



Infoblatt | Gefühle & Psychoedukation

Das Miterleben von häuslicher Gewalt führt auch bei kindlichen Zeug*innen zu unangenehmen Gefühlen wie Angst, Scham oder Trauer. Die Eltern sind aufgrund der Gewaltsituation selten in der Lage, die Kinder in ihren emotionalen Zuständen zu unterstützen. Aus diesem Grund werden Gefühle meist weggedrückt oder vermieden. Das kann langfristig sehr belastend sein, weshalb die Kinder und Jugendlichen beim Ausdruck ihrer Gefühle Unterstützung benötigen. Sie können die Kinder und Jugendlichen beim Erwerb dieser Fertigkeit unterstützen.

Einstieg

Sie können Kinder in ihrer Gefühlswahrnehmung stärken, indem Sie diese validieren, das heißt wahrnehmen, ernst nehmen und ohne Bewertung anerkennen.

Validierung

„Ich kann verstehen, dass dich das traurig macht.“

„Alle Gefühle sind okay.“

„Es ist okay, deshalb wütend zu sein.“

„Ich merke, dass du dich erschrocken hast.“

„Andere Kinder, die das erlebt haben, haben mir erzählt, dass sie deshalb traurig waren, manche Kinder hatten Angst. Wie war das bei dir?“

Förderung der Gefühlswahrnehmung

Um Kinder und Jugendliche in der Gefühlswahrnehmung und -verarbeitung zu stärken, ist es hilfreich, zunächst Grundkenntnisse in den folgenden Bereichen zu vermitteln: Gefühle erkennen und benennen, Gefühle spüren, Gefühle unterscheiden und Umgang mit intensiven Gefühlen.

Für Kinder und Jugendliche, die noch nicht viel Erfahrung im Benennen von Gefühlen haben, kann der Einsatz von Gefühlsbildern hilfreich sein. Bei Kleinkindern und Grundschulkindern reichen meist fünf bis sieben verschiedene Gefühlsausdrücke aus. Eine gute Orientierung sind dabei die sechs Basisemotionen (nach Paul Ekman): Angst, Wut, Trauer, Freude, Überraschung, Ekel. Bei Jugendlichen können weitere Emotionen wie Scham, Hilflosigkeit und Schuld hinzu genommen oder die Basisemotionen mit differenzierten Begriffen wie beispielsweise Panik, Frust, Niedergeschlagenheit ergänzt werden.

Thematischer Einstieg

- Lassen Sie sich alle Gefühle benennen, die die Kinder und Jugendlichen bereits kennen.
- Zeigen Sie Bilder von verschiedenen Gefühlsausdrücken und lassen Sie die Kinder diese benennen.
- Stellen Sie pantomimisch verschiedene Gefühle dar und lassen Sie das Kind das Gefühl erraten. Wechseln Sie sich ggf. ab. Zur Vorbereitung können Sie vorher einige Gefühle auf Zettel schreiben.
- Basteln Sie mit den Kindern eine Gefühlsuhr (s. Bildersuche im Internet).

Intensivierung und Ausweitung der Gefühlsarbeit

- Lassen Sie sich erklären, wo und wie die Kinder und Jugendlichen ihre Gefühle spüren (z. B. Zeichnung eines Körperumrisses).
- Sammeln Sie Situationen, unabhängig von der häuslichen Gewalt, in denen die Kinder bestimmte Gefühle hatten (wann hast du dich mal traurig, freudig, ängstlich gefühlt).
- Beschreiben Sie verschiedene Situationen von Kindern aus dem Alltag und lassen Sie die Kinder und Jugendlichen diskutieren, wie sich das Kind dabei gefühlt hat (Beispielmaterial: „Löwenlaune“).
- Lassen Sie sich im Verlauf die Intensität verschiedener Gefühle auf einer Skala zeigen.

Umgang mit intensiven Gefühlen

Kinder und Jugendliche, denen wir im Kontext häuslicher Gewalt begegnen, haben neben der Gefühls-
wahrnehmung häufig auch die Gefühlsregulation nicht ausreichend gelernt. Aufgrund dessen kommt es
bei ihnen vermehrt zu hoher Anspannung oder auch Stress. Beim Umgang mit diesen intensiven emotionalen
Zuständen können Sie Kinder und Jugendliche unterstützen, indem Sie ihnen Strategien anbieten oder auch
mit ihnen entwickeln und im Verlauf einüben.

Hier einige Strategien, die bei der Emotionsregulation hilfreich sein können:

Strategien

Kleinkindalter	Grundschulalter	Jugendalter
<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübung • Kuscheltier kuscheln • Vorlesen (ggf. in eine Decke kuscheln) • Spielen • Körperliche Aktivierung (z. B. Hampelmann, auf ein Kissen hauen) • Körperliche Aktivität und Entspannung (z. B. Stopp-Tanz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübung • Igelball • Körperliche Aktivierung (z. B. auf ein Kissen hauen) • Körperliche Aktivität und Entspannung (z. B. Stopp-Tanz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübung • Igelball • Akupressurring • Chili Bonbons • Knobelaufgabe • Raus gehen • Körperliche Aktivierung (z. B. Schüttelübung, Körper abklopfen)



GEFÜHLSMATERIALIEN:

- Gefühlsmonster – Karten zum Ausdrucken (im Internet frei verfügbar)
- Gemischte Gefühle (Beltz)
- „Familie Erdmann“ - Gefühlskarten (Manfred Vogt Spielverlag)
- Heute bin ich (Kunstkarten)
- Land der Gefühle (Manfred Vogt Spielverlag)
- „Mimürfel“ aus Schaumstoff oder als Spielwürfel



KINDERBUCHEMPFEHLUNGEN:

Das alles sind Gefühle. (ars edition, 2022)
Gefühle. So geht es mir! (Usborne, 2019)
Häschen tröstet. (Zuckersüß Verlag, 2019)



Alter: ab 3 Jahren

Gruppensetting: Es gibt zahlreiche Umsetzungsmöglichkeiten in der Gruppe. Weisen Sie zum Einstieg auf Vertraulichkeit in der Gruppe hin und dass die Kinder nur das teilen sollen, was sie auch teilen möchten.



WEITERE MATERIALIEN:

- FHK-Kinderbuchliste zu Partnerschaftsgewalt, häuslicher und sexualisierter Gewalt (FHK e.V, 2022)
- GEFÜHLEflip – Biber Bib lernt Gebärden als Poster, Aufsteller, Ausmalbücher etc. (mebes & noack, 2022)



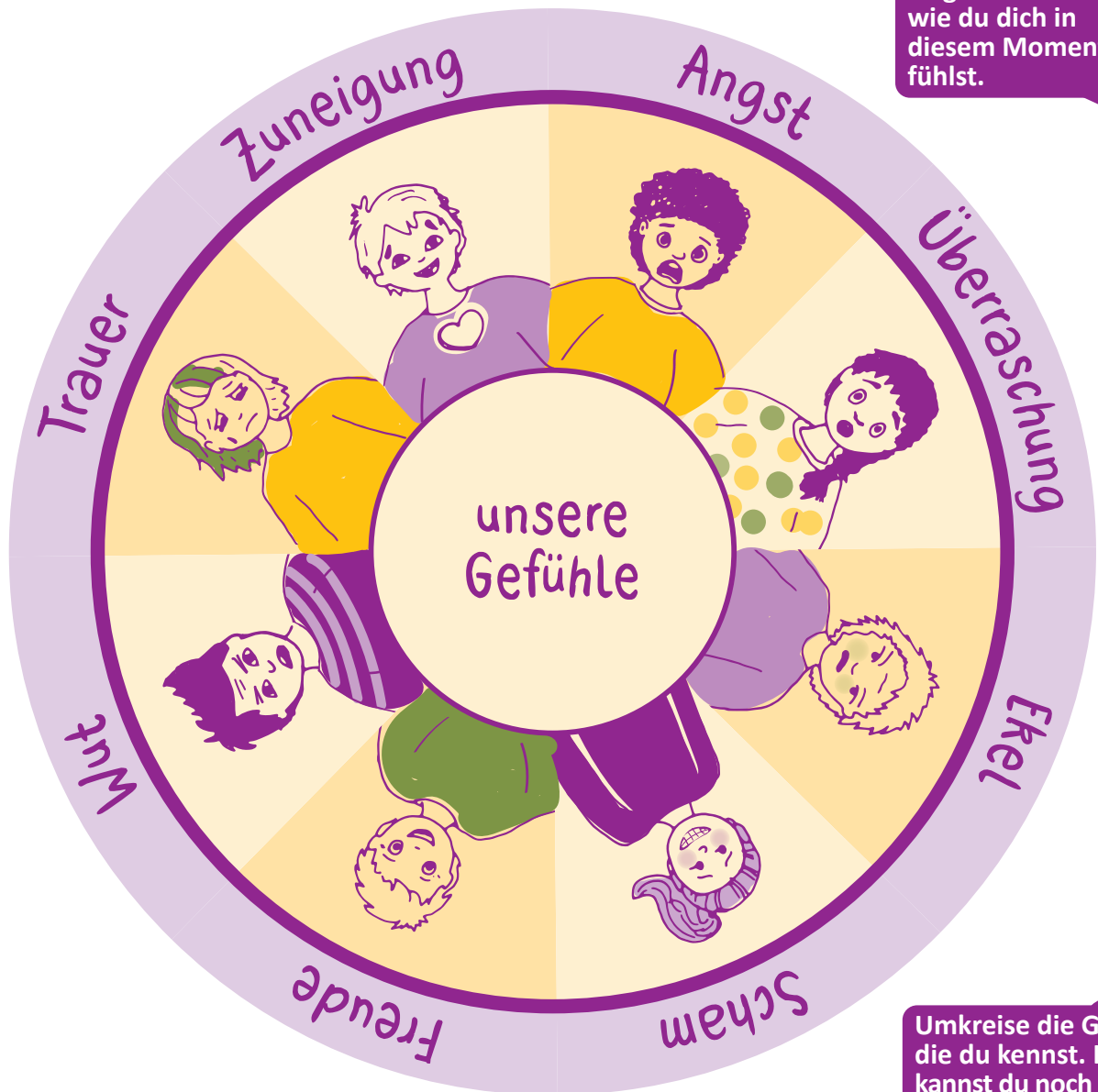
Arbeitsblatt | Meine Gefühle

Kannst du die Gefühle erkennen und sagen, wie sie heißen?

Kannst du das Gefühl nachspielen?

Erinnerst du dich an eine Situation, in der du dich so gefühlt hast?

Zeige auf der Uhr, wie du dich in diesem Moment fühlst.



Gibt es noch ein weiteres Gefühl, das du heute hattest? Zeige es auf der Uhr.

Umkreise die Gefühle, die du kennst. Hier kannst du noch weitere Gefühle eintragen.

Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.

Jeden Tag fühlen wir uns anders und meistens haben wir auch mehrere Gefühle an einem Tag. Alle Gefühle, die du hast, sind normal, richtig und wichtig.