



GESPENSTER, DRACHEN & CO

Auch Kleinkinder können aktiv ihre Ängste bewältigen.

VON **KIRSTEN
FRIELINGHAUSEN-LABITZKY**

Nach einem schönen Tag war es Zeit für meinen kleinen Sohn ins Bett zu gehen. Er war damals gerade zwei Jahre alt. Abendessen, Zähneputzen, Waschen und die Gute-Nacht-Geschichte liefen super. Alles war wie immer und die Routine tat allen gut. Doch von jetzt auf gleich war die gute Laune meines Sohnes weg und er wollte nicht mehr ins Bett. Er lief in seinem kleinen Gitterbett hin und her, zeigte mit seinem Finger immerzu hoch an die Decke und sagte, dass Fliegen da oben wären. Versuche ihn zu beruhigen schlugen fehl. Und auch Versuche die Fliegen zu „verscheuchen“ schlugen fehl. Mein Sohn weinte und schrie, an ein entspanntes Einschlafen war nicht zu denken. Dieses „Drama“ wiederholte sich fortan allabendlich. Eltern kennen das. Meine Beruhigungsversuche gipfelten darin, dass mein

Sohn abends vor dem Schlafen in jeder Hand mit einer Fliegenklatsche, die er sich vorher farblich aussuchen durfte, in seinem Zimmer auf Jagd ging. Doch auch das war keine Lösung. Nach etwa fünf Minuten waren die Fliegen wieder da und das Drama begann von vorn. Dann kamen mein Mann und ich als NLPler auf die Idee, mit dem Kleinen eine Submodalitätenarbeit zu machen. Also an seiner inneren Wahrnehmung der Fliegen zu arbeiten und diese so zu verändern, dass er keine Angst mehr haben würde. An einem Nachmittag setzten wir uns auf das Sofa und mein Mann fragte, wie so eine von den Fliegen, die er abends jagte, beschaffen ist. Ob sie groß oder klein ist. Die Fliege war groß und braun. Unser Sohn fand die Fliege nicht so schön und kuschelte sich an seinen Papa. Wir baten ihn dann die Fliege bunt zu machen und unser Sohn machte sie gelb. Das war schon besser. Aber Angst hatte er trotzdem noch. Also sagten wir ihm,

dass er die Fliege kleiner machen solle. Da nahm er seine Hand und mit einer Bewegung von Zeigefinger und Daumen machte er die Fliege kleiner.

Danach wurde alles gut. Die Angst vor Fliegen war weg! Nur einmal noch sah er eine Fliege. Und als er dann die Anweisung bekam, die Fliege gelb und kleiner zu machen, war alles gut. Seitdem erlebten wir bei ihm keine Angst mehr vor Fliegen.

Das funktioniert übrigens auch hervorragend mit Gespenstern. Zwar gab es hier eine Farbvariante, aber es fiel ihm immer einfacher seine Angst selbst zu bearbeiten. Sobald er ein Gespenst sieht, es heißt bei ihm stets Huihuh, frage ich ihn, ob es ein liebes Gespenst ist. Wenn ja, ist alles ok. Wenn nicht, weise ich ihn an es kleiner zu machen und frage ihn, welche Farbe er dem Gespenst geben möchte. Dann nimmt er seine Hand, macht mit Zeigefinger und Daumen das Gespenst klein und meist färbt er es rosa.

Mittlerweile nutzt er die Farben Gelb und Rosa generell, wenn er Angst hat. Sie geben ihm Sicherheit und mein Mann und ich unterstützen ihn dabei.

Fazit: Submodalitätenarbeit kann den Familienalltag erheblich erleichtern. Sobald ein Kind etwas mit groß und klein, nah und fern sowie mit Farben anfangen kann, ist Submodalitätenarbeit möglich! Dabei spielt es keine Rolle, ob die Bezeichnung gelb das Gelb der Erwachsenen meint oder sich das Kind eine andere Farbe darunter vorstellt. Entscheidend ist, dass es weiß, was es meint. Auch Kleinkinder können mit Unterstützung ihre innere Wahrnehmung verändern und damit Ängste besiegen. Und Eltern sind nicht machtlos gegen diese „unbegründeten Ängste“.



Zur Autorin
**Kirsten Frielinghausen-
Labitzky**

Wirtschaftsjuristin, Trainerin (DVNLP), Lerncoach (nlpaed), Kooperation mit NLP-Impulse.com in Soest.
www.jeder-kann-lernen.de