

Hätten wir das doch nur zehn Jahre eher gewusst

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Mühlán/Schróter, „Total fertig oder voll gut drauf!
Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefóhlen klarzukommen“.](#)

[Kinder mit starker Persönlichkeit
- Selbstwert und Gefóhle stärken!](#)

[Vortrag 1518](#)

(CD oder MP3 mit Seminarunterlagen)

Es gibt Dinge im Leben, da sagt man sich: „Hätte ich das doch nur 10 Jahre eher gewusst. Dann wäre manches besser gelaufen...!“ So geht es uns bei dem Thema Umgang mit Gefóhlen in unserer Familie. Da haben wir mit unseren ältesten Kindern eine Menge Fehler gemacht und, nachdem wir dazu gelernt hatten, haben unsere Jüngsten so stark profitiert, dass von den älteren schon einmal die neidische Äußerung kam: „Da lief es früher mit uns aber ganz anders ab!“

Eigentlich ist es ein Phänomen, dass der Themenkreis Emotionen und Empathie von Pädagogen und Psychologen erst in den 90er Jahren richtig erforscht wurde – bis dahin war das Thema mehr oder weniger unbedeutsam. Zu der Zeit kam auch zum ersten Mal der Begriff „Emotionaler Quotient“, der so genannte EQ auf, in Abgrenzung zu dem „Intelligenz Quotienten“, dem IQ. Der EQ sei noch wichtiger als der IQ wurde plötzlich behauptet. Köpfchen allein reiche nicht aus, um privat und beruflich erfolgreich zu sein. Was nützt es einem Menschen, einen phantastischen IQ mit einer enormen intellektuellen Aufnahmefähigkeit zu haben, wenn er im Umgang mit Kollegen und Mitmenschen ein „Ekelpaket“ ist und mit sich selbst nicht zurechtkommt. Im Klartext: Nur wer mit seinen Gefóhlen und denen anderer Menschen gut umgehen kann, kommt im Leben wirklich weiter. Ein Freund machte mich auf diese wissenschaftlichen Erkenntnisse aufmerksam und ich begann mich auf diesem Gebiet schlau zu machen.

Plötzlich fiel mir auf, wie schwer ich mich bei manchen Gefóhlsäußerungen tat. Mit Gefóhlen der Freude umzugehen war für mich kein Problem, aber wenn ein Kind Angst zeigte oder traurig war, war ich schrecklich unbeholfen und wusste nicht, wie ich das auffangen sollte. Erst recht nicht bei Wutäußerungen! Ich selbst bin mit Äußerungen wie „Sei kein Angsthase!“ „Benimm dich nicht wie ein Mädchen!“ oder „Ist doch nicht so schlimm!“ „Reiß dich zusammen!“ „Jetzt ist aber Schluss mit dem Geschrei!“ groß geworden und entdeckte ähnliche Wortmuster bei mir.

Mir ging auf: So darf man nicht mit den Gefóhlen anderer umgehen, erst recht nicht mit denen von Kindern. Das ist kein echter Trost, das ist ein Unterdrücken, ja sogar ein Ausreden von echten Empfindungen. Wenn Gefóhle nicht akzeptiert, sondern sogar noch ausgeredet werden, lernt ein Kind einfach nicht, mit seinen Gefóhlen gesund umzugehen und sich in Gefahrensituationen – zum Beispiel bei Missbrauch – auf sie zu verlassen.

Für Claudia und mich begann ein interessantes Umlernen. In der Fachliteratur lasen wir, dass Gefóhle als Spiegelbild der Seele wertneutral seien, dass sie einem Kind nicht ausgeredet, sondern

zunächst einmal akzeptiert und nachempfunden werden müssen. Da Kinder oft nicht wissen, warum sie gerade so empfinden, sollten Erzieher versuchen, dem Gefühl einen Namen zu geben. Und dann natürlich dem Kind Wege aufzeigen, wie es seine Gefühle konstruktiv abreagieren kann. Denn kennt das Kind keine angemessenen Möglichkeiten, Gefühle abzureagieren, dann sucht es sich oftmals zerstörerische Wege oder igelt sich ein.

Das alles klingt in der Theorie sehr gut, aber wie setzt man das im Alltag um? Da heult ein Kind los wie eine Sirene oder schlägt vor Wut um sich. Schnell ist alle gute Theorie vergessen. Aber wir wollten lernen. Mit steht eine Szene aus meiner frühen Lehrzeit vor Augen.

Bei einem Sonntagsbummel wollte die etwa fünfjährige Marie einen Kaugummi. Bereitwillig krame ich in meiner Tasche, muss aber feststellen, dass keiner mehr da ist. Die dann folgende Szene hätten Sie miterleben sollen. „Ich will aber einen! Ich will aber einen!“ schreit sie und tritt heulend zwanzig Meter hinter uns her. Ich besinne mich auf meine neuen Vorsätze, warte auf sie, hocke mich hin und beteuere: „Marie, ich verstehe, wie gern du jetzt ein Kaugummi hättest (Gefühle akzeptieren!). Aber guck in meine Tasche, sie sind alle aufgebraucht. Ich wünschte ich könnte dir einen Riesenberg davon in deine Kapuze schütten... (Gefühle nachempfinden und benennen!). Sie verkniff sich ein Lächeln, hörte aber nicht auf zu Lamentieren, war jedoch immerhin bereit, mit uns zu gehen. Das war sicherlich noch kein voller Erfolg, aber doch ein gewisser richtiger Ansatz.

Claudia lernte schneller als ich. In ihrer analytischen Art nahm sie schnell Emotionen wie Kummer, Einsamkeit oder Ärger wahr und verstand es, sie geschickt zu thematisieren. Einmal kam unsere 15jährige recht zerschrammt und mit verbissener Miene von der Schule. Sie war mit dem Fahrrad gestürzt und als cooler, sportlicher Typ verbiss sie sich jeden Schmerz. Am Mittagstisch beobachtet Claudia diese Szene, dann legt sie den Arm um die Schulter und sagt: „Mirke, du musst jetzt nicht die Tapfere sein. Du kannst deinen Schmerz ruhig herauslassen!“ Und schon birgt sich das große Mädchen in Mamas Armen, schluchzt und weint und als sie sich schließlich aufrichtet bricht es aus ihr heraus: „Ach, Mama, der Sturz war gar nicht so schlimm, noch schlimmer ist, dass ich heute Morgen erfahren habe, dass unser Lieblingslehrer ganz plötzlich gestorben ist.“ Wie gut, dass Claudia die Situation richtig eingeschätzt hatte und das Mädchen zum Reden gebracht hatte. In der Hektik des Alltags gehen einem zu schnell solch wertvolle Momente verloren, in denen man offen über Empfindungen sprechen kann.

Ihre Reifeprüfung in Empathie legte Claudia ab, als Maries Lieblingskaninchen plötzlich verstarb. Claudia versteht diese dramatische Geschichte immer schön zu erzählen: Morgens, beim Rundgang durch unseren Garten, entdeckte ich in unserem Zwergkaninchengehege, dass das Lieblingskaninchen namens Zottel meiner Jüngsten tot am Boden liegt. Es war so ein süßes, kleines schwarzes Ding, alle hatten es gern gehabt. „Wie soll ich das nur meiner Tochter beibringen?“ geht es mir durch den Kopf. „Da kann ich mich ja auf etwas einstellen!“ Und in der Tat. Das Geschrei ist herzerreißend. „Nein, Zottel darf nicht tot sein! Nicht Zottel! Nicht Zottel! Du lügst! Zottel ist nicht tot!“ Meine Tochter schreit ihren ganzen Schmerz heraus, schlägt wie wild um sich und lässt sich

erst nach einer viertel Stunde Toben(!) in meine Arme nehmen und trösten. Immer noch zuckt ihr Körper, während sie sich schluchzend in meinen Armen birgt. Dann guckt sie mich mit ihren tränennassen Augen an und schnieft: „Aber jetzt machen wir für Zottel eine schöne Beerdigung.“ Ich bin beinahe geschockt, wie schnell sie nach diesem Ausbruch ruhig geworden ist.

So etwas gelassen durchzustehen, ist für niemanden leicht. Früher hätte Claudia das nicht ausgehalten. Nach ein paar Minuten hätte sie dem Ganzen mit ein paar scharfen Appellen Einhalt geboten. Aber dieses sehr impulsive und intensiv mit ihren Gefühlen lebende Mädchen benötigte das Aushalten dieses Gefühlsausbruches. Alles andere hätte die Situation nur noch schlimmer gemacht. Aber Kinder sind so unterschiedlich! Ihre Schwester ist da ganz anders: Die frisst Enttäuschung oder Schmerz eher in sich hinein. Als eine ihrer besten Freundinnen schwer erkrankte, erfuhren wir das zunächst einmal gar nicht. Ihre große Schwester, die ihre Traurigkeit entdeckte, schleppte sie schließlich zu uns ins Wohnzimmer, und erst da konnten wir ihr die traurige Geschichte entlocken, sie trösten und miteinander für die Freundin beten. Und wie verarbeitet die Älteste ihren Frust und Schmerz? Vielfach mit reden, reden, reden... Es gab Zeiten, da tauchte sie spät abends im Wohnzimmer auf, schmiss sich in den Sessel, fragte ob wir einen Moment Zeit hätten und reflektierte in immer neuen Varianten ihre Probleme mit uns durch. Noch einmal und noch einmal wurden ihre Empfindungen durchgekaut, jeder Lösungsvorschlag mehrmals durchleuchtet, bis sie sich schließlich wieder verzog. Manchmal mit einem Lösungsansatz, manchmal lediglich mit dem erleichternden Gefühl, sich alles von der Seele geredet zu haben.

Jetzt darf es natürlich nicht nur um die Kinder und ihre Gefühle gehen, denn auch wir Eltern haben Empfindlichkeiten. Wie gehen wir mit Frustrationen, Schmerz und Trauer um? Was beobachten die Kinder an uns? Schnell runterschlucken, explodieren, mit niemandem darüber sprechen oder alle Emotionen in Arbeit ersticken? Auch Claudia und ich lernten uns und unsere Gefühle neu wahrzunehmen, sie einander zu zugestehen und in Worte zu fassen, was unsere Beziehung enorm bereicherte.

Vor einiger Zeit musste ich mit einer schmerzlichen Situation fertig werden, es ging schlicht und einfach um eine in meinen Augen gemeine Verleumdung. Zuerst dachte ich, ich würde cool darüber stehen, und es würde mich nicht weiter belasten. Aber dann begannen Verletzungen und Rachegedanken in mir zu wüten und mich lahm zu legen. Ich besann mich auf die neue „Gefühle-Strategie“. Ich verdrängte meine Gefühle nicht, sondern akzeptierte, dass ich doch kein christlicher Held war, sondern zutiefst enttäuscht und verletzt. Es ist wichtig, solche Gefühle zuzulassen und nachzuempfinden. Glücklicherweise half Claudia mir verständnisvoll, die konkreten Schmerzpunkte zu benennen. Außerdem konnte ich mir bei verschwiegene(n) Freunden alles von der Seele reden. Ich machte meinen Gefühlen Luft, indem ich mir meinen Frust von der Seele joggte und Gott mein Leid klagte. Schließlich fand ich meinen inneren Frieden wieder. Erst dann war ich in der Lage, mich mit der Situation sachlich und fair auseinanderzusetzen.

Fazit: Uns geht es heute besser als in früheren Familienjahren. Wir können Gefühle und „atmosphärische Störungen“ schneller und besser

wahrnehmen, ansprechen und konstruktiv lösen. Es lohnt sich mit diesem weiten Lernfeld der Gefühle auseinanderzusetzen.

Gefühle – nicht gegen sie, sondern mit ihnen leben!

Nur wer mit seinen Gefühlen und mit denen anderer Menschen klug umgehen kann, es also schafft, sich in sie hineinzusetzen, kommt im Leben weiter. Das heißt nicht, dass jeder seinen Gefühlen nur einfach freien Lauf lassen sollte – es kommt auf die richtige Balance zwischen Emotionen und Verstand an. In uns gibt es zu viele widerstreitende Gefühle, als dass wir es uns leisten könnten, uns von jeder Emotion chaotisch herumtreiben zu lassen. Emotionale Intelligenz besteht darin, Zorn, Trauer, Furcht, Freude, Zuneigung, Ablehnung zu identifizieren und angemessen darauf zu reagieren, statt sich davon treiben zu lassen.

Kinder erscheinen oftmals wie ein „personifiziertes Gefühl“ – vor allem den kleineren sieht man die Gefühle ins Gesicht geschrieben oder an ihrer Körperhaltung. Sie tragen die unterschiedlichsten Gefühle in sich, können sie aber schwer in Worte fassen. Manchmal wissen sie gar nicht, warum sie so empfinden. Wenn ein Kind angeleitet wird, seine Empfindungen zu identifizieren und zu benennen, kann es besser damit umgehen und leichter selbst eine Lösung finden. Kinder bringen ihre Gefühle temperamentbedingt unterschiedlich zum Ausdruck – die einen verhaltener, sich zurückziehend, andere ungeschminkt, impulsiv, vulkanartig, und die ganz temperamentvollen scheinen sich oft gar nicht unter Kontrollen halten zu können. Es gehört zu einer guten Erziehung, ein Kind darin zu schulen, so mit seinen Gefühlen zu leben, dass es weder sich selbst noch seiner Umwelt schadet. Aber wie kann man das bewerkstelligen?

„Erste Hilfe“ für verwirrte Gefühle – eine Strategie in vier Schritten

1. Gefühle akzeptieren!

Anstatt Gefühle herunterzuspielen oder zu leugnen, Gefühle einfach akzeptieren.

2. Gefühle nachempfinden!

Aufmerksam zuhören und in „die Schuhe“ eines Kindes schlüpfen, um die Umwelt mit seinen Augen wahrzunehmen.

3. Gefühle benennen!

Kinder wissen oft gar nicht, warum sie so empfinden. Versuchen Sie, dem Gefühl einen Namen zu geben. Dann kann es besser erfasst und ausgedrückt werden.

4. Gefühle zum Ausdruck bringen!

Zeigen Eltern ihren Kindern keine angemessene Möglichkeiten, Gefühle abzureagieren, dann suche sich Kinder oft zerstörerische Mittel. Hier sind einige angemessene Möglichkeiten:

- über Gefühle sprechen
- fröhlich und albern sein
- weinen
- beten
- schimpfen und ärgerlich sein

- sich körperlich abreagieren

Eberhard Mühlan / Andreas Schröter

Total fertig oder voll gut drauf?

Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen

Einen gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen erlernen, ist heute für Kinder wichtiger denn je - besonders, wenn man an eine wirksame Suchtvorbeugung und an die Eindämmung von Gewalt denkt. Denn ein Kind, das seinen Empfindungen vertrauen kann und ein gesundes Selbstwertgefühl besitzt, kann eher Sucht und Missbrauch widerstehen. Wer es schafft, seine aufkommende Wut in konstruktive Bahnen zu lenken, kann sich besser vor Ablehnung und Gewalteskalation schützen.

In diesem Buch bekommen Eltern jüngerer Kinder vor allem eine „Erste Hilfe für verwirrte Gefühle“. Denkanstöße, Fragebögen und Kommunikationsspiele leiten Kinder wie Eltern an, mit ihren oft widersprüchlichen Emotionen besser umgehen zu können und die Gefühle anderer zu verstehen. Aber auch Eltern von Teenagern kommen bei der Lektüre voll auf ihre Kosten: Da bei Teenies das Gefühlsbarometer ohnehin oftmals auf Sturm steht, brauchen gerade sie Verständnis von Eltern, die durchblicken, was sich in der Pubertät abspielt. Eine Anti-Gewalt-Strategie sowie die Schulung zu einem „Streitschlichter“ wird manche Krisensituation entschärfen können.

Gerth Medien / Team.F, 113 Seiten, Best.Nr. 815417, Preis € 8,95.

Zu beziehen: www.muehlan-mediendienst.de, Telefon 0531-610681