

GEFÜHLE ZUM LEBEN ERWECKEN

Susanne Strobach, MSc

**Eine Emotion, die mich forträgt ...
Eine Welle, die über mich schwappt ...
Ein Geräusch, das mir durch Mark
und Bein geht ...
Ein Blick, der mich erstarren lässt ...
Ein Händedruck, der meine Seele
wärmt ...
Ein Lachen, das ansteckend ist ...
Ein Lob, das wie Honig runtergeht ...
Ein Kuss, bei dem meine Knie
schwach werden ...**

Der Begriff Emotion leitet sich aus dem lateinischen „movere“ (bewegen) ab¹. Unsere Emotionen motivieren uns zu handeln, aktiv zu werden. Emotionen gehören zu uns wie unsere Haut, unsere Haare. Sie bestimmen unser Handeln. Emotionen werden durch unsere Wahrnehmung ausgelöst und sind sogar für uns selbst selten vorhersehbar; je nach Situation, nach persönlicher Befindlichkeit, nach Menschentyp empfinden wir unterschiedlich. Etwas das mich heute aufregt, kann mich morgen nicht aus der Ruhe bringen. Etwas das ich heute kaum wahrnehme, bringt mich morgen auf die Palme. Mit unseren Gefühlen gehen oft körperliche Symptome einher, wie Erröten, Blasswerden, Herzklopfen, schneller Puls, flache Atmung, Schwitzen, feuchte Hände, rote Flecken auf Gesicht und Hals.

Spätestens seit der Lektüre von „Seelenvogel“² ist bekannt, dass wir je nach inwendig geöffneter Schublade morgens schon mit guter Laune und voller Tatendrang oder grantig und ärgerlich aufwachen können. Seit Marshall Rosenbergs unermüdlichen Versuchen, unsere Sprache in eine „gewaltfreie“ zu verwandeln, wissen wir, dass andere Menschen zwar Gefühle in uns auslösen können, für diese Gefühle aber nicht verantwortlich sind. Als Gefühle werden auch von außen kommende körperliche Erfahrungen beschrieben, zum Beispiel das Gefühl einer kratzenden Strumpfhose auf der Haut, eines warmen Regens im Gesicht. Im Alltag ver-

wenden wir die Begriffe „Gefühle“ und „Emotionen“ meist synonym.

Mit unseren Gefühlen und Emotionen reagieren wir auf Situationen und bewerten diese damit subjektiv als angenehm oder unangenehm. Sowohl tatsächlich Erlebtes (ein Geräusch, der Anblick eines zähnefletschenden Hundes) als auch aus dem Gedächtnis Abgerufenes (eine schöne Erinnerung an liebevolle Momente) wird von einer emotionalen Reaktion begleitet. Zu den von Forschern genannten Basisemotionen zählen Überraschung, Freude, Ärger, Furcht, Trauer und Ekel. Interkulturelle Studien zeigen, dass die mit diesen Emotionen verknüpfte Mimik in den verschiedensten Regionen der Welt erkannt und ihre Bedeutung auf sehr ähnliche Weise interpretiert wird. Forschungen zur frühkindlichen Entwicklung belegen das frühe Auftreten der primären Emotionen Freude, Trauer, Ärger und Furcht bereits im Ausdrucksverhalten von Neugeborenen; selbst blind geborene Menschen können Basisemotionen mimisch ausdrücken. Komplexe Emotionen, wie Zärtlichkeit, Stolz, Neid, werden kulturspezifisch geprägt und erlernt, ebenso wie der Umgang mit Emotionen.

Bei Kindern kann beobachtet werden, dass sie zum Beispiel das Gefühl „Angst“ durch das ständige Hörenwollen einer schaurigen Geschichte im geschützten Rahmen langsam immer mehr und mehr auszuhalten und zu bewältigen üben. Sie experimentieren mit verschiedenen Strategien und gewinnen so mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit dem Gefühl und machen die Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

Während junge Kinder in ihren Emotionen noch oft ihren ersten Impulsen nachgeben, sind wir als Erwachsene gefordert, unsere Emotionen zu kontrollieren und situationsadäquat damit umzugehen. Situationen zu analysieren und nach

Lösungen zu suchen, gelingt uns erst, wenn wir nicht mehr von unseren Emotionen überschwemmt sind, sondern innerlich auf Distanz gehen und auch die Motivationen, Aspekte und Gefühle der anderen Beteiligten er- und anerkennen können. Das Erkennen eigener Bedürfnisse und eine konstruktive Ausdrucksform derselben sowie einen kompetenten Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen bezeichnen wir als emotionale Kompetenz. Unsere emotionale Kompetenz ist die Grundlage dafür, in welcher Qualität wir Beziehungen innerhalb der Familie, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz gestalten und leben. Zusammenhänge zwischen einer hohen emotionalen Kompetenz und einer positiven schulischen Entwicklung wurden festgestellt, umgekehrt stellt eine geringe emotionale Kompetenz einen Risikofaktor für schlechtere schulische Leistungen, Verhaltensauffälligkeiten und Suchtverhalten dar.

Wie nun mit Eltern und Kindern über ihre Gefühle gesprochen werden kann, wie sie sichtbar und damit bearbeitbar gemacht werden können und damit die emotionale Kompetenz erweitert werden kann, ist Thema meines Workshops.

Strobach Susanne, MSc, ist freiberuflich tätig als (Lehr-)Mediatorin, Trainerin und Qualitätsbeauftragte. Hauptberuflich langjährige (Leitungs-) Tätigkeit im Sozial- und Gesundheitswesen, langjährige Leitung von Rainbows-Gruppen



¹ Zum Artikel vgl. Handwörterbuch für Erzieherinnen und Erzieher, Cornelsen, 2006, S. 102 ff.

² Michal Snunit, Der Seelenvogel. Mit Bildern von Na'ama Golomb.