

# Mehr Platz für Gefühle bitte!

Die Kindererziehung ist eine hochemotionale Aufgabe. Doch der Umgang mit Gefühlen fällt vielen schwer – Eltern wie auch Kindern.

Wie sollten sich Eltern gegenüber der Gefühlswelt ihrer Kinder verhalten?

Text: Fabrice Müller, Redaktor Schule und Elternhaus Schweiz.

Gefühle hatten früher in der Erziehung oftmals keinen Platz. Der Verstand wurde dem Emotionalen übergeordnet. «Als Folge davon haben heute viele Menschen Mühe, mit ihren Gefühlen umzugehen», stellt Irene Rohrer aus Oberwil-Lieli, Psychologin mit Vertiefung in Entwicklungspsychologie, zertifizierte SE-SK Elternkursleiterin und Mutter zweier Kinder, fest. Auch heute noch prallen in der Erziehung nicht selten zwei verschiedene Sprachen aufeinander: hier die Eltern mit ihrer auf Logik und Verstand ausgerichteten Sprache, und dort das Kind mit seiner von

Gefühlen geleiteten Kommunikation. «Wir haben nicht gelernt, das Kind auf seiner Gefühlsebene abzuholen. Denn bisher hatten Gefühle einen eher nebensächlichen Stellenwert. In der heutigen Gesellschaft ist jedoch der Umgang mit den eigenen wie auch mit den Gefühlen anderer Menschen immer wichtiger. Wenn sich ein Kind nicht wohl und in seinen Gefühlen unverstanden fühlt, kapselt es sich ab und bringt die gewünschten Leistungen – zum Beispiel in der Schule – nicht mehr, obwohl es dazu intelligenzmässig im Stande wäre», gibt Irene Rohrer zu bedenken.

## Eine hochemotionale Angelegenheit

Das Leben mit Kindern ist reich an Gefühlen, die Erziehung folglich eine hochemotionale Angelegenheit. Es gibt – so Irene Rohrer – nur wenige Bereiche im Leben, wo wir so viel und intensiv fühlen. «Kinder können uns grosses Glück bescheren, uns tiefe Erfüllung schenken, uns aber auch in quälende Selbstzweifel stürzen. Kinder präsentieren uns die ganze Gefühlspalette von Glück, Zufriedenheit, Selbstsicherheit über Ohnmacht, Schmerz und Trauer bis hin zu Wut und Verzweiflung.» Die Kunst bestehe darin, Gefühle für →



sich arbeiten zu lassen, statt sie zu unterdrücken oder hemmungslos auszuleben. Eltern müssten sich bewusst sein, dass Erziehung Beziehung bedeutet, genauer gesagt Einbeziehung, wie die Psychologin betont. «Mit einem Kind zusammenleben bedeutet, dessen Gefühle als gleichwertig zu behandeln.» Dies setze auch voraus, sich mehr als vielleicht gewohnt in die Rolle des Kindes zu versetzen. Auch das Kind müsse lernen, mit seinen Gefühlen umzugehen. Dies bedeute aber, dass die Eltern eine Vorbildfunktion übernehmen. «Nur so lernt das Kind, über seine Gefühle zu reden, sich auszudrücken und Gefühle zuzulassen», sagt Irene Rohrer. Fatal hingegen sei es, wenn gerade bei Buben Gefühle unterdrückt werden – im Sinne von: Buben dürfen nicht weinen, Indianer kennen keinen Schmerz. «Mit solchen männlichen Rollenbildern tut man der Entwicklung der Gefühlswelt von Buben keinen Gefallen», kritisiert Irene Rohrer.

#### Handlungsstrategien vermitteln

Im Erziehungsalltag gehe es nicht in erster Linie um Harmonie, die auf Kosten der kindlichen Einzigartigkeit durch seine Anpassung häufig erzwungen werde. Vielmehr müssten die Eltern die Konflikthafte und Widersprüchlichkeit menschlicher Bedürfnisse anerkennen. «Es ist

absolut notwendig, dass in diesem Entwicklungsprozess das Widerborstige, das Trotzige, das Eifersüchtige, das Auflehrende eine Wertschätzung erfährt. Denn dies ist ein gesunder Teil menschlicher Aggression, der dazu dient, das eigene Revier und die eigenen Bedürfnisse zu verteidigen», begründet Irene Rohrer. Weiter sollte das Kind lernen, wie es mit dem Gefühl der Wut beispielsweise in einem gesellschaftlich akzeptablen Kontext um-

#### «Gefühle sollten auch beim Namen genannt werden!»

gehen kann. Hier gelte es, dem Kind nicht einfach den Gefühlsausdruck zu verbieten, sondern sogenannte Handlungsstrategien zu zeigen, die auf das Kind zugeschnitten sind. Ist das Kind wütend, kann es dieses Gefühl zum Beispiel an einem Boxsack, durch das Zerreißen eines Wutzettels oder über das Raufen mit den Eltern zum Ausdruck bringen. «Nicht alle Ventile eignen sich für jedes Kind. Deshalb muss zusammen mit dem Kind ein geeignetes Wut-Ventil gefunden werden», rät Irene Rohrer. Gefühle sollten auch beim Namen genannt werden. Zu wissen, wie ein Gefühl heisst, sei der erste Schritt, um damit umzugehen. «Viele Eltern bieten ihren Kindern bei der Benennung von

Gefühlen keine Hilfe. Folglich erlebe ich immer wieder Zweit- und Drittklässler, die zum Beispiel das Gefühl von Eifersucht oder Scham nicht beim Namen nennen können.» Es gebe auch keine guten und schlechten Gefühle. Jedes Gefühl sei positiv und zeige, dass etwas geändert werden müsse. Was schlecht sein könne, ist dagegen, wie eine Person das Gefühl ausdrückt, jedoch nicht das Gefühl an sich. «Alle Gefühle sind erlaubt und werden akzeptiert, aber nicht alle Handlungen!» Dies sei ein kleiner, aber wesentlicher Unterschied, den Eltern unbedingt ihren Kindern mitgeben müssten.

«Konflikte zwischen Kindern und Eltern sind nicht Anzeichen dafür, dass Eltern ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind. Sie dienen vielmehr dazu, dass beide Seiten an diesen gegenseitigen Reibungen wachsen können. Denn Konfrontation bedeutet Nähe.»

#### Echt und ehrlich

Je authentischer die Eltern im Umgang mit ihren Gefühlen sind, desto besser geht es den Kindern. Die Eltern werden dadurch auch berechenbarer. Es sei nicht sinnvoll und zudem nicht möglich, die Kinder vor den Gefühlen der Eltern zu schützen. Denn die Kinder spüren laut Irene Rohrer genau, wenn etwas nicht stimmt. Und wenn nicht darüber gesprochen werde, verunsichere dies das Kind stark. Denn alles, was dem Kind im Vorschulalter passiere, beziehe es meist auf sich selbst. Deshalb sei es wichtig, dem Kind mitzuteilen, dass es nicht der Grund für die Wut beispielsweise der Mutter ist. «Was Kinder und Jugendliche wollen, ist eine aufrichtige Meinung und ein aufrichtiges Interesse an ihrer Person. Ehrlichkeit ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Selbstwerts», so Irene Rohrer. Die Psychologin warnt allerdings davor, alle Gefühle dauernd vor dem Kind auszubreiten. Dies könne das Kind überfordern. Besser sei es, im Rahmen einer sogenannten selektiven Authentizität Gefühle zu zeigen – nach dem Motto: Nicht alles, was echt ist, will ich sagen, doch was ich sage, soll echt sein. «Das Kind merkt anhand



meiner Körpersprache, ob ich authentisch bin oder nicht. Stehe ich nicht zu meinen Gefühlen, verunsichert dies das Kind zu tiefst. Das kann über Jahre dazu führen, dass das Kind die Beziehung zu sich selber verliert.»

### Kindliche Grenzen akzeptieren

Dem Kind mit Respekt zu begegnen, spiegle sich in der Art der zwischenmenschlichen Kommunikation, beim Setzen von Grenzen, aber auch im elterlichen Umgang mit jenen Grenzen, die ein Kind signalisiert. «Seit Generationen sagen Eltern, Kinder müssten lernen, ein Nein zu respektieren. Aber anerkennen und respektieren wir seine kindlichen Grenzen?» Mit dem Älterwerden des Kindes verändern sich diese Grenzen, und mit ihnen auch der Umgang mit den Gefühlen. Irene Rohrer rät, das Kind und sein Verhalten zu beobachten. Denn Gefühle drücken sich über das Verhalten aus. «Es lohnt sich, das Gespräch mit dem Kind zu suchen und es mit der eigenen Wahrnehmung zu konfrontieren.» Mit Hilfe sogenannter magischer Fragen können Kinder bis zum neunten Altersjahr zu ihren Gefühlen befragt werden. Dazu gehörten zum Beispiel Fragen wie: Wenn eine Fee zu dir kommen würde, was müsste sie ändern, damit es dir wieder gut ginge? Oder: Wenn dir ein Zauberer zwei Wünsche schenken würde – was würdest du dir wünschen?

nannter magischer Fragen können Kinder bis zum neunten Altersjahr zu ihren Gefühlen befragt werden. Dazu gehörten zum Beispiel Fragen wie: Wenn eine Fee zu dir kommen würde, was müsste sie ändern, damit es dir wieder gut ginge? Oder: Wenn dir ein Zauberer zwei Wünsche schenken würde – was würdest du dir wünschen?

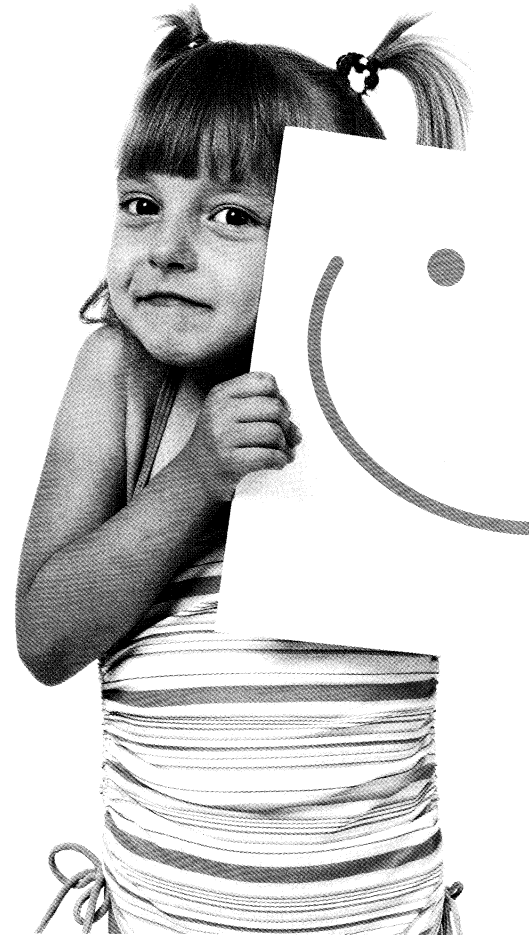
### Gefühle in der Schule

In der Schule sieht Irene Rohrer vor allem bei den Buben Handlungsbedarf, weil die Mehrheit der Lehrpersonen Frauen sind. «Der Schulunterricht ist zu stark auf die Mädchen ausgerichtet», erklärt Irene Rohrer. «Die Lehrpersonen müssten vermehrt auch auf die Buben eingehen.» Die Psychologin bietet Seminare im Umgang mit Gefühlen in der Erziehung an: [www.irenerohrer.ch](http://www.irenerohrer.ch) ❖

Weitere Infos zu den Angeboten von Schule und Elternhaus Schweiz: [www.schule-elternhaus.ch](http://www.schule-elternhaus.ch)

Schule und Elternhaus Schweiz

S&E



# WETTBEWERB

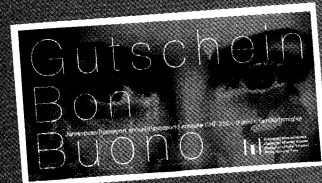


Entdecken Sie unser neues Gläser Sortiment!

Schneiden Sie 6 Blaubären auf den Nestlé Gläsern aus und gewinnen Sie 150 Preise:

10x

Jahrespas für die ganze Familie von Schweizer Museumspass (Wert CHF 255.-)



40x

Nachtlampe Lumilove von Barbapapa (Wert CHF 69.90)



100x

Clown Zug aus Holz von MONDO (Wert CHF 30.-)



Senden Sie die Blaubären, Ihre Adresse und Telefonnummer an Nestlé Suisse S.A., Concours Petits Pots, CP 4774, 1811 Vevey

**Nestlé** Für einen guten Start ins Leben.