

Ralf Ruhl

Gefühle lernen

Empathie lernen und die eigenen Gefühle wahrnehmen – wie das geht, wird in diesem Kinderbuch für die Jüngsten deutlich.

Was geht in dem Jungen vor, dem die Haare zu Berge stehen, dessen Gesicht rot angelaufen ist, der den Mund weit aufgerissen hat und der wild gestikuliert? Wie geht es dem Mädchen, das die Hände vor dem Bauch kreuzt, dessen Augen groß sind und leicht grau, das zusammengesunken da steht und offensichtlich nicht mit den anderen im Hintergrund spielen darf?

Auf Doppelseiten mit einfach und klar gezeichneten Figuren können schon die Jüngsten Kinder in unterschiedlichsten Situationen erkennen. Und immer sind Gefühle im Spiel. Denn es gibt keinen Moment im Leben, in dem man nicht fühlt. Zu den Bildern lassen sich wunderbar Geschichten erzählen und erfinden. Denn auch die Umgebung, der Kontext des dargestellten Gefühls, wird kurz und klar gezeigt. So lässt sich jedes Thema auf die individuelle Situation des Kindes übertragen. Dafür gibt es immer auch kurze Fragen zu jedem Bild, die Eltern oder ErzieherInnen beim Gespräch mit dem Kind einbeziehen können.

Wer seine eigenen Gefühle kennt und benennen kann, versteht auch leichter, was andere fühlen. So wird, am besten in der Reflexion mit einem nahestehenden Erwachsenen, Empathie gelernt. Und das Selbstbewusstsein gestärkt.

**Gefühle ausdrücken lernen
ist gerade für Jungen wichtig!**

Gerade für Jungen ist das unglaublich wichtig. Denn immer noch werden sie seltener und später angesprochen oder gar getröstet, wenn sie weinen, wird überhaupt weniger mit ihnen gesprochen, und wenn, dann oftmals sanktionierend und laut, außerdem werden sie seltener berührt und wenn, dann härter als Mädchen. Von den erziehenden Erwachsenen, Frauen wie Männern, Müttern wie Erzieherinnen, Vätern wie Ärzten.

Liebe Vorleserin, beobachten Sie sich beim Betrachten der Bilder aber bitte auch selbst. Da ist ein Kind, offenbar wutentbrannt, schreiend, in schwarzen Hosen und blauem Pullover, mit kurzen Haaren. Ein Junge? Diese Zuordnung wird in unserem Gehirn sofort abgerufen. Weil wir das so kennen, aufgrund der genannten Zuschreibungen von Kleidung, Haarschnitt und vor allem dem deutlich nach außen getragenen und offenbar



Karen Glistrup | Pia Olsen
In mir... und in den anderen. Ein Buch über Kinder und ihre Gefühle
 Freiburg: Oberstebbrink 2022
 ISBN ISBN 978-3-96304-608-7 | 64 Seiten | 14,95 Euro | ab 3 Jahre



© LP | photocase.de

negativ empfundenen Gefühl. Ein Geschlechtsorgan ist selbstverständlich nicht abgebildet. Und dieses offenbar traurige Kind mit der Schleife im Haar, das ein rotes Kleid trägt und einen Puppenwagen schiebt – ein Mädchen? Ja, das ist wahrscheinlich. Aber welche eigene innere Reaktion folgt? Zuwendung zu dem Mädchen, weil es still und leise ist und traurig? Eingrenzung des Jungen, der laut poltert?

Genau so werden geschlechtsspezifische Zuschreibungen zu einem wesentlichen Element der Geschlechtsidentität. Und so geschieht die sich selbst erfüllende Erwartung: Jungen werden laut und schreien, Mädchen stiller und in sich gekehrter. Weil Erwachsene diese Rollenerwartungen haben und sie unbewusst ausdrücken. Und weil die Kinder alles tun, um ihnen zu gefallen und Zuwendung zu bekommen. Weil sie das für ihr Überleben brauchen. Und für die Ordnung der Welt, die für sie neu und chaotisch ist und in der sie sich zurechtfinden müssen.

Gefühle kennen ist Gewaltprävention

Doch nicht nur für das Einordnen der Welt ist es wichtig, Gefühle zu kennen und Gefühlsausdruck deuten zu lernen. Selbstbewusstsein und Empathie sind die wichtigsten Elemente der Gewaltprävention. Ohne sie weiß ein Kind nicht, was in ihm vorgeht, kann es sich niemandem anvertrauen, den es vielleicht zu Hilfe holen würde. Und es kann keine Gefahrenzeichen erkennen, wenn es die Körpersprache der anderen nicht entschlüsseln kann.

Spüren, ausdrücken, reflektieren, erkennen – dafür bietet dieses wunderbare Buch altersangemessen immer wieder Gelegenheit. Und können Sie sich vorstellen, was in dem Jungen vorgeht, der mit geschlossenen Augen auf einer Wiese liegt und dessen Mundwinkel leicht nach oben gezogen sind? Dann können Sie schon mal mit dem Vorleben positiver Gefühle beginnen.



**Autor***Ralf Ruhl*

Vater eines Sohnes und einer Tochter, lebt in Göttingen. Begeisterter Vorleser zu Hause, manchmal auch in Kita und Schule. Pädagogischer Mitarbeiter in der Männerberatung des AWO-Kreisverbands Werra-Meißner. Außerdem ist er seit über 25 Jahren journalistisch aktiv.

✉ Ralf.Ruhl@t-online.de

🌐 www.vaeter-zeit.de

Redaktion

Alexander Bentheim (V.i.S.d.P)

✉ Postfach 65 81 20, 22374 Hamburg

📞 040. 38 19 07

✉ redaktion@maennerwege.de

🌐 www.maennerwege.de | www.facebook.com/maennerwege

Links

Im Text **orangefarbige Begriffe** sind interaktive Verweise auf weiterführende Informationen.

Zitiervorschlag

Ruhl, Ralf (2023): Gefühle lernen. Karen Glistrup's und Pia Olsen's »In mir ... und in den anderen. Ein Buch über Kinder und ihre Gefühle« (Freiburg 2022, Rezension). www.maennerwege.de, Juni 2023

Keywords

Körper, Gefühle, Ausdruck, Vielfalt, Gewaltprävention, Vielfalt

Allgemeine Hinweise zum Online-Angebot von MännerWege.de

Für die Richtigkeit der in einem Beitrag verwendeten und zitierten Informationen sind ausschließlich die Autoren und Autorinnen verantwortlich. Jede nicht-autorisierte Vervielfältigung oder Verwertung eines Beitrags als Nachdruck oder im Dateiformat zu kommerziellen Zwecken stellt eine Verletzung des geltenden Urheberrechts dar und ist nicht gestattet. Bei jeder nicht-kommerziellen Verwendung erbitten wir einen Link und/oder ein Belegexemplar. Die in einem Beitrag veröffentlichten Ansichten spiegeln die der Autoren und Autorinnen wider und entsprechen nicht unbedingt auch der Meinung der Redaktion. Mit der Publikation eines Beitrags möchten wir die Vielfalt männlicher Lebensweisen, Erfahrungen und Meinungen illustrieren, insbesondere wenn diese zum produktiven Dialog zwischen Geschlechtern, Generationen und Kulturen beitragen.