, aus dem Herzen zu leben.
- ❖ Unter **Meditation** wollen wir keine spezielle Übung verstehen, sondern Versenkung, Kontemplation, „Selbstvergessenheit“²⁹, das Verschmelzen von Tun und Sein. So gesehen kann das ganze Leben Meditation sein. Mental-Training kennt Übungen, die uns wieder an uns selbst erinnern.

²⁹ Korrekter müsste es heißen: EGO-Vergessenheit, denn in der Meditation sind wir eben ganz in unserem SELBST. Im tief verstandenen Sinne ist „Selbstvergessenheit“ die eigentliche Krankheit.

Wir sollten uns immer bewusst bleiben, dass Mental-Training **keine Erziehungsmethode** ist, sondern ganz im Gegenteil den Kinder und Jugendlichen **ein geistiges Werkzeug in die Hände gibt, mit dem sie immer mehr ihr Leben selbst bestimmen können.**

Die Fragestellung lautet jetzt: **Mit welchem Alter (korrekter: mit welcher kognitiven Struktur nach Jean Piaget) sind Kinder und Jugendliche in der Lage, sich die einzelnen Methoden des Mental-Trainings anzueignen?**

Die Frage ist durchaus nicht auf die leichte Schulter zu nehmen! Die letzten drei genannten Elemente des Mental-Trainings z.B., **Kreativität, Intuition und Meditation, bringt das Kind offensichtlich schon mit in die Welt!** Das Kind ist von Natur aus **kreativ**, es geht mit allen Lebenserfahrungen kreativ um. Wenn seine vordergründig instinkthaften Reflexhandlungen in den ersten Monaten an Dominanz verlieren, gewinnt sein **intuitives Verständnis** an Bedeutung. Kinder sind so intuitiv, wie man es vielen Tieren zuspricht. Und ein zufriedenes Baby ist EINS mit der Welt - ein idealer **meditativer** Zustand! Ist das Baby bereits ein Buddha?

Es wäre weit gefehlt, den Zustand des Babys zu romantisieren, das Kind als „wahrer Mensch“ zu mystifizieren. Gewiss: Es birgt nicht nur das menschliche, sondern auch das göttliche Potential, aber dies will nicht nur als Potential DA SEIN, sondern auch **in der konkreten, materiellen Welt gelebt werden.** Buddha musste auch das Leid und den Schmerz erfahren, um den Weg der Erleuchtung aus der Realität des Lebens heraus zu finden. Wir sind als spirituelle Wesen in dieser Welt, um uns in ihr zu bewähren, um uns in ihr als Schöpfer zu erkennen.

Wir dürfen all die wundervollen Eigenschaften des Kindes nicht verwechseln mit den Eigenschaften eines reifen, erleuchteten Wesens.

Gerade deshalb gilt es, alle diese **spirituellen Eigenschaften des Kindes**, seine Kreativität, seine Intuition, seine meditative Versunkenheit nicht durch Unachtsamkeit oder Unverständnis zu unterdrücken, sondern Aufmerksamkeit zu schenken, zu fördern und in der Auseinandersetzung mit der konkreten Welt zu stärken.

Mental-Training ist vor allem, an diesen Potentialen des Kindes anzuknüpfen, diesen Kräften den Weg in die Welt zu weisen. Dabei sollten wir uns bewusst sein, dass das Kind schon ab seiner Geburt ständig **spontanes Mental-Training praktiziert!** Seine Erfahrungen, seine Übungen, sein Spiel sind maßgeblich für den Aufbau seiner kognitiven Struktur, seiner Intelligenz. **Es trainiert ständig seine Intelligenz selbst. Was ist das anderes als Mental-Training im weitesten Sinne?!** Daran gilt es förderlich anzuknüpfen.

Für die volle Nutzung des **Mental-Trainings im engen Sinne** sind erst Jugendliche im formal-operativen Stadium (Stadium IV) in der Lage. Erst wenn der junge Mensch sich **Gedanken über seine Gedanken** machen kann, kann er auch sein Denken beobachten und selbständig korrigieren. Erst wenn er in der Lage ist, das Wesen von der Erscheinung zu unterscheiden (er nicht nur konkret-anschaulich, sondern auch abstrakt-formal zu denken in der Lage ist), kann er auch **die geistigen Gesetze verstehen und anwenden lernen.** Erst in diesem Stadium ist er reif, **eigene Lebenspläne** zu machen, Lebensziele zu setzen und bewusst zu verfolgen.

Die Welt würde anders aussehen, wenn die Mehrzahl der Jugendlichen das Mental-Training für die Gestaltung ihrer Zukunft, für die Gestaltung der Welt nutzen würden! Die Anwendung des Mental-Trainings sollte die wichtigste Lernaufgabe eines Jugendlichen sein, denn das bedeutet es, „für das Leben zu lernen“!

Von der optimalen Nutzung des Mental-Trainings für Jugendliche sind wir noch sehr weit entfernt. **Aber mit der Umgestaltung unseres formellen (Regelschule) und informellen (Medien) Bildungssystems wird das Mental-Training immer mehr in den Mittelpunkt des Lebens unserer jungen Menschen rücken.**

Viele Elemente des Mental-Trainings können auch Kinder in der präoperationalen (Stadium II) und konkret-operationalen Phase (Stadium III) lernen. Wir werden in den kommenden Kapiteln auf **konkrete Trainingspläne für die einzelnen Phasen** hinweisen.

Wir stehen in diesem Teil grundsätzlich vor dem Problem, hier **nur „Stichworte“ eines allgemeinen Konzept** für die einzelnen Entwicklungs-Phasen des Kindes vorlegen zu können. Eine konkretere Hilfe ist der **3. Teil der Arbeit, in dem Übungsbücher für das Mental-Training mit Kindern und Jugendlichen** kommentiert vorgestellt werden.

Wir müssen hier **zweierlei** grundsätzlich betonen:

- ❖ **Jean Piaget ging es nicht darum, dass die Kinder möglichst schnell Erwachsene werden.** Sein Programm ist kein Turbolader für die Produktion hochbegabter Kinder. Er betont im Gegenteil immer wieder, dass Kinder häufig von Eltern und Lehrern „überfordert“ werden, da sie etwas lernen sollen, das sie noch gar nicht „assimilieren“ können. Wie viele Kinder lernen schon das Zählen bis 20 oder gar 50, ohne überhaupt über einen Zahlenbegriff zu verfügen. Sie lernen so vieles auswendig, was sie noch gar nicht verstehen (können). Piaget geht es nicht um Schnelligkeit / Beschleunigung, sondern um **Tiefe, die Entfaltung von Genialität, und das bedarf der Zeit.** Das Kind darf sich ruhig langsam, gemäß seines biologischen Reifeprogramms entfalten, dann aber **für jede kognitive Struktur sein ganzes Potential zum Ausdruck bringen können.**
- ❖ **Jean Piaget hat Herausragendes geleistet³⁰,** doch er war von seiner Aufgabenstellung auf die **kognitive Entwicklung** orientiert. Sein Thema war nicht die **Entwicklung der Herz-Intelligenz.** Diese Dimension ist im Umgang mit den Kindern unbedingt zu berücksichtigen.

³⁰ Der naheliegendste Vergleich ist der mit **Albert Einstein.** Einstein hat die Sicht der physischen Welt revolutioniert. Doch wir müssen uns darüber bewusst sein, dass die meisten Menschen die physische Welt nicht aus den Augen Einsteins sehen, sondern immer noch ein mechanisches Weltbild von Newton haben. In unserer physischen Welt-sicht leben wir noch immer im 19. Jahrhundert.

Ebenso hat **Jean Piaget** das Bild vom Kind grundlegend revolutioniert. Doch auch diese „kopernikanische Wende“ ist bei den meisten Menschen noch gar nicht angekommen. Das Kind wird immer noch als Erziehungsobjekt betrachtet und nicht Subjekt, das sich selbst zu bilden in der Lage ist. Im Umgang mit Kindern leben wir auch noch im 19. Jahrhundert.

Bringen wir unsere Gedanken zusammenfassend auf den Punkt. **Wir wollen im Mental-Training mit Kindern und Jugendlichen vier Dimensionen unterscheiden:**

- ❖ Das Kind (vom Säugling an) besitzt eine Intelligenz und hat einen aktiven Anteil daran, diese Intelligenz zu trainieren. Von vier Entwicklungsfaktoren³¹ (Reifung, dingliche und operative Erfahrung, Umwelteinfluss, Selbstregulation) sind drei Faktoren „endogen“, sind **innere** Faktoren. Die dinglichen und operativen Erfahrungen als zweitem Faktor, die das Kind **ständig** macht, sind sein Intelligenz-Training. Wir können es als spontanes Mental-Training des Kindes verstehen. Dieses Training arbeitet sich an äußeren Strukturen ab. Dem Kind **geeignete und förderliche (physische, emotionale, mentale, soziale, kulturelle, spirituelle) Strukturen zur Verfügung zu stellen, ist die erste Dimension** des Mental-Trainings mit Kindern und Jugendliche.
- ❖ Kinder können in diesem spontanen Mental-Training von Seiten der Erwachsenen **beobachtet und geeignete Hilfen** gegeben werden. Zu diesen Hilfen gehören Achtsamkeit, Präsenz, Wertschätzung, kreativitätsfördernde Fragen, liebevolle Unterstützung, Vorleben. Die **direkte Hilfe in der Beziehung zum Kind ist die zweite Dimension** des Mental-Trainings.
- ❖ Ab einem bestimmten Alter können Kinder **klassische Methoden** des Mental-Trainings kindgerecht annehmen und **als Werkzeug nutzen. Imagination** ist z.B. ein großes Thema im zweiten kognitiven Stadium, in dem das Kind dieses Werkzeug spielend leicht erlernen und anwenden kann. Die Bereitstellung **des kindgerechten, mentalen Werkzeugs ist also die dritte Dimension** des Mental-Trainings.
- ❖ Nicht zuletzt gehört auch **das Mental-Training der Eltern selbst** in dieses Set. Eltern sind gefordert und das Mental-Training der Eltern hilft ihnen, sich nicht zu überfordern. Es ist **die vierte Dimension** des Mental-Trainings.

³¹ Vgl. noch einmal S. 47

Mental-Training mit Kindern von 0 bis 2 Jahren

1. Vorgeburtliche Themen

- ❖ Eine Lebenspartnerschaft eingehen mit dem Ziel bewusster Elternschaft, Liebe zwischen Frau und Mann als „zusammen wachsen“ verstehen, ein Gelübde der gegenseitigen Verpflichtung eingehen
- ❖ Familie bewusst planen und als spirituellen Pfad erkennen
einen Familien-Coach finden und engagieren
- ❖ materielle Lebensvoraussetzungen für die Familie schaffen (Beruf, Mutterschaft, Vaterschaft, Heim und Haus)
- ❖ Sich die spirituelle Bedeutung des Kinderwunsches bewusst machen,
Versöhnung mit den eigenen Eltern
- ❖ Kontakt zur eigenen Seele herstellen,
Eine Seelenbeziehung zum Lebenspartner eingehen
Die Seele des Kindes einladen (den Gast aus der geistigen Welt)
- ❖ Die Zeugung des Wunschkindes geschehen lassen
- ❖ **Mutter: Dem Fötus und Embryo einen gesunden Körper als sein erstes Zuhause bereit stellen** (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Suchtfreiheit, Sorgenfreiheit, Entspannung, Glück, Freude, Stille)
- ❖ Sexualität und Körperlichkeit genießen
- ❖ Im **Seelenkontakt** / Telepathie mit dem Kind bleiben,
Achtsamkeit gegenüber körperlichen Entwicklungen bei der Mutter, mit dem Embryo telepathisch kommunizieren und verbal sprechen

2. Themen von der Geburt bis zum 12. Lebensmonat

- ❖ Geburt als Familienereignis vorbereiten und feiern (Hausgeburt?), Dabeisein des Vaters.
- ❖ **Sanfte Geburt** (Leboyer).
- ❖ Möglichst langes Stillen des Säuglings.
- ❖ Neue Aufgaben der Partnerschaft zwischen Mann und Frau / Mutter und Vater erkennen und leben, Partnerschaftskonflikte konstruktiv lösen.
- ❖ Als Eltern gemeinsam ein Entwicklungstagebuch des Säuglings führen.
- ❖ Aussöhnung mit dem inneren Kind.
- ❖ Elterngruppe zum Erfahrungsaustausch, Lesen von Ratgebern.

Im ersten Lebensjahr ist das Baby eins mit seinem und dem Körper der Mutter. Es kann zwischen sich und der Mutter keinen Unterschied, keine Trennung machen. Es ist auch noch nicht zur „Objektpermanenz“ (Piaget) in der Lage: **Wenn es etwas nicht mehr sieht, existiert es nicht mehr!** Wenn das Baby seine Mutter nicht wahrnimmt, existiert nicht nur seine Mutter nicht mehr, sondern es selbst existiert nicht mehr. **Das Baby braucht die ständige körperliche Präsenz der Mutter!** Der **Trennungsschmerz** von der Mutter ist das erste Trauma des Säuglings. Hier kann sich bereits ein „falsches Selbst“ des Säuglings mit einer falschen Kernaussage manifestieren. Der Psychologe und Psychotherapeut Stephen Wolinsky hat bei seinen Klienten mindestens **neun solcher falschen Kernaussagen** identifizieren können: 1. Ich bin unvollkommen. 2. Ich bin wertlos. 3. Ich bin unfähig zu handeln. 4. Ich bin unzulänglich. 5. Ich existiere nicht. 6. Ich bin allein. 7. Ich bin unvollständig. 8. Ich bin machtlos. 9. Ich bin ohne Liebe.^{32 / 33}

³² Siehe z.B. Stephen Wolinsky: Die Essenz der Quantenpsychologie. Durchschauen, wer wir NICHT sind, Kirchzarten bei Freiburg (VAK), 2001, S.79 - 104

³³ Wir stellen nur hier die Möglichkeit der pathologischen Entwicklung während einer Phase **exemplarisch** dar. Jede Phase hat ein Thema, das eine gesunde und eine kranke Antwort zulässt. Jean Piaget hat dieses Thema nicht behandeln können.

- ❖ Feste **Struktur und Rituale** in das Leben mit dem Kind bringen.
- ❖ **Ständige körperliche Präsenz der Mutter** (Tragetuch),
möglichst viel Hautkontakt auch zum Vater.
Das Baby im elterlichen Bett schlafen lassen.
- ❖ Wann nervt und stresst mich der Säugling? Wodurch?
Welche Botschaft ist das für mich? Was muss ich ändern?
Bringt der Säugling mich aus der Mitte?
Wie finde ich wieder zu meiner Mitte?
- ❖ Die **telepathische Kommunikation** bewusst führen.
Intuitiv fühlen, was das Kind braucht, was sein Weinen bedeutet.
Vertrauen in die Intuition und Herzintelligenz.
Möglichst früh den Augenkontakt herstellen.
- ❖ Den Lebensrhythmus des Säuglings erkennen und akzeptieren.
- ❖ Babymassage (den eigenen Körper erleben).
- ❖ Alle **Sinne des Babys** anregen (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Greifen)
Lichtspiel, Musik, Düfte, Greifspielzeug (sanfte Experimente).
- ❖ Reizüberflutung vermeiden: Schutz vor zu lauten Geräuschen,
Schutz vor zu grellem Licht.
- ❖ **ANZEICHEN als erste Repräsentanz:** Stimme der Mutter = Mutter.
(Das Baby lernt, dass es die Mutter nicht **sehen** muss, um sich ihrer Existenz
sicher zu sein. Es nimmt „Anzeichen“ für die Existenz der Mutter wahr.
Hier erwachte die repräsentative Intelligenz.)
- ❖ Erkennen, was für ein **Typ Mensch** sich da entfaltet.
Was für eine Energie geht vom Säugling aus?
Auf welche Energie (z.B. Musik, Singen, Sprechen, Bewegung, ...
reagiert der Säugling positiv / negativ?)
Das Kind mit guten Gedanken begleiten.

- ❖ **Übungs-Spiel:** Der Säugling wiederholt Handlungen mit dem Zweck, sie zu „perfektionieren“. Dies ist **spontanes Mental-Training** des Säuglings: Es trainiert Handlungen aus Funktionslust heraus. Seine trainierte Handlungs-Intelligenz ist Mental-Training. Dieses spontane Funktions-Üben sollte erkannt und gefördert werden. Auch beobachten, wie erworbene Übung-Schemata auf neue Situationen übertragen werden. (Nachdem Bauklötze gestapelt werden können, werden z.B. Bücher gestapelt.)
- ❖ **Krabbelalter:** Die Wohnung so kindgerecht gestalten, dass es sich nicht verletzen kann. Dem „explorativen Lernen“ (Neugierde) des Krabbelkindes Raum und Anregung geben.
- ❖ Welterkundung des Babys nach dem Motto: Aus den Augen, aus dem Sinn. Video-Sequenzen aufnehmen und nach der zu beobachtenden Handlungs-Intelligenz auswerten (selbst Forscher werden).
- ❖ **Erkundungen in der Natur:** frische Luft, Vögelzwitschern, Bäume.
- ❖ Beobachten: Ist ein Ziel seines Handelns erkennbar? Stößt es auf Hindernisse? Wie versucht es, Hindernisse zu umgehen oder zu beseitigen?
- ❖ Vokalisation fördern.
- ❖ Beobachten, wie das Kind auf Fremde reagiert.

3. Themen vom 12. bis zum 18. Lebensmonat

- ❖ **Verstecken spielen (Objektpermanenz trainieren):**
Dinge verstecken, sich selbst verstecken.
Erkennen, wann das Kind Objekt Konstanz erreicht hat.
- ❖ Das Kind löst sich selbständig von der Mutter.
Es lernt, **sich als selbständiges Wesen wahrzunehmen.**

- ❖ Alltags- und Familien-Rituale neu bestimmen: Essen.
- ❖ Das Kind lernt, konstante Beziehungen im Raum wahrzunehmen, sich im Raum zu orientieren.
- ❖ Das Kind setzt immer gezielter **Mittel zum Zweck** ein.
- ❖ Motorische Geschicklichkeit und Sinneswahrnehmung trainieren.
- ❖ Mit dem Kind sprechen, Körperteile benennen.

4. Themen ab dem 18. Lebensmonat

Das Kind entwickelt erste **Vorstellungstätigkeiten**,
Übergang zum präoperativen Stadium (Entwicklung des repräsentativen Geistes)

- ❖ Dinge der Umgebung bezeichnen (Namen geben).
- ❖ Das Kind in seinen **Gesten nachahmen** (Gesten sind bereits Symbole = stehen symbolisch für etwas, repräsentieren etwas).
- ❖ Eigene Gesten vormachen, das Kind nachmachen lassen.
- ❖ Entwickelt das Kind „Problembewusstsein“?
Wie lernt es durch Versuch und Irrtum?
- ❖ **Zeichen- und Malwerkzeug** zur Verfügung stellen,
um mit dem Werkzeug spielerisch umgehen zu können.
- ❖ Dem Kind **Montessori-Spielmaterial** zur Verfügung stellen.

Mental-Training mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

Im Mittelpunkt dieses Stadiums steht, dass das Kind seinen „**repräsentativen Geist**“ entfaltet. Dazu gehört im Wesentlichen die **Sprachentwicklung**.

Doch auch hier macht es wenig Sinn, die Sprache selbst und gezielt zu trainieren, sondern **die Voraussetzungen** zu schaffen, das sich die Sprache entfalten kann. **Alles, was jetzt die Vorstellungstätigkeit des Kindes fördert, fördert seine Intelligenz und sein Denkvermögen, das in seiner Sprachkompetenz dann zum Ausdruck kommt.** Wichtig ist, das die Eltern selbst viel und bewusst mit dem Kind sprechen, sich klar und positiv äußern.

Zuerst ist die **symbolische Intelligenz** da, dann stellt sich die Sprachkompetenz automatisch ein. Während das „**Anzeichen**“ noch deutlich mit dem „Bezeichneten“ in Verbindung steht (Die Stimme ist ein eindeutiges Anzeichen für die Existenz der Mutter.), löst sich „**das Symbol**“ jetzt vom Bezeichneten: Das Kind kann sogar einen Bauklotz als „Symbol“ für Mama verwenden, ohne dass der Bauklotz eine (kaum wirkliche, höchstens geahnte) Ähnlichkeit mit der Mutter hat. Dieses Symbol entwickelt das Kind **subjektiv für sich: Bauklotz = Mama hat keine allgemeine Bedeutung.** Es hat nur Bedeutung für das Kind in diesem Spiel.

Im nächsten Schritt verwendet das Kind „**Zeichen**“ **mit einer allgemeinen Bedeutung.** Sprache verwendet abstrakte, willkürliche Zeichen (seien es gesprochene oder geschriebene Worte), deren allgemeine Bedeutung erschlossen werden muss.

Zur **symbolischen Repräsentanz** für das Kind gehören: Nachahmung, symbolisches Spiel, Zeichnen, die Entwicklung innerer Bilder, Gedächtnisfunktionen und Sprache als Namensgebung und Aufforderung.

1. Themen ab 2 Jahren

Hier steht die Ausbildung der **symbolische Repräsentanz** im Vordergrund. Das Kind lernt im Spiel, dass **Symbole eine Bedeutung** haben, dass es **selbst Dingen einen Symbolcharakter geben kann**.

- ❖ Ist es bereits sinnvoll, das das Kind ein eigenes Spielzimmer hat?
- ❖ Es darf weiter im Elternschlafzimmer schlafen.
Zubettgeh-Rituale entwickeln.
- ❖ Beobachten: Wie entwickelt sich beim Kind **Nachahmung**?
Ahmt es Dinge nach, die zeitlich schon vergangen sind?
- ❖ Beobachten: Wie entfaltet sich beim Kind **das symbolische Spiel**?
Was repräsentiert das Symbol?
Was verarbeitet das Kind im symbolischen Spiel?
Ist das Spiel mehr schöpferische Phantasie oder reproduzierende Erfahrung?
- ❖ Das Kind **zeichnen und malen** lassen (nie „verbessern!“).
- ❖ **Körperbewusstsein** entfalten durch körperliche Übungen:
„5 Tibeter für Kinder“, Brain-Gymnasik und Kinesiologie.
- ❖ **Mental-Training: Fantasiereisen als Entspannungsübungen.**
- ❖ Bilderbücher anschauen und besprechen.
- ❖ Wie entwickelt das Kind einen **eigenen Willen**?
Muss es seinen Willen durch Trotz bekunden?
Deutet der Trotz darauf hin, dass die Eltern Grenzen **erweitern** müssen?
Mental-Training: Wie helfe ich dem Kind, dass es seinen Willen bekommt? Hier entwickelt sich ein starkes Ego.
Es ist wie eine neue Geburt für das Kind.
- ❖ Das Kind **lehren** NEIN zu sagen, sein NEIN auch respektieren.
- ❖ Ist das Kind in seiner Mitte?

Wie reagiert es typischerweise, wenn es aus seiner Mitte gerät?

Mental-Training: Wie helfe ich dem Kind, dass es wieder in seine Mitte findet?

- ❖ Wie reagiert es typischerweise auf Fremde?
- ❖ Immer bewusster auf die eigene Sprache achten.
Dem Kind „Ich-Botschaften“ senden.
- ❖ Kindergarten, Vorschule, Schule für das Kind planen.

2. Themen ab 4 Jahren

Die Sprache des Kindes nähert sich **immer mehr „objektiver Begrifflichkeit“** an. Es entwickelt zunächst **anschauliche „Vorbegriffe“**: Ein Unfall ist ein „Umfall“, weil der Begriff „Unfall“³⁴ viel zu abstrakt ist. Bei einem Unfall fällt offensichtlich etwas um, also entwickelt es den „Vorbegriff“ „Umfall“. Es besitzt noch keine abstrakten Begriffe: Etwas, das „links“ ist, kann nicht gleichzeitig - aus einer anderen Perspektive - „rechts“ sein.

Das Kind nie kritisieren, weil es „nicht logisch denkt“. Es hat noch bis ins 7. Lebensjahr kein Problem damit „vollkommen unlogische Dinge“ nebeneinander stehen zu lassen.

Das Denken des Kindes ist vor allem **magisch**. Es bezieht alles auf sich selbst und ist Schöpfer und Verursacher all dessen, was um es geschieht. Es gilt vor allem, diese magische Sicht des Kindes zu verstehen, es auch anzuregen, im positiven Sinne zu nutzen.

- ❖ Diese **magische Weltsicht des Kindes** beobachten, durch Fragen erkunden.
Es gibt Ähnlichkeiten bei Kindern, aber auch ein sehr originelle Sichtweise.
- ❖ Neue **Familienrituale** entwickeln.
Gemeinsam essen, Danksagung vor dem Essen.

³⁴ Zum Nachdenken und Verzweifeln: Wie unterscheidet sich ein FALL von einem UN-FALL?

- ❖ **Märchen** vorlesen! Märchen vorlesen! Märchen vorlesen!
(Das Kind kann nicht genug Märchen hören, die seine Phantasie anregen!)
- ❖ Märchen so oft wiederholen, wie das Kind es möchte.
Es baut ein inneres Bild des Märchens auf.
Beobachten: Wie entwickelt sich sein **Gedächtnis**?
Erkennt es schon, wenn man Teile des Märchens weg lässt oder verändert?
- ❖ Das Lieblingsmärchen malen lassen.
- ❖ Bewusst und so oft wie möglich den **Kontakt zur Natur** suchen.
„Ferien auf dem Bauernhof“ usw.
- ❖ **WARUM-Fragen** des Kindes nicht „wissenschaftlich“ beantworten, sondern zum Anlass nehmen, das Weltbild des Kindes zu ergründen: „Was glaubst DU?“ So die Kreativität des Kindes anregen und fördern.
- ❖ Möglichst wenig „beibringen“, möglichst viel „selbst entdecken lassen“.
Selbst entdecken ist konkretes Mental-Training: Erfahrungen selbst machen lassen.
- ❖ Mit dem Kind auch **über Gott sprechen**, aber nicht als strafender und alles sehender Bösewicht, sondern als Wesen, das das Kind noch besser als die Eltern versteht. Auch einen Schutzengel für das Kind einladen.
- ❖ Dem Kind Märchen erstmals vorlesen und **selbst zu Ende erzählen** lassen.
Die Fähigkeit zur Imagination entfalten lassen: Was für ein Tier wärest du gerne? Was würdest du tun, wenn du Zauberer wärest?
Gedankenexperimente entwickeln: Was würdest du machen, wenn ...
- ❖ **Kindliche Magie heißt auch, selbst ein Magier und Zauberer zu sein.**
Mental-Training: Die wichtigsten Lebensgesetze magisch vermitteln
(Deepak Chopra: Mit Kindern glücklich leben).
- ❖ Mit dem Kind **die Berufswelt der Eltern** (des Vaters /der Mutter) erschließen.
Kinderträume achtsam aufnehmen (Wenn ich groß bin, werde ich ...).

- ❖ **Umgang mit Geld** lernen. Regelmäßig **Taschengeld** geben. Sparen lehren. Dem Kind die Möglichkeit geben, Geld im Rahmen familiärer Tätigkeiten zu verdienen.
- ❖ Auf **Träume** des Kindes achten.
Wann äußert das Kind überhaupt etwas, das als Traum gedeutet werden kann?
- ❖ **Mental-Training:**
Beim Zubettgehen nach besonderen Erlebnissen des Tages fragen.
Negativ aufgenommene Erlebnisse positiv umdeuten (Psychohygiene)
Morgens fragen: Auf was freust du dich heute?
Ab wann kann sich das Kind ein „Tagesziel“ setzen?
- ❖ Kann das Kind sich in die Perspektive eines anderen versetzen?
Aus eigener Kindheit erzählen.
Mediale Dokumente (Bild, Kassette, Video) dem Kind aus seiner eigenen Vergangenheit vorlegen. Erkennt es sich wieder? Was ist seine Identität?
- ❖ **Erlebnisse im Kindergarten / Vorschule** aufnehmen und nachbereiten.
Warten, bis das Kind selbst bereit ist zu erzählen.
Körpersprache deuten. („Ich sehe, du hast Kummer.“)
Mental-Training: Affirmationen laut sprechen.
- ❖ **Keine „Vorbereitung“ auf die Schule**, indem das Kind z.B. schon zählen lernt (ganz verzerrt ist es, wenn 4-jährige Kinder gar schon „auf Englisch“ zählen können). Die Kinder haben in diesem Alter in der Regel keinen Zahlenbegriff und plappern nur auswendig Gelerntes nach.
- ❖ **Auch eine direkte „Lesen- und Schreiben-Vorbereitung“** ist unangemessen (Wenn das Kind es nicht selbst wünscht). Die Regelschule legt viel zu viel Wert auf die formale Lese- und Schreibkompetenz, dass dies von Seiten der Eltern nicht auch noch unterstützt werden sollte.

Mental-Training mit Kindern von 7 bis 11 Jahre

Das Kind ist mit dem Schuleintritt **zu konkreten Denkopoperationen** fähig, worüber es nachdenkt, das muss **anschaulich und begreifbar** sein.

Der „Eintritt in die Gesellschaft“ wird jetzt ernst. Das Kind steht unter „Schulpflicht“. Schule kann für das Kind als Horror erlebt werden (Versagensängste) oder als neuer Lernraum, um in jeder Hinsicht zu wachsen.

Im Mittelpunkt dieser kognitiven Stufe steht das **Erlernen von Regeln und Rollen**. Wohlgemerkt: Erst jetzt ist das Kind in der Lage, Regeln zu verstehen und einzuhalten. Vorher ist „Regeln einhalten“ nur Dressur.

Das **schulische Lernen** tritt für das Kind jetzt in den Mittelpunkt.

- ❖ Das Kind so auf die Schule vorbereiten, dass es sich freut, **endlich ein „Schulkind“** zu sein.
- ❖ Das Kind ist mental in der Lage, mit der Hilfe der Eltern **das zu reflektieren, was es in der Schule erlebt hat**.
Täglich sensibel seine „negativen Erlebnisse“ aufarbeiten und durch Mental-Training positiv wenden.
- ❖ Keine Hausaufgaben für Kinder machen, aber es bei den Hausaufgaben beobachten, gegebenenfalls Lösungshilfen anbieten. Das Kind zum Denken und Problemlösen anregen.
- ❖ Die Ursache für **Lernstörungen** erkennen.
Wo ist das Kind überfordert? Wo ist es unterfordert?
Übungen in Kinesiologie, um Lernblockaden zu beseitigen, progressive Muskelentspannung als Entspannungstechnik.

- ❖ Kinder entwickeln **Moral und Gerechtigkeitssinn**.
Gerade die Schule fordert hier durch Notengebung diesen Gerechtigkeitssinn extrem heraus.
- ❖ **Werte offen besprechen und vorleben:** Ehrlichkeit, Geduld, Dankbarkeit, Freundlichkeit und Güte, Höflichkeit („Manieren haben“), Verzeihen können.
- ❖ In der Schule wird eine große **Anpassungsleistung** vom Kind erwartet.
Kompensatorisch sollte das Kind zu Hause **große Freiheiten** haben, seine Kreativität, seinen eigenen Phantasien und Wünschen nachgehen zu können
Dies ist wesentlich, damit die Selbstregulation und Selbstbildung des Kindes funktioniert und es nicht einseitig mit schulischen Anpassungsleistungen aus seiner Balance gerät und seine Selbstregulation nicht mehr funktioniert..
- ❖ In der Regel fördert die Schule keine Zusammenarbeit unter den Kindern, sondern forciert Wettbewerbsdenken. Auch hier kann die Familie als Ausgleich ko-operatives Handeln in der Gruppe fördern.
- ❖ **Den eigenen Körper achten und pflegen.**
Hygiene, Körperübungen, Yoga für Kinder praktizieren.
Kampfkünste, Musik und Tanz.
Hände benutzen: Schreiner, Töpfern, Zeichnen usw.
- ❖ **Pflege von Pflanzen und Tieren** verantwortlich übernehmen.
- ❖ Dem Kind einen **eigenen PC** zur Verfügung stellen.
Umgang mit dem PC lernen, Lernspiele zur Verfügung stellen.
- ❖ Mental-Training: Kindern ein **zielorientiertes Handeln** nahelegen.
Jetzt ist das Kind auch reif für **antizipierende Imaginationsübungen:**
Sich geistig bereits vorstellen, sein Ziel erreicht zu haben.
- ❖ Hobbys des Kindes fördern.
- ❖ Sich als Eltern aktiv am Schulalltag beteiligen.
Der Klassenlehrerin eine Hilfe und Unterstützung sein.

Mental-Training mit Jugendlichen ab 12 Jahren

Die Jugendlichen sind jetzt in der Lage gedanklich abstrakte Operationen zu vollziehen, so dass sie sich unmittelbar **auf ihr Leben als Erwachsene vorbereiten** können.

Jetzt ist der Jugendliche fähig, **alle Formen des Mental-Trainings aktiv für seine Lebensgestaltung zu nutzen**. Hierzu kommen insbesondere die Fähigkeit, die geistigen Gesetze zu verstehen und auf das eigene Leben anzuwenden.

- ❖ Der Jugendliche lernt das „Autogene Training“, Yoga, Tai Chi, ..., um seinen Körper bewusst zu beherrschen.
- ❖ Der Jugendliche ist zur **Gedankenkontrolle und Gedankendisziplin** in der Lage. Er weiß die Macht seiner Gedanken positiv zu nutzen.
- ❖ Den Jugendlichen mit **modernen Lernmethoden und Lerntechniken** (z.B. Superlearning) vertraut machen.
- ❖ **Talente, Genialität** des Jugendlichen erkennen und bewusst fördern.
Künstler? Wissenschaftler? Sportler? Erfinder? Humanist?.
- ❖ Auf die **allseitige Ausbildung** achten: körperlich, musisch, ästhetisch geistig, spirituell.
Den Jugendlichen ein Musikinstrument lernen lassen.
Die ästhetischen Fähigkeiten des Jugendlichen erkennen und fördern.
Den Jugendlichen in einen Sportverein anmelden
- ❖ Mit dem Jugendlichen auch über den Tod sprechen.
- ❖ Den Jugendlichen an eine **gemeinnützige Tätigkeit** heranzuführen
- ❖ Den Jugendlichen mit Auslandsaufenthalten (Ferien) für die Welt begeistern.
Kontakte zu Jugendlichen in aller Welt herstellen (Internet).

- ❖ Den Jugendlichen mit einem **Mentor** vertraut machen und fördern lassen (eignet sich der Familien-Coach?).
- ❖ Macht eine **handwerkliche Ausbildung** Sinn, auch wenn ein Studium beabsichtigt wird?
- ❖ Mit welchen Tätigkeiten kann der Jugendliche einen gesellschaftlichen Beitrag leisten und bereits **Geld verdienen?**
- ❖ Welche Rolle spielt der Jugendliche in der Altersgruppe?
Was für eine Einstellung hat er zum anderen Geschlecht?
Welche Einstellung zur Sexualität hat er?
- ❖ Welche **Weltanschauung** bildet sich heraus?
- ❖ Den Jugendlichen in **Meditation und Stille** unterweisen.

Teil 3

Kommentierte Bibliographie mit Übungen zum Mental-Training für Kinder und Jugendliche

Einleitung zur kommentierten Bibliographie³⁵

Es würde den Rahmen des Buches erheblich sprengen, neben dem allgemeinen Trainingsplan **die einzelnen Übungen selbst** darzustellen. Hier ist kein Kompromiss möglich: Entweder man skizziert die Hilfen im Rahmen eines solchen Buches nur - wie geschehen -, oder man dokumentiert die Übungen zum Mental-Training für Kinder und Jugendliche vollständig, dann muss man sich aber auf ein mehrbändiges Werk einlassen.

Wir wiederholen uns hier, indem wir feststellen, dass es **ein solch umfangreiches Werk nicht gibt (sei es als Buch für Eltern oder in der Form einer anspruchsvollen Familien-Coach- oder Mental-Trainer-Ausbildung für Kinder und Jugendliche)**. Unsere Aufgabe kann nur darin bestehen, **die Landkarte** der kognitiven Entwicklung über die fundamentalen Erkenntnisse von Jean Piaget darzulegen und die geistige Unterstützung der Kinder mit den verschiedenen Ansätzen **zu einem integralen Gesamtplan** zusammenzustellen.

Die hier empfohlenen Bücher sind Puzzlestücke für diesen Gesamtplan: Sie gehören in jede **Bibliothek eines jeden Familien-Coachs bzw. eines/r Mental-Trainers/in** für Kinder und Jugendliche. Es sind alles kurz gefasste Bücher, die jeweils **einen Aspekt des Mental-Trainings meistens für eine bestimmte Lebensphase** herausarbeiten. Um den Umgang mit diesen Büchern zu erleichtern, haben wir die Liste möglichst kurz gehalten und die einzelnen Bücher kommentiert.

³⁵ Hier sei grundsätzlich darauf hingewiesen, dass die hier angegebenen Bücher aus eigener Bibliothek zusammengestellt sind, ungeachtet dessen, dass einige Bücher inzwischen vergriffen sind und andere Neuauflagen (z.T. auch in anderen Verlagen) erfahren haben.

1. Allgemeine Grundlagenwerke und Eltern-Ratgeber

Wir können hier **kein einführendes Werk von Jean Piaget** selbst empfehlen. Es ist auch ein wirklicher Mangel, dass es **kein Buch „Piaget für Eltern“** gibt, das leicht verständlich diese Revolution im Denken über das Kind darstellen würde.³⁶ In sein Denken einzuführen scheint so schwierig zu sein, wie die spezielle und allgemeine Relativitätstheorie von Albert Einstein allgemeinverständlich darzustellen. Die Bücher von Jean Piaget fallen selbst Diplom-Pädagogen schwer zu lesen, zu viele wissenschaftliche Disziplinen sind hier in seiner „**genetischen Epistemologie**“ zusammen gefasst.

Wer sich trotzdem an den Original-Piaget heranwagen will, dem seinen folgende grundlegenden Werke empfohlen:

Jean Piaget: Meine Theorie der geistigen Entwicklung (1970)

(Herausgegeben von Reinhard Fatke)

Frankfurt am Main (Fischer TB), 1983 (ISBN 3-596-42258-2)

Piaget hat diese sehr konzentrierte Zusammenfassung seines Werkes für ein amerikanisches Handbuch „Carmichael’s Manual of Child Psychology“ verfasst.

Jean Piaget: Die geistige Entwicklung des Kindes (1940)

in: Theorien und Methoden der modernen Erziehung, S. 153 - 210

Frankfurt am Main (Fischer TB), 1974 (ISBN 3-569-26263-1)

Diese Arbeit aus 1940 stellt eine gewisse Wende aus dem empirischen Frühwerk (1923 - 1940) und den darauf folgenden mehr theoretisch-philosophischen Spätwerk dar und ist noch relativ verständlich zu lesen.

Jean Piaget: Über Pädagogik

Weinheim und Basel 2000, Beltz Taschenbuch (ISBN 3-407-22001-4)

Dieses Buch ist eine Sammlung von 14 pädagogischen Aufsätzen Jean Piagets aus den Jahren 1930 - 1957. Sie stellen Grundsätze einer modernen Pädagogik dar: Kinder wollen lernen, sie tun es ganz von selbst, ihr Bedürfnis nach „*self government*“ (im Sinne von Selbstbestimmung) treibt sie an. Eltern und Pädagogen können diese selbständige geistige Aktivität nützen und fördern.

Piaget spricht sich für dieses *self-government* der Kinder sogar in der Schulklasse aus (im Sinne von Selbstverwaltung). Das Erscheinen dieser Sammlung 1998 in Frankreich wurde als „wissenschaftliche Sensation“ gefeiert.

³⁶ Hinweisen möchten wir wenigsten auf das Buch von **Hans G. Furt: Piaget für Lehrer**, Düsseldorf (Schwann-Verlag) 1973, das inzwischen aber auch schon vergriffen ist.

Es gibt sehr viele Elternratgeber, darunter auch spirituelle Ratgeber. Wir wollen hier nur auf zwei hinweisen. Das erste Buch ist **eine leicht verständliche Einführung in das Thema Herz-Intelligenz mit den grundlegenden Übungen:**

Doc Childre: Immer dem Herzen nach. Ein Ratgeber für Eltern

Kirchzarten bei Freiburg 2000, VAK (ISBN 3-932098-62-5)

In diesem Buch zeigt Doc Childre, wie Eltern ihre Kinder mit dem Herzen sehen und diese Fähigkeit auch ihren Kindern vermitteln können. Seine Herz-Intelligenz-Methode hilft Familien, eine einfühlsame Kommunikation zu entwickeln und emotionale Spannungen zu mindern. Es ist **das Standardwerk** zur Einführung in die Herz-Intelligenz.

Das zweite Buch gibt die hier vertretene Einstellung des spirituellen Umgangs von Eltern und Kinder aus unserer Sicht am besten wieder. Es ist auch überaus reichlich mit Übungen für Eltern und Kinder versehen:

Anne Irwin: Lieben statt erziehen,

Ein Elternratgeber zur spirituellen Kindererziehung
Freiburg 1999, Bauer Verlag (ISBN 3-7626-0705-2)

Vom spirituellen Umgang mit Kindern:

- Wie können Sie Ihrem Kind in unserer sich ständig verändernden Welt ein Gefühl der Geborgenheit, der Stabilität und Sicherheit vermitteln?
- Wie können Sie Ihr Kind sicher in eine erfüllende Zukunft führen?
- Wie kann Ihr Kind erfahren, dass es ein spirituelles Wesen ist?
- Wie können Sie Ihrem Kind erklären, dass es Teil eines großen Ganzen ist?

Lassen Sie sich von Anne Irwin - selbst Mutter dreier Kinder - an den Ort der Stille führen, wo Sie Antworten finden, nach denen Ihr Herz sucht. Das einzige, was Sie dazu brauchen, ist ein Notizbuch als Ihr spirituelles Tagebuch, einen Schreibtisch und ein offenes Herz - und die Anleitung der Autorin.

Mit Hilfe einfacher Visualisierungsübungen und Meditationen werden Sie sich mit Ihrem Höheren Selbst, mit Ihrer inneren Führung verbinden, um die eigene Spiritualität zu entdecken und im Alltag zu leben. Denn nur was Sie selbst leben, kann Ihr Kind übernehmen! (Viele Übungen für die Eltern!)

Viele praktische Beispiele machen deutlich, wie Spiritualität das Verhalten von Kindern prägen kann und dass es möglich ist, auch oder gerade in schwierigen Situationen Ihr Kind als spirituelles Wesen zu sehen.

Schaffen Sie ein neues, spirituelles Eltern-Kind-Verhältnis, lernen Sie zu sein, hören Sie auf Ihre innere Führung und vertrauen Sie Ihrer Intuition. Das Buch wird Sie dabei unterstützen.

2. Bücher für Kinder ab der Geburt

Der Meister der Körpersprache, Samy Molcho, legt uns ein überaus wertvolles Buch vor, das **die Entwicklung der Körpersprache** beim Kind ab seiner Geburt bis in die Schulzeit mit über 250 einfühlsamen Fotos darstellt:

Samy Molcho: Körpersprache der Kinder

Kindliche Signale verstehen

München 1996, Mosaik bei Goldmann Verlag (ISBN 3-442-16220-3)

Kinder sprechen ständig zu uns, auch wenn sie es nicht immer verbalisieren (können). Wenn sie ihre Gefühle nicht in Worten ausdrücken können, dann ist es für die Erwachsenen wichtig, ihre Körpersprache zu verstehen. Die kindliche Ausdrucksfähigkeit und Körpersprache entwickelt sich in deutlich erkennbaren Stufen. Ob im Mutterleib, als Baby, Kleinkind oder Schulkind - Kinder zeigen durch Haltung und Mimik sehr genau, was sie fühlen und denken. Mit der Entschlüsselung der stets **ehrlichen Körpersprache** hilft Samy Molcho, die Bedürfnisse und Reaktionen von Kindern zu verstehen und richtig darauf zu antworten.

Dieses Buch legt auch großen Wert auf den körperlichen Umgang mit Kindern ab der Geburt, sie zu berühren, zu streicheln. Mit dem Kind körperlich zu kommunizieren ist eine wertvolle Brücke zur telepathischen Kommunikation.

3. Bücher für Kinder ab 3 Jahren

Kinder ab drei Jahren sind in der Lage, **elementare körperliche Entspannungsübungen oder Phantasiereisen** durchzuführen. Gezielte Körperübungen fördern seine Gehirnentwicklung und die positive Einstellung zum Körper. Gerade in der Zeit, in der das Gehirn sich in seiner Grundstruktur ausbildet, **gehören kinesiologische Körperübungen schon zum „Pflichtprogramm“**:

Prof. Dr. Franz Decker, Brigitte Bäcker: Kinesiologie mit Kindern

Ravensburg 1997, Ravensburger Buchverlag (ISBN 3-473-42680-6)

Vorraussetzung für das Lernen ist, dass beide Gehirnhälften zusammenarbeiten. In der Kinesiologie werden Ausgleichs- und Bewegungsübungen angewandt, die Körper, Geist und Seele aktivieren und den Menschen in Harmonie mit sich bringen. Diese Techniken werden inzwischen sehr erfolgreich bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt, um Schwierigkeiten entgegenzuwirken. Viele Farbfotos veranschaulichen diese Übungen.

Barbara Simonsohn: Die Fünf „Tibeter“ mit Kindern

Gesundheit darf Spaß machen (mit einem Vorwort von *Chris Griscom*)
Bern, München, Wien 2002, Scherz Verlag (ISBN 3-502-26262-9)

Körperlich und geistig fit durch ein paar Minuten Gymnastik täglich - Millionen haben bereits die positiven Wirkungen der Fünf „Tibeter“ erfahren. Barbara Simonsohn zeigt, dass keineswegs nur Erwachsene, sondern gerade auch Kinder von diesen einfachen, sinnvoll aufeinander abgestimmten Übungen profitieren können: Sie erleichtern das Aufstehen, beheben Einschlafstörungen, gleichen Haltungsschäden aus, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und helfen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche. Und der Spaß beim gemeinsamen Üben sorgt zusätzlich für Entspannung und Wohlbefinden. Ein Praxisbuch für Eltern, Lehrer und Gruppenleiter - mit vielen weiteren Anregungen, um auf spielerische Art die Energiezentren zu aktivieren.

Ab 3 Jahren entfaltet sich **die bildliche Vorstellung und Phantasie** der Kinder und kann für ihre geistige Entwicklung genutzt werden.

Sabine Friedrich, Volker Friebe: Entspannung für Kinder

Übungen zur Konzentration und gegen Ängste
Reinbeck 1989, rororo Verlag (ISBN 3-499-18563-6)

Kinder reagieren heute auf die ständige Überforderungen in Schule und Gesellschaft genauso wie die Erwachsenen mit Stress. Selbst Vier- und Fünfjährige leiden schon an Bauchweh, weil sie Angst vor dem nächsten Tag im Kindergarten haben, Grundschüler können sich nicht auf ihre Aufgaben konzentrieren oder wachen nachts schweißgebadet auf - aus Angst vor der Rechenarbeit.

Entspannung gilt als eine Art Zauberwort für den Umgang mit Stress. Allerdings ist zu wenig darüber bekannt, wie sie wirkt, wann sie sich am ehesten erreichen lässt und ob sie bei Kindern erfolgreich einzusetzen ist.

Mit diesem Buch stellen die beiden Autoren einen zehnstündigen Entspannungskurs vor, der so lebendig geschildert wird, dass ihn auch die Kinder nachvollziehen können. Und die Eltern können selbst etwas zur entspannten Haltung ihrer Kinder beitragen. Dafür gibt es im zweiten Teil des Buches 24 Geschichten zum Vorlesen. Damit die Nacht für Kind und Eltern ruhiger verläuft. Und die Schule am nächsten Tag ohne Angst beginnt.

Sabine Friedrich / Volker Friebe (Hg.): Ruhig und entspannt

Körperübungen, Entspannungstechniken, Meditation und Fantasiereisen
für Kinder
Reinbeck bei Hamburg 1998, rororo-TB 60500 (ISBN 3-499-60500-7)

Dieses Buch ist eine Sammlung der wichtigsten Entspannungstechniken für Kinder ab 3 Jahren. Das Vorwort (Grundlagen der Entspannung) bringt alle Teilmethoden in einen praktischen Zusammenhang. Das Buch enthält auch eine sehr umfangreiche Literaturliste. Kurz: ein unverzichtbares Standardwerk.

Else Müller: Auf der Silberstraße des Mondes

Autogenes Training mit Märchen zum entspannen und Träumen
Frankfurt am Main 1985, Fischer Verlag (ISBN 3-596-23363-1)

Es sind recht unterschiedliche Märchen, sie spielen in verschiedenen Zeiten, Kontinenten und Kulturen. Es gibt gegenwartsbezogenen Märchen und solche, die im Land Phantasia oder in vergangenen Zeiten spielen. Es gibt Märchen, die den Blick schärfen für die Umwelt des Kindes. Andere sensibilisieren es für en Schutz aller Lebewesen, der Natur. Immer sind die Geschichten phantasievoll, aber nie grausam oder spektakulär abenteuerlich. Sie sind aber auch nicht voll falscher Harmonie. Sie bieten eine „märchenhafte Realität“ an. Kinder können sich mit den Hauptpersonen identifizieren, sie können von ihnen lernen, ohne dass ein pädagogischer Zeigefinger erhoben wird. Die Realität mit ihren Problemen und Konflikten erscheint zwar bedrohlich, wird aber im weiteren Verlauf der Erzählung lebbar.

Maureen Murdock: Dann trägt mich eine Wolke...

Wie Große und Kleine spielend leicht lernen
Freiburg 1989, Bauer Verlag (ISBN 3-7626-0367-7)

Unser traditionelles Erziehungssystem fördert vorrangig die Kinder, die logisch analytisch denken und sich klar ausdrücken können, die in das Beurteilungsraster passen, das auf mündliche, schriftliche und mathematische Aufgaben und auf ein Tatsachengedächtnis eigestellt ist. Dabei wissen unsere Kinder viel mehr, als wir ihnen zutrauen. Hunderttausende jedoch verlernen wieder, was sie schon wissen, weil wir ihr Wissen nicht ernst nehmen. Sie verlieren ihre eigenen, ganz persönliche Lernmethode, weil beispielsweise manche Lehrer glauben, sie mogeln, wenn sie sich zu leicht an das Gelernte erinnern. Eltern und Lehrer, die mit diesem System unzufrieden sind, werden sich von diesem Buch ebenso angesprochen fühlen wie alle, die den Reichtum der ihnen innewohnenden Kreativität und Weisheit entdecken wollen.

Das 3. bis 6. Lebensjahr ist **die Welt der Märchen.**

Angeline Bauer: Heilende Märchen

Geschichten, die Kinder stark machen
München 2002, Südwest Verlag (ISBN 3-517-06591-9)

Märchen gegen Kinderängste und -sorgen. Damit das Selbstbewusstsein wächst. Stell dir vor, du bist ein Prinz ... - die Identifikation mit Märchenfiguren fördert das Selbstbewusstsein. Durch die bildhafte Kraft der Märchen - die gute Fee, der schlaue Fuchs - können innere Konflikte erkannt und überwunden werden.

Der psychologische Hintergrund der wunderschönen Märchen wird ausführlich erklärt. Die liebevollen Illustrationen sind ein Fest für die Augen und die Phantasie. Die bildhafte Sprache, die nur Märchen bieten können, macht Erziehung leichter. Liebevoll, einfühlsam, ganz ohne erhobenen Zeigefinger! Durch die Kraft der inneren Bilder gelingt es besser, Probleme und Konflikte in der kindlichen Entwicklung ins Bewusstsein zu heben und damit einen ersten Schritt zu ihrer Bewältigung zu gehen.

Dem großen Lebenslehrer Deepak Chopra ist es gelungen, **die wichtigsten geistigen Gesetze** so anschaulich darzulegen, dass sie Kinder schon „verstehen“ können:

Deepak Chopra: Mit Kindern glücklich leben.

Die sieben geistigen Gesetze für Eltern.

Bergisch-Gladbach 2000, Lübbe Verlag (ISBN 3-7857-2012-2)

Mit einem **einfachen spirituellen Tag-für-Tag-Programm** begleitet Deepak Chopra Eltern mit ihren Kindern durch die Woche, um die Kinder durch eine glückliche Kindheit in eine angstfreie Zukunft voll Selbstvertrauen und Geborgenheit, aber auch voll Verantwortungswillen in der Welt zu führen.

Aufbauend auf uralten geistigen Lehren Indiens, verwandelt Deepak Chopra deren Weisheit in sieben, auch für Kinder ab 3 Jahre verständliche Lebensregeln oder geistige Gesetze:

- 1. Alles ist möglich** - denn das Leben hält ungezählte Möglichkeiten bereit
- 2. Wenn du etwas haben möchtest, dann mach es zum Geschenk** - denn Geben ist der Schlüssel zum Nehmen
- 3. Wenn du dich für etwas entscheidest, veränderst du die Zukunft** - denn alles, was wir tun, hat Folgen
- 4. Sage nicht nein, vertraue dich dem Strom an** - denn du brauchst keine Angst vor Veränderungen zu haben, sie tragen dich auch
- 5. Jedesmal, wenn du dir etwas wünschst oder etwas haben möchtest, pflanz du ein Samenkorn** - denn alle Wünsche tragen den Keim zur weiteren Entwicklung in sich
- 6. Genieße die Lebensreise** - denn sie hält viele Möglichkeiten der Freude bereit
- 7. Dein Dasein hat einen Sinn** - denn dein Leben ist bedeutungsvoll.

Ein Buch, das eine ähnlich tiefe spirituelle Weisheit vermittelt, ist von

Mary Summer Rain: Mutter Erde, Vater Wind und die Geheimnisse des Lebens, Spirituelles Wissen für Kinder

Freiburg 1994, Bauer Verlag (ISBN 3-7626-0483-5)

Mary Summer Rain, Autorin indianischer Abstammung, wurde bei uns durch eine Reihe von Büchern bekannt, in denen sie die spirituelle Botschaften der Indianerin No-Eyes aufzeichnete. Als Mutter dreier Töchter ist sie überzeugt, dass es in unserer aller Verantwortung liegt, auch den Kindern die spirituellen Wahrheiten so umfassend wie möglich zu vermitteln.

Dieses schlichte und zu Herz gehende Buch möchte Eltern helfen, die Vorstellungskraft und Kreativität ihrer Kinder zu fördern. Dem Kind wird es verstehen helfen, woher wir Menschenwesen kommen und was wir in Wirklichkeit sind.

Für diese Lebenszeit sind symbolische und kooperative **Spiele** sehr wichtig. Wir empfehlen hier **die Herz-Spiele des „Heart-Math-Instituts“**:

Doc Childre: Kannst du mit dem Herzen sehen?

Mit Kindern die Herzintelligenz entdecken. 77 Spiele

Kirchzarten bei Freiburg 2000, VAK Verlag (ISBN 3-932098-63-3)

Dieses Buch bietet eine Fülle von praktischen Anregungen zum Entdecken und Einsetzen der Herzintelligenz: Sich auf sein Herz besinnen, auf die Stimme des Herzens hören, aus dem Herzen heraus entscheiden und handeln - diese Grundelemente der HerzIntelligenz-Methode werden in vielen Variationen konkret nutzbar gemacht. Hier finden sich nach Alter gestaffelt - vergnügliche Spiele, Übungsaufgaben und kreative Aktivität für Kinder ab 2 und Jugendliche bis 18. Gefördert werden beispielsweise Fähigkeiten der Wahrnehmung, Wertschätzung, Fürsorge, Kommunikation und Teamarbeit. Die angebotenen Techniken und Übungen helfen Kindern, auch in schwierigen Situationen eine positive Einstellung zu bewahren und liebevoll, vom Herzen aus zu reagieren. Eine Fundgrube für Ideen zum sozialen Lernen in Familie, Schule, Erziehungsberatung und Gruppenarbeit.

Das umfassendste und tief gehendste Übungsbuch (hier wird bewusst auf der Energie-Ebene gearbeitet) mit einem großen theoretischen Teil, ist das Buch von

Carolina Hehenkamp: Der Indigo-Ratgeber

Tips und Übungen für einen entspannten Umgang mit Indigo-Kindern

Darmstadt 2001, Schirner Verlag (ISBN 3-89767-116-6)

Die neuen Kinder, die Indigo-Kinder, stellen ganz sicher hohe Anforderungen an ihre Familie und ihre Umwelt. Vor allem anderen aber sind sie ein großes Geschenk, denn sie bieten Ihnen und allen, die mit ihnen zu tun haben, die Chance, selbstbewusster zu werden und die Verantwortung für Ihr Leben und dessen Gestaltung wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

In diesem Ratgeber finden Sie praktische, leicht durchführbare Übungen, mit denen Sie Ihre ganze Familie so unterstützen und motivieren können, dass ein gesundes und glückliches Leben für Sie alle möglich wird. Sie können damit Ihre Lage und die Ihrer Kinder und Ihrer Familie ganz allein, ohne Hilfe von außen, erheblich verbessern.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert: Im theoretischen Teil werden Sie mit Hintergrundwissen (das menschliche Energiesystem, hemisphärisches Denken, Rolle der Eltern etc.) versorgt. Im zweiten Teil werden zahlreiche Übungen vorgestellt und Tips gegeben, die es Ihnen ermöglichen, den familiären Alltag mit Ihrem Indigo-Kind entspannter und fröhlicher zu gestalten. Die zahlreichen Berichte von Eltern und mittlerweile erwachsenen Indigo-Kindern zeigen Ihnen die Situationen noch einmal aus der Sicht von anderen, die sich ähnlichen Herausforderungen stellen, wie Sie und Ihre Familie - denn: Sie sind nicht allein!

4. Bücher für Kinder ab 7 Jahren

Wie können wir den Kinder vor allem **mit ihren neuen Erfahrungen in der Schule** helfen? Da das Lernen in der Regelschule sehr einseitig ausgerichtet ist, sollte bei den Kindern durch Brain-Gymnastik ein Ausgleich geschaffen werden:

Christina Buchner: Brain-Gym. & Co. kinderleicht ans Kind gebracht

Kirchzarten bei Freiburg 1997, VAK Verlag (ISBN 3-932098-01-3)

Das Buch richtet sich zwar an Lehrkräfte, ist aber auch für Eltern leicht lesbar und empfehlenswert!

Immer mehr Kinder brauchen gezielte Lernförderung. Immer mehr Lehrerinnen und Lehrer interessieren sich für alternative pädagogische Konzepte, darunter auch die Kinesiologie. Manche Lehrer machen beim Einsatz von Brain-Gym. in der Schule die Erfahrung, dass gerade solche Schüler sich mit dem Nachvollziehen der Übungen manchmal schwer tun, die sie dringend bräuchten. Die Autorin zeigt, wie die Lernhilfen und Bewegungsübungen, die sie seit langem erprobt und zum Teil selbst entwickelt hat, auf einfache, spielerische und motivierende Weise in den Unterricht eingeführt werden können: Freies Bewegen lässt die Schüler erst einmal die Wirkung von Bewegung auf das Lernen spüren; Übungsaufbau in kleinen Schritten erspart ihnen die Frustration des „Nichtkönnens“. Christiana Buchner, die sich seit mehr als zwanzig Jahren als Lehrerin für alternative Unterrichtsmethoden engagiert, gibt detaillierte praktische Anleitung dafür, wie Lernförderung durch Bewegung Schritt für Schritt aufgebaut werden kann; beantwortet alle Fragen und Einwände; erklärt alle Zusammenhänge und Hintergründe.

In diesem Alter lernen die Kinder, den Erfahrungen außerhalb der Familie die Stirn zu bieten, oder sich in ihre Innenwelt enttäuscht zurückzuziehen. Hier kann der **bewusste Umgang mit der Sprache** eine große Hilfe für die Kinder sein.

Douglas Bloch: Die heilende Kraft der Worte

Auf dem Weg zur inneren Balance, Affirmationen für den Alltag
Paderborn 1996, Junfermann (ISBN 3-87387-303-6)

„**Was man sagt, bekommt man.**“ Dieser Satz beschreibt eines der wichtigsten Werkzeuge des Mental-Trainings: Affirmationen. Es handelt sich dabei um einen positiven Gedanken oder Glaubenssatz, der bildhaft einfach ist, so dass es vom Unterbewusstsein verstanden werden kann. Affirmationen sind das Heilmittel gegen die erniedrigenden Glaubenssätze aus der Kindheit wie: Lass das, das kannst du nicht!

Der Gebrauch von Affirmationen ist ein heilsame und leicht zu vollziehende Hilfe. Es ist wohl das beste Anleitungsbuch über den Gebrauch von Affirmationen. Es weist auf die Kraft der Sprache hin und auf die damit verbundenen Möglichkeiten, das Leben zu heilen und zu transformieren. Es ist so einfach, dass es auch Kinder leicht verstehen können.

Rowitha Defersdorf: Deutlich reden wirksam handeln

Kindern zeigen, wie Leben geht
Herder-Verlag (ISBN 3-451-04829-9)

Damit Kinder ihren Weg eigenständig und erfolgreich gehen lernen, brauchen sie Eltern, die eindeutig und liebevoll sind und deutlich reden.

Wörter sind wie Bestellkarten. Sie sind Energie, und Energie geht nicht verloren. Die wörtliche Bedeutung von Redewendungen und Ausdrucksweisen hat eine Wirkung, auch wenn sie dem Sprecher oft nicht bewusst ist. Wer z.B. oft über Probleme spricht und das Wort „Problem“ leichtfertig und oft sagt, lädt sich dadurch nur Probleme ein. Es ist hilfreich, auf die Ausdrucksweise zu achten. Besonders wichtig ist dieses Buch, um zu erkennen, welche Energie sie mit ihrer Sprache im Alltag an ihre Kinder senden. Sie erkennen, wie sie energetische Sprachmuster unbewusst an die Kinder weiter geben. Aber auch das lässt sich ändern! Frau Defersdorf zeigt, wie man mit Kindern „deutlich redet und wirksam handelt“.

Rowitha Defersdorf: Ach so geht das!

Wie Eltern Lernstörungen begegnen können
Herder-Verlag (ISBN 3-451-04955-4)

Damit die Lust am Lernen nicht zum Frust wird. Erprobte Hinweise, wie Eltern ihrem Kind helfen können, Lernblockaden abzubauen.

Spielerisch können Lernblockaden überwunden werden. Viele Übungen zum Nachmachen zeigen Eltern, wie ihr Kind mit allen Sinnen auch das vorher Schwierigste begreift. Kinder mit Lernproblemen machen eine schwere Lebensprüfung durch. Zur Chance kann diese Krise nur durch liebevolle und kenntnisreichen Unterstützung der Eltern werden, die das Kind weder unter- noch überfordern.

5. Bücher für Jugendliche ab 12

Marianne Markert: Autogenes Training und Mentaltraining für Jugendliche

Anleitung zur Selbsthilfe. Speziell für Jugendliche.
Hemsbünde 1998, Insel-Welt-Verlag (ISBN 3-933120-09-8)

In diesem Buch möchte die Autorin Jugendlichen das Autogene Training, das Mentaltraining, viele Übungen und Gedanken vorstellen. Sie will jungen Menschen zeigen, was sie alles aus sich machen können, wie viel möglich ist.

Sich selbst helfen in vielen verschiedenen Situationen des Lebens, sei es in der Schule, in der Ausbildung, bei Freunden, beim Sport, bei körperlichen Beschwerden, bei Krankheiten, bei Ängsten, bei Gewalt, bei Stress ...

Bruce I. Doyle III: Pass auf, was du denkst

Eine illustrierte Anleitung zum Verständnis, wie deine Gedanken und Überzeugungen dein Leben beeinflussen
Bielefeld 2001, J. Kamphausen (ISBN 3-933496-52-7)

Bevor du den nächsten Gedanken denkst... lies dieses Buch.

Es wird die Art und Weise, wie du dein Leben siehst und erfährst, für immer ändern. Pass auf, was du denkst... vereinfacht das umfassend Thema, weil dein Denken dein Leben erschafft. Du wirst Freude daran finden zu entdecken, wie Gedanken funktionieren und wie dich deine Gedanken mit dem Universum verbinden. Du wirst auch herausfinden, warum viele Menschen so ein starkes Gewicht auf die Kraft der Gedanken, auf ihren Einfluss und auf eine positive Einstellung legen. Kurz gefasst, du lernst, warum der Gedanke ein Grundstein jeglichen Schaffens ist. Ob du nun dein Leben in vollen Zügen genießt oder ob du Schwierigkeiten hast, deine Ziele zu erreichen - mit Hilfe dieses Buches wirst du die Gründe für alles, was du erschaffst, aufdecken. Mit einem Verständnis davon, wie Gedanken und Überzeugungen deine Erfahrungen beeinflussen, besitzt du den Schlüssel für den Entwurf eines Lebens mit größerem Wohlstand und tieferer Erfüllung - ohne Grenzen.

Nikolaus B. Enkelmann: Power für die Jugend

Auch du kannst, was du willst!

Landsberg am Lech 2000, mvv-Verlag (ISBN 3-478-08830-5)

Ziel dieses Buches ist, Jugendlichen während einer entscheidenden Phase ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und zu motivieren.

Nikolaus B. Enkelmann bietet nützliche Tips zu den Themen Schule und Lernen, viele altersgerechte Ratschläge zu körperlichen Veränderungen während der Pubertät sowie Veränderungen in der Beziehung zu Eltern, Verwandten und Freunden. Seine Philosophie lautet: „Erfolg im Leben ist das Ergebnis unseres Denkens. Nur das, was gedacht wird, existiert“.

Doc Childre: Kopf oder Herz?

Lebensführer für Jugendliche

Kirchzarten bei Freiburg 2000, VAK Verlag (ISBN 3-9320998-64-1)

Das Erwachsensein ist für Jugendliche von heute eine stressige Angelegenheit: Emotionale Wechselbäder, Konflikte, schulische oder berufliche Herausforderungen bestimmen ihr Leben und verunsichern sie bei dem Versuch, ihren Platz zu finden. Dieses Buch zeigt, wie solche Herausforderungen zu meistern sind: indem man Kopf und Herz in Einklang bringt, seiner inneren Stimme vertrauen und mit anderen „von Herz zu Herz“ kommunizieren lernt.

Anhand eines breiten Spektrums von Themen, die Jugendliche beschäftigen - z.B. Freundschaft, Liebe, Drogen, Probleme mit den Eltern -, führt Doc Childre Schritt für Schritt zum Entdecken und Einsetzen der Herzintelligenz. Wer seine Herzintelligenz nutzt, wird kreative, konstruktive Problemlösungen finden und an Selbstsicherheit gewinnen.

Nachwort

Wir haben beim gegenwärtigen Entwicklungsstand des Themas nur ein Werk ankündigen können, das eine „**Landkarte**“ des Mental-Trainings mit Kindern und Jugendlichen vorlegt. Die Arbeit ist sicher **richtungsweisend**, aber doch nicht mehr als eine Landkarte.

Gleichzeitig drängt die Arbeit nach einer **praktischen Fortsetzung**: Wer eine Landkarte (Straßenkarte, Reiseführer) in der Hand hat, der will ins Gelände selbst, der will die Reise auch unternehmen. **Das Studium der Landkarte will ja nur Orientierung verschaffen, damit man sich im Gelände sicher zurechtfindet. Wie kann es also praktisch weiter gehen?**

Wir resümieren:

- ❖ **Familie ist ein dramatischer Krisenherd**, da sich hier die ganzen gesellschaftlichen Widersprüche fokussieren und in Brand geraten. Die Geburtenrate sinkt, die Scheidungsrate wächst. Alle Finger zeigen auf die Mütter und Väter, sie würden ihre gesellschaftlichen Pflichten vernachlässigen. Die „Erziehungskatastrophe“ gehe auf ihr Konto. Die Familie wird gesellschaftlich im Stich gelassen und ist mit den Aufgaben eines beschützenden und förderlichen Nestes für die Kinder der Zukunft heillos überfordert.
- ❖ **Von der Regelschule ist keine Wende zu erwarten**. Neben dem Militär gehört sie schon immer zum konservativsten Bereich einer Gesellschaft. **Staatliche Schulen weisen nicht in die Zukunft, sondern konservieren die Vergangenheit**. Schon seit hundert Jahren wird von fortschrittlichen Pädagogen eine „Neue Schule“ gefordert, die das aktive Lernen des Kindes zur Grundlage macht. Diese Schulreform ist längst gescheitert. Statt ihr Scheitern einzugestehen und revolutionäre Folgerungen zu treffen, wird der Familie die Schuld zugeschoben.

- ❖ **Alternative Schulen wie die Rudolf-Steiner³⁷- oder die Maria-Montessori-Schulen** haben gezeigt, dass es auch anders geht. Kindern macht das Lernen Spaß, sie können sich allseitig bilden, wenn ein Schulsystem sich auf die Entwicklungsbedürfnisse des Kindes einstellt. Doch diese „pädagogischen Enklaven“ sind keine Antwort für die ganze Gesellschaft, sondern eher „schulpädagogische Laboratorien“.

Wir brauchen **jetzt** Lösungen, die die zukunftsorientierte Ausbildung der Kinder und Jugendlichen innerhalb kurzer Zeit gewährleistet. Je dramatischer das Problem, desto spiritueller muss die Lösung sein. Wenn die Zukunft der menschlichen Spezies auf dem Spiel steht, dann brauchen wir **eine Generation, die das großartige Werk des Aufbaus einer globalen menschlichen Gemeinschaft erkennen und vollbringen kann**. Das ist die größte „pädagogische Herausforderung“ auf dem Planeten Erde.

Die Lösung wurde in der Arbeit bereits angedeutet: **Was die Familie braucht, ist ein Familien-Coaching, das sie durch alle Anforderungen des Lebens begleitet. So kann die Familie zu einem spirituellen Ort gesellschaftlicher Erneuerung werden.** Es ist das, was wir unter einer **LEBENSSCHULE** verstehen. **Lebensschule** ist kein Ort mit Mauern und Sekretariat, sondern **ein enges Netzwerk aus Familien und Familien-Coachs**.

Es gilt diese Familien-Coachs auszubilden. Die vorgelegte Arbeit ist eine Landkarte für diese Ausbildung. Die Schweiz ist - historisch gesehen - das Heimatland für eine fortschrittliche, spirituelle Pädagogik. **Die dringende Forderung aus dieser Arbeit lautet:**

**Die Lebensschule jetzt
zum Leben erwecken!**

³⁷ **Rudolf Steiner (1861 - 1925)**. Es ist schon bemerkenswert, dass der Österreicher Rudolf Steiner seine pädagogischen Visionen **im Schweizer Dornach** begann zu realisieren. Dort gründet er das Goetheanum als „Schule der geistigen Wissenschaften“, die „Mutter“ der Waldorf-Schulen. Die erste Waldorf-Schule wurde dann 1919 in Stuttgart gegründet.