



Damit Leichtigkeit und Lebensfreude wieder fließen können

CHNOPF-UF

Ein Bericht von Irene DeCol

Als ich am Mittagstisch meiner Familie mitteilte, dass ich einen Bericht über Chnopf-uf in 4-Teens veröffentlichen werde, sagte die Tochter mit leuchtenden Augen: «Wow, wirklich?» Ich war überrascht und zugleich sehr erfreut über ihre Reaktion, denn sie ist eine intelligente 15-jährige Teenagerin, die nicht immer mehr alles so toll findet, was ihre Eltern sagen und machen, wie vermutlich die meisten Jugendlichen in Ihrem Alter auch! Ihre leuchtenden Augen sagten jedoch alles!

«Chnopf-uf» ist Dialekt und heisst «den Knopf aufmachen». Es geht darum, bei sich die Knöpfe zu lösen, die entstanden sind, als wir uns im Leben immer wieder emotional verschlossen- und unsere Ge-

fühle nicht zugelassen haben. Wir alle haben Knöpfe gebildet, die unsere Natürlichkeit zuknoten, die Entwicklung verhindern und die Augen nicht mehr leuchten lassen!

In der Wissenschaft hat man erkannt, dass nicht gelebte Emotionen in den körperlichen Zellen gespeichert werden, welche anschliessend ihr «Eigenleben» zu führen beginnen. So wird unsere Intelligenz im Körper immer mehr und mehr zugeknotet. Diese

zum Teil schon sehr lange im Körper gespeicherten Knöpfe, halten uns davon ab, unserem Leben vollen Ausdruck zu geben, ganz gesund zu sein, uns wirklich wohl und glücklich zu fühlen. Darum ist es sehr wichtig, einen gesunden Umgang mit unseren Emotionen zu finden. Gefühle gehören zum Menschsein dazu! Was machen kleine Kinder die wütend sind? Erst toben, dann schimpfen, dann weinen sie. Anschliessend gehen sie allerdings zur Ta-

gesordnung über, als wäre nichts geschehen. Kleine Kinder, noch ungeprägt von Regeln und Normen, «rutschen» ganz einfach und selbstverständlich durch ihre Gefühle, bis sie wieder mit sich und der Welt im Reinen sind. Je älter wir werden, je mehr kommt unser natürliches Verhalten, das uns ja quasi in die Wiege gelegt wurde, abhanden! Unser Kopf kommt ins Spiel!

Das kleine, mit sich und der Welt zufriedene Kind lernte eines Tages, dass sein Verhalten bewertet wurde, und damit erlernte es, ebenfalls zu bewerten. Es lernte seine Gefühle zu unterdrücken. Das einst als selbstverständlich empfundene Gefühl wie z.B. Wut, war nun mit dem Etikett «unerwünscht» versehen und wurde fortan möglichst unterdrückt.



Oder unter Kollegen/innen ist weinen plötzlich «uncool». Dabei entstanden Knoten und weitere folgten vielleicht in der Schule, wo es gehänselt wurde, was zu Scham führte. Beim ersten Liebeskummer entstand vielleicht ein Schmerz, usw... Wenn wir schliesslich erwachsen sind, passiert es, dass wir nicht wirklich mehr aus dem Herzen heraus lachen oder glücklich sein können!

Einen gesunden Umgang mit Emotionen finden, was heisst denn das jetzt im Alltag für Jugendliche sowohl als auch für die Erwachsenen? Probiere doch mal deine Gefühle mitzuteilen, wie z.B.: «Ich habe Angst!» «Das macht mich wütend!» «Stopp, das wird mir zuviel!» Dazu erzähle ich gerne ein Beispiel aus meinem Familienleben. Ich bat meine 14-jährige Tochter um eine kleine Arbeit in der Küche, sie sagte: «Nein, das mache ich nicht!» Als ich sie ein zweites Mal aufforderte, konterte sie erneut. In mir stieg eine Wut vom Bauch hoch, und ich sagte zu ihr: «Manchmal könnte ich dich richtig schütteln, weil du mich so wütend machst!» Sie sagte mir dann ganz kokett: «Ja, das weiss ich schon!» Ich musste schmunzeln. Die Kinder oder Jugendlichen spüren genau, wie es um uns Eltern steht! Also bitte nichts vormachen oder überspielen! Übrigens, nach ca. 5 Minuten putzte meine Tochter schliesslich in der Küche den Tisch ab! Sie suchte Grenzerfahrung, was sehr wichtig ist für Kinder und Jugendliche, und ich machte mich als Erziehungsperson «menschlich», indem ich ehrlich zu ihr war und meine Gefühle beim Namen nannte. Ich persönlich finde auch sehr wichtig, den Kindern mitzuteilen, dass es eine Auseinandersetzung zwischen mir und meinem Mann gibt. Sie spüren sowieso, wenn etwas nicht stimmt! Somit wird klar gemacht, dass es überhaupt nichts mit ihnen zu tun hat. Viele Kinder nehmen die Schuld auf sich, wenn ihre Eltern Auseinandersetzungen haben oder es zur Trennung kommt!

Ein anderes Beispiel: Ein 12-Jähriger sitzt gemütlich auf dem Sofa und schaut TV, die Mutter oder der Vater wollen sich daneben aufs Sofa setzen, um gemeinsam eine Sendung zu sehen. Er sagt darauf in einem bestimmten Ton: «Ich will alleine sein!» Bei den Eltern macht sich eine Wut im Bauch bemerkbar. Sie setzen sich trotzdem neben ihn, weil dieser TV-Raum ja schliesslich der ganzen Familie gehört! Der Teenager sagt wieder ganz bestimmt: «Nein, ich will alleine sein!» Darauf reagieren die Eltern: «Jetzt schaust du schon so lange TV und wir dürfen uns nicht mal neben dich setzen? Zudem ist dieser Raum für alle!» Der Sohn wird auch wü-

tend und es eskaliert! Die Türen knallen. Bestimmt kennst du ähnliche Situationen in deinem Familienleben.

Hast du oder deine Eltern oft das Gefühl, dass man einfach nicht weiterkommt? Oder immer wieder dieselben Diskussionen führt? Dir oft Ablehnung entgegengebracht wird? Du nicht die ganze Wahrheit erzählen kannst? Oder, dass alles zuviel wird? Bei «Chnopf-uf» haben Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Gelegenheit Knöpfe bei sich zu lösen. Mit Kindern wird spielerisch gearbeitet, bei Jugendlichen geht es ums Hinstehen und das Erwachsenwerden und bei Eltern darum, die in der Kindheit entstandenen Knöpfe zu lösen. Mit der spassigen, inneren Reise tauchen Gefühle auf, wie vielleicht Ängste, zuwenig

Selbstvertrauen oder Traurigkeit, die wie oben erwähnt, in den Zellen gespeichert sind. Du stellst dir also visuell vor, mit einem speziellen Fahrzeug zu reisen, begleitet vom eigenen Superhelden, wie z.B. Spiderman oder einen Engel. Bedingungslos unterstützt er dich auf der Reise in die körperliche Zelle, dorthin wo nun der Knopf gelöst wird.



CHNOPF-UF-KINDERTAG

Am Samstag, 17. November 2012 findet in Brunnen/SZ der nächste Chnopf-uf Kindertag statt. Er ist speziell auf 6-12-Jährige zugeschnitten, dauert von 10.00 - 17.00 Uhr. In diesem Alter nehmen die Kinder die Welt noch viel mehr über ihre Gefühle und Emotionen wahr. Darum bietet Chnopf-uf an diesem Tag, dem Kind die Möglichkeit, seine Themen auf spielerische Weise zu verarbeiten. Hier sind die besten Elemente, die das Kind aus dem Chnopf-uf Tag mitnehmen kann:

- Es lernt verspielt, unbeschwert und offen Gefühle und Themen anzusprechen, die es sonst unterdrückt, weil sie «nicht passend» sind
- Es lernt, dass Gefühle etwas ganz Normales sind und zum Menschsein dazugehören
- Mit kreativen Tätigkeiten wie Zeichnen, Malen, Basteln, musizieren oder singen, mit Ton arbeiten und Rollenspielen kann es seine Themen durch den gesamten Tag hindurch verarbeiten.
- Es erhält eine geführte, innere Chnopf-uf Märchenreise, wo es auf tiefster Gefühlsebene seine Knöpfe lösen kann.
- Es lernt, dass es ein wunderbarer Mensch ist und lernt dies auch in anderen zu sehen, oft kommt es vor, dass sich während des Tages neue Freundschaften bilden.

Alle 4-Teens-Leser/innen erhalten CHF 25.- Ermässigung auf den Chnopf-uf Kindertag am 17. November 2012, statt CHF 175.- nur CHF 150.- [bitte «4-TEENS» bei der Anmeldung vermerken!].

Am Sonntag, 18. November 2012 findet in Brunnen/SZ ein Workshop für Jugendliche von 13-18 Jahren statt.

Er dauert ca. 5 Stunden von 10.00-15.00 Uhr. Preis CHF 125.-. Für 4-TEENS-Leser/innen nur CHF 100.- [bitte „4-TEENS“ bei der Anmeldung vermerken!]

Anmeldung per Mail an: irene-decol@bluewin.ch
Anmeldung per Telefon: 041-871 16 28

Weitere Infos und Adresse unter www.chnopf-uf.ch