



## 45\_Gefühlsausbrüche bei Kindern sind ok

Oft fühlen sich Eltern schlecht, wenn ein Kind schluchzt oder vor Wut tobt. Vielleicht haben wir den Eindruck, dass das Kind mehr leidet, als es bewältigen kann. Doch dieser Eindruck geht in Wirklichkeit von unserem eigenen Unbehagen aus. Daher ist die Eile, ein Kind von einer Frustration abzulenken, es für eine Enttäuschung zu entschädigen oder die Bedeutung seines Kummers herunterzuspielen, eine Reaktion auf unsere eigene Angst, nicht auf die des Kindes. Sie wird dem Kind nicht helfen emotionale Stabilität zu gewinnen oder die Fähigkeit zu entwickeln, Schwierigkeiten zu begegnen und zu bewältigen. Ihr Kind muss die Erfahrung machen, mit emotionalen Stürmen zu leben, um diese meistern zu können.

### **Warum wollen wir, dass das Schreien und Schluchzen immer gleich aufhört?**

Vielleicht wollen wir, dass unser Kind immer glücklich ist, weil sein Schmerz uns und -wie wir vermuten- auch dem Kind allzu großes Unbehagen bereitet. Wenn es in der Öffentlichkeit zu einer „Szene“ kommt, machen Sie sich vielleicht auch Sorgen um Ihren „guten Eindruck“ als Mutter oder Vater. Möglicherweise haben Sie auch das Bedürfnis Ihr Kind zu bremsen, weil Sie in Eile sind, Klarheit brauchen oder weil Sie seinen Gefühlsausbruch nicht begreifen können.

Doch wenn Sie Ihr Kind daran hindern, seinen Schmerz auszudrücken, schluckt es seinen Schmerz herunter und fühlt sich verwirrt und einsam. Ihnen entgeht dadurch die Gelegenheit, eine tiefe Verbindung zu Ihrem Kind zu schaffen und die Ursachen seines Leids zu erfahren. Ihr Kind lernt, vor Gefühlen davonzulaufen und sie vor anderen zu verbergen; es verinnerlicht das Gefühl, dass es zu schwach sei, um irgendein Unbehagen auszuhalten.

Im Wesentlichen vermitteln so viele von uns mit den besten Absichten unseren Kindern, schmerzliche Gefühle seien etwas, wovor man Angst haben müsse und das man vermeiden sollte.

Manche Männer sagen, sie hätten kein Problem mit Gefühlsausbrüchen und könnten ihr Kind wüten lassen, solange es wollte. Doch das ist nicht das, was hier vorgeschlagen wird. Gleichgültig zu sein und die Signale des Kindes zu ignorieren, ist nicht dasselbe, wie liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Sie angesichts der leidenschaftlichen Gefühlsäußerungen des Kindes „cool“ bleiben können, unterdrücken Sie wahrscheinlich Ihre Gefühle, statt bei Ihrem Kind präsent zu sein.

Eine Strategie, die Eltern benutzen, um den Selbstausdruck ihres Kindes zu unterbinden, ist das Negieren. Beispielhafte Formulierungen, die auf ein Negieren der Gefühle und des Ausdrucks des Kindes hinweisen:

- „So schlimm war es doch nicht.“
- „Wieso regst du dich denn darüber so auf?“
- „Ich weiß nicht, was daran schlimm sein sollte.“
- „Davon geht die Welt nicht unter.“

Solche Bemerkungen verwirren Kinder oft oder kränken es sogar, weil die Worte im Widerspruch zu ihrem inneren Erleben stehen.

### **Dem Kind helfen emotionale Stabilität zu gewinnen**

Für ein Kind, das Angst hat oder Schmerz empfindet, ist etwas passiert, es ist nicht alles in Ordnung, und es hat etwas erlebt, was es aus der Fassung gebracht hat. Statt zu negieren, können Sie Ihre Anerkennung ausdrücken und die Erfahrung des Kindes bestätigen: „Ich sehe, dass du sehr wütend/traurig/erschrocken bist. Willst du mir sagen warum?“. Wenn ein Kind nach einem Sturz weint, können wir es in den Arm nehmen und sagen: „Das aufgeschlagene Knie tut bestimmt weh.“ Wenn es unter Tränen nickt, können wir es beruhigen, indem wir sagen: „Ich weiß, wie weh es jetzt tut, aber bald tut es dir nicht mehr weh.“ Sich um das aufgeschlagene Knie zu kümmern ist nötig, die Tränen oder das Schreien zu beenden jedoch nicht. Es geht darum die Gefühle anzuerkennen und als in Ordnung stehen zu lassen, sie nicht zu bagatellisieren, belächeln oder weg machen zu wollen. So erhält das Kind eine wichtige Botschaft: „Ich bin ok so wie ich bin.“ Das ist eines der größten Geschenke, das wir Kindern machen können.