

Gefühle als Helfer

PädagogInnen sollten sich täglich bewusst bei einem anderen Erwachsenen entladen

Wut, Angst, Trauer, Freude, Scham. Wie diese fünf Gefühle in der Kita leben oder leben könnten – darüber berichtete Betrifft KINDER in einer Beitragsfolge seit Beginn des Jahres. Inspiriert wurde diese Serie durch das Buch vom Vivian Dittmar „Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung“. Mit der Autorin sprach Barbara Leitner und wollte vor allem wissen: Warum sind Gefühle oft eine solch unterschätzte Kraft und wie gelingt es uns, sie mehr zu leben?

Was fühlen Sie gerade?

Im Moment spüre ich eine leichte Anspannung. Das ist eine Angstkraft. Wir kennen einander nicht. Ihre Frage gibt mir Zeit, mich in dieses Gefühl zu entspannen. Dadurch wird dieses Gefühl für mich eine Unterstützung, statt ein Hindernis im Kontakt mit Ihnen zu sein.

Das ist der Weg, den Sie vorschlagen: Wahrzunehmen, was spüre ich gerade und damit zu sein.

Das ist ein Aspekt. Mir geht es auch um Bildung, auch auf der intellektuellen Ebene. Ich merke, dass wir oft den Kontakt zu unseren Gefühlen verlieren, weil der Verstand nicht versteht, was auf der emotionalen Ebene los ist. Wir haben gelernt, dass Gefühle irrational sind, unlogisch, keinen Sinn machen, dass es unprofessionell ist, Gefühle zu zeigen. Deshalb blenden wir Gefühle aus. Wenn der Verstand allerdings Informationen zum Thema Gefühle bekommt, hat, kann er zu einem Mitspieler werden. Ohne dem wird er oft zum Gegenspieler.

Was passiert in dem letzteren Fall?

Wir verrennen uns in Diskussionen und tun so, als seien wir ganz sachlich. Konflikte kann man aber selten auf einer reinen Sachebene klären. Oft heißt es in Teams: 'Wir können es uns nicht leisten, Nabelschau zu betreiben.' Deshalb wird nicht gefragt, was auf der Gefühls- und Beziehungsebene bei den Mitarbeiterinnen los ist. Meine Erfahrung bei der Beratung von Unternehmen lässt mich fragen: Können wir es uns leisten, nicht nach den inneren Beweggründen der Beteiligten zu fragen?

Welche Informationen braucht der Verstand, um kooperativ werden zu können?

Als Erstes muss der Verstand den Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen lernen: Ein Gefühl entsteht im Moment, in dem der Verstand eine Interpretation der Situation trifft. Es ist ein Helfer in dem Augenblick – so wie bei mir vorhin die Angstkraft. Sie schenkte mir die Aufmerksamkeit und Wachheit für unser Interview.

Eine Emotion dagegen ist eine Altlast. Emotionen sind nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit. Eine Situation war für uns überwältigend. Wir konnten die Gefühle nicht

fühlen. Unsere emotionale Kapazität reichte nicht aus und wir fanden nicht die Unterstützung, diese Gefühle zu verarbeiten. Dann passiert es, dass wir uns in einer beliebigen Situation meist vollkommen unbewusst an die Vergangenheit erinnern und vielleicht sogar in einen emotionalen Ausnahmezustand geraten. Im Extremfall gelingt es uns nicht, uns so zu verhalten, wie wir es als angemessen empfinden.

Stefan Zweig sagte: Weisheit ist, eine Lücke zu machen, zwischen Auslöser und Reaktion. Geht es darum?

Ja, aus einem Gewahrsein heraus kann der Verstand sich einschalten, intervenieren und verhindern, dass wir bestimmte neuronale Autobahnen mit unseren emotionalen Mustern einschlagen. Zuvor allerdings ist es notwendig zu schauen: Wie geht es mir gerade? Bin ich entspannt? Angespannt? Oder bin ich sogar in einem Ausnahmezustand und muss mich dringend um mich kümmern, damit ich in einer guten Weise mit meinen Mitmenschen in Kontakt treten kann?

Wie kommt es zu diesen neuronalen Autobahnen. Die bringt ein Kind ja nicht mit auf die Welt?

Ein Kind kommt auf die Welt und wird von seinen Eltern gehalten. Mit zunehmender Entwicklung löst es sich mehr und mehr, geht in die Welt, kommt aber zurück. Das ist allerdings etwas, was häufig übersehen wird: Dieses Zurückkommen und wieder ankoppeln. Das kennen Eltern. Sie holen ihr Kind aus der Kita ab, denken, es müsste sich freuen. Das Kind jedoch ist ekelhaft. Was macht das Kind? Es entlädt sich. Auch wenn es in der Kita einen guten Rahmen hat, erfährt es in der Regel nicht diese tiefe Form von Entspannung und Einlassen. D.h., eigentlich ist es ein gutes Zeichen, wenn das Kind sich bei der Mutter entlädt, auch wenn es für sie anstrengend und undankbar ist. Beim Heranwachsen lernen Menschen, nicht mehr alles spontan herauszulassen, sondern dann, wenn es angemessen scheint. Wir entwickeln so etwas wie einen „emotionalen Schließmuskel“. Tragisch ist allerdings, dass wir vergessen, ihn auch immer wieder mal zu öffnen. Dadurch bleiben viele Altlasten in uns. Die psychosomatische Forschung zeigt immer deutlicher, dass das zu Krankheiten führt. Unser emotionales System will diese emotionalen Altlasten unbedingt loswerden. Ich sag gern: Da läuft ein unterbewusstes Casting nach Situationen, die ähnlich sind wie die überwältigenden Momente in der Vergangenheit. Wenn nur eine kleine Übereinstimmung besteht, ist das ein Bingo für unser System. Es bietet sich die Gelegenheit, etwas rauszulassen. Für das System ist es toll. Für unsere Beziehungen und die Kinder, die wir betreuen, ist es fatal. Leider passiert es oft, dass Eltern und auch Pädagoginnen auf den Kindern entladen. Das ist nicht böse gemeint und auch nicht deren Schuld. Es zeigt die Überforderung. Ich finde, wir haben es bisher versäumt, Pädagoginnen zu sensibilisieren und zu qualifizieren und ihnen auch zu ermöglichen, sich gut um ihre eigenen Entladungen zu kümmern. In meinem Verständnis müssten pädagogische Fachkräfte täglich bewusst entladen - mit einem Erwachsenen. Das müsste ein fester Bestandteil des Tagesablaufes sein – im Interesse ihrer eigenen Gesundheit und zum Wohle der Kinder.

Was könnte so eine Entladung aussehen?

Ich plädiere für eine sehr einfache Methode: Co-Counselling Es ist eine Form des

unterstützenden Zuhörens, für die sich zwei Kolleginnen täglich Zeit nehmen sollten. Mit etwas Übung genügen fünf Minuten dafür. So wie ich es am Anfang des Interviews tat: „Was ist gerade los mit mir?“ Vielleicht aber auch: „Was war heute eine schwierige Erfahrung? Wann wurde bei mir ein 'Knopf' gedrückt?“ Der Schlüssel liegt nicht allein im Zuhören, sondern in der Anteilnahme. Wie die Mutter beim Baby leiht die ZuhörerIn für diese kurze Zeitspanne dem Gegenüber ihre emotionale Kapazität, so dass dies für diese Zeit die doppelte zur Verfügung hat und dadurch emotionale Dinge fühlen und verarbeiten kann, wie es allein nicht in diesem Maße möglich ist. Nach fünf Minuten wird getauscht. Wichtig ist noch eine besondere Form von Vertraulichkeit: Es wird nicht nur anderen davon nichts erzählt, sondern auch die Person selbst wird nicht noch einmal darauf angesprochen.

Was hören Sie über die Wirkung dieser Methode?

Manche sagen sofort, dass es sie erleichterte. Andere sind befremdet: Was soll das helfen, wenn ein anderer fünf Minuten zuhört, ohne etwas zu sagen. Etliche kommen auch nicht sofort mit alten emotionalen Erfahrungen in Kontakt. Es ist ein Prozess der bewussten Hinwendung. Dieser „emotionale Schließmuskel“, der vielleicht seit Jahren oder Jahrzehnten verkrampft und zu ist, braucht am Anfang möglicherweise zehn oder 20-mal am Tag die Gelegenheit, sich zu öffnen, um die Umkehrbewegung wieder einzuüben. Was noch wichtig ist: Alles, was dabei geäußert wird, darf unreif sein, muss nicht logisch sein, auch in diesem Rahmen verletzend. Wichtig ist: Es sollte nie die Person, die den Knopf gedrückt hat, das Gegenüber sein. Wir nutzen diese Methode auch zwischendurch. In meinem Team, wenn Begegnungen zäh werden, ist es gut, dass wir uns zehn Minuten Pause für die Entladung gönnen. Das ist wie ein reinigendes Gewitter. Danach können wir gut weiterarbeiten.

Weshalb halten Sie diese Entladung für so wichtig?

Mir geht es um Prävention. Ich möchte, dass sozial-emotional kompetente Biotope entstehen, in denen es gar nicht erst zu Eskalationen kommt.

Diese Biotope können gute Orte für das Aufwachsen von Kindern sein.

Genau. Seit Jahren werden immer neuen Reformen im Bildungssystem initiiert. Ich finde, es geht nicht um Reform, sondern um etwas Neues. Unser jetziges Bildungssystem wurde entwickelt, um die Gesellschaft aus dem Agrar- ins Industriezeitalter zu befördern. In der postindustriellen Gesellschaft allerdings steht die Potenzialentfaltung im Vordergrund. Es braucht sozial-emotionalen Kompetenzen, um die verschiedenen Potenziale miteinander zu verbinden. Das Tragische ist, dass wir alles Mögliche lernen, allerdings nicht, wie wir zusammenarbeiten und mit Konflikten umgehen können. Das im Erwachsenenalter nachzuholen, ist unglaublich mühsam.

Das ist einer der Gründe, weshalb die Arbeit von Pädagoginnen so herausfordernd und mühsam ist. Es ist eben nicht ein bisschen mit Kindern spielen, sondern sie zu begleiten, sozial-emotional kompetent zu werden. Für mich ist es sehr schmerzhaft, dass das so wenig gesehen wird. Dabei gehen immer mehr Kinder immer früher in die Kita. Gerade deshalb sollte in diesen Bereich massiv investiert werden. Erzieherinnen müssen emotional unterstützt und qualifiziert werden, in der Kita diese Beziehungsarbeit zu leisten,

die früher in den Familien angesiedelt war. Ähnliches gilt für die Lehrerbildung. In Zeiten des Internets ist es absurd, sie fast ausschließlich auf die Wissensvermittlung zu reduzieren.

Geht es Ihnen um ein Sich einlassen auf gleichwertige, partnerschaftliche Beziehungen?

Wir stehen als Gesellschaft in einem tiefen Veränderungsprozess, der viel zu wenig wahrgenommen wird. Das betrifft vor allem die Art und Weise, wie wir Beziehungen gestalten. Zu Beginn des Industriezeitalters war es vollkommen angemessen, dass Schülerinnen vor allem Anweisungen ausführten und nur in bestimmten Bahnen selbst dachten. Heute haben wir teilweise eine Jugendarbeitslosigkeit von 50 Prozent in Europa. Was wäre, wenn diese, teilweise sehr hoch qualifizierten Jugendlichen nicht nur gelernt hätten, auf Anordnungen zu hören? Im Bildungswesen gibt es nach wie vor hierarchische Strukturen. Die Pädagoginnen haben Macht über die Kinder. Wie sollen sie auf diese Weise lernen, nach ihrer Schulzeit in Teams gleichwertig zusammenzuwirken, eine gleichwertige Partnerschaft zu führen oder mit ihren eigenen Kindern respektvoll umzugehen? Das Ideal der hierarchischen Beziehung ist vorbei. Nur sind wir zu wenig darauf vorbereitet, wie wir miteinander leben wollen. Damit werden auch die Kinder und Jugendlichen zu wenig darauf vorbereitet, was ihnen begegnen wird. Ich der Tat finde ich es deshalb wichtig, dass zunächst Pädagoginnen erfahren, wie es ist, anders in Beziehung zu treten – mit sich selbst und den Mädchen und Jungen.

Sie selbst lebten – neben Europa – sowohl in Asien als auch in Nordamerika. Entdeckten Sie dort verschiedene Weisen mit Gefühlen umzugehen?

In Asien lebte ich auf Bali. Die Balinesen sind bekannt für ihr Lächeln. Deren Kinder weinen wenig. Ich erkläre mir das mit dem Gehaltensein in den ersten Jahren. Ich sah die Kinder viel auf den Armen von Erwachsenen. Der Umgang mit Gefühlen auf Bali ist meiner Meinung nach stark durch deren Religion geprägt – eine Mischung aus Hinduismus und Naturreligionen. Dort gibt es Zeremonien mit Trance-Ritualen, die ich als kollektive Entladungen bezeichnen würde. Emotionen werden nicht gestaut, sondern befreit. Das ist für mich der Schlüssel für dieses freundliche Lächeln und die Formen des Zusammenlebens: Teilweise leben die Großfamilien mit bis zu 150 Menschen auf engstem Raum. In ihren Dörfern treffen sie gemeinsame Entscheidungen im Konsens und kommen miteinander gut klar.

Das andere Extrem waren für mich die USA, wo ich als Teenager einige Zeit verbrachte. Damals war ich schockiert, wie wenig Kontakt die Menschen zu sich und miteinander hatten. Auch der Umgang mit kollektiven Themen der Nation überraschte mich. In Deutschland verwenden wir sehr viel Energie darauf, uns mit dem kollektiven emotionalen Rucksack des zweiten Weltkriegs und des Holocausts auseinanderzusetzen. In den USA fand ich solche Fragen weitestgehend ausgeblendet, sowohl was die Sklaverei als auch was die Ureinwohner betrifft. Ich glaube, das ist einer der Gründe dafür, dass viele Menschen massive psychische Probleme haben und entsprechende Symptome: Fettleibigkeit, Süchte usw. Als junger Mensch bin ich in den USA seelisch fast verhungert.

Dazu dann Deutschland.

Meine Eltern waren Künstler und Pädagogen von Beruf und beeinflusst durch die 68er-Bewegung. Im Vergleich zu Klassenkameraden fand ich, dass ich mehr Raum zum Fühlen hatte.

Was heißt „Raum zum Fühlen“?

Dass ein Kind auch mal nicht funktionieren, mal schlecht drauf sein darf. Dass die Irrationalität erlaubt ist, die zur Emotionalität gehört. Dass man weinen darf ohne Grund. Ich kenne das auch von meinem kleinen Sohn, der kommt, will kuscheln, schimpft und schimpft. Wenn er dafür den Raum bekommt, merkt er auch selbst bald, dass sein Tun nicht Hand und Fuß hat. Und dennoch braucht es das manchmal. Er muss es nicht verstehen und ich auch nicht. Dann ist es wieder gut. Wenn diese Qualität immer wieder da sein darf, macht das etwas mit einem Menschen. Dann weiß der Schließmuskel, es gibt Situationen, in denen er sich öffnen kann, er nicht verkrampfen muss.

Das Kind erfährt: Ich darf so sein, wie ich bin.

Allerdings sag ich meinem Sohn auch, wenn mir sein Ton nicht gefällt. Er lernt dabei auch, dass dies keine gute Art ist, patzig zu anderen zu werden. Authentisch sein heißt eben nicht, ich darf alles rauslassen. Sondern ich übernehme die Verantwortung, wie ich mit anderen in Beziehung trete und mit meiner Entladung umgehe.

Vivian Dittmar ist 37 Jahre alt und lebt mit ihrer Familie in Südtirol und Süddeutschland.

Sie ist Referentin, Seminarleiterin, Autorin und Mutter. Sie engagiert sich für eine ganzheitliche Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein – und auch andere Formen des Lernens.