



SENG - Supporting Emotional Needs of the Gifted

Umgang mit intensiven Gefühlen

Thema: (2) Kommunikation – die Grundlage der Beziehungen

Autorin: Claudia Völkening

Eltern und Lehrkräfte sind oft überfordert mit der Vielfalt und der Tiefe der Emotionen. Negative Emotionen wie Wut, Zweifel, Selbstzweifel und Angst verhindern bei hochbegabten Kindern Leistung und Wohlbefinden. Wer kennt sie nicht, diese Sätze die uns ohnmächtig machen?

„Alle sind gegen mich.“

„Alle hassen mich.“

„Ich kann nichts.“

„Ich bin zu blöd...“

Wut, Enttäuschung und Selbstzweifel beim Kind nehmen zu, häufig auch die Lautstärke. Oder es gibt Tränen und die Türen knallen.

„Du verstehst gar nichts!“

„Lass mich!“

„Hau ab, geh weg.“

Trotz aller Mühe, Verständnis und vielfältiger Ausbildung gießen Eltern und Lehrkräfte häufig unbewusst zusätzlich „Öl ins Feuer“.

Intensität ist ein Merkmal von hoher Begabung und im richtigen Umgang mit den eigenen Gefühlen ein Segen. Es ermöglicht Kindern und Erwachsenen ganz in einer Tätigkeit oder einem Moment aufzugehen. Kreativität und Fantasie sind frei nutzbar.

Gefühle werden mit dem gesamten Körper wahrgenommen und füllen Hochbegabte nahezu aus. Hohe Leistungen sind dadurch möglich und bringen ein hohes Maß an Zufriedenheit.

Bei Kindern äußert sich dieses Potenzial häufig durch große Freude, intensives Lachen, hohe Euphorie, Tränen bei einem traurigen Film oder ein starkes Aus-sich-heraus-treten.

Wenn die Kinder früh den Umgang mit ihren Gefühlen lernen dürfen, dann können sie diesen Schatz ein Leben lang nutzen

Ein Beispiel:

Max kommt nach der Schule nach Hause und knallt den Schulrucksack in die Ecke. Die Schuhe und Jacke fliegen hinterher, begleitet von: "Alle sind gegen mich." Danach verkrümelt er sich in sein Zimmer und regelmäßiges Gepolter ist zu hören. Auf freundliche

Gesprächsversuche lässt sich nur ein: "Es ist nix." herauslocken begleitet von einem nächsten Türknall.

"Uff, zum Glück hat mich die Klassenlehrerin vorgewarnt..." denkt die Mutter von Max.

Rückblick: In der Schule gab es eine Mathearbeit zurück. Max ist sehr gut in Mathe und das Fach ist ihm extrem wichtig. Seine Lehrerin Frau Müller findet er super nett und seit einiger Zeit gibt es tolle Knobelaufgaben, die er bearbeiten darf, wenn er die "normalen" Aufgaben schon kann. Es ist gar nicht so leicht für ihn, wenn Aufgaben nicht gleich gelingen, aber es wird besser.

Die Mathearbeit war in mehrere Teile gegliedert und Max hat im einfachen Teil zwei Fehler. ZWEI FEHLER! Außerdem hat er die Zusatzaufgabe falsch verstanden. Das allein war schon schwer zu ertragen. Und dann gab Ferris damit an, dass er einen Punkt mehr als Max hat. "Du bist wohl doch nicht so schlau! Hä?" Alle haben es gehört. Da ist Max (mal wieder) ausgerastet.

Frau Müller konnte ihn erst nach einer ganzen Zeit etwas beruhigen. Zwanzig Minuten Unterricht brauchte sie, um ihn halbwegs zu beruhigen. Max muss unbedingt lernen, sich besser zu kontrollieren und mit seinen Gefühlen umzugehen. Gemeinsam arbeiten Frau Müller und die Eltern von Max vertrauensvoll an dieser Herausforderung.

Oft benutzen wir Sätze wie

- *Ich weiß genau wie du dich fühlst.*

Ich war schon einmal in einer ähnlichen Situation... Das hilft nicht! So kann das Kind seine eigenen Gefühle nicht nachspüren und sie gezielt zulassen. Zuhören ist wichtiger als selber reden.

- *Immerhin hast du noch eine gute 2.*

Schau was du erreicht hast... Dieser Satz versucht es herunterzuspielen. Es gibt aber keinen Tausch: Schlechtes Gefühl gegen gutes. Auch wenn es wahr ist, hilft es nicht.

- *Komm mit, du bekommst ein Eis.*

Hör auf und du bekommst dafür... Gefühle zu ignorieren hilft nicht beim Lernen mit ihnen umzugehen. Wegdrücken von Gefühlen bringt kurzfristige Erfolge, die Kinder lernen jedoch keinen Umgang mit ihnen.

Hier ein paar Beispiele einer besseren Reaktion:

- *Du bist enttäuscht, dass du die Fehler gemacht hast und Ferris gelacht hat...*

So hilfst du deinem Kind seine Gefühle zu benennen. Nimm dir Zeit um zu hören, was schiefgelaufen ist. Häufig sorgt das allein für Entlastung.

- *Du bist ärgerlich, weil Ferris gelacht hat...*

Zuerst sollte das Gefühl benannt werden. Das ist ein guter Einstieg in das Gespräch. Gefühle zu benennen nimmt ihnen häufig einen Teil der Dramatik. Außerdem können Gefühle über das Sprechen sortiert werden. Also: "Zuhören und reden lassen."

Hinweis: Gespräche über Ferris und sein schlechtes Benehmen führen von den eigenen Gefühlen weg und sind nicht zielführend, den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu lernen.

Es ist nicht immer so einfach, aber es ist so wichtig, unseren begabten Kindern zuzuhören und ihre Gefühle in Worte zu fassen. Dann helfen wir ihnen, zu lernen, diese Gefühle zu verarbeiten und gesündere Wege zu finden, mit ihnen umzugehen. Mit der Zeit können die Kinder diesen Prozess verinnerlichen und brauchen uns immer weniger.