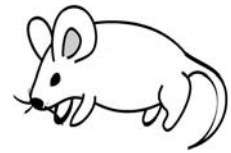
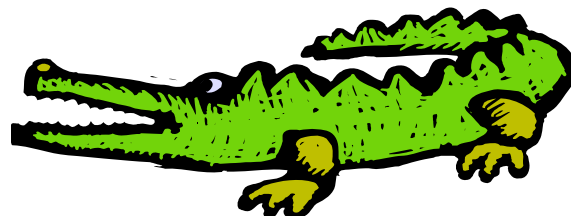


Kindern durch Focusing helfen



Einige Hinweise für Begleiter



Simon Kilner

Deutsche Übersetzung: Bettina Markones

„Und wäre es in Ordnung zu ...?“

Wie würde dein Kind „NEIN“ sagen?

Was ist Focusing?

Focusing begleitet ein Kind zu einem eigenen Verständnis seiner Erfahrungen, die es durch Achtsamkeit auf das macht, was es denkt und körperlich wahrnimmt und der Verbindung dazu.

Focusing ist ein Veränderungsprozess, der sich von allem anderen unterscheidet. Er lässt Vertrauen, Mitgefühl und Resilienz entstehen und erlaubt jedem Einzelnen zu glänzen.

Einige gebräuchliche Wörter und Sätze, die wir beim Focusing benutzen

- ♥ **Felt sense** - die Bedeutung des körperlich Gespürten
- ♥ **Focusing-Haltung** – sanft und offen dem gegenüber zu sein, was sich zeigt.
- ♥ **Symbolisierung** – die Art, in der das Kind Bedeutungen ausdrückt, durch Bewegungen, Laute oder Wörter oder künstlerische Formen.
- ♥ **Begleiter** – jeder der ein Kind mit Focusing unterstützt
- ♥ **Kind oder Kinder**’ bezieht sich auf alle Altersgruppen: Babies, Kleinkinder, Schulkinder, Jugendliche

Ziele der Hinweise

Focusing-Begleiter sollen Hilfestellungen bekommen, um ihren eigenen Weg zu finden, Kinder mit Focusing zu unterstützen.

Kinder sollen Hilfe bekommen um entsprechend ihrem Alter in Weisheit und Vertrauen aufwachsen zu können.

Hallo freundliches Kind!



Focusing bedeutet, freundlich mit sich und seinen Gefühlen zu sein

„Kannst du bemerken, wie / wo es da drinnen ist ...?“

Wie sagt dein Kind „JA“?

Indem wir Kindern Focusing beibringen helfen wir ihnen

Zu bemerken, was sie körperlich wahrnehmen und darauf zu vertrauen

Freundlich mit sich selbst zu sein

Im Alltag auf ihre körperlichen Wahrnehmungen zu achten

Zu verstehen, dass der Felt Sense eine Geschichte erzählt

Schwierige, sorgenvolle, beängstigende oder ärgerliche Gefühle ebenso zuzulassen wie angenehmere Gefühle, wie zum Beispiel Freude oder Erregung.

Sich besser auf das zu konzentrieren, was sie grade tun.

Sich gegenseitig besser zu akzeptieren.

Eine bessere Beziehung zu sich und anderen aufzubauen.

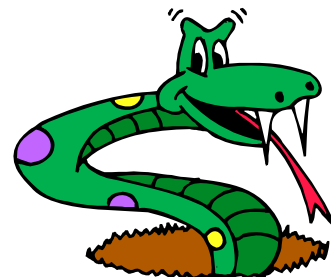
Schnelles Focusing

Denk an jemanden oder etwas worum du dich sorgst und nimm wahr, was sich dazu in deinem Kopf ereignet.

Als nächstes bemerke, was sich dazu in deinem Körper, vielleicht im Brust- oder Bauchraum dazu wahrnehmen lässt.

Beachte den Unterschied.

Hallo besonderes Kind!



Focus Live,
Simon Kilner

Focusing bedeutet, freundlich mit sich und seinen Gefühlen zu sein

„Oh dort spürst du etwas ...?“

Wie zeigt dir dein Kind, wo es etwas spürt??

Sei ein Kinder-Focusing-Begleiter

Einige Dinge zur Erinnerung und um damit zu arbeiten

Kinder beim Focusing zu begleiten ist ein immerwährender Lernprozess.

Die kindliche Entwicklung ist eine Reise von der Abhängigkeit in die Unabhängigkeit. Focusing mit Kindern versucht das Wachstum zu unterstützen, das von einem Baby mit sehr beschränktem verbalen und körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu einem jungen Erwachsenen führt, der über Selbstbewusstheit verfügt und vielfältige Möglichkeiten sich auszudrücken und die eigenen Erfahrungen zu untersuchen. Dazu ist es notwendig Fertigkeiten zu vermitteln und dann zurückzutreten.

Lass es zu, dass das Kind dir seinen eignen Weg zeigt, es zu verstehen. **Ehre** und **lerne** die Wege, wie das Kind dir zeigt, „**Ja**“ oder „**Nein**“ zu sagen, indem es zum Beispiel wegschaut oder zu etwas anderem übergeht.

Höre zu, vertraue und respektiere die Sicht des Kindes und seine Äußerungen. Unsicherheit, Offenheit und Geduld sind die Werkzeuge des Erforschens.

Bleib in Verbindung mit dir. Beachte deine eigenen Stimmungen, Reaktionen und Annahmen in Verbindung mit der Erfahrung des Kindes. Sei behutsam und wertschätzend mit dem, wie dieses einmalige Kind deine Wahrnehmung und Gefühle berührt.

Sei in der Lage „Entschuldige“ zu sagen oder etwas falsch zu machen.



Hallo wunderbares Kind!



Focus Live,
Simon Kilner

„Und wäre es in Ordnung zu ...“ Wie würde dein Kind „JA“ sagen?

Sei ein Kinder-Focusing-Begleiter

Weitere Überlegungen zu Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen

Ein Erwachsener hat die Autorität in der Beziehung zu einem Kind. Hört das Kind deine Worte als Anweisung? Wann immer es möglich ist reflektiere die Worte und Bewegungen des Kindes.

Sei aufmerksam! Deine Anregungen und Fragen sind nur Vermutungen was das Richtige für das Kind ist. Benutze Worte und einen Tonfall, die dem Kind erlauben seinem Gefühl in die richtige Richtung zu folgen.

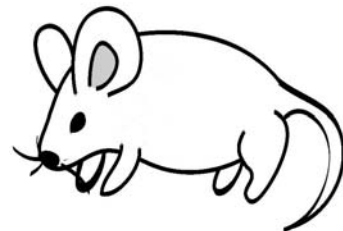
Deine Unterstützung bedarf einer Vereinbarung mit dem Kind. Diese Abmachung mit dem Kind muss immer wieder erneuert werden.

Beachte, wie das Kind reagiert. Nimm die Bedürfnisse und Gefühle hinter den Worten, der Haltung und dem Benehmen des Kindes wahr.

Sei aufmerksam und versuch dich wohl zu fühlen mit den unterschiedlichen Anforderungen deiner Rolle, sowohl Struktur zu geben als auch zu begleiten. Das hilft dem Kind seine eignen Grenzen zu finden und zu entwickeln.

Vertrau dem impliziten (innerlich verborgenem) Wissen des Kindes.

Hallo nettes Kind!



„Und würde deine Hand gerne malen ...?“

„Oh du weißt welches die richtige Farbe ist!“

Reflexionen über die Erfahrungen des Kindes

Ein Focusing-Begleiter ist immer am Lernen ... Du kannst das Kind lieben, dich verantwortlich für es fühlen, versuchen seinen Schmerz zu lindern oder irgendetwas anderes machen wollen ... Du kannst die Sicht des Kindes oder seine Gefühle missbilligen ... Erinnere dich bitte daran, dass Ratschläge, Trost oder Bedauern selten beim Kind das Wachstum seiner inneren Stärke fördern. Diese Reaktionen sind mehr dein Bedürfnis. Einfühlung, Mitgefühl und ein angemessener Abstand helfen dem Kind sicher zu stehen und seine eigenen Reaktionen zu akzeptieren.

Hilf dem Kind seine eigenen Gefühle, Emotionen und Wünsche anzuerkennen. Sei vorsichtig, damit du das Kind nicht zu Reaktionen drängst, die du für angemessen hältst. Fördere und würdige die Symbolisierungen, welche die Kinder in Tönen, Gesten, Blicken, Spiel und anderen Formen zum Ausdruck bringen. Für viele Kinder, besonders junge Kinder, spielen Worte die geringste Rolle beim Ausdruck. Wie du einem Kind seine Aktionen, Töne und Inhalte widerspiegelst hängt sehr von seinem Alter und deiner Beziehung zu Focusing ab.

Was du spiegeln solltest:

- ♥ was das Kind sagt, vor allem das Besondere
- ♥ was das Kind mit dem Körper tut oder zeigt
- ♥ Was du hinter den Worten oder dem Benehmen wahrnimmst
- ♥ Symbolisierungen ohne deine Sinnggebung oder Interpretation
- ♥ Anzeichen von körperlich Gefühltem und emotionalen Qualitäten
- ♥ Das Positive eher als das Negative
- ♥ Einen sichtbaren Wechsel oder wenn etwas Neues kommt

Hallo Kind!



Focusing bedeutet, freundlich mit sich und seinen Gefühlen zu sein

„Und würde es dein Körper mögen, sich zu bewegen ...?“

„Oh deine Füße möchten das tun ...!“

Einige Techniken und Formulierungen

Wann immer es möglich ist, benutze die eigenen Worte oder Aktionen des Kindes um in einer natürlichen Weise zu spiegeln.

Je weniger Worte ein Kind hat, desto mehr musst du seine Absichten, Gefühle und Wahrnehmung der Situation vermuten.

Du kannst die Schritte, die du im Prozess des Kindes bemerkt hast zusammenfassen. Aber erinnere dich daran, dass du etwas vermutest, wenn du etwas auswählst um es wegzulassen. Benutze vorsichtige Formulierungen und Fragen wie:

„Es scheint wie...“ - „Manchmal gibt es Kinder, die...“ – „Es scheint etwas in dir...“

Ermutige das Kind immer zu überprüfen, ob es sich richtig anfühlt, was du sagst.

Ermutige das Kind “Nein” zu sagen, wenn es nicht passt. Mit etwas anderem zu beginnen ist eine andere Form, dies zu tun.

Es ist sehr wichtig, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, um etwas zu sagen und den richtigen Ton in der Stimme zu treffen.



Focus Live,
Simon Kilner

Focusing bedeutet, freundlich mit sich und seinen Gefühlen zu sein

„Und es will so aussehen ...?“

„Gibt es eine Geschichte, die es erzählen möchte ...?!“

Wenn du mit dir selber in Kontakt bist

Frage dich nach innen: „Bin ich da, wo das Kind ist ...? Bin ich mit dem Kind verbunden?“

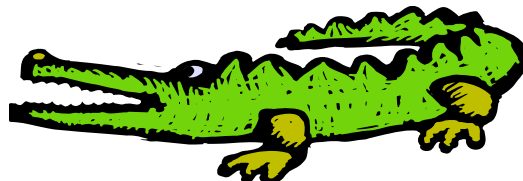
Frage dich selbst immer und immer wieder: „Das was ich sage, ist das gegen ... zum ... für ... über das Kind?“ – „Gebe ich dem Kind ausreichend Abstand und Raum?“

Wenn du mit dem Kind sprichst

Sag nicht: „Kannst du mir erzählen ...?“ oder „Ich würde gerne wissen ...“ Benutze offene, manchmal unfertige Sätze, damit das Kind die Möglichkeit hat seine eigene Bedeutung zu finden und nach seiner Art und Weise fortfahren kann zu suchen, sich zu entwickeln und zu verändern.

„Gibt es da einen Platz ... in deinem Körper?“ ... „Ist da ein Gefühl ... etwas in deinem Bauch? ... in deiner Brust?“ ...
„Wie möchte „es“ dir etwas erzählen?“ ... „Könnte es sein, dass „es“ etwas zu erzählen hat?“

Ein Focusing-Begleiter fragt und erwartet keine eindeutige Antwort.



Hallo wunderbares Kind!



Focusing bedeutet, freundlich mit sich und seinen Gefühlen zu sein

„Und ist es OK für dich das zu tun ...?“

„Es tut mir Leid – du möchtest ...?“

Symbolisierungen und Aktivitäten

Kinder sind schon in einem frühen Alter fähig aus dem Felt Sense heraus zu symbolisieren, aber es kann sein, dass sie nicht leicht Worte finden.

Kreative Formen der Symbolisierung sind leichter für Kinder. Malen ist eine wichtige Form um auszudrücken, was aus dem Felt Sense entsteht oder was sie generell erleben.

Frag nicht nach Erklärungen. Spiegle, was du beobachtest, während das Kind die Symbolisierung entwickelt.

Ein Kind erzählt oder auch nicht während dem Prozess der Symbolisierung. Wenn nicht, kann der Begleiter hinterher fragen: „Hat das Bild etwas zu erzählen?“

Bei der Symbolisierung braucht jedes Kind die Möglichkeit sich ein Ausdrucksmittel auszusuchen und dies auch zu wechseln. Halte viele Möglichkeiten bereit, die die Kinder auswählen können um sich auszudrücken und zu symbolisieren: einschließlich zeichnen, malen, Sand, Wasser, Knete, Rollenspiele, tanzen, Musik, strukturierte Materialien und Geschichten.

Es gibt keinen falschen Weg der Symbolisierung. Ermutige das Kind sich zu erlauben seinen eigenen Weg zu finden ohne Angst oder Kritik von sich selber oder Anderen.

Die Zeichnungen oder das Geschriebene des Kindes können sehr wichtig für es sein. Lass jedes Kind einen Ordner oder besonderen Platz haben für das, was es während eines Focusing-Prozesses symbolisiert.



Focusing bedeutet, freundlich mit sich und seinen Gefühlen zu sein

Weitere Informationen

Simon Kilner ist ein internationaler Kinderfocusing-Koordinator des Focusing Instituts. Das Institut ist eine gemeinnützige Organisation.

Die Broschüre basiert auf vielen Ideen von Marta Stapert.

Sie wurde entwickelt um mehr formelle Weiterbildungen zu unterstützen, die die Ansätze von Kinderfocusing beinhalten.

Vielen Dank an die Teilnehmer der Internationalen Kinderfocusing-Konferenz „Sparkling Energy“ 2010 in den Niederlanden, die einige wunderbare Ideen und Gedanken beigetragen haben. Fehler gehen auf den Autor zurück.

Weitere Lektüre

*“Focusing with Children: Communicating with children at home and at school” -
Marta Stapert and Erik Verliefe ISBN-13: 978-1906254087*

Die Broschüre darf kopiert und für die Bedürfnisse von unterschiedlichen Kulturen und Kindern angepasst werden. Es ist erlaubt die Bilder zu reproduzieren, wenn es für nicht kommerzielle Zwecke geschieht. Wenn Sie diese Richtlinien verwenden, informieren sie bitte den Autor Simon Kilner ChildrenFocusingInfo@focusing.org .

Übersetzungen dieser Richtlinien sind in Arbeit. Wenn Sie eine Übersetzung in Ihre Sprache anfertigen möchten, ist das in Ordnung, wenn sie Simon Kilner benachrichtigen und die Übersetzung für andere Menschen über die Webseite des Focusing Institutes zugänglich machen.

Weiteres, Artikel und Informationen über Kinderfocusing-Weiterbildungen und Kontakte erhalten sie über die obige Adresse oder über www.focusing.org/children.

Viel Glück!

„Und ist da noch etwas anderes, das geschehen möchte ...?“

„Wie zeigt dir dein Kind, dass es etwas anderes machen möchte...?!“



Focus Live,
Simon Kilner