

SAATGUT



Einige Ereignisse der letzten Tage haben mich traurig und nachdenklich gestimmt: Während Europas schönstem Fußballfest, geraten Fans aneinander und prügeln sich gegenseitig ins Krankenhaus. In Orlando entlädt sich der Hass eines Einzelnen und hinterlässt Trauer und Schmerz bei Familien, Freunden und Angehörigen.

Jeden Tag sind die Medien voll von Ereignissen, die einen ratlos zurücklassen. Vielen drängt sich die berechtigte Frage auf, warum solche Dinge überhaupt passieren?

Ich bin zugegebenermaßen kein Freund davon, negative Ereignisse des Weltgeschehens zu überhöhen oder ihnen in meinem Leben einen substanziellen Stellenwert einzuräumen. Denn dies würde eine emotionale Einlassung in einem Maß zur Folge haben, das niemandem hilfreich wäre – am wenigsten mir selbst. Jedoch macht es in meinen Augen auf der anderen Seite keinen Sinn, die Augen zu verschließen und den Kopf in den Sand zu stecken, gerade wenn man mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, deren Wahrnehmung nun mal auch durch das Weltgeschehen beeinflusst wird. Verantwortung geht eben über das eigene Selbst hinaus.

Daher kann ich den Wunsch sehr gut nachvollziehen, die Vorkommnisse so gut es geht analysieren zu wollen. Wir Menschen sind bestrebt, (subjektiv) rationale Erklärungen zu finden, die uns in die Lage versetzen, Konsequenzen zu ziehen. Sobald aber die Ratio das Ruder übernimmt, wird das Gefühl untergraben. Gerne wird es als zu impulsiv bewertet und damit der Sache als insgesamt abträglich beschieden. Aus Sicht des Coachings aber, ist gerade das Emotionale eine ganz entscheidende Komponente, wenn es um das Lösen innerer und äußerer Konflikte geht. Lassen Sie uns doch daher einfach mal den Versuch wagen, unseren Kindern wieder

- **Mehr Gefühle zu vermitteln.**

Herzlichst Ihr Daniel Paasch



Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

Die eigene Landkarte ist nicht das ganze Gebiet.



Wir haben in unseren Newslettern schon oft über Gefühle gesprochen. Insbesondere, wenn es darum geht, unsere Umwelt zu bewerten, spielen Emotionen eine ganz wesentliche Rolle. Sie helfen uns, unsere ganz eigene Realität zu formen, indem wir eine emotionale Landkarte erstellen, die uns immer wieder als Wegweiser und Orientierungshilfe dient. Nicht umsonst heißt es, dass der Mensch die Summe seiner *(gefühlten)* Erfahrungen ist.

Vor dem Hintergrund mag es uns möglicherweise leichter fallen, mit unseren Kindern über die natürlichsten Regungen der menschlichen Existenz zu sprechen, die sich infolge des Erlebten einstellen

können. Furcht, Wut, Angst, Hass, Befürchtungen aber auch Freude, Liebe, Genugtuung, Hingabe und Leidenschaft sind lehrreich und daher überlebenswichtig.

Auch wenn wir bestrebt sind, negative emotionale Zustände möglichst zu vermeiden, so gehören sie dennoch zu unserem Leben dazu. Sie sind der erforderliche Gegenpol zu den Glücksmomenten und geben Aufschluss darüber, wie wir etwas in Bezug auf eine Situation anders machen können.

Damit wäre eigentlich schon fast alles gesagt, wäre mir in in einem Kommentar zur Berichterstattung der jüngsten Ereignisse nicht ein Satz ins Auge gesprungen, der mich sehr nachdenklich gestimmt hat:

„Warum bestimmt das woher ich komme, das wohin ich gehe?“

Ich weiß nicht, wie es Ihnen beim Lesen dieser Aussage ergeht. Mich jedenfalls überkam der Eindruck, dass sich der Kommentator ohnmächtig fühlt, beim Blick auf die eigene Vergangenheit und der Zukunftsaussichten.

Sicher: Die Vergangenheit – wie auch immer sie verlaufen sein mag – hat durchaus Auswirkungen auf das gegenwärtige Erleben. Unter Umständen mag sie auch zukünftigen, persönlichen Lebenserfahrungen ihren Stempel aufdrücken. Niemals aber sollte sie die alleinige Grundlage des Handelns sein oder uns dazu verleiten, sich einem imaginären Schicksal zu ergeben, wie es hier zum Ausdruck kommt. Waren die Umstände der Vergangenheit noch so dramatisch, so sollten die damit verbundenen negativen Gefühlsregungen nicht der Boden für künftige Entwicklungen/Gedanken sein. Das wäre fast so, als würde man einen Samen in die Erde geben, sich aber nicht weiter um ihn kümmern, da die vorangegangene Ernte ja schließlich auch verdorben gewesen ist. Würden wir also nicht die Hoffnung auf Besserung in uns tragen, könnten wir uns gleichfalls die Aussaat sparen.

Tendenziell scheinen zunehmend Kinder und Jugendliche sich den Herausforderungen des Lebens nicht mehr stellen zu wollen oder zu können. Immer öfters werden wir mit dem Satz konfrontiert, dass man ja eh nichts ändern könne – weder im eigenen Leben noch da draußen in der Welt.

Wie unserem Kommentator, scheint ihnen der Lauf der Dinge vorbestimmt – ja schicksalhaft – zu sein.



Sätze wie diese machen deutlich, dass die innere Landkarte der emotionalen Bewertung keine Orientierungshilfe mehr ist, sondern sich vielmehr zu einer Doktrin erhoben hat. Der Fokus liegt auf Erfahrungen, die eine negative Bewertung erhalten haben. Der innere Blick auf die zahlreichen Erfolge bleibt aus. Daraus resultiert die gefühlte Ausweglosigkeit, die nichts anderes als lähmende Angst ist. „Hallo Ego! Wir haben ein Problem.“

Wie alle Emotionen braucht die Angst einen Kanal, eine Möglichkeit sich auszudrücken. Sofern man sich mit anderen Menschen austauschen, sich im Sport oder auf künstlerischen Gebieten Erleichterung verschaffen kann, nimmt man diesen Gefühlen ihre Macht. Der dahinterliegende Mechanismus beruht auf der Wahrnehmung des eigenen angstgefüllten Zustandes. Auf diese Weise gestatten wir uns eine Form der Selbstwahrnehmung und stoßen den Prozess der Reflexion an.

Gelingt uns das nicht, sucht sich die Angst andere Wege. So kann sie sich gegen einen selbst wenden und nachhaltig unsere Psyche beeinflussen. Die Beschreibungen zahlreicher psychologischer Krankheitsbilder vermitteln einen Eindruck, wie vielfältig sich nicht verarbeitete Ängste bei Menschen äußern können.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass die Angst im Außen kompensiert wird. Nicht selten sind dann auch Dritte hiervon betroffen, wie uns immer wieder leidvoll vor Augen geführt wird.

Wie ich in der Einleitung schon sagte: Es macht gesellschaftlich betrachtet durchaus Sinn, ein durch Menschen verursachtes Drama zu analysieren. Wir sollten es aber nicht alleine dabei belassen, sondern viel früher ansetzen. Ich vertrete die Auffassung, dass das frühzeitige Erlernen der sogenannten Sozialkompetenz, Kindern und Jugendlichen einen enormen Vorteil in ihrer Entwicklung verschafft. Tun wir das nicht, kann das gesellschaftlich weitreichende Folgen nach sich ziehen.

Die beiden Psychologen Nicki Crick und Kenneth Dodge beschreiben in ihrem Modell der „Verarbeitung sozialer Informationen“ verschiedene Verhaltensdefizite bei Kindern, die bis ins Erwachsenenalter erhalten bleiben können. Hierzu gehören:



- Eine geringere Reizaufnahme und die Konzentration auf potenziell feindselige Reize.
- Das vermehrte Unterstellen einer negativen Handlungsabsicht durch andere.
- Die Wahl von Handlungszielen, mit der Motivation Rache auszuüben oder sich einen Vorteil zu verschaffen.
- Das Fokussieren auf vermehrt aggressive Lösungsoptionen.
- Die positive Bewertung der Folgen aus aggressiven Handlungen.
- Die positive Einschätzung ihrer Fähigkeit, aggressive Handlung aktiv umzusetzen.
- Die Entscheidung aggressive Handlungen häufiger aktiv auszuführen.

Wir sollten uns daher viel früher mit unseren Kindern über das große Thema Gefühle unterhalten.

Die Fähigkeit Emotionen zu empfinden und auszudrücken ist uns angeboren. Aus wissenschaftlicher Sicht werden zwar sehr wohl unterschiedliche Entwicklungsstufen emotionaler und sozialer Fertigkeiten unterschieden, was aber vielmehr die These untermauert, dass der junge Mensch sich mit zunehmenden Alter nicht nur seiner eigenen Identität bewusster wird, sondern sich gleichfalls die sogenannten sozialen Darbietungsregeln von den Erwachsenen abschaut.

Gefühle sollten besser verborgen werden.

Wir lernen sehr zeitig, unsere Emotionen zu kontrollieren und sie gegebenenfalls vor anderen zu verbergen. Um das zu verdeutlichen, lassen Sie uns ein kleines Gedankenexperiment machen: Nehmen wir einmal an, dass Sie in einem Betrieb in einer verantwortungsvollen Position arbeiten würden und sich dort beruflich sehr engagieren. Ihr Einsatz ist auch Ihren Vorgesetzten positiv aufgefallen, die das vor Ihren Kollegen entsprechend würdigen. Mit der Zeit – und genährt von dem überaus wohlwollenden Verhalten Ihrer Mitarbeiter – machen Sie sich berechtigterweise zunehmend Hoffnung auf die neu zu besetzende Position im Vorstand. Aber am Tag der Entscheidung, wird ein Kollege in diese verantwortungsvolle Stellung gewählt. Wie würden Sie reagieren?

Die meisten Menschen würden wohl dem frischgebackenen Vorstandsmitglied höflich gratulieren und die eigene Enttäuschung für sich behalten. Warum ist das so?

Befragt man Schulkinder, warum sie Gefühle gelegentlich vorspielen oder verbergen, werden folgende Gründe benannt:

- Höflichkeit und Verhaltensnormen: Gute Absichten sollen gewürdigt werden. Es gilt, den Anderen zu respektieren.
- Gefühlsregel: Enttäuschungen Dritter, gilt es zu vermeiden.
- Negative Auswirkungen: Schlechte Laune im sozialen Umfeld (Familie) sollen vermieden werden.
- Selbstschutz: Das Bloßstellen vor anderen ist entwürdigend.¹⁾



Erstaunlich ist, dass offensichtlich schon Dreijährige in der Lage sind, willentlich ihren mimischen Ausdruck zu kontrollieren und ihre wirklichen Empfindungen vor anderen zu verbergen.²⁾

Natürlich ist es wichtig, sich innerhalb des sozialen und beruflichen Umfeldes emotional kontrollieren zu können. Ich kenne keinen Lehrer, der es gutheißen würde, wenn ein Schüler seiner Wut mit dem Demolieren des Klassenzimmers Ausdruck verleihen würde, auch wenn die noch so geringe Aussicht bestehen sollte, dass sich im Anschluss daran ein harmonischeres Lernklima einstellen könnte.

Wichtig aber in diesem Zusammenhang ist zunächst, dass ein Gefühl sich Ausdruck verschaffen darf und auch muss.

Das aber ist nur möglich, wenn wir Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit geben, ihre eigenen Emotionen kennenzulernen und mit diesen zu arbeiten. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit (unkontrollierter) sprachlicher und körperlicher Aggressionen, wie sie von Crick und Dodge beschrieben werden.

Um den Umgang mit den Gefühlen zu trainieren, können folgende Tipps helfen:

- Jüngere Kinder zeigen öfters positive Emotionen, wenn sie viel Aufmerksamkeit und körperliche Zuwendung erfahren. Sparen Sie also nicht mit Kuscheleinheiten und gemeinsamen Aktivitäten.
- Das Reflektieren guter Gefühle unterstützt Kinder dabei, die innere Landkarte mit Positivmarkern zu füllen. Fragen Sie ruhig nach, warum Ihr Kind fröhlich ist und wie genau sich dieses gute Gefühl äußert? Malen Sie dazu gemeinsam Bilder oder singen Sie mit Ihrem Kind.
- Verbal oder nonverbal gezeigte Gefühle sollten, so gut es geht, beachtet werden. Ansonsten fühlt sich der junge Mensch nicht gewürdigt und mag sich als Konsequenz in sich selbst zurückziehen. Die reine Beruhigung oder der Versuch ein Kind aufzuheitern, helfen kaum weiter. Auch hier gilt wieder: Reflektieren Sie mit Ihrem Kind die Gefühlswelt. Wird dieses Vorgehen regelmäßig trainiert, fällt es den Kindern im Jugendalter und der Pubertät leichter, sich den Erwachsenen gegenüber zu öffnen.
- Angst hat immer einen Grund! Auch wenn uns Erwachsenen das Verständnis oder der Zugang zu der Angst des Kindes fehlt, lassen Sie sich die Sichtweise des Kindes erklären. Fragen Sie nach. Vermeiden Sie Ratschläge, die interessenlos sind. „Dir passiert doch nichts!“, lässt die erwünschte Anteilnahme vermissen. Erklären Sie Ihrem Kind, woher beispielsweise das angsteinflößende Geräusch kommen mag. Gehen Sie gemeinsam auf Spurensuche, wenn kleine Monster unter dem Bett zu sein scheinen. Durch Ihre ruhige und vertrauensvolle Stimme, fühlt sich Ihr Kind beschützt und angenommen.
- Schulen Sie die Fremdwahrnehmung. Indem Sie das Rollenspiel anregen und unterstützen, trainieren Sie die wichtige Fähigkeit Ihrer Kinder, die Perspektive eines anderen kennenzulernen. Auf diese Weise lernen die jungen Menschen, die Bedürfnisse des Gegenübers zu respektieren.
- Während des Spiels mit anderen kann es auch mal zum Streit kommen. So wichtig es für Kinder ist, sich behaupten zu können, so bedeutend ist dann auch das Nachdenken über die Handlungsintention des jeweils anderen anzuregen. Stellen Sie ganz gezielt die Frage nach einer einvernehmlichen und friedlichen Lösung.
- Gerade in der Gemeinschaft kann soziale Kompetenz geschult und trainiert werden. Nutzen Sie Angebote von Sportvereinen und Musikschulen, die die Interaktion mit Gleichgesinnten fördern.



Neues aus dem IPE

- Die Ausbildung zum IPE Kinder- und Jugendcoach beinhaltet zu einem sehr großen Teil, die Gefühlswelt junger Menschen zu verstehen und aktiv zum Wohle der Klienten in den Veränderungsprozess einzubeziehen. Dies ermöglicht es, die Ursache von Ängsten oder Blockaden zu verstehen und nachhaltig aufzulösen.

Wie Sie wahrscheinlich diesem Newsletter entnommen haben, ist es aus unserer Sicht ungemein wichtig, auf breiter Basis und frühzeitig jungen Menschen ein gesundes Verhältnis zu ihrem emotionalen Erleben zu ermöglichen. Daher haben wir ein besonderes Ausbildungspaket für Sie geschnürt:

**WERDE KINDER- u. JUGENDCOACH
für 59 € inkl. Material und Werbung***

*mitl. Rate

**RIESIGE JUNI-AKTION, denn:
Das IPE ist jetzt TÜV zertifiziert!**

Sichere dir dein Willkommenspaket*
bei Anmeldung bis zum 30.06.2016
unter dem Stichwort „Juni-Aktion“

Weitere Infos und Anmeldung auf
www.kinderjugendcoach-ausbildung.de




- Extrem viel Material
- Gebührenfreie Ratenzahlung
- Werbeunterstützung
- inkl. Kurs „Päd. Berater“
- inkl. Kurs „Ref. ICD-10“
- 500 Euro sparen!



* im Wert von 200€

Wenn Sie sich bis zum 31.06.2016 für eines unsere Seminare anmelden und die Ausbildung beim IPE absolvieren, können bis zu 500,00 Euro sparen. Besuchen Sie hierzu einfach unsere Ausbildungswebseite www.kinderjugendcoach-ausbildung.de und nennen den Begriff “Juni-Aktion” im Mitteilungsfeld der Anmeldung.

- Sie sind noch unentschlossen? Wir können das gut nachvollziehen, denn nicht immer ist es möglich, die Vorteile für sich selbst auf Anhieb zu erkennen. Daher kommen wir dem Wunsch nach, sich während einer Informationsveranstaltung – live und vor Ort – alle erforderlichen Auskünfte zu verschaffen. Unser erster Termin findet am Freitag, den 05.08.2016 in Essen statt. IPE-Mastertrainer Ingo Caspar zeigt Ihnen die weitreichenden Möglichkeiten des Kinder- und Jugendcoachings und gibt Einblicke in die Methodenvielfalt der TÜV-zertifizierten Ausbildung. Wenn Sie sich für diese Veranstaltung interessieren, melden Sie sich kurz per Mail an: i.caspar@ipe-deutschland.de.



Sie werden dann automatisch mit weiteren Informationen auf dem Laufenden gehalten.

- Wir freuen uns schon auf den nächsten Newsletter. Da werden wir Ihnen ein weiteres Engagement des IPE vorstellen, das Kindern und Jugendlichen zu einer besseren Zukunft verhelfen soll. Es sei aber schon verraten, dass wir uns auf eine Reise begeben werden:



Literaturangaben:

- 1) von Salisch, M. (2000). Wenn Kinder sich ärgern: Emotionsregulierung in der Entwicklung. Göttingen et al.: Hogrefe.;
- Wertfein, M. (2006). Emotionale Entwicklung im Vor- und Grundschulalter im Spiegel der Eltern-Kind-Interaktion. eDissertation an der LMU München
- 2) Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2003). Emotionale Kompetenz bei Kindern. Göttingen u.a.: Hogrefe.

Bildquellen:

- 心の行方; Urheber: ©T2 bei fotolia.com
- Junge malt an der Wand - Und wer ist für mich da?; Urheber: © motorradcbr bei fotolia.com
- boy with headphones; Urheber: ©dubova bei fotolia.com
- Emotional cups on wooden table; Urheber: ©Africa Studio bei fotolia.com
- Junger König im Kostüm; Urheber: © Myrna Schwartinsky bei fotolia.com
- Kind grübelt, back view. Way out; Urheber: ©velazquez bei fotolia.com