

**Nie wieder Heimweh !!
(für Kinder)
(oder : vom Mangel in die Kraft)**

Wie ist die Formatidee entstanden und worum geht es ?

Laut einer Studie der Michigan University aus dem Jahr 2007 mit dem Titel „ Heimweh- und dessen Prävention“, kennen 90 % aller Kinder während einer Trennung von ihren Eltern (Summercamp, Krankenhausaufenthalt etc. ..) Heimwehgefühle, davon 20 % als sehr starkes Heimweh. Die Studie beschäftigt sich mit der Vorbeugung und dem Umgang mit Heimwehgefühlen und hat mich in meiner Intention bestärkt, dieses Thema als Format für die Masterarbeit zu nehmen.

Die erste Idee für dieses Format entstand, als ich meiner Tochter Franziska vor meiner Abreise zum Mastercamp ein Werkzeug an die Hand geben wollte, was sie machen kann, wenn sie mich während der 10 Tage sehr vermissen sollte. Im Sinne der o.g. Studie betraf dies den Bereich der Prävention, was im nachfolgenden 1. Teil noch kurz skizziert wird.

Das in Teil 2 entworfene Format soll dazu dienen, die Kinder im Zustand des starken Heimwehs raus aus dem Mangelzustand „Heimweh“ wieder in einen ressourcervollen Zustand zu führen.

Da das Format für Kinder konzipiert ist, liegt der Schwerpunkt der Einwirkung auf den unteren logischen Ebenen , der Umwelt, des Verhaltens und der Fähigkeiten. Mit zunehmendem Alter können dann auch die oberen logischen Ebenen integriert werden.

Das Format kann auch überall dort angewendet werden, wo die Bezugs- oder Betreuungsperson feststellt, dass sich ein Kind im Mangelzustand befindet (Schule , Kindergarten, Sportverein..) und entsprechend Zeit vorhanden ist, sich dem Kind für einige Zeit allein und mit voller Aufmerksamkeit zuzuwenden. Je jünger die Kinder sind, um so einfacher ist die Sprache zu halten.

Teil 1

Prävention

Nach der Studie der Universität Michigan zeigt die Forschung, dass ein wichtiger Teil bei bevorstehenden Trennungen in der Prävention liegt. Es ist wichtig, mit den Kindern über die bevorstehende Trennung und den damit verbundenen Gefühlen zu sprechen und dabei auch Strategien zu entwickeln, wie im Falle des Heimwehs umgegangen werden kann. Damit beschäftigt sich das nachfolgend nur kurz skizzierte Format, welches B (Bezugsperson) dem Kind als Leitlinie für den Umgang mit den Gefühlen bereits vor der Trennung erklären kann, um dem Kind zu zeigen, dass es selbst etwas tun kann.

1) Gefühl wahrnehmen und benennen

(...Ich spüre ich bin traurig)

- Wo im Körper fühle ich es ? Wie fühlt sich das an ?
- Kann ich dem Gefühl eine Farbe geben ?

2) Welchen Gedanken habe ich bei dem Gefühl ?

(Ich vermisse Mama/Papa) oder allgemein : ein ressourcenarmer Zustand

3) Wie würde es mir gehen, wenn ich den Gedanken gar nicht denken könnte ?

4) Gibt es auch eine gute Seite/etwas Gutes , die hinter dem Gedanken steckt? (ein positives Gefühl als Kehrseite ?) (Ich vermisse Mama/Papa - ich habe Mama/Papa so lieb)

5) Wie fühlt sich das im Körper an, wenn ich an dieses „Gute“ denke ?

- Wo im Körper fühle ich das ? - Welche Körperhaltung habe ich dabei ?

6) Wann hatte ich dieses gute Gefühl schonmal ?

- Wo war ich da ? , - Wer war dabei ? - Was habe ich da gemacht ? / - Was war mir da wichtig?

7) Was kann ich jetzt gerade machen, damit ich dieses gute Gefühl auch hier und jetzt beibehalten kann ?