

Gefühle erkennen und benennen

Um eine gemeinsame Basis für die Gruppe zu schaffen, werden zunächst Übungen vorgeschlagen, die dazu dienen, bereits bekannten Gefühlen einen Namen zu geben. Aus der Vielzahl an Emotionen haben wir „Traurigkeit“, „Freude“, „Wut“ und „Angst“ herausgegriffen. Diese Grundemotionen hat sicherlich jedes Kind bereits erfahren, vielleicht aber noch nicht benannt. Deshalb schlagen wir vor, zuerst diese vier Begriffe zu klären, also den Emotionen samt ihren Merkmalen und körperlichen Reaktionen einen Namen zu geben. Zur Unterscheidung der einzelnen Begriffe ist es hilfreich, mit den Kindern zu überlegen und zusammenzutragen:

- Woran erkenne ich ein Gefühl bei anderen?
- Woran erkenne ich ein Gefühl bei mir selbst?
- Wie teile ich anderen meine Gefühle mit?
- Welche Gründe können Gefühle haben?

Dabei hilft es, sich die verschiedenen Komponenten der Emotionen wieder ins Gedächtnis zu rufen und anhand dieser zu überlegen, welche Merkmale eine Person zeigt, wenn sie zum Beispiel traurig ist.

Woran erkenne ich ein Gefühl bei anderen?

Um diese Frage zu beantworten hilft es, sich zu überlegen, welche Emotionskomponenten für einen Außenstehenden beobachtbar sind. Direkt sichtbar sind die Situation selbst und das Verhalten der betreffenden Person. Mit dem Wissen über die jeweilige Situation können Hypothesen aufgestellt werden, wie sich die Person in dieser Situation fühlt. Dabei muss der Beobachter indirekt auf die Einschätzung und Bewertung (Kognition) der Situation durch die betroffene Person schließen. Dies ist umso leichter, je besser der Beobachter die betroffene Person kennt. Weiß ein Junge zum Beispiel, dass seine Schwester Angst vor Hunden hat, wird er bei ihr eher Zeichen von Angst entdecken und als solche interpretieren als ein Kind ohne dieses Vorwissen. Aber auch die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und deren Perspektive einzunehmen, vergrößert die Chance, die Gefühle anderer richtig einzuschätzen.

Aus dem **Ausdrucksverhalten wie Körperhaltung, Gestik und Mimik** sowie **zielgerichtetem Verhalten wie Angriff** (zum Beispiel Schlagen) oder **Flucht** (zum Beispiel Weglaufen) kann ein geübter Beobachter auf die emotionale Verfassung einer Person schließen. Ein lachendes Gesicht und eine aufrechte, entspannte Körperhaltung symbolisieren Freude. Dagegen erkennt man an nach unten gezogenen Mundwinkeln und einer in sich zusammengesunkenen Körperhaltung Traurigkeit. Wut zeigt sich durch geballte Fäuste und Anspannung. Um besser nachvollziehen zu können, wie sich das Gegenüber fühlt, kann man auch dessen Haltung und Mimik imitieren.



So spürt man, wie unangenehm eine eingesunkene Sitzhaltung ist und kann sich besser in die Traurigkeit hineinfühlen. Oder man erfährt die explosive Anspannung geballter Fäuste bzw. die entspannte Wirkung von Lachen. Neben sichtbarem Ausdrucksverhalten können Gefühle auch durch typische **Geräusche** unterschieden werden. Lachen, Glucksen, Weinen, Schreien oder Schnauben sind Zeichen, die bereits Säuglinge beherrschen, um ihre Bedürfnisse und ihr Befinden auszudrücken. *Ich gluckse, also geht es mit gut! Ich schreie, also stimmt etwas nicht. Ich habe Bauchweh, eine volle Windel etc.*

Manchmal reichen diese Informationen aber nicht aus oder sind widersprüchlich. Lassen sich weder aus den beobachtbaren noch aus den hörbaren Informationen sichere Schlüsse ziehen, bleibt die Möglichkeit nachzufragen. Auf die Frage *Wie fühlst du dich?* bekommt man Informationen aus erster Hand und ist nicht auf die eigene Interpretation angewiesen.

Gefühle bei anderen erkenne ich an:

- Ausdrucksverhalten
 - Körperhaltung, Gestik, Mimik
 - Geräusche: Weinen, Glucksen, Schnauben
- Zielgerichtetes Verhalten
 - Angriff (z.B. Schlagen, Beschimpfen)
 - Flucht (z.B. Weglaufen)
- Nachfragen: „Wie fühlst du dich?“



Woran erkenne ich ein Gefühl bei mir selbst?

Auch hier ist es hilfreich, **die eigene Körperhaltung zu beobachten**. Abdrücke der Fingernägel in der Handinnenseite, die sichtbar werden, wenn ich die Hand wieder öffne, zeigen mir zum Beispiel, wie verkrampft und angespannt ich bin. Auch ein **Blick in den Spiegel** spricht oftmals Bände oder die gespürte Träne, die sich ihren Weg über die Wange sucht.

All dies kann auch von Außenstehenden beobachtet werden und bietet noch relativ oberflächliche Informationen. Ich selbst habe aber einen großen Vorteil im Vergleich zu meinem Gegenüber, das sprichwörtlich nicht in mir „drinsteckt“: Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn ich Angst, Wut oder Freude subjektiv erlebe. Neben dem Verhaltensaspekt und den Informationen über die Situation stehen mir also auch der bereits oben erwähnte **Erlebensaspekt** und meine **eigenen Gedankengänge** zur Verfügung, um der Frage nachzugehen, wie ich mich fühle.

Auch hierzu finden sich im Übungsteil Anregungen. Zu der bisherigen Annäherung an die Emotionen durch beobachtbare Merkmale kommt nun durch spielerisches Darstellen der Erlebensaspekt hinzu. Dazu ist es hilfreich, Musik, die ebenfalls am ganzen Körper erfahrbar ist, einzubeziehen. Lieder können mit und ohne Text Stimmungen unterstützen oder sogar erzeugen.

Wie teile ich anderen meine Gefühle mit?

Um einen Konflikt zu lösen, ist es oftmals nötig, dem Anderen mitzuteilen, wie ich mich fühle. So hat dieser die Chance, meinen Standpunkt besser zu verstehen. Fehlt die Fähigkeit, Probleme über Sprache zu regeln, greifen viele Kinder auf weniger konstruktive Mittel zurück -sie schreien, schlagen, beschimpfen andere oder weinen und ziehen sich resigniert zurück.

Eine effektive Art, seine Gefühle mitzuteilen, ist das Senden von **Ich-Botschaften**: *Ich bin ärgerlich, wenn du mir mein Spielzeug wegnimmst! oder Ich fühle mich traurig, wenn du mich auslachst.* Diese Art der Formulierung greift den Empfänger der Nachricht weniger an und betont die Perspektive des Senders. Speziell in Situationen, die Probleme auf der Beziehungsebene betreffen (siehe Abschnitt 3.3: Situationstyp Beziehungen) ist es wichtig, Ich-Botschaften zu senden. Eine komplette Ich-Botschaft besteht aus vier Teilen, die in ihrer Reihenfolge variieren können:

Bestandteile einer Ich-Botschaft:

1. Beschreibung des Verhaltens/der Situation (ohne Bewertung) z.B. „Ihr habt mich ausgelacht.“
2. Wirkung des Verhaltens/Konsequenzen z.B. „Das haben auch andere mitbekommen.“
3. Gefühle dabei z.B. „Ich bin ich traurig/fühle mich verletzt.“
4. Verbesserungsvorschlag z.B. „Ich wünsche mir, dass ihr mich nicht mehr auslacht.“



Ein Bestandteil ist die kurze und sachliche Beschreibung des Verhaltens oder der Situation, in der das Gefühl auftritt. Dabei sollte auf Bewertungen verzichtet werden. Ein weiterer Teil besteht aus den persönlichen Konsequenzen, die sich aus dem Verhalten ergeben. Wichtig ist dann, zu beschreiben, welche Gefühle diese Situation bei mir selbst auslöst. Zum Schluss können noch Verbesserungsvorschläge für das Verhalten des anderen in zukünftigen, ähnlichen Situationen gegeben werden. Wichtig ist dabei, dass man sich bewusst ist, dass es nur die eigenen Wünsche sind und dass der andere nicht verpflichtet ist, sie umzusetzen.

Empathie und Gefühle

Für die bereits angesprochene Empathie ist es wichtig, die Gründe für Gefühle zu kennen. Das hilft, die Gefühle des anderen einzuschätzen. Ebenso wichtig ist es, die Emotionen des anderen als Konsequenz des eigenen Verhaltens vorauszusehen und dementsprechend in sein Handeln mit einzubeziehen. Wenn ich weiß, welche Bemerkung meine Freundin verletzt, kann ich diese Verletzung verhindern, indem ich auf die Bemerkung verzichte. Andersherum: *Weiß ich, dass Tina stolz auf das blaue Kleid ist, das ihre Mutter für sie genäht hat, kann ich ihr mit einem ehrlich gemeinten Kompliment eine Freude machen.*