



EMOTIONALE ERSTE HILFE – WAS DAS EIGENTLICH IST UND WARUM ES UNS ALLE BETRIFFT

Zu Hause findet man oft einen Erste-Hilfe-Koffer für körperliche Verletzungen - doch was ist mit einem Koffer für seelische Wunden? Krisen sind nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen für positive Veränderungen im Familienleben. Sie bieten die Möglichkeit, als Familie enger zusammenzuwachsen, die Kommunikation zu stärken und Beziehungen zu vertiefen. Egal, ob es um Streitigkeiten unter Geschwistern, Schulstress oder schwere Schicksalsschläge geht, es ist stets wichtig, diese ernst zu nehmen.

Alltägliche Herausforderungen wirken sich auf unser emotionales Wohlbefinden aus und können die Dynamik innerhalb der Familie beeinflussen.

Was ist Emotionale Erste Hilfe?

Emotionale Erste Hilfe, kurz EEH, ist ein Konzept, das darauf abzielt, alltägliche seelische Verletzungen zu erkennen und gezielt damit umzugehen. Es richtet sich an alle, die im Alltag mit emotionalen Belastungen konfrontiert sind, und betont, dass wir ebenso sorgfältig mit seelischen Verletzungen umgehen sollten, wie mit körperlichen. Wenn wir uns zum Beispiel erkälten oder verletzen, handeln wir schnell, um eine Verschlimmerung zu verhindern. Doch bei emotionalen Belastungen fehlt oft das Bewusstsein für die Notwendigkeit solcher Maßnahmen. Die EEH stellt uns wertvolle Werkzeuge zur Verfügung, um auch mit seelischen Wunden besser umgehen zu können.

Gerade im Familienalltag bietet EEH praktische Ansätze, um kleine Verletzungen frühzeitig zu erkennen, anzunehmen und zu heilen, bevor sie sich vertiefen und zu großen Belastungen führen. So wie ein Pflaster eine kleine Wunde schützt, sollen auch Techniken der emotionalen Selbstfürsorge dazu beitragen, dass negative Gefühle langfristig weder unser Wohlbefinden noch die Harmonie innerhalb der Familie stören.

Zuhören statt Lösen

Ein zentraler Bestandteil der Emotionalen Ersten Hilfe ist das aktive Zuhören, anstatt gleich Lösungen anzubieten. Gerade Eltern möchten oft schnell die Probleme ihrer Kinder lösen, aber das bloße Zuhören schafft ein Gefühl der Akzeptanz und des Verständnisses, das oft heilender wirkt, als schnelle Antworten. Zuhören signalisiert, dass die Gefühle des Gegenübers wichtig sind und ernst genommen werden, was bei der Verarbeitung emotionaler Verletzungen entscheidend sein kann.

Selbstfürsorge nicht vergessen

In Zeiten emotionaler Belastung ist es essenziell, die Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir auch für andere da sein. Dies bedeutet, dass sowohl Eltern als auch Kinder lernen sollten, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Regelmäßige Erholungsräume sind wichtig für unser emotionales Wohlbefinden. Nur wenn wir uns selbst stärken, können wir anderen in herausfordernden Situationen beistehen.

Text: Lisa Unterthiner

Literatur:

Winch, G. (2016). Emotionale Erste Hilfe. Wie wir mit seelischen Verwundungen im Alltag umgehen können. (Übers. Broermann, C.). Junfermann Verlag, Paderborn.