

MEINE GEFÜHLE – wahrnehmen und verstehen

Wie ticken andere?
Was empfinde ich?
Gefühle verraten uns,
was wir brauchen und
**verhelfen zu klugen
Entscheidungen!** So
lernen Kinder, diesen
wichtigen Kompass
klug zu nutzen

VON ALMUT SIEGERT

Ich bin so traurig“, klagte mein elfjähriger Sohn. Er lag im Bett, ich hatte ihm vorgelesen und einen dicken Gutenachtkuss gegeben. Eigentlich sollte alles gut sein. Eigentlich war alles gut! Was also war los? Ich spürte, wie mit dem Gemjamme meines Sohnes Ungeduld und ein leichter Ärger in mir hochstiegen. Hatte ich an diesem Abend nicht alles getan, was gute Mütter tun: ein leckeres und gesundes Essen gekocht? Ihn bei den Hausaufgaben liebevoll, aber konsequent unterstützt? Ihm zugehört, als er mir von dem neuen Spiel auf dem Handy erzählt hat? Und nun, am Ende des Tages, wollte ich mich aufs Sofa kuscheln und

meine Lieblings-Netflix-Serie gucken. Warum, verflüxt noch mal, war mein Sohn jetzt traurig? Ich war kurz davor zu sagen: „Es gibt keinen Grund traurig zu sein.“ Ich hielt aber doch inne. Denn ich hatte einige Tage zuvor ein Buch gelesen, das mich nachdenklich gestimmt hatte. Es heißt „Das Leben annehmen“ (Hogrefe, 24,95 Euro). Geschrieben hat es der Psychologe Matthias Wengenroth, der sich mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie beschäftigt. Die Grundidee: Wir kommen mit schwierigen Gefühlen wie Einsamkeit, Neid, Wut oder eben Traurigkeit viel besser zurecht, wenn wir erst einmal akzeptieren, dass wir diese Gefühle haben, anstatt gegen sie anzukämpfen oder sie verdrängen zu wollen. Und mein Sohn war in diesem Moment traurig. Warum auch immer.

Vergn
überschw
Je differe
wir unsere
wahrnehmen
desto

„Weisheit reift, wenn Verstand und Gefühl ineinandergreifen“

JUDITH GLÜCK, ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIN

Empfindungen kommen und sie gehen wieder

Also versuchte ich es. Ich akzeptierte meinen eigenen Unmut. Und ich akzeptierte, dass mein Sohn traurig war. Ich versuchte nicht, es ihm auszureden. Ich atmete kurz durch, vergaß für den Moment meine Netflix-Serie und fragte ihn: „Hm, weißt du denn,

warum du traurig bist?“ Er wusste es nicht. „Einfach so“, meinte er. Ich erzählte ihm von dem Buch, und was ich daraus gelernt hatte. Ich fragte ihn, ob er sich zum Beispiel vorstellen könne, dass Gefühle wie Blätter auf einem Fluß sind. Sie fluten herbei, aber sie fließen auch weiter und verschwinden wieder. Oder ob er sich seine Gefühle als Schachfiguren vorstellen könne? Mal hätten die weißen Figuren die Oberhand, also die schönen Gefühle, mal die schwarzen Figuren,

Ängste, Traurigkeit und Wut – Gefühle, die man nicht haben möchte. Er selbst sei aber keine Figur, sondern das Schachbrett.

„Du meinst, ich bin kein Gefühl?“, fragte er. „Genau! Du bist immer Du. Deine Gefühle, ob traurige oder beglückende, sind sozusagen nur zu Besuch“, versuchte ich zu erklären. Mein Sohn lachte: „Ich und ein plattes Schachbrett?“ Aber er verstand, was gemeint war. „Na dann können die Schachfiguren jetzt mal alleine fighten. Ich schlaf lieber! Gute Nacht!“ Er rollte sich zusammen. Und ich war glücklich, dass ich meinem ersten Impuls, sein kleines Unglück als „Unsinn“ abzutun, nicht gefolgt war. ➔

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Benennen und Erkennen

Drei spielerische Ideen für den Familienalltag

Sag mir, wie ich fühle! Bei diesem Paarspiel stehen sich zwei gegenüber. Einer übernimmt die Rolle des Spiegelbildes, das seinen Spiegel fragt: „Spieglein, Spieglein an der Wand, sei nicht so kühl, sag mir, wie ich mich fühle!“ Der Spiegel versucht nun, die Gefühle des Partners gestisch, mimisch und sprachlich zu beschreiben. Dann beginnt das Spiel mit vertauschten Rollen erneut. Ab 5 Jahren.

Stimmungsuhr Schneiden Sie mit Ihrem Kind einen Pappkreis aus, der in vier Felder eingeteilt wird. Dann schreiben Sie in die Viertel: wütend, traurig, glücklich, fröhlich. Oder Ihr Kind malt entsprechende Gesichter. Mit der Gefühlsuhr mit beweglichem Zeiger kann Ihr Kind Ihnen mitteilen, in welcher Stimmung es ist. Ab etwa 4 Jahren.

Familienkummerkasten Hier können die Kinder (und ihre Eltern) ihre kleinen und großen Sorgen, Nöte und Ärger loswerden! Aufschreiben, was ist und in einen zum Kummerkasten umfunktionierten Schuhkarton mit Schlitz stecken! Einmal in der Woche bespricht die Familie, was passiert ist und wie sich das eine oder andere Problem vielleicht lösen ließe. Kinder lernen dadurch, ihre Gefühle in Worte zu fassen und auch, Wut und Ärger in konstruktive Bahnen zu leiten. Geeignet ab etwa 8 Jahren.



Wir fühlen ständig

Gefühle sind schon eine komische Sache! Jeder kennt sie, doch sobald man sie beschreiben muss, wird es schwierig. Was sind Gefühle eigentlich genau? Es sind Signale! Es sind emotionale Reaktionen auf unsere Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Erfahrungen. Gefühle sind flüchtig, veränderlich und schwer zu messen.

Lange galten sie als unbedeutender Gegenspieler des vermeintlich glasklaren Verstandes. Inzwischen haben Psychologen und Hirnforscher herausbekommen: Unser Handeln und Denken ist zutiefst von unseren Gefühlen durchdrungen. Und wenn wir gut mit Gefühlen umgehen

Nestwärme entsteht, wenn Kinder sich von ihren Eltern verstanden und angenommen fühlen

können, sind sie der Kompass, der uns beim Navigieren durch das Leben hilft. Menschen, die ihre Gefühle differenziert beschreiben und deuten können, haben es leichter im Leben. Unsere Gefühle wirken im besten Fall wie eine Art Fehlerdetektor, der uns hilft, auch unter Druck gute Entscheidungen zu fällen und Situationen spontan und intuitiv richtig zu beurteilen. Über Körper-

signale wie ein klopfendes Herz, das Kribbeln im Bauch oder den Kloß im Hals geben die Gefühle eine erste Bewertung einer Situation ab. Top oder Flop?

Absolutes Superteam: Herz und Hirn

Dann aber ist der Verstand gefragt: Warum habe ich diese Gefühle? Habe ich nur Muffensausen vor dem Neuen? Oder überfordere ich mich tatsächlich, wenn ich mich zum Klassensprecher wählen lasse? Wie ist die Faktenlage genau? Verhält sich mein Gegenüber tatsäch-

lich komisch? Oder warum fühle ich mich in dessen Gegenwart unwohl? Oder: Warum wummert mein Herz vor Glück? (Wobei: Dieses Gefühl kann man auch einfach mal nur genießen.)

Der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman unterscheidet zwischen „schnellem Denken“ und „langsamem Denken“. Das „schnelle Denken“ sind die intuitiven, oft blitzschnellen Botschaften des Unbewussten, eben das, was wir fühlen. Das „langsame Denken“ ist das bewusste Nachdenken und Abwägen. Wie gut wir durchs Leben kommen, hängt (auch) davon ab, wie gut und richtig wir unsere oft schnellen Gefühle erkennen und benennen – und sie dann mit Verstand einordnen und bewerten können. Beide Instanzen müssen zusammenwirken, damit wir zu einem guten Ergebnis kommen.

So ist es nicht erstaunlich, dass weise Menschen genau das ausmacht: Sie können oft besser als andere ihre Gefühle wahrnehmen, sie deuten und regulieren. Ein weiser Mensch nimmt zum Beispiel Kritik, wo sie angebracht ist, sehr wohl ernst. Aber er lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn ein Kollege ihn einfach aus einer schlechten Laune heraus patzig anfährt. Er weiß, dass er nicht wirklich gemeint ist, dass die Sache es nicht wert ist, sich aufzuregen – und er kann dann auch gelassen bleiben. ➔

„Jeder von uns verbringt jeden Tag intuitive Meisterleistungen“

DANIEL KAHNEMAN, PSYCHOLOGE



INTERVIEW
Was fühle ich?

Die Psychologinnen Stefanie Stahl und Julia Tomuschat sagen, warum es so wichtig ist, dass Eltern sich selbst verstehen

familie&co: Was macht gute Eltern aus?

Stefanie Stahl/Julia Tomuschat: Die psychologische Forschung hat sich eingehend mit dieser Frage befasst. Das Resultat der Studien ist eindeutig: Die wichtigste Fähigkeit, die Eltern haben sollten, ist, dass sie sich gut in die Gefühle ihrer Kinder einfühlen können.

Was bedeutet das genau?

Einfühlungsvermögen ist die Fähigkeit, das Fühlen zu können, was ein anderer fühlt. Allerdings können wir nur die Gefühle und Absichten bei anderen wahrnehmen, die wir auch in uns selbst schon einmal gespürt haben. Einfühlungsvermögen können wir also nur entwickeln, wenn wir unsere eigenen Gefühle gut kennen und uns trauen, sie zu spüren.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Wenn mein Kind enttäuscht von der Schule nach Hause kommt, weil es eine schlechte Note geschrieben hat, werde ich nur ein empathischer Vater oder eine empathische Mutter sein können, wenn ich selbst einen Kontakt zu diesem Gefühl von Enttäuschung aufbauen kann. Erst dann kann ich mitfühlen – und das Kind spürt dieses Mitschwingen meiner Gefühle als Angenommensein. Der Kontakt zu den eigenen Gefühlen ist also die Basis für Mitgefühl und Einfühlungsvermögen.

Wie wirkt es sich auf die Elternrolle aus, wenn mir genau das schwerfällt? Wenn ich meine eigenen Gefühle schlecht wahrnehmen kann, sie vielleicht häufig verdränge?

Wenn das Kind ein Problem hat, zum Beispiel traurig ist, streben wir oft schnelle Lösungen an. Eine Seminarteilnehmerin erzählte, dass ihr Vater ihr noch am gleichen Tag, an dem ihr geliebtes Kaninchen gestorben war, ein neues gekauft hat und gar nicht verstanden hat, dass sie trotzdem weinte. Ihr Vater hatte gehofft, ihr (und wohl auch sich selbst) die Begegnung mit traurigen Gefühlen zu ersparen. Wer Gefühle meidet, leugnet oder abtötet, will den Kloß im Hals oder den Druck im Bauch nicht spüren. Aber das hat den Preis, dass wir auch die Gefühle bei unseren Kindern nicht so gut wahrnehmen können.

Wie lerne ich, meine Gefühle besser wahrzunehmen?

Diese kleine Übung hilft: Stellen Sie Ihr Handy so, dass der Wecker fünf Mal am Tag klingelt. Jedes Mal, wenn es so weit ist, fragen Sie sich: Was fühle ich jetzt? Schließen Sie einen Moment die Augen und spüren Sie in sich hinein: Wie heißt dieses Gefühl? Benennen Sie es. Das trainiert uns darin, in der Gefühlssprache flüssiger zu werden. Fragen Sie sich: Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Was brauche ich jetzt? Was würde mir guttun? So erkennen wir das Bedürfnis hinter dem Gefühl.

1/2 HOCH
Im Anschnitt: 100 x 265 mm
+ 5mm Beschnittzugabe

„In solchen Momenten zeigt sich dieses wunderbare Ineinandergreifen von Verstand und Gefühl, das weises Denken und Handeln ausmacht. Ein weiser Mensch respektiert sein Bauchgefühl und schaltet das Denken trotzdem nicht aus“, erklärt die Entwicklungspsychologin Judith Glück, die zum Thema Weisheit forscht.

Kinder und ihre Lebensäußerungen sehen

Was können Eltern tun, damit ihre Kinder einen guten Zugang zu ihren Gefühlen bekommen und sie deuten können? Es ist im Grunde ganz einfach: Je häufiger ein Kind in den vielen Situationen des Alltags erfährt, dass seine Gefühlsäußerungen wahr- und ernst genommen und adäquat beantwortet werden, desto besser lernt es sich selbst in all seinen Gefühlsschattierungen verstehen. Wenn Kinder auf diese Weise immer besser erkennen, wer sie sind, wo ihre

Stärken liegen und dann auch noch ein Bauchgrimmen oder einen Schmetterlingsflug in der Magengegend richtig deuten können, dann sind sie richtig gut darin, zwischen klugen und unklugen Entscheidungen abzuwägen und in die richtige Richtung abzubiegen. Und die gelungene Eigenwahrnehmung ist am Ende auch die Voraussetzung, sich in andere Menschen hineindenken und auf ihre Bedürfnisse reagieren zu können.

Fürsorge und Selbstfürsorge

So wichtig es ist, dass Eltern aufrichtig sind – der Umgang mit Gefühlen ist ein Balanceakt. „Wir sollten Gefühle weder unterdrücken noch ungehemmt ausleben. Oder wie der Sohn einer gemeinsamen Freundin formuliert: ‚Eltern dürfen wütend sein, aber sie

dürfen nicht ausrasten‘“, sagen die beiden Psychologinnen Stefanie Stahl und Julia Tomuschat. Kinder brauchen schließlich Eltern, die auch in schwierigen Situationen ein (emotionaler) Fels in der Brandung sind.

Damit wir unseren Kindern und ihren Gefühlen aufmerksam begegnen können, ist Selbstfürsorge ganz wichtig. „Nur wenn Eltern sich um ihre Kräfte kümmern, werden sie dauerhaft genug Energie, Geduld und Kraft haben, um ihre Kinder zu begleiten. Bei den Vögeln ist es klar: Nur wenn die Vogeleltern ausreichend genährt sind, können

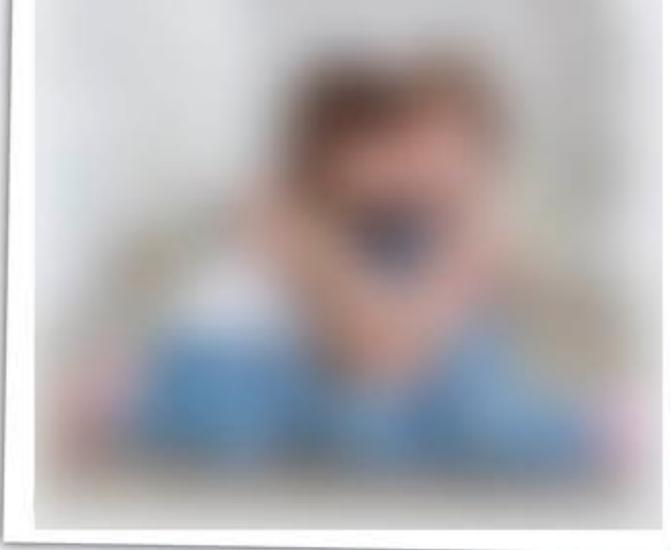
sie ihre Jungen, die ja noch im Nest hocken, gut versorgen. Wir Menschen meinen jedoch manchmal, wir müssten uns nicht an dieses Gesetz halten. Viele Eltern sind bis an die Grenzen erschöpft.“ Bei dem Versuch, Haushalt, Familie, Beruf und die Paarbeziehung zu vereinbaren, ginge uns die Selbstfürsorge des Öfteren verloren, haben die Psychologinnen beobachtet. Als ich also an dem Abend am Ende dann doch noch ganz entspannt die Netflix-Serie guckte, tat ich etwas Gutes für mich – aber in gewisser Weise auch für meinen Sohn. ◀◀

„Was empfindest du?“

Sich über Gefühle

verständigen können – so

wichtig fürs Lebensglück!



BUCHTIPPS



WARUM TANZEN WIR VOR GLÜCK UND

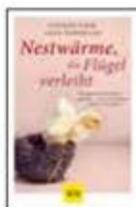
KOCHEN VOR WUT?

von **Andrea Schütze, Ellermann, 13 Euro**
15 Geschichten über Glück, Wut, Stolz und Angst, die Sachinfos in unterhaltsamen Vorlesegeschichten einfühlsam erklären und kindgerecht illustrieren. Für Kinder ab 4 Jahren.



DAS SCHATZBUCH DER HERZENSBILDUNG

von **Charmaine Liebertz, Don Bosco, 19,95 Euro**
Grundlagen, Methoden und Spiele zur Emotionalen Intelligenz.



NESTWÄRME, DIE FLÜGEL VERLEIHT

von **Stefanie Stahl und Julia Tomuschat, GU, 17,99 Euro**

Das Bestsellerkonzept vom inneren Kind erstmals angewendet auf die Erziehung. Ab dem 3. Dezember erhältlich.



DAS GROSSE BUCH DER GEFÜHLE

von **Udo Baer und Gabriele Frick-Baer, Beltz, 22,90 Euro**

Deutschlands bekannteste Gefühlsexperten machen Lust und Mut, das persönliche Innenleben zu erkunden.