

Neues aus der Beratungsstelle

Liebe Eltern, Kinder und Jugendliche,

in der neuen Ausgabe unseres Newsletters wollen wir uns dem spannenden Thema der Körpersprache widmen: Was verrät uns diese? Wie zeigen sich unterschiedliche Gefühle? Sehen Sie Ihrem Kind an der Nasenspitze an, wie es ihm gerade geht?

Da wir unseren Beratungsstellenbetrieb, wie schon in der letzten Ausgabe angekündigt, auch wieder persönlich aufgenommen haben, wird unser Newsletter zukünftig nur noch einmal monatlich erscheinen. Anregungen und Themenwünsche sind weiterhin gern willkommen!

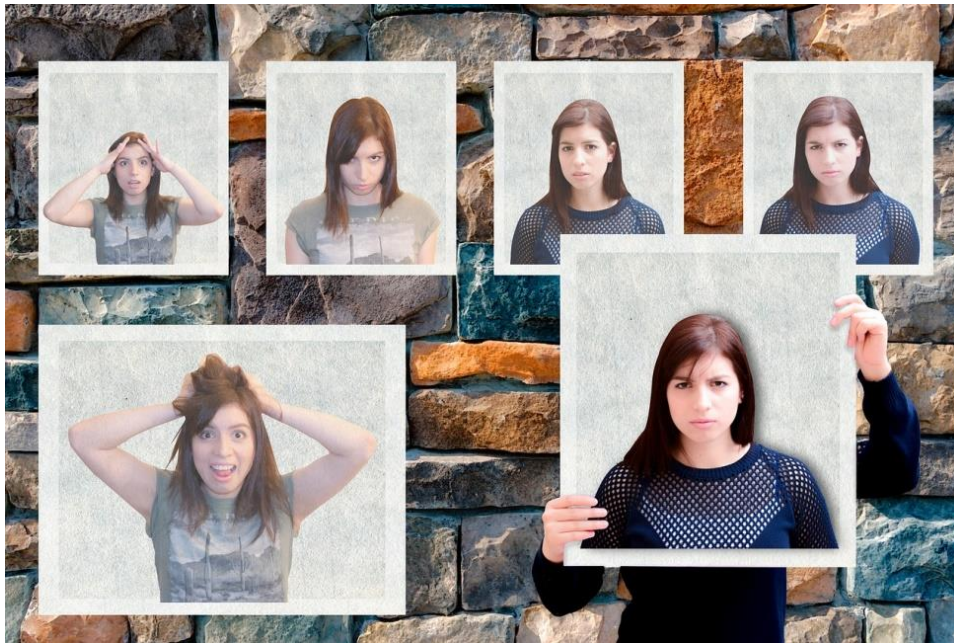
Genießen Sie die Sonne und den Sommer!

Mit herzlichen Grüßen,
Ihr Team der Beratungsstelle



Liebe Eltern, ...

In unserer Kommunikation senden und empfangen wir ständig nonverbale (nicht-sprachliche) Botschaften – so sind wir Menschen nun einmal programmiert. Denn erst wenn Körperhaltung, Gestik und Mimik ins Spiel kommen, wird Kommunikation zu einer runden Sache, die unsere Empathie und Sympathie zum Gegenüber ermöglicht. Laut wissenschaftlichen Studien werden sogar bis zu 95 % des ersten Eindrucks von einem (uns zuvor fremden) Menschen von dessen Erscheinungsbild, seiner Gestik und Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage und Dialekt bestimmt – nur fünf Prozent dadurch, was derjenige mit Worten tatsächlich sagt. Ist Ihnen das schon einmal aufgefallen?



Dabei kann man davon ausgehen, dass ein erwachsenes Gegenüber das Ganze durchaus gezielt inszeniert. Der kanadische Soziologe Erving Goffman (1922-1982) veröffentlichte 1959 sein Werk *Wir alle spielen Theater – Die Selbstdarstellung im Alltag*, das sich genau mit dieser Thematik befasst. Er ging davon aus, dass wir uns unserer verschiedenen Rollen (Ehefrau, Tochter, Arbeitskollegin, Nachbarin etc.) bewusst sind und uns in diesen verschiedenartig präsentieren. Die Körpersprache von Kindern jedoch ist in der Regel offen und unverfälscht. Bis etwa zum 12. Lebensjahr können Kinder durch ihre Körpersprache nur schwerlich eine Lüge übertünchen. Erst mit der Pubertät lernen sie dieses Mittel für sich zu nutzen. Zuvor sind die Signale des kindlichen Gegenübers oftmals der Grund, warum Eltern den Aussagen ihres Sprösslings keinen Glauben schenken.

Doch woran erkennt man (in der Regel), dass ein Kind lügt?

- das Kind wechselt schnell das Thema
- es spricht mit einer etwas höheren Stimme als gewöhnlich
- es vermeidet Augenkontakt zu Ihnen
- es berührt sich häufiger an Nase, Stirn oder Mund
- es lässt eine gewöhnliche (aufrechte) Körperhaltung vermissen
- es kaut hin und wieder auf den Lippen (Anzeichen von Nervosität)

Doch Lügen ist nicht das einzige, das die Körpersprache verändert. Auch Stress und spürbarer Druck lassen sich erkennen – bei Erwachsenen wie bei Kindern.

Das kennen Sie sicher auch: Ihr Kind zeigt sich aggressiv oder macht schnippische Bemerkungen und sie wissen nicht warum. Wenn ihr Kind unter Druck steht, kann sich sein Verhalten unangenehm verändern. Anstatt Strafen anzudrohen, ist es für ihre Eltern-Kind-Beziehung wertvoller nach den Ursachen des Drucks zu forschen.

So erkennen Sie, ob Ihr Kind großem Stress ausgesetzt ist:

- Ihr Kind lehnt sich mit seinem Körper weit zurück, wenn Sie das stressbesetzte Thema ansprechen
- die Hände ihres Kindes schwitzen, sodass es sie immer wieder an der Hose abwischen muss
- es reagiert beim Sitzen mit seinen Fußspitzen, die bei Unwohlsein nach unten und nach hinten zeigen
- Ihr Kind versteckt seinen Daumen

Ein letztes Gefühl, das an dieser Stelle besprochen werden soll, ist Angst. Dieses Gefühl ist Kindern möglicherweise am einfachsten anzusehen, da es eine der Basisemotionen ist, die sich kulturübergreifend ähnlich ausdrücken und erkannt werden. Außerdem ist es wohl das Gefühl, das beim Gegenüber den größten Alarm auslösen kann und soll.

So erkennen Sie, dass Ihr Kind Angst hat:

- das Kind presst die Lippen zusammen oder kaut auf seinen Haarspitzen
- es richtet seinen Blick auf den Boden oder seine Hände
- es versucht die Schultern nach vorn zu ziehen oder kauert sich zusammen
- es schwitzt und sein Puls wird schneller
- es stottert oder wiederholt sich in höherer Stimmlage
- es spielt z.B. mit seiner Halskette oder berührt sich beim Ansprechen an Hals und Nacken

Manchmal sind die Signale, die wir senden, eindeutig. Manchmal können wir sie auch falsch verstehen. Aber eines gilt wohl auf der ganzen Welt: „**Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte.**“



Ein paar Aufgaben für die Kleinen und Großen

Auflösung des Rätsels aus Newsletter No. 5 und neue Rätselaufgabe

Beim vorangegangenen Reim-Rätsel haben wir etwas gesucht, das „rein macht“ und dabei „kleiner wird“. Und wie sich einige von euch sicherlich denken konnten, war die Lösung: Seife. Zwar haben viele von euch diese als Flüssigseife in einem Seifenspender zuhause, aber dennoch habt ihr bestimmt ein Seifenstück vor Augen, das durch Benutzung immer kleiner wird ...

Unser neues Rätsel: Stellt euch vor, ein Nachbarskind erzählt euch Folgendes: Vorgestern war ich noch 10 Jahre alt. Aber nächstes Jahr werde ich schon 13! Da stimmt doch etwas nicht. Oder doch? Was glaubst Du, wann könnte das Kind Geburtstag haben?

Buchstabensalat – Bring ihn in die richtige Reihenfolge!

Hier hat eindeutig jemand zu kräftig geschüttelt und fast alle Buchstaben durcheinandergebracht. Kannst du die roten wieder so in eine Reihe bringen, dass echte Sommerwörter dabei entstehen?

SONNHEUNT -
SONNRENEMCE -
SCHWBAMIMD -
SCHWEZNIT -
SCHOLASIEDEKON -

Kleine Leserpost

Ihr könnt euch vielleicht daran erinnern, dass wir vor einiger Zeit einmal vorgeschlagen haben, ein „Aquarium“ zu basteln – jedenfalls etwas, das so aussieht wie eines. Und tatsächlich haben wir Post von Helena und Victoria bekommen, die das einmal ausprobiert haben. Wir finden das Ergebnis echt super! Aber schaut selbst!

