



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## DIE 27 (-TAUSEND) GEFÜHLE

Montagsmorgen, kurz vor acht. Der erste Kindergarten tag nach den Ferien. Mein fünfjähriger Sohn blockiert. Er weigert sich, in den Kindergarten zu gehen. Ich fühle mich rat- und hilflos.

### Was ist passiert?

Eigentlich sollte an diesem Tag ein Polizist in den Kindergarten kommen. Unser Jüngster hatte sich darauf gefreut, doch in den letzten Ferientagen kippte die Stimmung. Plötzlich: „Ich will nicht gehen.“ Die Begründung? „Weiß nicht.“ Auch jetzt, am Montagmorgen, weigert er sich, das Sofa zu verlassen. Motivation zwecklos, er blockt ab und versteckt sich unter einer Decke. Das eigentliche Problem bleibt unklar.

Nach zwei Stunden schaffen wir es schließlich, gemeinsam zum Kindergarten zu gehen – der Polizist ist bereits weg. Doch an der letzten Ecke der erneute Stopp. So nah und doch so fern!

Zum Glück kommt uns die Heilpädagogin entgegen. Sie hat einen guten Draht zu unserem Sohn und schafft es, ihn so anzusprechen, dass wir gemeinsam in einen Nebenraum des Kindergartens gehen können. Nach einer Weile darf ich, sein Daddy, gehen.

### Die Erkenntnis: Gefühle entdecken

Die Gespräche mit der Heilpädagogin in den folgenden Tagen sind aufschlussreich. Unser Sohn ist nicht nur, wie bekannt, sensibel, sondern auch sehr intelligent. Dass er ein gutes Auffassungsvermögen hat, war mir zwar klar, aber er hat ja auch zwei ältere Brüder, die ihm alles zeigen und beibringen. Nun steckt er in einer Entwicklungsphase, in der er seine Gefühle entdeckt. Kognitiv kann er diese noch nicht einordnen. Wenn ihn ein Gefühl überrollt, fehlen ihm die Worte.

Als Übergangslösung bringt er in den nächsten Tagen einen Igel aus Stoff mit nach Hause, der aber täglich wieder in den Kindergarten zurück muss. Meistens funktioniert das gut. Er bringt auch ein schön illustriertes Buch über Gefühle mit nach Hause und bittet mich wiederholt, es ihm vorzulesen. Dadurch kommen wir sehr gut ins Gespräch über Emotionen.

### Kurze Pause

Schließe kurz die Augen und zähle die Gefühle auf, die du kennst. Wie viele waren es? Fünf acht, zwölf oder vielleicht 18? Fiel es dir leicht?

Ich nutze die Krise meines Sohnes, um selbst dazuzulernen. Ich wusste zwar, dass es wichtig ist, Gefühle ernst zu nehmen, aber sie zu benennen, war mir eher fremd.



# familylife KIDS

Eltern stark machen

Doch ein Gefühl beim Namen zu nennen, hilft, es einzuordnen, ernst zu nehmen und damit umzugehen. Eine kurze Recherche zeigt, dass je nach Modell fünf bis 27 Grundgefühle definiert werden. Das Spektrum an Kombinationen und Nuancen ist jedoch fast unendlich. Deine Angst fühlt sich nicht unbedingt wie meine Angst an!

## Wie können wir Gefühle entdecken und benennen?

Ein befreundeter Musiklehrer hat mir eine interessante Übung verraten: Er lässt seine Schüler mehrmals dieselbe Melodie spielen, aber jedes Mal mit einer zufällig ausgewürfelten Emotion. Neben der Musik können auch andere Bereiche wie Kunst oder Sport helfen.

Auch wir Erwachsene neigen dazu, unsere Gefühle zu selten zu benennen. Wenn wir unseren Gefühlen einen Namen geben, hilft uns das, mit ihnen umzugehen. Und es hilft auch meinem Umfeld (nicht zuletzt meinem Partner) auf hilfreiche Weise empathisch zu reagieren.

Ich wünsche uns allen einen offenen Umgang mit unseren Gefühlen. Sie gehören zutiefst zu uns und wollen ernst genommen werden.

Viel Freude beim Erleben!

- In welchen Situationen fällt es dir schwer, deine Emotionen zu benennen?
- Auf welche spielerische Art und Weise könnt ihr als Familie eure Gefühle entdecken?
- Wie ermutigst du dein Kind, seine Gefühle zu entdecken?

## NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

- In welchen Situationen fällt es dir schwer deine Emotionen zu benennen?
- Wie kannst du dein Kind ermutigen, seine Gefühle zu entdecken?

Matthias Maurer ist verheiratet mit Evi. Zusammen haben sie drei Söhne im Alter von viereinhalb, acht und zehn Jahren. Er arbeitet bei Athletes in Action und liebt es, sich zu bewegen, vor allem beim Jogging und auf dem Tennisplatz.

Weitere Artikel: [familylife.de/kids](https://familylife.de/kids)