



LERNNEN, MIT GEFÜHLEN UMZUGEHEN



Freude, Wut, Angst, Nervosität – die Gefühlswelt von Kindern und auch Erwachsenen ist riesig. Doch wie geht man damit um? Die Autorin Ruth Monstein bildet mit ihrem Bilderbuch «Binja – meine Reise durch das Land der Gefühle» eine Grundlage für ein Eltern-Kind-Achtsamkeitstraining.

TEXT: MANUELA BRUHIN
BILDER: ZVG.

Notendruck, Ärger mit den Freunden, Streit Zuhause, Angst vor Veränderungen, aber auch Freude über schöne Erlebnisse – die Gefühle der Kinder fahren häufig Achterbahn. Diese Beobachtung machte Ruth Monstein bei ihrer Arbeit als Primarlehrerin und Schulische Heilpädagogin. Oftmals waren die Kinder nicht präsent, um Lerninhalte aufzunehmen. «Nicht, weil ihnen dafür die kognitive Intelligenz fehlt, sondern, weil sie emotional mit anderen Themen beschäftigt sind», sagt Ruth Monstein. «Die emotionalen Verstrickungen benötigen viel Energie und Kraft.» Diese Energie würde den Kindern dann fehlen, damit sie sich lustvoll dem Lernen, dem positiven Eingehen von sozialen Kontakten, schlicht dem Leben selbst zuwenden könnten. In der Folge suchte sie nach Lösungen, welche diesen Problemen Abhilfe verschaffen. Mit Stilleübungen und der Durchführung von inneren Reisen verhalf sie den Schülern bereits vor 20 Jahren zu einer ruhigeren Natur. «Ich war überrascht, wie positiv sie darauf reagierten», so Ruth Monstein weiter.

Kleine und grosse Zuhörer

Mit dem Bilderbuch «Binja – meine Reise durch das Land der Gefühle» wird den Kindern und ihren Begleitpersonen auf spielerische Art gezeigt, wie sie selbstwirksam mit herausfordernden Situationen und den dadurch ausgelösten Gefühlen umgehen können. «Ich bin überrascht, aber auch berührt, wie die Bilder vom jungen Illustrator Joel Roth als «Türöffner» für Gespräche dienen», so Ruth Monstein. «Ich war zuerst etwas unsicher, ob ich die Geschichte, welche in der Schule spielt, inhaltlich zu eng gehalten habe. Doch die Kinder erzählen sofort von ihren Gefühlen, die sie auch ausserhalb der Schule erleben und sind offen für einen Austausch.» Auch Erwachsene berühre die Geschichte. In einem Altersheim hätten sich die Bewohner ebenso über die Bilder und die Gefühlssituationen gefreut.

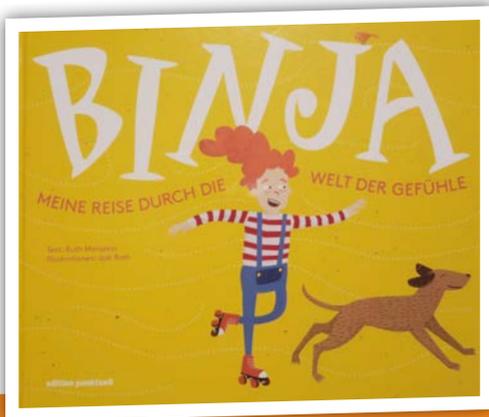
Gefühle steuern

Die Figur Binja wird im Buch als wildes und naturverbundenes Mädchen dargestellt. Für Ruth Monstein Eigenheiten, welche ihr bekannt vorkommen. Denn ihre Kindheit

verbrachte sie ähnlich. «Ich habe mich schon als Kind sehr gerne in der Natur aufgehalten und Rollschuhfahren gehörte zu meinen Lieblingsbeschäftigungen.» Doch sie habe sich nicht nur daran orientiert. Vielmehr nahm sie ihre Schüler als «Vorbild». Daraus sei schliesslich die Geschichte entstanden – zur Ermutigung für weitere Kinder. «Ich erhoffe mir, dass so viele Kinder lernen, Gedanken und Gefühle zu steuern und sich auch in anspruchsvollen Situationen zu regulieren.» Zudem erhofft sich Ruth Monstein, dass die Kinder verantwortungsvolle Vorbilder, wie Alfonso in ihrem Buch, an ihrer Seite haben, welche sie feinfühlig begleiten.

Auch Erwachsene können lernen

Daneben gibt Ruth Monstein auch entsprechende Kurse. Ein (Gross-)Elternteil erlernt zusammen mit dem Kind in den entsprechenden Kursen den achtsamen Atem und sie tauchen so in ihre Gedanken- und Gefühlswelt ein. Die



ÜBER DAS BUCH

Im Buch «Binja» nimmt Alfonso Binja mit auf eine Reise durch ihre verschiedenen Gefühle. Lesende lernen zusammen mit Binja, dass ihre Gedanken sie immer wieder in verschiedene Gefühlsländer bringen. Hier «regiert» das Gefühl und verhindert eine Lösung für die bestehende Herausforderung. Alfonso führt Binja in den achtsamen Atem ein. So lernt sie, sich zu beruhigen. Wieder in der Mitte, findet sie in der Umgebung, in der sie sich befindet, verschiedene Ressourcen, die ihr Mut machen und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten schenken. Die Lieder von Denise Lier lassen die Gefühle aufleben. Im Singen und durch die Bewegung erleben die Kinder die Kraft dieser Emotionen, die durchwegs auch lustvoll sind. Am Schluss des Buches gibt es verschiedene Anleitungen, wie auch die Lesenden ihre eigenen «Mutmacher» finden oder herstellen können.



Ruth Monstein

Beziehungspersonen würden zusammen mit den Kindern lernen, was es bedeute, achtsam mit Gefühlen umzugehen. Denn dies sei etwas, was auch die Erwachsenen oft noch lernen können. Neben dem Hören und Spielen der Geschichte wird gesungen, getanzt, gewerkt und geforscht.

Weitere Pläne in Sicht

Wie wichtig ein feinfühliges Umfeld ist, erfahren bereits Babys und Kleinkinder. «Sie können sich noch nicht selber regulieren, sondern sind darauf angewiesen, dass die Bezugspersonen sie beruhigen, wenn sie weinen», so Ruth Monstein. Man wisse heute aus der Bindungsforschung, wie wichtig es sei, dass Bezugspersonen die Stimmungen des Babys «lesen» können und entsprechend auf ihre Bedürfnisse reagieren. Durch die Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungen würden wir lernen, uns besser zu verstehen. «Das regelmässige Achtsamkeitstraining bewirkt, dass wir feinfühlicher werden – uns selbst und unserer Umwelt gegenüber.» Im Kanton St.Gallen war die Erstauflage von 500 Bilderbüchern nach drei Monaten ausverkauft. Deshalb will Ruth Monstein das Thema vertiefen. Die Kurse für Eltern und Lehrmittel für Primarschulen entwickelt sie weiter. Und schliesslich gäbe es bereits weitere Pläne, wie sie verrät: «Es klopft tatsächlich bereits die nächste BINJA Geschichte an. Binja entdeckt noch allerlei Schätze, die ihr Wege zu einem glücklichen und inspirierten Leben zeigen. Ich freue mich schon darauf!» ++