September 2017

DAS LEBEN IST SCHÖN

kinder!

Deutschland: 2,90 €
Österreich: 3,20 €
Schweiz: 4,00 SFR

DAS MEGA GEWINNSPIEL

Gewinne ein Auto im Wert von 50.000 Euro

SELBSTHEILUNG
Wie die Seele Kinder gesund macht

IM PRAXISTEST
Diese Familienautos sind perfekt

ALPEN-URLAUB
Zwischen Heu und Hühnern

NACHWUCHS-KRITIKER
Tolle Bücher für 4-Jährige

GROSSES DIY-EXTRA

Leckere VEGGIE-BURGER und ein Tipi zum SELBERNÄHEN

DIE GROSSEN GEFÜHLE DER KLEINEN

So lernen wir, sie besser zu verstehen

4 198374 202901 09

VERLEGEN ...

Kleine Kinder – große Gefühle

Gesichter sind das **SPIEGELBILD** *kindlicher Seelen. Sie zeigen meist sehr offen ihre Gefühle. Wir Eltern dagegen reagieren oft mit antrainiertem Verhalten – so kann ein Kind kaum emotionale Kompetenz entwickeln. Ein Selbstversuch von Sonja Baum.*

Auf wohl jedes Kind und somit auch alle Eltern kommt es irgendwann zu: Der Tag der Eingewöhnung im Kindergarten, der Vorschule oder der Grundschule. Unsere gerade Dreijährige nennt ihren Kindergarten „Clownschule“. Sie findet es super – solange ich dabei bin.

Nach einer verzweifelten Woche fiel mir dann das Buch „Kleine Gefühlskunde für Eltern“ in die Hände. Ratgeber sind eigentlich nicht so mein Ding. Aber wenn man tagelang bis mittags im Kindergarten festsitzt und dann nach Hause kommt und dann schnell, schnell Essen einkaufen muss, schnell, schnell das Mittagessen vorbereiten muss, schnell, schnell zur Schule hechtet, um die großen Geschwister abzuholen, schnell, schnell das Essen auf den Tisch bringt, da die Jüngste kurz davor ist, im Stehen einzuschlafen, schnell, schnell noch den Geschirrspüler ausräumt, weil keine Teller mehr da sind – ach ja, Atmen nicht vergessen –, schnell, schnell während die Kinder essen die Wäsche aus der piependen Maschine holt und in den Trockner räumt. Und. So. Weiter. Dann ist man offen für alles. Auch für einen Ratgeber.

Die eigenen Emotionen sollen Eltern nicht vergessen

Die Beziehung von Eltern und Kindern ist von Emotionen geprägt und bestimmt, lerne ich. Von denen der Kinder und denen der Eltern und davon, wie die Eltern mit den eigenen Emotionen und denen der Kinder umgehen. Aha, denke ich. Und denke daran, wie die Dreijäh-

Fotos: Sonja Baum (3), Thinkstock

> rige ihren Schatten entdeckte und sich freute. Und wie ich diese Freude teilte.

Und ich denke daran, wie damals ihre große Schwester ihren Schatten entdeckte und Angst bekam und versuchte, vor ihrem Schatten davonzulaufen. Es war wirklich zu komisch. Und ich musste sehr lachen. Die Kleine hatte Angst, und ich lachte. Nicht so gut, lerne ich.

DIE KLEINEN MÜSSEN ES RICHTIG WAHRNEHMEN, WENN DIE ELTERN WÜTEND SIND

Eigene Gefühle benennen

Vivian Dittmar beschreibt in ihrer „Kleinen Gefühlskunde für Eltern“, wie dem Kind Verständnis für seine Emotionen guttut und ihm hilft, seine emotionale Kompetenz zu entfalten. Genauso wichtig ist es aber auch, den Emotionen Grenzen zu setzen. So wenn das Kind genüsslich in der Nase bohrt. Wenn die Mama sagt „Das macht man nicht!“, hilft das nicht. Es erscheint dem Kind willkürlich. „Ich mag es nicht, wenn du das tust“, ist da viel nachvollziehbarer, da ich als Bezugsperson hier meine eigenen Emotionen ins Spiel bringe.

Interessant, denke ich. Vielleicht klappt das besser. Und ich beginne zu üben. Beim Popeln oder beim Krumm-am-Tisch-Sitzen. Es funktioniert ziemlich gut. Vielleicht weil die Kinder verdutzt sind, was mit Mami los ist. Aber vielleicht tatsächlich auch, weil sie nun wissen, dass es mich stört. Und dass ich mir deshalb wünsche, dass sie es anders machen.

Drei verschiedene Bedürfnisse in einen Kompromiss kriegen

Im nächsten Abschnitt des Buches geht es um die Bedürfnisse, die Emotionen hervorrufen. Und das kann kompliziert werden, da jeder Familienangehörige seine Bedürfnisse hat. Meine Feuertaufe für die Anwendung des Gelernten: eine längere Autofahrt. Der Achtjährige: „Können wir eine CD hören?“ – Papa: „Nein, jetzt nicht.“ – Die Sechsjährige: „Mir ist so langweilig! Warum können wir nicht eine CD hören?“ – Mama: „Später.“ – Achtjähriger flüstert zur Dreijährigen: „Los, frag du mal.“ – Die Dreijährige: „CD hören!!“ – Papa: „Jetzt möchte ich erst mal Radio hören.“ – Der Achtjährige: >

LIES NACH – UND PROBIER ES SELBER AUS

Meist fehlt es Eltern an einem Verständnis der eigentlichen Funktion von Gefühlen. Dadurch wird es schwierig, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten. Das Buch beantwortet wichtige Fragen:
- Warum haben Kinder so viele intensive Gefühle?
- Wie entwickelt sich emotionale Kompetenz gut?
- Wie können die Gefühle der Eltern die Beziehungen zu Kindern bereichern? **Vivian Dittmar, „Kleine Gefühlskunde für Eltern“, edition est, 17,50 Euro.**

Fotos: Sonja Baum (2); Hersteller, Thinkstock

DAS FASS, VOLL MIT GEFÜHLS-ALTLASTEN, IST SCHON ÜBERVOLL

> „Oh Manno, das ist so gemein. Ich hab keine Lust mehr!“

Jetzt werde ich hellhörig! Das ist meine Chance. Emotionen! Bedürfnisse! Also, Analyse der Situation: Wut. Die Kinder werden wütend. Weil sie nicht bekommen, was sie wollen. Ihr Bedürfnis: CD hören. Papas Bedürfnis: Radio hören. Emotionen: völlig entspannt. Mamas Bedürfnis: Ruhe haben. Emotionen: genervt sein.

Meine Lösung: „Kinder, Papa hört jetzt erst mal etwas Radio, und wenn wir auf der Autobahn sind, dürft ihr CD hören.“ Ich sehe etwas besorgt zu meinem Mann. Der nickt zustimmend. Die Kinder sind auch zufrieden. Mama ist zufrieden, weil alle zufrieden sind. Aber eigentlich ist ihr Bedürfnis, also meines, nicht berücksichtigt. Und – tatata! Kommen wir zum nächsten Abschnitt in dem Buch: Aufgestaute Gefühle sammeln sich an zu einem Fass voller „Altlasten“. Bringt dann ein weiterer Tropfen „Gefühl“ das Fass zum Überlaufen, platzt Mami der Kragen – für das Kind eine sehr unvermittelte und unerwartet heftige Reaktion. Vivian Dittmar gibt in ihrem Buch wertvolle Tipps, wie man das Fass rechtzeitig entlädt und verhindert, dass es überhaupt vollläuft.

Die Wut über Mamas Fernbleiben in der Kita legt sich langsam wieder

In der „Clownschule“ haben wir es inzwischen fast geschafft. Ich habe verstanden, dass auf die Dreijährige alle möglichen Emotionen einprasselten: Wut, Angst, Trauer. Kein Wunder: drei Jahre im Elfenbeinturm und dann wird man auf einmal ins Leben gestoßen und soll alleine klarkommen. Naja, mehr oder weniger alleine. Zumindest ohne die Mami.

Ich habe Verständnis gezeigt für ihre Emotionen, und heute blieb die Dreijährige zwar mit etwas Protest (Wut) aber ganz ohne Tränen in der Clownschule. Und ich habe Zeit, diese Zeilen hier zu schreiben.

Fotos: Fotos: Sonja Baum (3), Hersteller, Thinkstock