

## „Mein Geheimnis“

Von Uli Stöckel und Gundula Göbel

### Pädagogische und therapeutische Handlungsideen

Unser Leben birgt viele Geheimnisse, manche haben mit dem Tod zu tun, andere mit sich verantwortlich oder schuldig fühlen. Manchmal spüren wir die Verantwortung für eine geschehene Situation ein Leben lang. In der Praxis habe ich von vielen Erlebnissen und Geheimnissen erfahren, die Kinder, Jugendliche oder Erwachsene ein ganzes Leben oder seit einiger Zeit beschäftigten. Manchmal lösen diese sogar Depressionen oder Krankheiten aus. Oftmals war das Mitteilen eines Geheimnisses der Schlüssel, um dem Leben wieder vertrauen zu können und diesem mit einem Lachen zu begegnen. Sind wir ehrlich zu uns selbst: haben wir große oder kleine Geheimnisse in unserem Inneren vergraben und erzählen davon nichts, da wir kein Wissen darüber haben, ob unser Gegenüber uns noch mag, wenn wir es erzählen. Oftmals kommt Scham dazu.

Das Buch kann helfen, über Geheimnisse zu sprechen oder sich durch das Buch getröstet und verstanden zu fühlen.

### Wofür können Kinder, Jugendliche oder Erwachsene sich verantwortlich fühlen?

Am Tod eines Elternteils – Viele Kinder denken, weil sie mit Vater oder Mutter gestritten haben ist er oder sie schlimm erkrankt oder gestorben.

Weil man denkt, als Kind auf sein Geschwisterkind oder Freund/in hätte aufpassen müssen. Wenn etwas Schlimmes passiert ist, fühlt man sich schuldig, obwohl man selbst noch Kind war.

An der Trennung oder Scheidung der Eltern, z.B. weil man denkt, der Grund für die Streitereien gewesen zu sein. Diese Belastung kann zu Schuldgefühlen führen und zu einem belastenden Geheimnis werden.

Aufgrund von kleinen oder schweren Unfällen.

Grenzverletzungen, sexuelle Übergriffe aller Art.

Weil man denkt, ich hätte etwas verändern können. Wenn ich mich getraut hätte etwas zu sagen oder einzugreifen, dann wäre es nicht passiert.

Sich verantwortlich fühlen für das Weglaufen oder das Sterben des Haustieres.

Das Thema Krieg, Gefangenschaft oder Flucht kann eine entscheidende Rolle spielen und zu Geheimnissen führen, die schwer wiegen

Die Geschichte von Lina ist ein Beispiel für ein schlimmes Ereignis mit einem Geheimnis. Diese Geschichte ist zu übertragen auf viele andere Lebenssituationen. Kinder sowie andere Leser können dies gut abstrahieren und auf ihr Thema beziehen, wenn sie es zulassen mögen. Es besteht mit diesem Buch die Chance, dass sich ein eventuell vorhandenes Geheimnis den Weg nach außen bahnt.

### Beim Lesen des Buchs bitte folgendes im Blick behalten:

**Offenheit**, alles was das Kind / der Leser erzählt und an Gefühlen zeigt, darf sein.

Die eigene Bereitschaft und Offenheit für das Thema Geheimnisse bitte prüfen, nur dann kann das Kind/ der Zuhörer begleitet werden und erfährt den notwendigen emotionalen Halt und Unterstützung.

**Keine Erwartungen** stellen – manche Kinder sprechen über andere Themen z.B. über Bäume, dass man nicht Feigling sagt oder über ein Tier, welches gestorben ist. Andere klappen das Buch nach einigen Seiten zu, alles darf sein. Jede scheinbare Entfernung vom Buchinhalt ist erwünscht und das Kind / der Leser zeigt uns seinen Weg. Bitte einfach da sein, zuhören, begleiten und im Tempo des Kindes / des Lesers mitgehen.

**Vertrauen** haben, dass jeder sagt, was ihm wichtig ist. Manches wird nicht oder nicht direkt ausgesprochen.

Mit dem Vorlesen des Buchs geben wir Möglichkeiten sich mit einem eigenen Geheimnis auseinanderzusetzen – wann auch immer. Einige Kinder, aber auch Erwachsene, nehmen den Inhalt des Buches auf und werden erst später oder an anderer Stelle über Gedanken, Gefühle oder über ihr Geheimnis sprechen. Zeit geben ist eine Kunst und beinhaltet Vertrauen in den Zuhörer zu haben.

Es entstehen evtl. keine Gespräche über das eigene Geheimnis, sondern über Tod, Schuldgefühle, sich verantwortlich fühlen oder auch ganz andere Inhalte. Alles ist erlaubt

**Keine Bewertungen** der Geheimnisse, der Gefühle und der Person.

### **Kann ich schon einem Kind das Buch vorlesen?**

Ganz klar ja – vorlesen. Wenn es aber dem Kind zu viel ist oder das Thema zurzeit nicht dran ist, dann klappen sie das Buch zu oder sprechen beim Vorlesen des Buches über ganz andere Themen. Kinder wissen sehr gut womit sie sich auseinandersetzen können und womit nicht. Grenzen der Kinder / der Leser sind zu akzeptieren.

### **Möglichkeiten seine Geheimnisse zu verarbeiten und (sich) zu öffnen:**

#### **Malen, Schreiben, Tanzen, Bewegung, Musik, Theaterspiel, Kreativität**

Hier haben wir einige Ausdrucksmöglichkeiten benannt, aber es gibt vieles mehr.

Kreativität ermöglicht belastende Themen greifbar zu machen. Zum Beispiel: Ton, Holz, Knete, Bilder, Töne, Worte, ..., denn wenn Themen / Geheimnisse eine Gestalt bekommen, einen Ausdruck über Darstellungen, Worte oder Bewegungen, sind sie annehmbar, veränderbar, gestaltbar und bearbeitbar.

Im pädagogischen Bereich bitte die Grenzen wahren, denn es ist keine Therapie, sondern ein Angebot des Ausdrucks. Die eventuell aufkommenden Gefühle von Wut, Hilflosigkeit und Traurigkeit muss ich mir als Vorleser zutrauen, aushalten und begleiten können.

Ein anvertrautes Geheimnis muss geschützt werden und darf nicht weiter erzählt werden, solange das Kindeswohl nicht gefährdet ist. Bitte achtsam sein. Der Inhalt des Buches kann auch Kinder emotional sensibel werden lassen. **Schutz, Vertrauen, Ruhe und Zeit brauchen wir, um Kinder gut begleiten zu können.**

Alles was an Geheimnissen oder Themen nicht nach außen darf, kann krankmachen, da es dann keinen Weg gibt Gefühle von Schuld, Scham und Traurigkeit auszudrücken und zu reflektieren. Wenn ich Geheimnisse emotional in mir wegschließe, sind sie in mir und beeinflussen das Leben. **Trotzdem haben auch Kinder ein Recht Geheimnisse für sich zu behalten.**

Jedoch entscheidet jeder, egal welchen Alters, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene selbst, wann der Zeitpunkt ist und mit wem über das Geheimnis gesprochen wird oder ob es ein Leben lang seins bleiben soll.

Verfasser: Uli Stöckel [www.sinnbild.de](http://www.sinnbild.de) und Gundula Göbel [www.gundula-goebel.de](http://www.gundula-goebel.de)