



46_Gefühle annehmen und benennen

Fühlen Sie sich manchmal einfach gut und dann wieder verunsichert? 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 schwierigen Gefühle wegdrücken, dass diese dann verschwinden. Aber dem ist nicht so. Auch bei Kindern wollen wir nicht alle Gefühle wahrnehmen, wahrhaben und anerkennen. Wir verharmlosen dann: „Ist nicht so schlimm.“ „Tut nicht so weh.“ „Stell dich nicht so an deswegen.“ „Jetzt hör aber auf zu weinen.“

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, also die Hälfte unseres Selbst. Auch die Kinder übernehmen das, wenn sie merken, dass ein Teil ihrer Gefühle – die Angst, Trauer, Wut, Frustration – nicht erlaubt sind. Sie wissen genau was die Eltern sehen wollen und was nicht. Das aber tut ihnen nicht gut, denn sie lernen einen Teil von ihrem Sein abzulehnen.

Wenn wir Trauer, Angst, Einsamkeit, Eifersucht und Ärger in uns nicht annehmen wollen und verdrängen, dann bleiben diese Gefühle in uns erhalten und wirken im Unbewussten in uns. Sie können sich nicht einfach auflösen. Verdrängter Ärger wächst zur Wut. Verdrängte Angst verwandelt sich in Panik. Ständige Selbstverleugnung kann zu Depressionen führen. Auch viele körperliche Schmerzen sind auf unbewusste Gefühle zurückzuführen, die nie verarbeitet wurden, die dann zum Beispiel ständige Anspannung, Nervosität oder Ängste auslösen können. Kinder brauchen unsere Hilfe ihre schwierigen Gefühle zu verarbeiten!

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!“ Aber das hilft den Kindern nicht, denn allein gelassen mit ihren Gefühlen lernen sie nicht mit ihnen umzugehen, sie zu verarbeiten.

Was sie jetzt brauchen, sind Erwachsene, die ihre Gefühle wahrnehmen, helfen zu benennen und mit den Kindern und diesen Gefühlen *sind*, die ehrliches Interesse zeigen: „Ich sehe du bist sehr wütend/traurig/frustriert/einsam/ängstlich. Was macht dich so wütend/traurig/frustriert/einsam/ängstlich? Erzähl mir davon?“ Und dann hören Sie interessiert zu! Sie müssen nichts *tun*. Es reicht *einfach zuhören, einfach da zu sein, Raum geben für das Gefühl*, sich für die Innenwelt des Kindes zu interessieren. Mehr braucht es nicht. So lernt das Kind mehreres zugleich: „Man kann über Wut, Trauer, Angst... sprechen. Meine Eltern hören mir zu, also ist es ok diese Gefühle zu haben. Ich bin nicht allein mit meinen schwierigen Gefühlen. Ich bin nicht falsch, weil ich fühle, wie ich fühle.“ So wird das Kind gesehen, und zwar mit dem was in ihm ist. Wenn Menschen sich gesehen fühlen, dann entspannen sie sich. Ein größeres Geschenk gibt es wohl kaum.

Sie können bereits einem Säugling Worte für seine Gefühle geben: „Ah das scheint dich grad zu ängstigen?“ Und dann nehmen Sie ihn einfach auf den Arm, damit er sich an ihren Körper geschmiegt beruhigen kann.

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

Je mehr wir die Gefühle von Kindern annehmen, ohne sie wegzudrängen, desto besser lernen sie mit ihnen konstruktiv umzugehen und sich selbst so anzunehmen, wie sie sind. Wenn Menschen ihre Gefühle wohlwollend annehmen können, können sie das auch bei anderen Menschen. Das stärkt Beziehungen, weil sich jeder wahr- und ernst genommen fühlt, so wie er ist.