

## „Freudensprünge, Wutausbrüche, Krokodilstränen“

Wie Eltern ihre Kinder im Gefühlschaos unterstützen können und selbst damit zurecht kommen

Webinar mit Christine Kügerl am 15.Mai 2016

### Was sind Gefühle?

Das Wort Emotion kann mit „Gemütsbewegung“ übersetzt werden. Diese Gemütsbewegung zeigen Babies, Kindern und Jugendlichen mit ihrer Körpersprache, mit der Stimme und schließlich entwickeln sie die Fähigkeit zu sagen, was sie gefühlsmäßig bewegt.

Babies empfinden von Anfang ein Wohlgefühl, wenn es ihnen gut geht und ein Unwohlgefühl, wenn es ihnen nicht gut geht. Bereits in den ersten Lebensmonaten werden die Gefühle Freude, Angst, Wut und Trauer empfunden und ausgedrückt.

### Wie entstehen Gefühle / Gemütsbewegungen?

Aus der Umgebung wirken Reize auf uns ein und im eigenen Körper spüren wir Empfindungen. All diese Stimulationen werden über Nervenbahnen zum Gefühlszentrum im Gehirn und dann weiter zu den jeweiligen Gehirnbereichen geleitet. Im Gefühlszentrum werden diese Reize „gefühlsmäßig“ bewertet. Man könnte auch sagen, der Reiz wird „gefühlsmäßig gefärbt.“

Das Gefühlszentrum arbeitet von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Bei manchen Menschen und auch schon Babies ist es sehr sensibel und reagiert sehr rasch. Bei anderen Menschen arbeitet es langsamer bzw. ist es unempfindlicher.

### Wozu sind Gefühle wichtig?

Durch diese Tätigkeit des Gefühlszentrums können wir Situationen besser einschätzen. Wir erkennen, ob eine Situation für uns interessant und hilfreich oder bedrohlich ist.

Auf körperliche Reize wie z.B. Hunger reagieren wir mit Ärger. Das motiviert uns für Essen zu sorgen.

Auch Erinnerungen sind mit Gefühlen abgespeichert und geben uns in einer ähnlichen Situation rasch Informationen.

Gefühle helfen uns beim Orientieren und bei Entscheidungen.

### Es gibt viele Gefühle

Wir können viele unterschiedliche Gefühle empfinden.

Vier wichtige Grundgefühle werden schon von Babies gezeigt und begleiten uns das ganze Leben.

Dazu zählt die **Freude**, die unsere wichtigste Lebensmotivation ist.

Die **Angst**, die wir empfinden, wenn wir eine Bedrohung erleben oder uns bedroht fühlen,

die **Trauer**, die sich einstellt, wenn wir etwas verloren haben oder einen Verlust befürchten,

und **Wut**, Zorn, Ärger, stellen sich ein, wenn uns etwas nicht passt. Wenn uns etwas oder jemand einen „Strich durch die Rechnung“ macht.

## Die eigenen Gefühle kennenlernen

Babies und Kinder spüren ihre Gefühle, sind sich jedoch oft unsicher, was das bedeuten soll. Daher blicken sie automatisch zu ihren Eltern und versuchen im Gesicht von Mama und Papa „zu lesen“, was diese zu ihrem Gefühl meinen. Sie lachen uns an und schauen, ob wir uns mit ihnen freuen.

Mütter und Väter besitzen die intuitiven Fähigkeiten diesen Blick des Kindes zu erkennen und rasch zu beantworten. Sie lachen das Kind an.

Wenn sich das Kind schreckt, unsicher oder ärgerlich ist, dann blickt es ebenso zu den Eltern und sucht Hilfe für die Gefühlseinschätzung. Meist machen Mütter und Väter ganz automatisch den Gesichtsausdruck leicht nach und sagen z.B.: „oh, Du hast dich erschreckt. Ist aber alles gut. Kannst weiter krabbeln,“ wenn das Kind übervorsichtig war. Wenn eine echte Gefahr droht, antworten sie anders oder handeln gleich und bringen das Kind in Sicherheit. So lernen Kinder von Situation zu Situation durch entdecken und mit Hilfe ihrer Eltern ihre eigenen Gefühle einzuschätzen und zu deuten.

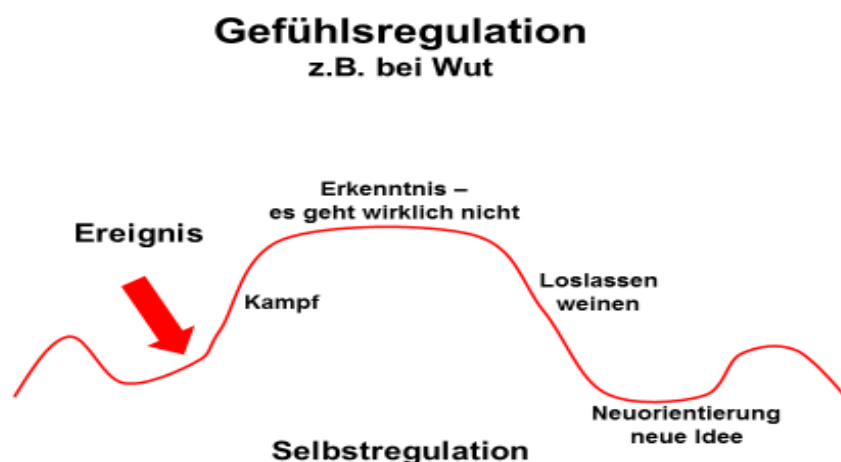
## Gefühlsempfindungen können sehr heftig und chaotisch sein

Oft erleben Kinder ihre Gefühle nicht so wohldosiert und geordnet sondern heftig und gemischt. Bei einer Trotzreaktion verbindet sich oft die Wut über die Situation mit der Angst, die Liebe der Eltern zu verlieren und der Verzweiflung, dass man jetzt nichts ändern kann. Im kleinen Kind entsteht ein heftiger Gefühlssturm, von dem es überfordert ist. Die Eltern erleben dies durch heftiges Schreien, stampfen, toben, hinwerfen usw. In solchen Situationen ist das Kind mit den eigenen Gefühlen überfordert und braucht Hilfe von der Umgebung um wieder zur Ruhe zu kommen.

Eltern wollen ihrem Kind helfen, dass es ihm bald wieder besser geht. Sie versuchen es zu beruhigen und erklären warum etwas nicht geht.

Dem Kind selbst hilft meist einfach Zeit, damit es mit schreien, strampeln usw. Energie abbauen und sich wieder beruhigen kann. Oft ist der „Spuck“ auf einmal vorbei und das Kind wendet sich einer neuen Tätigkeit zu.

## Umgang mit Ärger, Wut, Zorn und Frust



Freudensprünge, Wutausbrüche, Krokodilstränen / Christine Kügerl / 15.05.2016

Zusammenfassung Webinar: „**Freudensprünge, Wutausbrüche, Krokodilstränen**“  
mit Christine Kügerl am 15.05.2016

Die Gefühle Ärger, Wut, Zorn entstehen, wenn wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Wenn Kinder z.B. nach der Schule hungrig und auch müde sind, dann werden sie oft ärgerlich. Eine kleine gesunde Vorspeise bei der Heimfahrt kann den Ärger lindern, da der erste Hunger damit gestillt wird.

Ärger entsteht jedoch auch, wenn uns etwas gegen den Strich geht. Wenn Eltern z.B. etwas nicht erlauben können. Diesen Ärger – wir sagen auch Frust dazu, können Eltern nicht beseitigen. Sie können jedoch einen Rahmen schaffen, dass das Kind lernt, diesen natürlichen Frust zu verarbeiten. Meist helfen Zeit lassen, den Ärger zeigen dürfen (ohne etwas zu beschädigen), jammern dürfen, usw. Manchmal hilft dem Kind auch das gute Zureden oder eine Erklärung. Auch Ablenken oder Humor können eine solche Situation entspannen.

Eltern sind jedoch nicht zuständig, dem Kind jeden Frust zu ersparen oder zu erleichtern. Kinder lernen bei jeder Übung im Umgang mit Frust auch Frustrationstoleranz. Dafür brauchen Eltern meist weniger Aktivität sondern einfach Geduld und eigene Gelassenheit.

### **Umgang mit Unsicherheit und Angst**

Wenn Kinder Angst haben, brauchen sie Unterstützung um wieder Sicherheit zu finden.

Das kann bei manchen Kindern einfach Zeit sein, damit sie sich orientieren und die Situation genauer einschätzen können.

Manchmal helfen Erklärungen und gutes Zureden, sowie Mut machen.

Oft brauchen Kinder Körperkontakt.

### **Umgang mit Trauer und Enttäuschung**

Wenn Kinder traurig sind, brauchen sie die Möglichkeit ihre Trauer zu zeigen und diese mit den Eltern teilen zu können. Meist tut ihnen Körperkontakt und Trost sehr gut, damit sie Abschied nehmen können. Trauer von Verlusten braucht einfach auch Zeit.

### **Gefühlsregulation bei Jugendlichen**

Nicht nur Kinder, auch Jugendliche sind mit ihrer Gefühlsregulation oft überfordert. In der Pubertät verändert sich im Gehirn sehr viel. Dadurch nimmt die Fähigkeit der Jugendlichen, Gefühle bei anderen zu erkennen, wieder ab. Sie merken erst sehr spät, dass es z.B. dem Vater reicht.

Die eigenen Gefühle hingegen empfinden Jugendliche sehr intensiv und sie reagieren sehr empfindlich.

Sie suchen auch Gefühlskicks und unterschätzen dabei mögliche Gefahren. Der „Umbau“ im Stirnhirn, in dem Folgen abgeschätzt werden können, dauert am längsten und wird erst zwischen 18 und 22 Jahren fertig.

Auch Jugendliche brauchen daher ihre Eltern zum Schutz vor Gefahren aber vor allem, um über die vielfältigen Gefühle wie große Begeisterung, tiefe Enttäuschungen oder auch Liebeskummer zu reden und Verständnis zu finden.

### **Gefühlserziehung ist anstrengend**

Für Eltern ist die Begleitung ihrer Kinder bei der Gefühlsentwicklung oft anstrengend. Es ist zwar sehr bereichernd, mit einem erfreuten Kind zu lachen, aber es ist ebenso ansteckend, wenn ein Kind sehr aufgeregt oder verärgert ist. Die heftigen Gefühle der Kinder erzeugen bei Eltern und auch an deren Erwachsenen Stress. Daher ist es gut, wenn Eltern sich immer wieder bewusst überlegen, was ihnen hilft ruhig zu bleiben.

### **Hilfreiche Gefühlserziehung**

Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern können viel dazu beitragen, damit Kinder und Jugendliche mit ihren Gefühlen immer besser zurechtkommen und diese als Bereicherung erleben.

Dabei geht es nicht darum, dass Eltern ihren Kindern Gefühle ersparen oder dafür sorgen, dass sie immer glücklich sind. Es ist für Kinder nur wichtig, dass Eltern immer wieder Verständnis für die Gefühle ihrer Kinder haben und sie bei der Verarbeitung begleiten, wenn dies notwendig ist. Die Regulation der Gefühle und damit einen passenden Gefühlsausdruck muss das Kind selbst lernen. Daher werden Eltern auch alle Gefühlsausdrücke, die anderen Kindern, den Eltern selbst oder anderen Menschen oder Tieren wehtun, unterbinden. Und sie werden dem Kind deutlich machen, dass es auch bei noch so heftiger Wut, nichts kaputt machen darf.

**Ziel der Gefühlserziehung ist, dass das Kind seine Gefühle kennt und diese auf eine passende Art mitteilen kann. Das bedeutet, dass es durch seinen Gefühlsausdruck von den Mitmenschen verstanden wird und dass nichts und niemand zu Schaden kommt.**