

Andrea Schütze

WAS FÜHLST DU? WAS FÜHLE ICH?



Kinder-Gefühle gemeinsam
erkunden und verstehen



Das
Mitfühlbuch
für Eltern
und Kinder

Andrea Schütze

WAS FÜHLST DU?

WAS FÜHLE ICH?

Andrea Schütze

WAS FÜHLST DU? WAS FÜHLE ICH?

Kinder-Gefühle gemeinsam
erkunden und verstehen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Iris Rinsler

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: shutterstock/miimagephotography,

lulian Valentin, PR Image Factory, riggleton

Abbildungen im Innenteil: Iris Blanck

Satz: Michaela Röhler, feschart print- und webdesign, Leopoldshöhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0215-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-570-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-571-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Man denkt ja immer, als erwachsener Mensch kennt
man sich und seine Gefühle eigentlich ganz gut.*

Dann kommt ein Kind ...

*Für meine beiden Wunder-vollen Töchter,
in Liebe, immer.*

AS

INHALT

WAS WILL MIR DIESES BUCH SAGEN?	11
WAS SIND GEFÜHLE, WOFÜR BRAUCHE ICH SIE, UND WENN JA, WIE VIELE?	23
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Gefühlegedicht	32
WUT	34
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Wutgeschichte	51
ANGST	63
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Angstgeschichte	85
FREUDE	93
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Freudegeschichte	108
EKEL	114
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Ekelrezept	123
TRAURIGKEIT	128
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Traurigkeitgeschichte	143

NEID	150
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Neidgeschichte	168
ÜBERRASCHUNG	176
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Überraschungsgeschichte	181
SCHAM	188
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Schamgeschichte	206
MITGEFÜHL	216
Frau Prof. Schlau-Meiers	
Mitgefühl-Spielideen	229
LITERATUR	235
ÜBER DIE AUTORIN	237

In diesem Buch wird oft das generische Maskulinum verwendet, wenn man auch mit gegenderter Schreibweise hätte arbeiten können und müssen. Selbstverständlich werden durchgängig und immerzu sämtliche Geschlechter angesprochen, dasselbe gilt für jedwede Art von Geschlechter-, Beziehungs- und Familienkonstellationen, die in diesem Buch erwähnt werden. Ich habe mich jedoch aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit für dieses Vorgehen entschieden, es ist somit ein rein grammatikalisches Statement. Auch wenn Sie »Eltern, Mama, Papa« lesen, stehen diese Begriffe stellvertretend für jede Person, die das Buch (gemeinsam mit dem Kind) liest und für das Kind eine Bezugsperson darstellt.

WAS WILL MIR DIESES BUCH SAGEN?

»GEFÜHLE MUSS MAN ZULASSEN!«
»SCHEIBE, ICH IDIOT
HAB DIE IMMER AUFGEMACHT ...«

In diesem Sinne, herzlich willkommen in diesem Buch! Schön, dass Sie sich entschlossen haben, den Anker zu lichten, um aufzubrechen. In mehrfachem Sinne, denn die Reise zu Ihren und den Gefühlen Ihres Kindes ist eine spannende, lohnenswerte und mitunter raue Fahrt, bei der Sie sich auch selbst öffnen und gerade deshalb gemeinsam neue Ufer erreichen werden. Das wohlbekannte »Wann sind wir endlich da?« werden Sie sich diesmal selbst stellen, oder vielleicht ist genau diese Frage auch der Grund, warum Sie sich das Buch gekauft haben.

Wann ist man denn eigentlich mal irgendwie irgendwo angekommen, wann läuft es denn endlich mal ein bisschen rund oder wenigstens so wie bei Mustermanns? Um es gleich vorwegzunehmen, die Antwort lautet: NIE. NEVER. Das liegt in der Natur des Themas, Sie haben es schon geahnt. Gefühle begleiten uns unser ganzes Leben und es besteht nicht die Aussicht, dass wir sie jemals komplett beherrschen. Gefühle begleiten uns unser ganzes Leben, und wir können sicher sein, dass wir sie nie ganz im Griff haben. Aber einen Lichtblick gibt es immerhin: Die Palette der menschlichen Gefühle wird sich so schnell nicht ändern. In allzu naher Zeit wird man nicht damit rechnen können, dass ein völlig neues Gefühl hinzukommt oder ein bekanntes mutiert. Wir haben es also mit einer überschaubaren Anzahl von Basisemotionen oder Grundgefühlen zu tun, auch wenn diese selbstverständlich diverse Koopera-

tionen miteinander eingehen und tausende unterschiedliche Stimmungslagen produzieren ...

Und trotzdem fühlen wir uns den Gefühlen oft ausgeliefert oder wissen nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Die meisten Menschen setzen sich in ihr Auto und wissen nichts weiter darüber als die Farbe, die Marke und wie man es bedient. Der Führerschein befähigt sie, ein Kraftfahrzeug zu führen, nicht mehr und nicht weniger. Wohin sie fahren, was sie auf dem Weg erleben, wen sie mitnehmen, welche Musik sie hören, welche Gespräche sie führen, welche Erlebnisse sie im und mit dem Auto haben, das bestimmen sie ganz allein. Mit den Gefühlen ist es ähnlich, deshalb möchte dieses Buch eine Art Führerschein sein, der Ihnen ein wenig Rüstzeug an die Hand gibt, um zu verstehen, wie das alles funktioniert mit diesen ganzen Emotionen. Ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihre und die Gefühle Ihres Kindes ein wenig besser zu verstehen. Die Selbstverständlichkeit, die Selbstsicherheit und die nötige Gelassenheit, auf Emotionen passend zu reagieren, kommt – wie beim Autofahren auch – langsam, mit der Zeit, wenn Sie geübter sind, sicherer. Doch im Gegensatz zur Fahrerlaubnis kommt es hierbei nicht darauf an, sich für irgendetwas zu qualifizieren. Sie können ein Naturtalent sein oder ein ewiger Anfänger, ein Lernender oder ein Suchender: Das Ziel ist, sich auf den Weg zu machen, und jeder Schritt wird Sie und alle Beteiligten weiterbringen, einfach nur deswegen, weil Sie *aufgebrochen* sind.

Es gibt viele Gründe, weshalb Sie sich das Buch gekauft haben: weil Sie einfach neugierig sind, weil Sie schon immer gerne Bücher zu diesem Thema gelesen haben, weil die Titelbildkinder Ihr Herz im Sturm eroberten oder Sie sich einfach den Ruck gaben, endlich diese Gefühlssache mal abzuhaken. Sie lesen überall, wie wichtig es ist, seine Gefühle zu kennen, zu äußern und zu verarbeiten, sich also mit ihnen auseinanderzusetzen, weil sonst allerlei psychisches

und physisches Ungemach droht. Ihre Haltung zu sich und Ihren Gefühlen haben Sie bis jetzt ganz gut austariert. Doch die Emotionen eines Kindes zu verstehen, ist eine ganz andere Hausnummer und möglicherweise kniffliger als erwartet. Mit dieser Erkenntnis stehen Sie nicht allein, und ich glaube, dass jeder Mensch, der intensiv mit Kindern zu tun hat, bereits mehrfach vor der Herausforderung gestanden ist, das Gefühlschaos eines Kindes zu durchschauen und angemessen darauf zu reagieren. Es gibt da diesen »Aha, das sagen sie einem also nicht übers Elternsein«-Moment im Leben von jeder Bezugsperson. Hinzu kommt, dass wir, wenn wir Eltern werden, noch einmal viel tiefere und extremere Emotionen am eigenen Leib erfahren: lähmende Langeweile, tiefste Erschöpfung, Wut, Angst, Sorge, Hilflosigkeit und vor allem überschäumende Liebe.

Die Haltung und Tonart, die ich in diesem Buch einnehme, ist die der mitfühlenden Gelassenheit. Wenn es im Schriftbild nicht so komisch aussähe, würde ich reichhaltig Zwinkersmileys verteilen. Diese Lesart bedeutet jedoch nicht, dass Sie und Ihr Anliegen nicht ernst genommen werden, im Gegenteil, ich möchte Ihnen meine Bewunderung und meinen Respekt vor dem, was Sie leisten, ausdrücken. Und falls Sie erhobene Zeigefinger finden, sehen Sie's mir nach, ich hab's dann einfach nicht hingekriegt, es anders zu formulieren oder ermahne mich damit selbst, gelassen, grundentspannt und zuversichtlich zu bleiben: Sie kennen das, Homeoffice unter Pandemie-Bedingungen mit Kindern im Haus ... durchaus sportlich!

Was mögen Sie sich also von einem Buch erwarten, in dem es um Gefühle geht, und zwar nicht nur im allgemeinen, medizinisch-psychologischen Sinne, sondern um Ihre und die Ihres Kindes plus die Schnittmenge von beiden?

Viel, schon klar. Im Sinne von: viele Informationen, viele Vorschläge, viele Anregungen. Die werden Sie kriegen, versprochen!

Was dieses Buch aber nicht kann, ist, Probleme nach dem Kopfschmerztabletten-Prinzip zu lösen: zwei einnehmen, und es geht wieder einigermaßen. Mühsamerweise flutscht es im Gefühlssektor nämlich nur, wenn man aktiv mithilft, auch wenn es zuweilen unangenehm wird. Es ist völlig klar, dass nicht jede Überlegung und Anregung genau auf Sie und Ihre Situation zutrifft, vieles verändert sich so rasch, dass Sie gar nicht hinterherkommen, manches »wächst sich aus«, wie man so schön (und tatsächlich oft richtigerweise) sagt, oder der Fokus verschiebt sich. Das heißt, ziehen Sie für sich und Ihren kleinen Schatz heraus, was Ihnen beiden guttut, und genieren Sie sich weder für Ihre noch für die Gefühle Ihres Kindes; nicht beim Lesen, nicht beim Besprechen und noch weniger beim realen Erleben. Und wenn Sie doch einmal alles irgendwie peinlich finden, dann denken Sie daran, dass es allen anderen Eltern genauso geht – auch wenn es von außen oft nicht danach aussehen mag!

Die Idee hinter dem Buchaufbau ist folgende: Jedes Gefühl wird nach demselben Schema bearbeitet. Zunächst wird erklärt, was es damit überhaupt auf sich hat, es werden Definitionen aufgestellt, die meistens sogleich wieder verworfen werden; dann wird so gut es geht beschrieben, was das entsprechende Gefühl mit uns Erwachsenen veranstaltet und vor allem, warum.

Im zweiten Teil wird das Gefühl abermals durchleuchtet, diesmal jedoch auf Ihr Kind und seinen kindlichen Erlebnishorizont bezogen. Hier finden Sie auch Tipps, Anregungen, Spiel- und Bastelideen, die Ihnen einen kindgerechten Zugang zu der entsprechenden Emotion ermöglichen.

Im dritten Abschnitt des jeweiligen Kapitels kommt meine liebe Kollegin Frau Prof. Schlau-Meier, ein Tintenfisch, zu Wort. Sie ist eine hervorragende Kinderkennerin, Mutter und Großmutter und kennt sich mit Gefühlen bestens aus. Von ihr wird es in fast jedem

Kapitel eine Geschichte geben. Als Psychologin und Kinderbuchautorin weiß ich, wie wichtig Geschichten und die Gespräche zwischen Eltern und Kindern sind. Fast magisch, was dabei manchmal passiert.

Die Figur des Tintenfisches habe ich gewählt, weil Tintenfische als sehr intelligente Tiere gelten, weshalb Frau Professor Schlau-Meier auch so gut erklären kann. Gleichzeitig hat sie viele Arme, in die sich Ihr Kind symbolisch hineinkuscheln darf, wenn sie ihre Gefühlgeschichte erzählt. In jeder dieser Geschichten erlebt eine Identifikationsfigur das beschriebene Gefühl in seinen verschiedenen Facetten. Gemeinsam dürfen Sie nach dem Lesen die zahlreichen Fragen beantworten, die Frau Prof. Schlau-Meier eingefallen sind, damit sich alle über das Gehörte und die eigenen Erfahrungen austauschen können. Die Anleitungen und Anregungen von Frau Prof. Schlau-Meier sollen die Zuhörer, große und kleine, ins Gespräch über das entsprechende Gefühl bringen. Auch sorgen sie dafür, dass jeder zu Wort kommen darf und gehört wird, dass man sich und einander besser kennen lernt und zusammen eine intensive Zeit verbringt.

Pate hierfür steht der Grundgedanke der Systemischen Therapie. Dieser Ansatz richtet den Blick auf das gesamte System (im Sinne von Familie oder einem anderen sozialen Umfeld, wie Kita oder Schule) und nicht nur auf die Einzelperson. Es wird versucht, bestimmte Verhaltensweisen als sinnhaft im Gesamtkontext zu verstehen. Gefragt wird also nicht nach dem *Warum?*, sondern *weshalb* und *wozu* ein Verhalten gezeigt wurde. Systemisch zu denken bedeutet auch, die Familie in ihren Wechselwirkungen zu verstehen: Jede Handlung des Einzelnen hat Auswirkungen auf die ihn umgebenden Interaktionspartner, man spricht deshalb von »Zirkularität«. Systemorientierte Gespräche haben das Ziel, einen lösungsorientierten Prozess in Gang zu bringen, dabei helfen spezielle systemische Fragen.

Es handelt sich hierbei um unterschiedliche Fragetypen, die durch ihre Beantwortung neue Perspektiven öffnen, Reflexionsprozesse auslösen und Denkanstöße geben – und zwar nicht nur beim Befragten, sondern auch bei allen anderen Beteiligten. Systemische Fragen signalisieren Interesse, regen Gedanken und Fantasie an, helfen beim Verständnis und lehren das Zuhören. Sie sind nicht immer einfach zu beantworten, manche Therapeuten sagen sogar, je länger man für die Antwort braucht, desto besser war die Frage. Frau Prof. Schlau-Meier hat ihre Fragen bunt gemischt, es finden sich einfache und schwierige, systemische und normale, lustige und ernste darunter. Nehmen Sie die Fragen wörtlich oder passen Sie sie Ihren Bedürfnissen an, ganz wie Sie mögen. Wichtig ist nur, dass Sie zulassen, dass diese Fragen gestellt und beantwortet werden dürfen – behutsam, im geschützten Kreis, wertschätzend, jeder auf seine Art.

Auch die Geschichten können Sie nach Herzenslust variieren: dem Hörverständnis Ihrer Kinder anpassen; die Protagonisten ändern oder ihnen die Namen Ihrer Kinder geben; den Inhalt altersgemäß abändern; eigene, aktuelle Erlebnisse mit einarbeiten. Improvisieren Sie einfach – die Erzählung dient als Aufhänger, ist sozusagen das Lagerfeuer, um das Sie sich als Familie versammeln, um über ein bestimmtes Gefühl zu sprechen. Sie kennen Ihr Kind gut genug, um einschätzen zu können, was es schon versteht, worauf es anspringt und was ihm in dieser und jener Situation guttut. Nehmen Sie sowohl die Geschichten als auch die Tipps einfach als grobes Grundgerüst, schmücken Sie manche aus oder specken Sie einige ab, so, wie es Ihren Bedürfnissen entspricht.

Auch für den passenden Zeitpunkt solcher Gespräche haben Sie selbst das beste Gespür – doch dadurch, dass das Kind die Seiten mitgestalten, bemalen, bekleben und nach Herzenslust dekorieren darf, kann es sogar sein, dass Ihr Kind von alleine neugierig darauf wird, gemeinsam mit der Familie ein weiteres Gefühl zu entdecken.

Je nachdem, wie alt es ist, wächst es ins Buch hinein oder aus dem Buch hinaus, manchmal passen Tipps nur für das eine, nicht aber für das andere Kind, manchmal nutzen plötzlich wieder welche, bei denen man zuvor noch den Kopf geschüttelt hat oder andersherum. Ob Sie das Buch in einem Rutsch durchlesen oder sich Stück für Stück vorarbeiten – nehmen Sie sich alle Freiheiten, Sie können nichts falsch machen! Die Saat haben Sie mit dem Kauf gesät, zu keimen beginnt sie beim Lesen so oder so.

Gefühle also.

Über sie weiß man das eine oder andere – beziehungsweise glaubt es zu wissen. Fragen Sie sich jetzt, welchen Sinn es hat, sich über den Sinn und Zweck Ihrer Gefühle klarzuwerden? Schließlich spult der Körper sie auch ab, wenn man gar nichts darüber weiß. Wenn man nicht vom Fach ist, kann man sich ja auch nicht ganz genau erklären, wie es sein kann, dass man beim Schlafen das Atmen nicht vergisst, aber solange man morgens wieder aufwacht, ist ja alles okay.

Doch wie Sie festgestellt haben, wird Ihr Leben immer verrückter, je länger Ihre Elternschaft dauert. Dreitausend Gramm neues Leben zum ersten Mal im Arm zu halten, hat vermutlich schon einen Sturm der Emotionen bei Ihnen ausgelöst, doch wie sich herausstellte, war dies nur die Spitze des Eisbergs. Möglicherweise stimmen Sie mir gerne zu, dass es kaum Zeiten in Ihrem Leben gegeben hat, in denen Sie sich so dermaßen erwachsen und gleichzeitig so fürchterlich unsicher und überfordert gefühlt haben wie in Ihrer Funktion als Erziehungsberechtigter. Elternsein ist schlicht nichts für Feiglinge, da machen wir uns mal nichts vor. Und zu all den körperlichen und mentalen Entwicklungsaufgaben, die der Nachwuchs zu bewältigen hat, kommen dann auch noch die verflixten Gefühle dazu. Prompt und quasi aus heiterem Himmel bekommt eine bis dahin mehr oder weniger große Selbst-

verständlichkeit eine ganz andere Bedeutung und Wichtigkeit, weil natürlich ALLES, was Ihr Kind von sich gibt, Bedeutung und Wichtigkeit hat (auch das hundertste Bild eines Kopffüßlers mit Vier-Finger-Händen).

Und hier sind wir auch schon beim Grund für dieses bunte Mitmachbuch für Familien: Wir haben nämlich selbst mitunter unsere liebe Not mit dem adäquaten Verhalten in Gefühlsdingen. Was also soll dann erst ein Kind sagen?

Überschäumende Freude, grimmiger Ärger, herzquetschende Angst, unbedingte, uneingeschränkte Liebe – und das alles innerhalb einer Stunde, sowas kann bei Kindern schon mal vorkommen. Gefühlswirrwarr und emotionale Ausnahmezustände; heftige Wutanfälle und fieser Neid; da hilft nur eines: Wir müssen reden, kleiner Liebling! Und zwar aneinandergeduschelt, auf Augenhöhe, liebevoll, verständlich und zugewandt. Drüber reden ist wie die legendäre Schiffsplanke, die einen zumindest über Wasser hält, bis man das sichere Ufer erreicht hat.

Doch warum ist die Beschäftigung mit Emotionen überhaupt so wichtig, schließlich geschehen sie einfach so, der Körper wird's schon wissen und Generationen von Kindern sind ohne solcherlei Gewese um Gefühlsgedöns aufgewachsen.

Aber nicht doch ...

Wenn Sie sich das nächste Mal einen Kaffee brühen, widmen Sie zur Abwechslung einmal nicht den Bohnen, der Maschine, dem Duft oder der Crema einen vorfreudigen Gedanken, sondern dem armen, kleinen, aber völlig unterschätzten Filter. Er sorgt dafür, dass aus Ihrem Pulver-Wasser-Gemisch keine bröselige Brühe wird, mehr Brei als Getränk, sondern die köstliche Spezialität, die Sie so genießen.

Mit den Empfindungen Ihres Kindes verhält es sich ähnlich. Sie strömen gänzlich ungefiltert ein, es gibt kein Netz, kein Sieb

und auch keine Klärung. Das Kind hat, altersabhängig, noch kein hinreichendes Handlungs- oder Sortierschema für Gefühle gebildet, es kann nicht auf jahrelange Erfahrungen, erprobte Strategien oder Ablenkungsmanöver zurückgreifen. Ganz simpel gesprochen: Es muss Gefühle erst mal lernen. Dazu gehört, zu erkennen, um welches Gefühl es sich überhaupt in welcher Situation handelt. Erst danach kommt der Schritt, mit den Gefühlen umzugehen. Gleichzeitig steht man als Eltern ebenfalls vor einer völlig neuen Entwicklungsaufgabe, denn auch für Sie stellt es eine Herausforderung dar, mit den Gefühlen Ihres Kindes zurechtzukommen. Und das ist, gelinde gesagt, leichter gesagt als getan, erscheinen sie uns doch manchmal völlig unverständlich, total übertrieben oder gar unnötig dramatisch.

Der Grund liegt darin, dass ein Kind aufgrund seines kognitiven Entwicklungsstands nicht wissen oder hinlänglich begreifen kann, dass die Welt morgen schon ganz anders aussieht – wie Erwachsene das gerne so sagen. Kinder befinden sich emotional im Hier und Jetzt, sie agieren gegenwartsbezogen, haben beispielsweise lange nur wenig Verständnis von dem Konstrukt »morgen, bald, nachher«.

Dieses Buch bringt Sie mit Ihrem Kind in einen Dialog, der durch Geschichten und Fragen angestoßen und gefördert wird. Ganz besonders möchte ich Sie darin bestärken, Gefühle anzuerkennen und auszuhalten, sie nicht kleinzureden oder wegzuwischen. Ist die Furcht vor dem Schrankgeist nicht viel schneller verschwunden, wenn man mitteilt: »Ich verstehe, dass du Angst hast«, als mühsam zu versuchen, nachts um drei eine gerichtstaugliche Beweisaufnahme bezüglich des vermuteten Gespensterbefalls des Kleiderschranks abzuliefern?

Und übrigens: Beweise? Pah! Was heißt schon: »Guck, hier ist nix, da drin ist kein Gespenst!« Googeln Sie mal »Spukhäuser« und wir reden nach Ihrer Übernachtung dort weiter ...

Aber klar, es sind naturgemäß vor allem die »negativen« (im Sinne von unlustigen) Gefühle wie Angst oder Wut, mit denen wir es nicht so gerne zu tun haben. Denn meist gehen damit äußerst strapazierende Situationen einher, die es einem nicht immer leicht machen, die richtigen Worte zu finden, um drohende Eskalationen mit Kreativität oder gelassenem Verständnis auszuhebeln.

Zum Glück gibt es aber auch die völlig unkomplizierten, »positiven« Gefühle, Ihre Fotoalben und Speicherkarten zeugen davon. Sie sind pickepackevoll mit fröhlichen Kinderbildern. Schade eigentlich, irgendwann würden Sie mit Ihrem Kind über ein Foto mit der Überschrift »Mein erster Wutanfall« garantiert so richtig lachen können. Oder denken Sie mal weiter: Wenn Sie irgendwann mal Großeltern sind, hätten Sie auf jeden Fall einen Trumpf in der Tasche, wenn sich das erwachsen gewordene Kind über so manchen Tobsuchtsanfall des Enkels beschwert: »Guck mal, so sahst du damals aus, als du stinksauer warst! Du musst etwa im selben Alter gewesen sein wie die Kleine jetzt ...« (Mischung aus leicht schadenfroh-amüsiert-mitleidig-triumphierend-erleichtertem Grinsen.)

Mich erstaunt es immer wieder zu hören, dass viele Eltern ihren Kindern nicht mehr zugestehen, auch »negative« Gefühle zu äußern. Viel zu anstrengend das Ganze, zu unkuscheliger können die Kinder nicht einfach nur ganz »normal« sein? Sie haben doch alles: Spielzeug, Entscheidungsfreiheit, Mitspracherecht ... Doch auch unangenehme Gefühle sind normal und wichtig. Ein Ausbremsen oder allzu häufige Beschwichtigungen, die dem Kind zeigen, dass es nicht ernst genommen wird, beziehungsweise nur ernst genommen wird, wenn es brav, angepasst und fröhlich ist, führen ruck, zuck zu einem ganz und gar ungewollten, hartnäckig beständigen Lerneffekt: Scheußliche Gefühle, die mir weh tun, leh-

nen Mama und Papa ab. Wenn ich sie trotzdem habe, darf ich sie bloß nicht zeigen, sonst sind sie enttäuscht von mir. Und sauer. Und ärgerlich. Und genervt.

In der Folge wird das Kind verschlossen, schweigsam, ängstlich oder abweisend reagieren, wenn es sich in einer »verbotenen« Stimmung befindet. Das dürfte den Eltern dann aber auch nicht recht sein, weil es nichts Unbefriedigenderes gibt, als wenn man an sein Kind nicht mehr herankommt.

Sie merken schon, es wird immer verwirrender – noch dazu, da man als Eltern die Tendenz hat, Gefühle des Kindes als Reaktion auf den eigenen Erziehungsstil misszuverstehen. Wer kennt sie nicht, diese herzquetschenden, mutlosen Versagensgedanken, wenn das Kind vor Kummer geschüttelt wird und man mit dem Niemand-kann-mich-trösten-schon-gar-nicht-DU!-Blick angestarrt wird. Dabei hat das eine im Normalfall mit dem anderen nicht das Geringste zu tun.

So banal die folgende Erkenntnis auch klingen mag, so wegweisend ist sie doch in Bezug auf Erziehung: Kinder entwickeln eine signifikant höhere emotionale Intelligenz, je besser sie Gefühle wahrnehmen und äußern können.

Das klingt machbar, denken Sie erleichtert? Hurra, genau das ist die richtige Einstellung!

Je mehr Ihr Kind erfährt, dass seine Gefühlsäußerungen wahr- und ernst genommen werden, desto besser lernt es, sich selbst zu verstehen, seine Stimmungen und Bedürfnisse zu äußern. So schließt sich ein lebenswichtiger Kreis, denn diese Fähigkeit ist wiederum eine unabdingbare Voraussetzung dafür, sich in andere hineinversetzen zu können, um Empathie und Sozialkompetenz zu entwickeln.

Doch wenn Gefühle der Kompass sind, die uns durchs Leben steuern, wer ist dann der Anker dieses noch kleinen, unerfahrenen

Bootes, das da auf dem stürmischen Meer der unklaren Gefühls-
wetterlagen unterwegs ist?

Das sind Sie. Durch die sogenannte Affektverstärkung, also die Orientierung des Kindes an der Mimik der Eltern, um herauszufinden, wie es sich in bestimmten Situationen verhalten soll, geben Sie ihm Halt und Schutz. Lesen Sie das Buch mit dem Wissen um Ihre persönliche Situation, Ihren persönlichen Fragen und Anliegen. Kneten Sie es sich zurecht und formen Sie daraus Ihren ganz eigenen, gemeinsam gestalteten Gefühle-Schatz – der, den Ihre Familie ausmacht, der, den Ihre Kinder mit ins Leben nehmen und weitergeben. Es ist eine Gelegenheit, Ihrem Kind auf neutralem Terrain zu begegnen und in die Welt der Gefühle einzutauchen. Nutzen Sie es zum Quatschen, Lesen, Schreiben, Kritzeln und noch für vieles mehr – für eine vertrauensvolle Bindung und sichere, gefühlsstarke Kinder.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich und Ihr Kind durch dieses Mitmachbuch ein Stückchen besser kennen lernen.

WAS SIND GEFÜHLE, WOFÜR BRAUCHE ICH SIE, UND WENN JA, WIE VIELE?

Sie haben sich also vorgenommen, mit Ihrem Kind über Gefühle zu reden. Respekt.

Denn auch, wenn man überall darüber liest, ob in einer Broschüre bei der Kinderärztin, in Eltern-Zeitschriften oder online, so hat man doch vielleicht eine Hemmschwelle, das Thema Emotionen anzugehen. Viele vertrauen in dieser Sache auf die Kita, die Grundschule oder den Kindergarten. Dort gestalten die Kids liebevolle Collagen, denken sich Rollenspiele aus, bekommen entsprechende Bilderbücher vorgelesen und vieles mehr. Wenn Sie Glück haben, natürlich nur. Gut, wunderbar, dann hat man schon mehr Zeit für die Wäsche, die Spülmaschine, zum Einkaufen ... aber Moment mal ... ist es wirklich so mühsam, mit seinem Kind über Gefühle zu reden? Man redet doch auch übers Aa-Machen, Popel, Wackelpudding, Regenwürmer und Muskelkater. Man redet über einfach alles, aber ausgerechnet über Gefühle? Vielleicht tut man sich schwer, weil man sich komisch dabei vorkommt, denn dieses Thema betrifft nun mal auch immer einen selbst. Jedes der oben genannten, wahllosen Beispiele irgendwie auch, aber na ja ... hach, keine Ahnung ... Richtig?

Aber keine Sorge, man gewöhnt sich sogar recht schnell daran, bezüglich seiner Gefühle Klartext zu reden.

Fangen wir trotzdem ganz niederschwellig mit einer kleinen Definition an:

In fast allen Bereichen der Psychologie sind es die Definitionen, die Ärger machen, in der Emotionspsychologie scheinen sie jedoch besonders widerspenstig zu sein. Denn eine eindeutige, interdiszi-