

## Sommer für die Seele



Ich freue mich, Sie zu einer weiteren Ausgabe des IPE-Newsletters begrüßen zu dürfen. Schön, dass Sie wieder dabei sind.

In wenigen Wochen beginnen die Sommerferien. Für viele Familien ist das die Zeit des Jahres, in welcher man gemeinsam ausspannen und etwas miteinander unternehmen kann. Längst ist der Urlaub geplant und viele freuen sich einfach darauf, sich einmal den Dingen widmen zu können, die sonst über das Jahr zu wenig Beachtung finden. Endlich mal wieder ein gutes Buch in die Hand nehmen, Kinoabende im Freien, der Strandspaziergang oder das Bauen von Sandburgen gehören unter anderem zu solchen Aktivitäten, die der Seele guttun.

Apropos Seele: Möglicherweise kennen Sie diese kleinen unverhofften Momente, in denen Ihre innere Stimme sie wissen lässt, dass irgendetwas an Ihnen nicht richtig sei. Bei dem einen sind es körperliche Aspekte, die nicht dem eigenen Ideal entsprechen. Bei einem anderen ist es das Gefühl, der Leistungsgesellschaft nicht gerecht werden zu können. Und auch unsere Kinder lernen zeitig, sich unvoreilhaft mit anderen zu vergleichen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der offenkundig vieles einen Platz hat. Nur das Unvollkommene wird bisweilen immer noch als Makel wahrgenommen.

Lassen Sie uns daher doch mal kurz innehalten und blicken gemeinsam auf die

### **FLECKEN DER SEELE**

Herzlichst

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

## ICH BIN SAM



Vielleicht kennen Sie dieses Filmdrama aus dem Jahr 2001. Die Geschichte dreht sich um den geistig zurückgebliebenen Sam Dawson, der unverhofft Vater wird. Liebevoll kümmert er sich in den ersten Jahren um seine Tochter Lucy. Schnell stellt sich heraus, dass das Kind die Fähigkeiten des Vaters überflügelt und aus diesem Grund ihre schulischen Anstrengungen zurückschraubt.

An Lucys siebtem Geburtstag greifen die Behörden ein und entziehen Sam das Sorgerecht. Gemeinsam mit der gestressten Anwältin Rita Harrison, nimmt der Protagonist den Kampf gegen die Justiz auf. Während der langen Verhandlungen wird dem Zuschauer schnell klar, dass der Staat durchaus die

gute Absicht verfolgt, Lucys Erziehung einer normalen und gut situierten Pflegefamilie anzuvertrauen. Denn Sam kann dies alleine nicht leisten. Es wird aber auch sehr deutlich, dass das Gericht und die Behörden einen ganz entscheidenden Punkt versuchen zu ignorieren: die uneingeschränkte Liebe Sams zu seiner Tochter Lucy.

Alle, die mit dem Prozess zu tun haben – und damit natürlich auch der Zuschauer – werden Zeugen einer Beziehung, die stärker nicht sein könnte. Und jeder profitiert auf seine ganz eigene Weise von diesen Beobachtungen, die vielleicht auch das eigene Weltbild ein wenig revidieren.

Wenn wir in unseren Coachings mit jungen Menschen zusammenarbeiten, stellen wir häufig einen Punkt immer wieder fest: Die Heranwachsenden haben vielfach das Gefühl, anderen und/oder sich selbst nicht zu genügen. Manche zweifeln sogar so sehr an ihren Fähigkeiten, dass sie sich nach außen hin in eine Rolle hineinversetzen, die nicht ihrer Persönlichkeit entspricht. Sie verbiegen sich geradezu.

Haben wir dann miteinander gearbeitet, fällt es ihnen leichter, sich selbst zu akzeptieren. Damit einher geht meist auch ein Ruck durch die ganze Familie. Es ist dann unglaublich schön zu beobachten, dass das Verständnis für den jeweils anderen auf eine andere – liebevollere – Ebene gerückt wird.

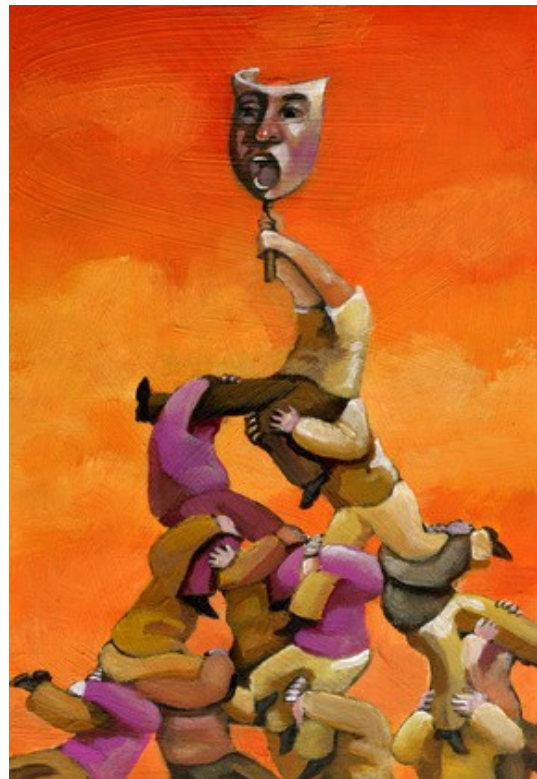
Woher aber kommt dieser oft tiefsitzende Zweifel an uns selbst und damit dann bei unseren Kindern?

Die Fragestellung birgt schon einen großen Teil der Antwort in sich. Als Eltern, Erzieher, Lehrer, Pflegekraft oder Kindergärtnerin wissen Sie, dass junge Menschen zunächst ihre Umgebung spiegeln. Sie übernehmen zunächst die Verhaltens- und Denkweisen, welche wir ihnen vorleben. Erst im Laufe der Entwicklung werden diese Dinge hinterfragt. Die Saat des Zweifels aber hält sich meist hartnäckig. Vielfach wird sie über die Jahre immer weiter gehegt und gepflegt.

Somit müssen wir uns als Erwachsene fragen, ob wir in Bezug auf das eigene Selbstvertrauen in das Leben, wirklich gute Vorbilder sind. Oder fördern wir nicht sogar auf eine gewisse Weise, das Missverhältnis zwischen innerem und äußerem Reichtum? Wen wir die eigenen Ideale nicht leben, wie könnten es dann unsere Kinder je tun?

Indem wir viel Aspekte unseres Lebens ausladen, gestatten wir ihnen nicht, dass sie sich entwickeln können. Wir haben einfach nicht die Chance zu sehen, dass unsere Flecken auf der Seele, das Potenzial haben, sich zu wahren Schönheiten zu entwickeln. Anders ausgedrückt: Indem wir uns in mancherlei Beziehung selbst verurteilen, können wir nicht zeigen, dass an diesem Makel auch etwas Gutes ist. Uns selbst nicht und schon gar nicht anderen.

In dem Film „Ich bin Sam“ dürfen wir einmal mehr erkennen, dass Menschen unterschiedlich sind. Und selbst die Behinderung des Vaters hält diesen nicht davon ab, über sich selbst hinaus zu wachsen. Schlussendlich erhält Sam das Sorgerecht wieder zugesprochen. Auf dem Weg dorthin schließt er tiefe Freundschaft mit der Pflegemutter Lucys und zeigt ihr dabei, dass auch sie in seinem Leben willkommen ist.



Ich möchte Sie über die Sommerferien herzlich einladen, sich selbst noch besser zu akzeptieren. Bei jungen Menschen nutzen wir in unseren Coachings mit großem Erfolg die sogenannte 5-Punkt-Methode©, in Anlehnung an Byron Katie „The Work“. Ihnen mag vielleicht folgende kleine Geschichte helfen, sich in den kommenden Wochen etwas ausführlicher mit sich selbst und den vermeintlichen Flecken auf der Seele zu beschäftigen.

### DER GESPRUNGENE KRUG



Es war einmal eine alte Chinesin, die war sehr arm und lebte in einem kleinen Haus. Ihr Mann hatte neben dem Haus einen Brunnen gegraben. Doch eines Tages starb er und der Brunnen trocknete aus. Von nun an musste sie ihr Wasser aus einem Bach holen, der recht weit entfernt war.

Um das Wasser zu transportieren, hatte sie zwei große Krüge gekauft. Sie hängte sie an die Enden einer Stange, die sie auf den Schultern trug. Einer der beiden Krüge jedoch hatte einen Sprung, der andere war heil. Letzterer war immer ganz voll, wenn die alte Frau wieder zu Hause anlangte, der der gesprungene Krug war am Ende des langen Rückwegs halb leer.

Die arme Chinesin trug also immer anderthalb Krüge Wasser nach Hause.

Nun ist es aber so, dass in China die Krüge denken. Wirklich, in ihrem dicken Bauch denken sie!

Der Krug ohne Sprung war sehr stolz auf sich, auf die wunderbare Arbeit, die er verrichtete.

Er verspottete den anderen Krug und sagte ihm: „Eines Tages wirst du dich in den Graben und kaufst dir einen anderen.“

Die Frau war zwar arm, stimmt, aber sie hätte sich durchaus einen anderen Krug leisten können.

Der gesprungene Krug schämte sich wegen seiner Unzulänglichkeit. Er hätte gern genauso viel Wasser nach Hause gebracht wie der andere. Und er hatte große Angst, weggeworfen zu werden. Die alte Chinesin schien allerdings überhaupt nicht darauf zu achten. Nie sprach sie davon, ihn fortzuwerfen.

Jeden Tag ging sie weiter Wasser holen und nahm dabei immer denselben Weg.

Die Krüge trug sie dabei stets auf die gleiche Weise: den gesprungenen links und den unversehrten rechts.

Nach zwei Jahren, als sie nach dem Krug mit dem Sprung griff, um ihn zu füllen, sprach dieser zu ihr:



„Ich schäme mich. Ich schäme mich, weil durch meinen Sprung die Hälfte meines Wassers auf dem Heimweg ausläuft. Ich bin dir weniger nützlich als der andere Krug! Warum sagst du nie etwas? Warum hast du mich nie weggeworfen?“

Da lächelte die alte Chinesin und sagte zum gesprungenen Krug: „Ich habe immer gewusst, dass du einen Sprung hast und dass du auf dem Rückweg auf der linken Seite des Weges Wasser verlierst. Deswegen habe ich auf dieser Seite Blumen ausgesät und du hast sie jeden Tag gegessen. Hast du nicht gemerkt, dass auf dieser Seite am Wegesrand Blumen wachsen und auf der anderen nicht? So habe ich seit zwei Jahren schöne Blumen, um mein Haus zu schmücken. Ohne dich würde ich nicht inmitten all dieser Schönheit leben.“

Risse oder Sprünge, die wir an uns oder anderen wahrnehmen, haben immer das Potenzial zu einer ungeahnten Schönheit zu erwachsen.

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich eine erholsame und gute Zeit.