

Worauf kommt es beim Trösten eigentlich an?

# Falsche Gefühle gibt es nicht!

Brüllen, weinen, aber auch sich verweigern – Kinder zeigen uns, wenn ihr Inneres durcheinandergeraten ist. Diese negativen Affekte sind einerseits so normal wie positive Affekte, sagt unser Autor, andererseits fordern sie die Fachkräfte zum Handeln auf. Und was ist dann zu tun?

COLJA BAHRENBURG

An jede Mutter, jeden Vater richtet sich die unausgesprochene Erwartung, sensibel auf das eigene Kind eingehen zu können und es schnell beruhigen zu können. Im institutionellen Rahmen scheint dieser Anspruch ebenfalls ganz automatisch zu bestehen. Die Kompetenz einer pädagogischen Fachkraft wird – besonders von außen – oft daran gemessen, wie sie auf negative Emotionen reagiert und ob sie in der Lage ist, diese aufzufangen, das heißt, ein Kind oder gleich mehrere beruhigen zu können.

Tatsächlich ist diese Fähigkeit nicht unwichtig. So konnten verschiedene psychophysiologische Untersuchungen in Trennungssituationen nachweisen, dass die mit der Trennung einhergehenden negativen Emotionen zu einer erhöhten Herzfrequenz und einem erhöhten Wert des Stresshormons Kortisol im Blut geführt haben. Die unmittelbare Folge beim Kind ist das Gefühl von Unsicherheit, Stress, Angst. Urtriebe werden aktiviert, die die Teilnahme des Kindes am Tagesgeschehen unmöglich machen und einer positiven Entwicklung im Weg stehen.

Kinder lernen am besten in einem positiven Gemütszustand, wenn sie



Sicherheit verspüren, ein gewohntes Umfeld um sich haben und diese Komponenten mit der Neugier an neuen Impulsen verbinden können. Nur dann sind Kinder offen für Exploration und können aus eigenem Antrieb ihre Entwicklung mit Spaß vorantreiben. Der englische Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald W. Winnicott weist beispielsweise in seinem Buch „Vom Spiel zur Kreativität“ darauf hin, wie dies positiv zur Herausbildung der eigenen Identität, des Charakters, sozialer Fähigkeiten und Kreativität beiträgt.

Anhaltender Stress sorgt nicht für eine Regulierung negativer Affekte, sondern – ganz im Gegenteil – für erhebliche Schwierigkeiten in der Entwicklung. Unsichere Bindungsmuster, Entwicklungsstillstand sowie Gefühle von Überforderung, Ohnmacht und Hilflosigkeit sind die Folge. Kinder versuchen, ihre Bezugspersonen in den ersten Lebensjahren nicht zu manipulieren, und es besteht keine Gefahr, das Kind zu verwöhnen. Schreien oder Weinen ist immer Ausdruck eines tieferliegenden Bedürfnisses, vielleicht dem Wunsch nach Nähe, dem Drang nach einem körperlichen Verlangen oder dem Ausagieren einer gespiegelten Emotion. Das junge Kind hat

immer eine Motivation für seinen negativen Affekt, und auch in fortgeschrittenem Alter ist Trauer und Frustration nur Ausdruck eines Bedürfnisses. Dieses Bedürfnis zu erkennen, kann schwierig sein und verlangt eine gut ausgebildete Reflexionsfähigkeit.

### Der Herausforderung begegnen

Die Fähigkeit zu trösten, ist von immenser Bedeutung, um Kindern auch in schwierigen Situationen ein geeignetes Setting bereitzustellen, in dem sie ihre Affekte kennenlernen können und gemeinsam mit ihren Bezugspersonen die Fähigkeit erlangen, diese zu bearbeiten. Trotz stressigen Alltags gilt es, diese wichtige Aufgabe als pädagogische Fachkraft nicht zu vernachlässigen und seine eigene Fachlichkeit und Kompetenz in die Herausforderungen mit einfließen zu lassen. Dabei ist fundiertes Wissen über die innerpsychischen Vorgänge des Kindes unerlässlich.

Stress im Kita-Alltag kann schnell auftauchen. Es gilt, feste Tagesstrukturen einzuhalten, einen Überblick über das Gruppengeschehen zu behalten, Angebote zu organisieren und gleichzeitig möglichst individuell auf jedes Kind einzugehen. Treffen diese Anforderungen auf Perso-

nalknappheit, einengende Strukturen und andere (zahlreich vorstellbare) äußere Einflüsse, kann es schwerfallen, jedes Kind im Blick zu behalten und vor überflutenden Emotionen zu bewahren. Und doch ist genau dies eine der bedeutendsten Herausforderungen im Alltag einer Kindertagesstätte.

### Fachwissen und Reflexion

Um das jeweilige Bedürfnis zu erkennen und richtig deuten zu können, ist es besonders im stressigen Betrieb einer Kindertagesstätte wichtig, als Fachkraft bestimmte Fähigkeiten zu verinnerlichen, die im Umgang mit Affekten helfen. Als integraler Bestandteil ist dabei sicherlich die Haltung von entscheidender Bedeutung. Eine Haltung, die durch eine gute Reflexionsfähigkeit, Ruhe und Gelassenheit gekennzeichnet ist, macht es erst möglich, die Motive hinter den Gefühlsäußerungen zu hinterfragen und nicht als Manipulationsversuch des Kindes zu verstehen. Dies kann nur durch eine ausgeprägte Feinfühligkeit für Gefühle und Affekte innerhalb jedes einzelnen Kindes gelingen.

Mit dieser Haltung geht ein Wechsel zur Kinderperspektive einher, der die Fachkraft dabei unterstützt, Gefühle zu verstehen und nachzuvollziehen. Das Bewusstsein über innerpsychische Vorgänge ist dabei besonders wichtig. Aber auch den jungen Schützling als individuelles Wesen mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Motivationen wahrzunehmen, ist von enormer Bedeutung. Diese Mentalisierungsfähigkeit kann als eine Kernkompetenz einer pädagogischen Fachkraft verstanden werden, da sie auch in der Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen und Eltern eine wichtige Rolle spielt.

Hat die pädagogische Fachkraft das Bedürfnis oder den Affekt des Kindes wahrgenommen und verstanden, gilt es, kompetent darauf zu reagieren. Dabei hilft die Fähigkeit des Containens nach dem Container-Contained-Modell des briti-

### Schwarze Pädagogik taucht immer wieder auf!



Es kann also keine Alternative sein, Kinder schreien zu lassen und sie dazu anzuhalten mit ihren negativen Affekten von Beginn an allein klarzukommen. Leider hält sich dieses Überbleibsel der schwarzen Pädagogik hartnäckig in der Mitte unserer Gesellschaft. So wurde das Buch „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, in dem die Ärztin Johanna Haarer ihre nationalsozialistischen Ideen verbreitete, bis ins Jahr 1996 verlegt und war bis in die 70er-Jahre in vielen Haushalten zu finden. In dem Buch gibt sie

viele Erziehungsratschläge. Besonders einprägsam sind dabei die Forderungen, das Kind schreien zu lassen und auch bei heftigstem Widerwillen kein Mitleid zu zeigen. Damit einhergehende Überzeugungen wie das „Stärken der Lungen“ durch das Schreien oder das „Selbst-Überlassen“, damit es lernt, sich mit sich selbst zu beschäftigen, wirken heute nach wissenschaftlichem Stand wie Karikaturen und trotzdem begegnet man ihnen im Diskurs – auch mit jungen Eltern – immer wieder.

schen Psychoanalytikers Wilfred Bion. Der Affekt, den das Kind noch nicht in der Lage ist alleine zu ertragen, wird von seiner Bezugsperson stellvertretend übernommen und bearbeitet. Dabei wirkt diese als Container für das unerträgliche Gefühl und gibt es verarbeitet zurück. Durch eine enge Begleitung der entsprechenden Situationen fühlt sich das Kind angenommen, unterstützt und kann seine negativen Affekte ertragen. Nach und nach erlebt das Kind diese als zu sich zugehörig und kann sie in seine Persönlichkeit integrieren. Es erlebt in der Interaktion, dass die eigenen Gefühle in Ordnung sind und nicht als Feind oder Fremdkörper neben ihm bestehen müssen. Dabei ist es wichtig, dem Kind Zeit zu geben. **Es geht darum, die Situation gemeinsam mit dem Kind durchzustehen – nicht zu versuchen, den Affekt möglichst schnell abzustellen.**

Negative Affekte sind etwas Normales. Als pädagogische Fachkraft sollte man in der Lage sein, sein eigenes Erleben in den Hintergrund zu rücken, um Sinn und Motivation hinter den gezeigten Affekten zu verstehen, zu bearbeiten und gemeinsam mit dem Kind zu erleben. Diese Situationen dürfen nicht nur als Störungen empfunden werden, die schnell abzustellen sind. Sie bergen großes Potenzial, um den Kindern bei der Entwicklung ihrer emotionalen Kompetenzen zu helfen, und gehören genauso zu den täglichen Aufgaben wie die positiven Momente.

Ein Beispiel einer typischen Kita-Situation soll bei der Darstellung helfen und die Vielschichtigkeit verdeutlichen, die dem Alltag innewohnt:

Jannik ist zwei Jahre alt und seit drei Monaten in einer altersgemischten Kita. Er verbringt dort seinen Tag, bis er nachmittags abgeholt wird. Er hat sich nach einer einfachen Eingewöhnung gut eingelebt und kennt die Strukturen der Kita schon sehr gut. Seit Kurzem beginnt er jedoch nach dem täglichen Mittagessen zu

weinen. In diesen Situationen gibt es viele stressende Faktoren, die auf ihn einwirken. Viele Kinder versammeln sich vor der Küchentür, um auf die Erzieherin zu warten, es herrscht Gedränge und eine enorme Lautstärke. Die pädagogischen Fachkräfte müssen zwischen den Kindern vermitteln und versuchen gleichzeitig, für Ruhe zu sorgen. In diesem Durcheinander weigert sich Jannik, den anderen Kindern in die Schlafräume zu folgen, und wenn er nach einiger Zeit dort angekommen ist, möchte er sich nicht umziehen.

Die Suche nach der unbewussten Motivation des Kindes ist eine ganz entscheidende, um seine Gefühle anzunehmen. Zum Beispiel können die Gefühlsausbrüche eine verzögerte Reaktion auf die Eingewöhnung sein. Auch eine veränderte Situation im familiären Umfeld (zum Beispiel regelmäßige Dienstreisen eines Elternteils) oder die noch bestehende Unfähigkeit, mit so vielen Impulsen gleichzeitig klarzukommen, können Auslöser sein.

Wird das Bedürfnis vor dem Hintergrund dieser vielfältigen Möglichkeiten ernst genommen und reflektiert (eine praxisbegleitende Supervision ist sehr hilfreich), kann der Wunsch nach einer engeren Begleitung sowie mehr Ruhe befriedigt werden, gelingt es Jannik schon nach kurzer Zeit, sich anzupassen und die Situation zu akzeptieren. Er kann die Erfahrung machen, dass seine Ängste angenommen und mit ihm gemeinsam durchgestanden werden. Seine negativen Affekte, die er noch nicht in der Lage ist zu verarbeiten, werden von der pädagogischen Fachkraft stellvertretend bearbeitet und anschließend in erträglichem Zustand wiedergegeben. Dadurch ist er nach kurzer Zeit in der Lage, seine Gefühle als erträglich zu erleben und kann beginnen, an der Situation zu partizipieren. Es wird ihm gelingen, seine negativen Affekte zu bearbeiten, bis er das Geschehen selbst überblicken kann. Wenn die Affekte dann nicht mehr überwältigend auf

ihn wirken, kann er eigenständig mit diesen umgehen und sich nach und nach selbst regulieren.

Hier in diesen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben, fällt oft schwer. Trotzdem ist es wichtig, das gezeigte Verhalten von Jannik zu hinterfragen und die unbewusste Motivation dahinter zu verstehen. Dadurch kann die Situation letztlich modifiziert und somit für Jannik erträglich gemacht werden. Werden die gezeigten Gefühle nicht ernst genommen, gar als überzogene Reaktion ignoriert, kann Jannik gar nicht anders, als sich ohnmächtig zu fühlen. Früher oder später wird er kapitulieren. Der Ausdruck seiner negativen Affekte wird irgendwann aufhören, aber nicht, weil der innerpsychische Konflikt gelöst wurde, sondern weil er sich verschiebt. Jannik wird sich aus einer Hilflosigkeit heraus in sein Schicksal ergeben und eine große Entwicklungsmöglichkeit ist verpasst worden. Sogar eine gewisse Vulnerabilität für zukünftige konflikthafte Situationen kann entstehen.

Die fünf Schritte der Fachkräfte, um negative Affekte gut aufzufangen, werden auf der nächsten Doppelseite noch einmal an Beispielen gezeigt. Diese Punkte zu verinnerlichen und in der Praxis auch in stressigen Situationen zu beachten, ist herausfordernd. **Es ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal und zeugt von Kompetenz, die eigenen emotionalen Reaktionen im Griff zu haben und sich selbst als Person aus der Situation herauszunehmen, um den tieferen Sinn hinter dem gezeigten Verhalten zu verstehen.** Die Problematik besteht darin, dass es kein Patentrezept für die verschiedenen Konflikte und Situationen gibt. So individuell jedes Kind ist, so unterschiedlich und feinfühlig muss jeder Sachverhalt für sich betrachtet werden. ◀

Die Literaturliste kann bei der Redaktion angefragt werden: [tps-redaktion@klett-kita.de](mailto:tps-redaktion@klett-kita.de)

## Umgang mit negativen Affekten

# Dem Kind professionell beistehen

COLJA BAHRENBERG

## Beispiel: Emotionale Reaktion auf die morgendliche Trennung von den Eltern

Besonders in der Eingewöhnung ist es wichtig, flexibel auf das kindliche Bedürfnis eingehen zu können, damit das Kind rasch ein Gefühl von Akzeptanz und Sicherheit entwickeln kann. Nur dadurch kann es eine gute Bindung zu seinen neuen Bezugspersonen aufbauen. Aber auch darüber hinaus gibt es immer wieder Tage, an denen der morgendliche Abschied schwerfällt. Unser Beispiel: Ein Mädchen besucht die Kindertageseinrichtung schon seit einiger Zeit, fühlt sich wohl und trifft demnach auf eine vertraute Situation. Trotzdem beginnt sie plötzlich zu weinen, als die Mutter den Raum verlässt, und will ihr nachgehen.

<b>1. Gefühle des Kindes ernst nehmen</b>	Den Hintergrund kennt die Fachkraft nicht. Sie trifft nur auf ein emotional aufgewühltes Kind, das sich nicht von der Mama lösen will. Das gilt es ernst zu nehmen.
<b>2. Situation ruhig und gelassen begleiten</b>	Ruhe und Ausgeglichenheit der Fachkraft sind wichtig, um das Kind nicht weiter zu verunsichern. Wobei es legitim ist, mal einen „schlechten Tag“ zu haben, sich dann aber wieder fangen zu können oder bei solchen Situationen an eine Kollegin abzugeben. Denn die eigenen Gefühle zu externalisieren und dadurch in das Kind zu projizieren, sorgt eher für eine Eskalation der Situation anstatt zu beruhigen.
<b>3. Kindliche (keine erwachsene!) Motivation hinter dem Verhalten reflektieren</b>	Es ist hier wichtig zu überlegen, was das Kind zu dieser Reaktion verleitet. Ist der Vater auf Dienstreise? Steht ein Urlaub kurz bevor? Es gibt viele Möglichkeiten, die die kindliche Gefühlswelt durcheinanderbringen können. Auch wenn man nur Hypothesen aufstellt, hilft es, eine innere Haltung einzunehmen, die die mögliche Perspektive des Kindes nachvollziehbar macht.
<b>4. Gefühle des Kindes verbalisieren und spiegeln</b>	Durch das Verbalisieren der kindlichen Gefühle („Ich merke, du bist heute sehr traurig, dass die Mama geht.“) verdeutlicht man dem Kind, dass auch negative Emotionen in Ordnung sind. Es kann sich angenommen und verstanden fühlen, was ihm zusätzlich hilft, die eigenen Affekte zu verstehen und ein differenziertes Bild für das Selbst zu entwickeln.
<b>5. Negative Affekte halten und gemeinsam mit dem Kind durchstehen</b>	Die gesamte Begleitung durch den negativen Gemütszustand nimmt dem Kind die Ohnmacht, der es sich aufgrund der bedrohenden Situation ausgesetzt fühlt, oder macht sie zumindest erträglich. Ob das Kind auch körperliche Zuwendung benötigt, ist sehr individuell und hängt vom Charakter des Kindes und der Beziehung zur jeweiligen Fachkraft ab. Es kann natürlich sehr tröstlich sein, eine Umarmung zu spüren und eine vertraute Stimme zu hören. Ebenso ist es möglich, dass ein Kind die körperliche Nähe in diesem Moment nicht erträgt, und es reicht, anwesend zu sein. In beiden Fällen spürt das Kind, dass es nicht allein ist und die überfordernden Gefühle gemeinsam mit jemandem durchstehen kann. Das Vertrauen, auf eine Bezugsperson zurückgreifen zu können, nimmt den negativen Affekten etwas von der Bedrohlichkeit und machen eine Bearbeitung möglich.

## Beispiel: Konflikte zwischen Kindern

Es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass zwei oder mehrere Kinder sich streiten. Betrachten wir zum Beispiel den Streit um ein Spielzeug. Ein Kind hat einem anderen Kind etwas weggenommen. Eine Erzieherin ist darauf aufmerksam geworden und hat dafür gesorgt, dass das Spielzeug zurückgegeben wird. Das Kind, das das Spielzeug zurückgeben muss, fängt daraufhin an, sich zu beschweren, reagiert mit Wut und verdrückt die eine oder andere Träne.

<p><b>1. Gefühle des Kindes ernst nehmen</b></p>	<p>Die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, kann für uns als Erwachsene schwer nachvollziehbar sein, eventuell scheinen sie sogar irrational. Trotzdem zeigt das Kind das Gefühl und es sollte nicht versucht werden, ihm dies auszureden. Hier hilft auch Fachwissen über die kindliche Entwicklung (lesen Sie dazu auf Seite 4): Das Kind versteht nicht, wieso es Ärger bekommen hat. Vielmehr wollte es doch einfach nur sein eigenes Bedürfnis befriedigen. Die Tatsache, dass das andere Kind das Spielzeug genauso sehr haben möchte und einfach durch die zeitliche Abfolge das Anrecht darauf hat, kann das Kind noch nicht nachvollziehen. Selbst wenn ein älteres Kind durch ein fortgeschrittenes Entwicklungsalter schon dazu in der Lage sein könnte, ist hier die kindliche Reaktion ernst zu nehmen. (Die Mentalisierungsfähigkeit beginnt sich zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr zu entwickeln. Lesen Sie auch den Beitrag zur Theory of Mind, Seite 42.)</p>
<p><b>2. Situation ruhig und gelassen begleiten</b></p>	<p>Eine innere Akzeptanz der kindlichen Gefühlswelt hilft, in der Folge den Konflikt ruhig und gelassen zu begleiten. Das heißt nicht, dass man das gezeigte Verhalten gut finden muss. Im Gegenteil: Es kann notwendig sein, streng zu bleiben und die Aktion klar als falsch zu deklarieren. Jedoch ist es falsch, das Kind selbst verbal anzugreifen, und sogar gefährlich, wenn das Kind sich dadurch immer wieder als ausgegrenzt und abweichend empfinden muss.</p>
<p><b>3. Kindliche (keine erwachsene!) Motivation hinter dem Verhalten reflektieren</b></p>	<p>Ein Verhalten kann schlecht sein, das Kind selbst hat jedoch immer eine Motivation für sein Handeln, das in seiner inneren Welt plausibel und schlüssig ist. Das Verstehen dieser Motivation ist schwierig. Besonders wenn es um Konflikte untereinander geht, neigt man dazu, den Kindern diese Motivation zu verweigern, weil es um für uns klar definierte Normen wie „richtig“ und „falsch“, „gut“ und „böse“ geht. Diese Normen und Werte sind bei Kindern jedoch noch nicht vollständig verinnerlicht.</p>
<p><b>4. Gefühle des Kindes verbalisieren und spiegeln</b></p>	<p>Besonders bei älteren Kindern ist es deshalb umso wichtiger, das Verhalten zu verbalisieren und die Gefühle zu spiegeln. Die Beschreibung der Situation („Du wolltest das Laufrad unbedingt haben und konntest es nicht erwarten.“) und damit einhergehend eine Einordnung des Konfliktes („Dem anderen Kind war das Laufrad genauso wichtig wie dir und es wollte es nicht hergeben.“) ermöglichen dem Kind sowohl Perspektivwechsel, als auch eine Spiegelung der eigenen Gefühlswelt.</p>
<p><b>5. Negative Affekte halten und gemeinsam mit dem Kind durchstehen</b></p>	<p>Auch wenn es schwer zu ertragen ist, mit aggressiven Gefühlen konfrontiert zu sein, gilt es, diese auszuhalten und dem Kind zuzugestehen. Sowohl das Kind als auch die Fachkraft profitieren vom Halten der negativen Affekte. Neben dem emotionalen Erleben und dem Gefühl für das Selbst ist die Auseinandersetzung mit diesem Konflikt für das Kind lehrreicher und für die Zukunft hilfreicher als eine negative Verstärkung durch eine Sanktion (wie zum Beispiel das temporäre Ausgrenzen aus der Gemeinschaft). Das Kind setzt sich dann nicht mit seinem Verhalten auseinander, sondern erlebt sich als abweichend und ausgeschlossen. Die Begleitung durch solche konflikthaften Momente bergen im Gegensatz dazu viel Potenzial für eine emotionale und werteorientierte Entwicklung.</p>