

Farbige Gefühle –

Markus Zimmermann

freie Gefühle

Das Fenster ist offen; der Frühsommer strömt herein mit seinem Licht und seiner Wärme und löst schöne, angenehme Gefühle in mir aus. Gefühle, die ich still für mich geniessen – oder die ich auch mit einem Jauchzer ausdrücken – kann. Damit riskiere ich allerdings, meine Nachbarn zu irritieren. Im Gegensatz zu den Spielgruppenkindern: Sie kontrollieren ihr Erleben (noch) nicht mit dem Verstand. Sie drücken ihre Gefühle unmittelbar aus und erfahren via Reaktionen aus ihrem Umfeld, was sie damit auslösen: Akzeptanz oder Ablehnung. Entsprechend entwickeln sie ihre Verhaltensmuster mit der Absicht und dem tiefen Bedürfnis nach Sicherheit, Angenommen-Sein und Zugehörigkeit.

Welchen Raum und Stellenwert haben – und geben wir – den Gefühlen in der Spielgruppe? Wie gehen wir mit den Gefühlen (unseren und denen der Kinder) um? Und zuerst und vor allem: Was sind eigentlich Gefühle? Man kann sie als Lebenszeichen begreifen. Es sind die Reaktionen auf unsere Sinneswahrnehmungen, also auf unsere Umwelt. Durch die Interpretation der Wahrnehmung wird das Gefühl innert Bruchteilen von Sekunden im Gehirn produziert. Wobei die Interpretation auf gemachten Erfahrungen beruht. Das Kleinkind erfährt zuerst einmal nur und bildet sich dabei fortwährend eine Meinung, die es bei späteren, ähnlichen Ereignissen als Interpretationsgrundlage heranzieht. Wächst das Kind zum Beispiel überbehütet auf, kann es daraus schliessen, dass die Welt gefährlich ist. So entstehen bei neuen Situationen mehr ängstliche Gefühle.

Ein anderes Beispiel, wie wir Gefühle aufgrund unserer Interpretation selber «machen», stammt aus Paul Watzlawicks empfehlenswertem Buch «Anleitung zum Unglücklichsein»:

Die Geschichte mit dem Hammer: Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Also beschliesst unser Mann, den Hammer beim Nachbarn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüsste er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Aber was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloss weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht es mir wirklich! – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er «Guten Tag» sagen kann, schreit ihn unser Mann an: «Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!»



Markus Zimmermann lädt in seiner Rubrik dazu ein, symbolisch am Fenster Platz zu nehmen und zu verweilen. Mit seinen Gedanken und Denkanstössen will der erfahrene (Wald-)Spielgruppenleiter, Psychologe und Kursleiter anregen, inspirieren und ermutigen.

Damit es Kindern gelingt, eine mutige, gesunde Einstellung zum Leben aufzubauen – anders als der Mann in der Geschichte! – benötigen sie eine gute Basis für eine positive Lebenseinstellung. Das bedeutet unter anderem: Die Freiheit der Gefühle zu schützen, sie grundsätzlich zu erlauben und zuzulassen – analog der Meinungsfreiheit. Gar nicht so einfach, wie schnell werden doch im Alltag Gefühle negiert, überspielt oder abgewiegelt, etwa: «Komm, du musst nicht weinen, es ist doch schön hier in der Spielgruppe!» Das Akzeptieren von Gefühlen verlangt nach einer andern Reaktion, etwa: «Ja gell, das kann wehtun, soll ich bei dir bleiben, oder möchtest du alleine fertig weinen?»

Die Krux dabei: Wir erleben den Ausdruck der Gefühle als angenehm oder unangenehm. Entsprechend reagieren wir erlaubend oder ablehnend. Mit etwas innerer Distanz gelingt es aber, die Verantwortung für die Gefühle bei dem, der sie hat, zu lassen. Unser Part dabei ist: Auf konstruktive Art helfen, damit umzugehen lernen. Denn es gilt: Alle Gefühle sind erlaubt, nicht aber jede Handlung.

5 Punkte zum konstruktiven Umgang mit Gefühlen:

- Das Gefühl wahrnehmen
- Das Gefühl erlauben und bejahen
- Verletzenden Handlungen entgegenstehen
- Die Eigenverantwortung stärken, ermutigen
- Miteinander Möglichkeiten suchen, das Gefühl verletzungsfrei auszudrücken