

EFB - Aktuell

Guben / Forst

JANUAR 2024

Naëmi-Wilke-Stift
Krankenhaus und Lutherische Diakonissen-Anstalt

Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) **mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)**

„Wie fühlst du dich?“ - Über Gefühle reden

Nicole Baumgarten, Diplom-Pädagogin

Inhalt

- **Gefühle**

Kontakt Guben:

„Haus Elisabeth“
Wilkestr. 14
03172 Guben
03561 / 403 219
E-Mail: beratungsstelle@naemi-wilke-stift.de

Kontakt Forst:

Frankfurter Str. 21
03149 Forst
03562 / 99 4 22
E-Mail: efb-forst@naemi-wilke-stift.de

Wie fühlst du dich?

Welche Frage stellen Sie Ihrem Kind, wenn Sie sich für dessen Gefühle interessieren?

„Wie fühlst du dich?“ Oder: „Wie geht es dir?“

Gehen wir mal davon aus, dass die Frage „Wie geht es dir?“ unverfänglich und im Alltag eher gebräuchlich ist. Ihr Kind antwortet mit gut oder schlecht und Sie wissen um die Stimmungslage Ihres Kindes. Aber haben Sie in dem Augenblick auch *wirklich* erfahren, wie sich Ihr Kind fühlt?

Gefühle werden gewöhnlich in die Kategorie „gut“ oder „schlecht“ eingeteilt und bekommen damit eine Bewertung. Gefühle wie glücklich, fröhlich und zufrieden werden verständlicherweise den „guten“ Gefühlen zugeschrieben. Die der Kategorie „schlecht“ zugeordneten Gefühle sind z.B. Ekel, Scham, Wut, Angst und Traurigkeit.

In Beratungssitzungen sprechen Kinder gern über ihre „guten“ Gefühle. Wenn Kinder erleben, dass auch die „schlechten“ Gefühle benannt werden dürfen, beginnen sie sich zu öffnen und auch über diese Gefühle zu reden.

Mit einer Unterscheidung zwischen „guten“ und „schlechten“ Gefühlen wird man den vermeintlich „schlechten“ Gefühlen in ihrer Bedeutung nicht gerecht. Auch die unangenehmen Gefühle haben ihre Berechtigung und erfüllen

len einen Zweck.

Ärger z.B. ist ein Gefühl, das signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Ein Bedürfnis wird nicht erfüllt oder eine persönliche Grenze wird nicht akzeptiert. Hier ist es hilfreich, dem Bedürfnis auf die Spur zu kommen und zu erkennen, was einen gerade stört oder welches Verhalten nicht passt. Ärger ist ein wichtiges Gefühl, um zu einem bestimmten Umstand, den man nicht haben möchte, „Nein“ sagen zu können. Im Trotzalter eines Kindes erwacht erstmalig die Fähigkeit „Nein“ zu sagen und ermöglicht dem Kind eigene Interessen zu vertreten und sich zu behaupten.

Sind Gefühle bedrohlich?

Gefühle scheinen in ihrer Art je nach Wahrnehmung allerdings oft etwas Bedrohliches an sich zu haben.

Ein Klient reagierte einmal auf die Frage „Wie haben Sie sich in der Situation gefühlt?“ mit der Antwort: „Oh, jetzt wird's gefährlich!“

Gefühle sind meist nicht kontrollierbar, werden abgewehrt oder wollen möglicherweise auch verdrängt werden. Oft machen Kinder in Gegenwart ihrer Eltern oder anderen Bezugspersonen die Erfahrung, über unangenehme Gefühle nicht reden zu können oder zu dürfen, weil sie von Erwachsenen nicht gehört werden wollen oder können.

„Hab keine Angst.“ „Du brauchst nicht zu weinen.“ „Ein Indianer kennt keinen



Geschäftsadresse:
Naëmi-Wilke-Stift
Dr.-Ayrer-Str. 1-4
03172 Guben
Telefon: 03561/403160
Telefax: 03561/403 225
E-Mail: stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de
Internet: www.naemi-wilke-stift.de

Über Gefühle reden...

Schmerz. „Das war doch nicht so schlimm.“ ...

Das sind Äußerungen von Erwachsenen, mit denen sie Gefühle, die je nach Situation unangenehm werden könnten, am besten fernhalten wollen.

Die Folge: Kinder, deren Gefühle wie z.B. Angst oder Traurigkeit nicht gesehen, anerkannt und begleitet werden, gehen im schlimmsten Fall vielleicht in die Offensive und werden in Situationen, in denen sie sich nicht wohl fühlen, wütend und aggressiv.

Oder sie werden still und ziehen sich emotional zurück. Dies geschieht nicht zwangsläufig, könnte sich aber aufgrund der Erfahrungen, die das Kind macht, zu einer Verhaltensauffälligkeit entwickeln.

Je häufiger und einschneidender solche Erfahrungen sind, desto prägender werden sie dafür, wie das Kind mit seinen Gefühlen umgeht.

Alle Gefühle dürfen sein

Ausnahmslos alle Gefühle dürfen sein. Es ist kein Anzeichen für Schwäche, Gefühle zu haben. Gefühle sind lebensnotwendig und geben uns eine Orientierung, ob wir uns seelisch oder körperlich im „grünen Bereich“ bewegen. Sie geben uns einen Hinweis darauf, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder ob wir etwas dafür tun müssen, damit es uns besser geht. All unsere Gefühle verdienen unsere Achtung und Aufmerksamkeit.

Kinder brauchen für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls Erwachsene als Vorbilder, die ehrlich und offen mit ihren Gefühlen umgehen. Erwachsene, die sich ihrer eigenen Gefühle bewusst sind, sie zulassen, ihnen Raum geben und die Gefühle so akzeptieren wie sie sind. Dazu braucht es oft ein Innehalten, um achtsam werden zu können für das, was ist und für das, was gefühlt wird.

„Wenn die Saite eines Instrumentes in Hochspannung gespannt ist, dann kann sie nicht mehr klingen. Wenn sie dennoch zum Schwingen gebracht wird, dann kann sie reißen. Die Spannung muss ein wenig nachlassen, dann können Töne erklingen. Ein wichtiger Schritt, mit

den eigenen Gefühlen und den Gefühlen der Kinder besser umgehen zu können, besteht darin, zu versuchen, weicher zu werden.“

(Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: *Wie Kinder fühlen*. Beltz Verlag 2008)

Hören Sie Ihrem Kind zu, schenken Sie ihm Vertrauen und Sicherheit und schauen Sie, welches wichtige Bedürfnis erfüllt werden möchte. Gehen Sie achtsam mit Ihren Gefühlen und den Gefühlen Ihrer Kinder um!

Wir Beraterinnen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle in Guben und Forst stehen Ihnen gern zur Seite.
Nicole Baumgarten

„Stark im Leben“

Ein Trainingskurs für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Deine Gefühlswelt ist durcheinandergeraten. Mal bist du wütend, mal traurig oder auch mal ängstlich. Machst dir Sorgen, ob zu Hause oder in der Schule. Möchtest gern mit Freunden zusammen sein, Freude und Spaß haben, fühlst dich aber doch manchmal allein?



In einer kleinen Gruppe kann sich Ihr Kind mit Gleichaltrigen austauschen. Wir helfen, das Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu stärken und in Konflikten Lösungen zu finden.

Der Trainingskurs **„Soziales Kompetenztraining“** umfasst 8 Termine. Wir würden uns über eine Anmeldung Ihres Kindes freuen!

Ansprechpartnerin: Nicole Baumgarten

Erziehungs- und Familienberatungsstelle
„Haus Elisabeth“
Wilkestraße 14
03172 Guben
Tel.: 03561-403 219
E-Mail: beratungsstelle@naemi-wilke-stift.de

Die Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatung stehen im begrenzten Umfang für Präventionsarbeit zur Verfügung und können zu Vorträgen und Infoveranstaltungen in Kitas und Schulen eingeladen werden.

EFB-Aktuell—Impressum

Herausgegeben vom Stiftsvorstand des Naëmi-Wilke-Stiftes
Erscheinungsweise halbjährlich
Redaktion: P. Markus Müller, Rektor