

Kennen Sie die Basisemotionen?

Angst, Wut, Ekel, Freude, Trauer und Überraschung sind Basisemotionen. Wie wir als Eltern auf die Emotionen unserer Kinder reagieren oder eingehen, ist wichtig. Wenn wir sensibel reagieren, bringen wir unseren Kindern bei eine gesunde Beziehung zu ihren Emotionen aufzubauen. Dazu kann es hilfreich sein auch seine eigene Beziehung zu den verschiedenen Emotionen zu beobachten. Erlauben Sie sich alle Emotionen (in angemessenen Maß) auszudrücken? Zeigen Sie ihrem Kind wie sie sich fühlen? Oder versuchen Sie unangenehme Emotionen zu verstecken?

Ganz gelingt uns das sowieso nicht, warum also machen wir das?

Über die Sprache, Mimik und Körperhaltung können wir erahnen wie sich unser Gegenüber fühlt. Für Kinder ist es oft schwierig Emotionen von uns Erwachsenen zu deuten, da wir meist viele Strategien anwenden um diese zu verstecken. Erlauben Sie sich ehrlich auszudrücken was Sie fühlen?

„**Ja ich bin wütend**“, anstatt das Besteck mit den Worten „es ist nichts“, in die Lade zu werfen, erfordert Mut. Ehrlich auszudrücken was wir fühlen, bietet den Menschen in unserer Umgebung die Möglichkeit mitfühlender reagieren zu können.

Spielvorschlag: Jedes Familienmitglied zeigt eine Emotion vor. Die anderen raten, welche Emotion das ist. So entsteht ein Gespräch über Emotionen.

Meist erlernen wir unsere Beziehung zu unseren Emotionen von unseren Eltern, Großeltern, von den Menschen mit denen wir als Kind viel Zeit verbracht haben.

Es ist natürlich möglich unseren Kindern einen anderen Umgang mit Emotionen beizubringen. Am einfachsten ist es jedoch sich selbst damit auseinanderzusetzen, sodass unsere Kinder es sich von uns anschauen können.

Habe ich meine eigene Emotion erkannt (ist manchmal gar nicht so einfach) und kann diese benennen-„Ja ich bin traurig“, habe ich die Möglichkeit mich genauer damit zu beschäftigen.

Wo fühle ich die Traurigkeit in meinem Körper? Welche Gedanken kommen wenn ich traurig bin? Gehe ich gedanklich in die Selbstabwertung (Ich bin blöd, selber Schuld etc.)? Erlaube ich mir traurig sein zu dürfen? Oder glaube ich gar immer „stark“ sein zu müssen?

Dies können Sie mit jeder Emotion machen, so ist es ihnen möglich rauszufinden welche Beziehung Sie zu ihren eigenen Emotionen haben.



Wenn Sie sich alle Basisemotionen erlauben, werden Sie diese vermutlich intensiver fühlen. Dies führt uns unweigerlich zum Thema der **Emotionsregulation**. Wir alle haben uns im Lauf der Zeit einen Umgang mit Emotionen antrainiert. Auch diese Regulationsstrategien können sich unsere Kinder von uns abschauen. Dazu müssen wir Sie jedoch selber auch gut kennen. Spazieren gehen, Musik hören, Holz hacken, in den Wald schreien gehen, zeichnen usw. Es gibt zahlreiche Strategien.

Was machen Sie wenn Sie wütend sind?

Bei Traurigkeit?

Freude?

Angst?

Ekel?

Überraschung?

Nun können Sie dies auch ganz klar ihren Kindern mitteilen. **Ich freue mich so, ich muss jetzt tanzen.** Wer seine eigenen Emotionen so sein lassen kann, kann auch leichter den nächsten Wutanfall des eigenen Kindes begleiten.

Spielvorschlag: Es geht darum seine Emotionen zu kontrollieren oder sich mitreißen zulassen. Eine Person macht als Kater die Runde und miaut ganz fürchterlich. Alle, neben die er sich setzt, müssen ihm den Kopf streicheln und voller Mitleid trösten mit den Worten: „Armer schwarzer Kater!“-ohne zu lachen... Das ist gar nicht so einfach. Wer als erster lacht, spielt als nächster den armen schwarzen Kater.

Ein Gespür für sich selbst zu haben ist total wichtig! Wer seine Emotionen wahrnimmt, hat weniger Druck, ist zufriedener und selbstbewusster.

Quelle: Österreichische Gesundheitskassa

