

Überschäumende Gemüter

Woher kommen eskalierende Gefühle? Die Antwort auf diese Frage ist der Schlüssel zur gekonnten Deeskalation. Unsere Autorin verrät, welche Emotionen eskalieren können, woher sie kommen und wie Sie als pädagogische Fachkraft damit umgehen.

BARBARA BAEDEKER

Wir alle haben es schon einmal erlebt: Wir schnappen nach Luft, sind fassungslos und verlieren den klaren Blick. Manchmal geraten wir außer uns. Häufig entstehen diese Situationen, wenn wir wütend sind. In dem Bilderbuch „Robbi regt sich auf“ schreibt die französische Autorin Mireille d’Allancé:

„Oben in seinem Zimmer spürt Robbi, wie ein schreckliches Ding in ihm hochsteigt, wie es steigt und steigt, bis es ganz plötzlich aus ihm rauskommt.“

Dann nimmt das Wutmonster das Kinderzimmer des Jungen auseinander, bis es sich schließlich an Robbis Lieblingslaster vergreift. Da wacht Robbi aus seinem Wutausbruch auf und liest dem Wutmonster so empört wie entschlossen die Leviten.

Heinz Janisch schreibt in seinem Bilderbuch „Wenn Lisa wütend ist“ von einem Mädchen, das wie Robbi für sich herausfindet, wie sie am besten mit ihrer Wut umgeht:

„Wenn Lisa wütend ist, knurrt sie so laut, dass sich sogar der Hund im Park vor ihr fürchtet. Dann könnte sie einen Knoten in jeden Baum machen ... dann schiebt sie alle Häuser zur Seite ... dann stampft sie so fest mit dem Fuß auf, dass man es auf der anderen Seite der Erdkugel hören kann.“ Und zum Schluss findet sie mit der Kraft ihrer Fantasie eine Lösung: „Wenn Lisa so wütend ist, dass sie es nicht mehr aushält, dann muss sie ganz laut schreien. Sie schreit so lange, bis es ihre ganze Wut in der Luft zerreißt wie ein Blatt Papier. Dann muss Lisa lachen, weil die Wut plötzlich in vielen bunten Schnipseln auf dem Boden liegt und winzig klein ausschaut. Und dann steht Lisa da und die ganze Wut ist wie weggeblasen.“

Auch Angst kann uns so überfallen, dass wir kaum noch wissen, wer wir

sind. So widerfährt es dem kleinen Pinguin in Jutta Bauers Buch „Schreimutter“:

„Heute Morgen hat meine Mutter so geschrien, dass ich auseinandergeflogen bin. Mein Kopf flog ins Weltall. Mein Körper flog ins Meer. Meine Flügel verirrten sich im Dschungel. Mein Schnabel landete in den Bergen.“ Doch am Schluss wird alles wieder gut: „Schreimutter hatte alles eingesammelt und zusammengenäht. ‚Entschuldigung‘, sagte Schreimutter.“

Angst ist auch das Thema in Susi Bohdals „Selina, Pumpernickel und die Katze Flora“. Pumpernickel, ein kleiner Mäuserich, und das Mädchen Selina lernen sich kennen. Schon nach kurzer Zeit verbindet sie eine wunderbare Freundschaft. „Von nun an tauschten sie immer neue Ementalerkäsestückchen und sie hatten es schön zusammen.“ Eines Tages jedoch taucht die Katze Flora auf und verfolgt den Mäuserich, der sich verängstigt in Selinas Schürzentasche flüchtet. Doch auch das Mädchen rennt aus lauter Angst vor der Katze wie kopflos davon. In dieser Situation kann Pumpernickel als Erster auf seinen Verstand zugreifen und hat eine Idee zum Umgang mit dieser Bedrohung:

„Du musst Flora wieder klein machen. Nur deine große Angst macht Flora so groß. Du musst gegen sie laufen und ihr fest in die Augen sehen.“

Und tatsächlich. Selina packt all ihren Mut zusammen – und schafft es. Die Katze, die vorher so groß war, „dass ihre Bartspitzen den Staub aus den Dachrinnen fegten“, wird klein und kleiner:

„Schließlich war sie nur noch so groß wie ein Pferd, dann bloß noch wie ein Bernhardiner. Schließlich fehlten nur noch ein paar Schritte

und Flora war so groß wie jede gewöhnliche Katze.“

Traurige rosa Elefanten

Bilderbücher können Kinder dabei unterstützen, sich selbst zu regulieren. In ihrem Buch „Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging“ erzählt Monika Weitze die Geschichte von Benno, dessen Freund Freddi mit seinen Eltern wegzieht.

„Die beiden kleinen Elefanten waren sehr betrübt, weil sie so aneinanderhingen. Zum Abschied winkten sie sich mit ihren Rüsseln zu. Der kleine rosa Elefant wurde sehr traurig, so sehr, dass er keine Lust mehr zum Spielen hatte. Alles kam ihm grau und leer vor ohne Freddi.“

Hier geht es darum, Trauer zu spüren, ihr einen Raum zu geben – und doch nicht in ihr stecken zu bleiben. Die erwachsenen Elefanten versuchen, das Elefantenkind zu trösten:

„Spiel doch etwas Schönes, dann denkst du nicht mehr daran. Reiß dich zusammen. Das ist doch nicht so schlimm, das passiert doch jedem einmal. Such dir doch einen neuen Freund.“

Spüren Sie etwas? Alle haben einen vermeintlich guten Rat zur Hand. Sie lenken ab, sie vertrösten. Sie wollen seine Trauer beenden. Sie meinen zu wissen, was gut ist für Benno. Doch niemand misst seiner Trauer einen Wert zu. Niemand schaut, was er braucht, um seinen Weg zu finden. Anders die weise Eule Heureka, zu der Benno schließlich geht. Sie sagt:

„Drei Dinge kannst du tun. Erstens, wenn du traurig bist, dann weine, egal, was die anderen dazu sagen. Zweitens, erzähle jemandem, den du liebhabst, von deinem großen Kummer. Und drittens, gib deinem Freund einen Platz in deinem Herzen, so wird er in deiner Erinnerung immer bei dir sein.“

Schauen wir einmal auf unsere vier Grundgefühle: Freude, Trauer, Angst, Wut. In all diesen Emotionen sind wir zu Hause. Die oft großen Schwankungen sind Teil unseres Lebens. „Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt. Glücklich allein ist die Seele, die liebt“, schreibt Johann Wolfgang von Goethe 1789 in seinem Trauerspiel „Egmont“.

1 Freude

Was passiert mit uns, wenn uns Gefühle überwältigen? Die deutsche Sprache hält dafür viele bildstarke Ausdrücke bereit. Schauen wir auf die Freude, die sich ins Rauschhafte steigern kann: Wir geraten außer uns, sind aus dem Häuschen, springen an die Decke, flippen, rasten oder ticken aus, drehen durch, schlagen über die Stränge, geraten in einen Freudentaumel oder fühlen uns wie im siebten Himmel.

2 Recht entscheidet

Die sprachlichen Bilder ähneln sich, wenn uns Wut statt Freude packt. Die Folgen solcher Gefühlsausbrüche könnten allerdings nicht unterschiedlicher sein. Freude steckt an. Wir reißen andere mit. In der Wut hingegen versuchen wir, andere klein zu machen. Wut ist die Emotion, die im pädagogischen Alltag am häufigsten eskaliert. Wenn wir wütend sind, geraten wir außer uns, fahren aus der Haut, gehen an die Decke, flippen, rasten oder ticken aus, drehen durch – dieses Mal in die andere Richtung –, explodieren, kochen, platzen, rasen, schäumen, bekommen einen Tobsuchtsanfall und verlieren Beherrschung, Besinnung und Nerven. Wir haben keinen Zugriff mehr auf unseren Verstand und unsere Vernunft.

3 Angst

Unsere Erregungsmuster bei starker Angst hingegen sind deutlich anders: Wir fühlen uns eher wie gelähmt und bekommen keine Luft mehr. Die Kehle schnürt sich zu. Kommt es allerdings zu einer pani-

artigen Reaktion, geraten wir auch in der Angst außer uns.

4 Trauer

Bleibt die Trauer, die unter den vier Grundgefühlen möglicherweise am schwersten zu ertragen ist. Sie ist, mehr noch als Angst, nach innen gerichtet. Viele Menschen befürchten, in der Trauer zu versinken. Sie haben Angst, nicht mehr herauszukommen. Die Sorge, aus Trauer außer uns zu geraten, kennen wir in der Regel nicht.

Gott, ist das anstrengend

Deeskalieren ist vor allem bei strittigen Auseinandersetzungen gefragt. Konflikte an sich sind normal. Sie können allerdings außer Kontrolle geraten und dann viel Schaden anrichten – bei uns selbst und in unseren Beziehungen. Konflikte eskalieren, wenn tieferliegende Bedürfnisse der Konfliktparteien verletzt sind und dies die Beteiligten nicht erkennen. Das zeigt sich in Aussagen wie: Jetzt beruhigt euch mal! Kommt runter! Das ist doch lächerlich! Immer machst du das, nie tust du dies! Immer die Gleichen. Du gibst wohl nie nach? Hört einfach auf! Gott, ist das anstrengend mit euch. Deeskalation ist nicht das Unterbinden oder Beenden von Konflikten durch Außenstehende. Deeskalation erfordert vielmehr, dass wir Konflikte akzeptieren und sie als Chance begreifen, Kinder bei der Entwicklung ihrer Konfliktfähigkeit zu unterstützen.

Hierbei kann das „Triadische Prinzip“ hilfreich sein, das Gabriela von Witzleben entwickelt hat. Dieses Prinzip zentriert unser komplexes inneres System wie in einem Dreieck auf unsere drei Kernbedürfnisse:

- › **Autonomie:** beschreibt das Ausmaß an Selbstbestimmtheit, mit steuerungs-fähigen Impulsen zu agieren; bei Mangel an Autonomie entstehen Wut und Ohnmacht.
- › **Beziehung:** entsteht durch einen Austausch mit anderen; bei Mangel an Kontakt entsteht Trauer.

- › **Sicherheit:** wird erzeugt durch Orientierung und das Gefühl von Kompetenz; bei einem Mangel an Sicherheit entsteht Angst.

Dieses Wissen hilft uns, in konflikthaften Situationen eigene Bedürfnisse, Gefühle und Handlungen zu verstehen. Eskalierende Gefühle sind immer eine Reaktion auf nicht gestillte Bedürfnisse und bedrohte Werte. Diese Fragen können uns dabei helfen, einer Eskalation zuvorzukommen:

- › Was brauche ich in dieser aufgewühlten Situation, um wieder handlungsfähig zu werden?
- › Um welche meiner Bedürfnisse geht es?
- › Um welche Bedürfnisse geht es meinem Gegenüber?

Übung macht die Meisterin

Eine gute Orientierung für Momente des Außer-sich-Seins ist die Regel: Ich kontrolliere nicht mein Gegenüber, sondern mich und die Situation! Und wie beim Radfahren gilt auch hier: üben, üben, üben. Denn genau so sieht auch der Lernprozess zum Aufbau einer immer besseren Impulskontrolle aus.

Analog zu der inneren Klärung – was Sie in Ihrem Konflikt mit einer anderen Person emotionalisiert hat – sind bei einem Konflikt zwischen Kindern diese Fragen hilfreich:

- › Was braucht jedes einzelne Kind genau jetzt?
- › Um welche zentralen Bedürfnisse geht es bei den Beteiligten?

Schauen Sie gemeinsam mit den Kindern hin, was für diese gerade so schwierig ist. Damit ist der Konflikt zwischen den Kindern zwar noch nicht gelöst, aber der Druck ist erst einmal raus. Alle Beteiligten haben wieder Zugriff auf ihren Verstand und die Kinder können mit ihrer Unterstützung daran arbeiten, untereinander einen für alle Seiten akzeptablen Kompromiss auszuhandeln. ◀

ANZEIGE 1/1
ILT