

Unerwünschte Gefühle

Viel zu oft wissen wir gar nicht genau, was wir fühlen. Aber wieso? Unser Autor erklärt, warum es gerade für Kinder wichtig ist, alle Gefühle haben, zeigen und benennen zu dürfen, welche unterstützende Rolle hier Erwachsene spielen und welchen feinen Unterschied es zwischen den Begriffen Emotion und Gefühl gibt.

JOACHIM BENSEL



Erwachsene haben oft ein sehr zwiespältiges Verhältnis zu ihren eigenen Gefühlen und zu denen anderer. Während die eigene Freude oder fröhliche Emotionen anderer Menschen sehr willkommen sind, versuchen wir Gefühlen wie Wut, Angst oder Trauer aus dem Weg zu gehen. Traurigen oder wütenden Menschen stehen wir allzu oft hilflos gegenüber, wenn wir nicht wissen, wie wir sie erfolgreich aufmuntern oder beruhigen können. Mitunter grenzt man diese eher unangenehmen Gefühle als sogenannte Pflui-Gefühle von den positiven Hui-Gefühlen deutlich ab. Ein ganz klares Zeichen dafür, wie wir die beiden Gefühlslager bewerten.

Als emotionale Ausdrücke sichtbar werdende Gefühle anderer haben eine Signalwirkung auf uns. Wir lassen uns davon intuitiv anstecken, unser System an Spiegelneuronen lässt uns diesbezüglich gar keine andere Wahl. Darum tut es uns so gut, in einem positiven Teamklima zu arbeiten, und darum fällt es uns so schwer, die schlechte Laune von Kolleginnen und Kollegen auszuhalten. Die Gefühle anderer übertragen sich nämlich unmittelbar auf uns.

Um die ansteckende Wirkung unerwünschter Gefühle zu vermeiden, lernen wir im Laufe der Kindheit, unsere Gefühle zu maskieren, auch wenn uns innerlich bisweilen ganz anders zumute ist. Wir erkennen, dass traurige und wütende Gefühlsäußerungen selten gut in der Gruppe ankommen. Auch wenn es ein wichtiger Entwicklungsschritt ist, seine Emotionen besser regulieren und Impulse kontrollieren zu können, ist es gleichzeitig wichtig, den eigenen inneren Zustand den Bezugspersonen und der sozialen Gruppe immer wieder transparent zu machen.

Die Biologie hinter dem Gefühl

Natürlich haben Gefühle einen biologischen Sinn. Sie sind erlebte Zustände, die das Verhalten sinnvoll organisieren, wie es Wissenschaftsautor Dieter E. Zimmer sehr treffend

beschreibt. Damit wir essen, fühlen wir Hunger. Damit wir uns gefährlichen Situationen entziehen, fühlen wir Angst. Gefühle senden aber auch oft nonverbale Botschaften, die für eine Sozialgruppe überaus wichtig sind. Ekele ich mich beim Essen für alle sichtbar vor einem Geruch oder Geschmack, werde ich die verdorbene Speise in Zukunft lieber meiden und gleichzeitig meine Sozialgruppe davon abhalten, diese gefährliche Nahrung zu sich zu nehmen.

Unsere Gefühle und die korrespondierenden körperlichen Ausdrücke haben sich über Millionen von Jahren der Evolution entwickelt und werden darum in allen Kulturen der Welt (meist) richtig verstanden und auch beantwortet. Während der Begriff Gefühl sich eher auf die innerpsychischen Vorgänge bezieht, beschreibt der Begriff Emotion die meist sichtbaren zugehörigen physiologischen Reaktionen und den körpersprachlichen Ausdruck, wenn uns etwas aufwühlt. Gefühle und Emotionen beeinflussen weite Teile unseres Lebens:

- › Sie motivieren unser Handeln.
- › Sie steuern den Gefühlsausdruck.
- › Sie regulieren die Interaktionen mit anderen Menschen.
- › Sie beeinflussen unser Gedächtnis, unser Denken und zudem unsere Entscheidungsfindung.

Auch wenn Basisemotionen wie Freude, Kummer, Ekel und Interesse bereits kurz nach der Geburt gezeigt werden, wird der emotionale Ausdruck in den ersten Lebensjahren vielfältiger. Zu den Voraussetzungen einer erfolgreichen emotionalen Kommunikation, die sich im Laufe der ersten Lebensjahre entwickelt, gehören: die eigene nonverbale Ausdrucksfähigkeit, das Erkennen der nonverbalen Signale der anderen, die Fähigkeit, eigene Gefühle verbalisieren zu können, das Verständnis der Bedeutung von Gefühlen und die zunehmende Fähigkeit, die Gefühle regulieren zu können und ihnen nicht

mehr hilflos ausgeliefert zu sein. Emotionale Kompetenz zu erreichen, ist eine der bedeutendsten kindlichen Entwicklungsaufgaben der ersten Lebensjahre. Der Lohn dafür liegt in einer erhöhten Akzeptanz unter Gleichaltrigen, besseren sozialen Fähigkeiten und einem höheren Status innerhalb der Gruppe.

Sagen dürfen, was man fühlt ...

Fast jeder siebte Erwachsene hat Probleme, seine Gefühle wahrzunehmen und anderen mitzuteilen – ein Phänomen, das Ärzte als Alexithymie oder Gefühlsblindheit bezeichnen. Die Ursache liegt in einer mangelhaften Assoziation von erlebten emotionalen Zuständen mit verbalen Beschreibungen während der Kindheit. Es wurden zu wenig neuronale Verknüpfungen gebildet, die bestimmte Körperempfindungen mit zugehörigen Begriffen und Konzepten verbinden, die Gefühlsdatenbank blieb leer. Den Kindern wurden zu wenige Erklärungen für ihre Empfindungen geliefert. Gefühle spielten keine Rolle. Es fehlten solche Aussagen wie „Freust du dich?“, „Nicht traurig sein ...“, „Warum bist du so zornig?“, um Gefühlen passende Namen geben zu können.

In einem positiv-emotionalen Familienklima herrscht ein offener, toleranter Umgang mit Emotionen vor. Wichtig ist hierbei, wie Eltern ihre Emotionen ausdrücken und wie sensibel sie wiederum auf kindliche Emotionen reagieren. Wer die erleben darf und sie nicht unterdrücken muss, hat es viel leichter, denn positive Emotionen werden bekräftigt und ihm wird beim Umgang mit negativen Gefühlen geholfen. Wir sprechen von einer echten Spiegelung, wenn Gefühle und Wahrnehmungen des Kindes einfühlsam erfasst und sprachlich passend bestätigt werden und wenn das gesamte Repertoire von Erfahrungen und Emotionen ins zwischenmenschliche Erleben eingeschlossen wird. Es darf absolut alles angesprochen werden und gar nichts



Zeit für große Gefühle: Das Mädchen ist mächtig eingeschnappt und hat sich deswegen in den Garten zurückgezogen. Anstatt das Kind allein zu lassen, setzt sich die Fachkraft zu ihm. Damit zeigt sie ihm: Egal was du fühlst, lass es einfach raus. Wie befreiend!

wird ausgeklammert. Emotionale Kompetenz wird behindert, wenn ein Kind erleben muss, dass bestimmte Aspekte seiner Empfindungen unbeantwortet bleiben und niemand zum Beispiel mit Zärtlichkeit oder auch sprachlich darauf reagiert. Die in der Interaktion ausgeklammerten Empfindungen nimmt das Kind als nicht mitteilbar wahr. Sie sind nach wie vor als Gefühle und Erlebnisweisen vorhanden, bleiben jedoch vom zwischenmenschlichen Erleben ausgeschlossen. Werden dann auch noch andere Gefühlszustände besonders betont und immer sofort aufgegriffen, so verschiebt sich die Empfindungsrealität des Kindes. Seine Empfindungen decken sich nicht mit dem gespiegelten Bild von ihm selbst. Emotionen, die von der Bezugsperson erwünscht sind und ihr gefallen, werden sofort beantwortet, während andere regelmäßig ignoriert oder gar gelehrt werden.

Wenn Gefühle und Emotionen der Kinder in der Familie nicht adäquat wahrgenommen und beantwortet

werden, ist es umso wichtiger, dass diese Kinder in der außerfamiliären Betreuung vielleicht erstmals Gelegenheit bekommen, auch auf weniger erwünschte Gefühle feinfühlig Resonanz zu erfahren.

Wut tut gut

Kinder, die in der Kita bekümmert oder traurig sind, fordern uns mit ihren Gefühlen heraus. Offensichtlich bringen sie die Gruppenharmonie in Gefahr. Zudem binden weinende Kinder massiv unsere Aufmerksamkeit. Die Versuchung ist groß, die Geduld zu verlieren. Aber genau in diesen Situationen gilt es, eine professionelle Haltung zu bewahren, denn der kindliche Kummer zielt ja genau auf das, was wir den Kindern in einem solchen Fall verweigern: sicherheitsgebende Zuwendung und Beruhigung. Und das beim Kind akut aktivierte Kontaktbedürfnis ist eben nicht so einfach mit rationalen Argumenten wegzudiskutieren.

Dabei muss es nicht das Ziel des Erwachsenen sein, das bekümmerte Kind schnell ruhig zu stellen. Ent-

wicklungspsychologin Aletha Solter und andere Fachleute empfehlen stattdessen, Kinder begleitet weinen zu lassen. „Halten Sie das Baby im Arm, das genügt“, rät Solter: „So kann es sich seinen Kummer von der Seele weinen.“ Diese Perspektive senkt die eigene Erwartungshaltung und hilft, die Situation zu entspannen. Kummer oder Trauer dagegen zu ignorieren, bagatellisieren oder gar abzuwehren, kann dazu führen, dass die Kinder das Vertrauen verlieren, dass ihre Aufforderungssignale zur Zuwendung bei den Bezugspersonen Gehör finden. Stattdessen stellt sich mit der Zeit erlernte Hilflosigkeit ein und die Signale des Kindes verstummen.

Das Pflü-Gefühl, mit dem sich Erwachsene am schwersten tun, ist die Wut. Die Assoziationskette „Wut führt zu Aggression, Aggression zu Gewalt“ ist schnell gebildet. Was liegt näher, als bereits die ersten lodernen Flämmchen zu ersticken, noch bevor der unlöschbare Großbrand erfolgt? Durch Wutausbrüche in unserer Nähe fühlen wir uns

unmittelbar betroffen, auch wenn wir aus Sicht des Kindes vielleicht gar nicht gemeint waren. Gerade bei Wut und Zorn ist es jedoch entscheidend, zwischen Gefühl und Verhalten zu unterscheiden. Wut tut gut, wenn man sie beherrscht, wie die Verhaltensbiologin Gabriele Haug-Schnabel und Barbara Schmid-Steinbrunner schreiben. Eine Wut zu bekommen ist etwas völlig Normales und oft auch Sinnvolles – meldet sie uns und anderen doch, dass wir mit etwas nicht einverstanden sind. Jedes Kind muss wissen, wie sich Wut anfühlt und was sie mit ihm macht, um einen adäquaten Umgang damit zu lernen. Dafür braucht es bisweilen Konfliktassistenz durch den Erwachsenen, der aber auch immer im Einzelfall prüfen muss, ob die Kinder den Konflikt nicht auch gut untereinander lösen können. Kindliche Konfliktlösungen sind zwar für uns Erwachsene nicht immer nachvollziehbar, aber für die Kinder oft passend genug, um anschließend gemeinsam weiterspielen zu können und sich selbst dabei als wirksam zu empfinden.

Die Macht unterdrückter Gefühle

Seine Wut immer unterdrücken zu müssen, immer zurückstehen zu müssen, kann auf Dauer nicht gut gehen. Wut staut sich auf, bis sie unkontrolliert ausbricht oder zu psychosomatischen Beschwerden, zu passiv-aggressiven Reaktionen oder gar Depressionen führt. Es gilt also von Anfang an, die kindliche Wut als legitimes Gefühl anzuerkennen und gleichzeitig den Kindern adäquate Lösungen und Vorbilder anzubieten, zu welchen selbstbewussten, sich selbst behauptenden Verhaltensweisen dieses Gefühl genutzt werden kann, ohne damit anderen Personen ernsthaften Schaden zuzufügen.

Angst ist eine uralte angeborene Emotion, die alle Menschen zeigen, wenn ihnen Gefahr droht. Sie dient als inneres Warnlämpchen und setzt gleichzeitig physiologische Prozesse in Gang, die uns dabei helfen,

notfalls schnell fliehen, sich verstecken oder auch angreifen zu können. Bisweilen Angst zu haben, kann nicht nur für einen selbst wichtig sein, sondern auch für die gesamte Gruppe. Angst hilft uns, in Bedrohungssituationen vorsichtiger zu handeln. Ständige Angstfreiheit ist also gar kein erstrebenswertes Ziel.

Kindliche Ängste sind ein wichtiger Teil der normalen sozio-emotionalen Entwicklung, aber um den passenden Umgang damit zu lernen, braucht es viele gute Modelle im Alltag und vor allem die Unterstützung der Bezugspersonen. Eine angstfreie Kindheit gibt es also nicht, dies wäre auch nicht sinnvoll, denn Angst warnt uns vor zu riskanten Schritten, vor unbekanntem und nicht einschätzbarem Gefahren. Deswegen ist es auch nicht die Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte, Kinder vor allen Ängsten zu bewahren, sondern ihnen vielmehr die Chance zu geben, sie zu bewältigen.

Angst kann nicht nur bedrohlich, sie kann auch lustvoll sein. Ein gewisses Maß an Angst, vor allem wenn sie kontrollierbar ist, kann als prickelnd erlebt und sogar gesucht werden. Angst aktiviert uns, bringt uns zu schnellerem Nachdenken und deswegen suchen Kinder immer wieder auch gezielt nach ängstigenden Grenzerfahrungen. Dabei geht es auch um Mutproben, sich zum Beispiel so zu verstecken, dass einen niemand findet. Und das spannungsvolle Aushalten, ob man beim Verstecken gefunden wird oder nicht oder beim Fangenspielen entkommen kann oder gefangen wird.

Lernen an der Grenze

Auch beim gewagten Spiel (Risky Play) findet sich eine spezielle Gefühlskombination zwischen hoher, freudiger Aufregung und Angst, die dann entsteht, wenn sich Kinder in ihren Risikospielen kontinuierlich an der Grenze zur Traumazone bewegen und diese auch zeitweise überschreiten. Diese bipolare Emotionsempfindung scheint die größte

unmittelbare Belohnung für positiv bewältigte riskante Spiele zu sein. An bewusst wahrgenommenem, direktem Belohnungsgewinn erfahren Kinder außerdem Spaß, Genuss, Stolz und Unbeschwertheit, wie Karin Hafner in ihrer Arbeit zeigt.

Neben dem Erlangen von Risikokompetenz lernen Kinder beim gewagten Spiel aber auch, mit verschiedenen Emotionen umzugehen. Unter anderem entwickeln sie Strategien, um Angst auf ein erträgliches Level zu reduzieren und somit Situationen, die sie zuvor als gefährlich empfunden haben, zu überwinden.

Dass Angst ein sehr guter Begleiter beim Überschreiten von Grenzen und Erlernen neuer Fähigkeiten ist, hat Schulleiterin und Autorin Ursula Taravella treffend formuliert: „Wenn Kinder ihrer eigenen Angst vertrauen können, als einem Signal, das sagt, wo wird es für mich so, dass ich genau schauen muss, habe ich genügend Kraft oder habe ich genügend Sicherheit, dann ist die Angst eine gute Begleitung, denn dann ermöglicht sie auch immer wieder, an der Grenze ein bisschen weiter zu schauen, ob ich noch ein bisschen mehr kann oder ob ich noch warten muss. Wenn alles Neue per se angstbesetzt ist und überhaupt nicht mehr eine gewisse Lust und Neugier weckt, dann ist Entwicklung gefährdet und Lernen auch. Denn alles neue Lernen passiert an den Grenzen.“ ◀

Sie interessieren sich für die verwendete Literatur? Die Liste steht hier für Sie bereit: <http://bit.ly/tps-literaturlisten>

Mehr dazu in
der aktuellen TPS-Praxismappe:

Verborgene Gefühle
(Folder 2)