





Julia Tomuschat

DAS  
SONNENKIND  
PRINZIP

*Selbstliebe, Leichtigkeit  
und Lebensfreude wiederentdecken*



kailash

# INHALT

<b>VORWORT VON STEFANIE STAHL</b> .....	<b>9</b>
<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>11</b>
<b>1 SONNENKIND</b> .....	<b>14</b>
<b>Sonnenkinder – eine Einordnung in bestehende Modelle</b> .....	<b>22</b>
Das Sonnenkind als Archetyp .....	25
Das Sonnenkind – ein Persönlichkeitstyp? .....	29
Das Sonnenkind und Teile unserer Persönlichkeit .....	36
Das Sonnenkind und der Körper (Embodiment) .....	42
Das Sonnenkind und unsere Entwicklung .....	46
<b>Sonnenkinder an die Macht?</b> .....	<b>58</b>
<b>Sonnenkind auf Abwegen</b> .....	<b>62</b>
<b>Von Sonnenkind zu Sonnenkind</b> .....	<b>68</b>
<b>2 SONNENKIND-EXPEDITION</b> .....	<b>78</b>
<b>Ausflug ins Sonnenkindland</b> .....	<b>82</b>
<b>Sonnige Erinnerungen</b> .....	<b>85</b>
<b>Sonnendialog</b> .....	<b>91</b>
<b>3 DAS SONNENKIND INS LEBEN HOLEN</b>	
<b>PRAKTISCHE ANREGUNGEN</b> .....	<b>94</b>
<b>Son-nen-schein</b> .....	<b>98</b>
<b>Sorgen kicken</b> .....	<b>100</b>
<b>Spieglein, Spieglein an der Wand</b> .....	<b>103</b>
<b>Powackeln</b> .....	<b>105</b>
<b>Krickelkrakel</b> .....	<b>106</b>
<b>Lachen</b> .....	<b>108</b>
<b>Keine Macht der Drachenliga</b> .....	<b>112</b>

Modelling . . . . .	114
Schenken . . . . .	117
Kinderbücher wiederentdecken . . . . .	120
Sich verkleiden . . . . .	122
Zitteraal . . . . .	124
Malen . . . . .	126
Schaukeln . . . . .	129
»Hmmm« und »Aah« . . . . .	130
Schatzsuche . . . . .	133
Mit den Fingern essen . . . . .	136
Wenn ich der Bestimmer wäre . . . . .	137
Zaubern . . . . .	140
Unter dem Tisch . . . . .	141
Schulterrubbeln und Rückenkrabbeln . . . . .	144
Übung macht den Meister . . . . .	146
Blinde Kuh . . . . .	148
Let the sun shine in . . . . .	150
Ein Freund, ein guter Freund . . . . .	152
Ermutigung . . . . .	155
The rain has gone . . . . .	157
Hüpfen . . . . .	159
Inneren Impulsen folgen . . . . .	161
Äußeren Impulsen folgen . . . . .	163
Trommeln . . . . .	164
Erst das Vergnügen . . . . .	167
Tanzen . . . . .	168
Vorfreude . . . . .	171
Drehen . . . . .	173
»Bäh!« . . . . .	174
Lieblingssessen . . . . .	177
Willkommen im Club . . . . .	178
Springen . . . . .	180

Grenzenlos essen . . . . .	182
Trotzkopf . . . . .	184
Träumerle. . . . .	186
Bemuttern . . . . .	188
Auf der Jagd nach dem Kindheitsduft . . . . .	190
Singen . . . . .	192
Das erste Mal . . . . .	194
Alltagskunst . . . . .	197
Dichten und reimen. . . . .	199
Namen verballhornen . . . . .	201
Ich grüße das Sonnenkind in dir . . . . .	203
Mit Kindern spielen . . . . .	205
Weicher Bauch . . . . .	207
Mannschaftssport . . . . .	209
Ich mag mich . . . . .	210
Züngeln . . . . .	212
Ausflug in die Kindheit . . . . .	215
Im Moment . . . . .	216
Storytelling . . . . .	218
Geschichten sammeln . . . . .	221
Frühling, Sommer, Herbst und Winter. . . . .	223
Make it fun and it will get done . . . . .	225
Um die Wette . . . . .	227
Kindheitskuchen backen . . . . .	229
Witze erzählen . . . . .	230
Unter uns . . . . .	232
Eine Kinder-Kulturtechnik weitergeben . . . . .	234
Nickerchen. . . . .	236
Streiche spielen . . . . .	238
Benamung. . . . .	240
Durchgemendelt . . . . .	242
»Es war einmal ein Sonnenkind ...« . . . . .	245

Langeweile . . . . .	247
Wärme . . . . .	248
Schatzkiste . . . . .	250
Kinderglaube . . . . .	252
Sachgeschichten . . . . .	254
Staunen . . . . .	255
Kämpfchen . . . . .	258
Plantschen . . . . .	260
Spiel mit Zahlen . . . . .	262
Sonnenkind-Credo . . . . .	264

## 4 NAHRUNG FÜR DAS SONNENKIND . . . . . 268

Sonnenkind-Bücher für Kleine und Große . . . . .	269
Sonnenkind-Spiele . . . . .	270
Sonnenkind-Filme . . . . .	272
Sonnenkind-Musik . . . . .	274

Besuche das Sonnenkind im Internet . . . . .	277
--	-----

## ANHANG . . . . . 278

Literatur . . . . .	279
Anmerkungen . . . . .	293
Register . . . . .	299





# VORWORT

## VON STEFANIE STAHL

Liebe Julia,

als du mir im März 2015 dein Manuskript für »Das Sonnenkind-Prinzip« geschickt hast, war ich auf Anhieb von der Idee begeistert. Ein Buch, das die Leser unmittelbar anleitet, wie sie ihre Stimmung und Lebensfreude, ihre Kreativität und Gesundheit verbessern können. Denn das wünscht sich schließlich jeder: möglichst glücklich und gesund zu sein. Hierauf laufen auch letztlich alle psychologischen Beratungen hinaus: Der Therapeut unterstützt den Klienten dabei, dass er seine Probleme löst und am Ende der Therapie »viel besser drauf« ist als am Anfang. Das Sonnenkind ist eine schöne Metapher für den fröhlichen, spontanen und kreativen Wesensanteil, den jeder Mensch in sich trägt. Dem steht das Schattenkind mit seinen verletzten und traurigen Anteilen gegenüber, die wir auch alle kennen. Alle Übungen in deinem Buch helfen den Leserinnen und Lesern, ihr Sonnenkind zum Vorschein und zum Lachen zu bringen. Hierfür hast du wunderbare und ganz viele kleine Übungen zusammengestellt, die man sehr leicht im Alltag anwenden kann. Eigentlich sind es nicht Übungen, sondern Spiele, die hat das Sonnenkind schließlich viel lieber.

Dabei sind deine Ausführungen alles andere als albern oder gar oberflächlich. Ich bin von deinen psychologi-

schen Überlegungen, die du den Übungen voranstellst, sehr beeindruckt. Tiefsinnig UND kurzweilig stellst du Bezüge und Querverbindungen her zwischen verschiedenen Persönlichkeitsmodellen und psychologischen Theorien. Man lernt bei dir also nicht nur, wie man sich in eine gute Stimmung bringt, sondern bekommt auch ganz leicht und locker ein viel tieferes Verständnis für psychologische Zusammenhänge.

An dieser Stelle möchte ich dir auch für deine Wort-schöpfungen vom Sonnen- und Schattenkind danken. Mit diesen hast du wunderbare Bilder geschaffen, mit denen jeder Mensch spontan etwas anfangen kann, und die als Begriffe in die Geschichte der Psychologie eingehen könnten. Ich bin sehr stolz auf dich und wünsche deinem Buch ganz, ganz viel Erfolg!

Deine alte Freundin Steffi



*Stefanie Stahl ist Psychotherapeutin in freier Praxis in Trier. Im deutschsprachigen Raum hält sie Seminare zu den Themen Bindungsangst und Selbstwertgefühl. Sie ist Autorin verschiedener Bücher, darunter des Spiegel-Bestsellers »Das Kind in dir muss Heimat finden«.*



# EINLEITUNG

Mein Sonnenkind, die süße Kleine mit den wilden Locken und den schiefen Zähnen, habe ich 2014 im Frühling bewusster kennen gelernt. In dem Jahr hatte ich die ersten chronischen Beschwerden meines Lebens, dauernde Schmerzen im Schulterbereich, die mir wirklich zu schaffen machten und mir die Laune vermiesten. Die Ärzte diagnostizierten Arthrose im Schlüsselbeingelenk und in beiden Schultergelenken. Verschleißerscheinungen, »die man in Ihrem Alter nun einmal hat«, hieß es. Ich fühlte mich auf einmal alt. »Das mach ich nicht mit. Das halte ich nicht aus. Wo bleibt denn da die Lebensfreude?«, hörte ich mich selber in den Telefonhörer jammern. Nein, dauernd diese Schmerzen, das wollte ich mir nicht gefallen lassen! Also machte ich mich auf die Suche nach alternativen Heiltherapien. Ich wollte wieder beweglich, aber vor allem schmerzfrei sein. Da mir die Orthopäden keine Hoffnung auf Gesundung machten – wenn überhaupt, würde eine Operation helfen, doch dafür sei es noch längst nicht schlimm genug –, suchte ich Massage- und Bewegungstherapeuten auf. Sie halfen mir, schmerzfrei zu werden. Ich besuchte Gesundheitskurse (ging unter anderem zum Zapchen Somatics<sup>1</sup>), las Bücher über die Leichtigkeit des Seins und begann zu tanzen. Ganz nebenbei lernte ich, wieder lockerer zu stehen, weniger zu schleppen, mir nicht so viele Sorgen zu machen, mehr zu genießen und häufiger zu lachen.

So bin ich eher über die Körpertherapie auf mein Sonnenkind gestoßen: die gut gelaunte, fröhliche, vielleicht siebenjährige Jule, die sich freut, wenn der Tag beginnt, die gerne Gummitwist springt und mit Pflanzen redet.



Die sonnige Kinderstraße

*Meine frühe Kindheit hat  
Auf sonniger Straße getollt;  
Hat nur ein Steinchen, ein Blatt  
Zum Glücklichsein gewollt.*

*Jahre verschwelgten. Ich suche matt  
Jene sonnige Straße heut,  
Wieder zu lernen, wie man am Blatt,  
Wie man am Steinchen sich freut.*

JOACHIM RINGELNATZ

Eigentlich hätte ich als Psychologin schon längst darauf kommen können, dass das sonnige Kind, das in uns wohnt, unsere Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude beflügelt – und doch war mir der Blick dafür verstellt, gerade weil ich Psychologin bin. Gibt es doch mannigfaltige psychologische Konzepte, die eher das verletzte innere Kind in den Mittelpunkt stellen. Die Psychologie basiert ja geradezu auf der Annahme, dass die Kindheit Traumata und Deformationen hervorbringt, die uns bis ins Erwachsenenalter beeinträchtigen. Deshalb brauchte es wohl die Körperarbeit, die mir über diesen »Umweg« nahebrachte, wie wichtig das gesunde, glückliche innere Kind für die Heilung ist.

Natürlich hat jeder ein Sonnenkind – auch du. Dein Sonnenkind ist das fröhliche, ausgelassene Kind in dir. Das Kind, das sich so in sein Tun vertieft, dass es gar nicht mehr hört, wenn es von außen angesprochen wird; das Kind, das sich gerne bewegt, malt, springt, hüpfte, singt und vor sich hin träumt.



Das vorliegende Buch lädt dich dazu ein, dein Sonnenkind wiederzuentdecken. In den ersten beiden Kapiteln geht es eher darum, ein Verständnis dafür zu vermitteln, wer bzw. was das Sonnenkind eigentlich ist. Im dritten Kapitel des Buches gibt es Übungen und Anregungen, die deinem Sonnenkind mit Sicherheit Spaß machen werden. Du kannst sofort loslegen und dabei beobachten, wie deine Vitalität, deine Laune, dein Wohlbefinden davon profitieren, dass du deinem Sonnenkind Raum gibst.

Eine kleine Vorbemerkung noch: Der Einfachheit halber wird im Text immer wieder von »Lesern«, »Teilnehmern« usw. die Rede sein. Selbstverständlich sind Frauen aber immer mitgemeint.

Viel Spaß bei der Lektüre und beim Ausprobieren!



**1 SONNENKIND  
BEFREIE DAS  
GLÜCKLICHE KIND  
IN DIR!**

Das Sonnenkind in sich zu entdecken und zu beleben bedeutet zunächst einmal, einfach Spaß zu haben. Doch es gibt noch weitere Gründe dafür, sich mit dem Sonnenkind zu beschäftigen.

Dem Sonnenkind Aufmerksamkeit zu schenken, heißt Burnout-Prophylaxe zu betreiben. In meinen Seminaren berichten mir die Teilnehmer und Teilnehmerinnen oft davon, wie erschöpft sie sich fühlen, und dass sie manchmal morgens kaum aus dem Bett kommen, um zur Arbeit zu gehen. Sie fühlen sich ausgelaugt, müde und kraftlos. Wenn sie zum Arzt gehen, lautet die Diagnose häufig: Depression mit Burnout. Ganze Organisationen können von Burnout betroffen sein, einer zähen Lustlosigkeit, die sich wie grauer Nebel in Büros und Fabriken ausbreitet. Berufstätige Menschen erleben heute vielfach Arbeitsverdichtung, eine höhere Komplexität der Arbeitsaufgaben und eine Beschleunigung der Abläufe. Darüber hinaus wird in sehr vielen Branchen von den Angestellten inzwischen erwartet, dass sie ständig erreichbar sind. Die Folgen: Berufliche E-Mails werden auch noch am Abend gecheckt und beantwortet, und das Diensthandy fährt sogar mit in den Urlaub. Selbst in der Freizeit hetzen wir oft von einem Termin zum anderen. Freiräume, wo man mal wirklich die Seele baumeln lassen kann, gibt es kaum mehr. Unser Sonnenkind kommt dabei zu kurz. Es fühlt sich wie ein Kind, das dauernd von seiner Mutter auf der Jagd nach einem Schnäppchen durch überfüllte Kaufhäuser geschleift wird. Es wird getröstet: »Gleich kümmere ich mich um dich.« Doch zum Kümmern kommt es gar nicht. Kein

Wunder, dass die inneren Sonnenkinder manchmal rebellisch werden und uns ihre Kraft einfach nicht mehr zur Verfügung stellen. Zunächst geben sie kleinere Hinweise und rauben uns die Vitalkraft am Morgen. Wenn wir sie dann immer noch übersehen oder ignorieren, hauen sie die große Bremse rein. Und dann geht gar nichts mehr. Diagnose: Burnout. Wer sich um sein Sonnenkind kümmert, kann sich sicher sein, dass er sich belebter und vitaler fühlen wird, re-energetisiert. Vielleicht sogar so erfüllt und fröhlich, dass man sich beim Einschlafen am Abend schon auf den nächsten Tag freut. Als Kinder wollten wir manchmal ja gar nicht ins Bett gehen, weil das Leben so aufregend war. Am Morgen sind wir dann mit Vollgas aus dem Bett gehüpft, um möglichst schnell weiterzumachen. In jedem neuen Tag lag ein Versprechen, von Burnout keine Spur.

Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, hat viel mit dem Sonnenkind zu tun, das sich wie ein innerer Kompass auf Glücksempfindungen ausrichtet. Mein Mann sagt zwar: »Glücksgefühle werden überbewertet« und ist damit einer Meinung mit dem Philosophen Wilhelm Schmid, der ebenfalls die Tragfähigkeit eines »Wohlfühlglücks« in Frage stellt<sup>2</sup>, aber immerhin leben glückliche Menschen länger, und zwar 14 Prozent länger, das sind zwischen siebeneinhalb und zehn Jahre.<sup>3</sup> Glück lässt sich jedoch nicht einfach »herstellen« oder direkt anstreben; vielmehr erleben wir Glück indirekt, etwa bei schönen Begegnungen mit anderen Menschen, wenn wir uns ganz in eine Tätigkeit vertiefen, beispielsweise mit Hingabe kochen, oder wenn wir ganz achtsam die



Welt um uns herum wahrnehmen. Hingabe und Aufmerksamkeit – das sind auch Qualitäten unseres Sonnenkinds. Immer dann, wenn es uns gelingt, unser Sonnenkind einzubeziehen, stellt sich ein Hochgefühl, ein Glücksgefühl quasi als »Nebenwirkung« ein.

Alle Sonnenkind-Übungen im dritten Kapitel des Buches tragen direkt oder indirekt zu deiner Gesundheit bei. Sie bringen dich in Bewegung, lassen dich tiefer atmen, verändern deinen Blick auf die Welt zum Positiven und verbinden dich mit anderen Menschen. Schließlich ist Gesundheit laut der Weltgesundheitsorganisation WHO »... der Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens« und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.<sup>4</sup> Alles, was uns wohltut, die Stimmung hebt, trägt zu unserer Gesundheit bei, so wie die Übungen im dritten Kapitel dieses Buches. Sie sind eine bunte und vielfältige Einladung zur Gesundheit. Eine Einladung mitzumachen, ohne stundenlanges Argumentieren, ohne dass ein Gesundheitsapostel mit erhobenem Zeigefinger und sauertöpfischem Gerede daherkommt. Im Gegenteil: Das Sonnenkind lässt sich überhaupt nur begeistern, wenn der Spaßfaktor dabei ist; insofern umgehen diese Gesundheitsübungen auch den »inneren Schweinehund«.

Wer Zugang zu seinem eigenen Sonnenkind hat, bekommt auch schneller einen Zugang zu Kindern. Kinder spüren, ob man einen Sinn für Spiel und Unsinn hat, ob Quatsch auch mal sein darf. Egal, ob du beruflich oder privat mit Kindern zu tun hast – dein Sonnenkind

hilft dir, nicht nur die Kluft, die manchmal zwischen Kindern und Erwachsenen herrscht, zu überwinden, sondern bewusster, schneller und besser mit Kindern in Kontakt zu kommen. Da sind Resonanz-Phänomene wirksam: Ein lebendiges Sonnenkind beim Erwachsenen weckt das Sonnenkind im Kind. Umgekehrt funktioniert es auch: Wenn der Erwachsene aufmerksam ist, kann er sich von der Begeisterung eines Kindes anstecken lassen. Eine gemeinsame Sonnenkind-Schwingung wird möglich, und beide haben Spaß.

Das Sonnenkind steht auch für deine Kreativität. Abraham Maslow, der berühmte amerikanische Psychologe, der die Bedürfnispyramide er- bzw. gefunden hat, äußert sich über den Zusammenhang zwischen Kreativität und (Sonnen-) Kindlichem in seinem Buch *Toward a Psychology of Being*. Maslow, der von 1908 bis 1970 lebte, versuchte die Bedeutung von Kreativität zu erfassen, indem er Menschen beforschte, die in seinen Augen kreativ waren. Er beschrieb diese Menschen folgendermaßen: »Kreativität ist in vielerlei Hinsicht wie die Kreativität aller glücklichen und sicheren Kinder: spontan, mühelos, unschuldig, leicht, frei von Stereotypen und Vorurteilen. (...) Fast jedes Kind kann aus dem Moment

heraus ein Lied komponieren, dichten, etwas malen, einen Tanz oder ein Spiel erfinden, ohne es vorher beabsichtigt oder geplant zu haben. In diesem Sinne waren all meine kreativen Versuchspersonen kindlich. Um Missverständnissen vorzubeugen, keiner von ihnen war ein Kind (nein,



es waren alles Leute in ihren Fünfzigern oder Sechzigern). Lass es uns so sagen: Sie haben sich alle das Kindliche bewahrt oder wieder erobert.« Kennzeichnend für die kreativen Menschen ist »eine zweite Naivität«. Die von Maslow befragten Menschen waren keine Kinder, aber sie hatten sich eine gewisse »Unschuld in der Wahrnehmung des Moments und eine spontane Ausdrucksweise« bewahrt und diese »mit einem gehobenen und ausgebildeten Geist kombiniert«. <sup>5</sup> Sich mit dem Sonnenkind zu beschäftigen, Zugang zur eigenen Kreativität zu finden, bedeutet nicht Regression, Zurückfallen auf frühere Entwicklungsstufen, vielmehr ist es gerade die Kombination mit dem reifen Erwachsensein, die einzigartige Leistungen ermöglicht.

Nie lernen wir so leicht wie als Kind. Später, als Erwachsene, ist uns der Zugang zu unserer Kreativität manchmal regelrecht verbaut. In meinen Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung, Teamentwicklung und Gesundheit mache ich immer wieder die Erfahrung, dass Teilnehmer richtiggehend Panik bekommen und streiken, sobald etwas Kreatives von ihnen gefordert ist, beispielsweise, wenn sie etwas malen sollen. »Das kann ich nicht« oder »Das konnte ich noch nie«, bekomme ich dann oft zu hören. Wenn ich nachfrage, woher dieser Widerstand kommt, ist häufig von schlechten Erfahrungen die Rede, von Lehrern, die sich lustig gemacht haben, oder auch von Bestrafungen, die allzu wilden Ausbrüchen von Kreativität folgten. Ich selbst bekam einmal eine ganze Woche Hausarrest, weil ich aus meiner Kinderzimmergardine ein Prinzessinnenkleid schneidern wollte. Einen Teil

der Gardine hatte ich hierfür abgeschnitten und mit Sternchen beklebt. Der aus heutiger Sicht verständliche Wutanfall meiner Mutter erwischte mich kalt, da ich damals wirklich keinerlei böse Absicht hegte. Was, wenn mich heute jemand fragen würde, ob ich ihm beim Design eines Abendkleides helfen könne? Vermutlich würde ich da sagen: »Ach, weißt du, das kann ich nicht.« Bevor wir noch einmal eine Bauchlandung machen, nehmen wir uns lieber zurück. Die Erfahrungen von damals haben sich verselbstständigt und sind längst Teil unserer Identität geworden: »Ich bin einfach nicht kreativ.« Vielleicht ist das sogar die gewichtigste Hürde in der Beschäftigung mit dem Sonnenkind, die es zu überwinden gilt: die Annahme, dass ab einem gewissen Alter der Spaß vorbei ist. Im Erwachsenenalter wird nicht mehr gelacht, getobt oder gesungen, glauben wir. Und tatsächlich wurde uns in der Vergangenheit das fröhliche innere Kind richtiggehend ausgetrieben. Das liegt nicht daran, dass unsere Eltern, Erzieher und Lehrer schlechte Menschen waren. Nein! Erwachsene, die sich um Kinder kümmern (müssen), haben manchmal einfach nicht die Nerven für allzu viel Übermut. Als Mutter habe ich meine Kinder auch so manches Mal gebremst, einfach, weil ich mich sonst nicht konzentrieren konnte. »Schschsch, nicht so laut.« – »Hör auf, auf den Tisch zu klopfen, das macht mich verrückt.« Manchmal ist dieses »Bremsen« durch Erwachsene auch der kinderfeindlichen Umgebung geschuldet. So musste meine Freundin Karin, als sie noch in einem Mietshaus wohnte, ihre Kinder ab 18:00 Uhr immer dazu bringen, still zu sein, weil dann

die empfindliche Vermieterin von der Arbeit nach Hause kam, die leider in der Wohnung untendrunter wohnte und Ruhe erwartete. Um das innere Kind wiederzuentdecken, ist oft Mut gefordert, der Mut, sich über diese mittlerweile innerlich eingebauten Bremsen hinwegzusetzen, das Sonnenkind trotzdem zuzulassen.

Auch das Erinnern an sich hat einen Wert. Wenn du dich mit dem Sonnenkind beschäftigst, bringst du deine fröhliche Kindheit wieder ein Stück weit ans Licht, ermöglichst Erinnerungen, die vielleicht verschüttet waren, wieder ins Bewusstsein zu rücken. Dein Lebenspuzzle kann bunter werden, so wie eine Landkarte, die nach und nach immer detaillierter gezeichnet wird, auf der Flüsse und Berge erscheinen, die zuvor noch nicht sichtbar waren. So gesehen erobertst du dir deine eigene Kindheit zurück, gewinnst ein umfassenderes Bild deiner Kindheit, damit sie nicht, wie Erich Kästner schreibt, vergessen und wie eine alte Dauerwurst aufgegessen wird, sondern ein lebendiger Teil deines Selbst bleibt.

*Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. Ihr Leben kommt ihnen vor wie eine Dauerwurst, die sie allmählich aufessen, und was gegessen worden ist, existiert nicht mehr.*

ERICH KÄSTNER



Alle, die jetzt spüren, dass sie ein sehr motiviertes Sonnenkind haben, das schon mit den Hufen scharrt, die also Lust am direkten Ausprobieren haben und weniger

Interesse an der Theorie, können nun gleich in den praktischen Teil des Buches mit den Übungen einsteigen. Falls aber deine etwas älteren und kognitiv interessierten Anteile fragen: »Was ist eigentlich ein Sonnenkind, und warum sollte ich mich damit beschäftigen?«, dann findest du Antworten in diesem Kapitel.

## SONNENKINDER EINE EINORDNUNG IN BESTEHENDE MODELLE

Früheren Generationen wäre es wohl nicht eingefallen, überhaupt von einem »Sonnenkind« zu reden, wurde die Kindheit doch erst im 16. bis 18. Jahrhundert als eigenständige Zeit, als ein Hätschel- und Lernalter, das sich deutlich von dem Status des Erwachsenen abhebt, entdeckt.<sup>6</sup> Zuvor, also bis ungefähr zum Ende des Mittelalters, wurde zwar gesehen, dass Kinder bis circa sieben Jahre irgendwie von Erwachsenen abhängig sind und von ihnen unterstützt werden müssen, um physisch zu überleben, aber eine Bewusstheit für die Kindheit existierte nicht so recht. Falls ein Kind diese ersten Jahre überlebte – die Kindersterblichkeit war hoch –, wurde es danach »übergangslos zu den Erwachsenen gezählt, es teilte ihre Arbeit und ihre Spiele«.<sup>7</sup> Es geschah nicht selten, dass die Familie die Kinder dann weggab. Arme Kinder mussten ab da arbeiten und selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen. Nach dem französischen Historiker Philippe Ariès waren es vor allem die höhere Lebenserwartung und die Einführung der Schu-

le, die die »Entdeckung der Kindheit« ermöglichen. Die Entdeckung des Sonnenkindes setzt die Entdeckung der Kindheit voraus. Wenn also in diesem Buch vom Sonnenkind die Rede ist, muss als Voraussetzung ein Verständnis von Kindheit vorhanden sein – quasi als Brille, durch die man schauen kann.

Ich habe eine gewisse Vorstellung davon, was ein Kind ist und wie Kindheit durch glückliche Momente geprägt sein kann. Das gelingt mir vermutlich deshalb, weil ich 1966 geboren wurde. Ich gehöre schon fast zur zweiten Nachkriegsgeneration. Meine Eltern waren Kriegskinder, ich wurde jedoch in eine sonnige Zeit hineingebo- ren, in eine friedliche Zeit des wirtschaftlichen Wachstums, des Wohlstands und der politischen Stabilität. Hinzu kommt, dass ich ein Wunschkind war, das von liebevollen Eltern aufgezogen wurde. Das Sonnenkind ist ein Konstrukt, eine Zusammenziehung von positiven Aspekten, die ich mit meinem Kindsein verbinde, zudem aber auch mit Kindern allgemein.

Nachdem ich die Vorstellung des Sonnenkindes erst einmal entwickelt hatte, wirkte dies wie ein Filter der Wahrnehmung, und so fand ich das Sonnenkind an vielen Orten, in Gedichten, Bildern und Erzählungen. Kein Wunder, denn das Sonnenkind ist eben auch ein Archetyp, als ein bildhaftes Grundmuster in unserem kollektiven Unbewussten verankert (mehr dazu später in diesem Kapitel).

»Wo gibt es das Sonnenkind bereits? Wie kann man das Sonnenkind in bestehende psychologische Modelle einordnen?«, habe ich mich gefragt und zunächst einmal

mein Feld, die Psychologie, danach abgegrast. Ich habe aber auch nach rechts und links geschaut, über den Tellerrand der Psychologie hinweg, und wurde zum Beispiel beim indianischen Schamanismus fündig.

Das Sonnenkind als solches kommt in der »echten« wissenschaftlichen Psychologie natürlich nicht vor, dafür ist der Begriff viel zu blumig. Nichtsdestotrotz haben Psychologen die lebensbejahende Kraft, die hinter dem Sonnenkind steht, zu fassen versucht und beschrieben. Grundsätzlich lässt sich der Sonnenkind-Gedanke der Positiven Psychologie zuordnen, weil dort die Suche und Erforschung der gesunden und gesunderhaltenden Anteile im Vordergrund steht, also dessen, was uns hilft und stärkt.

Möglicherweise ist Sonnenkindliches ja auch typabhängig. Schließlich blitzt Sonnenkindartiges bei manchen Erwachsenen sehr viel deutlicher hervor als bei anderen. Auch auf diese Frage möchte ich weiter unten in diesem Kapitel noch näher eingehen.

Oder ist Sonnenkindliches eine in uns allen angelegte Kraft? Ein Teil unserer Persönlichkeit? Sigmund Freud als ein Vater der heutigen Psychologie hat die triebhafte, lustzugewandte Kraft, also die Sonnenkind-Kraft, als Eros, Lebenstrieb beschrieben und ihr den Todestrieb, Thanatos, gegenübergestellt. Eric Berne, ein moderner Freud-Nachfolger, hat in seinem Buch *Die Spiele der Erwachsenen* das Kindheits-Ich als einen Teil der Persönlichkeit beschrieben; hier finden wir das Sonnenkind wieder. Außerdem hat das glückliche innere Kind, also das Sonnenkind, in der Schematherapie, einer Weiter-



entwicklung der Verhaltenstherapie, einen festen Platz (vgl. »Das Sonnenkind und Teile unserer Persönlichkeit«).

Da für mich der Schlüssel zum Sonnenkind in der Körpertherapie lag, war mir klar, dass zwischen unserem Körper und dem Sonnenkind eine enge Verbindung bestehen muss, dass das Sonnenkind in unserem Körpergedächtnis verankert ist. »Es ist eingekörpert«, würde meine Körpertherapeutin sagen (siehe »Das Sonnenkind und der Körper (Embodiment)«).

Weil sich das Sonnenkind auf unsere Biografie bezieht, auf unsere Entwicklung, habe ich mich darum bemüht, es in ein Entwicklungsmodell einzuordnen und mich dabei auf das Modell der psychosozialen Entwicklung von Erik Erikson bezogen. Nach Erikson birgt jede Altersstufe in sich ihre eigenen, typischen Entwicklungsschritte und damit sowohl Krisen als auch »Geschenke«, also spezielle positive Erfahrungen, aus genau jener Entwicklungsstufe, die wieder zugänglich gemacht werden kann (siehe »Das Sonnenkind und unsere Entwicklung«).

### **Das Sonnenkind als Archetyp**

Das Sonnenkind ist ein Archetyp. Das Wort »Archetyp« kommt aus dem Griechischen und verbindet »Arche« (Beginn, Anfang) mit »Typos« (Vorbild, Skizze), »Archetyp« bedeutet also »Urbild« oder »ursprüngliche Vorstellung«. In der Psychologie ist ein Archetyp ein Grundmuster oder Grundbild, das zumeist unbewusst

verankert ist, zu dem wir aber unmittelbar Zugang haben, wie die Mutter, der Weise, der Ritter, die Prinzessin. Nach Carl Gustav Jung sind Archetypen im kollektiven Unbewussten verankert und nehmen vorwiegend unbewusst Einfluss auf unsere Psyche, zeigen sich dann aber doch und tauchen beispielsweise in Gedichten, Märchen oder Gemälden auf.

Archetypen wandeln sich über die Zeit hinweg. In der Generation meiner Mutter gab es noch den Archetyp des Blaustrumpfs. Das war ein kluges, nicht ganz so hübsches Mädchen, das seine Nase gerne in Bücher steckte, dafür aber keinen Mann abbekam. Ein neuerer Archetyp ist der »Nerd«, auch bei ihm weiß jeder sofort, wer gemeint ist: ein hochintelligenter, etwas dicklicher, ungelinker Jungmann, der nonstop am Computer hängt, durch fette Brillengläser blickt, sich, wenn er Hunger hat, beim Lieferservice Pizza bestellt und vom richtigen Leben keine Ahnung hat.

Auch das Kind ist ein Archetyp, der in jedem von uns wirksam ist, da jeder von uns einmal Kind war. Laut Carolyn Myss gibt es bei Erwachsenen verschiedene Ausformungen des Kinder-Archetypus: das ewige Kind, das verwaiste Kind, das verwundete Kind.<sup>8</sup> In diesem Buch möchte ich mir und meinen Lesern die Erlaubnis geben,

sich einmal ausschließlich mit der son-  
nigen Seite des inneren Kindes zu be-  
fassen, obwohl es natürlich zum  
Sonnenkind auch den Gegenpol  
»das Schattenkind« gibt. Wird denn  
dann da nicht etwas ausgeblendet,



wenn man sich nur der sonnigen Seite zuwendet? Selbstverständlich! Aber manchmal muss man sich auf eine Sache fokussieren, um sie zu begreifen. Wer daran interessiert ist, kann sich leicht der eher dunklen Seite seiner Kindheit zuwenden. Zur Aufarbeitung der Schattenseite des inneren Kindes und ihrer Bedeutung für das erwachsene Selbst gibt es bereits jede Menge hervorragende Bücher, beispielsweise von meiner Freundin und Kollegin Stefanie Stahl, die sehr gut aufzeigt, wie sich ein verletztes inneres Kind auf unseren Selbstwert und unsere Beziehungsfähigkeit im Erwachsenenalter auswirkt.<sup>9</sup> Muss nur das »Schattenkind«, das ängstliche, wütende, traurige Kind Aufmerksamkeit bekommen? Oder braucht auch das Sonnenkind Versöhnung? Ich glaube, das Sonnenkind verdient die gleiche Zuwendung wie unser Schattenkind – muss es sich paradoxerweise doch so manches Mal in den Schatten zurückziehen, weil es angemockert, ausgelacht, vertrieben oder einfach vergessen wird. Auch deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, um den Archetyp »Sonnenkind« mit seiner sprühenden Lebensfreude wieder mehr in den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu rücken.

Dass es sich beim Sonnenkind um einen Archetypus handelt, habe ich auch daran gesehen, wie selbstverständlich sofort alle, denen ich vom Sonnenkind erzählt habe, mit dem Begriff hantiert haben. Besonders berührend fand ich, wie sich die Kinder in meinem Bekanntenkreis das Sonnenkind angeeignet haben. »Ich bin ein Sonnenkind. Ich bin ein Sonnenkind« – so wurde ich von meiner siebenjährigen Patentochter Lily begrüßt,

sobald ich zur Tür hereingekommen war. Dabei hüpfte sie voller Energie von einem Bein auf das andere und strahlte mich an. Die Sonne schien bei ihr aus allen Knopflöchern.

Da das Sonnenkind auch in anderen Kulturen auftaucht, nicht nur in unserer, ist es vermutlich nicht nur ein Archetyp, sondern sogar ein universeller Archetyp. Im schamanischen Medizinrad wird das Sonnenkind der Himmelsrichtung Osten zugeordnet. Und jeder trägt das Sonnenkind mit sich herum als einen Schild. Wenn ich es richtig verstanden habe, bedeutet »Schild« in Normalsprache übersetzt: das Potenzial eines Menschen und seine ihm innewohnende Kraft, und wie das Wort »Schild« schon sagt, geht ein Schutz mit dieser Kraft einher. Das Sonnenkind, das im Ostschild »wohnt«, hat nach schamanischem Verständnis interessanterweise das gegenteilige Geschlecht, das heißt, Frauen haben einen kleinen Jungen als Sonnenkind und Männer ein kleines Mädchen. »Der Ostschild verkörpert die heile, von jeder Erziehung unberührt gebliebene Kraft des Kindes. Sie ist jedem Menschen als unveränderliches geistiges Kraftpotenzial zur Meisterung seines Lebens mitgegeben. Dieses Kind ist vom Licht der Sonne inspiriert, es lebt seine Vision auf der Erde.«<sup>10</sup> Sonnenkinder im Indianischen sind mit dem verbunden, was vor unserer Geburt war, dem, was wir von unserer Essenz her sind. Sie erinnern uns an unseren Ursprung, vielleicht an unseren Lebensauftrag.

Auch bei den Tzotzil-Maya gibt es den Sonnenkind-Archetypus. Das Sonnenkind gehört sogar zur Schöp-

fungsgeschichte: Der zaubermächtige Junge NeNe, der als Jüngstgeborener mit seiner Mutter und seinen Brüdern im dunklen Urwald lebt, kann alles verwandeln. Als er sich über seine Brüder ärgert, macht er Affen aus ihnen. Schließlich verzaubert NeNe seine Mutter in den Mond und sich selbst in die Sonne; so kommen das Licht und das Leben in die Welt. Dieser Schöpfungsmythos wird in dem Bilderbuch *Als die Sonne ein Kind war: Nach einem Mythos der Maya* von Ambar Past und Maruch Mendes Peres nacherzählt.<sup>11</sup>

In unserem Kulturkreis ist *Hans im Glück* eine Sonnenkind-Erzählung, die fast jeder kennt. Obwohl Hans im Außen alles verliert, bewahrt er sich sein sonnenkindliches Glücksempfinden. Zum Schluss des Märchens ruft er aus: »So glücklich wie ich, gibt es keinen Menschen unter der Sonne.«<sup>12</sup>

Der Sonnenkind-Archtetyp steht für Licht, Lebendigkeit, Ursprung, Fröhlichkeit, Kraft, Potenzial, Licht, Freude und Leichtigkeit – verlockende Anreize dafür, das Sonnenkind in uns selbst entdecken zu wollen.

### **Das Sonnenkind – ein Persönlichkeitstyp?**

Es gibt Erwachsene mit der Ausstrahlung sonniger Kinder. Manche haben sich ihr Sonnenkind außerordentlich gut bis ins Erwachsenenleben retten können. Von daher stellt sich die Frage: Könnte es sein, dass Sonnenkindliches ein Persönlichkeitsmerkmal ist? Vielleicht sogar angeboren? Gibt es ein Sonnenkind-Gen? Können die prominenten und die unbekannten Komödianten dieser

Welt andere zum Lachen bringen, weil es ihnen im Blut liegt? Hat die immer zu Scherzen aufgelegte Kassiererin im Supermarkt eine Sonnenkind-Persönlichkeit? Antworten finden wir in der Persönlichkeitspsychologie, die versucht, Unterschiede zwischen Menschen zu erklären. Gibt es in der Psychologie den Typus des Sonnenkindes? Und wo fängt man am besten an zu suchen?

Eines der gängigsten Persönlichkeitsmodelle ist das der Big Five. Es fokussiert auf fünf Persönlichkeitseigenschaften, die sehr gut erforscht und in einem Persönlichkeitstest messbar gemacht worden sind: Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen. Was verbirgt sich dahinter, und wie ließe sich ein Erwachsener, der sich sein Sonnenkind bewahrt hat, innerhalb dieses Modells beschreiben?

**EXTRAVERSION** beschreibt die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen. Ist jemand lieber in Gesellschaft als alleine oder fühlt er sich besonders wohl und sicher, wenn er Zeit für sich hat? In letzterem Fall wäre er oder sie eher introvertiert. Der Extravertierte liebt es, auf Partys zu gehen, während der Introvertierte stattdessen lieber ein gutes Buch liest.

**VERTRÄGLICHKEIT** gibt an, wie umgänglich jemand im Zusammenspiel mit anderen ist. Kann er zugunsten der Harmonie auch einmal eigene Bedürfnisse zurückstellen? Ist er freundlich und ausgeglichen im Kontakt mit anderen? Ein verträglicher Mensch ist zugänglich, liebenswürdig und kooperativ.

**GEWISSENHAFTIGKEIT** beschreibt, wie planvoll und genau jemand an eine Sache herangeht. Berücksichtigt er Details? Kann er Zeitpläne einhalten? Eine gewissenhafte Person kann gut organisieren, hält sich an Regeln und ist verlässlich.

Mit **NEUROTIZISMUS** ist gemeint, wie schnell jemand in negative Emotionen hineinrutscht. Menschen mit einem hohen Neurotizismuswert werden schnell wütend, ängstlich oder depressiv, auch bei vergleichsweise geringen Anlässen. Auf der Suche nach möglichen Bedrohungen schauen sie sorgenvoll in die Welt, es fehlt ihnen an emotionaler Stabilität.

**OFFENHEIT** beschreibt, wie aufgeschlossen jemand für neue Erfahrungen ist, wie neugierig er oder sie auf die Welt zugeht und ob die Bereitschaft besteht, neue Dinge auszuprobieren. Offene Menschen sind auch bereit, sich mit anderen, ihnen fremden Sichtweisen und Meinungen auseinanderzusetzen.

Welche Ergebnisse bei den Big Five hätten nun die Erwachsenen mit einem intakten und lebendigen Sonnenkind? Sie wären wahrscheinlich eher extravertiert, verträglich und offen, weniger gewissenhaft und hätten einen niedrigen Neurotizismuswert. Aber wie kommt es zu diesen Ausprägungen? Wie kommt das Sonnenkindliche in die Welt? Wissenschaftler vermuten, dass die »großen« fünf Persönlichkeitseigenschaften tatsächlich in unseren Genen verankert sind und sich in Wechselwirkung mit unserer Umwelt entfalten.<sup>13</sup> Die Anlage für Sonnenkindliches wäre damit also vererbt.