

IDEEN UND VORSCHLÄGE,

wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.



Gefühle annehmen und benennen

Wir Menschen haben viele unterschiedliche Gefühle. Manche Gefühle sind angenehm, wie Freude, Begeisterung oder Liebe. Andere Gefühle sind unangenehm, wie Angst, Trauer oder Wut.

Verdrängte Gefühle werden schlimmer.

Viele Menschen wollen nur angenehme Gefühle haben und verdrängen schwierige Gefühle deshalb oft. Sie schieben diese Gefühle einfach weg. Die schwierigen Gefühle verschwinden dadurch aber nicht, sondern werden meistens sogar schlimmer. Aus Ärger wird dann zum Beispiel Wut oder aus Angst wird Panik. Schwierige Gefühle ständig zu verdrängen, kann Menschen krank machen.

Wenn Menschen schwierige Gefühle verdrängen, dann nehmen sie einen Teil von sich selbst nicht an. Kinder schauen sich dieses Verhalten von den Erwachsenen ab. Kinder merken nämlich genau, wenn schwierige Gefühle bei den Eltern nicht erlaubt sind. Das tut den Kindern nicht gut. Die Kinder lernen so, ihre schwierigen Gefühle auch zu verdrängen. Kinder brauchen deshalb die Hilfe von Erwachsenen, um ihre schwierigen Gefühle zu verarbeiten.

Kinder zeigen ihre Gefühle noch direkt.

Kinder haben keine Probleme damit, schwierige Gefühle direkt zu zeigen. Zum Beispiel: Wut oder Zorn. Viele Erwachsene halten das kaum aus und wollen schnell wieder ein fröhliches Kind. Deshalb verharmlosen die Erwachsenen diese Gefühle und

tun so, als wären sie nicht schlimm. Oder die Erwachsenen lenken die Kinder ab oder schimpfen mit ihnen. Aber das hilft den Kindern nicht. Die Kinder bleiben so mit ihren Gefühlen allein und lernen nicht, schwierige Gefühle zu verarbeiten.

Kinder brauchen aber Erwachsene, die ihnen mit schwierigen Gefühlen helfen. Die Erwachsenen müssen dafür die Gefühle der Kinder annehmen, benennen und ernst nehmen. Eltern können zum Beispiel zu ihrem Kind sagen: „Ich sehe, dass du wütend bist. Warum bist du wütend?“ Die Eltern müssen zuhören und für das Kind da sein. So lernt das Kind, über schwierige Gefühle zu sprechen. Und das Kind merkt: Ich bin mit meinen Gefühlen nicht allein. Schwierige Gefühle zu haben, ist okay.



Auf diese Weise fühlen sich Kinder gesehen und entspannen sich. Das geht auch schon bei Babys. Wenn ein Baby weint, können die Eltern zum Beispiel sagen: „Hast du Angst?“ Dann nehmen die Eltern das Baby auf den Arm und es kann sich dort beruhigen.

Gefühle annehmen stärkt die Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Je mehr die Erwachsenen die Gefühle der Kinder annehmen, desto besser lernen die Kinder mit ihren Gefühlen umzugehen. Und die Kinder können sich besser selbst so annehmen, wie sie sind.

Wenn Menschen ihre Gefühle gut annehmen können, dann können sie das auch bei anderen Menschen gut. Das stärkt Beziehungen: Jeder fühlt sich so angenommen, wie er ist.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

www.lebenshilfe.it/okay



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„46_Gefühle annehmen und benennen“. Astrid Egger hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: www.familie.it