



44_Lasst den Kindern ihre Gefühle!

Fühlen Sie sich manchmal himmelhochjauchzend und dann wieder zu Tode betrübt? Werden Sie manchmal von Ängsten heimgesucht und haben dann wieder volles Vertrauen ins Leben? Unsere Gefühle sind recht unterschiedlich. Manche davon sind angenehm, andere recht unangenehm. Die meisten Menschen wollen nur das Angenehme fühlen und denken, wenn sie die anderen Gefühle wegdrücken, dass diese dann verschwinden. Aber dem ist nicht so.

Verdrängte unangenehme Gefühle werden ins Unbewusste verlagert.

Wenn wir nur Freude, Begeisterung und Liebe fühlen wollen, dann heißt das, dass wir die Hälfte unseres Innenlebens ablehnen. Wenn wir Freude und Liebe spüren wollen, dann müssen wir auch bereit sein Trauer, Angst, Einsamkeit, Eifersucht und Ärger zu spüren. Alles was wir verdrängen, bleibt uns erhalten und wirkt im Unbewussten in uns. Es kann sich nicht einfach auflösen. Verdrängter Ärger wächst zur Wut. Verdrängter Neid wird zu Eifersucht und verdrängte Angst verwandelt sich in Panik. Auch viele körperliche Schmerzen sind auf unbewusste Gefühle zurückzuführen, die zum Beispiel ständige Anspannung oder Nervosität auslösen.

Kinder können ihre Gefühle noch wunderbar unmittelbar ausdrücken.

Sie haben keine Probleme damit ihre Trauer, ihren Ärger oder ihre Frustration zu zeigen. Viele Erwachsene halten das kaum aus und wollen schnell wieder ein fröhliches Kind. Dann wird verharmlost: „So schlimm ist es nun auch wieder nicht!“, oder abgelenkt: „Magst du ein Eis?“, oder getadelt: „Jetzt hör aber endlich auf! Es reicht!“

Erwachsene werden durch das Kind wieder an ihren eigenen Schmerz erinnert, den sie früher nicht ausdrücken durften. So geben sie ihre Haltung an die eigenen Kinder weiter: „Man schreit nicht so laut herum!“, „Große Jungen und Mädchen weinen nicht.“, „Reiß dich zusammen!“ usw. Die Grundbotschaft lautet: man zeigt seine Wut, Frust und Trauer nicht so hemmungslos.

Jugendliche sind da schon etwas vorsichtiger geworden. Sie zeigen ihre Gefühle nicht mehr so deutlich. In diesem Alter haben viele schon eine Mauer um ihr Herz gebaut, denn sie erlebten häufig, dass ihr Gefühle abgelehnt, verharmlost oder ausgelacht wurden.

Wir sind fühlende Wesen

Alle Gefühle, die in uns auftauchen, haben ihre Wichtigkeit. Angst mahnt uns vorsichtig zu sein. Frustration und Trauer müssen gelebt werden, damit es uns möglich wird Abschied von etwas zu nehmen, ob von einer verlorenen Freundschaft oder von einem verlorenen Teddybären. Ärger zeigt uns, dass irgendwas in unserer Beziehung zum anderen geregelt werden soll. Gefühle sind nicht schlecht oder gut, sie sind da, um uns etwas über uns selbst zu zeigen.

Wie geht man aber mit diesen schmerzlichen Gefühlen um?

Jedes Gefühl will gefühlt und angenommen werden. Erst dann kann es sich auflösen und gehen. Wir können eine Haltung einnehmen in der wir jedes Gefühl, das in uns hochkommt, interessiert beobachten und sagen: „Wenn ich alleine bin, dann fühle ich mich sehr einsam“, oder „Wenn ich eine Klassenarbeit verhaue, dann bin ich sehr ärgerlich“, oder „Wenn ich bei der Arbeit nicht ernst genommen werde, fühle ich mich nicht gesehen und anerkannt.“ Erst wenn wir das, was sich in uns rührt, liebevoll annehmen, kann es sich verwandeln und gehen. So können wir zum Kind sagen: „Du bist aber wütend. Erzähl mir, was dich so wütend macht“, oder „Du scheinst große Angst zu haben. Wie fühlt sich deine Angst an? Wo spürst du sie?“

Gefühle annehmen stärkt die Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Je mehr wir die Gefühle von Kindern annehmen, ohne sie wegdrängen zu wollen, desto besser lernen die Kinder mit ihnen umzugehen und sich selbst so anzunehmen, wie sie sind. Denn wenn ich meine Gefühle liebevoll annehmen kann, kann ich das auch bei anderen Menschen. Und das stärkt Beziehungen, weil sich jeder wahr- und ernst genommen fühlt, so wie er ist.