

## Wie lernen Kinder und Jugendliche über sich selbst hinaus zu wachsen? Selbsttranszendenz lernen

Kinder und Jugendliche beschäftigen sich oft mit mehreren Dingen gleichzeitig und vertiefen sich nicht mehr intensiv in eine Sache. Das ist nicht nur wenig förderlich für die Konzentration, die Fantasie und Kreativität können sich erst durch das selbstvergessene Tun entwickeln. Bereits der Psychiater Viktor Frankl mahnte: „Je mehr ein Mensch sich selbst vergisst und sich selbst übersieht, indem er sich einer Sache oder anderen Menschen hingibt, desto mehr verwirklicht er sich selbst.“ Erst die Selbstvergessenheit führt zur Sensitivität und die Selbsthingabe zur Kreativität. Kinder spielen oft selbstvergessen und erfinden immer neue Spiele mit den unterschiedlichen Materialien. Sie brauchen keine Anleitung und lernen dabei, dass die Hingabe an ihr Spiel und die Spielkameraden sie erst glücklich macht. Erst später kommen dann zu starke Beschränkungen und Regeln hinzu. Das Kind denkt immer öfter über sich und sein Verhalten nach: Mache ich alles richtig? Was mache ich falsch, weil Mama, Papa oder die Lehrerin nicht zufrieden mit mir sind? Es beginnt zu sehr über sich selbst zu reflektieren. Eltern können ihren Kindern vorleben, wie es ist, sich nur einer Aufgabe zu widmen, statt Multitasking zu üben. Das Beschäftigen mit mehreren Aufgaben gleichzeitig verhindert, dass man sich einer Aufgabe voll und ganz widmet. Die Kinder können selbstvergessen gemeinsam spielen oder sich einem Hobby widmen, ohne gleichzeitig an die Arbeit oder die Schule zu denken. Das macht die Kinder und Jugendlichen stark: In Krisenzeiten greifen sie auf das Gelernte zurück und gehen offen auf Aufgaben zu, statt zu viel über die Ursachen der Probleme nachzudenken. Sie sind dann in der Lage, selbsttranszendent zu handeln: Sich auf das konzentrieren, was vor ihnen liegt, Sachen oder Menschen und dabei lernen sie, den Sinn zu entdecken, der ihnen hilft, eine Krise besser zu meistern. Die Salus-Familienhelfer gehen bei der Unterstützung der Familien auch auf die Thematik, wie Kinder resilienter werden können und üben die Verhaltensweisen ein.

<https://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/sozialpaedagogische-familienhilfe-spfh/>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt