



«Schwierige» Gefühle bei Kindern

von Cora Burgdorfer
Diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Die meisten Eltern wünschen sich zufriedene und glückliche Kinder und sind auch bereit sehr viel dafür zu tun. Sie möchten, dass die Kinder harmonisch, fröhlich, nett und anständig sind und wundern sich, dass der Alltag mit ihnen oft von ganz anderen Gefühlen geprägt ist. Die Vielfalt von «schwierigen» Gefühlen ist gross: Wut, Ärger, Trauer, Langeweile, Unruhe. Auch wir Erwachsenen kennen diese unangenehmen Zustände und hätten sie gerne schnell wieder los. Wir versuchen die Kinder abzulenken, sie zu trösten oder zurechtzuweisen, damit sie in einen anderen Gefühlsmodus wechseln können. Nicht selten wird dabei heute der «Instant-Beruhiger» eingesetzt: das Handy. Schon Kleinkindern wird beim Einkauf im Laden das Handy in die Hand gedrückt, damit es keinen Ärger gibt. Kaum ein Kind kann eine Zugreise überstehen, ohne ein «You-Tube» Filmchen gesehen zu haben, aus Angst, das Kind könnte auffällig werden oder stören. Dabei geht den Kindern eine wichtige Erfahrung verloren: sich selbst beruhigen zu lernen. Eltern signalisieren ihren Kindern, dass Gefühle, wie z.B. Langeweile unerwünscht sind. Für eine gesunde Entwicklung ist es zentral, dass ein Kind das Recht hat auf das ganze Spektrum von Emotionen: traurig, fröhlich, ängstlich, wütend, verzweifelt sein zu dürfen, ohne dass dies ein Problem ist. Sie brauchen den sicheren Raum, um sich mit all diese Gefühlen akzeptiert zu fühlen. Erst so lernen sie ihre Gefühle zu regulieren und sich im sozialen Kontext angemessen zu verhalten.

Auch Eltern sind Menschen und dürfen ihre Gefühle zeigen, Kinder haben damit keine Probleme und sie nehmen keinen Schaden. Wenn der Vater traurig ist und weint, kann das Kind lernen, dass dieses Gefühl normal ist und dazugehört. Wenn die Mutter ärgerlich ist oder wütend wird, wenn die Kleider in der Garderobe wieder am Boden liegen, ist dies ein nachvollziehbares Gefühl. Eltern dürfen authentisch sein. Wenn sie daraus kein Drama machen, ist das Gefühl nämlich schnell wieder vorbei. Kinder lernen so sich in andere Menschen einzufühlen. Wenn Eltern versuchen, immer korrekt und nett zu sein, also eine Fassade aufsetzen, können Kinder ihre angeborene Empathie Fähigkeit nicht ausbauen. Eltern sind Menschen, sie müssen weder ideal noch übermenschlich sein. Kinder verzeihen schnell und lieben ihre Eltern trotzdem. Aber Kinder brauchen Leuchttürme, an denen sie sich orientieren können. Eltern, die Verantwortung übernehmen und nicht desinteressiert sind. Wenn der kleinste Konflikt damit endet dem Kind einen Schleckstengel zu geben, oder das Kind vor dem Fernseher ruhiggestellt wird, verwehren Sie ihm wichtige Entwicklungsfähigkeiten und grundlegende Fähigkeiten mit dem Leben klarzukommen.

Der autoritäre Erziehungsstil früherer Generationen hat den Kindern Gehorsam und Anständigkeit gelehrt, das will heute niemand mehr. Das Gegenteil dieser Erziehungshaltung

ist aber auch nicht die Lösung: einfach machen und gewähren lassen, bringt Tyrannen und Egoisten hervor, die dann in der Schule sozialisiert werden müssen.

Jesper Juul, der verstorbene dänische Pädagoge rät, Kinder als Gäste aus einer fremden Kultur zu betrachten, mit denen man Bekanntheit schliessen muss. Manchmal erscheinen einem die eigenen Kinder wie Ausserirdische. Warum in aller Welt können sie jetzt diesen schönen Ausflug nicht geniessen und streiten die ganze Zeit? Kein normaler Mensch würde das tun. Wenn wir uns immer wieder auf die Perspektive des Kindes einlassen und versuchen zu verstehen, gelingt es besser einfach mal sagen zu können: «Ok, du bist jetzt wütend/traurig/ärgerlich» um dann nachzufragen: «was wäre denn deine Idee, um aus dieser Situation herauszukommen?» Selbstverständlich dürfen Eltern aber auch klarmachen, was sie wollen und was ihre Bedürfnisse sind. Diese sollen klar und deutlich ausgesprochen werden: «ich will, dass du nun diese Jacke aufhebst und aufhängst». Am besten gehen Sie dazu auf Augenhöhe zum Kind und sagen dies in einem freundlichen, aber bestimmten Ton.

Je besser Kinder lernen ihre Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen und damit einen Umgang zu finden, desto stärker wird ihr Selbstwertgefühl und ihre Liebesfähigkeit. Dies ist allerdings ein langer Prozess, der jahrelang immer wieder geübt sein will. Wenn Eltern es schaffen dem Kind das Gefühl zu vermitteln, dass es immer liebenswert ist als Person und nur sein Verhalten jetzt gerade schwierig ist, kann Entwicklung stattfinden.

Liebe Eltern, ich wünsche Ihnen viel Spass und Freude mit Ihren Kindern in den Ferien. Sie machen den wichtigsten Job der Welt, und auch da braucht es auch Pausen!