

# Leseprobe



Julia Tomuschat

## Das Sonnenkind-Prinzip

Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude

wiederentdecken - Vorwort von Stefanie Stahl

---

»Ein ganz wunderbares Buch, welches definitiv Sonne ins Leben derer bringen kann, die sich darauf einlassen.« *Taste of Love*

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 304

Erscheinungstermin: 19. September 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Jenseits aller psychischen Verwundungen und Traumata aus der Kindheit gibt es eine Seite in jedem von uns, die vital, kreativ, verspielt, spontan und tatendurstig ist: das Sonnenkind. Wenn wir diesen positiven Anteil des »inneren Kindes« in uns wiederentdecken und ihn stärken, halten wir den Schlüssel zu Heilung und Glück in Händen. Denn in diesem Zustand gibt es nur den Augenblick, ruhen wir in uns selbst und können das Leben in vollen Zügen genießen.

Aus ihrer praktischen Arbeit als Psychologin hat Julia Tomuschat ein umfassendes Programm mit einer Vielzahl von Spielen, Übungen und Anregungen zusammengestellt. Auf Schatzsuche gehen, sich verkleiden oder Namen verballhornen sind nur einige der Ideen, mit denen sich das Sonnenkind garantiert aus der Reserve locken lässt – und mit denen Laune, Wohlbefinden und Lebenslust spürbar ansteigen.



### Autor

## Julia Tomuschat

---

**Julia Tomuschat** ist Diplom-Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Supervisorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet als Trainerin und Gesundheitspsychologin in den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement, Teamentwicklung, Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Zuvor war sie als Dozentin für Psycho-Soziales Lernen und als Lehrbeauftragte sowie Mitarbeiterin beim Projekt

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>Spiegelin, Spiegelin 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
Lieblingsessen . . . . .	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
Benamsung. . . . .	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-



# 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 vermiest. 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 Zapfen 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.

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

