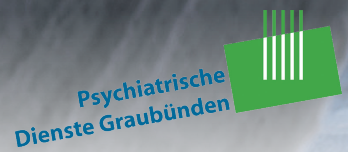


KLEINE HERZEN, GROSSE GEFÜHLE: WARUM EMOTIONEN FÜR KINDER WICHTIG SIND



Wut, Freude, Angst oder Trauer – Kleinkinder lernen im Laufe ihrer Entwicklung schrittweise die ganze Gefühlswelt kennen. Doch sie müssen erst lernen, damit umzugehen. Das braucht Zeit, oft verbunden mit viel Geduld und guten Nerven seitens der Bezugspersonen.

Gefühle gehören zum Leben dazu. Sie machen es vielseitig und bunt, manchmal traurig und manchmal fröhlich. Die Kompetenz, mit Gefühlen umzugehen, bauen wir schrittweise auf, und zwar von Kindesbeinen an. Was es dafür braucht? Wohlwollende Rahmenbedingungen und eine Haltung, die dem Kind vermittelt: Dein Gefühl darf sein.

Grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit Gefühlen eignen wir uns vor allem in den ersten sechs Lebensjahren an. Schon Zwei- bis Dreijährige lernen im rasenden Tempo eine riesige Bandbreite an Emotionen kennen, die sie zum ersten Mal durchleben. In dieser Phase begreifen sie sich zunehmend als eigenständige Persönlichkeit. Gefühle nehmen sie unmittelbar, also vor allem sehr körperlich wahr. Sie empfinden Freude, Frustration, Stolz und vieles mehr.

Gleichzeitig wollen sie mit zunehmender Selbstwahrnehmung auch immer selbstständiger werden. Dabei stossen sie regelmässig an ihre Grenzen. Hierbei kann es aufgrund des eigenen Unvermögens oder der Wut über äussere Grenzen zu Gefühlsausbrüchen kommen, welche das Kind mitunter temperamentvoll und lauthals zum Ausdruck bringt.

Zum Glück sind Kinder lernbereit. So gelingt es ihnen mit der Zeit, ihre Emo-

tionen wahrzunehmen und zu regulieren – auch mit Unterstützung von Bezugspersonen.

Schon Kleinkinder versuchen, Wege zu finden, um emotionale Erlebnisse zu bewältigen. Auch sie machen sich bereits auf die Suche nach Strategien der Emotionsregulation, um sich wieder zu beruhigen. Meist geschieht dies über einen körperlichen Ausdruck: Stampfen, Schreien, Schnauben, Boxen, Toben – die Palette ist so vielseitig wie die Kinder selbst.

Eltern können unterstützen, indem sie geeignete Möglichkeiten anbieten, dem körperlichen Ausdrucksbedürfnis nachzugeben. Ebenso wirkungsvoll kann es sein, einen Rückzugsort anzubieten, an dem das Kind zur Ruhe findet. Gemeinsames Ein- und Ausatmen entspannt das Nervensystem, und nicht selten hilft eine liebevolle und wortlose Umarmung.

Bis zum vierten Lebensjahr haben Kinder in der Regel gelernt, auch Gefühle in ihrem Umfeld wahrzunehmen. Sie erkennen, dass jeder Mensch individuell reagiert und Emotionen unterschiedlich auslebt. In dieser Phase entwickeln wir unsere Empathiefähigkeit.

Warum ist es wichtig, die Gefühle der Kinder zuzulassen?

Weil die vielen «kleinen» Erfahrungen im Kindesalter helfen, später unsere «grossen» Emotionen besser zu regulieren. Zunehmend entwickeln wir die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu äussern und mit ihnen umzugehen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen – beste Voraussetzungen für eine persönliche Strategie der Emotionsregulation. Diese emotionale Kompetenz

geht wiederum eng mit unserer sozialen Kompetenz einher und hilft uns, mit schwierigen Gefühlen in Krisenzeiten besser umzugehen.

So können Erwachsene ein gutes Vorbild sein:

- Zeigen Sie Interesse an der Welt des Kindes. Wie genau nimmt es seine Gefühle gerade wahr? Wie lassen sich diese am besten benennen? Bieten Sie Worte und Beschreibungen dafür an.
- Sprechen Sie über Ihre eigenen Emotionen und Erfahrungen. Wie gehen Sie selbst damit um und was hilft Ihnen weiter?
- Halten Sie intensive Gefühle aus. Auch wenn es schwerfällt: Geben Sie dem Kind Zeit, auch negative Gefühlswelten kennenzulernen. So kann es Strategien entwickeln, sich darin zurechtzufinden.

Wenn die Lebensqualität des Kindes, der Familie oder des näheren Umfeldes dauerhaft beeinträchtigt ist, ist Unterstützung von aussen ratsam.

Manchmal kann sich eine Störung auch auf einen konkreten Lebensbereich reduzieren, beispielsweise im schulischen Umfeld. Eine fachliche Beurteilung hilft, die Intensität der Gefühle besser einzuordnen. In jedem Fall können therapeutischen Massnahmen umso wirksamer greifen, je frühzeitiger psychische Störungsbilder erkannt werden.

Wir sind gerne für Sie da:

Psychiatrie-Zentrum Davos
davos@pdgr.ch
Tel. 058 225 11 77

Mehr Informationen:
pdgr.ch/monatsthema