

Emotionale Intelligenz – die Klugheit der Gefühle

Klug sein allein genügt nicht!

Kinder brauchen emotionale Intelligenz. Damit sie ihre geistigen Potentiale nutzen können, müssen ihre emotionalen und sozialen Fähigkeiten entwickelt werden. Dazu gehören zum Beispiel Einfühlungsvermögen, Frustrationstoleranz, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit. Dies üben und trainieren Kinder beim Spiel, im sozialen Miteinander und auch beim Einsatz und Spiel mit Puppen, wenn sie in deren Rolle schlüpfen und der Puppe Leben einhauchen. So ist die Puppe dann auch mal traurig, stolz oder wütend – analog den eigenen Gefühlen die ein Kind in dem Moment erlebt. Etliche Gefühle wie Angst, Zorn, Freude und Wohlsein sind angeboren und dennoch fehlen den Kindern zu erst einmal die Worte, um ihre Emotionen auszudrücken. Dies müssen sie lernen, sowie auch den Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer.

„Der emotionalen Intelligenz kommt eine Schlüsselrolle für den späteren Erfolg der Kinder in Schule und Beruf zu“, so Prof. Franz Resch, Kinder- und Jugendpsychiater an der Universität Heidelberg und Präsident der Deutschen Liga für das Kind.

So müssen Kinder von klein auf lernen, ihre eigenen Emotionen und die von anderen Menschen zu erkennen, um sie dann in Worte zu fassen. Ball, Haus, Hose, Katze, Saft, Brot: 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. Zwar kribbeln schöne Erlebnisse im Magen, schnürt Angst die Kehle zu, sind Gefühle also körperlich spürbar. Doch wie benennen was man spürt, beschreiben was erlebt, gefühlt, wahrgenommen wird? Worte dafür zu finden müssen Kinder erst lernen. Die Eltern und päd. Fachkräfte in der Krippe und später der Kita spielen dabei eine große Rolle, denn „Emotionales Lernen beginnt schon in den ersten Lebensmonaten“, so Monika Wertfein, Diplompsychologin und Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik in München. Die wichtigsten Schritte, so Frau Wertfein, 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 entwickelt sich das Verständnis für die Auslöser von Gefühlen und der Wortschatz wird größer.

Ein weiterer wichtiger Entwicklungsschritt ist die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren: Der Schnuller oder die Kuschelecke spenden Trost wenn Mama sich verabschiedet und die Krippe verlässt, das Kuscheltier hieft nach einem schlechten Traum. Ab dem zweiten Lebensjahr beginnen Kinder langsam, pö a pö, Gefühle in Worte zu fassen. So streicheln sie z.B. einem anderen Kind über den Arm und sagen „Eiiii“. Somit hat das zunehmende Anwachsen des Wortschatzes und des Denk- und Sprachverständnisses auch Einfluss auf die Fähigkeit eigene Gefühle und wahrgenommene Emotionen in Worte zu fassen. Daher ist es auch fundamental, das Erwachsene dieses Zusammenspiel von Emotion und passendem Ausdruck / Wort, also der Empfindung, dem Kind wiederspiegeln, benennen, vor allem wenn es selbst dafür noch keine Worte hat. Zum Beispiel: „Das hat dich jetzt aber doll erschreckt... geärgert... ,stimmt's?“. „Das hat dir jetzt Angst gemacht, richtig?“. „Uih, das war laut und hat dich zum weinen gebracht. Das hattest du Angst, nicht wahr?“.

Emotionale Intelligenz – die Klugheit der Gefühle

Durch solches versprachlichen übernehmen die Kinder die Begriffe, die ihre Eltern oder die päd. Fachkräfte ihnen anbieten. Zwar erkennen sie noch nicht immer die Bedeutung, aber sie haben schon ein Verständnis dafür, dass „Angst“ etwas anderes ist als das Wort: lecker, Kuscheltier oder müde. Durch das „In-Worte-fassen“ entwickeln Kinder ihr Wissen über Emotionen. „Das hilft Kindern, Situationen vorausszusehen und dann angemessen darauf zu reagieren“, so auch die Psychologin Monika Wertfein. Zugleich ist das dann auch die Grundlage, der Nährboden, um die Gefühle anderer zu verstehen. Und so geht die Entwicklung der Empathie Schritt für Schritt mit der Sprachentwicklung einher. Von der „emotionalen Ansteckung“ z.B. dem mitweinen wenn ein Kind sich wehgetan hat, bis zum hin zum interpretieren der Emotion und dem Entwickeln einer angemessen sprachlichen Reaktion darauf, wie z.B. ein anderes Kind zu trösten das vor Enttäuschung in Tränen ausbricht . Analog dem Wortschatzlexikon bildet das Kind auch ein Gefühlsllexikon und kann dann auf beides zurück greifen. Dafür braucht das Kind jedoch gute Vorbilder und Übungsmöglichkeiten. Bücher, Gefühlsspiele, Gefühlswürfel, Puppen oder andere Dinge können in diesem Zusammenhang gute Hilfsmittel sein. Geschichtensäckchen oder Erzählkartons, Puppen oder Bilderbücher z.B. zum Thema Streiten können eine offene Gesprächskultur positiv beeinflussen, damit jeder aussprechen kann, wie er sich fühlt, was er erlebt.

Ohne ICH-Erleben kann niemand in der Welt zurechtkommen. Und so fasst Prof. Dr. Franz Resch, die Emotionale Intelligenz auch in einem Satz wie folgt zusammen: „ *Es ist die Fähigkeit, Gefühle bei sich und anderen zu erkennen, zu benennen und diese in der Wechselwirkung mit anderen Menschen zu regulieren, um daraus ein statthaftes Bild von sich selbst zu entwickeln und ein gezieltes Verständnis vom anderen Menschen zu entfalten.*“

Anregungen für den Alltag:

Emotionale Intelligenz und der Kindergarten:

Ein wesentlicher Bereich zur Förderung der emotionalen Intelligenz ist das soziale Verhalten.

Im Kindergarten sind

- ✓ die Kinder permanent damit beschäftigt, die Gefühle der anderen wahrzunehmen und darauf einzugehen.
- ✓ Sie lernen im Kontakt mit Gleichaltrigen die eigenen Wünsche zu erkennen und klar zu benennen und
- ✓ lernen Informationen präzise auszutauschen und durchzusetzen, aber auch Rücksicht zu nehmen.

Wer diese primären Fähigkeiten erwirbt, gilt als beliebter Spielpartner und hat es in der Schule leichter.

Was fördert die emotionale Intelligenz?

Emotionale Intelligenz – die Klugheit der Gefühle

A. Das kreative Gestalten

- ✓ Wahrnehmung der eigenen Person
- ✓ Ein "Hinein-Fühlen" in sich und Dinge, Objekte, Bilder
- ✓ Keine oder wenig Vorgaben durch den Erwachsenen (Schablonen) begünstigen den Prozess

Die kreative Auseinandersetzung vermittelt Selbstvertrauen in die eigene Kompetenz – und Selbstwirksamkeit. Zwei wesentliche Bausteine für das spätere Leben.

B. Der Umgang mit Musik

- ✓ Musik ist der beste „Lehrer“ fürs Leben, daher auch Grundlage für emotionale Intelligenz
- ✓ Ich – Wahrnehmung, sich selbst als Klangkörper spüren, Gefühle spüren
- ✓ Musik hat viel mit Emotionalität und Gefühlen zu tun, denn Musik lässt Gefühle und Emotionen spürbar werden.

Gerade über den Körper werden Parameter der Musik erlebt wie z.B. das Tempo: schnell, langsam... in der Bewegung stoppen. So wird Ich-Wahrnehmung spürbar. Denn Musik und Gesang treffen immer den ganzen Menschen, lösen Gefühle aus. Von daher ist es nicht wichtig von klein auf an ein Instrument zu spielen – sondern vielmehr sich selbst als „Klangkörper“ mit Stimme, Tönen, Rhythmen und Emotionen zu erleben.

C. Das Spiel mit Gefühlen

- ✓ Gefühle - wahrnehmen, erkennen und benennen können z.B. mit Gefühlswürfeln
- ✓ Empathiefähigkeit als Grundlage für Freundschaften entdecken – Perspektivübernahme üben z.B. durch Konflikte
- ✓ Ich – Erleben im Kontext zur Welt – ich bin okay – du bist okay

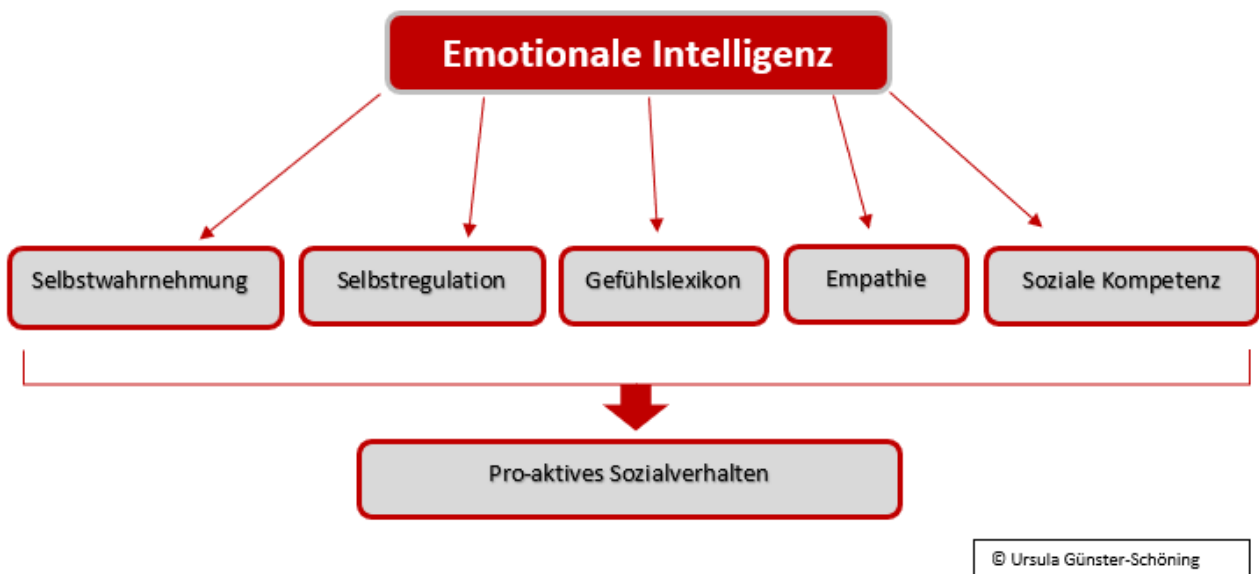
Emotionale Intelligenz ist somit ein Schatz fürs Leben und entwickelt sich vom körperlichen Empfinden, über die Sprache zum abstrakten Denken.

D. Positives Ich-Erleben

- ✓ Die verlässliche Zuwendung eines Erwachsenen bei Angst, Versagen oder Schüchternheit,
- ✓ das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten (der Glaube an das Kind durch einen Erwachsenen) und
- ✓ der Wagemut beim Ausprobieren neuer Dinge - machen Kinder stark.

Erfahrungen mit dem eigenen Körper und dem eigenen „Ich“ geben ebenso Sicherheit, wie eine gute emotionale Bindung.

Emotionale Intelligenz – die Klugheit der Gefühle



Jedem geistigen Lernschritt geht ein Emotionaler voraus!

Die Stärkung der kindlichen Persönlichkeit sollte im Mittelpunkt der erzieherischen Maßnahmen stehen, d.h. eine konkrete Förderung:

- ❖ der Eigenwahrnehmung / Ich-Wahrnehmung über das Körperbewusstsein und Kenntnisse über den Körper.
- ❖ Der Sinneswahrnehmung.
- ❖ Des „Gefühlslexikons“ (Gefühle erkennen, ausdrücken, benennen können).
- ❖ Von Grenzen und Konsequenzen erleben,
- ❖ von Nähe und Distanz,
- ❖ von Verantwortung übernehmen und Vertrauen schenken dürfen,
- ❖ von Hilfsbereitschaft erleben und Freundschaft erfahren.
- ❖ Der Einsicht in Fehlverhalten (Entschuldigen, wieder gut machen dürfen).
- ❖ Des Umgangs mit Streit und Konflikten (Perspektivübernahme erleben, sich wieder vertragen lernen)