

Mit Gefühlen leben – mit Gefühlen arbeiten

09. September 2018



Lebensraum Kindergarten

Gefühle sind ein zu uns gehörender und lebensnotwendiger Teil unseres Daseins! Sie zeigen anderen Menschen, wer und wie wir sind, was wir von ihnen halten und wie wir zu ihnen stehen. Und weil Gefühle uns „verraten“, uns als Person anderen transparent machen, uns aber auch vor allem dazu zwingen, dass wir uns mit unseren eigenen Gefühlen auseinandersetzen müssen, verbergen wir sie häufig, um uns zu schützen.

Gleichzeitig erwarten wir aber, dass einerseits unsere Kolleginnen unsere vorhandenen (aber verdeckten) Gefühle spüren, entschlüsseln und angemessen darauf reagieren, andererseits die Kinder, mit denen wir arbeiten, ihre Gefühle erleben, spüren, verbalisieren und damit umgehen lernen. Sicherlich kommt es durch diese Widersprüche zu keinem echten, gegenseitigen Austausch; stattdessen wird es Missverständnisse geben, Konflikte tauchen auf oder die entstandenen Beziehungsschwierigkeiten zu Kindern und Kolleginnen belasten den gesamten Arbeitsablauf.

Gefühle sind Bestandteile unserer Kommunikation

Kommunikation (im Sinne eines Informationsaustausches bzw. der Weitergabe von Informationen) geschieht ständig auf drei Ebenen, die gleichzeitig ablaufen und auf andere wirken:

1. Ebene: Nichtsprachliche Kommunikation (zum Beispiel drücken wir durch räumliche Nähe/Distanz zum Empfänger unsere Beziehungen aus). Unsere Körperhaltung spiegelt unter anderem unseren Gefühlszustand wider; unsere Mimik und Gestik zeigt unsere gespürten Gefühle, stellt eine Rückkopplung zum anderen dar und macht unsere Einstellung zu ihm transparent; unsere Handbewegungen zeigen ebenso unsere Gefühlszustände wie unsere Blickrichtung.
2. Ebene: Sprachliche Kommunikation; sie dient der Informationsvermittlung; durch sie können wir unsere Meinungen äußern, Probleme lösen, das Verhalten anderer beeinflussen (zum Beispiel durch Bitten oder Anweisungen), Emotionen zum Ausdruck bringen oder soziale Beziehungen aufbauen, aufrecht erhalten oder abbrechen.
3. Ebene: Nichtsprachliche Aspekte des Sprechens; sie kommen durch das „Wie-etwas-gesagt-wird“ zum Tragen; so gibt der emotionale Tonfall von Äußerungen ebenso unseren Gefühlszustand wieder (zum Beispiel hohe, laute Stimme = Wut) wie die Dauer von Äußerungen (zum Beispiel Länge, Häufigkeit, Gesamtzahl).

Schon dieser kleine Ausschnitt aus dem Bereich der Sozialpsychologie mag genügen, um deutlich zu machen, dass Gefühle ständig (ob wir dies wollen oder nicht) zum Ausdruck kommen und auf andere ihren Einfluss haben. Eine Tatsache, die auch in der pädagogischen Arbeit ihre besondere Bedeutung hat und daher besonderer Berücksichtigung bedarf!

Ein Beispiel sollte hier nicht fehlen: Kinder lernen vor allem durch „Modellimitation“. Dabei sind es nicht zuletzt die Erzieherinnen, die auf Grund ihrer langen Beziehung zum Kind einen erheblichen Einfluss auf es haben. So sind es auch Einstellungen der Erzieherin, die ihre „Wirkung“ auf Kinder ausüben. Der Sozialpsychologe Argyle hat einmal über einen längeren Zeitraum untersucht, wie Einstellungen wahrgenommen werden. Er kam zu einem wichtigen Ergebnis: „Wahrgenommene Einstellungen zu sich selbst, zu anderen Personen, Situationen oder Handlungen werden zu 7% durch verbale Äußerungen, zu 38% durch den Tonfall und zu 55% durch das Gesicht (mimischer Ausdruck) vermittelt! „Das bedeutet, dass „nichtsprachliche Kommunikation“ und „nichtsprachliche Aspekte des Sprechens“ (also vor allem Verhaltensweisen, die durch Gefühle bestimmt werden!) ausschlaggebend für wahrgenommene Einstellungen sind!

Die vier Grundgefühle des Menschen: Freude, Ärger, Angst, Trauer

Bestehende Kommunikationsketten zwischen Erzieherinnen und Kindern

Beziehungen sind vor allem dadurch definiert, dass zwei oder mehrere Personen aufeinander eingehen und reagieren. Wenn eine Erzieherin und ein Kind miteinander spielen, sprechen oder sich „nur“ anschauen, dann nimmt zunächst der eine etwas wahr, vermutet etwas, es entsteht ein Gefühl und er reagiert zum Beispiel durch Sprache und Handlung.

Beispiel: Eine Erzieherin spielt mit Kindern „Schweineschwänzchen suchen“. Andreas schaut ängstlich zu. Die Erzieherin blickt ihn mehrere Male an.

1. Andreas nimmt die Blicke wahr.
2. Er vermutet darin eine Aufforderung.
3. Ihm ist unwohl bei dem Gedanken, dass er mitspielen soll, so dass er sich
4. umdreht und aus dem Blickfeld der Erzieherin geht.

Nun läuft bei der Erzieherin ebenfalls das Schema von Wahrnehmung, Vermutung, Gefühl und Reaktion ab:

1. Die Erzieherin sieht, dass Andreas weggeht.
2. Sie vermutet, dass er nicht mitspielen möchte. Das ärgert sie ein wenig, weil sie
3. Andreas zum Spielen aktivieren und innerhalb der Gruppe integrieren möchte.
4. Die Erzieherin löst sich kurz aus dem Spiel und sucht Andreas auf, um mit ihm zu sprechen.

Diese „Kommunikationskette“ könnte jetzt endlos fortgesetzt werden; sie zeigt aber schon im Ansatz, wie Aktionen und Reaktionen miteinander verzahnt sind.

In der Regel sind sich die Kommunikationspartner dieses Schemas nicht bewusst. Es läuft „automatisch“ ab – wie bei einem Autofahrer, der ständig kuppelt, schaltet, bremst oder Gas gibt, ohne lange darüber nachzudenken. Würden wir nun noch einmal eine große Lupe nehmen und uns ein Kommunikationskettenglied – wie oben beschrieben – betrachten, dann ergäbe sich folgendes Bild:

1. Kettenglied: Meine Wahrnehmung

Augen, Ohren, evtl. Geruchs- und Tastsinn nehmen Reize wahr und fassen sie als Informationen auf, die von Bedeutung sind. Diese Wahrnehmung löst Gedanken aus, die einer Vermutung gleichkommen.

2. Kettenglied: Meine Vermutung

Vermutungen entstehen hauptsächlich dadurch, dass sich Menschen ein Bild von dem machen wollen, was einen Einfluss auf sie haben könnte. Damit geben Vermutungen wahrgenommenen Reizen einen Sinn – sie werden Denkrastern zugeordnet und bewertet. (Beispiel: Ein Kind steht mit gesenktem Kopf alleine in einer Ecke; ich vermute, dass es traurig ist.)

3. Kettenglied: Mein Gefühl

Wenn Wahrnehmungen gedeutet werden und Vermutungen entstehen, dann werden in unserem Körper Gefühlsprozesse ausgelöst, die zwar unser Verhalten entscheidend (!) beeinflussen, uns aber oftmals gar nicht (mehr) bewusst sind/werden. Viele Menschen (auch Erzieherinnen) haben – nicht zuletzt durch ihre Ausbildung – den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen verlernt und verdrängt. Häufig sind es dann nur noch indirekte Gefühlsäußerungen, die zum Ausdruck gebracht werden. (Beispiel: Andreas, der mit gesenktem Kopf in der Ecke steht, ist vermutlich traurig. Indirekte Gefühlsäußerung der Erzieherin: „Anstatt sich zu beschäftigen, verhält er sich falsch, denn er tut ja nichts gegen seine Traurigkeit.“ Eine direkte Gefühlsäußerung wäre beispielsweise: „Es macht mich auch traurig, wenn ich ihn da so alleine stehen sehe“ oder „Es ärgert mich, dass er so inaktiv ist!“)

Hierzu zwei Anmerkungen:

1. Indirekte Gefühlsäußerungen sind für andere wenig deutlich; sie führen häufig zu Missverständnissen und kaschieren eigene Gefühle.
2. Direkte Gefühlsäußerungen sind (leider) nicht zuletzt deswegen weniger anzutreffen, weil der Sprecher glaubt, er könne den anderen verletzen; der andere könne nicht mit der Offenheit umgehen und man selbst gehe damit auch für sich ein zu großes Risiko ein. Das Nichtäußern direkter Gefühle wird deshalb vermieden (Vermeidungsverhalten), weil angenommen wird, sie träfen zu sehr ins Schwarze (Katastrophenangst) und würden damit auch für den „Sender“ unangenehme Konsequenzen nach sich ziehen.

4. Kettenglied: Meine Reaktion

Die Kettenglieder „Wahrnehmung“, „Vermutung“ und „Gefühl“ laufen in mir – und damit für andere fast unbemerkt – ab; erst die nun folgende Konsequenz, die „Reaktion“, vollzieht sich offen und damit für den

Kommunikationspartner erfahrbar. Meine Reaktion wird damit zur Informationsvermittlung an den anderen; dieser nimmt sie wahr, vermutet etwas, ein Gefühl und eine Reaktion entstehen...

Meine Kommunikationskette als Spiegelbild meiner Persönlichkeit und Gefühlswelt

Stellen wir uns einmal vor, die Kommunikationskette sei ein Kuchen, den es nun entsprechend der vier Anteile aufzuteilen gilt. Fragen: Welcher Anteil (Wahrnehmung, Vermutung, Gefühl, Reaktion) ist wohl am größten, welcher am kleinsten? Nehme ich bevorzugt sehr auswählend wahr (selektive Wahrnehmung); vermute ich mehr, als genau zu beobachten (Vorurteile); unterdrücke ich eher meine primären Gefühle (Ärger, Angst, Trauer, Wut, Freude) und zeige ich auch in unterschiedlichen Situationen eher gleiche Reaktionsmuster als vielmehr immer wieder neue Handlungsweisen auszuprobieren?

Vielleicht sollten Sie einmal eine noch nicht aufgeteilte Kommunikationskette aufzeichnen und so aufteilen, wie Sie glauben, dass Sie dadurch charakterisiert werden können. Achten Sie dabei vor allem einmal auf die Größe Ihres „Gefühlsanteils“.

Gefühle sind das wesentliche Element der zwischenmenschlichen Kommunikation

Eigene Gefühle beeinflussen ebenso unser Leben wie das der Menschen, mit denen wir leben und arbeiten. Gefühle sind ständig in uns und wirken auf unsere Verhaltensweisen, unsere Erlebnisinhalte und unsere Sichtweisen. Wir schaffen es nicht, Gefühle zu leugnen oder zu ignorieren – es sei denn, wir glauben, dass dies möglich ist. Dennoch holen uns unsere Gefühle ständig und immer wieder ein, sie „kommen uns plötzlich hoch“ oder „machen uns fertig“.

Wie ist nun möglich, dass wir aber immer stärker beobachten können, dass Gefühle – auch in der pädagogischen Arbeit – nicht den Raum ausfüllen, der ihnen zustehen sollte? Vielleicht liegt es daran, dass wir sowohl in unserer eigenen Sozialisationsgeschichte „Elternhaus“ als auch in der „Schule“ und unserer „Arbeitsstelle“ Gefühlsäußerungen verlernt haben/verlernen mussten. Vernunft ist das, was zählt, Gefühle sind überflüssig oder gar verdächtig. Vielleicht haben wir sogar gelernt zwischen „positiven“ (Freude) und „negativen“ Gefühlen (Angst, Ärger, Trauer, Wut) zu unterscheiden. Damit wären „ungute“ Gefühle bewertet, die es zu vermeiden gelte. Was für ein Trugschluss!

Gefühle als wichtige Faktoren eigener Kompetenz

Wenn es in der Sozial- und Sonderpädagogik heißt, dass es darum geht, die Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz von Kindern zu fördern, dann halte ich es für legitim, dies auch für die Erzieherinnen selbst zu fordern. Alle drei Bereiche lassen Kinder und Erwachsene zu selbständigen, selbstbestimmenden Personen werden, die ihr Leben selbstverantwortlich innerhalb der Gemeinschaft gestalten.

Selbstkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, für sich selbst verantwortlich handeln zu können. **Sozialkompetenz** ist die Fähigkeit, für sozial gesellschaftlich und politisch bedeutsame Sach- und Sozialbereiche urteils- und handlungsfähig zu sein. Sachkompetenz beschreibt die Fähigkeit, für Sachbereiche urteils- und handlungsfähig und damit zuständig sein zu können. Sozial- und **Sachkompetenz** sind dabei abhängig von der Selbstkompetenz (!) - das bedeutet, wie wir Gefühle erkennen und erleben, Enttäuschungen verarbeiten, Manipulationsversuche durchschauen, mit Versagungen umgehen, uneindeutige Situationen ertragen, mit eigenen und fremden Aggressionen umgehen und letztendlich Gefühle leben! Ihre Seele ruft!



Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen:

**Elementarpädagogik und Professionalität
Lebens- und Konfliktraum Kindergarten**

Krenz, Armin

Burckhardthaus-Laetare

ISBN: 9783944548005

192 Seiten, 19,90 €

[Mehr dazu auf www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)

- [Mail](#)
- [Gefühle](#)
- [Kita](#)
- [Kommunikation](#)
- [Konflikte](#)