

Ich darf mich groß fühlen, ich darf mich stark fühlen, ich darf „NEIN“ sagen !!

**Heilgeschichte für Kinder um zu lernen
zu sich zu stehen und gefühlte Grenzen zu ziehen.**

Es waren Kinder, es waren viele Kinder, große und kleine, starke und schwache, junge und ältere, reiche und arme. Sie alle spielten. Sie spielten auf einem großen Gut. Einem stolzen großen Hof mit vielen Häusern. Es gab das Herrschaftshaus und es gab viele Nebengebäude, einen Stall für die Kühe, einen für die Schafe, einen für die Pferde, einen für die Hühner. Es war ein stolzes und reiches Anwesen, das von einem großen und starken Herrn geführt wurde. Er lebte dort mit seiner Familie und dem Gesinde.

Gesinde, so nannte man die Menschen, die für die reichen und mächtigen Grundbesitzer und Bauern, Kaiser und Könige arbeiteten. Und es gab viele Gesindehäuser. Alle wohl gebaut und in einem absolut guten Zustand.

Und der Herrscher und auch das Gesinde, sie alle hatten Frau und Kinder. So waren dort viele viele Kinder die lachten, weinten, sich stritten und wieder miteinander spielten. Sie versöhnten sich, spielten und heckten manchen Streich aus, den sie dann auch spielten.

War das wie im Paradies?

Nein, denn es gab auch Kinder, die sich nicht einfügen wollten. Die etwas Besseres sein wollten. Nein, dies waren meist nicht die Kinder vom Herrscher des Hofes, dem alles gehörte. Nein, es waren meist die Kinder von den Gesindefamilien die untereinander in Rivalität und Streit verfielen. Welches Gesindehaus war größer, wer hatte mehr Spielsachen, wer hatte eine schönere und liebere Mutter. Wer hatte mehr Tiere usw.

Und was taten die Eltern? Nun, es gab Eltern die sich immer und immer wieder einmischten und denen es schwer fiel zu erkennen, dass das der falsche Weg war. Denn ihre Kinder wurden nur immer noch mehr gehänselt und ausgelacht. Die anderen Kinder verhöhnten und verspotteten sie und

. 2 .

hänselten sie damit, wann denn Mama oder Papa wieder kommen würden um zu erklären, zu fragen, zu schlichten und zu beschützen.

Und diese Kinder litten. Sie litten darunter, dass die Freunde so waren wie sie waren: immer mal wieder böse. Und sie litten doppelt darunter, da auch ihre Eltern sich immer und immer wieder einmischten. So kamen sie sich auf doppelte Weise vor, dass sie nichts wirklich gut alleine können.

Und so bildeten sich im Laufe der Zeit zuerst zwei und dann mehrere Gruppen von Kindern. Man könnte fast sagen „Banden“, wie man es heute nennt. Und die friedvolle freudige Zeit des Lachens und miteinander seins war vorbei. Jedes Kind und jeder Erwachsene bedauerte es und klagte darüber und doch: NIEMAND TAT etwas AKTIV dagegen: Man jammerte und trauerte und mehr nicht.

Und es dauerte einige Zeit bis der Herrscher, der Eigentümer des ganzen Hofes und Landes davon erfuhr. Er bemerkte eine Situation, in denen seine Kinder auch davon betroffen waren. Denn plötzlich waren diese in unterschiedlichen Gruppen und trugen ihren Streit auch zu Hause noch aus, wenn die anderen Kinder schon längst weg waren bei ihren Eltern und Geschwistern.

Und er nahm seine Kinder zu sich, setzte sie sich auf den Schoß auf den Boden vor sich hin und lies sich erst einmal alles in Ruhe erzählen, was denn da alles so geschehen war in den letzten Tagen, Wochen und Monaten.

Und dann machte er mit seinen Kindern eine Übung:

Er fragte sie, ob sie glaubten dass er stark sei? Und sie waren absolut der Meinung dass ihr Vater das sei. Nun, er fragte sie weiter ob sie denn nicht glaubten dass der Hufschmied der die Pferde bearbeitete und auch die Waldarbeiter nicht auch viel Kraft hätten? Oder sogar mehr? Da wurden seine Kinder nachdenklich, denn das stimmte, diese Männer hatten wahnsinnig starke und große Muskeln und waren auch körperlich viel größer als ihr Vater.

. 3 .

Und er fragte weiter, ob sie denn glaubten dass er klüger wäre als der Lehrer? Da wurden seine Söhne und seine Töchter still und nachdenklich: der Lehrer wusste bisher immer alles, was sie ihn fragten. Ihr Vater wusste bisher nicht immer alles. Und sie sahen ihren Vater fragend an und verstanden die Welt nicht mehr.

und jetzt begann ihr Vater ihnen zu erklären was wirklich wichtig ist auf dieser Welt:

JEDER ist groß,
JEDER ist klein,
JEDER ist stark,
JEDER ist schwach,
JEDER ist klug,
JEDER hat seine Stärken,
JEDER hat seine Schwächen,
JEDER kann manches gut,
JEDER kann manches nicht so gut,

und doch ist JEDER Mensch gleich viel wert. Und JEDER Mensch hat es verdient, dass man mit Respekt und Liebe mit ihm umgeht. Egal wie groß oder klein er ist, egal wie reich oder arm. EGAL!

Und miteinander sagten sie folgende Worte:

Ich darf mich groß fühlen,
ich darf mich stark fühlen,
ich darf „NEIN“ sagen!

Und mit diesem Wissen, mit diesen Erklärungen und diesem wunderbaren Vers gingen die Jungen und Mädchen am nächsten Tag in die Schule. Der Lehrer wurde schon vom Herrscher informiert und so sprach man auch in der Schule darüber. Und so langsam, ganz langsam höre man immer mal wieder drinnen in der Schule oder draußen auf den Wiesen oder im Hof den Vers:

. 4 .

Ich darf mich groß fühlen,
ich darf mich stark fühlen,
ich darf „NEIN“ sagen!

Und das, das darfst, liebe(r) auch Du! Du darfst Dich groß und stark fühlen und Du darfst dann NEIN sagen, wenn eine Freundin oder ein Freund etwas will, was Du gar nicht magst. Du darfst zu Dir stehen. Denn JEDER ist groß. JEDER ist gut. Und NIEMAND hat das Recht über einen anderen zu entscheiden und etwas zu verlangen, was dieser nicht will. Auch kein Erwachsener, der es nicht wirklich gut mit Dir meint.

Gehe tief in Dich hinein. Spüre genau hin und dann erlaube Dir Deine Grenzen zu ziehen:

DU D A R F S T Dich G R O S S fühlen
Du D A R F S T Dich S T A R K fühlen,
Du D A R F S T „N E I N“ sagen!