

# Emotionen beschreiben - Was ist das eigentlich für ein Gefühl?

Emotionen wahrzunehmen, einzuordnen und in Worte zu fassen, ist eine wichtige Fähigkeit, die im Kindesalter gelernt wird. Die Bedeutung, die die Eltern dabei haben, wissen viele aber nicht...

Emotionen sind körperliche Phänomene, die man nur selten steuern kann. Wir fühlen sie ohne genau zu wissen, wie sie funktionieren, doch jeder kennt die Ausdrücke, mit denen man sie beschreiben kann. Kinder hingegen müssen erst lernen, wie man seine Emotionen in Worte fassen kann. Welche bedeutende Rolle dabei die Eltern spielen, wissen viele gar nicht.

Kinder lernen schnell, das ist allgemein bekannt. Schon nach wenigen Versuchen wissen sie, dass die kleine springende Kugel ein Ball ist oder das vierbeinige haarige bellende Tier ein Hund. Aber was genau Angst oder Freude ist, das wissen sie nicht. Monika Wertfein, Diplompsychologin und Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik in Münster, erklärt, dass das emotionale Lernen eines Kindes schon sehr früh, nämlich in den ersten Lebensmonaten, beginnt. Im Grunde genommen vollzieht sich diese Entwicklung in den ersten sechs Lebensjahren. Die Kinder lernen nach und nach, ihre Gefühle durch Mimik, Gestik und durch bestimmte Laute auszudrücken. Anfangs vor allem mit Lachen, Weinen oder Schreien, später immer differenzierter. Parallel dazu steigt ihr Verständnis für die Auslöser von Gefühlen. Kontinuierlich lernen sie, ihre Emotionen zu regulieren. So spendet ihnen zum Beispiel das Kuscheltier Trost nach einer Belehrung von den Eltern oder das Auf-die-Wundepusten lässt den Schmerz schneller vergehen. Es sind die Kleinigkeiten, von denen die Kinder lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen und diese auszudrücken.

Ab ungefähr dem zweiten Lebensjahr beginnen die Kinder, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Dabei legen die Eltern den Grundstein mit den Worten, die sie ihren Kindern schon von Klein auf in die Wiege gelegt haben, und zwar, wenn sie die Empfindungen ihrer Kinder benannt haben. Ein Beispiel: Ein Kind weint, die Mutter kommt auf es zu und fragt: „Warum bist du so traurig?“ Kinder assoziieren nun durch das Gesagte, dass Weinen etwas mit Traurigkeit zu tun haben muss, so können sie den Gefühlszusammenhang besser verstehen. Später übernehmen sie dann die Worte von den Eltern oder anderen Bezugspersonen, auch wenn sie nicht immer die Bedeutung kennen. Sie besitzen jedoch schon ein Verständnis dafür, dass Schmerz etwas anderes als Hinfallen ist.

So baut sich Stück für Stück eine Art Lexikon der Gefühle in den Köpfen der Kleinen auf. Sie füllen die noch leeren Ausdrücke mit Empfindungen und Assoziationen und umgekehrt. "Das hilft Kindern, Situationen vorauszusehen und angemessen zu reagieren", erklärt die Psychologin Monika Wertfein. Überdies spielt für den späteren Umgang mit den eigenen Gefühlen das emotionale Klima in der Familie einen grundlegenden Anteil, so Wertfein. Dazu gehört neben der angemessenen Reaktion auf die Emotionen der Kinder, ebenso das offene Sprechen über die eigenen Gefühle. Man sollte so etwas wie Wut oder Trauer nicht kleinreden, sondern eher gelegentlich offen darüber reden und womögliche Wege aufzeigen, wie man diese Gefühle minimieren kann. Wichtig ist, dass Eltern verstehen, dass sie in ihrem Verhalten und in ihren Gefühlen ein Muster für die Kinder darstellen. Sie lernen von den Eltern, was Gefühle bedeuten und wie man mit ihnen umgeht.