

Förderung der emotionalen Kompetenz im Familienalltag

1. Selbstwahrnehmung

„Über seine Gefühle zu sprechen, ist der direkteste Weg, um sie zu verstehen und zu beherrschen“ (Shapiro, 1999). **Deshalb gilt als oberstes Förderungsgebot in Familien oder anderen Erziehungsstätten, dass Gefühle im Alltag offen ausgesprochen werden.**

Förderungsideen dazu:

Gefühle-Scharade: Einem Kind wird ein Gefühl eingeflüstert, das es den andern ohne Worte vorspielen muss. Wer es herausgefunden hat, erhält einen Punkt.

Album der Gefühle: Die Kinder schneiden Gesichter aus Illustrierten aus. Das Bild wird anschliessend in ein Heft geklebt und das Kind erzählt Situationen, in denen es sich so gefühlt hat. Dies wird aufgeschrieben (selbst oder diktiert). So entsteht eine ganze Sammlung von Gefühls-Geschichten, welche wiederholt und erweitert werden können.

Variante: Collage mit positiven und negativen Gefühlen gestalten.

Bilderbücher erzählen: Geschichten und Märchen helfen Kindern, einen Wortschatz für das Gespräch über Gefühle aufzubauen, weil sie die verschiedenen Weisen illustrieren, wie Menschen mit ihrem Zorn, ihrer Angst und ihrer Traurigkeit umgehen.

Träume erzählen: Wenn das Kind jeden Tag nach dem Aufwachen erzählen kann, was es geträumt hat, kann dies zu einer nützlichen Angewohnheit werden. Dabei soll auf irgendwelche Interpretationen mit dem Kind verzichtet werden; es geht nur darum zu beschreiben, wie sich die Personen im Traum und eventuell beim Aufwachen gefühlt haben.

2. Treffen persönlicher Entscheidungen

Kinder sollten dazu angehalten werden, Alternativen abzuwägen und Lösungen zu entdecken, um verantwortungsbewusste Menschen zu werden (Gottman, 1998). Dazugehörige Förderungsmöglichkeiten sind:

- Den Kindern nicht fixfertige Lösungen vorsagen, sondern mit ihnen nach Lösungen suchen, diese beurteilen und dann entscheiden
- Brainstorming anregen

3. Umgang mit Gefühlen

Im Bereich ‘Umgang mit Gefühlen’ können das Führen von Selbstgesprächen sowie der Umgang mit starken Emotionen wie Angst, Zorn, Trauer oder Stress geübt werden.

Rollenspiel: Spiel, wie du jemanden im Spital besuchst! - Bring deine Puppen in den Kindergarten! - Lade ein paar Freunde zu einer Geburtstagsfeier ein! So spielen Kinder mehrere Rollen gleichzeitig, führen Selbstgespräche und versetzen sich emotional in die Personen.

Innere Bilder entwickeln:

- Mit geschlossenen Augen ein Musikstück (Klassisch, Pop, Jazz) anhören und sagen, welche Bilder die Musik hervorruft.
- In Bildern abstrakter Kunst nach Formen suchen, die an etwas anderes erinnern.
- Sich ein besonders angenehmes Ereignis aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen und es möglichst genau beschreiben.

Sich einen **Zielzustand bildlich vorstellen** und die damit verbundenen Gefühle beschreiben (Wie wäre es, wenn das Ziel bereits erreicht wäre?) und danach die Ableitung: Welche Schritte braucht es, damit ich dieses Ziel erreiche?

4. Abbau von Stress

Die unter 3. aufgeführten Übungen zur Visualisierung innerer Bilder können weitergeführt werden.

- Längere Arbeiten bewusst mit Pausen und Bewegung oder Entspannungs- & Atmungsübungen unterbrechen
- bei grösseren Kindern auch diskutieren, warum diese Elemente wichtig sind

Den Tag positiv beginnen: Positiv formulierte Sätze können als Einstieg in den Tag dienen. Was erwartet dich heute Schönes? Worauf freust du dich? Was kannst du heute tun, das dir / anderen Freude bereitet? Welche positiven Überraschungen könnte es heute geben?

Für gezielte Übungen vor schwierigen Situationen empfehle ich die Übungen aus:

„Nur Mut – Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller

5. Empathie

Es muss zwischen zwei verschiedenen Arten von Empathie unterschieden werden:

Kognitive Empathie (ab 6 Jahren): Fähigkeit, Dinge aus der Perspektive eines anderen zu sehen und entsprechend zu handeln.

Abstrakte Empathie (ab ca. 10 Jahren): Fähigkeit, Empathie auf Menschen auszuweiten, die sie nicht kennen, und auf Gruppen von Menschen zu beziehen, denen sie nie begegnet sind.

Gefühleraten: Mit dem Kind zehn Gesichter aus Zeitschriften ausschneiden und darüber diskutieren: Wie fühlt sich die Person? Warum fühlt sie sich wohl so? Wann und warum habe ich mich schon so gefühlt?

6. Kommunikation

Der Bereich 'Kommunikation' ist sehr umfassend und bietet sich besonders stark als lebenslangliches Lernfeld an. Deshalb ist es wichtig, dass damit früh begonnen wird. Im Vorschulalter ergeben sich bereits zahlreiche Möglichkeiten, das Zuhören und Fragenstellen sowie das Senden von Ich-Botschaften zu üben:

Interview: Der Erwachsene stellt dem Kind eine Frage zu einer persönlichen Vorliebe. (z.B. 'Wohin möchtest du in die Ferien fahren?') Daraus entwickelt sich ein Frage-Antwort-Spiel, wobei die Antwort des Kindes immer mit dem Wort 'Ich' beginnen muss. Mit der Zeit können die Rollen getauscht werden und das Kind wird zum Fragesteller.

Die Art und Weise, wie Erwachsene in Anwesenheit von Kindern miteinander reden, ist prägend für das Kommunikationsverhalten von Kindern. Im Alltag soll darauf geachtet werden, dass das Wort 'man' zugunsten von 'ich' so oft wie möglich vermieden wird und dass sich Gelegenheiten bieten, in denen das Kind das Zuhören üben kann.

7. Sich offenbaren

Offenheit schätzen und Vertrauen in eine Beziehung entwickeln sind hier die beiden wesentlichen Aspekte.

Einen Blinden führen: einem Kind werden die Augen verbunden, ein Elternteil führt es (im Wohnzimmer, Treppenhaus, Garten, Schulweg, Wald, ...). Danach können die Rollen getauscht werden. Diese Übung muss vor- und nachbesprochen werden (Gefahren, Erfahrung, Unerwartetes, Erlebnis).

Nach hinten fallen: Das Kind lässt sich nach hinten in die Arme eines Elternteils fallen und erfährt so im wörtlichen Sinn, dass es aufgefangen wird. Diese Übung muss gut vorbesprochen werden. Sie erfordert absolute Zuverlässigkeit.

Freundschaften: Es gibt unzählige Geschichten, in denen Freundschaften geprüft, gebrochen und wieder geschlossen werden. Sie können den Kindern als Vorlage für ihre eigenen Freundschaften dienen, wobei sie sich ihre eigenen Vorstellungen, Erwartungen und Handlungen innerhalb oder gegenüber Freundschaften überlegen müssen.

Erfolge, Misserfolge und Ziele: ‘Was hat sich in eurem Leben in letzter Zeit alles verändert und was bleibt gleich?’ Über diese Frage wird zunächst im Familienkreis diskutiert. Darauf beantwortet jeder für sich die sechs folgenden Fragen:

1. Welcher Erfolg, den du in den letzten Jahren errungen hast, hat dir das beste Gefühl gegeben?
2. Was war dein grösster Misserfolg im letzten Jahr?
3. Schreib zweimal den Satz fertig: Ich glaube, dass ...
4. Wie möchtest du sein, wenn du erwachsen bist?
5. Wenn du ein ganzes Jahr Zeit hättest dich auf ein Ziel zu konzentrieren, um es zu erreichen: Welches Ziel würdest du wählen?
6. Schreibe drei Adjektive auf, wie dich deine Freunde beschreiben würden.

Anschliessend werden die Antworten ausgetauscht, wobei die Regel gilt, dass man später nicht weitererzählt, was man erfahren hat. Zum Schluss wird die Erfahrung diskutiert: Welche Fragen waren schwer zu beantworten? Von wem habe ich etwas Wichtiges gehört? Fällt es mir schwer, die Informationen für mich zu behalten? Falls trotz der Regel eine Information weitergeht, kann dies wiederum als Anlass genommen werden, über den Wert des Vertrauens zu diskutieren.

8. Einsicht

Durch die Übungen in den Bereichen ‘Selbstwahrnehmung’, ‘Empathie’ und ‘Selbstakzeptanz’ werden die Kinder auf ihre eigenen und auf fremde Gefühle sensibilisiert. ‘Einsicht’ erlangt ein Mensch gemäss ‘Self Science Curriculum’ dann, wenn er bestimmte Muster im eigenen Gefühlsleben und den eigenen Reaktionen und bei anderen erkennen kann. Zur Vertiefung dieses Bewusstseins können die Kinder angehalten werden, folgende Sätze für sich zu ergänzen:

- Immer wenn ich mit jemandem Streit habe, fühle ich mich
- Immer wenn ich auf jemanden wütend bin, ...
- Immer wenn ich schlecht gelaunt bin, dann ...
- Immer wenn mir etwas gelingt, ...

Es geht darum, mit den Kindern über „Muster“ zu sprechen und gemeinsam nach anderen Reaktionen als gewohnt zu suchen und diese auszuprobieren.

9. Selbstakzeptanz

Eine sicherlich schwierige Aufgabe ist es, das Mass zu finden, um stolz zu sein und sich in einem positiven Licht zu sehen, ohne dass man überheblich wirkt. Im Zusammenhang mit dem EQ ist gemeint, dass eine Person eher optimistisch denkt und also die *günstige* Seite von Ereignissen sieht (halb volles, statt halb leeres Glas) und von einem *guten* Ausgang einer Sache ausgeht (positive Erwartungshaltung). Es weiss auch, was es (gut) kann und wo es noch lernen muss/möchte.

Ich-Kann-Lotto: Auf einem A4-Blatt stehen in Kästchen 24 Fähigkeiten; auf dem „Kinderblatt“ z.B. „ich kann einen Kuchen backen“, „ich kann ein Lied auf dem Klavier spielen“, „ich kann 2h am Stück lesen“, „ich kann mich 1h alleine beschäftigen“, „ich kann alleine einschlafen“, etc. Auf dem „Erwachsenenblatt“ z.B. „Ich bleibe bei den Hausaufgaben ruhig“, „ich lobe mein Kind, wenn es angebracht ist“, „ich spiele 1mal pro Tag mit meinem Kind etwas nach seinem Wunsch“, etc. Wer zuerst 10 Punkte erfüllt, hat gewonnen (Preis im Voraus festlegen).

Altersgerechte Herausforderungen: Kinder sollen dazu angeregt werden, ihrem Können entsprechende Leistungen zu erbringen. Dies kann z.B. durch Ämtli geschehen. Danach soll die geleistete Arbeit besprochen werden, wobei wichtig ist, dass die Erwachsenen fair kritisieren, d.h. sich nicht mit jeder Leistung zufrieden geben, aber auch nicht zu viel verlangen.

Wetten dass ...?: Um zu beweisen, dass viele Kinder in der Lage sind, mehr zu leisten, als sie vielleicht selbst glauben, stellt jeder Mitspieler eine Wette auf. Diese kann eine einzige Aufgabe umfassen (z.B. ... dass ich es schaffe, heute mit niemandem Ärger zu bekommen?) oder sich über einige Tage verteilen (z.B. ... dass ich es schaffe, jeden Tag pünktlich in der Schule zu sein? Das Buch bis Ende Woche fertig zu lesen?) Wichtig ist, dass sich auch die Erwachsenen an diesem Spiel beteiligen und Wetten über sich formulieren und dass bei jeder Wette eine Konsequenz abgemacht wird, falls sie nicht erfüllt wird.

10. Persönliche Verantwortung

Ämtli: praktisch in jeder Familie werden Ämtli verteilt. Diese sollten mit Kriterien beschrieben sein (Aufgabe, Häufigkeit, erwartetes Resultat). Am Ende der Woche erhält das Kind von den Eltern ein Feedback, wie gut das Ämtli ausgeführt wurde. Welche Erwartungen wurden erfüllt? Welche nicht? Was war schwierig? Was müsste in Zukunft beachtet werden?

Allgemein geht es darum, ein gesundes und altersgerechtes (= dem Reifegrad des Kindes entsprechendes) Mass zu finden zwischen der Förderung der Selbständigkeit und –verantwortung und der Unterstützung durch die Erwachsenen/Eltern. Was kann ich meinem Kind mit gutem Gewissen zumuten? Wo braucht es meinen Rat/meine Unterstützung?

➔ **Förderung der Selbstverantwortung = weg von Förderung „babyhaften“ Verhaltens!**

11. Selbstsicherheit

Kinder sollen Selbstsicherheit entwickeln, ohne dass sie den Respekt vor anderen verlieren oder rücksichtslos handeln.

Familienrat: 1mal pro Woche (z.B. am Sonntag) trifft sich die Familie für den Familienrat. In diesem Rat wird die vergangene Woche rückblickend beurteilt und die Folgewoche wird vorbesprochen (Programm, besondere Ereignisse, Ängste, Vorfreude, Anliegen, etc.). Es werden zusammen Probleme besprochen und Lösungen gesucht, jeder kann offen und ehrlich sagen, was ihn stört, freut oder enttäuscht und es werden neue Projekte und Regeln bearbeitet. Aufeinander hören, einander ernst nehmen, andere Meinungen akzeptieren und dabei sein, auch wenn es nicht immer alle betrifft, gehören zu den Gesprächsregeln, die streng eingehalten werden müssen.

Alle Familienmitglieder tragen auf einem dafür vorgesehenen Blatt mit einem Stichwort und mit ihrem Namen die Anliegen, die sie im nächsten Familienrat besprochen haben möchten, laufend ein.

12. Gruppendynamik

Durch die Übungen im Bereich 'Selbstakzeptanz' wurden sich die Kinder ihrer eigenen Stärken und Schwächen bewusst. Dies ist die Voraussetzung, in Gruppen kooperativ sein zu können. Übungen in Gruppen sind in der Familie meist schwieriger zu realisieren. Zwischen Eltern und Kindern kann jedoch durchaus geübt werden, wann die Kinder sich selbst organisieren und führen und wann sie sich unterordnen sollen. Auch das ist für die Gruppendynamik eine wichtige Voraussetzung

13. Konfliktlösung

Die Konfliktlösung bezieht sich im Alter bis sechs Jahre vorwiegend auf Probleme zwischen *zwei* Personen. Das Kind soll erkennen, dass nicht seine Gefühle das Problem darstellen, sondern sein unangemessenes Verhalten.

Dabei soll das Kind lernen, in verschiedenen Schritten zur Lösung zu kommen:

Problemlösungsstrategie: Zuerst sollen die Emotionen hinter dem Konflikt geklärt werden, dann soll ein Ziel überlegt und verschiedene Lösungen dafür gesucht werden. Schliesslich wird dem Kind geholfen, *eine* Lösung auszuwählen.

Eine solche Strategie kann mit den Kindern anhand eines aktuellen oder fiktiven Konfliktes erarbeitet werden und folgendermassen aussehen:

1. Ich überlege mir genau, wie und warum es zum Konflikt kam.
2. Ich überlege mir, wie ich mich fühle und wie der andere oder die anderen, die am Konflikt beteiligt sind, sich fühlen.
3. Ich überlege mir mit allen am Konflikt beteiligten Personen so viele mögliche Lösungen wie möglich.
4. Ich überlege mir, welche Lösungen oder Kompromisse für mich o.k. wären.
5. Ich erkundige mich, welche Lösungen oder Kompromisse für die anderen möglich wären.
6. Ich handle die Lösung oder den Kompromiss so aus, dass alle beteiligten 'gewinnen'.

Da kleine Kinder durch Erfahrung lernen, Probleme zu lösen, sollen sie, wann immer möglich, dabei sein, wenn Probleme gelöst werden. Eine solche Möglichkeit bietet der Familienrat (vgl. Kap. 11).

Brainstorming-Spiel: Beim *Brainstorming-Spiel* entwickeln Kinder so viele Lösungen wie möglich für ein Problem und suchen dann die besten aus. Nachdrücklich soll es Kindern dabei helfen, sich Problemen mit grösserer Flexibilität und Kreativität zu nähern.

Impulskontrolle: Für die Impulskontrolle gib es ein auffallend plaziertes 'Ampel-Poster' mit sechs Schritten:

- | | |
|------|--|
| ROT | 1. Halte an, beruhige dich und denke, bevor du handelst. |
| GELB | 2. Benenne das Problem und sag, wie du dich fühlst. |
| | 3. Setze ein positives Ziel. |
| | 4. Denke an viele Lösungen. |
| | 5. Bedenke im Voraus die Folgen. |
| GRÜN | 6. Geh los und probiere es mit dem besten Plan. |

Die 'Ampel'-Vorstellung wird regelmässig beschworen, wenn ein Kind beispielsweise im Begriff ist, wütend um sich zu schlagen, sich bei einer Kränkung beleidigt zurückzuziehen oder in Tränen auszubrechen, weil es gehänselt wird.

Die Wahl eines bestimmten Modells ist nicht entscheidend, aber die bewusste Entwicklung von Regeln macht die Kinder in Bezug auf Konflikte handlungsfähig.