

Gefühle und Emotionen

In dieser Einheit möchte ich Sie einladen, den Gefühlen nachzuspüren. Wie ich in dem ersten Podcast schon nachgefragt hatte: wann haben sie mit ihrem Kind über Gefühle gesprochen und wie? Oftmals ergibt sich die Diskussion, was eigentlich Gefühle sind. In vielen Fällen werden dann Zustände wie Müdigkeit oder Langeweile als Gefühle beschrieben. Sich müde oder gelangweilt wahrzunehmen, ist wichtig. Im alltagssprachlichen Gebrauch werden sie auch als Gefühle bezeichnet. Was sie beschreiben sind aber „Zustände“. Mein Zustand, wenn ich wenig geschlafen habe, ist Müdigkeit. Wenn ich mich beim Laufen sehr angestrengt habe, bin ich erschöpft. Auch das beschreibt einen Zustand. Es ist auch wichtig, die Zustände zu benennen, falls Sie zu etwas eingeladen werden, bei dem es Aufmerksamkeit und Wachheit braucht.

Hier ein paar Zeilen zu der Unterscheidung Emotion und Gefühl schreiben.

Ein Beispiel:

Gehen wir einmal davon aus, dass Ihr Kind bei den Aufgaben, die es von der Schule bekommt, herumtrödelt oder fast einschläft. Dies nervt zuerst. Sie werden als Eltern das Kind hinweisen und vielleicht ihn*sie ermahnen. Hier sind wir bei einer ganz wichtigen Gefühlsebene. Nerven ist alltagssprachlich ein sehr schönes Bild, dass sie etwas aufregt, anrührt ... auf die Nerven geht. Die Nerven sind sinnlich und teilen ihnen ganz viel mit. Beispielsweise, dass ihnen etwas zu Nahe geht oder dass zu viele Reize auf sie einströmen. Hier kommen die Ängste und Bedürfnisse ins Spiel. Ängste sind nichts Schlimmes – sie sind eine Emotion, die uns mitteilt, dass ein Bedürfnis in Gefahr ist. Nehmen wir also unsere Ängste – unser Genervtsein – ernst, dann haben wir gute Möglichkeiten, den möglichen Streit zu klären. Also „Mama, mir ist laaaaangweilig!“ nervt, oder?

Welche Angst wird hier angesprochen? Ich stelle ihnen die sechs Ängste und Bedürfnisse vor, die wir für die pädagogische Arbeit herausgefunden haben. Ich muss vorher noch einen Begriff klären: das Wort Bedürfnis. Auch dieses Wort wird alltagssprachlich sehr vielseitig verwendet. Wer sich an die Schulzeit erinnert, hat bestimmt eine Bedürfnispyramide im Kopf. Das Problem: die Bedürfnispyramide, die A. Maslow zugeschrieben wird, geht a) von einer Hierarchie der Bedürfnisse aus und b) von einer Vorstellung, dass Mangel der Antrieb unseres Wesens sei. Diese beiden Irrtümer beschreiben das Menschenbild einer Wirtschaftsform der 50iger Jahre. In der Nachkriegszeit war es wichtig den Menschen mitzuteilen, dass sich die*derjenige, der sich viel leisten kann, sich auch irgendwann selbstverwirklichen kann. Deswegen werden Grundbedarf und Luxusgüter als Basis für Selbstverwirklichung gesehen. Dem hat damals ein Großteil des Psychologen und Psychotherapeuten widersprochen. Die Bekanntesten sind Erich Fromm, Aron Antonovsky und Victor Frankl. Frankl ist der Begründer der Logotherapie. Er hat Auschwitz überlebt und dort erfahren, dass unser Bedürfnis nach Sinn eine Quelle für das Überleben ist. Bedürfnis ist also ein Grundbestreben von uns Menschen, damit es uns gut geht. Die Angst ist die „Wächterin“.

Gehen wir zurück zur „Laaangeweile“. Was löst diese Aussage bei ihnen aus? Wenn meine Kinder das sagten, spürte ich die Angst vor Zwang: „Jetzt muss ich als Vater liefern.“ Das Bedürfnis autonom, meinen Tag zu gestalten, ist gefährdet. Nun, wie will ich damit umgehen? Sie können jetzt dieses Wissen nutzen. Wahrscheinlich ist es bei ihrem Kind ähnlich. Wir nennen dies eine „Resonanz“. Wir



haben, wenn wir achtsam sind, einen Zugang zum Anderen über uns selbst. Hier ist es offensichtlich. Ihr Kind fühlt sich in seiner Autonomie eingeschränkt und würde viel lieber was anderes machen. Je nachdem, wie alt ihr Kind ist, können Sie mit ihm* ihr verhandeln. Sie können mitteilen, dass dieses „Gelangweile“ sie nervt und dass sie Angst haben, dass sie ihren Tag so nicht schaffen. Sie erwarten von Ihrem Kind, dass es selbstständig die Aufgaben erledigt. Sie fragen Ihr Kind, ob es eine Idee hat, wie es in den zwei Stunden die Aufgaben erledigen kann. Was könnte ihm dabei helfen, dass es diese Pflicht leichter erfüllt? Hier ist aber sehr wichtig, dass Sie keine Belohnung oder Bestrafung in Aussicht stellen. Beides sind im Grunde Motivationskiller und fördern Langeweile, da sie den Antrieb, etwas zu Lernen, nach Außen und nicht nach Innen verlegen. „An was man alles denken muss?“ höre ich Sie hier sagen. Erinnern Sie sich noch an den ersten Podcast und Text. Was lernen Sie hier von Ihrem Kind? Es hilft nichts, wenn Sie sich von Außen steuern lassen. Sie und ihr Kind brauchen einen inneren Antrieb, etwas zu verstehen. Da wären wir bei einem zweiten Bedürfnis: Der Anerkennung. Viele meinen nun, dass Anerkennung gleich Lob ist. Also, wenn ich mein Kind lobe, dann hat es Motivation. Sie werden aber schon festgestellt haben, dass es nicht funktioniert. Wenn Sie selbst in sich schauen, werden Sie wissen, dass ein Lob ein Urteil ist und das macht Angst. Ein Lob wäre im Bezug zu den schulischen Aufgaben: „Das hast du gut gemacht!“, „Du bist wunderbar selbstständig!“ Ein Lob geht also von Ihnen weg und urteilt *über* Ihr Gegenüber. Ich bin immer sehr vorsichtig, wenn jemand sagt: „Das war ein wunderbarer Podcast!“ Was mir Anerkennung gibt: wenn die Person beschreibt, was dieser Podcast mit ihm* ihr gemacht hat. „Nach Ihrem Podcast habe ich mich verstärkt darum gekümmert, dass ich für mein gekochtes Essen einen Dank und eine Anerkennung erhalte.“ Anerkennung steht im Bezug zu demjenigen, der sie gibt.

Somit können Sie zu ihrem Kind sagen: „Ich bin jetzt froh, dass ich meine ...arbeit machen konnte. Vielen Dank das Du Deine Aufgaben selbstständig gemacht hast. Wenn Du willst, können wir sie jetzt noch durchgehen!“ Ihr Kind lernt das ganz schnell. „Mama, hat es Dir geholfen, dass ich meine Arbeiten so schnell erledigt habe?“ Anerkennung kann jede*r auch einfordern. Das ist wichtig, denn es nährt unser Bedürfnis. Lob wird schwieriger, denn es macht Angst. Probieren sie es einmal aus!

Die Angst ist eine sehr wichtige Schutzinstanz in uns. Sie begleitet uns von Kindesbeinen an. Sie tritt selten so massiv auf, wie die vorhergehenden Emotionen. Die Angst sendet Signale und weckt Gefühle. So spüren wir ein „genervt sein“, wenn ein Bedürfnis bedroht ist. Wir können auch „unsicher“ werden, weil wir spüren, dass etwas nicht in unserem Sinne läuft. Wenn wir die Angst als eine Wächterin in unser Leben integrieren, werden wir „achtsam“.

Angst blockiert uns erst, wenn wir sie **nicht** annehmen wollen oder können. Ich vermute, dies geht ihnen aktuell auch so. Wenn Sie die Angst vor diesen Einschränkungen, Gesundheitsbedrohungen oder Kontaktverlust annehmen, finden Sie einen Weg damit umzugehen. Wenn Sie die Angst verleugnen, starren Sie wie das Kaninchen vor der Schlange auf die nächsten Nachrichten, in denen Ihnen eigentlich nichts Wesentliches mitgeteilt wird. Hier geht es um die Annahme der Angst, sonst verlieren wir die Selbststeuerung. Durch die Leugnung der Angst geraten wir in einen Kreislauf, der sehr schädlich ist. Tiefes Durchatmen, sich bewegen, den Kreislauf in Schwung bringen und vielleicht zu Entlastung sich begrenzt ablenken.

Wir sind noch bei dem Kind, das keine Lust hat seine Aufgaben zu erledigen. Bei einer ständigen Wiederholung werden Sie wahrscheinlich irgendwann ärgerlich und weisen ihn* sie auf die Regeln



hin. Falls Sie keine ausgemacht haben, wäre es gut, sich das zu merken und in Ruhe mit ihrem Kind nach Hausaufgaben und Streit zu besprechen. Denn die Absicht, Schulaufgaben zu machen, ist noch keine Regel. Regeln brauchen – dazu kommen wir noch – eine Sanktion. Haben Sie schon Regeln, können Sie ganz sicher verdeutlichen, wieso Sie diese Regeln haben. Damit wird **Ihr Ärger** zum Transporteur der Werte, die sich hinter den Regeln verbergen. Vielleicht ein kleiner Vorgriff. Sanktionen haben in erster Linie die Einsicht als Ziel. Dafür gibt es das Gespräch, die Konsequenz und die Wiedergutmachung. Hier haben Sie dummerweise wenig Konsequenzen zu Verfügung. Es sei denn Sie haben ihrem Kind angeboten, ihm*ihm bei den Schularbeiten zu helfen. Dann wäre die Konsequenz dieses Angebot zurückzuziehen und am Tagesende die Schularbeiten zu kontrollieren. Falls Sie keine Konsequenzen finden, können Sie sich auch den Ärger sparen. Sie können diese Schularbeiten dann nicht regeln. D.h., Sie müssen damit leben, dass Sie mit ihrem Kinde Vereinbarungen über die Umsetzung der Arbeiten für die Schule treffen und das Kind dies selbstständig umsetzt. Das braucht Vertrauen und Geduld. Doch keine Sanktion. Sie haben hier eine erzieherische Aufgabe: Wie kann ihr Kind selbstständig das Ziel – die Bewältigung der Aufgaben – erreichen? Dazu würde ich nächstes Mal mehr erzählen.

Doch – wir waren beim Gefühl – Ärger. Nehmen Sie jeden Ärger als wichtig war. Es ist kein Versagen, wenn Sie sich ärgern, sondern ein wichtiger Hinweis, dass was geregelt werden muss. Vertrauen sie keiner pädagogischen Richtung, die Sie von sich selbst abspaltet. Erziehung ist immer ein Beziehungsereignis. Wenn Sie sich ärgern, dann teilen Sie das mit. Vielleicht auch laut! Sie dürfen Ihr Kind dabei nicht demütigen oder schlagen, doch der Ärger braucht keinen liebevollen Ton. Ärger ist Ärger. Ihr Kind versteht das. Bedenken Sie bitte: wir Menschen lernen vorwiegend durch Nachahmung. Dies ist durch unsere soziales Angewiesensein bedingt. Wenn Sie keinen Ärger preisgeben und ihn in nette Worte, sanft und freundlich kleiden, lernt ihr Kind nicht mit seinem*ihrem Ärger umzugehen. Nur wenn es erlebt, dass wir uns ärgern und dann einen Weg der Klärung finden, lernt es dies für sich selbst. **Seien Sie authentisch!**

Ihr Kind scheint heute ein anderes Thema zu haben. Er ist ganz hippelig, nörgelt herum und beginnt, Sie abzuwerten. „Ich finde Dich blöd!“ Vielleicht hat Ihr Kind auch noch die Gabe zu wissen, was sie so richtig in Wut bringt. Nach diesem aufreibenden Tag klagt es Sie an, dass Sie wieder ein solch scheußliches Essen vorbereitet haben und sowieso ...

Soweit kommt es wahrscheinlich nicht, denn ich vermute, jetzt fahren Sie aus der Haut. Dieses aus der Haut fahren kann mit lauten Geschrei, die Hand oder schlimmstenfalls den Teller auf den Tisch knallen, Schimpfen und ähnlichem durchgeführt werden. Das ist dann die **Wut**. Diese Wut verlangt nach Schutz, den Sie gerade brauchen. Sie ist aus der Angst gesteuert. Es gibt zwei Arten des Ausdrucks. Die eine habe ich schon beschrieben. Wenn sie ausrasten, suchen Sie immer noch einen Kontakt zu ihrem Kind. Also rasten sie lieber aus, ohne ihr Kind zu demütigen oder zu schädigen. Sie können auch einfach laut losbrüllen, dass sie total wütend sind. Das kann Ihr Kind dann von Ihnen lernen. Ausrasten kann auch geübt werden. Die andere Art ist das Schweigen. Sie sind wütend und gehen aus dem Kontakt. Vielleicht habe Sie dazu auch einen netten Ratgeber gelesen, der Ihnen mitteilt, dass Sie ganz in Ruhe Ihrem Kind ihr Gefühl Wut mitteilen sollen. Mit dem Schweigen oder einer unterbindenden Kommunikation schaffen Sie einen Kontaktabbruch. Dann wird es viel schwieriger, auf den Anderen wieder zuzugehen.

Wut ist eine Emotion. Sie zeigt sich durch bestimmte Körperausdrucksweisen: Blut steigt in den Kopf, Du wirst rot, der Kopf und Schultern neigen sich nach vorn, die Körperspannung steigt, der Weg zu einer lauten Anklage ist nicht weit. Wenn die Wut so richtig herausbricht, kann niemand mit Dir ein vernünftiges Wort sprechen. In der Wut ist keine Klärung möglich. Meist schämen wir uns zugleich für dieses Verhalten. Damit wir dieser Scham keinen Raum geben müssen, projizieren wir die Schuld auf unser Gegenüber. Schuld ist eine weitere Möglichkeit, um vom eigentlichen Gefühl abzulenken. Schuld ist eine Projektion. „Du bist Schuld, nein Du...“ sind sehr häufige Dialoge in diesem Zusammenhang. Leichter ist es: „Ich bin so wütend....“ Zu sagen.

Mit diesem Beispiel habe ich verdeutlicht, wie es möglich wäre, von Gefühlen und Emotionen zu unterscheiden. Gewiss es ist künstlich, doch es macht deutlich, dass die Emotion eine andere Qualität als ein Gefühl hat. Beide sind wichtige „Einrichtungen“ unserer Psyche, um mit bestimmten Umständen umzugehen. Das Gefühl hat eher eine beständige Form und tritt nicht so existenziell auf. Emotionen haben immer einen existenziellen Anteil. Deswegen ist es wichtig sie anzuerkennen. Das gilt für den Wütenden selbst, wie auch für diejenigen die sich mit dieser Wut auseinandersetzen müssen. Ist diese Wut anerkannt, können manchmal einfache Mittel dazu beitragen, dass sie nicht zu einer Schädigung werden. Nicht umsonst gibt es die Empfehlungen Holz zu hacken, eine Lauf zu machen, in ein Wutbuch etwas zu schreiben, ungerichtet sich ausbrüllen oder einen Boxsack, bzw. Kissen zu malträtiertieren. Damit erhält diese Emotion eine Gelegenheit, heraus zu kommen ohne eine andere Person zu schädigen.

Ähnlich ist es bei den anderen Emotionen: Die Trauer braucht die Anerkennung und auch einen Weg wie sie sich in der Umgebung anderer zeigen darf. In allen Kulturen gibt es strukturelle Formen, um der Trauer einen Ort und die Zeit zu geben. Trauer hat mit Verlust zu tun. Wie im Augenblick der Verlust unserer Freiheit, die Menschen zu treffen, die wir gerne haben. Wie die Wut den Schutz braucht, sehnen wir uns bei Trauer nach dem Trost. Auch hier kann ich nur abraten, sich mit Süßigkeiten oder Medien zu trösten. Sie können sicher sein, dass diese ihnen keinen Trost geben. Trost ist etwas Transzendentes. Jemand ist einfach für mich da, hört mir zu und teilt mit mir auf eine hingebende Weise die Trauer. Das ist Trost. Wenn sie ihrem Kind die eigene Trauer über die Ausnahmebedingungen immer wieder mitteilen, lernt es damit umzugehen. Trost erhalten wir auch durch ein Gebet oder dem Betrachten eines tröstenden Textes. Astrid Lindgren hat uns und die Kinder mit wunderbar tröstenden Büchern beschenkt. Zum Beispiel: „Kling meine Linde“, „Die Brüder Löwenherz“ oder die „Kinder von Bullerbü“.

Werden unsere Bedürfnisse erfüllt, macht sich die Freude breit. Sie drückt sich oftmals durch einen Schrei, hüpfen, lachen oder strahlen aus. Sie ist ebenso unberechenbar wie die anderen Emotionen. Freude ist mitteilend und in sich so euphorisch, dass sich Andere vielleicht auch bedrängt fühlen könnten. Die Freude braucht ebenfalls die Erlaubnis, um sich zu zeigen. In einer sehr beherrschten und kontrollierten Welt wird dies schwieriger, da auch die Freude einen Rahmen sprengen kann. Gerade in dieser Zeit ist die Freude essentiell. Bleiben Sie nicht nur gesund, sondern finden Sie immer wieder Dinge die sie freuen.

Als weitere Emotion haben wir noch die Überraschung. Sie hilft uns auf Distanz zu dem Ereignis zu treten, das mich überrascht hat. Der Ekel hilft uns Dinge von uns zu halten, die wir als wesensfremd und gefährlich betrachten. Die Scham teilt uns mit, dass unser intimster Bereich bedroht ist.

Wert-Integration-Resilienz - WIR in Krise

Ein interaktives Trainingsprogramm

Meine Einladung ans Sie: machen Sie die Emotionen „öffentlich“. Dies hat langfristig die Folge, dass Sie sich und Ihr Kind sich selbstständig orientieren können. Man kann es durch ein Gefühlsrad verorten. Damit erhält das Gefühl eine Anerkennung. Das widerspricht unserer aktuellen Kultur, die alles Hinderliche in einem funktionierenden Ablauf beseitigen will. Emotionen sind dysfunktional. Sie sind jedoch Teil unserer Lebensenergie. Sie zu unterdrücken bedeutet, dass sie sich irgendwann gegen uns richten werden. Dieses Unterdrücken geschieht oft subtil, in dem immer wieder mitgeteilt wird, dass diese Emotionen „böse“ seien. Sie können auch durch massive Betonung lebensfeindlichem Handeln an Bedeutung verlieren. So wird immer wieder vermittelt, dass Beziehung ein ökonomisches Konstrukt ist. Wenn ich etwas für den anderen tue, muss er einen entsprechenden Ausgleich erbringen. Es wird zu einem Handel. Darin hat z.B. eine echte spontane Freude, die umsonst und sehr unberechenbar ist, wenig Platz. Deswegen werden wir auf eine „happyness“-Kultur umprogrammiert. Wenn wir uns etwas leisten können, müssen wir „happy“ sein. Im Konsum stellt sich das Gefühl ein, das nutzbar ist. Die Freude schadet da nur.

Ich lade Sie ein, den Gefühlen in Ihrem Leben einen Raum zu geben. Nehmen Sie sich als Familie einmal am Tag Zeit, über Gefühle zu sprechen. Nutzen Sie die Idee des Gefühlsrades und basteln Sie sich eines selbst.

Das nächste Mal geht es um den Einsatz von Medien in der Erziehung. Bis bald.

