

Starke Gefühle – wohin mit der Wut?

Bei Gefühlsausbrüchen können wir das Kind und seine Emotionen wahrnehmen und ihm helfen sich auszudrücken.

„Gefühlsausbrüche“ von Kindern lösen etwas in uns aus. Schnell entstehen Abwehr, Bewertungen, Ängste, und die eigenen Erfahrungen der Eltern oder Pädagogen kommen ins Spiel. Da sind Eltern ebenso wie Pädagogen als Menschen gefragt, die sich mit der Frage beschäftigen müssen, was bei ihnen selber „los“ ist. Aufmerksamer Umgang mit seinen Gefühlen ist die Basis für eine angemessene Reaktion auf das Kind. Hilfestellung bei dieser wahrlich nicht leichten Aufgabe bot das Forum „Starke Gefühle“ unter der Leitung von Kindergarten-Leiter Karsten Czimmek. Gefühle sind einfach da. Sie kommen und gehen. Wir können sie nicht abstellen – weder bei uns selbst, noch beim Kind. Und: Wir kommen nicht umhin, uns einander zuzumuten – auch mit unseren Emotionen. Eigentlich wissen wir alle, dass der Appell „Sei doch vernünftig“ nutzlos ist. Wir neigen dazu, zwischen guten und schlechten Gefühlen zu unterscheiden. Die Unterscheidung macht es viel schwerer, die als unangenehm bewerteten Gefühle wirklich anzuerkennen. Selbst Wut ist letztlich nur der Ausdruck von Hilflosigkeit – und diese „schreit“ ja nun regelrecht danach, gesehen und anerkannt zu werden.

Was können wir tun?

Vor allem geht es darum Gefühlsausbrüche auszuhalten. Daraus können sich Handlungsmöglichkeiten ergeben, die aus der Beziehung entstehen und dann hilfreich sind. „Wenn ich mir wünsche, dass Kinder etwas lernen, dann muss ich immer einen Raum schaffen, in dem das Kind sich in seiner Einzigartigkeit ausdrücken kann. Erst dann kann es mit der Zeit seine Emotionen zeigen – vielleicht mit meiner Unterstützung“, so Karsten Czimmek. Wenn das Kind hingegen seine Emotionen unterdrücken muss, wird es nie einen angemessenen Ausdruck für sie finden. Am Anfang steht immer erst der Ausdruck – die Form wird sich dann finden.

Das bedeutet jedoch nicht, das Kind einfach gewähren zu lassen: Natürlich müssen Übergriffe gestoppt werden, also Verhalten, mit dem das Kind sich selbst oder andere schädigt. Der Grundgedanke in der Herangehensweise bleibt aber, das Kind und seine Emotionen wahrzunehmen und mit ihm zu sein.

Das bedeutet je nach Situation:

- Aufmerksam sein für die Signale und zunächst wahrnehmen statt einzugreifen. Das gilt besonders für Gruppensituationen. Schon die Wahrnehmung beeinflusst die Situation und das Verhalten des Kindes.

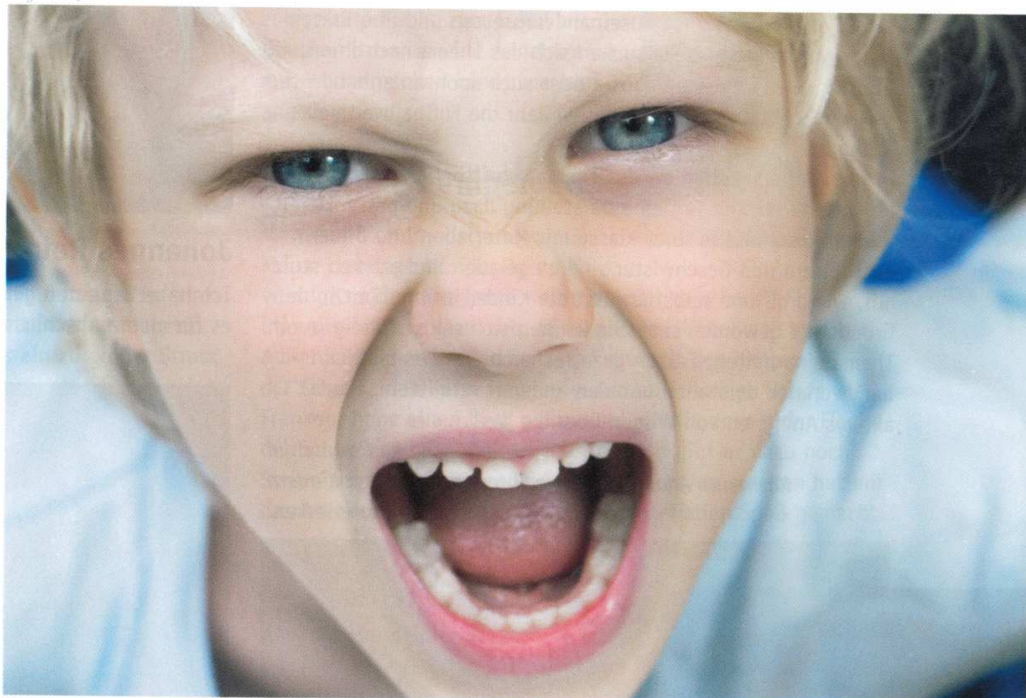


Foto: © mellevaroy/Fotolia.com

- Nach Möglichkeit langsam zum Kind hingehen. Das mag für Pädagogen leichter sein als für Eltern, die tendenziell stärker selbst emotional beteiligt sind.
- Kontakt zu dem einzelnen Kind oder den beiden „Streithähnen“ aufnehmen – mit Sätzen, die beschreiben, was man wahrnimmt und wie man es versteht: „Ich sehe, dass ihr wütend seid.“
- Wenn wir im Kontakt sind, geht es nicht darum, den Gefühlsausbruch zu bewerten oder nach Rechtfertigungen zu fragen (Warum hast du...?). Sondern darum, ins Gespräch zu kommen: „Das war aber laut!“ Oder auch: „Was war das jetzt?“
- Geht es um starke Emotionen, kann es leichter sein, sich aus dem Zentrum des Geschehens zu entfernen, um ins Gespräch zu kommen. Wegschicken ist wenig hilfreich, weil es immer die Botschaft beinhaltet: Du bist nicht in Ordnung.
- Im Gespräch bietet sich die Gelegenheit für das gemeinsame Nachdenken über die Form: „Vielleicht kannst du es ja nächstes Mal so machen, dass es nicht kaputt geht?“ Im Gespräch mit dem Erwachsenen kann sich die Gelegenheit ergeben, zu benennen, was für Gefühle das Kind erlebt hat. Das geschieht nur dann, wenn sich das Kind sicher und angenommen fühlt.
- Zur Verfügung zu stehen, wenn es um starke Gefühle geht, vermittelt eine positive Botschaft: Kinder brauchen in solchen Momenten die Sicherheit, dass wir für sie da sind. Auf diese Anfrage „anwesend“, ehrlich und einfühlsam zu reagieren ist alles andere als leicht, und doch gibt es Wege dorthin.

Daniel Donauer-Nouvier