

Vom nützlichen Umgang mit innerem Feuer*

Es geschah einmal vor langer, langer Zeit in einem weit, also wirklich seeehr weiiiiit entfernten Land. Hier konnten alle Tiere miteinander sprechen und es gab gar keine Menschen. Genau dort lebte ein Äffchen hoch oben in himmelhohen Bäumen zusammen mit einer ganzen Gruppe anderer Kletterkünstler und Kraxelweltmeisterinnen. Der Name von diesem Affenjungem oder Affenmädchen war (bitte das Kind wählen lassen und diesen Namen in Zukunft verwenden. Hier z.B. „Affi.“)

Das Affenmädchen Affi hatte ein besonders gutes Herz, ein kuscheliges Fell, starke Beine und einen klugen Kopf. Und damit kam es meistens ganz gut durchs Leben, hatte Freundschaften und jede Menge Spaß. Besonders herrlich war es für die kleine Affendame, hoch oben in den Wipfeln der himmelhohen Bäume die Augen zu schließen und im Wind zu schaukeln und zu schwingen. Dann fühlte sich Affi frei und leicht wie ein Vogel und spürte dabei so richtig stark die ganze Tragkraft des Baumes.

Affi war also ein ganz normales Affenkind und wie jedes normale Lebewesen hatte Affi zugleich etwas Besonderes an sich. Eines davon war ihr inneres Feuer. Es gab kleine ungute Dinge, die Affi passierten – ein zu kurzer Sprung, ein wenig zu viel Hunger oder eine kleine Ungerechtigkeit – und dieses Feuer loderte innerlich ganz plötzlich ganz hoch, brannte heiß, wurde rasch riesig und mächtig. Wie ein Feuersturm die stärksten Bäume in Brand stecken kann, so fegte das innere Feuer den klugen Kopf und das gute Herz hinweg. Affi konnte also gar nicht mehr richtig denken und gar nicht mehr richtig sehen, was wirklich war. Alles in ihr war nur mehr heiß und rot und sie wollte nur noch schreien und kämpfen gegen diese gemeine und böse Welt. Das machte manchmal eine große Aufregung in der Affenhorde, sie wurde sogar manchmal geschimpft. Das machte es noch schlimmer für Affi. Erst wenn später das Feuer wieder kleiner wurde, dann gingen ihr die Augen und das gute Herz wieder auf. Denn zum Unterschied von Bäumen konnte das gute Herz und den klugen Kopf von Affi niemals ganz verbrennen. Dann konnte sie wieder alles so sehen, wie es wirklich war.

Aber sobald das Feuer wieder ein kleines Flämmchen war, dann ging es Affi sogar noch schlechter. Denn je öfter ihr das passierte mit dem Feuer, umso mehr fühlte sie sich schuldig und unfähig. Stell dir vor, sie musste sogar denken: „Ich bin schlecht. Ich bin ein böses Affenkind. Warum bin ich nur so dumm?“

Leider kann das kleinen Äffchen passieren, sogar den gutherzigen, starken und klugen. Leider, leider.

Eines Tages saß Affi wieder hoch oben in ihrem Lieblingsbaum und war inzwischen so traurig und verzweifelt geworden, dass ihr das Schaukeln und Schwingen gar keine Freude mehr machen konnte. Da kam unerwartet eine Eule und setzte sich neben sie. Schnell wischte sich Affi ihre Tränen weg. Die Eule rutschte ein wenig näher und sprach: „Seit deiner Geburt sehe ich schon, dass neben deinem guten Herzen, deinem kuscheligen Fell, den starken Beinen und dem klugen Kopf dieses große Feuer wohnt. Du glaubst, es ist schlecht, aber du wirst noch merken, es ist eine unglaublich große Kraft. Ich bin mal über ein Land geflogen, da hat Feuer sogar die allermächtigsten Maschinen und allerschwersten Lokomotiven angetrieben. Und auch dein inneres Feuer hat so eine Kraft. Ich erkläre dir jetzt aber gerne,

wie du es steuern kannst. Denn nur so kann man seine Kraft nützen. Mir kommt vor, du brauchst ein paar richtig gute Tipps. Denn jetzt, glaubst du, sind alle böse auf dich, am allermeisten du auf dich selbst. Stimmt's?" Affi nickte traurig und sagte: „Ich denke sogar, ich bin schlecht und schuld.“ Die Eule legte ihren unendlich weichen Flügel um Affi und sagte: „Das passiert nur, wenn in diesen wenigen Sekunden dein gutes Herz keine Chance hat. Aber in Wahrheit bist du so ganz und gar nicht – denn sonst würde es dir ja nicht so schlecht gehen. Die wirklich Bösen sind nämlich stolz auf sich, denen geht es nicht so schlecht wie dir, wenn das Feuer die Kontrolle übernimmt. Ich bin ganz sicher, du kannst lernen, das Feuer zu steuern. Ich werde jetzt jeden Tag hier vorbeifliegen und sage dir einen neuen Trick. Jeden Tag nur einen. Damit du gut ausprobieren kannst, welche dir helfen und welche nicht. Ist das ok?“ Wieder nickte Affi und putzte sich mit einem Baumblatt die Nase. Sie war ein wenig weniger traurig.

„Heute der erste Tipp: Jedes Feuer, sogar das allergrößte, ist zu Beginn kleiner. Ich schlage vor, du beobachtest mal ganz genau, wie es anfängt, so du es spürst und welche klugen Gedanken dann ganz, ganz schnell in deinen Kopf kommen.“ Affi fragte verwundert: „Mehr nicht?“ und die Eule antwortete: „Nein, mehr nicht für heute und morgen. Denn das ist schwieriger, als zu jetzt vielleicht glaubst. Meistens merken wir das Feuer nämlich erst, wenn es schon riesig ist. Es ist total wichtig, es früh zu bemerken. Doch natürlich hast du auch ein bisschen Recht, wenn du fragst: ‚Mehr nicht?‘ So klug bist du! Denn natürlich ist es nur der erste Schritt von vielen. Aber ohne diesen ersten Schritt kann keine Reise beginnen.“

So geschah es. Von nun an kam die Eule jeden Tag vorbei **. Sie hörte zu und erzählte, Affi erzählte und hörte zu und übte. Vielleicht hörten sogar die anderen irgendwann zu, denn natürlich konnten auch sie Affi beim Üben helfen. Viele Schritte waren es, doch jeder einzelne machte sie stärker und froher. Um irgendwann passierte es nur noch ganz, ganz selten, dass das innere Feuer so riesig wie früher wurde. Das war schon ok so, denn sie wusste nun, was sie daraus fürs nächste Mal lernen konnte.

Nun endlich konnte Affi wieder sicher denken: „Ich bin klug. Ich bin gut.“ Ihr Leben wurde noch besser als zuvor. Voller Genuss konnte sie wieder ganz hoch oben sitzen in den Wipfeln der himmelhohen Bäume, wo sich in ihr das Gefühl der Freiheit so gut verband mit dem Gefühl der Sicherheit. So lebte sie weiter in diesem fernen, fernen Land, zusammen mit vielen anderer Kletterkünstler und Kraxelweltmeisterinnen und hatte noch viele, gute Tage.

Und die Waldmaus läuft in ein Waldmaushaus und die Geschichte ist jetzt aus.

*Starke Gefühle können sich sehr heiß anfühlen. Das kann zum Beispiel für Zorn, Schuld oder Scham so gefühlt werden. Andere wieder sind mehr wie „kaltes Feuer“, langsamer, schwer und bedrückend, aber ebenso übermächtig: Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Angst. Verändern Sie den Text so, wie es zum Gefühl passt.

** Weitere Eulen-Tipps dazu finden Sie natürlich im Buch „Heilsame Kindergeschichten“ bzw. in meinen Seminaren. Infos auf www.kernstock-red.at. Und auch – allerdings formuliert für Erwachsene - auf https://www.schuldgefuehle.at/media/files/Futterkreislauf-Angst,-Trauer,-Zorn_Bonustext_Schuldgefuehle.pdf Bitte also für Kinder anpassen: Gegen den Impuls vom Gefühl, also anders denken, bedeutet dann vielleicht, sich selbst beruhigende Sätze sagen wie z.B. „Es ist sicher nicht Absicht. Ich sag einfach mal: ‚Das stört mich. Ich will das nicht.‘ Zum anders erinnern schnell einen Gegenstand fest greifen, der in der Hosentasche immer dabei sein darf und in dem eine gute Erinnerung gespeichert ist. Vielleicht der Kieselstein vom letzten, tollen Ausflug am Bach? Etwas andere tun geht leicht: Tief durchatmen, Schritt zurück, aus dem Raum, ein Glas Wasser. Und so weiter. Was tun den Sie selbst, um cool zu bleiben? Besprechen Sie das mal dem Ihnen anvertrauten Kind.