



Traurig oder wütend: Je offener in der Familie über Gefühle gesprochen wird, desto leichter können Kinder mit ihren eigenen Empfindungen umgehen. (Foto: Silvia Marks)

## Das Gefühls-ABC

Schöne Erlebnisse lassen es im Magen kribbeln, Angst schnürt die Kehle zu: Emotionen sind körperlich spürbar. Kinder müssen erst lernen, Worte dafür zu finden. Eine wichtige Rolle spielt dabei, wie Eltern mit Gefühlen umgehen.

**B**all, Hund, Baum, Keks: Kinder lernen schnell, die Dinge zu benennen, die sie sehen, anfassen und in den Mund stecken können. Ein Gefühl in Worte zu fassen, hat dagegen eine ganz andere Qualität. „Emotionales Lernen beginnt schon in den ersten Lebensmonaten“, sagt Monika Wertfein, Diplom-Psychologin und Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik in München.

Die wichtigsten Schritte, so erläutert sie, vollziehen sich in den ersten sechs Lebensjahren. Die Kinder lernen, ihre Gefühle durch Mimik, Gestik und Laute auszudrücken. Anfangs vor allem durch Lachen, Weinen oder Schreien, später immer differenzierter. Gleichzeitig wächst das Verständnis für die Auslöser von Gefühlen. Ein weiterer wichtiger Entwicklungsschritt ist die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren: Das Kuscheltier spendet Trost nach einem schlechten Traum.

Ab dem zweiten Lebensjahr beginnen Kinder, Gefühle in

Worte zu fassen. Den Grundstein legen Eltern schon viel früher, wenn sie Empfindungen ihres Kindes benennen, auch wenn es selbst dafür noch keine Worte hat. Zum Beispiel, wenn es wütend aufschreit, weil es vom großen Bruder mit Wasser nass gespritzt worden ist: „Das hat dich jetzt ganz schön geärgert, stimmt's?“

Später übernehmen die Kinder die Begriffe, die ihre Eltern ihnen anbieten. Nicht immer kennen sie die Bedeutung, „aber sie haben schon ein Verständnis dafür, dass Angst etwas anderes ist als Teddybär“, sagt die Sprachwissenschaftlerin Gisela Klann-Delius. Die Professorin für Linguistik an der Freien Universität Berlin erforscht, wie Kinder sprechen und verstehen lernen: „Sie eignen sich die Bedeutung von Wörtern im Gespräch mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen an.“ Begriff für Begriff bildet sich eine Art Gefühls-Lexikon: Durch das in Worte fassen entwickeln Kinder ein Wissen über Emotio-

nen. „Das hilft Kindern, Situationen vorzusehen und angemessen zu reagieren“, erklärt die Psychologin Monika Wertfein. Das ist zugleich die Basis, um die Gefühle anderer zu verstehen. Kinder können erkennen, dass der kleine Spielkamerad vor Enttäuschung in Tränen ausbricht, weil sein Bauklötzturn zusammengebrochen ist, und können ihn dann trösten.

Das emotionale Klima in der Familie hat einen entscheidenden Anteil daran, wie Kinder später mit ihren Gefühlen umgehen, sagt Wertfein. Offen über die eigenen Empfindungen zu sprechen, gehört ebenso dazu, wie angemessen auf die Emotionen der Kinder zu reagieren. Wut und Trauer dürfen Eltern nicht kleinreden, sie können aber Strategien aufzeigen, wie sie weniger weh tun.

### „Gesprächskultur, in der man offen ausspricht, wie man sich fühlt“

Das bedeutet nicht, dass sich Eltern und Kinder regelmäßig in trauriger Runde auf dem Sofa versammeln müssen, um über ihre Gefühle zu reden. „Wer ständig fragt: ‚Wie geht es dir? Was fühlst du gerade?‘, der

wird wohl eher Verweigerung ernten“, sagt Klann-Delius. Wichtig sei, dass Eltern in ihrem Verhalten ein gutes Modell vorleben. Wer selbst immer wieder über Kleinigkeiten in Rage gerät, kann von seinen Kindern kaum erwarten, dass sie ihre Wut in konstruktive Lösungen umleiten.

Bücher zum Beispiel bringen Gespräche über Emotionen in Gang – oft schon allein dadurch, dass Eltern und Kinder beim Vorlesen gemütlich zusammensitzen. Die Kinder finden sich in den Geschichten wieder, und das schafft Anknüpfungspunkte. Die Illustratorin und Autorin Dagmar Geisler hat eine ganze Reihe von Büchern verfasst, die das Thema Gefühle in den Blick nehmen. „Ich wünsche mir eine Gesprächskultur, in der man offen ausspricht, wie man sich fühlt“, beschreibt die Kinderbuchautorin, die in der Nähe von Bamberg lebt, ihre Motivation. Es sei generell kein guter Weg, Gefühle zu tabuisieren – auch nicht, um sein Kind damit vor negativen Empfindungen wie Trauer zu schützen. Denn nur, wer seine Gefühle zeigen kann, kann sie auch anderen mitteilen und andere in emotional schwierigen Situationen um Hilfe bitten. **Eva Dignös**

## Immer unter Aufsicht

Selbst bei kleinen Planschbecken ist die Gefahr groß, dass Kinder ertrinken. Eltern sollten sich deshalb auf jeden Fall an die vom Hersteller angegebene maximale Füllhöhe halten.

Ebenfalls wichtig: „Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt im Planschbecken spielen lassen“, erklärt Berthold Tempel, Laborleiter mechanische Produkte beim TÜV Rheinland. Beim Kauf empfiehlt er, auf das GS-Zeichen zu achten.

Ob bei der Herstellung Schadstoffe verwendet wurden, lässt sich mit einem Riechtest erkennen. „Ist der Geruch

extrem auffällig, kann das ein Zeichen für Schadstoffe sein“, so Tempel.

Beim Aufbau des Planschbeckens ist die Beschaffenheit des Untergrunds wichtig. Vor allem kleine Steine können für Probleme sorgen.

Bleibt das Becken lange Zeit aufgebaut, sollten Eltern regelmäßig den Luftdruck kontrollieren und frisches Wasser einfüllen. Weil Kinder das Wasser ab und zu auch trinken, sollte es am besten aus der Leitung kommen. Gegen Dreck im Wasser hilft eine Plane, mit der das Planschbecken am Abend abgedeckt wird. (dpa)

### SELBSTMACHTIPP

#### Statt Wertstoffhof

Wer sich von kaputt gegangenen Gebrauchsgegenständen nur schwer trennen kann, sollte mal versuchen, daraus eine Dekoration für Balkon, Garten oder auch Wohnung zu basteln. Für die Gartenfigur „Ralfino“ (Bild) mit einem Propeller à la Karlsson vom Dach wurden unter anderem verschraubt:

ein alter Ventilator, ein ausgebranntes Partyfässchen, ein Wasserhahn, Türbeschläge, ein Teil eines Home-trainers, der Deckel einer Bonbondose, das abgebrochene Stück einer Gartenschere und eine alte Dachrinnenschelle. Fazit: Die Werkstatt ist wieder aufgeräumt, und der ewige Zweifel „wenn ich das jetzt wegwerfe, brauche ichs garantiert doch eines Tages“ erst einmal ver-tag. **pah**



Gekauftes Spielzeug hat Kefa aus Tansania nicht. Freiwillige aus Deutschland geben ihm und anderen Kindern Nachhilfe. (Foto: rom)

## Freunde am Ende der Welt

Nach der Schule zieht es viele in die Ferne. Das Leben auf anderen Kontinenten ist oft nicht leicht, die Entlohnung gering – der idelle Gewinn aber umso höher.

**A**u-Pair in einer amerikanischen Familie, Sozialarbeit im Kindergarten in Südafrika, Freiwilligendienst bei einem Missionsprojekt in Tansania: Nach dem Abitur oder während des Studiums gibt es die verschiedensten Möglichkeiten, Auslandserfahrungen zu sammeln. Der Kulturschock bleibt oft nicht aus – und verhilft zu einer neuen Sicht der Welt.

Beispiel Tansania. Das Land in Ostafrika steht für viele Europäer für Safaris in der Serengeti, für Traumstrände auf Sansibar oder für den Kilimanjaro. In diesen Gebieten gibt es geteerte Straßen, Luxushotels und viele Touristen. Nach ei-

nem Weißen dreht sich dort fast niemand um, außer die Straßenhändler und Taxifahrer. Das „richtige“ Afrika sieht anders aus. Erleben kann man es zum Beispiel als Freiwilliger bei einem Kinderprojekt, wie sie vom Verein Maisha Pamoja („Gemeinsam leben“) gesucht werden.

Der Verein unterstützt Projekte der Fransalian Organisation for Social Transformation, Education and Renewal – kurz Foster-Organisation – wie in Tabora. Die Region um die Stadt im Westen des Landes gehört heute zu den ärmsten Regionen Tansanias. Wer zum ersten Mal dorthin kommt, ist sich sicher: Es muss das Ende der Welt sein. In Tabora hat die

Foster-Organisation eine Primary-Schule bis zur siebten Jahrgangsstufe, eine Secondary-Schule für weitere vier Schuljahre sowie ein Heim für Mädchen und Jungen und eine Einrichtung für Blinde sowie Albinos ins Leben gerufen.

Mungai, Amos und Kefa sind drei von rund 40 Buben im Alter von sechs bis 16 Jahren des Foster-Kinderheims in Tabora. Ihre Eltern sind entweder gestorben oder sind nicht in der Lage, sich um sie zu kümmern. Ohne das von katholischen Priestern geführte Kinderheim wären sie auf sich gestellt. Mit nur etwa sechs Jahren. Oder vielleicht auch acht. Den Geburtstag der Kinder weiß niemand so genau.

Deutsche Volunteers geben diesen Kindern täglich Nachhilfe. Sie sollen für die Jungen eine Art große Schwester sein, sagt der indische Priester Thomas Varghese. Er hat die Schule

in Tabora ins Leben gerufen und lebt derzeit in München. In wenigen Monaten jedoch zieht er wieder in die Welt hinaus und will ein weiteres Kinderprojekt, dieses Mal in Uganda, auf die Beine stellen.

Der kleine Verein ehemaliger Volunteers, den Varghese mitbegründet hat, setzt vor allem auf Mundpropaganda, um neue Freiwillige zu finden. Daneben bieten auch viele Agenturen ihre Dienste an, wenn es um die Vermittlung von Auslandseinsätzen geht. Im Internet gibt es zum Beispiel auf der Seite [www.nach-dem-abitur.de](http://www.nach-dem-abitur.de) einen Überblick über Möglichkeiten. Eine Herausforderung ist es allemal, fern der Familie in fremder Kultur und vielleicht mit geringen Sprachkenntnissen auf sich allein gestellt zu sein. Dafür ist der Gewinn bei der Rückkehr umso größer: Freunde am Ende der Welt. **rom**