



Emotionspool Weihnachten



Ich begrüße Sie herzlich zur Weihnachtsausgabe des IPE-Newsletters. Er bildet zeitgleich den Abschluss für das Jahr 2012, welches für das Institut für Potenzialentfaltung eine äußerst erfolgreiche Zeit darstellt. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle schon jetzt meinen Dank aussprechen, für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Zeit, welche Sie für das Lesen aufgebracht haben. Ich wünsche mir und freue mich, wenn es uns gelungen ist, Ihnen mit den zurückliegenden Informationen,

anregende Neuigkeiten und wertvolle Hilfen an die Hand gegeben zu haben. Wir möchten dies gerne auch im kommenden Jahr fortsetzen und intensivieren. Um hierbei noch besser auf Ihre Anliegen eingehen zu können, laden wir Sie herzlich ein, uns Ihre Themen, Fragen oder Anregungen zu schreiben. Teilen Sie uns doch einfach kurz mit, welche Aspekte der Potenzialentfaltung oder einer guten Unterstützung für Ihr Kind gerade von Bedeutung sind und wir versuchen dies, so gut es geht, zu berücksichtigen. Wir freuen uns über Ihre Nachrichten entweder direkt als Mail an info@potenzial-training.de oder als Mitteilungen auf unserem Blog (www.perfektfoerdern.de/Wordpress), wie auch auf Facebook (www.facebook.com/pages/Institut-für-Potenzialentfaltung/178582105558227).

Apropos Weihnachten: Wie Sie sich vielleicht erinnern können, so haben wir in unserem vergangenen Newsletter über das Thema „Ankern“ gesprochen. Heute möchten wir darauf nochmals etwas gezielter eingehen. Denn es handelt sich dabei um eine sehr kraftvolle und nachhaltige Methode, die Ihrem Kind die Möglichkeit eröffnet, ungeahnte Ressourcen in schwierigen Situationen anzupapfen. Kaum eine Zeit eignet sich hierfür besser als die Weihnachtszeit. Sie ist voll mit kleinen und großen Geheimnissen und die Vorfreude auf das Fest, trägt weit in das neue Jahr hinein.

Das Thema dieses Newsletters:

- **Weihnachten – Fest der guten Gefühle**

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine wundervolle Weihnachtszeit als auch einen hervorragenden Start in das Jahr 2013.

Ihr Daniel Paasch
(Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



Weihnachten – Fest der guten Gefühle



Für die meisten Menschen bedeuten die Tage der Vorweihnachtszeit, wie auch die eigentlichen Festtage, eine interessante Begegnung: Diese Zeit steht meist für eine Art der intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst. Denn unabhängig einer religiösen Zugehörigkeit, erinnert sich die Mehrheit der Erwachsenen gerne zurück an jene Tage, an denen sie selbst Kind gewesen sind und sich auf die Weihnachtszeit freuten. Das verwundert nicht, denn wir alle haben als junge Menschen eben jenen Zauber vermittelt bekommen, den wir heute selbst an unsere Kinder weiter zu geben versuchen. Dabei spielte es auch überhaupt gar keine Rolle, ob und wie lange wir an eine Figur, wie den Weihnachtsmann glaubten. Überhaupt scheint dies eine Zeit zu sein, in der Mythologien und Realität in hohem Maß miteinander verschmelzen, was die meisten Menschen bis zu einem gewissen Punkt auch gar nicht als störend empfinden. Da mischen sich plötzlich Weihnachtselfen, fliegende Rentiere mit roten Nasen, zahlreiche Engel und buntgeschmückte Tannenbäume mit Plätzchenduft, Glühwein, Stollen und Lebkuchen. Es ist eine Zeit des (emotionalen) Überflusses. Offensichtlich finden erwachsene Menschen Zeit, sich mit den eigenen Träumen und denen ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Wünsche sollen erfüllt werden und dafür drückt sich manch gestandener Mann auch mal die Nase am Schaufenster eines Spielwarenmarktes platt.

Die Frage aber, die sich dahinter verbirgt, lautet: Warum machen wir das eigentlich alles? Denn neben den beschriebenen Freuden, geht dies häufig ja auch mit einem nicht zu verachtenden Mehraufwand einher. Besser bekannt als der „Weihnachtsstress“. Warum zieht es zu dieser Zeit vermehrt unzählige Menschen weltweit in die Kaufhäuser oder die Internetstores? Was ist die Motivation die dahinter steckt?

Die Antwort ist ergreifend einfach: Die Weihnachtszeit ist zusammengenommen mit all ihren unterschiedlichen Gebräuchen wie Festtagsessen, Geschenkerituale, Musik, Geselligkeit, Weihnachtsdüften etc., einer der interessantesten neuronalen Anker überhaupt. Mehr noch: *Das Fest der Liebe*, wie es häufig auch genannt wird, ist ein nahezu weltumspannender Emotionspool, der eine unermessliche Zahl an Menschen in dem Wunsch vereint, Freude und Harmonie zu empfinden. Und das wiederum entspringt den beiden Grundaxiomen menschlicher Antriebsfedern, von denen eine die Freude oder das „Verlangen nach etwas“ ist.



Weshalb sich gerade Weihnachten zu einer alljährlichen Begebenheit mit solcher Tragweite erhoben hat, ist auf rationaler Ebene kaum zu erklären. Letztlich spielt das in meiner Empfindung auch keine Rolle, denn gemeinsam mit meiner Familie genieße ich das Fest in vollen Zügen.



Psychologisch und neurowissenschaftlich betrachtet, mag das Phänomen Weihnachten weniger zu verwundern. Denn diese Tage sind voll von Sinnesreizen, die unser Gehirn auf allen Kanälen auf das Massivste ansprechen. Plätzchen- und Glühweindüfte umschmeicheln unsere Nase, wenn wir in die Stadt gehen. Weihnachtliche Musik schallt aus allen Lautsprechern oder wird sogar live vorgetragen. Die Schaufenster und Straßenzüge sind festlich dekoriert (es dominieren meist die Farben Rot, Gold und Grün) und bunte Geschenkeschachteln werden von den Menschen nach Hause getragen. In den Geschäften probieren und betrachten wir allerhand Gegenstände, um das Richtige Geschenk für unsere Lieben zu finden.

Und wenn wir uns beispielsweise auch noch auf dem Weihnachtsmarkt etwas Leckereres gönnen, findet auch unser Gaumen eine wunderbare Entsprechung. Wie Sie wahrscheinlich selbst bestens nachempfinden können, sprechen uns die vorweihnachtlichen Tage auf allen Sinneskanälen gleichermaßen stark an. Daher ist es ein mehr als nachvollziehbarer Vorgang, dass unser Gehirn Weihnachten mit allen Annehmlichkeiten abspeichert. Und schon alleine der Gedanke an das Fest – gleich zu welcher Jahreszeit – lässt uns meist sehr intensiv an unserer eigene Kindheit denken. In unserem [Novembernewsletter](#) haben wir schon darüber gesprochen, dass sich wiederholende Reize von außen oder auch von innen, eine neuronale Entsprechung im Gehirn haben. Diese Highways der Informationsübertragung, entstehen nach einem ganz einfachen Prinzip:

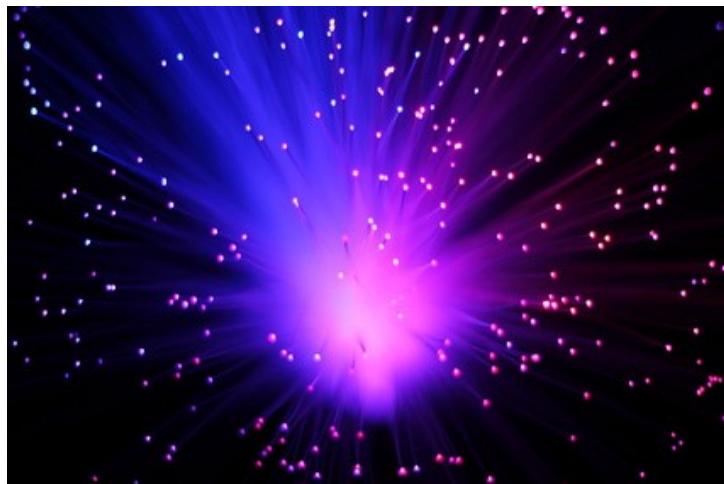
Neurons that fire together wire together

Moderne bildgebende Verfahren haben gezeigt, dass Neuronen, die für die Übertragung einer bestimmten Information zuständig sind, diese umso schneller und intensiver transportieren, desto bedeutender der äußere oder innere Impulsgeber (Reiz) wahrgenommen wird. Damit jedoch noch nicht genug: Gleichzeitig aktive Neuronen gehen darüber hinaus eine synaptische Verbindung ein. Um bei dem Bild des Highways zu bleiben, wird beispielsweise also aus der zweispurigen Autobahn eine sechsspurige.



Und das erklärt den Unterschied zwischen einer „normalen“ Informationsübermittlung und der emotional verstärkten Reizflutung. Je intensiver ein Gefühl durch spezifisch visuelle, akustische oder taktile Reize oder bestimmten Gerüche verknüpft worden ist, desto stärker nehmen wir die Auswirkungen dessen wahr. Das funktioniert sowohl in eine glücksbehaftete Richtung, wie auch umgekehrt.

Weihnachten ist also tatsächlich *das Fest der Sinne*. In den Jahren unserer eigenen Entwicklung haben wir selbst eine klassische Konditionierung erlebt (s. hierzu auch: Der Pawlowsche Effekt). Und selbst der Prozess des Erwachsenwerdens hat nicht verhindern können, dass sich die Mehrheit der Menschen bei Auftreten der entsprechenden Impulse in einen bestimmten Gemütszustand versetzen lässt. Das wiederum bedeutet, dass der einmal gesetzte Anker namens „Weihnachten“ sich über die Jahre hinweg sich nicht hat abnutzen können. Er ist nach wie vor aktiv.



Wie aber können wir dieses Ereignis für den Erfolg unserer Kinder nutzen?

IPE-Praxistipp:

Ihr Kind hat möglicherweise im Vorfeld einen Wunschzettel geschrieben. Vielleicht haben Sie auch auf andere Weise die Wünsche Ihres Kindes zur Kenntnis genommen. Neben den materiellen Dingen, gibt es jedoch noch eine Vielzahl anderer Gegebenheiten, in der Sie unter Umständen die Weihnachtszeit so freudvoll als möglich für Ihre Familie gestalten. Das mag beispielsweise das gemeinsame Backen sein, das Einstudieren von Gedichten oder der Vortrag in der Schule, wenn es auf die Ferien zugeht. Die Tage vor und nach dem Fest, sind voll mit kleinen und großen Gelegenheiten, an denen Sie Ihrem Kind wahrscheinlich des Öfteren mit leuchtenden Augen begegnen. Meist ist jedoch die Bescherung das eigentliche Highlight für den Nachwuchs.



(Selbst Jugendliche, die sich schon etwas abgeklärter geben, können ihre Freude über die Gaben kaum verbergen.)

Ist ein solcher Moment gekommen, besteht die Möglichkeit, dass sie Ihrem Kind beispielsweise die Hand auf die Schulter legen oder es bei einer Umarmung – wie es in diesen Tagen glücklicherweise noch häufiger geschieht – zusätzlich die Hand drücken. Es sind an dieser Stelle jede Menge anderer Berührungen denkbar. Wichtig ist nur, dass Ihr Kind in der Lage ist, die besagte Körperstelle selbstständig und leicht zu erreichen. Sie haben in diesem Moment einen taktilen Reiz gegeben, der sich in der Wahrnehmung des Empfangenden mit den anderen angenehmen Informationen verknüpft. Der Weihnachtsanker ist gesetzt – einfach und mühelos. Wann immer es sich in diesen Tagen ergeben sollte, versuchen Sie den Anker durch das Berühren jener Körperstelle (z. B. den Händedruck) zu wiederholen. Das intensiviert die synaptische Verknüpfung.

Wenn nun nach den Weihnachtsferien die Schule wieder begonnen hat, kann Ihr Kind selbstständig diesen Reiz auslösen und versetzt sich damit in eine freudvolle, wie motivierte Situation. Erklären Sie einfach im Vorfeld, dass es sich selbst die Hand drücken oder einmal vor der Klassenarbeit (unauffällig) auf die Schulter klopfen soll. Denn solche Aktionen verhelfen dazu, den Stress und die Aufregung beispielsweise vor einer Klassenarbeit zu lindern. ☺