

Neues aus der Beratungsstelle Mai 2023

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 6
Tel: 03476 / 8575639

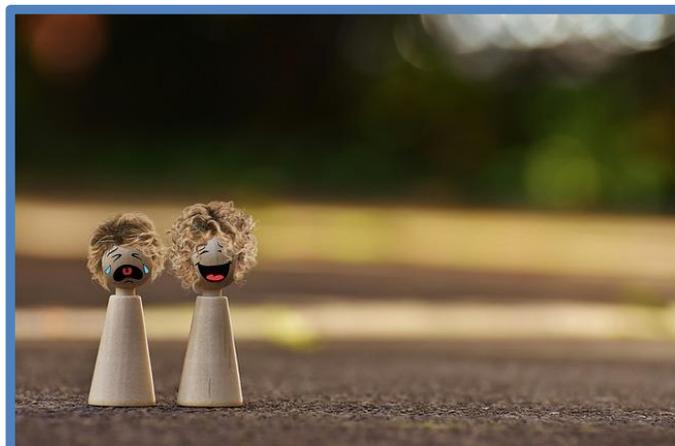
Liebe Leserinnen und Leser,

sehr gern arbeiten wir im Team an den Themen des Newsletters – dabei wechseln wir monatlich die Verantwortung für die inhaltliche Gestaltung. So vielfältig wir als Berater sind, so vielfältig sind auch die Inhalte und deren Ausgestaltung – eine Rückmeldung unserer Leser und Leserinnen ist uns immer willkommen – sprechen Sie uns gern an, wenn Ihnen ein Thema naheging, Ihnen beim Lesen etwas fehlt oder oder oder...

Nachdem in vergangenen Ausgaben unseres Newsletters bereits mehrmals vorgestellt wurde, wie wir Kinder emotional z.B. in Zuständen von Angst, bei Verlusterfahrungen oder auch bei Trauer begleiten können, möchte ich Sie heute dazu einladen, etwas tiefer in die emotionale Begleitung von Kindern einzusteigen und zu verstehen, warum die bisher vorgestellten Ideen so wichtig für die Gesundheit und Entwicklung der Kinder sind. Dafür begeben wir uns in die Welt der Emotionen.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken.

Ihr Team der Beratungsstelle.



„Hör auf zu weinen!“

Der Titelsatz steht für Sätze, die wir Eltern – und ich ertappe mich bedauerlicherweise selbst auch hin und wieder dabei – unseren Kindern sagen in dem guten Willen ihnen zu helfen, die den Kindern jedoch nicht helfen oder sogar unerwünschte Wirkungen auf die emotionale Entwicklung der Kinder haben können. „Das ist doch nicht so schlimm“, „Ist schon gut“ sind weitere Beispiele. Nein, die Welt ist für ein weinendes Kind eben gerade nicht gut, sonst würde es nicht weinen.

Exkurs: Weinen ist angeboren und ein körperlich komplexer Vorgang. Emotionales Weinen findet sich ausschließlich beim Menschen und signalisiert Hilflosigkeit, Schmerz, Angst oder Empathie und soll kommunizieren: „Ich brauche Unterstützung“ und unterstützendes Verhalten bei Mitmenschen auslösen.

Quelle: www.quarks.de

Wir hoffen, diese Worte bringen dem Kind Trost oder wir erkennen die Notlage des Kindes gerade nicht (z.B. die abgebrochene Banane eines dreijährigen Kindes) oder wir haben vielleicht sogar selbst nicht die Kraft, Zeit oder Nerven unser Kind in seiner Notlage intensiv emotional zu begleiten. Wir sagen vielleicht „Du brauchst nicht traurig sein“, „Da musst du keine Angst haben“, „Werd‘ doch nicht gleich wütend“, weil wir unseren Kindern wünschen, dass es ihnen wieder gut geht, wissen aber gleichzeitig auch, dass es keinen ‚Aus-Knopf‘ für Emotionen gibt.

Um besser zu verstehen, warum solche Sätze unerwünschte Wirkungen haben können, möchte ich Ihnen einige wichtige Aspekte von Emotionen mitgeben, darauf eingehen, wie Emotionen entstehen, sich entwickeln, welchen Sinn sie haben und am Ende soll es um emotionale Kompetenz und wie wir Eltern unsere Kinder unterstützen können, diese zu entwickeln, gehen.

Was sind Emotionen?

Eine einheitlich anerkannte Definition gibt es bisher nicht. Häufig werden von Autoren 6 Grundemotionen genannt: Wut, Trauer, Freude, Angst, Ekel, Überraschung. Diese sind kulturübergreifend mit ähnlichem Ausdruck und Erleben beobachtbar. Man vermutet daher eine genetische Komponente. Grundemotionen entwickeln sich aus Vorläuferemotionen, die man bereits bei Neugeborenen beobachten kann. Es werden (primäre) Emotionen, bei denen man davon ausgeht, dass sie angeboren sind (ähnlich den Grundemotionen) und bereits früh bei Kindern zu erkennen sind, unterschieden von (sekundären, komplexen) Emotionen, die in der kindlichen Entwicklung erst später auftreten (z.B. Stolz, Scham) und die zu einem großen Teil durch soziale Interaktion und Lernprozesse sowie kulturelle Werte geprägt werden. Es könnte beispielsweise ein Kind aus den Reaktionen seines Umfeldes beim Weinen gelernt haben, sich für seine Tränen zu schämen („Indianer kennen keinen

Schmerz“). Emotionen können weiterhin danach unterschieden werden, ob sie als angenehm oder unangenehm erlebt werden oder ob sie gesund oder ungesund sind (Greenberg, 2006). Gesunde Emotionen sind dabei hilfreich für unser Handeln, während ungesunde Emotionen oft mit kritischen Lernerfahrungen in Verbindung stehen, als belastend und schwer regulierbar erlebt werden und wir möchten sie eher vermeiden.

Das Erleben von Emotionen ist an komplexe körperliche Prozesse gebunden.

Körperliche Veränderungen, die für andere sichtbar sein können; z.B. Erröten/Erbleichen durch Durchblutungsveränderungen

Hormonelle Prozesse, z.B. Ausschüttung von Cortisol (Stress) oder Oxitocyn (Bindung)

Physiologische Prozesse, z.B. Herzschlagreduzierung/-erhöhung

Neuronale Prozesse & Aktivierung bestimmter Zentren im Gehirn

Emotionen treten auf, wenn wir in eine Situation kommen, die wir als relevant für unsere Ziele sehen. Ziele können dabei die Erfüllung von grundlegenden Bedürfnissen sein wie:

Bedürfnis nach Bindung
wir suchen die Nähe von Bezugspersonen, die uns Schutz und Sicherheit bieten

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
wir suchen Situationen mit großem Spielraum für unser Handeln die uns Schutz und Sicherheit bieten

Je nach Lernerfahrungen resultieren aus der Erfüllung dieser Bedürfnisse stabile Bindungen und gut entwickelte Überzeugungen, dass man selbstbestimmt seine Ziele erreichen kann.

Sowie:

Bedürfnis nach Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung
wir suchen erfreuliche Ereignisse und vermeiden unangenehme, schmerzhaft

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
wir suchen Situationen, in denen wir uns kompetent, wertvoll und geliebt erleben und vermeiden die, die uns gegenteiliges Erleben bieten

Es finden Bewertungsprozesse statt, ob unsere Umwelt oder die aktuelle Situation so IST, wie sie für die Erreichung unserer Ziele, die Erfüllung unserer Bedürfnisse, entsprechend unserer Motive und Werte sein SOLL? Nehmen wir wahr, dass IST und SOLL nicht übereinstimmen, liefern uns und anderen Emotionen ein Signal und lösen eine Handlungsbereitschaft aus, die vorgefundene Situation so zu verändern, dass sie unseren Bedürfnissen und Motiven entspricht.

In Emotion steckt das Wort „Motion“: Bewegung. Emotionen bewegen uns, indem sie uns zum Handeln motivieren.

Sobald bedeutsame, wahrgenommene Veränderungen im SOLL-IST-Vergleich es erforderlich machen, signalisieren Emotionen an diesen Schnittstellen Regulationsbedarf und fördern unsere Bereitschaft zu handeln

Was geschieht in der emotionalen Entwicklung?

In den ersten Lebensjahren nimmt die Vielfalt an Emotionen deutlich zu. Im Laufe der weiteren Lebensjahre werden Emotionen immer weniger oft und weniger intensiv ausgedrückt. Der Ausdruck und die Körperreaktionen der Emotionen sind mit zunehmendem Alter von außen schwieriger beobachtbar. Durch den zunehmenden Erwerb der Sprache verlagert sich der emotionale Ausdruck vom Körperausdruck auf den Ausdruck durch Sprache. Bezugspersonen übernehmen zu Beginn eine wesentliche Rolle im Umgang mit Emotionen, denn sie dienen dem Kind als Modell. Nach und nach werden diese Modelle verinnerlicht und die Regulation von außen (durch die Eltern) geht über auf die Regulation durch das Kind selbst. Im Laufe des Lebens nimmt die Fähigkeit des Umgangs mit Gefühlen zu.

Angemessener Umgang mit Emotionen (Emotionsregulation) heißt, aufkommende emotionale Regungen so regulieren zu können, dass diese einerseits weder vollkommen unterdrückt oder so stark verändert werden, dass die Signalfunktion verloren geht, andererseits aber auch nicht so stark zugelassen werden, dass Denkprozesse und Handlungsabsichten gehindert werden. Das heißt also, wenn das, was wir fühlen, angemessen ist – oder von uns in einen angemessenen Bereich angepasst werden kann, dann entspricht das einem gesunden Umgang mit Gefühlen. Diese Fähigkeit macht uns widerstandsfähiger gegenüber psychischen Störungen, aber auch körperlichen Erkrankungen.

Emotionale Kompetenz

Berking (2010 in „Emotionen als Ressourcen“ von Glasenapp) unterscheidet 7 emotionale Kompetenzen, die – wie andere Kompetenzen auch – erlernt, trainiert und erweitert werden können.

- (1) Die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen
- (2) Die eigenen Gefühle erkennen und benennen
- (3) Die Ursachen des aktuellen Befindens erkennen
- (4) Sich in belastenden Situationen innerlich emotional unterstützen
- (5) Die eigenen Gefühle aktiv positiv beeinflussen
- (6) Negative Gefühle bei Bedarf akzeptieren und aushalten
- (7) Sich emotional belastenden Situationen aussetzen

Unerwünschte Wirkungen

Was kann ein „Hör auf zu weinen!“ und ähnliche Sätze, die oben erwähnt sind, nun für unerwünschte Wirkungen auf die emotionale Entwicklung haben? Es soll darauf hingewiesen werden, dass die meisten der dargestellten möglichen Wirkungen von Kindern noch nicht reflektiert werden können. Sie brauchen uns Erwachsene.

- Kinder fühlen sich von uns unverstanden, nicht ernst genommen
- Kinder schämen sich. Sie werden unsicher, ob sie ihre Gefühle ausdrücken dürfen. Oder ob sie diese Gefühle fühlen dürfen. → Die Regulierung der Emotionen kann in eine falsche Richtung laufen oder Handlungen bleiben aus (z.B. sich Hilfe suchen, reden)
- Kinder erhalten das Gefühl, ihre Gefühle seien nicht gültig oder richtig → sie erleben, dass ihr inneres Erleben nicht mit der Rückmeldung von außen übereinstimmt; es entsteht der Eindruck, sie nehmen ihre Gefühle nicht richtig wahr → es entsteht eine Unsicherheit, die sich negativ auf den Selbstwert und ihre Selbstwirksamkeit auswirkt
- Kinder stellen ihre eigenen Werte in Frage → Welche Werte und Normen sollen sie lernen?
- Kinder erhalten keine angemessene Antwort auf ihre Notlage, auf ihr Signal, dass etwas nicht stimmt → sie fühlen sich von ihren Bezugspersonen im Stich gelassen, obwohl sie ihnen vertrauen, dass sie immer da sind, wenn sie sie brauchen, es fehlt die Verbindung zur Bezugsperson; Bedürfnisse bleiben unerfüllt
- Kinder lernen nicht, angemessen auf Emotionen oder angemessen in Situationen zu reagieren

Die Art, wie wir mit unseren Kindern sprechen, wird zu ihrer inneren Stimme. (Peggy O'Mara,)

Was hilft den Kindern?

Was wir unseren Kindern sagen und tun können, um ihnen wirklich in emotional stark belasteten Situationen zu helfen, ergibt sich aus den folgenden 5 Komponenten:

- (1) Die Emotionen unseres Kindes achtsam wahrnehmen
- (2) Die unterschiedlichen emotionalen Äußerungen unseres Kindes beinhaltet für uns die Gelegenheit, Nähe herzustellen und etwas zu vermitteln
- (3) Unser Kind darin unterstützen, das eigene emotionale Erleben zu benennen
- (4) Das emotionale Erleben unseres Kindes bestätigen und ihm Mitgefühl entgegenbringen
- (5) Unser Kind aktiv bei der Problemlösung unterstützen

Hier ein paar Vorschläge für hilfreiche Sätze:

***Ich verstehe, dass
du traurig bist.***

***Ich bin für dich da,
zu weinen ist ok.***

***Du bist frustriert, weil es nicht so
klappt, wie du magst? Versuch es
nochmal, du schaffst es. Ich
glaube an dich.***

***Ich weiß, dass du müde bist.
Es tut mir leid, mein Schatz.
Wir sind gleich fertig und
gehen nach Hause.***

***Du bist ganz schön wütend.
Das ist in Ordnung. Magst du
vielleicht das Kissen boxen?***

***Magst du mir erzählen, was
passiert ist? Ich höre dir zu!***

***Du warst ganz schön erschrocken! Lass uns
überlegen, was dir beim nächsten Mal hilft,
keine Angst zu bekommen.***

Wenn wir gelernt haben, was wir fühlen, können wir gut erkennen, was wir brauchen, uns wünschen, welche Ziele und Werte uns wichtig sind und können damit gute, gesunde Entscheidungen für unser Handeln treffen.

Um mit Kindern über Gefühle zu reden, möchte ich Ihnen folgende Bücher empfehlen:

Kathrin Schärer: Da sein – Was fühlst du? (ab ca. 3 Jahre)

Felicity Brooks, Frankie Allen & Mar Ferrero: Gefühle – So geht es mir! (ab ca. 4 Jahre)

Holde Kreul: Ich und meine Gefühle – Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5

Quellen:

1.) Jan Glasenapp: Emotionen als Ressourcen (2013). Beltz Verlag

2.) https://www.goodreads.com/author/quotes/30657.Peggy_O_Mara



Wisst ihr, wie die Löwen sich fühlen?

Quelle: Die Bilder sind aus dem Spiel „Löwenlaune“ von Melanie Busse aus dem Sternwiese-Verlag

Und hier noch die Lösungen des Rätsels aus unserer Ausgabe im April:

Was geht übers Wasser und wird nicht nass ?	Eine Brücke
Welcher Bus kann nicht fahren?	Der Globus
Was hört alles, kann aber nie etwas dazu sagen?	Das Ohr
Welcher Baum hat keine Wurzeln?	Der Purzelbaum
Wer hat einen Kamm und kämmt sich nicht?	Der Hahn
Womit fängt der Tag an und hört die Nacht auf?	Mit T/ t