

## Emotionscoaching aus dem Lehrertraining KlasseTeam

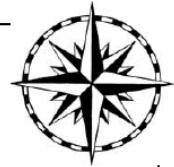
„Erst wenn ein Kind sich sicher fühlt, kann es sich lösen, spielen und auf andere zugehen“, wie das von der Bindungstheorie beschriebene Wechselspiel von Bindung und Exploration besagt. DIE Voraussetzung schlechthin ist die **psychische Verfassung** des Kindes. Nur ein Kind, das sich nicht noch mit Stressbewältigung abmühen muss, kann vom Unterricht profitieren. Wenn Kinder dagegen von unangenehmen Gefühlen geplagt werden (Schulangst, Prüfungsangst, Ärger von Zuhause, mit der Freundin etc.) ist ihr Körper physiologisch übererregt und die Informationsverarbeitung ist eingeschränkt, wenn nicht ausgeschaltet. Deshalb ist die Fähigkeit zur Emotionsregulation so wichtig, um gute Leistungen bringen zu können.

Kinder brauchen in den Momenten, wenn Sie unglücklich, verzweifelt, ängstlich, traurig oder wütend sind jemanden, der ihre Gefühle akzeptiert, sie ausspricht und dabei hilft, selbst auf eine Lösung zu kommen. **Emotions-Coaching** wird dieses Anleiten beim Umgang mit Gefühlen genannt. Wut, Ärger, Traurigkeit verschwinden meist erst dann, wenn die Kinder sich verstanden und angenommen fühlen.

Emotions-Coaching bedeutet: **Wenn Kinder unglücklich oder wütend sind, ihnen beistehen, damit sie ihre Gefühle nutzen können, um ihr Problem selbst zu lösen.**

Es ist Ihre Aufgabe als Lehrkraft, für die Kinder als emotionaler Anker, als verlässliche, Sicherheit gebende Basis zur Verfügung zu stehen. „**Emotional verfügbar**“ sein. Wenn Sie dazu beitragen, den Kindern zur notwendigen emotionalen Balance und Sicherheit zu verhelfen, brauchen diese sich nicht mit Stressbewältigung abmühen und haben den Kopf und alle Sinneskanäle frei, um die Welt zu erkunden. Wenn es Ihnen gelingt, dem Kind zu vermitteln, dass Sie es sehen, verstehen, akzeptieren, wertschätzen und achten, auch wenn es sogenannte „**unangenehme**“ Gefühle hat, wenn es ängstlich, verzweifelt, traurig oder wütend ist, kann das Kind eine positive **Bindungsbeziehung** zu Ihnen aufbauen und hat genügend **Seelennahrung**, um sich **aktiv und selbstgesteuert Lernprozessen** zu öffnen.

Gefühle in Worte zu fassen (affect labeling) reduziert die Aktivität der Amygdala, so dass man sich wieder beruhigen kann.



Ich will Dich wirklich verstehen.  
Alle Gefühle können akzeptiert werden.  
Ich nehme Dein Problem ernst. Ich lasse Dir Zeit.  
Ich traue Dir zu, Dein Problem selbst zu lösen.

## Wenn ein Kind bedrückt, traurig, wütend ist ...

### 1 geeignete Rahmenbedingungen herstellen, volle Aufmerksamkeit schenken

Tätigkeit unterbrechen, ggf. Anweisung für die ganze Klasse, Raum wechseln oder „stille Ecke“ suchen, zuwenden, Blickkontakt, zuhören, Zeit lassen

### 2 Verständnis zeigen

#### Gefühle/Bedürfnisse in Worte fassen

„Du bist ja richtig auf 180! Total wütend ...“ (anteilnehmend)

#### Gefühle mit der Situation verknüpfen, die sie ausgelöst hat

„... weil sie dir einen Schneeball draufgeworfen haben“

„... weil du so gerne mitgespielt hättest“ (ggf. Verständnisfragen dazu)

#### dem Kind zeigen, dass es diese Gefühle haben darf

„Da hätte ich mich auch geärgert, wenn mir jemand von hinten einen Schneeball drauf wirft.“ (solidarisch)

### 3 bei der Emotionsregulation unterstützen

#### dem Kind kreative Möglichkeiten anbieten, seine Gefühle auszudrücken

(Wutkissen, Wut malen, ...)

#### Wünsche in der Phantasie erfüllen: „Was wäre dir jetzt am liebsten“

(gemeinsam ausmalen)

\_\_\_\_\_ Wenn die Gefühle wieder abgeflaut sind \_\_\_\_\_

### 4 dem Kind helfen, selbst eine Lösung zu suchen

„Welche Ideen gibt es noch?“

Konkretisieren „Was können wir jetzt machen, damit ...?“, „Wie ...?“

### 5 Kompetenzen zur Umsetzung fördern

„Probieren“ / Minirollenspiel: direktes soziales Kompetenztraining

**Währenddessen:** Alle Ideen bestätigen; Respekt für Anstrengung („das ist aber auch schwierig“, „Jetzt sind dir ja schon ganz viele Ideen eingefallen“)

**Abschluss:** beschreibendes Lob

# Erläuterungen zum Emotions-Coaching

## 1. Aufmerksamkeit zeigen

Unterbreche deine Tätigkeit und wende dich dem Kind/ Jugendlichen zu. Achte auf seinen Gesichtsausdruck und seine Körpersprache. Als Einstieg in das Gespräch kannst du beschreiben, wie das Kind/die Jugendliche aussieht oder was es gerade tut. „Du siehst müde aus...“, „Du isst ja gar nichts“, „Du weinst ja“. Warte in Ruhe ab, wie das Kind reagiert. Frage dich: Welche Gefühle sind gerade da? Wie würde es mir an seiner Stelle gehen?

## 2. Gefühle benennen und anerkennen; Anteilnahme zeigen

Fasse die Gefühle, die du wahrnimmst, in Worte. Mache dabei Vorschläge (d.h. Sätze in Aussage-Form) statt Fragen zu stellen („Vielleicht hast du auch Angst gehabt.“). Wenn du daneben liegst, wird das Kind/ der Jugendliche dich schon korrigieren. Du erlaubst und bestätigst die Gefühle (auch im Tonfall). Dadurch wird ein unbestimmtes, bedrohliches Gefühl in etwas Fassbares verwandelt, in etwas, was ein ganz normaler Teil des Alltags ist.

- „Ich könnte mir vorstellen, dass du ...“
- „Das war für dich bestimmt ...“
- „Da warst du bestimmt ...“
- „Das klingt / hört sich so an, als ob du ...“
- „Das stelle ich mir so ... vor.“

Wenn das Kind/die Jugendliche selbst ein Gefühl benennt, benutze das gleiche Wort („Eigentlich war ich sauer.“ „Sauer warst du.“), ohne es kleiner („ein bisschen sauer“) oder größer zu machen. Tonfall, Kopfnicken und kleine Worte („oh“, „ja“, „das glaub' ich“) zeigen dein Verständnis und deine Anteilnahme. Sei solidarisch mit dem Kind/Jugendlichen (statt mit dem Lehrer/ Erzieher ...oder dem anderen Kind, mit der/ dem es Probleme gibt): „An deiner Stelle wäre ich auch total wütend“.

Mit Nähe und Körperkontakt (z.B. beruhigend über den Rücken streichen) fühlen sich die meisten Kinder geborgen und können sich Schritt für Schritt öffnen. Manche Kinder lehnen es allerdings gerade zu Beginn ab, angefasst zu werden, besonders wenn sie wütend sind. Respektiere diese Abgrenzung. Erst wenn der Ärger verraucht ist und die Traurigkeit zum Vorschein kommt, kannst du vorsichtig wieder Körperkontakt anbieten.

## 3. Situation wiedergeben

Erforsche gemeinsam, was passiert ist. So kann das Kind/die Jugendliche die Gedanken sortieren. Du brauchst nicht alle Einzelheiten zu wiederholen (das wäre Nachplappern), sondern nur die wesentlichen Schritte, die sich ereignet haben. Dadurch prüfst du für dich selbst, ob du den Hergang richtig verstanden hast. Auch im Tonfall macht sich der Unterschied zwischen Nachplappern und den Kern erfassen bemerkbar.

## 4. Verständnisfragen

Sei mit Fragen sehr zurückhaltend, aber frage dennoch so viel nach, dass du verstehst, worum es wirklich geht. Gerade die Anfangsfrage sollte ganz offen formuliert sein, damit das Kind/ die Jugendliche wählen kann, was es bereits zu Beginn mitteilen möchte („Was ist denn passiert?“). Offen sind Fragen dann, wenn

sie nicht mit ja oder nein zu beantworten sind. Stelle keine Warum-Fragen, auch wenn sie dir auf der Zunge liegen. Gründe anzugeben ist selbst für Erwachsene schwierig. Kinder/Jugendliche hören oft einen Vorwurf heraus („Warum hast du das gemacht“ wird zu „Du hast etwas falsch gemacht“) und geraten in eine Rechtfertigungs- oder Verteidigungshaltung. Je nach Alter kann auch nach der Stärke der Gefühle gefragt werden: „Ist die Angst so klein wie das Kistchen hier, oder so groß wie der Kleiderschrank, oder so groß wie das ganze Zimmer?“. Ab der Hauptschule kann dafür auch eine Skala von 1-10 verwendet werden.

### **Grundhaltung vergegenwärtigen**

Vermittle durch deine Haltung „Ich verstehe dich“, „Ich bin auf deiner Seite“, „Ich stehe dir bei“. Dann verraucht die Wut, dann ist das Kind/ die Jugendliche immer weniger verwirrt und verletzt und kann beginnen, sich mit klarerem Kopf dem eigentlichen Problem zu widmen. Ohne den aufrichtigen Wunsch, das Kind ernst zu nehmen und es verstehen zu wollen, funktionieren alle genannten Vorschläge nicht, sie wären dann nur eine Technik, nur Mittel zum Zweck (das Problem schnell beseitigen). Kinder spüren das sofort.

### **Gefühle kreativ ausdrücken und Wunscherfüllung in der Phantasie**

Je intensiver die Gefühle sind, desto wichtiger ist es, den Kindern/ Jugendlichen weitere Ausdrucksmöglichkeiten anzubieten. Gerade Wut / Aggression kann so in angemessene (sozial erlaubte), symbolische oder kreative Bahnen gelenkt werden. Z.B. die Wut malen lassen, sich an einer Puppe / einem Kissen zeigen lassen, wie es sich fühlt, einen Brief diktieren (an das Kind, über das man sich geärgert hat).

Wunscherfüllung in der Phantasie zeigt dem Kind/ der Jugendlichen: ich habe verstanden, worum es dir wirklich geht. Manchmal reicht es, wenn jemand versteht, wie sehr man etwas möchte. Das lässt einen die Realität leichter ertragen. In „leichteren“ Situationen kommt Humor ins Spiel, wenn gemeinsam ein Luftschloss gebaut und in den buntesten Farben ausgemalt wird. Das Eis bricht und nach und nach wird der Kopf freier für die Problemlösung.

### **Zukunft - nicht zu schnell auf Lösungen zusteuern**

Erst wenn die starken Gefühle schon wieder etwas abgeflaut sind, können Kinder/ Jugendliche wieder nachdenken. Die Kunst besteht darin, die Pausen, die dabei entstehen, auszuhalten.

### **Hilfe zur Selbsthilfe**

Wenn du das Selbstvertrauen der Kinder in die eigene Problemlösefähigkeit stärken willst, dann musst du dich mit eigenen Lösungsideen zurückhalten – auch wenn sie dir noch so sehr auf den Nägeln brennen - und dem Kind helfen, selbst eine Lösung zu entdecken.

### **Fragen nach Zielen**

Das Kind braucht zunächst eine Vision von dem, wo es hin will. Durch die Wunscherfüllung in der Phantasie oder die Frage „Was wäre Dir jetzt am liebsten“ (mit anschließender Wunscherfüllung in der Phantasie) wird hierfür der Weg geebnet.

### **Fragen nach ersten Schritten und der Umsetzung**

Wenn das Kind/ die Jugendliche eine (realistische) Idee für gut befunden hat, hilfst du ihm/ ihr, einen konkreten Plan zu entwickeln, wie es diesen in die Tat umsetzen kann:

- Was kannst du jetzt tun, um...?
- Und dann?
- Was machst du als nächstes?
- Wann möchtest du...?

Falls das Kind/ die Jugendliche dazu erst einmal keine Idee hat, kannst fragen:

- Wie hast Du das denn damals gemacht, als...?
- Was hat Dir damals geholfen, als...?
- Wie könnte ich dir helfen? (erst am Schluss)

Manchmal ist es hilfreich, fiktive „Problemlöser“ einzuführen, indem man vertraute Personen mit der Problemlösung „beauftragt“ („Was denkst Du, würde Deine Freundin in dieser Situation machen?“)

### **Halte das Kind bei der Stange**

- Bestätige das Kind/die Jugendliche, wenn es Ideen nennt, und greife diese Ideen auf. Nicht unbedingt, weil du der gleichen Meinung bist, sondern weil es eine Idee war. Das allein verdient die Bestätigung, die sich vor allem im Tonfall ausdrückt. Frage dann erst weiter („Ja, genau, Du könntest also ...“; „Was könntest Du noch machen...“).
- Zeige Respekt für die Anstrengung des Kindes/ Jugendlichen („Das ist auch wirklich schwierig, dafür eine Lösung zu finden“ → je jünger, je schwieriger).
- Drücke dein Vertrauen in seine Fähigkeiten aus, insbesondere wenn es selbst diese anzweifelt („Ich glaube schon, dass Dir da was einfällt... – was könnte denn der erste Schritt sein?“).
- Gebe Fragen an das Kind/ die Jugendliche zurück, so dass es/sie selbst Antworten finden kann.
- Zum Schluss bietet sich eine hervorragende Gelegenheit, zu loben („Ich bin froh, dass du mir das erzählt hast“ oder „Ich freue mich, dass du jetzt so eine konkrete Idee gefunden hast!“).

### **Eigene Ideen / Vorschläge**

Du kannst auch eigene Ideen einbringen, wenn das Kind/ die Jugendliche vorher genug Raum für seine/ ihre Gefühle und Ideen hatte. Geeignete Formulierungen sind „Wie wäre es, wenn Du ...“, „Wäre es für Dich besser, wenn ich ... oder wenn Du ...“. Gerade bei sehr schwierigen Situationen ist es wichtig, das Kind/ die Jugendliche nicht allein im Regen stehen zu lassen (Finde selbst eine Lösung), sondern Sicherheit zu vermitteln (Grundhaltung: Ich bin für dich da).

### **Verhalten in Ruhe nachbesprechen**

Alle Gefühle sind erlaubt, jedoch nicht jedes Verhalten. Während einer emotionalen Situation sind Kinder/ Jugendliche zur Vernunft und Einsicht rein physiologisch noch nicht in der Lage. Um eine Verhaltensänderung bewirken zu wollen, ist das „Gespräch danach“ ein sehr wirkungsvolles Mittel, auch wenn es sein kann, dass erwünschtes Verhalten nicht gleich in der nächsten ähnlich gelagerten emotional geladenen Situation gezeigt wird → das Gehirn braucht hier auch Training, um eine neue Datenverknüpfung zu bahnen.