



So fühle ich mich!

Die Entwicklung der Gefühle

Zum Verstehen der Entwicklung und der Bedeutung der Gefühle von Kindern hilft es, wenn Erwachsene sich zunächst selbst einmal die Frage stellen, wann habe ich mich denn zum letzten Mal gefreut, wann und worüber war ich traurig, wütend oder ängstlich? Schnell wird deutlich, wie sehr unsere Reaktionen mit unseren Lebenserfahrungen verbunden

sind, und diese reichen zurück bis in die Kindheit. Manchmal sind es Erinnerungen, die noch klar und deutlich spürbar sind, manchmal einfach nur so ein Gefühl ...

Hedi Friedrich

Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Freude

Man kann davon ausgehen, dass in unserem Gehirn alle Gefühle gespeichert werden, die wir in den ersten Lebensjahren durchlebt haben. Diese Gefühle sind in einem besonderen Teil des Gehirns gespeichert, dem sog. limbischen System. Auf der tiefsten Gefühlsebene gibt es die angeborenen Grundgefühle: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und Freude. Alle Reaktionen der wichtigsten Bezugspersonen in den ersten Lebensjahren prägen das Gedächtnis. Auf der nächsten Ebene laufen alle Erfahrungen zusammen, d. h. die Nervenzellen sind so vernetzt, dass die Gefühle und frühen Erfahrungen fortan unser Denken und Handeln und die Einstellungen zu uns selbst und zu anderen immer mitbestimmen.

Gefühle erfassen

Gute Erfahrungen bei der Befriedigung der Grundbedürfnisse in den ersten 5 Jahren führen zu einer sicheren Beziehung und Bindung. Der Säugling z. B. fühlt etwas, schreit/lächelt und drückt seine Gefühle aus, die Bezugspersonen interpretieren es und reagieren. Haben sie mit Feingefühl das Gefühl richtig erfasst, reagiert das Kind entsprechend, so entsteht eine verlässliche Beziehung und das Kind erwirbt ein Gefühl von Grundvertrauen und eigener Wirksamkeit. Außerdem lernt der kleine Mensch im Zuge seiner Sprachentwicklung allmählich, wie er sich äußern kann, damit er verstanden wird und wird auch so dann genauer verstanden (Oerter 2002). Auf diesem Boden können sich dann die unterschiedlichsten Reizeinflüsse im Gehirn verschalten. Dort werden sie sortiert, geordnet und ausgewertet, um so die Voraussetzung für weiteres Lernen zu schaffen, vor allem auch im Frontalhirn, in dem die besonderen menschlichen Fähigkeiten des Denkens und Planens entwickelt werden. Stress stört die Entwicklungsprozesse nachhaltig.

Gefühle und Beziehungen

Überwältigende Gefühle von Verlassensein, Angst oder Hunger z. B. können sich auf den zukünftigen Stoffwechsel auswirken und Veränderungen im Gehirn bewirken, die noch im Erwachsenenalter im MRT feststellbar sind. In der Kindheit können sie sich hindernd auf das Lernen auswirken (Hüther 2007).

Deshalb sind Beziehungen für Kinder so wichtig, die sie in ihrer emotionalen Entwicklung liebevoll begleiten. Dazu gehört die Versorgung mit Essen und Trinken, Körperpflege, Schutz vor Gefahren, einführendes Verständnis und liebevolle Zuwendung, seelische und körperliche Wertschätzung, Anregung, Spielen und altersgemäße Anforderungen sowie Hilfe

bei der Bewältigung von kleinen und großen Krisen, z. B. sich zurechtfinden in einer neuen Umgebung wie der Krippe oder Kita oder Trennung der Eltern.

Gefühle entwickeln

In der Entwicklung der Gefühle gibt es zunächst die sogenannten *Grundgefühle*, die sich unterteilen lassen in Zufriedenheit oder Stress.

Freude entsteht aus Zufriedenheit, während Wut, Furcht und Traurigkeit auf Unzufriedenheit zurückzuführen sind (Petermann 142). Wut ist ab 4 Monaten, Angst und Schüchternheit ab 6 Monaten zu beobachten. Ab etwa 20 Monaten im Zusammenhang mit dem Spracherwerb können Kinder zunehmend ihre Gefühle auch benennen. Hierzu gibt es die interessante Beobachtung, dass der Ausdruck der Grundgefühle in der Mimik offensichtlich so kulturübergreifend ist, dass er in den jeweiligen Situationen von sehr vielen Menschen weltweit verstanden wird.

Die sog. *sekundären Gefühle* wie Verlegenheit, Schuld, Stolz oder etwa Neid setzen Denk- und Sprachfähigkeiten voraus und haben Einfluss auf die Entwicklung des Selbstbildes (frühestens ab dem 2. Lebensjahr). Die Entwicklung der sekundären Gefühle ist sehr abhängig von den Reaktionen der Erwachsenen.

Grundgefühle

Schauen wir uns zunächst die Grundgefühle näher an:

Glück und Zufriedenheit sind tiefe Lebensgefühle, besonders bei Kindern, oft auch verbunden mit *Neugierde, Freude und Spaß*. Diese Gefühle und Erfahrungen helfen Stress zu überwinden.

Wut und Zorn sind Reaktionen, wenn etwas nicht nach den momentanen Bedürfnissen und dem Willen des Kindes geht. Hier brauchen Kinder ruhige Erwachsene, die darauf achten, dass sie sich beim Ausdruck dieser Gefühle nicht selbst oder andere verletzen. Werden diese Gefühle verboten und müssen dauerhaft unterdrückt werden, dann kann es z. B. zu autoaggressiven Verhaltensweisen kommen.

Trotz im Alter von 1,5 bis etwa 3 Jahren dient der Entwicklung von Eigenständigkeit und Abgrenzung; z. B. etwas haben wollen und es nicht zu bekommen, kann bei einem Kind Enttäuschung, Wut, Schreien, Schlagen und ähnliche Reaktionen auslösen. Erst später und durch verständnisvolle Unterstützung lernt ein Kind Plan B zu entwickeln, d. h. zwischen Wunsch und Tun kommt überlegen, abwägen, planen.



Lernen Gefühle wahrzunehmen

Angstgefühle und Traurigkeit können auftreten, wenn ein Kind Eindrücke als überwältigend empfindet. Diese Gefühle können oft im Zusammenhang mit unterschiedlichen alltäglichen Situationen auftauchen, wie z. B. bei Abschieden wie morgens in die Kita gehen, wenn das geliebte Schmusetier verloren geht, aber auch bei besonderen Erlebnissen wie Familienkonflikten oder wenn eine wichtige Person stirbt, zu der eine engere Beziehung bestanden hat.

Zunehmend lösen auch Filme und Nachrichten Ängste bei Kindern aus, sie und ihre Familie könnten betroffen sein. Dabei werden die Eindrücke oft noch genährt durch das für das Vorschulalter typische magische Denken. Angst und Traurigkeit gehen meist mit einer tiefen Verunsicherung einher. Wenn der kleine Mensch nun weint und er Trost und Zuwendung erfährt, so lernt er seine Gefühle wahrzunehmen, sucht bei Kummer die Nähe zu vertrauten Personen und lernt auf diesem Weg, sich selbst zu trösten. Wird dagegen das Gefühl des Kindes in Abrede gestellt, wie z. B. „ist doch nicht so schlimm, stell dich nicht so an“ oder sogar ignoriert: „Du setzt dich jetzt hier auf die Treppe, bis du dich beruhigt hast, dann kannst du wiederkommen“, entsteht Stress im kindlichen Körper, Stresshormone werden ausgeschüttet, es kommt zu hoffnungsloser Verzweiflung. Emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten und stressbedingte Krankheiten werden nicht durch Stress selbst verursacht, sondern durch Unterdrücken des natürlichen Heilungsmechanismus, vor allem des Weinsens und des Wütens, die dem Zweck dienen, das körperliche und psychologische Gleichgewicht nach belastenden Ereignissen und Eindrücken wiederherzustellen (Solter 2009).

Werden Kinder in den Arm genommen und nicht alleine gelassen, dann gibt ihnen das Schutz und Sicherheit und der Stress kann sich abbauen. Die Bezugsperson kann die Situation, die die Reaktion ausgelöst hat, beobachten und das Kind kann bei einem einfühlsamen Gespräch ohne Wertung lernen, wie es mit seinen Gefühlen umgehen kann. Wie lange und wie häufig ein Kind weint, hängt ab von seinem Temperament, seiner Sensibilität und dem Stress, den es gerade erlebt.

Bis fast zum Alter von 8 Jahren drücken Kinder ihre Gefühle gleich intensiv aus, ob sie nun alleine für sich sind oder mit anderen zusammen. Später werden Gefühle zunehmend mehr für sich alleine erlebt – so entsteht eine innere Gefühlswelt, zu der Außenstehende keinen unmittelbaren Zugang mehr haben, wenn das Kind oder der Jugendliche sie nicht von selbst mitteilt.

Emotionale Intelligenz

Mit Gefühlen umgehen zu können wird auch als Emotionale Intelligenz bezeichnet. Dabei geht es hier sowohl um den Umgang mit sich selbst, als auch um den mit anderen Menschen. Emotionale Intelligenz beschreibt also das Selbstmanagement und die Selbsterfahrung auf der einen Seite und Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen auf der anderen (Goleman 1997).

Dazu gehört zunächst für Kinder im Vorschulalter, eine *Selbstwahrnehmung* zu entwickeln, d. h. eigene Gefühle bei sich selbst wahrnehmen, annehmen und verstehen zu lernen, um einschätzen zu können, wie sie selbst in bestimmten Situationen reagieren. Dabei hilft ihnen z. B. verständnisvolles Spiegeln von ihren wichtigsten Bezugspersonen. Ein Kind sitzt z. B. still da, nachdem ihre Spielkameradin abgeholt wurde. Erzieherin: „Jetzt fehlt dir deine Freundin, bist etwas traurig, weil sie weg ist. Komm wir schauen zusammen, was wir jetzt spielen können.“ Statt: „Sitz nicht so rum, nur weil deine Freundin mal weg ist, such dir jetzt einfach was.“ Im ersten Fall kann sich das Kind gesehen und verstanden fühlen und lernt so sein Gefühl wahrzunehmen und zu benennen. Bei der zweiten Version bleibt es alleine und ratlos.

Bei der Entwicklung der *Selbststeuerung* oder auch *Emotionsregulation* lernt das Kind, mit den eigenen Gefühlen umzugehen, die eigenen Gefühle und Stimmungen durch eine innere Stimme zu beeinflussen und zu steuern. Mit dem Erlernen dieser Fähigkeit sind Kinder zunehmend ihren Gefühlen nicht mehr nur einfach ausgeliefert, sondern können sie beeinflussen. Besonders im Kontakt mit seinen wichtigsten Bezugspersonen lernt ein Kind die Intensität seiner Gefühle zu regulieren, ebenso die Dauer und die Ausdrucksweise des Gefühls. Die Erwachsenen sind hier Vorbild. Ihre Reaktionen werden häufig von den Kindern übernommen und so entwickelt sich auf diesem Weg eine innere Stimme und diese wird zum selbstregulierenden Sprechen.

Mit 5–6 Jahren können die Kinder sich zunehmend selbst anleiten, erst laut, dann leise und es kommt mehr zu inneren Gedanken und zu Einstellungen. Aus der Kommunikation mit den wichtigsten Bezugspersonen entwickelt sich so die Kommunikation mit sich selbst. Ella weint, weil ihr Bild einen Farblecks bekommen hat, wütend zerreißt sie es und schreit: „Nie mehr male ich, ich bin zu doof!“ Die Erzieherin kommt, nimmt sie liebevoll in den Arm: „Weißt du, das ist mir auch schon passiert, du sagst dir einfach, ich bin am Ausprobieren und da pas-

siert immer mal was Überraschendes. Komm, wir schauen mal, was wir damit noch zusammen machen können.“ Ella beruhigt und entspannt sich und beide malen mit Spaß mit dem Farblecks weiter. So kann Ella lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen und gleichzeitig statt dem Selbstbild: „ich kann nicht malen, Zuversicht und Selbstvertrauen durch kreative Experimentierfreude entwickeln.“ Anders wäre es, wenn eine Erzieherin sagt: „Ich hab dir doch schon öfter gesagt, dass das so nichts wird, das könntest du doch langsam mal kapieren. Jetzt hör' auf mit dem Gejammer und räum auf, wie es hier wieder aussieht!“ Ein Kind, das einen solchen Kommentar hört, erhält keine Hilfe, wie es mit der Enttäuschung umgehen kann, und entwickelt zudem eine negative Einstellung zu sich selbst. Ärgerliches Befehlen, Warnen, Drohen, Vorhaltungen, fertige Lösungen vorgeben, belehren, kritisieren, beschuldigen, beschämen, nicht ernst nehmen, ablenken, all das hindert Kinder daran, eine positive innere Selbstanleitung zu entwickeln und mit ihren Gefühlen der Situation angemessen umzugehen. Es verstärkt eher Reaktionen, die dann als „verhaltensauffällig“ beschrieben werden. Die Kinder werden ängstlich oder aggressiv, schreien, hören nicht mehr auf die Erzieher*innen, denn die Beziehung und der Kontakt sind gestört.

Auch sich *selbst motivieren* zu lernen wird der emotionalen Intelligenz zugerechnet und heißt, immer wieder so mit seinen Gefühlen umgehen zu können, dass sie beim Erreichen von Zielen helfen. Kleine Kinder probieren gerne aus und entwickeln so ein Gefühl der Selbstwirksamkeit: „Guck mal, ich kann schon!“ Sie hier zu begleiten mit Anregungen, aber auch bei Bedarf mit sachlichen Ansagen: „Schau, das kannst du so machen, dann geht es nicht kaputt“ beim Basteln z. B. stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert ihr Wissen im Umgang mit Materialien und Situationen.

Große Bedeutung kommt im Vorschulalter auch der Entwicklung sowohl der *Empathie* zu, d. h. sich in die Gefühle anderer Menschen hineinversetzen zu können, als auch der *Perspektivübernahme*, das heißt, etwas aus Sicht einer anderen Person zu sehen. Das gelingt zunehmend mit der kognitiven Entwicklung mit ca. 3–4 Jahren.

Beide Fähigkeiten helfen, andere zu verstehen, ihnen mit Achtung zu begegnen und Verständnis für ihr Handeln, Denken und Fühlen zu haben. Erwachsene haben hier wiederum Vorbildfunktion. Auch Anregungen, wie z. B. kleineren Kindern zu helfen oder eine verständliche Erklärung geben: „Sina hat sich wehgetan, ich hole jetzt ein feuchtes Tuch und wir legen es auf ihr Knie, das hilft.“ All diese Fähigkeiten sind eine Voraussetzung zu lernen, sich klar und verständlich auszudrücken und andererseits anderen Menschen aktiv und aufmerksam zuhören zu können, und das, was sie sagen, zu verstehen und einzuordnen.

Gefühle im sozialen Miteinander

So kann sich *soziale Kompetenz* entwickeln. Dies fasst die zuvor genannten Fähigkeiten zusammen und bedeutet, die Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und pflegen zu können. Alle genannten Fähigkeiten werden in einem ständigen Austausch mit den Personen der Umgebung erworben. Wenn Kinder den Eindruck gewinnen, dass ihre Gefühle unerwünscht und nicht akzeptabel sind, lernen sie einen Teil von sich selbst zu verleugnen mit allen Folgen für ihre seelische und körperliche Gesundheit, für ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein, und vor allem lernen sie auch nicht, sich selbst mit ihren Gefühlen anzunehmen. Unterdrückter Schmerz oder Kummer nimmt Kinder innerlich sehr in Anspruch, sodass sie sich oft nicht konzentrieren können und im Lernen beeinträchtigt sind.

Wenn Erzieher*innen Kindern immer wieder aufmerksam zuhören und ihnen altersgemäß den Alltag und die Welt erklären sowie ihnen Handlungsmöglichkeiten statt Bewertungen anbieten, dann können die Kinder ihre Eindrücke und Gefühle verstehen lernen, statt ihnen hilflos ausgeliefert zu sein. Kinder neigen dazu, Erlebnisse und Erfahrungen auf sich zu beziehen, z. B. denken sie bei Problemen der Eltern, sie seien schuld, fühlen sich traurig oder auch ärgerlich und entwickeln ein negatives Selbstbild. Solche Einstellungen haben oft ein langes Haltbarkeitsdatum. Viele sog. Verhaltensauffälligkeiten der Kinder im Umgang mit ihren Problemen haben oft aus ihrer Sicht gesehen einen tieferen Sinn. Dies zu beobachten und zu verstehen ist eine besondere Herausforderung im Alltag von Erzieher*innen. Eine gute Begleitung bleibt dabei im Gedächtnis und trägt langfristig zu seelischer Stabilität bei, wie die Resilienzforschung festgestellt hat.

Hedi Friedrich, Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Frankfurt.

Literatur

- Friedrich, Hedi: **Beziehungen zu Kindern gestalten**. Cornelsen 2014
- Gebauer, Karl/ Hüther, Gerald: **Kinder brauchen Wurzeln**. Walter 2011
- Goleman, Daniel: **Emotionale Intelligenz**. dtv 1997
- Hirler, Sabine: **Gefühle leben lernen**. Velber 2007
- Holodynski, M./Oerter, R.: **Motivation, Emotion und Handlungsregulation**. In: Oerter, R. / Montada, L. (Hrsg.): **Entwicklungspsychologie**. Beltz 2002
- Hüther, Gerald: **Resilienz im Spiegel entwicklungsneurobiologischer Erkenntnisse**. In: Opp, G./ Fingerle, M. (Hrg), **Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz**. Reinhardt 2002
- Petermann, Franz/ Niebank, Kay/ Scheithauer, Herbert: **Entwicklungswissenschaft: Entwicklungspsychologie, Genetik, Neuropsychologie**. Springer 2004
- Solter, Aletha J.: **Auch kleine Kinder haben großen Kummer**. Kösel 2009