

Das Wissen

Emotionen lernen – Wie man den Umgang mit Gefühlen trainieren kann

Von Franziska Hochwald

Sendung vom: Mittwoch, 9. Juli 2025, 8:30 Uhr

Redaktion: Charlotte Grieser

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2024

Den Umgang mit Emotionen lernen wir als Kinder. Wie gut das gelingt, hängt von vielen Faktoren ab.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Musik-Akzent

Sprecherin:

Emotionen erlernen wir als Kinder. Wenn wir erwachsen sind, lässt sich nur noch schwer etwas verändern.

O-Ton 01 Carlotta Welding, Coaching und Buchautorin:

Bei der Alexithymie, bei der Gefühlsblindheit, da handelt es sich um ein Persönlichkeitsmerkmal, wo man eigentlich üblicherweise davon ausgeht, dass so was sich nicht verändern lässt, wenn man ein gewisses Alter überschritten hat. Und das stimmt natürlich auch. Und dennoch sieht man ja so eine Art Trainingseffekt auch im emotionalen Bereich.

Ansage:

Emotionen lernen – Wie man den Umgang mit Gefühlen trainieren kann. Von Franziska Hochwald.

Atmo 01: Kinder

Sprecherin:

Alexithymie heißt genau übersetzt: die Unfähigkeit, über Gefühle zu sprechen. Sie beschreibt Menschen, die ihre Gefühle nicht in Worte fassen können. Es fällt ihnen schwer, ihre Emotionen überhaupt wahr zu nehmen; sei es aus Veranlagung, sei es, weil die Lernmöglichkeiten in der Kindheit gefehlt haben, erklärt die promovierte Coachin Carlotta Welding.

O-Ton 02 Carlotta Welding:

Emotionen sind nun mal der größte Motor, den wir haben, für alles. Und ob das jetzt positive Emotionen sind oder negative, beides gleichermaßen sind emotional geprägte Motoren.

Sprecherin:

Und diese Motoren entstehen in der Kindheit. Schon im Mutterleib werden erste Weichen gestellt, die die spätere emotionale Entwicklung prägen, sagt Louisa Kulke, Professorin an der Universität Bremen für Entwicklungspsychologie mit Pädagogischer Psychologie.

O-Ton 03 Louisa Kulke, Professorin an der Universität Bremen für Entwicklungspsychologie:

Stress hat einen sehr großen Effekt auf unser Gehirn. Und zwar schon bevor wir überhaupt geboren werden, kann es sein, dass unsere Mutter Stress empfindet. Und der Stress der Mutter wirkt sich sowohl auf das Gehirn der Mutter aus als auch auf das Gehirn des ungeborenen Kindes. Und das ist mittlerweile ganz gut bestätigt, dass Stress einer werdenden Mutter das Gehirn des Babys auch verändern und beeinflussen kann.

Sprecherin:

Es konnte gezeigt werden, dass sich Stress im Mutterleib nachteilig auf die Gefühlswelt auswirkt, aber auch auf die kognitiven Fähigkeiten des Kindes. Grundgefühle wie Freude, Traurigkeit und Ärger empfindet ein Kind bereits ab der Geburt:

O-Ton 04 Louisa Kulke:

Kleine Kinder können schon sehr starke Emotionen empfinden, während die Bereiche, die Emotionen wieder runter regulieren, sich erst mal entwickeln müssen. Der frontale Cortex ist eines der letzten Teile des Gehirns, das sich entwickelt. Das heißt, uns fällt es auch als Kindern sehr, sehr schwer, unsere Emotionen zu regulieren, einfach weil das Gehirn noch nicht so weit ist. Wenn sich also ein zweijähriges Kind im Supermarkt auf den Boden schmeißt, weil es so schlimm findet, dass es jetzt keinen Schokoriegel bekommt, dann liegt das daran, dass die Entwicklung einfach noch nicht stattgefunden hat im Gehirn, dass es diese Emotionen regulieren kann.

Sprecherin:

So Luisa Kulke. Das heißt, unsere Gefühlswelt wird mit allen ihren Komponenten im Verlauf unserer Kindheit und Jugend immer weiter ausdifferenziert. In der frühkindlichen Phase lernen wir Bindung und Vertrauen aufbauen. Im Kindergartenalter kommt dann die soziale Interaktion dazu:

O-Ton 05 Louisa Kulke:

Da entwickeln Kinder die sogenannte Theory of Mind, also die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen, beispielsweise zu wissen, dass eine andere Person jetzt gerne auch schaukeln möchte, obwohl ich auch schaukeln möchte und dafür runtergehen müsste und das eigentlich nicht möchte. Also zu wissen, dass es da konfligierende Interessen vielleicht gibt, vielleicht auch konfligierende Emotionen. Und das ist etwas, was von Natur aus in dem Alltag auch passieren würde und was natürlich dadurch auch entsteht, dass die Kinder soziale Interaktionen haben. **(1)**

Musik-Akzent**Sprecherin:**

Der nächste Entwicklungsschritt, die Fähigkeit zur Impulskontrolle, wird erst mit der Schulreife wirklich möglich:

O-Ton 06 Louisa Kulke:

Im Grundschulalter ist es dann so, dass es immer wichtiger auch wird für die Kinder, ihre Verhaltensweisen zu kontrollieren. Gerade wenn man in der Schule plötzlich stillsitzen muss und zum ersten Mal nicht einfach sagen darf, was man möchte, sondern sich erst melden muß. Dann wird es immer wichtiger, dass man sein Verhalten kontrolliert.

Sprecherin:

Und Für Jugendliche geht es dann besonders darum, Handlungsstrategien im Umgang mit Konflikten zu entwickeln und auszuprobieren. Gino Casale (sprich:

Dschino Casále) (2), Professor für Sonderpädagogik an der Universität Wuppertal, beschreibt das folgendermaßen:

O-Ton 07 Gino Casale, Professor für Sonderpädagogik an der Universität Wuppertal:

Eine Art Selbstbewusstsein über Emotionen, dann Emotionsregulationsstrategien, ein soziales Bewusstsein dahingehend, wie wirkt mein Verhalten im sozialen Kontext? Die Kompetenz, Beziehung aufzubauen und aufrecht zu erhalten und die Kompetenz, sozial emotionale Entscheidungen so zu treffen in der Situation selber, dass sie mir und anderen guttun.

Musik-Akzent

Sprecherin:

Die ersten Lebensjahre sind also davon geprägt, dass wir unsere Gefühlswelt entwickeln, die nächste Stufe besteht dann darin, diese Gefühle auch kontrollieren zu können. Auch Teenager und junge Erwachsene haben noch einmal ein Lernfenster, in dem sie sich mit Gleichaltrigen und Erwachsenen ausprobieren. Doch diese Lernfenster schließen sich weitgehend, wenn sie nicht genutzt werden können. Extreme Erfahrungen in den ersten Lebensmonaten können die emotionale Entwicklung stark beeinträchtigen, erklärt Entwicklungspsychologin Louisa Kulke an einem drastischen Beispiel:

O-Ton 08 Louisa Kulke:

Da gibt es sehr schockierende Studien aus Waisenhäusern. Früher war es so, dass es in rumänischen Waisenhäusern Kinder gab, die teilweise aufgewachsen sind, ohne eine Bezugsperson zu haben, die ihnen Zuneigung gezeigt hat. Die haben quasi nur das Nötigste an Essen bekommen, aber keine Liebe. Und das hat zu starken Störungen geführt. Das hat einmal zu Bindungsstörungen geführt. Und das hat aber auch zu kognitiven Nachteilen und zu Nachteilen in der Emotionsregulation geführt.

Sprecherin:

Wenn sich diese Zeitfenster schließen, ist die verpasste Entwicklung kaum noch nachholbar. Wurden die Waisenkinder adoptiert, bevor sie ein Jahr alt waren, konnte vieles noch gut aufgefangen werden. Doch sie behielten bleibende Schäden, wenn sie erst im Kindergartenalter oder noch später in eine liebevolle Umgebung kamen.

O-Ton 09 Louisa Kulke:

Das liegt an etwas, was wir sensible Phasen des Gehirns nennen. Unser Gehirn an sich ist plastisch, also unser Gehirn kann sich sehr gut verändern und an neue Situationen anpassen. Es gibt aber Phasen, da braucht das Gehirn einen gewissen Input. Und nur wenn der Input vorhanden ist, dann kann sich das Gehirn richtig entwickeln.

Sprecherin:

Deshalb, sagt Louisa Kulke, sollten Erziehende und Eltern Gefühle beim Kindergartenkind erst einmal zulassen und nicht schon zu früh Selbstkontrolle einfordern:

O-Ton 10 Louisa Kulke:

Das ist erst einmal, dass Kinder lernen müssen, dass es in Ordnung ist, Emotionen zu fühlen. Und das ist ein ganz wichtiger Schritt, denke ich. Denn häufig werden die Kinder immer noch dazu gebracht, Emotionen einfach zu unterdrücken. Und das hat meistens negative Folgen. Langfristig. Und es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn man wütend ist über etwas, was passiert ist, oder traurig ist über irgendetwas, was passiert ist.

Atmo 02: Kinder**Sprecherin:**

Doch diese Entwicklung gelingt offensichtlich immer weniger Kindern, so das Deutsche Schulbarometer der Robert-Bosch-Stiftung. Viele zeigen Verhaltensauffälligkeiten, andere sind in ihrer emotionalen Entwicklung gestört oder diese entspricht einfach nicht dem Alter des Kindes **(3)**. Aus sonderpädagogischer Sicht kann man das inzwischen gut definieren: Eine sogenannte altersgemäße Entwicklung lässt sich zum einen anhand von Kompetenzen des Kindes beurteilen; also wie gut kann es seine Gefühle ausdrücken, wie gut Gefühle anderer erkennen? Wie leicht fällt es ihm, sozial sinnvolle Handlungsstrategien zu entwickeln? Zum anderen zeigen Kinder mit nicht altersgemäßer Entwicklung häufig ein problematisches Verhalten, sagt der Professor für Sonderpädagogik Gino Casale:

O-Ton 11 Gino Casale:

Und da gibt es ebenso zwei große Bereiche. Einmal das externisierende Problemverhalten. Darunter sind eben gut beobachtbare, unterregulierte Verhaltensweisen zu verstehen, wie zum Beispiel aggressives Verhalten, aber auch aufmerksamkeitsgestörtes Verhalten. Und dann sogenannte internalisierende Verhaltensweisen, also schlecht zu beobachtende, nach innen gekehrten Verhaltensweisen, die eher überreguliert sind. Da würden wir über depressive Verhaltensweisen sprechen, über ängstliche Verhaltensweisen, sozialen Rückzug.

Sprecherin:

Viele der Ursachen sind nicht ohne weiteres beeinflussbar, seien es Geburtskomplikationen oder problematische Einflüsse aus dem Elternhaus. Und doch lässt sich laut Gino Casale mit guter Unterstützung viel erreichen:

O-Ton 12 Gino Casale:

Auch die Schule oder auch die Kita kann eine soziale Institution darstellen, die einen sehr starken Einfluss nehmen kann, zum Beispiel über die Peergroup, die dort eine Rolle spielt, über die pädagogischen Fachkräfte, die einen sehr, sehr starken Einfluss haben. Man muss auf das fokussieren, was veränderbar ist. Da kann man gute Anreize schaffen, um die Entwicklung zu unterstützen.

Atmo 03: Glocke

Sprecherin:

Inzwischen verstehen die Neurowissenschaften immer besser, welche Gehirnareale an diesen Entwicklungen beteiligt sind. Louisa Kulke erklärt, dass es ein ganzes System verschiedener Gehirnstrukturen gibt, das Emotionen verarbeitet: das so genannte limbische System:

O-Ton 13 Louisa Kulke:

Je nachdem, um welche Emotionen es sich handelt, sind dann einzelne Gehirnbereiche mehr oder weniger involviert. Wenn wir Emotionen wie Ekel und Wut haben, dann wäre Putamen eine Gehirnstruktur, die da involviert ist. Bei Angst oder Aufregung ist das die Amygdala. Und dann gibt es noch zum Beispiel die Insula, die für Schmerzen und Ekel auch zuständig ist.

Sprecherin:

Diese Gehirnregionen werden von verschiedenen Neurotransmittern angesteuert und von Hormonen beeinflusst. Lars Schwabe ist Professor für Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg und forscht zu emotionalem Lernen, emotionalem Gedächtnis und zum Einfluss von Stress auf kognitive Prozesse:

O-Ton 14 Lars Schwabe, Professor für Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg:

Wir wissen, dass die verschiedenen Hormone und Neurotransmitter in der Amygdala zusammenwirken, die dann verschiedene andere Gedächtnissysteme im Gehirn beeinflusst, die zum Beispiel dazu führen kann, dass in einer emotional erregenden Situation Inhalte im Hippocampus besser abgespeichert werden.

Sprecherin:

Das heißt, auch wenn wir Neues lernen wollen, sind unsere Gefühle beteiligt. Lars Schwabe und sein Team erforschen diesen Zusammenhang vor allem mit klinischen Studien. Sie beeinflussen verschiedene Parameter, sei es, dass die Probanden bestimmte Filme anschauen, sei es, dass sie Medikamente einnehmen, die Hormone oder Neurotransmitter beeinflussen. Dann wird untersucht, wie sie auf Lernaufgaben reagieren. (4) Und die Ergebnisse sind vielschichtig:

O-Ton 15 Lars Schwabe:

Was wir wissen beim Einfluss von Stress und Emotionen auf Gedächtnisprozesse ist, dass es sehr auf den Zeitpunkt ankommt, also die zeitliche Relation zwischen der emotionalen, stresshaften Erfahrung und dem, was eingespeichert werden soll oder vielleicht auch abgerufen werden soll.

Sprecherin:

Offensichtlich ist es so, dass wir unter Stress bestimmte Inhalte besser erinnern, andere jedoch in den Hintergrund treten.

O-Ton 16 Lars Schwabe:

Und zwar wissen wir, dass die stresshaften oder emotionalen Inhalte selbst typischerweise gut abgespeichert werden, dass aber, wenn wir eine stresshafte oder emotionale Situation durchleben und danach versuchen, uns an bestimmte andere unabhängige Inhalte zu erinnern, dass uns das schwerer fällt. Das kann auch zu solchen Blackouts führen, wie sie einige vielleicht aus Prüfungssituationen erkennen. Also wir gehen davon aus, dass Stress unter starker emotionaler Erregung den Gedächtnisabruf eher beeinträchtigen.

Sprecherin:

Das heißt, dass in einer Lernsituation leichte Gefühle, sei es Stress oder Freude, positiv wirken kann. Dauerstress hingegen führt zum Gegenteil: Das Lernen wird blockiert. Dass die Ergebnisse so komplex sind, liegt daran, dass viele unterschiedliche Bereiche des Körpers mitwirken, wenn wir Gefühle erleben:

O-Ton 17 Lars Schwabe:

In einer bestimmten emotionalen Situation werden verschiedenste Reaktionssysteme des Körpers aktiviert. Einige direkt im Gehirn, bestimmte Kerne, die Neurotransmitter wie zum Beispiel Noradrenalin oder Dopamin ausschütten, die Lernen und Gedächtnisprozesse beeinflussen. Zudem ist es so, dass in einer emotional erregenden, vielleicht auch emotional belastenden Situation verschiedene andere Stressreaktions-Systeme des Körpers angeworfen werden. Einige sind hormoneller Natur, andere sind eher Neurotransmitter-basiert. Und dabei werden dann Substanzen wie zum Beispiel Adrenalin, Noradrenalin, Glucocorticoide ausgeschüttet.

Musik-Akzent

Sprecherin:

Diese Substanzen wirken dann wieder zurück auf den Temporallappen im Gehirn, einen Bereich tief im Inneren. Zu diesem Bereich zählt auch der Hippocampus, der für unser Gedächtnis zuständig ist.

O-Ton 18 Lars Schwabe:

Ein Modell nimmt an, dass diese verschiedenen Hormone und Neurotransmitter in der Amygdala zusammenwirken, die Amygdala aktivieren und dass die Amygdala dann über ihre Verbindung mit anderen Hirnregionen, die Gedächtnisprozesse in diesen anderen Hirnregionen wie dem Hippocampus moduliert. Man spricht daher auch von der Modulationshypothese. Also kann man sich so vorstellen, dass die Amygdala dem Hippocampus sagt: Hey, das ist jetzt wichtig, das speicher mal ein.

Sprecherin:

Diese Zusammenhänge sind wichtig, wenn wir verstehen wollen, wie wir optimal lernen können. Wie kann man also Kinder dabei unterstützen, dass sie sich emotional gut entwickeln können? Die Forschungslage dazu sei gut, sagt der Professor für Sonderpädagogik Gino Casale. Aus wissenschaftlicher Sicht habe man sehr klare Vorstellungen, wann ein Förderbedarf vorliegt:

O-Ton 19 Gino Casale:

Und auch ziemlich klare Vorstellungen davon, was kann man und was sollte man tun. Und auch was sollte man nicht tun. Und wir wissen auch, dass in der Praxis sehr wenig von dem getan wird, von dem man wissenschaftlich weiß, das wäre eigentlich gut zu tun, und das ist schon ein Problem.

Sprecherin:

Der Psychologin und Buchautorin Verena Friederike Hasel ist diese Lücke zwischen Forschungsstand und Anwendung ebenfalls aufgefallen. Sie sagt, dass Forschungsergebnisse wie das folgende der Universitäten Mainz und Zürich überzeugend sind, aber bislang kaum den Weg in die Schulen finden (5):

O-Ton 20 Verena Friederike Hasel, Psychologin und Buchautorin:

Das war eigentlich nur eine kleine Intervention, fünfstündige Unterrichtseinheit zum Thema mentales Kontrastieren. So nennt man etwas, dass Menschen sich vorstellen, was sie erreichen wollen. Und dann malen sie sich das erst mal in schillernden Farben aus und schwelgen darin, wie schön das ist, wenn es so weit kommt. Und in einem zweiten Schritt stellen sie sich dann die Widerstände vor, denen Sie auf dem Weg dahin begegnen.

Atmo 04: Kinder in der Schule**Sprecherin:**

Ein Jahr später konnten die teilnehmenden Kinder besser lesen als ihre Altersgenossen, drei Jahre später war die Wahrscheinlichkeit, eine Gymnasialempfehlung zu bekommen, deutlich höher. Diese Kinder haben also ihre Lernziele mit emotionalem Gehalt gefüllt. Sie haben sich vorgestellt, wie sie sich fühlen werden, wenn sie Widerstände überwinden und dann schließlich Erfolg haben. Doch in unserer Bildungslandschaft wird nach wie vor das Gefühl zumeist außen vorgelassen. Anders ist das beispielsweise in Finnland.

O-Ton 21 Verena Friederike Hasel:

Eine finnische Direktorin hat mir so schön gesagt: Wir haben keine Bodenschätze, wir haben keinen natürlichen Reichtum, wir haben nur unsere Menschen. Und wir müssen dafür sorgen, dass keiner von diesen Menschen in der Sackgasse landet. Und sie nehmen auch ihren Auftrag ernst, dass die emotionale Entwicklung genauso wichtig ist wie die kognitive Entwicklung.

Sprecherin:

Dort steht eine weit größere Anzahl von Schulpsychologinnen und -psychologen zur Verfügung, und jedes dritte Kind nutzt dieses Angebot im Lauf seiner Schulzeit.

O-Ton 22 Gino Casale:

Da gibt es den so sogenannten Schoolwide Positive Behavioral Support und das sind mehrstufige Handlungsmodelle, die datenbasierte Förderung anbieten, die evidenzbasiert ist, also von der man weiß, die kann funktionieren unter bestimmten Umständen. Und diese Förderung wird ausgerichtet an den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler und das Ganze schulweit im multiprofessionellen Team.

Und ich halte das für hochinnovativ und für den richtigen Weg, wenn man gezielt sozial emotionale Kompetenzförderung machen will.

Sprecherin:

Und auch der Unterricht selbst verläuft nach gänzlich anderen Kriterien. Wo immer es möglich ist, wird der Lernstoff mit emotionalem Gehalt gefüllt. Was heißt das nun konkret? Wie es im Kunstunterricht umgesetzt werden kann, erzählt Verena Hasel in ihrem Buch "Das krisenfeste Kind" (6):

O-Ton 23 Verena Friederike Hasel:

Da hat eine Lehrerin zwei Kunstwerke mitgebracht von Mondrian und Miró und hat sie den Kindern vorgeführt. Und dann haben sie den Auftrag bekommen, einen Aufsatz zu schreiben: „Was diese Kunstwerke in mir auslösen“. Das ist ein emotionaler Zugang, den sie da gewährt hat. Und das kann man eigentlich in allen Fächern ganz einfach tun.

Sprecherin:

Zum Beispiel im Physikunterricht, wo ein Lehrer mit der Klasse eine Mountainbike-Tour machte, bevor er ihnen die Prinzipien von Kraft und Arbeit beibrachte. Auf diese Weise kommen emotionale Beteiligung und Lernen zusammen.

O-Ton 24 Verena Friederike Hasel:

Was ich auch so schön fand, war, dass die Kinder nur eine Aufgabe haben, nämlich das, was sie empfinden, so präzise und so genau auszudrücken, dass sie genau versteht, was die Kinder fühlen. Und das ist so wichtig auch für das emotionale Lernen. Dass diese Beziehungsebene so eine große Rolle spielt, weil Lernen immer nur in Beziehungen stattfindet.

Sprecherin:

Auch die Europäische Union hat erkannt, dass emotionales und soziales Lernen wichtig sind. Sie ließ ein Papier zur Einbindung dieser Themen in die Bildungspläne erstellen und kündigte eine Kommission dazu an. (7) Auch von der ständigen wissenschaftlichen Kommission der Kultusministerkonferenz wurde ein Grundschulgutachten herausgegeben, das diese Themen einfordert. (8) Immerhin wird Sonderpädagogik inzwischen in der Ausbildung der Lehrkräfte verankert, doch, so Gino Casale, häufig eher nur am Rande:

O-Ton 25 Gino Casale:

Im Regelschullehramt gibt es jetzt seit einigen Jahren Pflichtmodule zur Sonderpädagogik, die studiert werden müssen. Das ist aber sehr rudimentär und hängt sehr stark auch davon ab: Wer bietet die Lehre an?

Sprecherin:

Einzelne Ansätze zum Thema Impulskontrolle werden zumindest im Bereich der Sonderpädagogik zunehmend genutzt:

O-Ton 26 Gino Casale:

In unserem Förderschwerpunkt ist immer so das klassische Beispiel der aggressive Schüler oder die aggressive Schülerin, der oder die angeguckt wird. Und dieses Angucken wird als Provokation empfunden. Und der Impuls ist dann das aggressive Verhalten, weil man sich schützen will und diesen negativen Reiz vermeiden will. Und achtsamkeitsbasierte Verfahren können dabei helfen, diese Reize erstmal einzuordnen und zu überlegen: Was könnte das denn noch bedeuten? Was könnte ich denn noch tun, anstatt jetzt einfach aggressiv zu werden.

Sprecherin:

Konkrete Folgen für die Bildungspläne aller Kinder haben die Absichtserklärungen aus der Politik bislang aber kaum. Deshalb entscheiden sich viele Kindergärten und Schulen dafür, externe Unterstützung einzukaufen. Eine Möglichkeit ist das Konzept der Niederländerin Maria Aarts, das sie "Marte Meo" taufte; frei übersetzt aus dem Lateinischen heißt das "aus eigener Kraft". Die lizenzierte Marte Meo Supervisorin Sabine Herrle beschreibt den Ansatz:

O-Ton 27 Sabine Herrle, Marte Meo Supervisorin:

Es ist eine bild- und videobasierte Methode, die es ermöglicht, die Kommunikation und Interaktion zwischen den Menschen zu unterstützen. Ursprünglich kommt die Methode aus der Arbeit mit autistischen Kindern und deren Eltern. Und dazu werden alltagsnahe kurze Videoclips aufgenommen, von Situationen, zu denen eine Fragestellung besteht. (9)

Sprecherin:Zum Beispiel:

Das Kind soll seine Matschhose anziehen und möchte das vielleicht nicht. Marte Meo ist eine ressourcenorientierte Methode, man schaut sich also an, was möglich ist, anstatt den Konflikt „das Kind sperrt sich, weil es nicht mitkommen will“ in den Vordergrund zu stellen:

O-Ton 28 Sabine Herrle:

Wir können anhand von dem Video ganz genau sehen, was hat das Kind schon entwickelt, was aber auch eben noch nicht. Was wäre ein nächster Entwicklungsschritt und wie sieht dazu das unterstützende Verhalten in der Interaktion und der Kommunikation eben aus? Damit dieses Kind unterstützt wird, aus eigener Kraft den nächsten Entwicklungsschritt zu gehen.

Sprecherin:

Die Erkenntnisse aus den Videos werden dann den Erziehenden vermittelt, damit sie wissen, was sie tun können, um dem Kind zu helfen.

O-Ton 29 Sabine Herrle:

Vom Grundsatz her gehen wir davon aus, dass Kinder kooperieren wollen. Nur wissen sie nicht immer, wie das geht. Und dann liegt es an uns, ihnen so konkrete Informationen zu geben, damit sie wieder eingeladen sind, in Kooperation zu gehen und nicht in die Verweigerung.

Sprecherin:

Häufig sind es ganz kleine Interventionen, die den großen Unterschied machen:

O-Ton 30 Sabine Herrle:

Wir nennen das immer diesen Anschlussmoment. Je nachdem, was das Kind gerade tut. Ist es wichtig, erst in diesem Moment den Anschluss zu gestalten, dass ich mit dem Kind in Kontakt komme. Und es kann sein, das Kind ist vertieft in ein Spiel oder es läuft durch die Gruppe oder es malt oder es sitzt im Sandkasten. Genau da, wo das Kind gerade in dem Moment ist, dass ich hingehere und sage zum Beispiel: Ah, ich sehe, du machst hier den ganzen Sand in den Eimer und klopfst den fest. Guck mal, jetzt kannst du noch dreimal drauf klopfen und den Eimer dann auf die Seite stellen und dann gehen wir zum Händewaschen, weil wir dann das Mittagessen bekommen.

Atmo 05:

Benennen: Hey. Brauchst du den orangenen Becher? Hier, bitteschön. Hier hast du aber schon welche. Du hast den blauen Becher. Genau, Manuel. Und der Jonathan braucht den Orangenen. Er füllt ihn mit Sand und mit Steinen. Hey, hey, hey, hey. Du machst den ganz voll mit Sand und Steinen. Und drückst es fest. Ganz fest mit der Hand drauf.

Sprecherin:

So zum Beispiel in der folgenden Spielsituation, in der die Erwachsene die Handlungen der Kinder benennt und dadurch in Beziehung geht: Dieser Umgang braucht Einfühlungsvermögen, und er hilft dem Kind, seine eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen. Und wenn es dann kleinschrittige Handlungsangebote bekommt, kann es leichter mitmachen, sagt Supervisorin Sabine Herrle.

O-Ton 31 Sabine Herrle:

Wir sprechen in diesen Situationen, von Leitungsmomenten, dass wir eine konkrete, verstehbare Information an das Kind geben und einen Moment Zeit. Ich habe immer so das Bild, die Information geht in die Ohren, dann muss es im Gehirn den richtigen Platz finden, um die Information zu verarbeiten. Und dann muss es auch noch in die Körperspannung, zum Aufstehen zum Beispiel. Und wenn ich diese zwei, drei Sekunden aufmerksam warten kann, dann sehe ich, dass das Kind in Kooperation geht und habe dadurch wieder die Möglichkeit, Bestätigung zu geben. Und das Kind macht dadurch die Erfahrung: Ah ja, so mach ich es richtig.

Sprecherin:

Erziehende und Interessierte können sich zum Marte Meo Practitioner ausbilden lassen. Während Marte Meo eher die Grundhaltung der Erziehenden angeht, ist Faustlos (10) eine fertig ausgearbeitete Abfolge von festgelegten Lektionen. Ursprünglich wurde das Konzept in den USA unter dem Namen Two Step zur

Gewaltprävention entwickelt. Doch im Kern ist es ein Programm, das Kindern in ihrer emotionalen Entwicklung hilft, sagt der Familientherapeut Andreas Schick, der das deutschsprachige Konzept mit entwickelt hat:

O-Ton 32 Andreas Schick, Familientherapeut:

Im Kern geht es mit Faustlos darum, Empathie und emotionale Kompetenz zu fördern. Ein zweiter großer Baustein ist Impulskontrolle. Und in den letzten Lektionen geht es darum: Was kannst du tun, wenn du richtig sauer bist? Also wie beruhigt man sich? Und wie geht man dann so weiter, dass man nicht die Faust oder blöde Wörter benutzt, sondern das anders regelt? Es geht um Durchsetzungsvermögen unter Berücksichtigung dessen, was die anderen vielleicht denken. Dafür brauchst du ja Empathie.

Sprecherin:

So deckt Faustlos die drei Bereiche ab, in denen sich unsere emotionalen Fähigkeiten im Lauf von Kindheit und Jugend entwickeln: Zuerst die eigenen Gefühle verstehen, dann die der anderen nachempfinden können und schließlich die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und das eigene Handeln in einem Konflikt zu kontrollieren.

O-Ton 33 Andreas Schick:

Die Grundidee von diesem ganzen Programm ist, dass diese drei Einheiten, also Empathie, Impulskontrolle, Umgang mit Ärger und Wut, in winzig kleine Schritte unterteilt sind. Und dann ist jede Lektion sehr ritualisiert aufgebaut. Das heißt, die fangen immer an mit einem Spiel. Dann gucken die miteinander ein Foto an zu einem bestimmten Thema. Dann, nachdem die das ausführlich besprochen haben und zu was gekommen sind, was man da tun kann, also was Praktisches. Dann ist die Idee, dass die Erziehungs- oder Lehrkraft einmal das vormacht: Ich zeigs euch mal.

Atmo 06: Faustlos: (Lehrerin spielt ein gemobbtes Kind)

Musikakzent

Sprecherin:

Inzwischen gibt über 15.000 Einrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie weltweit zum Beispiel in Deutschen Schulen, in denen die Teams das Faustlos-Programm gelernt haben.

O-Ton 34 Andreas Schick:

Die Quintessenz ist, dass sie verstanden haben, dass das ganze Team nicht nur diese Lektion treu macht, jede Woche eine Lektion, sondern dass sie vor allem zwischen den Lektionen in die Anwendung gehen. Die Kinder brauchen Brücken in den Alltag.

Sprecherin:

Wenn man nun aber als Kind wenig Angebote hatte, das eigene Gefühlsleben kennen zu lernen und auszudrücken, kann man das als Erwachsener noch lernen?

Mit dieser Frage beschäftigt sich Coachin Carlotta Welding in ihrem Buch "Fühlen lernen."(11)

O-Ton 35 Carlotta Welding, Autorin:

Der Ansatz ist erst mal natürlich, dass die Menschen, die zu mir kommen, ganz viel Lust und ganz viel Mut haben, was zu verändern. Ich habe ganz viele Klienten, die über 60 sind, beispielsweise und die jetzt merken: Mensch, wie habe ich eigentlich mein ganzes Leben aus der emotionalen Perspektive verbracht? Was mein ganzes Leben lang wichtig? Was stelle ich jetzt vielleicht infrage, was vielleicht ja mir nicht mehr so wichtig ist?

Musik-Akzent

Sprecherin:

Wenn also Wunsch da ist, seine Gefühle besser wahrzunehmen, lässt sich das mit Hilfe von Coaching auch ein Stückweit erreichen. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist Motivation, also eben emotionale Beteiligung:

Carlotta Welding erforscht, welche Kommunikationswege für ihre Klienten am besten funktionieren, wenn das Sprechen darüber schwerfällt. Können sie ihre Gefühle beim Tagebuch schreiben ausdrücken, beim Malen oder beim Tanzen? Für Menschen, die eher über ihre Körperwahrnehmung Gefühle empfinden, hat sie eigene Achtsamkeitsübungen entwickelt:

O-Ton 36 Carlotta Welding:

Letztlich sind das ganz kleine geleitete Meditationen. Das ist ein Riesenschritt für solche Personen, überhaupt sich mal hinzusetzen in einen Sessel und nichts zu tun, und einfach nur in sich reinzufühlen. Das ist schon ein Riesenschritt.

Sprecherin:

Gefühle sind der Motor fürs Leben. Wir können kaum dazulernen, wenn wir emotional nicht beteiligt sind. Umgekehrt sind Gefühle selbst etwas, das nicht automatisch bei allen gleich entsteht. Von der Zeugung an beeinflusst unser Umfeld, wie intensiv und wie vielfältig wir fühlen lernen. Diese Erkenntnis sollte die Grundlage von jedem Lernkonzept, letztlich von jeder Interaktion zwischen Menschen sein.

Abspann Das Wissen über Musik-Bett:

Sprecherin:

Emotionen lernen – Wie man den Umgang mit Gefühlen trainieren kann. Autorin: Franziska Hochwald. Sprecherin: Anna van Aken. Redaktion: Charlotte Grieser. Regie: Günter Maurer. Ein Beitrag aus dem Jahr 2024.

* * * * *

Literatur:

(1) Kulke, Louisa u.a.:
mechanisms of attention become more specialised during infancy: Insights from
combined eye tracking and EEG. First published: 15 December
2016. <https://doi.org/10.1002/dev.21494>.

Weitere Publikationen auf: <https://neurodevpsychology.phil.fau.de/publications/>

(2) <https://mud.uni-wuppertal.de/de/team/casale-gino/publikationen/>

(3) <https://www.bosch-stiftung.de/de/stories/immer-mehr-kinder-sorgen-sich-um-finanzielle-situation-ihrer-familie>

(4) Aufsätze zu Emotionalem Lernen, Gehirn und Neurotransmittern finden sich auf:
<https://www.psy.uni-hamburg.de/arbeitsbereiche/kognitionspsychologie/publikationen.html>

(5) <https://presse.uni-mainz.de/selbstregulation-frueh-lehren-mit-nachhaltiger-wirkung-auf-den-bildungserfolg-von-kindern/>

(6) Verena Friederike Hasel: Das krisenfeste Kind. Verlag Kein & Aber 2023.

(7) https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2019/06/NC0417594DEN.de_.pdf

(8) <https://www.kmk.org/kmk/staendige-wissenschaftliche-kommission/veroeffentlichungen.html>

(9) Aarts, Maria/Aart, Josje: Marte Meo: Möglichkeiten der alltäglichen
Entwicklungsunterstützung. Herder Verlag 2023.

(10) Publikationen zum Faustlos Programm unter: <https://www.h-p-z.de/ueber-uns/>

(11) Welding, Carlotta:
Fühlen lernen: Warum wir so oft unsere Emotionen nicht verstehen und wie wir das
ändern können. Klett Cotta 2021.