Leseprobe:

Kleine Gefühlskunde für Eltern

Wie Kinder emotionale und soziale Kompetenz entwickeln

VIVIAN DITTMAR

Inhalte der Leseprobe:

Über das Buch……... 2
Aus der Einleitung ……... 3
Miteinander wachsen……... 3
Eltern sein gestern und heute ……... 3
Beziehung statt Erziehung…….. 6
Aus Teil I: Eltern und Gefühle ……... 9
Gefühle sind Beziehungskräfte …… 9
Aus Teil II: Kinder & Gefühle …… 11
Kinder haben keine Gefühle, sie sind ihre Gefühle ……... 11
Wie Gefühlskräfte sich entwickeln…… 14
Aus Teil III: Ein neues Miteinander ……... 15
Gefühle und soziale Kompetenz……15

Über das Buch

Viele Eltern fühlen sich mit der Intensität der Gefühle ihrer Kinder überfordert - und auch mit den eigenen Gefühlen. Oft fehlt es an einem Verständnis der eigentlichen Funktion von Gefühlen. Das macht es schwierig, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten.

Die *Kleine Gefühlskunde für Eltern* entstand auf vielfache Nachfrage von Lesern der *Gebrauchsanweisung* für Gefühle. Sie wollten wissen, wie wir unsere Kinder darin unterstützen können, ihre Gefühlskräfte zu entfalten. Dieses Buch geht ausführlich auf die Gefühlskräfte von Eltern und Kindern ein und auch darauf, wie diese zusammenspielen. Im Mittelpunkt steht stets die Frage nach einer zeitgemäßen Beziehungsgestaltung, jenseits von autoritär und antiautoritär.

Wenn es uns gelingt, das Zusammenleben mit unseren Kindern heute so zu gestalten, dass die Bedürfnisse aller geachtet werden und auf Machtausübung jeder Art verzichtet werden kann, dann ist uns ein wichtiger Entwicklungsschritt als Menschheit geglückt. Hierzu möchte dieses Buch einen Beitrag leisten.

Aus der Einleitung

Miteinander wachsen

Dieses Buch ist ein Plädoyer für einen gemeinsamen Wachstumsprozess mit unseren Kindern. Nichts und niemand auf dieser Welt ist besser dazu geeignet, uns mit uns selbst zu konfrontieren, als unsere eigenen Kinder. Niemand erspürt unsere Schatten und Schwachstellen präziser als sie und keiner liebt uns bedingungsloser. Sie wollen nicht, dass wir perfekt sind, sie wollen vor allem, dass wir mit uns selbst und mit ihnen in Kontakt sind — sie wollen, dass wir da sind. Kinder fordern uns, über uns selbst hinauszuwachsen. Nehmen wir ihre Einladung an, wird der Prozess nicht nur zu einer neuen Beziehung mit unseren Kindern führen, sondern vor allem auch zu einer neuen Beziehung mit uns selbst und dem Leben an sich.

Eltern sein gestern und heute

Noch vor zwei oder drei Generationen hatten die meisten Eltern gar keine Zeit und auch gar keinen Anlass, sich über Kindererziehung Gedanken zu machen. Kinder wurden nach einem festen Schema erzogen, gut und schlecht, richtig und falsch waren sauber sortiert und die Eltern hatten dies "*nur*" umzusetzen, auch mit Gewalt. Strenge und Härte galten als Ausdruck der eigenen Liebe gegenüber den Kindern.

In vielen Kulturen ist das noch heute so, und das hat nicht nur Nachteile. Ein vorgegebenes ethisch-moralisches Korsett mag zwar weniger Platz zum Atmen bieten, es gibt aber auch Halt und Orientierung. Die Verantwortung für die Wunden, die dadurch in Kinderseelen geschlagen werden, liegt beim Kollektiv — denn man macht es ja so, weil es schon immer so gemacht wurde — und entlastet damit die Eltern.

Ein solch enger Rahmen funktioniert auch recht vernünftig, solange Kinder durch ihn auf ein Leben in einer Gesellschaft vorbereitet werden sollen, die sich in genau diesem engen Rahmen bewegt. Mit anderen Worten: Ein autoritärer Erziehungsansatz, der stur einen bestimmten Satz Regeln durchsetzt, bis der Wille des Kindes sich seiner Macht beugt, bereitet Kinder optimal auf das Leben in Strukturen vor, die nach eben diesen Regeln funktionieren und in denen sie am besten überleben, wenn sie keinen eigenen Willen haben. Er ist allerdings absolut nutzlos in der Vorbereitung auf ein Leben in Eigenverantwortung und Freiheit — Werte, die inzwischen tief in den Kulturen der Industrienationen verankert sind.

(...)

Heute bewegen sich die meisten Eltern irgendwo zwischen diesen beiden Polen, was sicher kein schlechter Startpunkt ist. Das größte Problem sehe ich heute darin, dass Eltern, solange alles gut läuft, gerne partnerschaftlich und auf Augenhöhe mit ihren Kindern sind. Sobald es jedoch zu Konflikten kommt, sind sie mit diesem Ansatz überfordert bzw. haben keine funktionierenden Strategien, um Konflikte auch auf Augenhöhe zufriedenstellend zu lösen. Woher auch, schließlich haben wir es nie gelernt. Dann geschieht das, was eigentlich in Stresssituationen immer geschieht: Wir greifen auf das zurück, was wir kennen. Und was wir kennen, ist eben doch noch die autoritäre Schiene, wo wir als Eltern die Machtkarte ziehen und uns über unsere Kinder hinwegsetzen. In diesem Moment fühlen unsere Kinder sich verwirrt, verraten und zutiefst verletzt, denn es passt so gar nicht zu dem, was wir sonst mit ihnen leben.

Außerdem sehe ich bei allen Fortschritten, die wir im Umgang mit unseren Kindern gemacht haben — und die haben wir zweifellos gemacht -, immer noch eine entscheidende Lücke bei dem Thema Gefühle. Die weitverbreitete Unkenntnis über Wesen und Funktion dieser Kräfte führt dazu, dass wir

als Eltern unseren Kindern genau das weitergeben, was wir selbst gelernt haben: irgendwie, mehr schlecht als recht, mit Gefühlen klarzukommen, jedoch eher im Überlebens- als im Gestaltungsmodus. Darüber hinaus scheitern die meisten guten Absichten, mit denen Eltern ihre erzieherischen Ideale umsetzen wollen, an unserer eigenen Unfähigkeit, im Härtefall gut mit unseren Gefühlen umzugehen.

Beziehung statt Erziehung

Die Frage ist: wenn nicht autoritär und nicht antiautoritär, was dann? Wenn wir die Idee, Kinder nach bestimmten Schemata zu formen, als unbefriedigend und unangemessen loslassen, da sie nicht den Ansprüchen einer auf Eigenverantwortung und Freiheit basierenden Gesellschaft entspricht, was tritt an den Platz der verstaubten Litaneien endloser "*Man*"-Sätze? Und wenn wir zugleich die Idee loslassen, dass wir Kinder einfach freilassen sollten, was kann ihrem nicht endenden Strom des Wollens Ufer geben, sodass er sich auf etwas ausrichten kann, das sowohl ihnen selbst als auch ihrer Umgebung zuträglich ist? Mit anderen Worten: Wenn wir uns nicht mehr darauf berufen

können, dass "*man*" dieses oder jenes tut (oder eben nicht), da "*man*" heute so vielfältig ist, dass "*man*" eben so ziemlich alles tut (oder eben nicht), was kann Kindern dann Halt und Orientierung geben?

Die Antwort ist zugleich einfach und doch komplex: Es sind die Beziehungen, die wir mit unseren Kindern eingehen, die ihnen Halt und Orientierung geben, nicht mehr und nicht weniger. In Beziehung treten bedeutet Bezug nehmen oder "*sich beziehen auf*". Mit unseren Kindern in Beziehung zu treten bedeutet also, weder sie einfach sich selbst zu überlassen noch sie nach unseren Vorstellungen zu formen. Es bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als sich auf sie zu beziehen, immer wieder aufs Neue. Sich zu beziehen bedeutet, meiner persönlichen Stellung Ausdruck zu verleihen, was unter anderem durch unsere Gefühlskräfte geschieht. Auf diesem Wege lernen Kinder auch unsere Werte kennen — sie werden ihnen jedoch nicht übergestülpt, sondern lediglich angeboten.

Getragen von Vertrauen und Respekt, geben unsere Gefühle und Bedürfnisse dem Kind einen Rahmen, in dem es sich selbst erfahren kann. Hier kann es die eigenen Bedürfnisse und Gefühle in einen sinnvollen Zusammenhang stellen und ler-

nen, was es bedeutet, mit anderen Menschen gemeinsam Lösungen für unterschiedliche Herausforderungen des Zusammenlebens und letztlich auch des Zusammenarbeitens zu finden.

Gefühle sind Beziehungskräfte

Wie in "*Gefühle, eine Gebrauchsanweisung*" ausführlich erläutert, betrachte ich Gefühle als Kräfte, nicht als Probleme. Und zwar alle Gefühle, auch jene, die gemeinhin als "*negativ*" eingestuft werden, wie etwa die Wut oder die Trauer. Als Eltern brauchen wir diese Kräfte, um für unsere Kinder stark, verletzlich, vergebend, wertschätzend und offen für Neues sein zu können. Gelingt es uns, mit unseren Kindern in dieser Qualität in Beziehung zu treten, zeigen wir ihnen nicht nur, wie sie selbst diese Kräfte entwickeln können, sondern eröffnen ihnen auch die Möglichkeit, wirklich tiefen, authentischen und freudvollen Kontakt mit uns zu haben.

(...)

Als Eltern begegnen wir ständig Situationen, die anders laufen, als wir sie gerne hätten. Sei es der Frühstücksbrei in Papas Bart oder die Toilettenrolle in der Waschmaschine — Kinder haben in ihrem Forscher- und Entdeckerdrang, in ihrer grenzenlosen Neugier auf die Welt und auf das Leben eine

schier unerschöpfliche Kreativität. Sie probieren alles aus — wirklich alles. Und da gibt es manches, was wirklich wunderbar ist, und einiges, was nicht so gut funktioniert oder nicht dem Bedürfnis ihrer Umgebung entspricht. Und genau hierfür brauchen wir als Eltern unsere Gefühle!

Kinder lassen sich weder von Regeln noch von moralischen Konzepten beeindrucken, doch Gefühle erreichen sie. Kinder wollen uns spüren, so wie sie sich selbst spüren wollen, und in diesem Spüren entsteht Beziehung. Wir als Eltern brauchen unsere Gefühle also nicht primär für uns. Es sind vielmehr unsere Kinder, die Eltern brauchen, die Gefühle haben, damit sie uns spüren können.

Aus Teil II: Kinder & Gefühle

Kinder haben keine Gefühle, sie sind ihre Gefühle

Kinder sind zugleich wunderbar und für Erwachsene doch furchtbar anstrengend. Beides liegt vor allem daran, dass sie ihre Gefühle unmittelbar ausdrücken — ohne Filter, ohne Reflexion, ohne Hintergedanken.

Besonders auffällig ist dies bei kleinen Kindern. Ihre Gesichter wechseln wie der Himmel an einem durchwachsenen Apriltag von heiter zu wolkig und wieder zurück, und das zuweilen binnen Sekunden.

Je älter Kinder werden, desto mehr lernen sie, ihre Gefühle nicht unmittelbar auszudrücken. Sie lernen zum Beispiel, nicht einfach loszuschreien, wenn ihnen etwas nicht passt, sondern etwas zu sagen. Oder sie lernen, dass bestimmte Gefühle in ihrer Umgebung auf Ablehnung stoßen und hören deshalb auf, diese Gefühle auszudrücken oder sogar sie zu erzeugen.

Doch auch wenn sich das Verhältnis zu den eigenen Gefühlen im Laufe der Entwicklung verändert, kommt erst mit der Pubertät die Fähigkeit, die Erschaffung der eigenen Gefühle zu reflektieren und damit bewusst zu steuern. Wenn wir uns vor Augen

führen, wie schwierig dies selbst für Erwachsene noch ist, wird es uns kaum verwundern.

Trotzdem oder gerade deshalb spielen wir als Eltern eine zentrale Rolle bei der Frage, ob unsere Kinder ihre Gefühlskräfte auf eine gesunde Art entwickeln oder nicht. Die gute Neuigkeit: Es ist einfacher als gedacht. Es ist in unseren Kindern von Natur aus angelegt, ihre Gefühlskräfte so zu entfalten, dass sie groß und stark werden. Wir müssen nicht groß eingreifen oder irgendwelche Superleistungen vollbringen, damit dies geschieht. Was uns abverlangt wird, ist jedoch die Achtsamkeit, diese natürliche Entwicklung nicht zu behindern — etwa indem wir Gefühle ablehnen, blockieren, bekämpfen oder exzessiv fördern. Gewissermaßen müssen wir uns raushalten, ohne unsere Kinder im Stich zu lassen. Wir sind gefordert, uns nicht einzumischen und trotzdem ganz da zu sein.

Beginnend mit den fünf Gefühlskräften und deren Entwicklung im Kind werde ich in diesem Teil auch die Themen Emotionen, Absolutheitsansprüche und emotionale Dramen beleuchten. Ein tieferes Verständnis dieser Kräfte und vor allem deren Entfaltung gibt uns als Eltern wichtige Hinweise darauf, wie wir dieses magische Gleichge-

wicht zwischen Halten und Raumgeben finden können. Die Auseinandersetzung mit Emotionen, Absolutheitsansprüchen und emotionalen Dramen zeigt uns außerdem, wie wir mit natürlicherweise auftretenden Störungen in der emotionalen Entwicklung unserer Kinder gut umgehen können — ohne ein Drama daraus zu machen.

Wie Gefühlskräfte sich entwickeln

Kinder kommen zwar mit der Anlage zu allen fünf Kräften auf die Welt, doch diese entfalten sich erst nach und nach in einem langen, vielschichtigen Prozess. Eine große Rolle spielen bei diesem Prozess natürlich die Eltern und wie sie mit ihren eigenen Gefühlen und denen der Kinder umgehen. Haben sie eine Wertung gegenüber bestimmten Gefühlen in sich selbst oder in ihren Kindern? Kinder werden das erspüren und von ihren Eltern übernehmen. Haben die Eltern viele Absolutheitsansprüche, hinter denen sie ihre Bedürfnisse verbergen, dann werden die Kinder auch diesen Trick von ihnen lernen und übernehmen. Die sogenannten negativen Gefühle unserer Kinder sind anstrengend für uns, zweifellos, vor allem wenn wir diese in uns selbst ablehnen oder als Emotionen in uns unterdrückt haben. Da unsere Kinder diese Ablehnung jedoch spüren und ihr Verhalten entsprechend anpassen ist es für uns Eltern wichtig zu verstehen, warum die vermeintlich negativen Gefühle für Kinder genauso wichtig sind wie für uns.

Gefühle und soziale Kompetenz

Doch wie erlangt man diese angeblich so seltene Gabe? Der Schlüssel liegt in unseren Gefühlskräften. Unsere Gefühle befähigen uns dazu, für uns einzustehen (Wut), Bedürfnisse loszulassen (Trauer), uns auf das Unbekannte einzulassen (Angst), uns selbst zu reflektieren (Scham) und wertzuschätzen (Freude). Damit diese sich ganz entfalten können, brauchen Kinder und Jugendliche Situationen, in denen sie mit Bedürfniskonflikten konfrontiert sind. Wie genau aus Bedürfniskonflikten soziale Kompetenz entsteht, möchte ich im Folgenden erläutern. Denn wenn wir diesen Mechanismus verstanden haben, können wir zunehmend entspannt mit solchen Situationen umgehen.

Es gibt im Grunde genommen zwei Möglichkeiten, auf Bedürfniskonflikte zu reagieren: Gewalt oder Kreativität. Der Weg der Gewalt führt häufig zu einer Abwärtsspirale, bei der am Ende meist für alle Beteiligten mehr verloren als gewonnen wurde. Gewalt — sei es physische, verbale oder emotionale — wird in dem Fall gewählt, wenn es an sozialer Kompetenz fehlt. Der Weg der Kreativität wird dann nicht als Alternative wahrgenommen, obwohl er ausnahmslos zu erfüllenderen, be-

friedigenderen und nachhaltigeren Lösungen führt als der Weg der Gewalt.

Um bei dem zuvor angeführten Beispiel zu bleiben: Noch vor ein oder zwei Generationen wäre der gewalttätige Weg der Konfliktbehebung selbstverständlich gewesen. Die Mutter oder wahrscheinlich noch eher der Vater hätten ihre Macht dazu eingesetzt, Jan klarzumachen, dass er gefälligst in Zukunft pünktlich zu Hause zu sein habe. Es hätte vermutlich noch nicht einmal die Notwenigkeit oder das Interesse bestanden, Jan nach den Gründen für seine Verspätung zu fragen. Das Prinzip "*Solange du die Füße unter meinen Tisch stellst ...*" hätte völlig ausgereicht, um jeden Konflikt scheinbar aus der Welt zu räumen. Hier ist Wutkraft gepaart mit einem Absolutheitsanspruch am Werk. Eine solche Wutkraft sieht sich berechtigt, die eigenen Interessen auch mit Gewalt durchzusetzen, denn sie sind ja *absolut* richtig. Es ist genau dieser Ausdruck, der Wut so einen schlechten Namen gegeben hat.

Kreativität als Antwort auf einen Bedürfniskonflikt bedeutet, dass nach Lösungen gesucht wird, welche die größtmögliche Zufriedenheit aller Beteiligten erreichen. Solche Lösungen nenne ich gerne "*Verbindende Lösungen*", da sie die Bedürfnisse aller

verbinden. Sie unterscheiden sich vom klassischen Kompromiss darin, dass dieser häufig einen fahlen Beigeschmack hat — weil keiner wirklich mit der Lösung glücklich ist. Nicht umsonst ist eine der ersten Assoziationen mit dem Wort "*Kompromiss*" der Ausdruck "*fauler Kompromiss*".

Bei verbindenden Lösungen einigt man sich nicht auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, sondern man nutzt das Energiepotenzial von Konflikten für einen kreativen und kooperativen Quantensprung. Wenn es gut läuft, ist das Ergebnis besser als der Status Quo vor dem Konflikt.

Damit dies möglich wird, müssen wir kreativ werden und über unseren eigenen Tellerrand hinausblicken. Das gelingt nur, wenn zumindest einer der Beteiligten fähig ist, die Bedürfnisse des oder der anderen wirklich zu begreifen. Sonst wird es ihm nicht möglich sein, gangbare Lösungen zu entwickeln. Natürlich wird dieser Prozess enorm erleichtert, wenn alle Beteiligten gut darin sind, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, auszudrücken und auch die der anderen zu hören.

Sehr schwierig wird es — wie es leider häufig der Fall ist —, wenn einer oder mehrere Beteiligte nicht klar wissen, was sie wollen oder das nicht

deutlich ausdrücken, übrigens ein Zeichen mangelnder Wutkraft. Genauso schwierig wird es, wenn es an Fähigkeit oder Bereitschaft fehlt, die Bedürfnisse der anderen zu hören, vor allem wenn sie auf den ersten oder auch den zweiten Blick nicht mit den eigenen kompatibel sind. Um dazu fähig zu sein, brauchen wir zunächst unsere Angstkraft. Sie hilft uns, der Ungewissheit ins Auge zu sehen, ob es zwischen dem eigenen Bedürfnis und dem des anderen eine verbindende Lösung geben wird. Damit ist sie der Schlüssel zu Kreativität.

Wenn wir außerdem noch gut mit Trauer- und mit Schamkraft gerüstet sind, fällt es uns umso leichter, uns auf das Wagnis des Unbekannten einzulassen: Wir wissen, dass wir im Zweifelsfall fähig sein werden, das Nichtzustandekommen einer verbindenden Lösung zu betrauern und damit anzunehmen. Und wir wissen auch, dass wir durch unsere Schamkraft fähig sind, uns selbst zu hinterfragen.

Und natürlich brauchen wir unsere Freude, um unsere eigenen Bedürfnisse und die des anderen zu würdigen. Sie hilft uns außerdem anzuerkennen, wie schön und richtig es ist, sich die Zeit zu nehmen, verbindende Lösungen zu entwickeln, statt

(...)

Buchbestellung

Auszug aus dem Buch:
Kleine Gefühlskunde für Eltern
von Vivian Dittmar

Viele Eltern fühlen sich mit der Intensität der Gefühle ihrer Kinder überfordert – und auch mit den eigenen Gefühlen. Meist fehlt es an einem Verständnis der eigentlichen Funktion von Gefühlen. Dadurch wird es schwierig, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten.
Vor allem wird klar: wir müssen vor Gefühlen keine Angst haben und sie müssen uns auch nicht wütend machen. Erst unsere Gefühle ermöglichen es uns, die Eltern zu sein, die unsere Kinder brauchen.

„Ein zukunftsweisendes Buch für ein neues Miteinander in der Familie.“
Elternmagazin Libelle

edition est, 240 Seiten
ISBN: 978-3-940-77320-3
ebook ISBN: 978-3-940773-30-2

Als Autorin und Impulsgeberin für kulturellen Wandel engagiert Vivian Dittmar sich seit zwei Jahrzehnten für eine ganzheitliche Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen Gefühle & Emotionen, Der emotionale Rucksack, beziehungsweise, Das innere Navi und Echter Wohlstand.

www.viviandittmar.net
www.lebensweise.net