



# Gefühle aushalten ist ne Kunst.

Es braucht so richtig, richtig lange, bis wir unsere Gefühle benennen, einordnen und sortieren können. Jahre. Jahrzehnte. Und auch für eine\*n Erwachsene\*n ist es leichter, Gefühle zu aktivieren als Gedanken.

Werbung nutzt das. Gefühle erzeugen ist extrem wichtig, um eine Botschaft zu transportieren. Das ist - entgegen der Idee der Aufklärung vom rationalen Menschen - die Art wie wir denken: Gefärbt von Gefühlen.

Nun ist das oft leicht gesagt, aber im Alltag extrem schwer zu verstehen. Der Umgang mit Kindern konfrontiert uns erneut mit allem, was schwer daran ist, Gefühle auszuhalten: Mit ihrer überwältigenden Wucht, mit ihrer Fähigkeit, Rationalität auszuschalten, mit ihren körperlichen Ausdrucksmitteln und der Lautstärke.

Wenn da die eigene Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen, nicht gefragt ist, dann weiß ich auch nicht.

Problem: Erziehung.

Wenn Ziele mit Verhalten verknüpft werden, sind Gefühle im Weg. Sie steuern das

Verhalten ja - also ist Gefühlsbeherrschung eines der wichtigsten Ziele von Erziehung. Dabei kommen verschiedene Formen der Gefühlsunterdrückung zum Tragen - von ignorieren bis loben von 'positiven' Gefühlen und kulthafter Verehrung des 'fröhlichen' Kindes.

Das Problem ist, dass Gefühle erlebt werden müssen, um sinnvolle Strategien zu ihrer Bewältigung zu erlernen. Auch das ist wieder ein Ding, was mit der Misskonzeption von Lernen zu tun hat: Lernverknüpfung findet im Gehirn durch erlebte Situationen und vielfach erprobte Strategien statt.

Wenn die Gefühle nicht sein dürfen, erfinden Menschen an ihrer Stelle oft Mechanismen, damit sie betäubt sind: Essen, Suchtverhalten, Konsum können Möglichkeiten sein, Gefühle zu unterdrücken (deswegen arbeiten wir hier an nix weniger als einer Revolution!).

Was also tun, wenn deine eigenen Strategien nicht entdeckt und von deinen Eltern unterstützt wurden?

Mit dem Kind lernen. In kleinen Schritten. Sehr schwierige Situationen können sehr hilfreich mit (trauma-)therapeutischer Arbeit unterstützt werden.

Es ist, wie immer, eine Chance auf Heilung.

Eine traumhafte Woche dir!

Deine Ruth