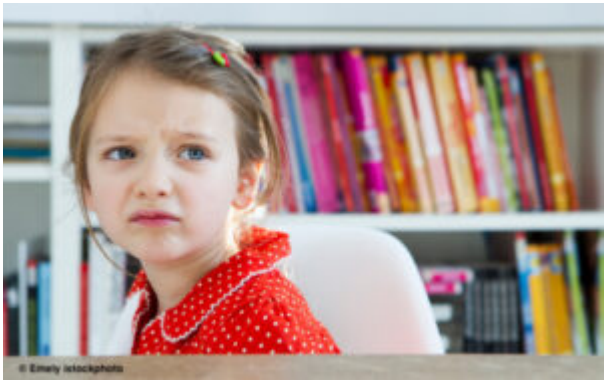
Fünf Werkzeuge für den richtigen Umgang mit Gefühlen

geschrieben von Redakteur | Juli 24, 2023



Wenn Kinder sich nicht gut fühlen, können sie sich auch nicht richtig verhalten

„Wenn Kinder sich nicht gut fühlen, können sie sich auch nicht richtig verhalten“, wiederholt Joanna Faber gebetsmühlenhaft in ihren zahlreichen Workshops, Vorträgen und Büchern. Joanna ist Diplom-Pädagogin und Lehrerin im Hudson Valley in den USA. Sie ist die Tochter von Adele Faber, die gemeinsam mit ihrer Freundin Elaine Mazlish das Kommunikationsmodell der „mitfühlenden Kommunikation“ basierend auf den Ideen von Haim Ginott und Marshall Rosenberg entwickelt haben. Daraus ist nicht nur der weltweit meist verkaufte Erziehungsratgeber, der hierzulande unter dem Titel „So sag ich‘s meinem Kind“ erschienen ist, entstanden. Ihr Ansatz wird weltweit und auch hierzulande vielfach kopiert. Mittlerweile sind Joannas Bücher, die sie seit ein paar Jahren gemeinsam mit Julie King verfasst, selbst Bestseller. Psychologen, wie etwa Prof. John Gottman, bezeichnen sie sogar als „brilliant“.

Im aktuellen Beitrag schreibt Joanna über die Gefühle der Kinder und wie wir am besten damit umgehen sollten:

Die meisten meiner Erziehungsgruppen sind beim Thema „Kindern beim Umgang mit schwierigen Gefühlen zu helfen“ ziemlich ungeduldig. Sie wollen sofort mit der zweiten Sitzung fortfahren: Wie ihre Kinder lernen das zu tun, was sie ihnen sagen. Nicht, dass es den Eltern egal wäre, wie sich ihre Kinder fühlen. Es ist jedoch nicht die oberste Priorität hilfesuchender Eltern. Seien wir ehrlich. Wenn die Kinder das tun würden, was wir ihnen sagen, würden die Dinge viel reibungsloser laufen und wir würden uns ALLE großartig fühlen.

Das Problem ist, es gibt einfach keine reibungslose Möglichkeit, ein kooperatives Kind zu bekommen. Sie können es versuchen, aber Sie werden wahrscheinlich in einem Sumpf aus Konflikten versinken.

Denken Sie an die Zeiten, in denen Sie froh waren, dass Sie nicht für eine dieser Reality-Serien gefilmt wurden! Die Zeiten, in denen Sie Ihr Kind so sehr angeschrien haben, dass Ihr Hals schmerzte! Als Sie ihm gerade zum hundertsten Mal sagten, es solle seine kleine Schwester nicht in die Nähe des Ofens schieben oder dem alten Hund nicht an den Ohren ziehen.

Das war vermutlich an einem Punkt des Tages, an dem Sie sich müde, gestresst, besorgt oder verärgert fühlten. Wenn der gleiche Vorfall früher am Tag aufgetreten wäre, wären Sie selbst unter Druck noch ruhiger gewesen. Vielleicht hätten Sie die kleine Schwester mit einem schnellen Kuss hochgehoben oder den leidenden Hund unter dem Kinn gekrault und Ihren jungen Wilden mit einem verständnisvollen humorvollen Geplänkel abgelenkt.

Worauf will ich hinaus? Fakt ist, dass wir uns nicht richtig verhalten können, wenn wir uns nicht gut fühlen. Und Kinder können sich nicht richtig verhalten, wenn sie sich nicht gut fühlen. Wenn wir uns nicht zuerst um ihre Gefühle kümmern, haben wir wenig Chancen, ihre Zusammenarbeit zu erreichen.

Alles, was uns am Ende übrigbleibt, ist unsere Fähigkeit, größere Kräfte einzusetzen. Also lasst uns damit beginnen!

Anzeige

Lasst uns über Gefühle sprechen!

Mit ihrem Bilderbuch „In mir … und in den anderen“ regen Autorin Karen Gilstrup und Illustratorin Pia Olsen Kinder und Erwachsene an, über den Umgang mit Gefühlen zu sprechen. Das Buch lädt zum genauen Beobachten und Mitraten ein – so gelingt

es, emotionale Kompetenzen und Einfühlungsvermögen zu stärken!

Karen Glistrup/Pia Olsen
In mir… und in den anderen – Ein Buch über Kinder und ihre Gefühle
Hardcover, 64 Seiten
Ab zwei Jahren
ISBN: 978-3-96304-608-7
14,95 €

Wenn sich Kinder nicht gut fühlen, können sie sich nicht richtig verhalten.

Die meisten von uns haben nicht allzu große Mühe, die positiven Gefühle ihrer Kinder zu akzeptieren. Das ist ziemlich einfach. Meine Güte, Jimmy ist dein bester Freund auf der Welt? Du liebst Papas Pfannkuchen? Du freust dich auf das neue Baby? Wie schön! Das freut mich!

Es sind die negativen Gefühle, die unsere Kinder ausdrücken und uns in Schwierigkeiten bringen.

„Was? Du hasst Jimmy? Aber er ist dein bester Freund!“
„Du willst ihm eins auf die Nase geben? Das TUT man nicht!“
„Wie kannst du die Pfannkuchen satthaben? Sie waren dein Lieblingsessen!“
„Du willst, dass ich das Baby zurückbringe? Das sagt man nicht! Ich will das NIE wieder von dir hören!“

Wir können negative Gefühle schlecht akzeptieren, weil sie so… nun… so negativ sind. Und wir wollen ihnen keine Macht über uns geben. Wir wollen sie korrigieren, verkleinern oder am liebsten alle auf einmal verschwinden lassen. Unsere Intuition sagt uns, dass wir diese Gefühle so schnell und effektiv wie möglich verbannen sollten. Aber in diesem Fall führt uns

unsere Intuition in die Irre.

Meine Mutter sagt immer*:* „Wenn Sie nicht sicher sind, was richtig ist, probieren Sie es selbst aus.“ Probieren wir es aus und achten Sie auf Ihre Reaktion in dieser Situation:

Stellen Sie sich vor, Sie wachen müde auf. Sie haben ein bisschen Kopfschmerzen, Ihr Hals fühlt sich rau an, vielleicht werden Sie krank. Und sie machen einen Kaffee, bevor Sie zur Schule oder in den Kindergarten gehen und treffen einen Kollegen. Sie sagen zu ihm: „Junge, ich möchte heute nicht zur Arbeit gehen und all diesen lauten, streitenden Kindern begegnen. Ich will einfach nur nach Hause, etwas Kühles trinken, Medizin nehmen und den Tag im Bett verbringen!“

Was wäre Ihre Reaktion, wenn Ihr Freund …

… Ihre Gefühle leugnen und Sie für Ihre miese Haltung attackieren würde?

„Hey, hör auf dich zu beschweren. Die Kinder sind nicht so schlimm. Du solltest nicht so über sie sprechen. Wie auch immer, du weißt, dass es dir gefallen wird, wenn du erst dort bist. Komm, lächle wieder, alles ist gut.“

… oder Ihnen einen guten Rat gibt?

„Schau, du musst dich zusammenreißen. Du weißt, dass du diesen Job brauchst. Du solltest nicht so viel Kaffee trinken, sondern lieber beruhigenden Kräutertee und im Auto meditieren, bevor die Schule beginnt.“

… oder Ihnen vielleicht einen entspannten philosophischen Vortrag hält?

„Hey, kein Job ist perfekt. So ist das Leben Es hat keinen Sinn, sich darüber zu beschweren. Negativ zu bleiben, ist nicht produktiv.“

… oder wie wäre es, wenn er Sie mit einer Kollegin vergliche:

„Schau dir Liz an. Sie ist immer fröhlich, wenn sie zur Arbeit geht. Und weißt du, warum? Weil sie ultra vorbereitet ist. Sie hat immer wirklich großartige Unterrichtspläne parat, Wochen vorher schon.“

… oder wären Fragen hilfreich?

„Bekommst du auch genug Schlaf? Um wie viel Uhr bist du letzte Nacht ins Bett gekommen? Hast du was gegen die Erkältung genommen? Wie wäre es mit Vitamin C? Hast du die Hygienetücher benutzt, die es in der Schule gibt, damit du dir keine Keime von den Kindern holst?“

Hier einige Reaktionen, die wir bekommen, wenn wir diese Art von Szenario in unseren Gruppen präsentieren:

„Ich spreche nie wieder mit dir!“ „Das ist kein Freund von mir!“ „Das HILFT MIR NICHT weiter!“ „Ich hasse das!“ „Fahr zur Hölle!“ „Blah, blah, blah. “ „Halt die Klappe!“ „Ich werde nie wieder mit dir über meine Probleme sprechen. Ich bleibe von jetzt an bei Themen wie dem Wetter!“ „Ich fühle mich schuldig, weil ich so eine große Sache daraus gemacht habe.“ „Ich frage mich, warum ich mit den Kindern nicht umgehen kann.“ „Ich fühle mich erbärmlich.“ „Ich hasse Liz.“ „Ich habe das Gefühl, verhört zu werden.“ „Ich fühle mich verurteilt. Ihr denkt sicher, dass ich dumm bin.“ „Ich kann es nicht laut sagen, aber ich benutze die Abkürzung F… dich!“

Diese letzte Antwort drückt die Intensität der Feindseligkeit, die wir gelegentlich erleben, wenn jemand unsere negativen Gefühle ablehnt, perfekt aus. Wir können schnell von Traurigkeit zu Wut wechseln, wenn mit uns auf diese Art und Weise gesprochen wird, und unseren Kindern geht es genauso.

Was würde man also in einer solchen Situation gerne hören? Ich

vermute, dass es Sie etwas besänftigen würde, wenn jemand Ihre Gefühle einfach anerkennen und akzeptieren würde.

„Pfui. Es ist schrecklich, krank zur Arbeit gehen zu müssen. Besonders, wenn du mit Kindern arbeitest. Was wir jetzt brauchen, ist ein netter kleiner Schneesturm oder vielleicht auch nur ein kleiner Wirbelsturm, der die Schule für ein paar Tage stilllegen würde.“

Wenn ihre Gefühle anerkannt werden, fühlen sich die Menschen erleichtert:

„Sie versteht mich. Ich fühle mich besser. Vielleicht ist es nicht so schlimm. Vielleicht kann ich damit umgehen.“

Sprechen wir auf diese Weise tatsächlich mit unseren Kindern? – Korrigieren wir sie, schimpfen wir, reden wir dazwischen und halten wir Vorträge, wenn sie negative Gefühle ausdrücken? Wenn ich diese Frage an die Gruppe richte, fällt es den Teilnehmern nicht schwer, Beispiele zu nennen. Hier sind einige der häufigsten:

Ablehnung von Gefühlen:

„Du hasst den Kindergarten nicht wirklich. Es wird Spaß machen, sobald du dort bist. Du weißt, dass du gerne in der Bauecke spielst.“
Hat irgendein Kind jemals geantwortet: „Oh ja, du hast recht. Du hast mich gerade daran erinnert, dass ich den Kindergarten wirklich liebe!“

Philosophie:

„Schau mein Schatz, das Leben ist nicht fair! Du musst mit den Vergleichen:
‚Er hat mehr, sie ist besser’ aufhören.“
Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihr Kind antworten wird: „Meine Güte, ich war total verärgert, aber jetzt, da du mir erklärst, dass das Leben nicht fair ist, fühle ich mich viel

besser. Danke Papa!“

Fragen:

„Warum hast du Sand geworfen, obwohl ich dir gerade gesagt habe, dass du das lassen sollst?“
Welches Kind wird dann sagen: „Hmm, warum habe ich das getan? Ich denke, es gibt keinen wirklichen Grund dafür. Aber danke, dass du mich darauf hingewiesen hast. Es wird nicht wieder vorkommen.“

Vergleich:

„Schau dir an, wie still Olivia dasitzt und wartet, bis sie an der Reihe ist!“
Wessen Kind würde sagen: „Oh entschuldige, ich werde versuchen, mehr wie Olivia zu sein!“ Es ist wahrscheinlicher, dass Ihr Kind Olivia eins auf den Kopf gibt.

Vortrag:

„Warum willst du immer genau das Spielzeug, sobald dein Bruder anfängt, damit zu spielen? Du hattest vor einer Minute kein Interesse daran. Du willst es ihm einfach wegnehmen. Das ist nicht nett. Wie auch immer, das ist ein Spielzeug für Babys und du bist jetzt ein großes Mädchen. Du solltest zartfühlender mit deinem kleinen Bruder sein.“
Und wo ist das Kind, das antwortet: „Mach weiter, liebe Mutter. Ich lerne so viel aus deinem Vortrag. Lass mich einfach ein paar Notizen auf meinem iPad machen, damit ich später noch mal auf diese Punkte eingehen kann.“

„Okay, okay!“ höre ich Sie sagen. „Es ist einfach, mit einem erwachsenen Freund einfühlsam zu sein. Erwachsene sind zivilisiert! Kleine Kinder nicht. Sie sind weit weniger logisch. Meine Freunde halten mich nachts nicht wach. Zumindest nicht die meisten von ihnen. Ich muss meine Freunde nicht dazu bringen, zur Schule zu gehen, sich die Zähne zu putzen oder aufzuhören, ihre Geschwister zu attackieren. So zu

tun, als sei mein Kind ein Erwachsener, wird es nicht rausreißen. Wenn sich eine erwachsene Freundin wie mein Kind benähme, wäre sie nicht mehr lange meine Freundin.“

Es stimmt! Wir können unsere Kinder nicht einfach wie unsere erwachsenen Freunde behandeln. Wenn wir jedoch ihre Kooperation anstelle ihrer Feindseligkeit wollen, müssen wir einen Weg finden, bei ihnen das gleiche Prinzip der Anerkennung ihrer Gefühle zu erreichen, genauso als wäre eine erwachsene Person in Bedrängnis.

Lassen Sie uns einen Blick in unsere Werkzeugkiste werfen und nachsehen, was wir finden können, um es bei jüngeren Gesprächspartnern benutzen zu können.

Werkzeug #1: Benennen Sie das Gefühl! Geben Sie dem Gefühl einen Namen!

Wenn Ihr Kind das nächste Mal etwas Negatives und Provozierendes sagt, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Beißen Sie die Zähne zusammen und widerstehen Sie dem Drang, ihm sofort zu widersprechen!
- Denken Sie über die Gefühle nach, die es empfindet.
- Benennen Sie die Gefühle und beschreiben Sie diese in einem Satz.

Mit etwas Glück werden Sie feststellen, dass die Intensität der schlechten Gefühle dramatisch abnimmt.

Gute Gefühle können nicht angenommen werden, bevor die schlechten Gefühle nicht verschwunden sind. Wenn Sie versuchen, schlechte Gefühle zu leugnen, werden sie sich verdichten und stärker werden.

Beispiele:

Wenn ein Kind sagt: „Ich hasse Jona! Ich spiele nie wieder mit ihm.“

Anstelle von „Natürlich wirst du wieder mit ihm spielen. Jona ist dein bester Freund! Und „hassen“ sagt man nicht.“
Versuchen Sie: „Junge, klingt, als wärst du wirklich sehr wütend auf Jona!“ Oder „Jona hat was getan, das dich wirklich genervt hat!“

Wenn ein Kind sagt: „Warum gibt es immer Pfannkuchen? Ich hasse Pfannkuchen.“

Anstelle von: „Du weißt, dass du Pfannkuchen liebst! Sie sind dein Lieblingsessen.“
Versuchen Sie: „Sieht so aus, als wärst du heute von den Pfannkuchen zum Frühstück enttäuscht. Du hast wohl Lust auf etwas anderes.“

Wenn ein Kind sagt: „Dieses Puzzle ist zu schwer!“

Statt: „Nein, ist es nicht. Es ist einfach. Hier, ich helfe dir. Schau mal, hier ist ein Eckstück.“
Versuchen Sie: „Grrr, Puzzle können so frustrierend sein! All diese kleinen Stücke können einen verrückt machen.“

Sie geben Ihrem Kind damit ein hilfreiches Vokabular an die Hand, um seine Gefühle ausdrücken zu können, auf das es in Zeiten der Not zurückgreifen kann. Wenn es jammern kann: „ICH BIN SO FRUSTRIERT!“, anstatt zu beißen, zu treten und zu schlagen, werden Sie den Triumph des Sieges verspüren!

Ich schlage nicht vor, dass Sie danebenstehen und jubeln, während Junior seinem Freund Jona auf die Nase schlägt. Genauso wenig sollen Sie damit beginnen, ein Omelett mit Pilzen und Käse für Ihr forderndes Kleinkind zu kochen, das sich gerade über die Pfannkuchen beschwert hat. Akzeptieren Sie einfach das Gefühl. Oft reicht eine einfache Bestätigung

des Gefühls aus, um einen möglichen Zusammenbruch zu entschärfen. Für die Zeiten, in denen dies nicht ausreicht, gibt es andere Möglichkeiten.

Ich erinnere mich an einige (unter vielen) Situationen, als es mir schwerfiel, diesen scheinbar einfachen Weg einzuschlagen. Für mich ist die wirklich hilfreiche Information, die Sie mit nach Hause nehmen können, dass Sie es scheinbar endlos versauen können und es ist dennoch okay. Man kann es reparieren! Sie können vom Pfad abkommen, im Morast stecken bleiben, sich wieder herausziehen, Ihre Mückenstiche kratzen und die Straße entlanggehen. Die juckenden Stellen werden heilen, den Schlamm kann man abwaschen und Ihre Reise wird für das nächste Stück des Weges wieder angenehm sein.

Meine Mutter gestikulierte, wischte eine imaginäre Tafel sauber und sagte: „Löschen und neu beginnen!“, wenn sich ein Gespräch in einen Konflikt verwandelte. Aber das ist alte Schule. Sie ist aus der Generation der Kreidetafeln. Haben Kinder heutzutage überhaupt von einer Tafel gehört? Einige Eltern in meinen Gruppen haben das Wort „Zurückspulen“ verwendet, wenn sie rückwärts aus einem Raum gehen und dann mit akzeptierenden Worten wieder eintreten. Auch das hat einen altmodischen Sound, da Kassetten jetzt der Vergangenheit angehören. Was wäre das moderne Äquivalent, wenn man nach einer zweiten Chance verlangt? Vielleicht mit der Bewegung eines Fingers, der eine imaginäre Taste drückt, „Control, Alt, Entfernen!“ oder „Reset!“

Das Wichtigste ist, sich unendlich viele Möglichkeiten zu verschaffen, egal, welche Bilder Sie verwenden. Hier sind ein paar Beispiele aus meiner Zeit als Mutter von Kleinkindern, in denen ich es geschafft habe, den Kurs in der Mitte zu ändern und mein kleines Elternfloß vor rauer See zu retten.

Werkzeug #2: Gefühle durch Schreiben anerkennen

Die eigenen Gefühle und Wünsche in schwarzweiß aufgeschrieben zu sehen, kann selbst für Kinder, die noch nicht lesen können, sehr bedeutsam sein. Nehmen Sie beim Einkaufen Papier und Bleistift mit, so dass Sie die Wunschliste Ihres Kindes erweitern können. Während Sie sich auf dem unvermeidlich gefürchteten Einkaufsbummel im Spielzeugladen befinden, um ein Geburtstagsgeschenk für ein anderes Kind zu kaufen, werden Ihrem Kind Tausende von Versuchungen präsentiert, nur leider wird ihm absolut kein Verständnis für Ihre finanziellen Einschränkungen mitgeliefert. Dann erweisen sich Papier und Stift als äußerst praktisch.

Anstatt Ihrem Kind zu erklären, warum es nicht nach einem neuen Spielzeug jammern soll, weil es im letzten Monat gerade Geburtstag hatte, und es sich nicht wie ein verwöhntes Gör verhalten soll (Hat dieses Kind jemals für etwas arbeiten müssen?), können Sie alles auf die Wunschliste aufschreiben, was es will. Es ist für ein Kind befriedigend, eine reale Liste seiner Wünsche zu haben. Und Sie können Ihr Kind an Ihrer Pinwand auf dem Laufenden halten und auf Feiertage und Geburtstage hinweisen.

„Aber wird das nicht dazu beitragen, dass jedes Verlangen befriedigt werden muss?“, fragte Toni, die Mutter in meiner Gruppe, die immer sehr direkt fragte.

„Im Gegenteil“, konterte ich. „Wie oft haben wir nachgegeben und etwas Dummes gekauft, was wir nicht brauchten, um einen öffentlichen Wutanfall zu vermeiden? Das Aufschreiben von Wünschen ist ein anderer Weg, um einen Wutanfall zu vermeiden, ohne das Kind zu verziehen.“

Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wie alle Gefühle akzeptiert werden können, auch wenn einige Aktionen eingedämmt

werden müssen. Wenn ihre Gefühle anerkannt werden, hilft es Kindern tatsächlich zu akzeptieren, dass sie nicht immer bekommen können, was sie wollen.

Im Spielzeugladen kann man sagen: „Oh Mann, das ist ein wirklich cooles Einhorn! Du magst das Funkeln in seiner Mähne … und die rosa- und orangefarbenen Sterne an seinem Hintern. Lass es uns auf deine Wunschliste schreiben.“ Wer weiß, vielleicht wird Ihr Kind darauf sparen oder es bekommt den Wunsch an seinem Geburtstag von Tante Bertha erfüllt. Aber vielleicht ändert sich sein Geschmack in ein paar Wochen oder Monaten und die Liste wird überfällig. Das Wichtigste ist, dass es einen Elternteil hat, der darauf hört, wie es sich fühlt, wenn es sich nach etwas sehnt, und dies hilft ihm, die wichtige Lebenskompetenz der aufgeschobenen Befriedigung zu entwickeln.

Und wie ist es, wenn wir ein Kind haben, das etwas bekommt, weil es etwas braucht, und ein anderes, das sich das Gleiche wünscht, ohne es wirklich zu benötigen? Geben wir das zusätzliche Geld grollend aus, um den Frieden zu wahren? Lassen wir aber die verletzenden Gefühle und das Wehklagen zu, erlangen wir eine Fähigkeit, mit der wir uns ehrlich einfühlen können:

„Auch wenn du weißt, dass du keinen neuen Schlafanzug brauchst, ist es immer noch schwer zu sehen, wie dein Bruder einen neuen bekommt. Lass uns die Farben aufschreiben, die du magst, damit wir wissen, was wir kaufen müssen, wenn du einen neuen brauchst.“

Werkzeug #3: Gefühle mit Kunst anerkennen

Manchmal reichen geschriebene oder gesprochene Worte nicht aus, um ein starkes Gefühl auszudrücken. Wenn Sie sich kreativ genug fühlen, versuchen Sie es mit künstlerischen

Darstellungen. Sie müssen kein Rembrandt sein – Strichmännchen reichen aus.

Dazu ein Beispiel: Der dreijährige Benjamin ist in diesen Tagen ganz und gar damit beschäftigt, mit der Eisenbahn zu spielen. Er liebt es, komplizierte Strecken und Übergänge zu bauen und die Züge bergauf und bergab fahren zu lassen. Aber manchmal fallen die Züge oder die Gleise auseinander. Es ist erstaunlich, wie schnell sich Benjamin in einen Wüterich verwandeln kann. Dann fliegen die Züge und Gleise. An einem Tag ihm seine Mutter dabei zu. Die Züge erklommen den Hügel und fielen auf der anderen Seite polternd zu Boden. Statt nun zu sagen „Es ist okay, wir können es reparieren, keine Sorge.“, meinte die Mutter: „Das ist frustrierend! Du magst es nicht, wenn die Züge auseinanderfallen.“
Benjamin sah seine Mutter an. Neben dem Tisch stand eine Tafel. Sie zog sie zu sich heran und sagte: „Lass uns zeichnen, wie du dich fühlst.“
Sie zeichnete ein trauriges Gesicht.
„Fühlst du dich so?“
Er nickte.
Sie zeichnete eine Träne, die aus dem Auge kam und er sagte: „Zeichne noch eine.“
Sie zeichnete noch mehr Tränen.
Er griff nach der Kreide und die Mutter konnte sehen, dass er ein kleines Glitzern in seine Augen bekam. Er zeichnete riesige Tränen. Dann zeichnete die Mutter ein anderes Gesicht, das nicht ganz so traurig war. Benjamin hatte zu diesem Zeitpunkt ein leichtes Lächeln, daher zeichnete die Mutter ein glückliches Gesicht. Er fing an zu kichern. Anschließend spielten die beiden wieder mit den Zügen. Der Wutanfall war abgewendet

Werkzeug #4: Geben Sie in der Fantasie, was Sie in Wirklichkeit nicht geben können

Manchmal wünscht sich Ihr Kind etwas, das Sie nicht realisieren können. Ihr erster Impuls ist in der Regel, Ihrem

Kind zu erklären, warum es nicht sein kann, nicht sein soll oder nicht sein darf. Das ist der rationale Ansatz.

Und wie funktioniert das üblicherweise? Nicht so gut? Geht Ihr Kind nicht auf Ihre Logik ein? Sobald Sie mit Ihren Erklärungen beginnen, hält es sich die Ohren zu und schreit? Damit sind Sie nicht allein! Ein Kind in emotionaler Notlage ist kaum durch einen vernünftigen Diskurs zu beruhigen.

Ein tolles Werkzeug für solche Momente ist es, dem Kind in der Fantasie das zu geben, was man in Wirklichkeit nicht geben kann. Wenn Ihr Kind im Auto weint, weil es an die Süßigkeiten denkt, die Sie ihm im Einkaufszentrum nicht gekauft haben, ist nicht der richtige Zeitpunkt für einen Vortrag über Karies. Geben Sie es zu! Süßigkeiten schmecken gut!

Wäre es nicht schön, wenn wir jeden Tag Süßigkeiten essen könnten und unseren Zähnen nichts Schlimmes dabei passieren würde? Was würden wir zum Frühstück wollen? M&Ms oder Lutscher? Und wie wäre es mit dem Mittagessen?

Lassen Sie Ihre Kinder in Ihrer Fantasie schwelgen. Ich erinnere mich an eine denkwürdige Fahrt nach Hause, als sich meine drei Jungen glücklich eine Welt vorstellten, in der das Auto selbst aus Süßigkeiten bestand und sogar die Straße mit Süßigkeiten gepflastert war. Sie hätten eine Rast einlegen können und an der Stoßstange knabbern oder ein kleines Stück Pflaster abbrechen können, wenn Sie Lust auf einen Snack gehabt hätten.

Sarah aus unserer Gruppe ist Erzieherin. Sie ist auch die Mutter der siebenjährigen Sofia, des fünfjährigen Jake und der gerade drei Jahre alten Mia. Sie erinnerte sich an eine stressige Zeit in ihrem Leben, bei der ihr die Fantasie zur Seite stand.

„Wir hatten eine Wohnung mit einem Schlafzimmer gemietet, und jetzt mit einem zweiten Kind wurde der Platz knapp. Wir machten endlich den großen Schritt und hatten uns für ein Haus

entschieden. Wir waren aufgeregt, aber auch besorgt, weil wir mit den Kosten für den Kredit an unsere Grenzen stießen und überlegten auf dem Weg zur Bank zweimal, ob es die richtige Entscheidung war. Als ich eines Morgens Sofia zum Kindergarten fuhr, fing sie an zu jammern: „Ich hasse das neue Haus!“
Ich weiß, dass kleine Kinder Veränderungen nicht mögen und dass es ihr gutes Recht war, über den Umzug verärgert zu sein, aber das stoppte meine derzeitige Reizbarkeit nicht. Ich griff nach ihr, damit sie aufhörte zu jammern. Dann begann ich mit einem Vortrag darüber, dass die alte Wohnung viel zu klein gewesen war und in einer schlechten Umgebung gelegen hatte, und dass sie im neuen Haus ein eigenes Zimmer haben würde.
Ich sprach weiter und weiter, bis ich hinüberblickte und bemerkte, dass sie weinte. Das brachte mich dazu, meinen Vortrag zu unterbrechen: „Oh je, du magst das neue Haus wirklich nicht. Du willst ein anderes Haus haben.“
Sie sagte: „JA!“
„Was wäre, wenn du dir ein Haus aussuchen könntest? Wie würde dein Haus aussehen?“
„ROSA“
„Ohhh, ein rosafarbenes Haus.“
„Ja, es hätte rosa Wände und ein rosa Dach und ein rosa Bett.“
„Wie wäre es mit etwas rosa Gras auf dem Rasen?“, bot ich an.
„Maa-aamaa, kein rosafarbenes Gras. Es könnte aber rosa Blumen geben.“
Den Rest der Fahrt verbrachten wir glücklich damit, alle Dinge im Haus aufzulisten, die rosa sein könnten. Die Stimmung war gerettet. Später kauften wir ein paar rosa Laken für ihr Bett. Ich konnte ein glückliches Kind in die Schule bringen, anstatt ein jämmerlich weinendes.“

Werkzeug #5: Gefühle mit (fast) stiller Aufmerksamkeit anerkennen (Sagen Sie nicht nur etwas. Bleiben Sie dran!)

Dies führt uns zu einem kleinen und unscheinbar wirkenden Werkzeug von großer Macht. Das Werkzeug der (fast) stillen

Aufmerksamkeit. Sie können Ihrem Kind weiterhin zuhören und mit einem empathischen „Ugh!“… „Mmm“, „Ooh“… oder „Huh“ antworten. Häufig genügt das nicht. Durch ein aufmerksames Zuhören und ein festes Zusammendrücken der Lippen oder ein mitfühlendes Grunzen können wir unseren Kindern helfen, ihren eigenen Weg durch ihre Gefühle zu finden. Das Geschenk, das wir ihnen machen können, ist, ihren Prozess nicht zu behindern mit Reaktionen wie Ratschlägen, Fragen und Korrekturen. Das Wichtigste ist, ihnen unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen zu vertrauen, dass sie es selbst herausfinden.

Sarah hat uns von diesem Werkzeug berichtet: „Nun, ich habe es geschafft! Meine siebenjährige Tochter kam kurz vor dem Schlafengehen herein, um sich wieder mal über ihren jüngeren Bruder zu beschweren. Ich habe zu dieser Tageszeit sehr wenig Geduld. Ich kann nur denken: Wann ist es endlich vorbei? Er war in ihr Zimmer gekommen und hatte ihr Spielzeug berührt, ohne zu fragen. Er hatte sie wie üblich geärgert. Normalerweise versuche ich ihr zu sagen, dass er nur ein kleines Kind ist, und sie sollte geduldiger sein, was dazu führt, dass sie meine Erklärungen mit einer lauteren und emotionaleren Stimme wiederholt. Diesmal sagte ich nur: „Mmm… äh… oh… ich verstehe…“ Es war nichts weniger als ein Wunder. Nach ungefähr fünf Minuten sagte sie: „Okay, ich werde jetzt lesen“ und gab mir einen Gutenachtkuss. Ich musste nichts lösen und fühlte mich sehr befreit!“

Zusammnefassung: Werkzeuge zur Anerkennung von Gefühlen:

1. Gefühle mit Worten anerkennen
„Du hast dich auf diese Verabredung zum Spielen gefreut. Wie enttäuschend!“
„Es ist so frustrierend, wenn die Schienen auseinanderfallen.“

2. Gefühle durch Schreiben anerkennen
„Ach nein! Wir haben nicht die Zutaten, die wir brauchen! Lass uns eine Einkaufsliste erstellen.“

„Du willst wirklich dieses Unterwasser-LEGO-Set. Lass es uns auf deine Wunschliste schreiben.“

3. Gefühle mit Zeichnungen anerkennen
„Du scheinst so traurig zu sein.“ (Zeichnen Sie ein Strichmännchen mit großen Tränen oder stellen Sie einfach Wachsmal- und Bleistifte zur Verfügung.)
„Du bist so wütend!“ (Machen Sie wütende Linien oder zerreißen und zerknüllen Sie Papier.)

4. Geben Sie in der Fantasie, was Sie in Wirklichkeit nicht geben können
„Ich wünschte, wir hätten noch eine Million Milliarden Stunden zum Spielen.“

5. Gefühle mit (fast) stiller Aufmerksamkeit anerkennen
„Ugh!“ … „Mmm“, „Ooh“ … oder „Huh“.

Alle Gefühle können akzeptiert werden. Einige Ausbrüche müssen unterbunden werden!
– Vermeiden Sie „ABER“. Stellvertreter: „Das Problem ist …“ oder „Obwohl du weißt, …“
– Passen Sie die Emotion an. Seien Sie dramatisch!
– Widerstehen Sie dem Drang, einem verzweifelten Kind Fragen zu stellen.

Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch:

Joanna Faber / Julie King

Wie Sie sprechen sollten, damit Ihr Kind Sie versteht

Ein Überlebenshandbuch für Eltern mit Kindern von 2 bis 7 Jahren

Broschur, 384 Seiten
Oberstebrink 2020
ISBN: 978-3-96304-026-9

24 €