



DIE GEFÜHLE
UNSERER KINDER
ARBEITSMATERIAL

Über den Umgang mit unseren Gefühlen

Wie das volle Häferl leer wird



Fam. Eva und Erik Prachtl

Alltag: Uneinigkeit über die Auswahl eines Filmes zwischen Anna und Edi. Die Fernbedienung segelt durch den Raum. Das Kastl fliegt mir gegen das Schienbein und zerschellt am Boden. Ein Schrei über den Schmerz verlässt meine Kehle. Ein weiterer möchte gern folgen - unfeine Worte schießen mir in den Kopf, um den Werfer betroffen zu machen. Er ist jedoch schneller und verlässt den Raum vor Wut stampfend und derb schimpfend. Die Tür knallt hinter ihm zu, dass der entstandene Windstoß noch zu spüren ist.

In solchen Momenten wünsche ich mir, dass Emotionen im Zeitlupentempo aufkeimen und ich meine Gefühle situativ einbringen kann.

»

Das beste und sicherste Umfeld, um den Umgang mit Gefühlen und Emotionen zu erlernen ist natürlich in der Familie!

Nicht selten erleben wir, dass der Ärger (etwas geht kaputt, die Kinder streiten, ...) bei uns sehr dominant ist. In dem obigen Fall hätte Ruhe bewahren allein ein Verleugnen meiner Gefühle bedeutet. Wir dürfen und sollen unserm Ärger Ausdruck verleihen können – wir sind Menschen und keine Roboter. So dürfen uns unsere Kinder auch wahrnehmen. Also z.B. umdrehen und gegen die Wand schreien hilft manchmal als Erstes oder es auch als Ich-Botschaft loszuwerden: „Ich bin jetzt wirklich sauer.“ Die Wut ist draußen und ich übernehme selbst die Verantwortung ohne sie dem Kind überzustülpen.

Wenn wir nämlich in unseren eigenen Emotionen stecken bleiben, sind wir nicht in Beziehung mit uns selbst und schon gar nicht mit den Kindern. Das ist aber notwendig, um handlungsfähig zu sein. Die Kinder erleben dabei auch, dass Mama oder Papa wütend sein können und sich anders verhalten. Bin ich mir also meiner Emotion bewusst und habe notfalls auch einen Kanal dafür gefunden, kann ich mich dem Kind zuwenden und es aus seinem Strudel führen.

Es liegt an uns als Erwachsene, destruktive Auswüchse verbaler und körperlicher Art, wenn Kinder Konflikte austragen, gut zu begleiten und notfalls einzuschreiten. Die Grenzen des Gegenübers müssen gewahrt bleiben. Wenn etwas kaputt geht, bringen wir es gemeinsam wieder in Ordnung. Unser Alltag bietet uns zahlreiche Möglichkeiten, dies in allen Variationen zu üben.

Wenn es uns gelingt, konstruktiv mit unseren eigenen Gefühlen umzugehen, die sehr heftig sein können, haben Kinder auch gleich eine gute Voraussetzung daraus zu lernen.

P. Kantenich spricht vom „erzogenen Erzieher“. Dafür ein kleiner Hinweis aus unserem Erfahrungsschatz: Das Um und Auf ist, Geduld mit uns selbst aufzubringen und immer wieder von vorne anzufangen. Das beste und sicherste Umfeld, um den Umgang mit Gefühlen und Emotionen zu erlernen ist natürlich in der Familie! Hier finden wir das

Lern- und Übungsfeld, welches der Entfaltung unseres Selbst am meisten dient.

Gefühlen Raum geben!

Gefühle tauchen einfach auf. Für uns als Erwachsene sind sie manchmal schon überwältigend und für Kinder umso mehr. Mit ein bisschen Mut können sie als wertvoller Kompass dienen, um vom Empfinden und Erleben zu einer angemessenen Reaktion zu kommen.

Wir Menschen sind von unseren ersten Tagen an für diesen Lernprozess ausgestattet.

In diesem Kontext finden wir eine Aussage der Wiener Psychoanalytikerin Dr. Gertrud Diem-Wille sehr bedeutsam: „Babys lernen zuallererst zu fühlen und mit Eltern, die diese rohen Wahrnehmungen verstehen, entwickeln sie psychischen Raum zum Denken.“

Damit Kinder ihre inneren Regungen konstruktiv verarbeiten können, brauchen sie also eine Rückmeldung von uns. In der ersten Zeit kommt es in besonderer Weise auf unsere emotionale Präsenz an, welche Säuglinge durch unsere Worte („ich merke du hast Hunger“) unsere körperliche Zuwendung und unsere Mimik erfahren und für sich zu integrieren lernen.

Im Klein- und Schulkindalter bleibt es intensiv und es wird komplexer. Ein typisches Beispiel: Ein Kind fällt hin und weint. Unsere Reaktion ist sehr schnell eine beschwichtigende: „Es ist eh nichts passiert. Komm, steh auf, wir müssen weiter.“ Womöglich noch eine Ablenkung damit es endlich weiter geht; „Schau da vorne ein lieber Hund“....

Was haben wir eigentlich gemacht? Wir haben die Gefühle vom Kind nicht ernst genommen und sind auf die Situation nicht eingegangen – nur weil wir womöglich kein Blut gesehen haben.

Wie geht es anders? Durch unsere Worte, die beschreiben, was gerade passiert ist, versteht sich das Kind selbst: „Oh, ich sehe du hast dir weh getan.“, „Da bist du jetzt ganz schön erschrocken.“ „Ja, ich sehe es, darf ich das Blut abtupfen...“ So können sie zur Ruhe kommen, sie fühlen sich verstanden und lernen, dass Gefühle wichtig sind. Nun kann man alles Weitere besprechen: was wie passiert ist, damit es auch verarbeitet werden kann.

Bei uns stehen Rangeleien an der Tagesordnung: um den Sitzplatz im Auto, gekränkt sein, wenn man nicht das Gleiche bekommt, etwas nicht erlebt hat, was der/die andere durfte ... Ein anerkennendes Wort: „Ja, gell, das ist dir jetzt gar nicht recht, heute war deine Schwester Eislaufen.“ Du wärst auch so gerne dabei gewesen...“

Das Häferl darf leer werden!

Halten wir es aus, dass das „Häferl“ beim Kind leer wird? Oder greifen wir zu früh ein (z.B. durch Ablenkung)? Wenn es soweit ist, dass die ganze Enttäuschung draußen ist oder die Kinder wirklich gespürt haben, dass wir ihr Gefühl der Eifersucht ernst genommen haben, ändert sich oft auch schon ihre Stimmung. Sie können wieder zugänglicher werden. Es fällt so viel Stress von ihnen ab. Sie erleben sich wertvoll und wahrgenommen und sind offen, für Lösungen und weitere Entwicklungsschritte. Wenn ein Kind in diesem Bereich genügend positive Erfahrungen gesammelt hat, dann kann sich daraus eine Haltung entwickeln. Das verstehen wir als Basis für das Konzept der Selbsterziehung P. Kantenichs.



Wenn ein Kind in diesem Bereich genügend positive Erfahrungen gesammelt hat, dann kann sich daraus eine Haltung entwickeln.



DIE GEFÜHLE
UNSERER KINDER
ARBEITSMATERIAL

→ Der dänische Psychologe und Familientherapeut Jesper Juul betont in einem Artikel über Aggression in der Familie, dass wir für unsere emotionale Gesundheit einerseits wissen müssen, was wir brauchen, um einem bestimmten Bedürfnis gerecht zu werden und andererseits es auch lernen müssen, zu weinen und zu trauern, wenn wir etwas nicht haben können.

Um noch einmal an unser obiges Beispiel anzuknüpfen: Als wir zur Reparatur kamen, war der Dampf abgelassen und ein normales Gespräch wieder möglich. „Aggressionen brauchen Luft, Platz und Mut“ (Jesper Juul).

Ich habe im Gespräch dann erfahren, welche Ereignisse „der Explosion“ sozusagen vorausgegangen sind und konnte es auch besser verstehen. Wir haben gemeinsam noch überlegt, wie die Situation besser zu lösen gewesen wäre. Es tut den Kindern unheimlich gut zu spüren, dass es uns echt interessiert, was sie zu sagen haben.

Wir stellen immer wieder fest, dass auch wir viel zu lernen haben. Unser Eindruck ist, dass wir gemeinsam mit den Kindern dabei in eine andere Haltung kommen können.

”

„Später ist die Tür oft wieder zu“. Er spürt, dass es auf sein „Da-sein“ ankommt.

Eine befreundete Familie hat folgende wertvolle Erfahrung geteilt: Der Lockdown-Alltag hatte auch sie vor große Herausforderungen gestellt. Von 4 Kindern sind inzwischen 3 im Gymnasium. Jede/r hat ein intensives Programm zu bewältigen. Die Mutter arbeitet zwei bis drei Tage außerhalb, der Vater ist durchgehend im Homeoffice. Manchmal kommen dann die Kinder und wollen kurz auftanken, indem sie das Gespräch suchen oder einfach kuscheln wollen. Dabei ist es wichtig im Moment präsent zu sein. „Später ist die Tür oft wieder zu“. Er spürt, dass es auf sein „Da-sein“ ankommt.

Natürlich brauchen wir dafür auch Ressourcen, damit wir die Kraft haben, die Kinder gut zu begleiten. Uns helfen ein Spaziergang, Musik, gemeinsames Spielen, schöne Filme, gute Gespräche und Gebet mit Freunden und nicht zuletzt ganz persönlich das Auftanken bei Gott und seiner Mutter, die so vollkommen für uns sorgen. Manchmal nehmen wir auch Hilfe von außen an. ♦



EHETEAMFRAGEN

- ♦ Welche Glaubenssätze aus meiner Kindheit schwirren in meinem Kopf, wenn mein Kind wütet?
- ♦ Wann ist mir das letzte Mal die Begleitung eines Wutanfalles gut gelungen?
- ♦ Was hilft meinem Kind, mit seinen Gefühlen umgehen zu lernen?
- ♦ Was hilft mir selbst, die Wut auszuhalten?