

ICH LERNE MICH KENNEN

KAPITEL 01

Wer bin ich eigentlich?

Der Steckbrief mit den leeren Zeilen

„Beschreibe dich in fünf Wörtern“, steht auf dem Blatt. Jona schreibt seinen Namen hin. Dann nichts mehr. Neben ihm hat jemand schon „sportlich“ und „cool“ notiert. Jona mag Fußball, sitzt aber oft auf der Bank. Ist er dann sportlich?

Er zeichnet gern, zeigt seine Bilder aber niemandem. Zählt etwas, das andere nicht sehen?

Zu Hause schiebt er den Steckbrief unter ein Matheheft. Sein Vater entdeckt die leeren Zeilen. „Dir fällt doch bestimmt etwas ein.“ Jona zuckt mit den Schultern. „Ich weiß nicht, was ich bin.“ Sein Vater möchte sofort aufzählen, was er alles toll findet.

Dann hält er inne. „Wollen wir erst sammeln, was du gern machst? Ohne dass du besonders gut darin sein musst?“

Sie finden mehr als fünf Dinge. Jona baut gern Welten aus Kartons. Er merkt, wenn der Hund Wasser braucht. Er lacht über absurde Wörter. Bei neuen Menschen braucht er Zeit. Und manchmal sagt er Ja, obwohl er Nein meint.

Nicht alles davon klingt wie ein Lob. Trotzdem gehört es zu ihm.



Du musst dich noch nicht festlegen

„Wer bin ich?“ ist keine Prüfung mit einer richtigen Antwort. Du kannst heute etwas mögen und nächstes Jahr etwas anderes. Du darfst still und albern sein, zuverlässig und manchmal vergesslich. Eine Eigenschaft beschreibt einen Teil von dir, nicht alles, was dich ausmacht.

Andere sehen dich aus ihrer Perspektive. Ein Kind, das in der Klasse wenig spricht, erzählt zu Hause vielleicht ununterbrochen. Wenn jemand sagt „Du bist immer so schüchtern“, darfst du innerlich ergänzen: „In manchen Situationen brauche ich Anlauf.“ Das lässt Platz für Entwicklung.

Deine Werte sind Dinge, die dir wichtig sind: Fairness, Freiheit, Freundschaft, Hilfsbereitschaft oder Abenteuer. Sie müssen nicht alle gleichzeitig gleich wichtig sein. Vielleicht möchtest du dazugehören und trotzdem ehrlich bleiben. Dann wird eine Entscheidung schwierig.

Schwierigkeit bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Für die Erwachsenen: neugierig bleiben

Etiketten sind bequem. „Unsere Sportliche“, „der Verträumte“ oder „das vernünftige Kind“ können jedoch Erwartungen schaffen. Beschreibt lieber beobachtbares Verhalten: „Du hast heute gemerkt, dass jemand allein saß.“ So bleibt ein Kind frei, weitere Seiten zu entdecken.

Erzählt nicht ungefragt vor anderen von Unsicherheiten oder privaten Antworten aus diesem Buch. Wer Vertrauen lernen soll, braucht die Erfahrung, dass seine Innenwelt respektiert wird. Fragt: „Darf ich das weitererzählen?“ Auch ein Kind, das gern redet, hat ein Recht auf Privates.



FÜR DICH · LESEN & AUSPROBIEREN

Das bin ich heute

Du brauchst nur dich. Wenn du magst, nimm ein Blatt dazu.

1. Nenne eine Sache, die du gern machst. Du musst darin nicht besonders gut sein.
2. Nenne etwas, das dir wichtig ist. Zum Beispiel fair sein oder jemandem helfen.
3. Wähle eine kleine Sache, die du heute ausprobieren möchtest.

Ich darf ich sein.

Deine Antworten dürfen sich verändern. Du bist nicht auf drei Wörter festgelegt.

