

## Psychosoziale Gesundheitsförderung durch Ressourcen und Beziehung stärken

### Im Fokus: „Gefühle“

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung – angenehme und unangenehme!

Schwierige Situationen können überfordern, verunsichern und Verärgerung auslösen.  
Wieso ist das so?

Gefühle sind ein angeborenes, biologisches Signalsystem, das uns darüber informiert, ob alles ok ist, oder nicht. Unangenehme Gefühle zeigen uns an, dass eines unserer Bedürfnisse nicht gestillt ist. Bleibt ein Bedürfnis für lange Zeit unerfüllt, tritt Unwohlsein auf und kann sogar zu Krankheit führen.

*Beispiel:* Die Lautstärke beim Spielen meines Kindes verärgert mich. Ich habe aktuell das Bedürfnis nach Ruhe. Da diese aktuelle Situation mein Bedürfnis nicht stillt, wird mir das durch das auftretende Gefühl (Ärger) angezeigt.



Kenne ich den Grund für ein unangenehmes Gefühl, kann ich etwas dagegen tun: Ich kann mein Gefühl und Bedürfnis dem anderen mitteilen und eine Lösung finden (statt darüber in Streit zu geraten).

Kinder müssen erst lernen mit ihren Gefühlen umzugehen – Dabei brauchen sie die Unterstützung von Erwachsenen!

Was Kindern hilft:

- Zeigen Sie Interesse an allen Gefühlen Ihres Kindes – für die Freude und den Schmerz.
- Kinder besitzen eine natürliche Fähigkeit, Emotionen ungehindert zu zeigen. Vermeiden Sie Kinder von unangenehmen Gefühlen abzulenken (z.B. durch Schnuller, Essen, Spielzeug).
- Kinder haben noch keine Worte für ihre unterschiedlichen Gefühle. Damit Kinder Gefühle auch verbal ausdrücken können, benötigen Sie die richtige Bezeichnung dafür. Benennen Sie Ihre eigenen Gefühle – so baut sich bei Kindern ein Gefühlswortschatz auf.
- Nehmen Sie die Gefühle Ihrer Kinder ernst, denn sie machen auf ein wichtiges Bedürfnis aufmerksam, das gestillt werden muss. Versuchen Sie beim nächsten Streit hinter das Gefühl zu blicken und das Bedürfnis herauszufinden.

Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder ihre Gefühle zeigen dürfen und wissen wie sie mit diesen umgehen können. Unterstützen Erwachsene Kinder dabei, leisten sie damit einen wesentlichen Beitrag zur Sucht- und Gewaltprävention.

Eine Sprache für seine Gefühle zu finden ist oft nicht einfach, aber man kann es lernen!

Literaturtipps:



„GEFÜHLE SIND ETWAS FÜR GAAAANZ MUTIGE.“