



AUF DAS EIGENE BAUCHGEFÜHL HÖREN – WARUM GENAU DAS MANCHMAL SCHWERFÄLLT

Die Bestärkung unserer Kinder ist ein zentrales Anliegen für uns Eltern. Wir wünschen uns, dass sie sich im sozialen wie schulischen Umfeld wohlfühlen und ihren Platz finden. Damit sie auch dann den Mut haben, ihren eigenen Weg zu gehen, wenn sie mit Gruppenerwartungen konfrontiert sind, die sich für sie nicht stimmig oder gut anfühlen. Dafür ist das Vertrauen in die eigene Intuition ein wichtiger Baustein. Doch warum fällt genau das im Alltag oftmals schwer, auf das eigenen Bauchgefühl zu hören – und entsprechend zu handeln?

Deine Wahrnehmung ist „wahr“ - ich nehme dich ernst

Unser Körper spricht ständig mit uns – durch Enge oder Weite, Wärme oder Kälte, Anspannung oder Leichtigkeit ... Doch um diese Signale wahrnehmen zu können, brauchen wir Vertrauen in unser eigenes Empfinden. Dieses Vertrauen können wir als Eltern begleiten, indem wir das Erleben unserer Kinder ernst nehmen. Begrifflichkeiten wie beispielsweise: Theater und Drama machen, überempfindlich und hysterisch sein, sich lächerlich machen ... können dem Kind vermitteln, dass etwas mit seiner Wahrnehmung nicht stimmt, dass es sozusagen übertreibt - wodurch es lernt, an sich und seiner Wahrnehmung zu zweifeln. Als Erwachsener können dann folgende Gedanken auftreten: „ >>Habe ich jetzt überreagiert?<< Oder: >>Darf ich mich so fühlen?<< Und: >>Würde jemand anderer an meiner Stelle auch so empfinden?<< All dies sind Signale des Selbstzweifels.“ (Kennedy, 2023, S.308)¹ Sie sagen uns, dass unsere Erfahrungen irgendwann in unserem Leben nicht ernst genommen wurden oder dass jemand versucht hat, unsere Gefühle kleinzureden. Indem wir unseren Kindern hingegen vermitteln, dass ihre Wahrnehmung „wahr“ ist, lernen sie sich selbst ernst zu nehmen und ihren Empfindungen zu vertrauen.

Der Körper als Sprachrohr und Kompass

Ein gutes Bauchgefühl ist kein Zufall, sondern ein Zusammenspiel aus dem eigenen emotionalen Empfinden, den Erfahrungen mit dem sozialen Umfeld und einem gutem Körpergefühl. Je besser wir im Kontakt mit unserem Körper sind, desto klarer wird unser innerer Kompass. Dies können wir unseren Kindern vermitteln, indem wir beispielsweise sagen: „Was sich für dich gut anfühlt, und was nicht, weißt du selbst am besten.“ „ >>Du bist der einzige Mensch, der in deinem Körper steckt. Also kannst nur du wissen, was du magst und was nicht.<< “ (Kennedy, 2023, S.293)² Das eigene Empfinden und die dazugehörigen Körperimpulse stellen demnach grundlegende Hinweise dar, um das eigene Bauchgefühl wahrzunehmen. Somit können Eltern eine wichtige und unterstützende Rolle einnehmen, ihrem Kind dabei zu helfen, auf seine Intuition zu hören, dieser zu vertrauen und im Alltag auch danach zu handeln.

verfasst von Corinna Bertagnolli

Literaturhinweis

^{1/2} Dr. Kennedy, Becky (2023), Good Inside, Das Gute sehen, Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen, Berlin, Kösel- Verlag, München, Original erschienen (2022), in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH New York