

Burkhardt, Susan Christina Annamaria

Der gesunde Umgang mit (kindlichen) Emotionen

Wicki, Monika T. [Hrsg.]; Törmänen, Minna R. K. [Hrsg.]: *Bildung für alle stärken. Ein Handbuch für die evidenzbasierte Entwicklung inklusiver Schulen.* Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2025, S. 164-174



Quellenangabe/ Reference:

Burkhardt, Susan Christina Annamaria: Der gesunde Umgang mit (kindlichen) Emotionen - In: Wicki, Monika T. [Hrsg.]; Törmänen, Minna R. K. [Hrsg.]: *Bildung für alle stärken. Ein Handbuch für die evidenzbasierte Entwicklung inklusiver Schulen.* Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2025, S. 164-174 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-332252 - DOI: 10.25656/01:33225; 10.35468/6167-12

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-332252>

<https://doi.org/10.25656/01:33225>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.klinkhardt.de>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Susan Christina Annamaria Burkhardt

Der gesunde Umgang mit (kindlichen) Emotionen

Zusammenfassung

Der Text befasst sich mit dem gesunden Umgang mit kindlichen Emotionen im schulischen Kontext. Er hebt die Bedeutung von Emotionen als Ausdruck von Bedürfnissen hervor und beschreibt, wie Erwachsene durch ein besseres Verständnis von Emotionen, insbesondere durch das Konzept der Metaemotionen, positiv auf das Verhalten von Kindern einwirken können. Der besonders wirkungsvolle Ansatz des Emotionscoachings wird vorgestellt, wobei fünf zentrale Schritte erläutert werden: das frühzeitige Bemerken von Emotionen, die Nutzung dieser als Gelegenheit zur Nähe, Empathie, das Finden von Worten für die Emotionen und gemeinsames Problemlösen. Der Text betont, dass ein reflektierter und einfühlsamer Umgang mit Emotionen die emotionale Entwicklung von Kindern fördert und sowohl für das Kind als auch für die Erwachsenen im schulischen Umfeld entlastend wirkt.

Abstract

The text addresses the healthy handling of children's emotions in the school context. It highlights the importance of emotions as expressions of needs and describes how adults can positively influence children's behaviour through a better understanding of emotions, particularly through clarifying their own meta-emotions. The particularly effective approach of emotion coaching is presented, with five key steps explained: early recognition of emotions, using them as opportunities for connection, empathy, finding words for the emotions, and solving problems together. The text emphasizes that a reflective and empathetic approach to emotions promotes children's emotional development and provides relief for both the child and the adults in the school environment.

Advance Organizer

Objective and Overview:

The text “The Healthy Handling of (Children’s) Emotions” by Susan Christina Annamaria Burkhardt explores the importance of managing emotions in the school context, particularly in children. It provides a detailed guide on how teachers and other adults can foster emotional intelligence in children by recognizing, understanding, and responding to their emotions in a healthy way. The goal is to support children’s positive emotional development while also relieving adults in handling challenging situations.

Key Themes and Concepts:

1. Function of Emotions:
 - a) Emotions are essential signals that indicate needs and responses to environmental influences. They are not only crucial for survival but also for interaction and communication with others.
2. Emotions in the Brain:
 - a) The text explains how emotions are processed in the brain using a simple hand model. This model helps illustrate why people sometimes cannot react rationally when experiencing strong emotional states.
3. Meta-emotions:
 - a) These are the feelings we have about our own emotions and those of others. Adults significantly influence children’s emotional development through their own meta-emotions.
4. Four Parenting Styles in Handling Emotions:
 - a) Dismissing: Emotions are ignored or downplayed, which may teach children to suppress their feelings.
 - b) Disapproving: Emotions are viewed as inappropriate or disruptive and are punished, which can negatively affect the child’s mental health.
 - c) Laissez-faire: Emotions are accepted but without guidance, which can lead to confusion and hinder emotional development.
 - d) Emotion Coaching: This approach is considered the most effective and involves consciously recognizing, accepting, and guiding emotions.
5. The Five Steps of Emotion Coaching:
 - a) Notice emotions, especially when they are still mild.
 - b) View emotions as an opportunity for connection and guidance.
 - c) Show empathy and acceptance.
 - d) Help the child find words for their emotions.
 - e) Develop problem-solving strategies together.

Connection to Prior Knowledge and Context:

The text builds on well-known pedagogical and psychological concepts, such as the importance of emotional intelligence and self-regulation. Readers familiar with the challenges of daily school life will find practical strategies for addressing children's emotional needs. Through emotion coaching, the text demonstrates how teachers can not only promote children's emotional well-being but also reduce their own emotional stress. The approach combines theoretical knowledge with practical applications to create a healthier emotional climate in schools.

Einleitung

Im schulischen Kontext steht häufig das kindliche Verhalten im Vordergrund, meist, wenn Erwachsene es als störend oder schwierig erleben, sich überfordert fühlen und ratlos werden. Dass Verhalten Ausdruck von Emotionen ist und oft auch eines Konflikts zwischen Erwachsenen und Kind, ist den meisten Erwachsenen nicht direkt klar. Emotionen sind überall, wo Menschen sind, und treten besonders dann in Erscheinung, wenn mehrere Menschen zusammentreffen. Umso mehr, wenn diese Menschen gemeinsame Ziele verfolgen sollen, sich ihre Zweckgemeinschaft aber nicht unbedingt freiwillig ausgesucht haben, wie z. B. in der Schule. In der Schule kommt noch hinzu, dass viele Kinder auf wenige Erwachsene treffen. Die Kinder, auch bezüglich ihrer emotionalen Kompetenzen und Reife noch in der Entwicklung begriffen, sind in der Überzahl. Diese Mischung kann je nach Situation für die wenigen Erwachsenen, die die Verantwortung tragen, sehr herausfordernd und belastend sein. Einen adäquaten, gesunden Umgang mit kindlichen Emotionen zu kennen, ist in der Schule von unschätzbarem Nutzen für die Interaktion mit den Schüler/-innen, aber auch zur eigenen Entlastung. Welche evidenzbasierten Möglichkeiten es hierzu gibt, beleuchtet der folgende Beitrag.

Die Funktion von Emotionen

Emotionen sind überlebenswichtig, denn sie liefern wichtige Informationen. Sie können manchmal als „Bauchgefühl“ oder Intuition erlebt werden, denn sie haben eine starke körperliche Komponente. Dass alle Emotionen wichtig sind, auch die unangenehmen, liegt auf der Hand, denn sonst gäbe es sie nicht. Emotionen teilen uns mit, ob unsere Bedürfnisse gestillt sind oder nicht. Wenn z. B. das Bedürfnis nach Kontrolle nicht ausreichend gestillt ist, werden wir wütend. Haben wir kein Gefühl von Sicherheit, entsteht Angst, und wenn wir uns benachteiligt fühlen, werden wir eifersüchtig. Emotionen versetzen uns in Bewegung und wir versuchen, das Bedürfnis zu stillen – mit unterschiedlichem Erfolg.

Emotionen im Gehirn

Um zu veranschaulichen, was bei Emotionen im Gehirn passiert, gibt es ein einfaches „Handmodell“ (Siegel & Bryson, 2011), das auch schon Kinder ab ca. vier Jahren verstehen:

Der Hirnstamm wird vom Handgelenk symbolisiert; er ist für lebenserhaltende Prozesse wie Atmung, Herzschlag oder den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig. Der Daumen steht für den limbischen Bereich, in dem sich Emotionen und das Gedächtnis lokalisieren lassen. Die anderen Finger symbolisieren die Großhirnrinde und die Fingerspitzen den präfrontalen Kortex. Im ruhigen Zustand wird der Daumen von den vier langen Fingern umschlossen, die Hand bildet eine Faust (siehe Abbildung 1).

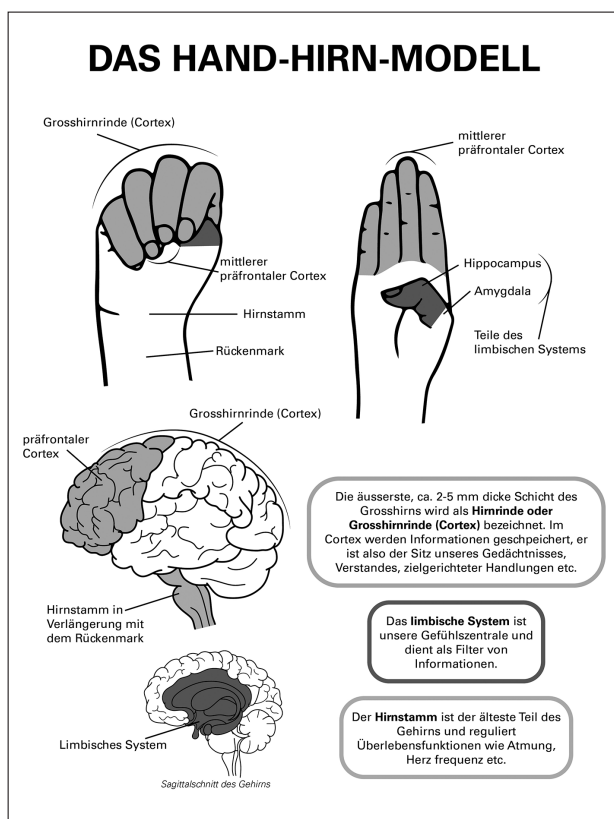


Abb. 1: Das Handmodell des Gehirns im entspannten (geschlossene Faust) und im Angstmodus (geöffnete Hand, rechts).

Wenn wir starke Emotionen erleben, übernimmt das emotionale Zentrum des Gehirns die Führung, der Angstmodus wird ausgelöst („fight, flight, freeze or faint“: Angriff, Flucht, Erstarren oder ohnmächtig werden). Bildlich gesprochen klappt sich die Hand auf. Das bedeutet, dass der z. B. präfrontale Kortex, der für komplexe Denkprozesse, exekutive Funktionen und Selbstregulation zuständig ist, nicht mehr mit dem emotionalen Zentrum des Gehirns zusammenarbeiten kann: die Fingerspitzen berühren den Daumen nicht mehr, das so genannte „Denkhirn“ und das „emotionale Gehirn“ sind getrennt. Aufgrund der Stärke der Emotion ist es verständlich, warum man bei Wutanfällen oder anderen starken Gefühlen den Eindruck hat, mit Worten nicht mehr an das Gegenüber heranzukommen. Erst einmal muss derjenige beruhigt werden oder (je nach Alter) sich selbst beruhigen, damit das Gehirn wieder aus dem Alarmmodus kommt und auch die logischen Anteile wieder arbeiten. Durch Achtsamkeit und Selbstregulation kann man lernen, dass „die Hutschnur“ nicht so schnell „reißt“, d. h., das Gehirn handlungsfähig und ruhig bleibt, auch wenn man sich durch ein bestimmtes (kindliches) Verhalten provoziert fühlt und ärgert. Erst einmal durchatmen, das System beruhigen, und dann reagieren. So ist es möglich, auch in aufgeladenen Situationen ruhig zu bleiben und angemessen zu reagieren und nicht im Affekt Dinge zu tun, die man später bereut.

Metaemotionen

Die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern ist von Metaemotionen stark geprägt (Gottman, Katz & Hooven, 1997): Metaemotionen sind Reaktionen und Reflexionen auf eigene und fremde Gefühle. Sie bestimmen, wie wir mit eigenen und fremden Gefühlen umgehen und auf sie reagieren. Wenn jemand z. B. wütend ist und gleichzeitig Scham darüber empfindet, wäre die Scham die Metaemotion. Sie entwickelt sich bewusst oder unbewusst durch Erfahrungen in sozialen Beziehungen und bildet Glaubenssätze, wie beispielsweise „Ich habe keinen Grund, wütend zu sein“, „Wenn ich wütend bin, werden meine Eltern auch wütend und ich bin schuld“, oder aber „als Mädchen darf ich meine Wut nicht zeigen, sonst werde ich „zickig“ genannt“, „Ich darf als Junge meine Traurigkeit nicht zeigen, damit ich nicht als Weichei gelte“. Solche Metaemotionen führen somit dazu, dass jemand als Erwachsene/-r auf fremde und eigene Wut eher ablehnend oder gar strafend reagiert, mit dem Ziel, sie schnellstmöglich abzustellen. Wer im Gegenteil gelernt hat, „alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten“ (Ginott, 1965), wird Wut und auch andere unangenehme Gefühle bei sich selbst und anderen eher akzeptieren können und auch Kindern erlauben, Wut auf eine angemessene Art und Weise auszudrücken. Dabei wird zwischen dem Gefühl (Wut) und dem Verhalten (Wüten) unterschieden. Wenn Eltern und andere Bezugspersonen in der Lage sind, ihre eigenen Emotionen bewusst

wahrzunehmen und zu verstehen, können sie sich regulieren und so eine positive, angstfreie und unterstützende Umgebung schaffen, in der das Kind sich emotional entwickeln kann. Metaemotionen können auch helfen, dass Lehrer/-innen ihre eigenen Reaktionen reflektieren und ggf. anpassen, um eine gesunde emotionale Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. Metaemotionen von engen Bezugspersonen beeinflussen die emotionale Entwicklung von Kindern maßgeblich (Ciucci & Baroncelli, 2024), denn die Metaemotion entscheidet darüber, wie sich eine erwachsene Person in emotionalen Situationen verhält. Somit sind Eltern und Lehrer/-innen Vorbild und Anleiter/-in gleichermaßen. Im besten Fall nehmen sie auch eine Funktion in der Co-Regulation der kindlichen Emotionen wahr. Je nachdem, wie also die Erwachsenen über Emotionen denken, lassen sich vier verschiedene Erziehungsstile unterscheiden (Gottman & DeClaire, 1997): Nichtbeachten, missbilligen, laissez-faire und Emotionscoaching, wobei die drei Erstgenannten nicht adäquat auf die Emotion eingehen.

Nichtbeachten von Emotionen

Hinter dem Nichtbeachten von Emotionen steht häufig der Wunsch, das Kind möge sich wieder „besser“ fühlen und die Traurigkeit solle möglichst rasch verschwinden. Also wird beschwichtigt, getröstet, abgewiegelt, oder abgelenkt, durchaus mit guter Absicht („Ist doch nicht so schlimm“, „Heute warst du der Letzte, aber morgen bist du bestimmt wieder schneller“). Dies kann auf eine sehr liebevolle Art und Weise geschehen (Burkhardt, 2023). Was vom Erwachsenen gut gemeint sein mag, lässt das Kind lernen: „Mein Gefühl ist falsch, nicht erwünscht, es muss schnell wieder weg“. Dementsprechend wird es zusätzlich zum eigentlichen Gefühl noch Scham entwickeln und seine Gefühle zu verstecken versuchen.

Es ist ein folgenschweres Missverständnis: Nur weil man zugewandt und warmherzig mit dem Kind über Gefühle spricht, fühlt es sich nicht automatisch gesehen und verstanden. Wie man über Emotionen redet und was man über sie lehrt, ist die allesentscheidende Frage und macht einen riesigen Unterschied für die weitere Entwicklung des Kindes und die eigene Beziehung zum Kind.

Geschieht das Abwiegeln des Gefühls auf eine missbilligende, strafende Art („Wenn du nicht aufhörst zu toben, darfst du nicht in die Pause gehen“), spricht man von einem missbilligenden Stil.

Emotionen missbilligen

Kinder, die oft fürs Zeigen von Gefühlen bestraft, beschämt oder kritisiert werden („Was bist du für eine Heulsuse, es ist doch gar nichts passiert“), versuchen, Gefühle künftig zu verstecken, und erhalten die Botschaft, dass ihr unangenehmes Gefühl den Erwachsenen überfordert und daher absolut nicht erwünscht ist. Schlimmstenfalls beginnen sie, an sich selbst zu zweifeln, was nicht selten psy-

chische Erkrankungen oder Suchtproblematiken nach sich ziehen kann. Gottman und DeClaire (1997) beschreiben neben diesen beiden Erziehungsstilen auch noch Laissez-faire und Emotionscoaching.

Laissez-faire

entspricht einem Stil mit zwar viel Einfühlungsvermögen der Erwachsenen, jedoch mangelt es an Klarheit und Anleitung zur Beruhigung der Gefühle und für das kindliche Verhalten („Oh, das tut mir leid, dass Du nun so traurig bist“). Auch hinter diesem Stil steckt die Absicht, die eher unangenehmen Emotionen möglichst schnell loszuwerden oder erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Alle diese drei Stile haben sich in Studien als ungünstig für das Kind erwiesen (ebd.): Neben mangelndem Selbstwert und fehlender emotionaler Intelligenz und Emotionsregulationsfähigkeit haben Kinder, die so erzogen wurden, oft Probleme, Freundschaften einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Oftmals steckt hinter dem Ignorieren kindlicher Emotionen die Angst des Erwachsenen, eine Büchse der Pandora zu öffnen: „Wenn ich das Kind nun auf seine Wut anspreche, wird die Wut noch größer und es fliegt uns alles um die Ohren? Ich weiß nicht, wie ich das Kind dann noch bändigen könnte, darum hoffe ich, das Problem löst sich von selbst und es beruhigt sich wieder.“ Gerade diese relative Hilflosigkeit von Erwachsenen trägt dazu bei, dass kleine, schwache Emotionen ignoriert werden, dadurch aber ungelöst bleiben und größer werden. Situationen eskalieren dann eher, alle sind unzufrieden: Der Erwachsene fühlt sich überfordert, das Kind merkt, dass ihm und seinen Emotionen wenig Beachtung geschenkt wird. Wenn Erwachsene jedoch lernen, wie sie auf kindliche Emotionen eingehen können und auch zulassen, dass das Kind wütend, ängstlich oder neidisch usw. sein darf, ist schon viel gewonnen, nach dem o. g. Motto „Alle Gefühle und Wünsche sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten.“ Emotionscoaching ist hierfür die entsprechende Herangehensweise: Emotions-Coaching hat sich als der günstigste Erziehungsstil für die kindliche Entwicklung und die Beziehung zum Erwachsenen herausgestellt und wird seit 25 Jahren in vielen Ländern erfolgreich mit Eltern und inzwischen auch Fachleuten aus dem schulischen Kontext geübt, beispielsweise mit dem Programm „Tuning in to Kids“ (Havighurst & Harley, 2007). Dieses Programm ist zugleich das inzwischen am besten erforschte emotionsfokussierte Erziehungsprogramm weltweit (Zahl-Olsen et al., 2023) und hat sich auch in Deutschland (Otterpohl et al., 2020) und in der Schweiz bei Eltern und Lehrer/-innen (Burkhardt et al., 2024a) als wirksam erwiesen. Im Rahmen des Weiterbildungsprogramms an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik in Zürich wird es regelmäßig als Webinar angeboten.

Die fünf Schritte des Emotionscoachings

Emotionscoaching benötigt fünf Schritte (Gottman & DeClaire, 1997). Diese werden im Folgenden beschrieben. Wichtig ist im Kontext der Schule, dass Emotionscoaching ausschließlich im Eins-zu-eins-Kontakt mit einem Kind durchgeführt werden sollte, wenn niemand direkt zuhört. Ansonsten bestünde die Gefahr, das Kind zu beschämen, und womöglich eine gegenteilige Wirkung erzielt.

Emotionen bemerken, v. a. wenn sie noch schwach sind

Dieser Aspekt betrifft sowohl eigene als auch kindliche Emotionen und beschreibt eine achtsame Grundhaltung. Wenn das Kind z. B. traurig aussieht, versuche ich nicht, es sofort aufzuheitern, sondern erlaube ihm, traurig zu sein, und lerne, das auszuhalten. Kein Kind muss immer fröhlich sein, auch Traurigkeit hat ihre Funktion: Sie zeigt, was für das Kind wichtig ist. Gleichzeitig sollte man als Erwachsener auch bemerken: Welches Gefühl habe ich gerade? Bin ich selbst sehr aufgebracht und sollte mich ggf. erst beruhigen, ehe ich das Kind anspreche? „Setzen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske auf und helfen Sie dann anderen Passagieren“. Erst, wenn ich mich (und mein Nervensystem) selbst reguliert habe, wenn ich mein Gehirn wieder „zugeklappt“ habe, kann ich mich auf die kindlichen Emotionen konzentrieren und die Rolle des beobachtenden „Coaches“ auch wirklich ausfüllen. Habe ich gerade Zeit? Sind hier noch zig andere Menschen im Raum, die mithören könnten? Bin ich also dazu gerade nicht in der Lage, spreche ich das Kind nicht sofort an. Sollte es die Situation nicht erlauben, bietet es sich auch an, das Gespräch in einer späteren, ruhigen Minute, nachzuholen.

Die Emotionen des Kindes als Gelegenheit für Nähe und Anleitung sehen

Dieser Aspekt ist entscheidend: Die Emotion des Kindes wird nicht als Aufruf gesehen, diese zu beseitigen, die Traurigkeit zu beheben oder die Wut zu beruhigen und das Kind auf andere Gedanken (und Gefühle) zu bringen, sondern als Gelegenheit, etwas über Emotionen zu lernen und gleichzeitig die Beziehung zwischen Lehrer/-in und Kind zu pflegen. Indem ich das Kind anspreche „Du bist heute morgen zu spät gekommen und wirktest etwas traurig!“ und beschreibe, was ich sehe, gebe ich ihm die Möglichkeit, über das zu sprechen, was ihm wichtig ist. Entscheidend hierbei ist, das Kind nicht an dieser Stelle auf seinen Regelübertritt hinzuweisen. Wenn das die Hauptmotivation wäre, wäre es kein Emotionscoaching, sondern ein normales erzieherisches Gespräch. Hinweise auf Regeln kommen später. Vielleicht sagt das Kind dann, dass es seine Mütze verloren und unterwegs lange vergeblich gesucht hat.

Empathie und Akzeptanz

An dieser Stelle sollte das Gefühl des Kindes empathisch validiert werden, sprich, das Kind erfährt, dass sein Gefühl seine Berechtigung hat (und nicht etwa als übertrieben oder unpassend gemäßregelt wird, wie das beim nichtbeachtenden oder missbilligenden Erziehungsstil der Fall wäre). Damit das Kind sich ernstgenommen fühlt, reicht die kognitive Komponente nicht aus: nur zu sagen „Ich verstehe, dass Du traurig bist“, ohne sich tatsächlich in diese Situation hineinversetzt zu haben, wirkt nicht authentisch, auswendig gelernt und wird vom Kind zurecht nicht geglaubt. Gerade Erwachsenen, die als Kind selbst nicht viel Empathie erfahren haben, kann diese nötige Einfühlung schwerfallen. Sie können ihre Empathiefähigkeit aber gemeinsam mit dem Kind entdecken und ausbauen, wenn sie sich darauf einlassen und erforschen: „Wie würde ich mich in dieser Situation fühlen, in der sich das Kind gerade befindet?“. „Kein Wunder bist du traurig, denn du hattest deine blaue Mütze wirklich gern.“ (Zwack, 2023). Das Gefühl auszuhalten, kann für Erwachsene zunächst unangenehm und herausfordernd sein. Wenn das Gefühl jedoch Raum bekommt und gesehen wird, beruhigt es sich dadurch häufig schon. Das bedeutet: der emotionale Teil des Gehirns beruhigt sich und lässt dem kognitiven Teil, der für das Denken zuständig ist, wieder mehr Spielraum. Durch das Benennen bestätige ich: „Ich habe Dein Gefühl gesehen.“ Der emotionale Ausdruck (traurig schauen), ist nämlich dazu da, gesehen zu werden, er hat eine kommunikative, soziale Funktion. Sobald Empathie da ist, wird man nicht mehr sagen können: „Ach komm, du hast doch noch andere schöne Mützen, sei nicht traurig.“

Dem Kind dabei helfen, Worte zu finden, um die Emotion zu beschreiben

Als Nächstes geben wir dem Kind Gelegenheit, Worte zu finden und gegebenenfalls neu in seinen Wortschatz aufzunehmen: „Bist du traurig, enttäuscht, wütend? Oder vielleicht alles zusammen?“. Das Nachforschen, welche Empfindung das Gefühl im Körper hervorruft, ist ein wichtiger Aspekt dieses Schrittes. Aufgrund der relativen (Un-)Reife ihres Gehirns, wenn der Präfrontalkortex noch nicht voll ausgereift ist, nehmen Kinder die körperliche Komponente von Emotionen meist sehr stark wahr – bei Erwachsenen ist diese Empfindung dagegen meist nicht mehr so stark zugänglich und passiert eher unbemerkt. Wenn also Erwachsene/r und Kind gemeinsam nachspüren: „Wo fühle ich die Traurigkeit im Körper, wie fühlt sie sich an?“ gibt dies auch dem Erwachsenen Gelegenheit, die körperlichen Komponenten von Emotionen bei sich selbst wieder mehr Beachtung zu schenken. In diesem vierten Schritt lernt das Kind, verschiedene Emotionen zu unterscheiden und Worte für verschiedene Nuancen zu verwenden, was für seinen Wortschatz bzgl. Emotionen wichtig ist.

Problemlösen

Meist hat sich das Kind nach den ersten vier Schritten bereits so weit beruhigt, dass es selbst eine Lösung für seine Lage findet. Hier gilt es nun, gemeinsam abzuwägen, ob diese Lösung fair und realistisch ist. Wenn nötig, müssen dem Verhalten auch Grenzen gesetzt werden, mögliche Regelübertritte werden nun thematisiert und überlegt, wie sie künftig vermieden werden könnten. Die Unterscheidung vom Gefühl einerseits (wütend sein) und dem Verhalten andererseits (den Banknachbarn hauen) wird hier hervorgehoben: Wie könnte sich das Kind das nächste Mal verhalten, wenn es wieder wütend ist? Je nach Alter des Kindes werden hier mögliche Optionen angeboten. Bereits Vierjährige haben schon selbst Ideen. Es ist ganz erstaunlich, wie viele gute Lösungen Kinder selbst finden können, wenn man sie einbezieht. Hier wird das gemeinschaftliche Problemlösen geübt und das Kind erlebt sich als selbstwirksam und wird in die Lage versetzt, später Probleme selbst zu lösen.

Fazit

Die Schritte eins, zwei und fünf mögen einem aus einer lösungsorientierten Vorgehensweise bekannt vorkommen: Das Problem erkennen (1), ansprechen (2) und lösen (5). Was nun aber eben Emotionscoaching ausmacht, sind die beiden Schritte dazwischen, die Schritte 3 und 4: Anstatt das Gefühl nur als „Problem“ zu erkennen (z. B. weil es sich durch „problematisches“ Verhalten zeigt), fühlt sich der Erwachsene in die kindliche Sichtweise und Situation ein. Erst mit dieser empathischen Haltung (Schritt 3) als Ausgangslage werden die Emotionen dann benannt und weiter erforscht (Schritt 4) und schließlich im letzten Schritt, wenn noch nötig, eine Lösung gesucht.

Von den Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen wird demnach nicht (mehr) erwartet, die unangenehmen Gefühle ihrer Kinder „wegzumachen“. Auch sich selbst dürfen die Erwachsenen unangenehme und anstrengende Gefühle wie Eifersucht, Neid, Missgunst, Stolz, Wut usw. „erlauben“. Die Frage, die jede Schule für sich klären darf, ist: „Wie darf man bei uns seine Wut ausdrücken? Welches wütende Verhalten ist bei uns erlaubt, welches nicht?“. Dass der/die Lehrer/-in nicht dafür zuständig ist, alle Kinder stets froh zu machen, wird von etlichen als sehr entlastend erlebt. „Ja, meine Schüler dürfen traurig sein, nein, sie müssen nicht alles toll finden, was ich beschlossen habe. Ich darf ihnen ihre Wut und ihren Frust ein Stück weit lassen und diese Gefühle aus der Außenperspektive beobachten.“ (Burkhardt, 2024b).

Eigene Anwendung



Unter dem QR-Code bzw. folgendem Link (<https://ls.hfh.ch/index.php/754361?lang=de>) finden Sie einen wissenschaftlichen Fragebogen (Lagacé-Séguin & Coplan, 2005), der die emotionsbezogenen Einstellungen (Metaemotionen) in allen vier in diesem Kapitel behandelten Stilen abdeckt. Dort können Sie Ihre Metaemotionen erkunden. So können Sie hin und wieder überprüfen, ob sie sich im Laufe der Zeit verändern, z.B., wenn Sie Fortbildungen zum Thema besucht, Literatur gelesen, oder Emotionscoaching geübt haben.

Literatur

- Burkhardt, S. C. A. (2023). Emotionscoaching für eine gesunde sozio-emotionale Entwicklung. Das Programm „Tuning in to Kids – sich in Kinder einfühlen (TIK)“. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 29(9), 16-21.
- Burkhardt, S. C. A., Rösli, P., & Müller, X. (2024a). The Tuning in to Kids parenting program delivered online improves emotion socialization and child behavior in a first randomized controlled trial. *Scientific reports*, 14 (4979), 1-15.
- Burkhardt, S. C. A. & Rösli, P. (2024b). The Tuning in to Kids parenting program applied for Teachers enhances Empathy and Emotional Beliefs in a first evaluation as a Webinar in Switzerland. 27th Biennial meeting of the International Society for the Study of Behavioural Development (ISSBD), Lisbon. <https://2024biennial.issbd.org/full-program-guide/>
- Ciucci, E. & Baroncelli, A. (2024). Meta-emotion philosophy in teachers from kindergarten to middle school. *Current Psychology*, 43(19), 17464-17476
- Ginott, H. G. (1965). Between parent and child: New solutions to old problems. Macmillan
- Gottman, J. M. & DeClaire, J. (1997). Raising an emotionally intelligent child. Simon & Schuster Paperbacks.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1997). Meta-Emotion. How Families Communicate Emotionally. Erlbaum
- Havighurst, S. & Harley, A. (2007). Tuning in to Kids: Emotionally intelligent parenting: Program manual. The University of Melbourne.
- Lagacé-Séguin, D. G. & Coplan, R. (2005). Maternal emotional styles and child social adjustment: Assessment, correlates, outcomes and goodness of fit in early childhood. *Social Development*, 14, 613-636.
- Otterpohl, N., Buchenau, K., Havighurst, S., Stiensmeier-Pelster, J. & Kehoe, C. (2020). Tuning in to Kids. Ein Elterntraining zur Förderung der Emotionssozialisation im Vorschulalter. *Kindheit und Entwicklung*, 29(1), 52-60.
- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind, Survive Everyday Parenting Struggles, and Help Your Family Thrive*. Delacorte Press.
- Zahl-Olsen, R., Severinsen, L., Stiegler, J. R., Fernee, C. R., Simhan, I. Rekdal, S. S., Bertelsen, T. B. (2023). Effects of emotionally oriented parental interventions: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* 14, 1159892

Author

Burkhardt, Susan C. A., PhD., M.Sc., Psychologist, is a Researcher at the University of Teacher Education in Special Needs in Zurich