

Hertensteiner Sonntagsbrief

Liebe Leserin, lieber Leser

Am Ende des Engelmonats September betrachten wir den Schutzengel und zwar in der Erscheinung, in der wir ihn alle kennen, im Mitmenschen. Auf die Frage, wie es denn möglich sei, dass der Mensch dem Menschen zum Schutzengel werde, gibt der Philipper Brief (2.2) die Bedingungen bekannt; in fünf griechischen Ausrücken, die ich hier sinngemäss übersetze.

Wo familiärer Geist ist

Da kann der Mensch dem Menschen zum Schutzengel werden. Es sind in der Familie zwei Schwestern, beide grundverschieden und zwei Brüder, ebenso. Mutter und

Vater sind eh verschieden. Wir kennen die Kraft, die solche Verschiedenheiten zusammenhält und sie immer wieder zusammenbringt: der Familiengeist. Darin kann der Mensch dem Menschen zum Schutzengel werden.

Wo gemeinsames Gottvertrauen ist

Da ist es möglich, dass Hektik und Nervosität abnehmen. Es gibt weniger Unsicherheit und weniger Angst. Es entsteht eine wohlthuende Zuversicht und oft eine schöne Zärtlichkeit. Da kann der Mensch dem Menschen zum Schutzengel werden.

Wo es gemeinsame Interessen gibt

Auch wenn jede und jeder im eigenen Gewässer schwimmt, es

gibt immer wieder Inseln, die man gemeinsam ansteuern kann: gemeinsam singen und musizieren, gemeinsam wandern und reisen; gemeinsame Arbeiten verrichten, dabei Schwieriges durchstehen und wenn nötig, gemeinsam trauern. Auf gemeinsamen Inseln wird der Mensch dem Menschen zum Schutzengel.

Wo man einander nicht andauernd übertrumpfen will

Immer darauf aus sein, einander auszustechen. Immer zeitgemässer sein wollen als andere; die Nase immer vorn haben; oft auf Kosten der andern. So kann der Mensch dem Menschen nicht zum Schutzengel werden.

Wo man sich freut, wenn es dem andern gut geht

Beim Jassen freut man sich an den eigenen Erfolgen. Es kommt einem kaum in den Sinn, sich an den Gewinnen der andern zu freuen. Warum eigentlich? Ist es nicht schön, wenn andern ein guter Schachzug gelingt? Und wenn andere gerühmt werden? Verliere ich da etwas? Wo man sich freut, wenn es andern gut geht, da kann der Mensch dem Menschen zum Schutzengel werden.

Soweit im Philipper Brief, im zweiten Kapitel.

Werner Hegglin, Dr. phil., Stella Matutina

Elternbildung: Kinder brauchen positiv denkende Vorbilder

■ Vortrag von Edith Meier-Keusch

Am Dienstag, 23. September 2008 trafen sich gut 50 Interessierte zu einem Vortrag im Foyer Sigristhofstatt zum Thema «Mentales Training».

| Schule Weggis, Bruno Weingartner

«Wichtig sind positive formulierte Äusserungen», sagte Edith Meier-Keusch. «Also nicht: «Falle nicht herunter!», sondern: «Halte dich fest!» – oder nicht: «Trödle nicht herum!», sondern: «Lauf zügig!»». Man soll damit immer den erwünschten Endzustand formulieren, dies sei das Hauptmerkmal des mentalen Trainings. «Und dafür sind Sie als Eltern auch Vorbilder für Ihre Kinder.»

Gelassenheit und Achtsamkeit üben

Eine positive Haltung werde vom Kind übernommen, damit wache das Vertrauen des Kindes in sich selbst, sagte sie weiter. Jedes Ereignis habe zwei Seiten. Und vielleicht zeige sich dieses Ereignis von seiner vermeintlich negativen Seite. «Eine Situation kann ich nicht verändern, nur meine Einstellung und mein Verhalten dazu», führte sie aus. «Also üben wir uns doch ganz bewusst in Gelassenheit.» Und ebenso wichtig sei, immer wieder zu überprüfen, ob die eigenen Gedanken immer wie-



Ideen für praktisches Mentaltraining im Alltag – Rafaela Folkmar vom Elternforum Weggis (links) im Gespräch mit Edith Meier-Keusch, Gedächtnis- und Mentaltrainerin.

der abschweiften. «Üben wir also auch die Achtsamkeit, erledigen wir konzentriert eine Arbeit, ohne mit den Gedanken abzuschweifen.»

Ruheinsel Für ein praktisches Mentaltraining mit Kindern im Alltag gab die Referentin konkrete Tipps: Zeit einplanen für eine kleine Ruheinsel nach dem Mittagessen, ein «Time-out» zum Beispiel mit einem gemeinsamen Geniessen von ruhiger Musik. Oder: Auch das Gehirn muss verdauen können: «Lassen wir die Kinder nach den Hausaufgaben nochmals kurz entspannen. Dadurch kann sich das

Gelernte setzen und sich in einer so genannten Konsolidierungsphase setzen.»

Bewegungsdrang beachten Und weiter: Wichtig bei Kindern sei jedoch auch das Beachten der Bewegungsdrang. Vielleicht müsse sich das Kind vor den Hausaufgaben zuerst gut bewegen. Damit werde auch die Gehirndurchblutung für die anschliessende Arbeit gut angeregt.

Positive Erlebnisse sammeln Wichtig sei, auch bei der Vorbereitung auf Prüfungen, das Ziel vor Augen zu sehen und dieses Ziel mit ei-

nem guten Gefühl zu verbinden. «Um mehr solche Gefühle entstehen zu lassen, könnte ich mir Listen anlegen, zum Beispiel mit schönen Erinnerungen und Begegnungen, mit guten Erlebnissen und positiven Eindrücken. Auch Kinder können gut solche Listen anlegen und sie bei Bedarf immer wieder ergänzen oder wieder einmal durchlesen, wenn es gerade nicht so gut geht», führte Edith Meier-Keusch aus.

Warum funktioniert Mentaltraining?

Edith Meier-Keusch sagte, wenn sie dem Gehirn die Möglichkeit des geistigen Erlebens biete und dabei so real wie möglich die bevorstehende Situation nachfühlen könne, empfinde das Gehirn die Situation als richtig erlebt. «Bildgebende Computertomografen beweisen uns, wie das Gehirn arbeitet, wenn wir eben «nur» mental uns etwas vorstellen: Die gleichen Areale im Gehirn werden durchblutet und geschaltet, wie wenn wir die Situation richtig erleben würden.» Das Gehirn könne also nicht unterscheiden, ob eine Situation bereits real erlebt worden sei oder ob man sich der mentalen Technik bediene, eine Situation vorzubereiten, damit das Gehirn dann im Ernstfall optimal reagieren und funktionieren könne.