



# Emotionen und Förderung der Emotionsregulation

Sophia Fischer

**Modul 2:** Traumapädagogische Förderung der Selbstwirksamkeit im Alltag

**Lerneinheit 3:** Emotionen und Förderung der Emotionsregulation

[traumapaedagogik.elearning-kinderschutz.de](http://traumapaedagogik.elearning-kinderschutz.de)

---



# Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Emotionen.....	4
3. Emotionen und Traumatisierung.....	5
4. Förderung der Emotionsregulation.....	7
4.1. Grundlagen und Rahmenbedingungen für die Emotionsregulation.....	7
4.2. Wie wir Emotionsregulation fördern können.....	7
4.2.1. Ko-Regulation.....	7
4.2.2. Validierung.....	8
4.2.3. Modelllernen.....	11
4.2.4. Deeskalation.....	11
4.2.5. Nutzung von Medien.....	12
4.2.6. Nutzung von eigenen Ressourcen.....	13
4.2.7. Erkennen von Primärgefühlen hinter den Sekundärgefühlen.....	14
4.2.8. Förderung der Emotionsregulation bei den Mitarbeitenden.....	15
5. Fazit.....	17
6. Literaturverzeichnis.....	18

„Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Mass, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.“

– *Aristoteles*

## 1. Einleitung

Im folgenden Kapitel wird die Förderung der **Emotionsregulation** in der Traumapädagogik erklärt. Nach einem kurzen Überblick zu Emotionen sowie deren Zusammenhang mit Traumatisierung folgt direkt der praktische Teil: Unter welchen Rahmenbedingungen und mit welchen Methoden lässt sich die Förderung der Emotionsregulation im pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen umsetzen? Und wie können wir auf der Ebene der Mitarbeitenden einen angemessenen Umgang mit unseren eigenen Emotionen finden?

## 2. Emotionen

Die Situation kennen wir alle: Wir spüren, wie unser Herz schneller schlägt, wie das Blut durch den Körper gepumpt wird, wie die Atmung schneller wird, wie sich unsere Muskeln anspannen und wie die Gedanken durch den Kopf rasen usw.. Wir sind unglaublich wütend, z.B. weil sich jemand an der Kasse vorgedrängt hat, weil wir von einer Passantin grundlos beschimpft werden oder weil unser Partner zum wiederholten Male den Abwasch nicht gemacht hat. Emotionen wie Wut, Trauer, Freude, Angst, Ekel, Schuld und Scham sind treue Begleiter in unserem Alltag. Sie treten **je nach persönlicher Verfassung und der Einschätzung einer konkreten Situation mehr oder weniger intensiv** auf. So ist man beispielsweise schneller gereizt und wütend, wenn man sowieso schon gestresst ist oder keinen guten Tag hat. Oder man ist sehr wütend, weil die auslösende Situation für einen persönlich heftig ist, z. B. wenn man den Baustellenlärm als sehr laut und störend empfindet. Emotionen bringen immer **Handlungsimpulse** mit sich. Wir wissen heute, dass unsere Handlungen selten bis nie von einem kühlen Verstand gesteuert werden. Viel eher spielen Emotionen, die wir spüren, immer eine größere Rolle. So reagieren wir je nach Emotion unterschiedlich. Bei Wut gehen wir entweder in Konfrontation und verschaffen unserem Ärger Luft, oder wir versuchen, die Wut hinunterzuschlucken. Bei ausgeprägter Freude hingegen begegnen wir unseren Mitmenschen gegenüber viel freundlicher.

### 3. Emotionen und Traumatisierung

Traumatische Erfahrungen, insbesondere sich wiederholende und frühe Traumatisierungen, haben einen großen Einfluss auf die Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation (Schmid, 2013). Menschen, die eine Traumatisierung erlebt haben, haben im Alltag oft eine **chronische Grundanspannung** und sind ständig auf der Hut. Sie haben in der traumatischen Situation oder den verschiedenen traumatischen Situationen sehr intensive Gefühle von Angst, Ohnmacht oder auch Schuld und Scham erlebt und hatten gleichzeitig oftmals keine Möglichkeit, eine aktive Rolle einzunehmen und auf die traumatische Situation Einfluss zu nehmen. Denn gerade Kinder sind den Erwachsenen ausgeliefert und haben kaum Möglichkeiten, sich einer potentiell traumatisierenden Situation, wie Abwertungen, körperlichen Übergriffen oder Vernachlässigungen, zu entziehen. In der Folge kommt es oftmals zu einer Art Starre, der Dissoziation, die durch verschiedene Prozesse, wie zum Beispiel eine herabgesetzte Schmerzempfindlichkeit, das Aushalten erleichtern kann. Durch das Erleben der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertseins verhindern traumatische Erfahrungen somit die Entwicklung von Emotionsregulationsstrategien. Den betroffenen Menschen stehen oftmals keine Strategien im Umgang mit den intensiven Emotionen zur Verfügung. Die hohe Grundanspannung kann sich auch ansammeln und immer stärker werden, bis keine Möglichkeit zur adäquaten Regulation mehr zur Verfügung steht. Es kommt zu selbstverletzendem Verhalten, exzessivem Alkohol- und Drogenkonsum, Weglaufen und weiteren gefährdenden Verhaltensweisen. Wichtig ist zu wissen dass traumatisierte Menschen nicht nur Angst erleben, sondern auch intensive Schuldgefühle, Schamgefühle, Wut oder Ekel, um nur ein paar Beispiele der enormen Bandbreite an verschiedenen Emotionen zu nennen. Manche Menschen mit traumatischen Lebenserfahrungen berichten auch über ein **Gefühl von Leere**, das heißt, sie können keine Emotionen mehr empfinden. Andere haben große Angst vor den Emotionen, weil sie diese als sehr unangenehm und unkontrollierbar erlebt haben. Man spricht dann von einer **Emotionsphobie**. Oftmals wuchsen Menschen mit traumatischer Lebenserfahrung in einem Umfeld auf, das wenig auf ihre individuellen Emotionen und Bedürfnisse reagiert hat. Zum Beispiel kommt es bei Eltern mit einer psychischen Erkrankung oft vor, dass sie die Emotionen des Kindes nicht ausreichend wahrnehmen und darauf reagieren können. Dies hat gravierende Folgen für die Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation des Kindes. Denn durch die fehlende Reaktion aus der Umwelt hat es nicht gelernt, seine eigenen Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln. Auch hier kommt es in der Folge zum Erleben von einer hohen Grundanspannung, die oft nicht einer Emotion zugeordnet werden kann, oder auch zu einem Gefühl von Leere oder einer Emotionsphobie.

Es gibt also verschiedene Formen von Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen (Greenberg, 2000; 2004):

- ▶ **Unterregulation von Emotionen:** Betroffene Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu regulieren, erleben diese als außergewöhnlich intensiv und fühlen sich ihnen ausgeliefert.
- ▶ **Überregulation von Emotionen:** Betroffene Menschen haben Schwierigkeiten, Emotionen zuzulassen. Sie vermeiden viele Situationen, in denen intensive Emotionen ausgelöst werden können (zum Beispiel sehr emotionale Inhalte in Filmen oder Büchern).

Bei Menschen mit einer traumatischen Lebenserfahrung liegen oftmals beide Formen vor. Manchmal gibt es aber auch eine Form, die im Vordergrund steht und eine intensivere Auseinandersetzung erfordert.

## 4. Förderung der Emotionsregulation

### 4.1. Grundlagen und Rahmenbedingungen für die Emotionsregulation

Wie kann nun in der Arbeit mit Menschen, die traumatische Lebenserfahrungen gemacht haben, die Emotionsregulation gefördert werden? Zum einen kann sie im Alltag gefördert werden, indem wir durch unser Verhalten die Emotionen der Betroffenen wertschätzen und Hilfestellungen für die Regulation anbieten. Beispiele hierzu werden in Kapitel 4.2 erläutert. Zum anderen kann die Förderung der Emotionsregulation in Einzel- oder Gruppenstunden erfolgen, in denen wir uns im pädagogischen Alltag Zeit nehmen, ganz gezielt an dieser Thematik zu arbeiten. Bei Einzelstunden ist es wichtig, im Vorfeld mit den Klientinnen und Klienten herauszuarbeiten, in welchem Bereich die Schwierigkeiten der Emotionsregulation liegen: Besteht eher eine Unter- oder Überregulation von Emotionen? Bei einer Überregulation von Emotionen oder einer Emotionsphobie beispielsweise sollen in den Einzelstunden im kontrollierten Rahmen gezielt Emotionen hervorgerufen werden, um mit der Klientin/dem Klienten das Aushalten von Emotionen üben zu können. Dazu eignet sich die Nutzung von Medien, z. B. Filmausschnitte, Videos oder Musik (vgl. Kap. 4.2.5.).

Ein weiterer zentraler Punkt ist, dass man mit der Klientin/dem Klienten Möglichkeiten bespricht, wie man die Grundanspannung, die bei Menschen mit einer traumatischen Lebenserfahrung oftmals vorliegt, senken kann. Dies ist insbesondere im Hinblick auf die Tatsache wichtig, dass wir uns durch die hohe Grundanspannung bereits nahe an der Schwelle des Kontrollverlusts befinden, was uns schneller in intensive Emotionen stürzen und leichter außer uns geraten lässt. Das Erarbeiten von Entspannungsmöglichkeiten hat demzufolge auch zum Ziel, die Verwundbarkeit der Klientinnen und Klienten zu verringern. Die Senkung der Grundanspannung kann durch die Anwendung von regelmäßigen **Achtsamkeits-** oder Entspannungsverfahren (siehe Lerneinheit 2.2), aber auch durch die Schaffung eines **sicheren Ortes** erfolgen. Ein sicherer Ort ist ein Ort, der **vorhersehbar, einschätzbar und wertschätzend** ist, an dem das ständige auf der Hut Sein nicht mehr eine notwendige Überlebensstrategie ist (Kühn, 2008). Dies ist eine zentrale Rahmenbedingung für die Förderung der Emotionsregulation, die im Folgenden noch näher beschrieben wird.

### 4.2. Wie wir Emotionsregulation fördern können

#### 4.2.1. Ko-Regulation



In den letzten Jahren befasste sich die Forschung zunehmend mit dem Konzept der **Ko-Regulation** von Emotionen (Bath, 2008; Butler & Randall, 2013). Ko-Regulation bedeutet, dass man in einem intensiven emotionalen Zustand von seinem Gegenüber unterstützt werden kann, die Emotionen zu regulieren. Wenn zum Beispiel Anna sehr wütend auf eine Arbeitskollegin ist, abends ihrem Partner David davon erzählt und sich während des Erzählens noch stärker in die Wut hineinsteigert, kann es sein, dass David ihr durch seine Reaktion hilft, von der Wut Abstand zu nehmen und sich wieder zu beruhigen. Wie läuft diese Ko-Regulation genau ab? Es hat sich gezeigt, dass es für eine Ko-Regulation sehr wichtig ist, dass das Gegenüber (in unserem Beispiel David) in solchen emotionalen Situationen die Ruhe bewahrt, ohne die Gefühle der betreffenden Person (in unserem Beispiel Anna) abzuwerten. David hat Anna ruhig zugehört, an bestimmten Stellen genickt und Verständnis für Annas Wut gezeigt, aber er hat sich nicht mit ihr in die Wut hineingesteigert, sondern durch seine Ruhe bewirkt, dass auch Anna sich wieder beruhigt hat. Diese Effekte sind auch aus der kindlichen Entwicklung bekannt. Besonders Säuglinge sind darauf angewiesen, dass ihnen ihre Bezugspersonen bei der Emotionsregulation helfen. Dies geschieht durch die Anwesenheit der Bezugspersonen, die die Signale des Säuglings erkennen, adäquat deuten und darauf reagieren, die Umgebung auf seine Bedürfnisse anpassen und in stressigen Situationen Ruhe bewahren.

Im pädagogischen Alltag nimmt die Ko-Regulation eine bedeutende Rolle ein. Kindern und Jugendlichen kann durch Ko-Regulation geholfen werden, ihre Emotionen wieder zu regulieren. Wenn sie beispielsweise von einem Streit mit einem Freund berichten, ihrem Unmut über die Schule freien Lauf lassen oder sich über Regeln im Heim beschweren, können wir als psychosoziale Helfer zuhören und die Emotionen als solche anerkennen, ohne jedoch mit ihnen mitzugehen.

Indem wir Ruhe bewahren, können wir den Kindern und Jugendlichen helfen, selbst wieder zur Ruhe zu finden.

#### 4.2.2. Validierung

Ein wichtiger Aspekt bei der Emotionsregulation ist die Validierung der Emotionen. **Validieren** bedeutet, dass wir anderen Menschen gegenüber ausdrücken, dass wir ihre **Emotionen anerkennen und nachvollziehen** können (Bohus & Wolf-Arehult, 2013). Die Grundhaltung, dass jedes Verhalten und alle Emotionen einen guten Grund haben, ist in der Traumapädagogik zentral („**Annahme des guten Grundes**“). So mag zwar die Emotion eines Menschen für einen Beobachter unangemessen oder übertrieben erscheinen, für den Betroffenen selbst hingegen ergibt die Emotion aufgrund der indi-

viduellen Lebensgeschichte jedoch **immer Sinn**. Um dies anhand unseres Beispiels zu veranschaulichen, könnte David denken, dass Anna, die von ihrer Arbeitskollegin nicht wie die anderen Kollegen zum Abendessen eingeladen wurde, unverhältnismäßig wütend ist. Anna hat jedoch in ihrer Kindergartenzeit sehr viel Ablehnung und Ausgeschlossenensein erlebt. In dem Moment, als sie erfährt, dass sie nicht eingeladen ist, sind die Gefühle der Kindergartenzeit wieder sehr präsent und entfachen ihre Wut.

Warum ist jedoch die Validierung in der Traumapädagogik so wichtig? Viele Kinder und Jugendliche haben in ihrer Kindheit keine Validierung ihrer Emotionen erfahren. Sie berichten, dass ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen und häufig auch missachtet wurden. In einem traumapädagogischen Milieu ist es daher zentral, dass die Kinder und Jugendlichen die Erfahrung machen, dass ihre Wahrnehmungen und Gefühle wichtig sind. Sie sollen ebenfalls erfahren, dass es **keine „falschen“ Emotionen** gibt, und dass sie ihre Emotionen nicht negieren oder abspalten müssen. Dies hilft ihnen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und zu erkennen sowie in einem zweiten Schritt zu regulieren. Deshalb ist eine validierende Umgebung äußerst wichtig.

Die Validierung von Emotionen kann auf **zwei Ebenen** erfolgen:

1. Emotionen beim Gegenüber beschreiben
2. Verständnis für diese Emotionen ausdrücken

Auf der ersten Ebene werden emotionale Zustände der Kinder und Jugendlichen angesprochen („*Ich sehe, dass du heute ziemlich niedergeschlagen bist.*“) und mit den Kindern und Jugendlichen entweder gemeinsam nach einer Erklärung gesucht oder diese als Vermutung geäußert („*Ich vermute, dass es mit deiner Auseinandersetzung mit Anna zusammenhängt.*“). Auf der zweiten Ebene wird Verständnis für die Emotion ausgedrückt („*Ich verstehe, dass eine solche Auseinandersetzung ihre Spuren hinterlässt und dass es dich noch mitnimmt.*“). Dabei gilt es zu beachten, dass es ein Kind oder einen Jugendlichen noch wütender machen kann, auf die Emotionen angesprochen zu werden. Daher bedarf es eines großen Fingerspitzengefühls, eine Validierung am richtigen Ort und zur richtigen Zeit auszusprechen. Es ist auch immer möglich, eine Validierung im Nachhinein, nach Abklingen der intensiven Emotion, vorzunehmen. Eine Validierung sollte insbesondere bei sehr starken Emotionen unbedingt erfolgen. Dadurch signalisiert man den Betroffenen, dass Emotionen an sich nachvollziehbar sind, auch wenn vielleicht das daraus resultierende Verhalten nicht toleriert werden kann („*Ich kann gut verstehen, dass du die letzten Tage so wütend warst. Ich konnte jedoch nicht akzeptieren, dass du die ganze Küche demoliert hast, weil ich in Sorge war, dass du dich oder andere dabei verletzen könntest.*“). Vor allem bei jüngeren Kindern, bei denen die verbale Ebene oftmals etwas schwieriger ist, nimmt auch die nonverbale Kommunikation, wie sie beispielsweise durch Anschauen, aufmuntern-

des Zulächeln, Zuwendung oder durch Körperkontakt erfolgen kann, eine wichtige Rolle bei der Validierung ein. Im Umgang mit intensiven Emotionen (z. B. Wutausbrüchen, Zusammenbrüchen) ist folgender Ablauf zur Ko-Regulation und Validierung sinnvoll (in Anlehnung an Newton, 2013):

**1. Selbst so ruhig wie möglich bleiben**

„Tief durchatmen!“

**2. Emotionen des Kindes/Jugendlichen validieren**

„Ich sehe, du bist gerade sehr wütend und ich kann das nachvollziehen.“

**3. Beistand anbieten, beim Kind/Jugendlichen bleiben**

„Ich bleibe bei dir“ oder „Ich warte direkt vor der Türe, falls du mich brauchst.“

**4. Eine Erklärung für den emotionalen Zustand suchen (mit dem Kind/Jugendlichen)**

„Ich bin mir nicht sicher, ob ich genau verstanden habe, wie es zu deiner Wut kam. Könntest du mir erzählen, was passiert ist?“ oder „Ich kann mir gut vorstellen, dass du wegen des Telefonats mit deiner Mutter so wütend geworden bist, weil sie dir nicht erzählt hat, dass sie einen neuen Freund hat.“

**5. Gemeinsam einen Ausweg suchen**

„Was denkst du, was würde dir jetzt helfen?“ oder „Komm, wir gehen zusammen eine Runde spazieren, das hat dir doch schon letztes Mal geholfen!“

Durch die Validierung der Emotionen, die Kinder und Jugendliche durch unsere Hilfe erfahren, können sie lernen, sich selbst und ihre eigenen Emotionen sowie die Emotionen von anderen Menschen zu validieren. Dies ist eine wichtige zwischenmenschliche Fähigkeit, die für den Aufbau von Beziehungen zentral ist. Somit helfen wir den Kindern und Jugendlichen nicht nur, ihre Emotionen besser regulieren zu können, sondern wir unterstützen sie auch im Aufbau von zwischenmenschlichen Fähigkeiten und somit im Aufbau von neuen Beziehungen mit anderen Menschen.

### 4.2.3. Modelllernen

"Ein Beispiel zu geben ist nicht die wichtigste Art, wie man andere beeinflusst. Es ist die Einzige."

– Albert Schweitzer

Ein wichtiger Weg, über den wir Neues erlernen können, ist das **Modelllernen**. Die Validierung, wie sie eben im vorausgegangenen Kapitel beschrieben wurde, bietet hierfür ein anschauliches Beispiel: Die Kinder und Jugendlichen lernen, indem wir ihnen einen adäquaten Umgang mit Emotionen vorzeigen. Wir dienen sozusagen als Modell, an dem sich die Kinder und Jugendlichen orientieren, und das sie im Umgang mit sich selbst und anderen imitieren können. Es ist deshalb sehr wichtig, wie wir uns einerseits im Alltag mit den Kindern und Jugendlichen verhalten, und andererseits wie wir selbst in Kontakt mit unseren eigenen Emotionen sind. Wenn wir zum Beispiel völlig außer uns geraten, Türen zuknallen und Teller zerschlagen, weil niemand die Waschmaschine ausgeräumt hat, so ist dies kein gutes Modell für eine adäquate Emotionsregulation. Das heißt natürlich nicht, dass wir im Alltag nicht auch Emotionen, eingeschlossen negative, zeigen dürfen. Im Gegenteil ist dies sogar sehr wichtig. Aber wir müssen uns dabei sehr wohl bewusst sein, dass unser Umgang mit den Emotionen einen Einfluss auf die betreuten Kinder und Jugendlichen hat. Wenn wir also zum Beispiel außer uns geraten, weil niemand die Waschmaschine ausgeräumt hat, ist es für die Kinder und Jugendlichen hilfreich, dass wir ihnen unser Verhalten erklären („*Ich bin da ziemlich wütend geworden, weil ich letzte Nacht so wenig geschlafen habe und etwas reizbarer war als sonst.*“). Unbedingt zu unterlassen ist dabei jegliches Verhalten, das den Kindern und Jugendlichen Angst machen oder jemanden gefährden könnte. Falls es trotzdem soweit kommt, ist es angebracht, über die Erklärung hinaus eine Entschuldigung auszusprechen und dieses Verhalten vor der Gruppe als inadäquat zu benennen.

Es ist wichtig, dass wir im Alltag Emotionen zeigen. Wir müssen uns jedoch zu jedem Zeitpunkt bewusst sein, dass der Umgang mit unseren Emotionen via Modelllernen einen Effekt auf die zu betreuenden Kinder und Jugendliche hat.

### 4.2.4. Deeskalation

Ein allgemeiner Grundsatz der Traumapädagogik lautet: Deeskalation hat „Vorfahrt“. Wenn sich unsere Klientinnen und Klienten in die Wut hineinsteigern, sollten wir nicht mit ihrer/seiner Emotion mitgehen, sondern versuchen möglichst ruhig zu bleiben.

Eine **Eskalation sollte vermieden** werden, weil sie sowohl für uns als auch für unsere Klienten jedes Mal einen großen Kontrollverlust bedeutet. Wie schon beschrieben, hat bereits während der traumatischen Lebenserfahrungen ein Kontrollverlust stattgefunden, der die weitere Entwicklung maßgeblich beeinflusst hat. In der Traumapädagogik möchten wir aber diesen Klienten die **Kontrolle und Steuerungsmöglichkeiten zurückgeben**, und dafür ist es wichtig, sie vor einer Eskalation zu schützen. Häufig ist es so, dass eine Grenzsetzung eine Eskalation auslösen kann (z. B.: „*Ich möchte, dass du mir dein Telefon abgibst, wie es vereinbart wurde.*“). Bei einer heftigen emotionalen Reaktion der Klientin oder des Klienten lässt sich zum Beispiel eine Eskalation verhindern, indem die Grenzsetzung aufgeschoben wird, bis sich die Gemüter wieder beruhigt haben (z. B.: „*Ich sehe, dass dich diese Aufforderung gerade sehr wütend macht. Ich denke, es ist besser, wenn du dich erst mal wieder beruhigst. Wir können später noch mal miteinander reden.*“).

Daraus ergeben sich folgende Deeskalationsgrundsätze:

**1. STOP: Situation entschärfen, Ausweg anbieten**

Bei heftigen emotionalen Reaktionen wird der Klientin/dem Klienten die Möglichkeit gegeben, sich aus der Situation zu nehmen und zu beruhigen.

**2. Deeskalatives Verhalten**

Es erfolgen keine Handlungen, welche die Emotion zusätzlich verstärken könnten.

**3. Nachbesprechung**

Es wird immer die Möglichkeit einer Nachbesprechung angeboten, sobald sich die Gemüter beruhigt haben.

#### 4.2.5. Nutzung von Medien

Bei Kindern und Jugendlichen bietet es sich an, Medien in die Förderung der Emotionsregulation miteinzubeziehen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Musikstücke, Musikvideos, Filme, Computerspiele etc.. Die Nutzung von Medien hat den Vorteil, dass die Klientinnen/die Klienten oft motivierter sind, das Thema der Emotionen anzugehen, weil sie ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten dafür nutzen dürfen.

Wichtig ist, dass wir deutliches Interesse an diesen Ausdrucksmöglichkeiten signalisieren. Im Folgenden werden verschiedene Fragestellungen beispielhaft aufgeführt:

- ▶ *„Welches Musikstück macht dich so richtig traurig? Welches macht dich so richtig wütend? Zeigst du's mir mal?“*
- ▶ *„Welches Musikstück hilft dir, dich wieder zu beruhigen? Da bin ich gespannt, wie sich das anhört.“*
- ▶ *„Gibt's bei diesem Computerspiel, das du so gerne spielst, eine Figur, die besonders gut ruhig bleiben kann? Und weshalb? Kannst du mir diese mal zeigen? Komm, wir setzen uns gemeinsam an den Computer.“*
- ▶ *„Welches ist für dich die traurigste Filmszene? Wollen wir sie uns gemeinsam anschauen? Hast du im Film schon einmal gesehen, wie jemand so richtig ausflippt? Und warum war das so?“*
- ▶ *„Ich möchte dir gerne einen Filmausschnitt zeigen, in dem die Schauspielerin sehr gut zeigt, wie es ist, wenn man sehr traurig oder wütend ist.“*
- ▶ *„Heute hab ich eine Geschichte gelesen, die mich sehr traurig gemacht hat. Ich möchte sie dir gerne vorlesen und schauen, ob es dir auch so geht.“*

Es gibt zudem verschiedene Gefühlskarten, Stimmungsbarometer und Bilder, die zur Thematisierung von Emotionen im Alltag genutzt werden können (z. B. Mies van Hout, 2011).

#### 4.2.6. Nutzung von eigenen Ressourcen

Eine wunderbare Gelegenheit, Emotionen zu thematisieren bieten verschiedene **kreative Techniken**. Wenn eine Klientin/ein Klient beispielsweise sehr gerne Comics zeichnet, liegt es nahe, diese Ressource auch dafür zu nutzen. Andere Möglichkeiten sind Fotografieren, Musik, Singen etc. Wichtig ist, dass man etwas wählt, das sowohl zum Kind bzw. Jugendlichen als auch zu einem selbst gut passt. Ein wesentlicher Aspekt besteht darin, eine Brücke von der kreativen Tätigkeit zu den Emotionen zu schlagen und den Klientinnen und Klienten die Absicht dahinter transparent zu machen (*„Ich möchte heute gerne wieder verschiedene Emotionen mit dir anschauen. Letztes Mal haben wir ja mit diesem Comic angefangen, da hast du sehr anschaulich gezeichnet, wie es aussieht, wenn jemand traurig ist, und was einem dabei durch den Kopf gehen kann. Letzte Woche warst du ja sehr wütend – magst du heute wieder einen Comic dazu zeichnen?“*).

Man kann mit Kindern und Jugendlichen auch gemeinsam **Gefühlskarten oder Stimmungsbarometer** gestalten, die ihnen helfen, ihre Gefühle zu benennen.

#### 4.2.7. Erkennen von Primärgefühlen hinter den Sekundärgefühlen

„Das größte Dilemma von komplex traumatisierten Menschen ist, dass sie entweder zu viel oder zu wenig von ihren Gefühlen wahrnehmen.“

– Onno van der Hart

Eine weitere Herausforderung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen sind die **Sekundärgefühle**, die anstelle der **Primärgefühle** auftreten können. Während Primärgefühle die ersten, authentischen Reaktionen auf eine Situation darstellen, sind die Sekundärgefühle etwas komplizierter zu verstehen. Es handelt sich dabei um so genannte Stellvertretergefühle, die immer dann auftreten, wenn die Primärgefühle aus irgendeinem Grund nicht zugelassen werden können. Da traumatisierte Menschen häufig viel Ablehnung und wenig **Validierung** in Bezug auf ihre Gefühle erhalten haben, haben sie gelernt, anstelle der Primärgefühle Sekundärgefühle zu zeigen. Ein klassisches Beispiel ist die Angst: Oft ist es so, dass Kinder und Jugendliche in einer Situation Angst empfinden (Primärgefühl), aber Aggressionen zeigen (Sekundärgefühle), weil sie wenig Validierung für ihr Primärgefühl Angst erhalten haben. Im Alltag sind wir daher gefordert, hinter den Sekundärgefühlen die Primärgefühle zu erkennen, was im Einzelfall eine große Herausforderung darstellen kann.

Folgende Fragen helfen dabei, den Primärgefühlen auf die Spur zu kommen:

1. Sind die Gefühlsreaktionen der Situation angemessen oder könnte ein anderes Gefühl als dasjenige, was sich zeigt, dahinter stecken?
2. Passt die Mimik zur aktuellen Gefühlsreaktion oder könnte sie ein Hinweis auf ein anderes Gefühl sein?
3. Bin ich in irgendeiner Art und Weise verunsichert über einen Gefühlsausbruch eines Kindes/Jugendlichen?

Oft ist es sinnvoll, die Kinder und Jugendlichen nicht direkt in der Situation darauf anzusprechen, sondern erst dann, wenn die Gefühlsreaktion wieder abgeklungen ist. Wir können dabei unsere Unsicherheit ganz offen darlegen und auch unsere Vermutung äußern, was sich sonst noch hinter der Gefühlsreaktion verbergen könnte. Wir sollten unsere Vermutungen jedoch ganz klar als solche deklarieren („*Du bist vorhin sehr wütend geworden, hast laut geschrien und gestikuliert, danach die Türe zugeknallt. Ich war jedoch sehr verunsichert, weil ich in deinen Augen auch so etwas wie Angst gesehen habe. Täusche ich mich da, oder kann es sein, dass du auch Angst hattest?*“).

Auch bei uns selber ist es wichtig, dass wir darauf achten, in welchen Situationen wir unsere Primärgefühle zeigen und in welchen Situationen wir uns vielleicht eher bzw. bevorzugt mit Sekundärgefühlen zeigen. So können wir auch unsere eigenen Erfahrungen mit den Kindern und Jugendlichen teilen.

#### 4.2.8. Förderung der Emotionsregulation bei den Mitarbeitenden

Wie bereits in Kapitel 4.2.3 zum Modelllernen angesprochen, ist es auch für die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht leicht, ihre Emotionen immer „im Griff“ zu haben und adäquate Reaktionen zu zeigen. Der Alltag mit Kindern und Jugendlichen ist eine Herausforderung und bringt Mitarbeitende oftmals an ihre Grenzen. Zudem hat jeder gute und schlechte Tage. Wenn sich zu viel Spannung aufstaut, kann es auch bei den Mitarbeitenden zu einem entladenden Wutausbruch, zu einem Zusammenbruch kommen, bei dem den Emotionen freier Lauf gelassen wird.

An dieser Stelle sei ein weiteres Mal hervorgehoben, dass es wichtig ist, unsere **Emotionen** im Alltag zu **zeigen**. Sie sollen für die Kinder und Jugendlichen und auch für andere Mitarbeitende spürbar sein. Dabei ist es wichtig, dass wir die Emotionen benennen, im besten Fall direkt dann, wenn sie auftreten, oder in schwierigen Situationen auch danach. Wir sollten die Emotionen thematisieren, um einerseits für uns selbst eine **Sicherheit** mit der Emotion zu gewinnen („*Hmmm, jetzt werde ich so langsam wieder wütend, das kenne ich vom letzten Mal, als ich alleine zuständig fürs Abendessen und die Gruppe war.*“) und andererseits unseren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit zu geben, **Verhalten besser einordnen** zu können („*Ich bin gerade wütend, weil wir uns im Team schlecht organisiert haben, deshalb bin ich so kurz angebunden. Am besten lässt du mich einfach einen Moment alleine in der Küche, bis ich mich wieder beruhigt habe.*“).

Ein großer Stellenwert bei der Frage, wie ein sicherer Umgang mit den eigenen Emotionen gelingen kann, kommt dem Team zu. Es ist wichtig, Strukturen aufzubauen, die es ermöglichen, sich innerhalb des Teams gegenseitig zu versorgen. Diese können beispielsweise beinhalten, dass man sich im Falle intensiver Emotionen für einen Moment aus dem Alltagsgeschäft zurückziehen darf, und dass man sich im Team darüber austauschen kann. Denn auch Mitarbeitende haben ein Recht auf Deeskalation. Desgleichen sollten seitens der Leitung Strukturen bestehen, die die Emotionsregulationsfähigkeit fördern. Mitarbeitende sollten die Möglichkeit haben, sich bei intensiven Emotionen an die Leitung oder einen Fachdienst wenden zu können. Es hat sich gezeigt, dass eine gute Unterstützung durch Vorgesetzte mit einer niedrigeren Burnoutgefahr für pädagogische Mitarbeitende einhergeht (Steinlin et al., in Vorbereitung). Eine mögliche Unterstützungsmethode aus der Traumapädagogik ist die **Interaktionsanalyse** (vgl. Lerneinheit 3.2), bei der die Emotionen der Mitarbeitenden und ihre Versorgung in einer ganz konkreten Interaktion im Mittelpunkt stehen (Schmid & Lang, 2015). Weiter gibt es die Möglichkeit, sich mit Hilfe eines Coachings oder eines



therapeutischen Verfahrens außerhalb der Einrichtung mit dem Thema auseinanderzusetzen. Ziel dabei ist es, besser zu verstehen, welche Situationen wiederholt intensive Reaktionen auslösen, und was am besten hilft, die Emotionen regulieren zu können.

Neben der Sicherheit mit den eigenen Emotionen gilt auch für pädagogische Mitarbeitende der Leitsatz, die **Grundanspannung im Alltag möglichst gering** zu halten. Regelmäßige Pausen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen oder ganz individuelle Strategien können dabei helfen. Dadurch gelangt man nicht so schnell in den kritischen Bereich, außer sich zu geraten, und es ist leichter, auch in schwierigen und stressigen Situationen Ruhe zu bewahren.

#### Wichtige Punkte im Umgang mit eigenen Emotionen sind

- ▶ Eigene Emotionen dürfen und sollen im Alltag gezeigt werden.
- ▶ Die eigenen Emotionen sollten vor anderen Menschen möglichst benannt werden.
- ▶ Der sichere Ort darf dadurch für niemanden gefährdet werden.
- ▶ Versorgungsstrukturen innerhalb des Teams und seitens der Leitung sind von zentraler Bedeutung.
- ▶ Die Grundanspannung im Alltag sollte so gering wie möglich gehalten werden.
- ▶ Deeskalation (im Sinne eines Rückzuges aus der Situation) muss möglich sein.

## 5. Fazit

Emotionen sind unsere steten Begleiter im Alltag und beeinflussen unsere Handlungen maßgeblich. Aus traumapädagogischer Sicht ist es von großer Wichtigkeit, die Emotionen im Alltag zu thematisieren, um Sicherheit im Umgang mit ihnen zu erlangen. Dies gilt sowohl auf der Ebene der Kinder und Jugendlichen, die oftmals wenige Möglichkeiten hatten, Emotionsregulationsstrategien zu erlernen, als auch auf der Ebene der Mitarbeitenden. Grundlage dafür ist ein validierender und deeskalierender Umgang mit intensiven Emotionen, der u.a. die Möglichkeit einer Auszeit aus der Situation und einer Nachbesprechung beinhaltet. Weiterer zentraler Aspekt ist die Unterstützung im Erlernen von neuen Emotionsregulationsstrategien. Dafür können verschiedene kreative Techniken genutzt werden. Auf der Ebene der Mitarbeitenden sind Versorgungsstrukturen innerhalb des Teams oder der Einrichtung wichtig, die sie unterstützen, ihre Emotionen zu reflektieren und im Umgang mit ihnen sicher zu werden.

## 6. Literaturverzeichnis

- Bath, H. (2008). Calming together: The pathway to self-control. *Reclaiming Children and Youth*, 16(4), 44-46.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210.
- Greenberg, L. S. (2000). Von der Kognition zur Emotion in der Psychotherapie. Sulz SKD, Von der Kognition zur Emotion. CIP, München, 187-188.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3-16.
- Kühn, M. (2008). Wieso brauchen wir eine Traumapädagogik?. Themenheft Traumapädagogik I, 2(04), 0318-0327.
- Newton, A. (2013). Calm in the storm: how to respond to children's intense emotions. Abgerufen von [www.developingthroughrelationship.com](http://www.developingthroughrelationship.com)
- Schmid, M. (2013). Traumafolgestörungen und deren Auswirkungen auf die implizite und explizite Emotionsregulation. In T. In-Albon (Ed.), *Emotionsregulation und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Forschung und Behandlungsansätze* (pp. 170-198). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmid, M., & Lang, B. (2015). Die traumapädagogische Interaktionsanalyse als Mittel der Fallreflexion. *Trauma & Gewalt*, 9(1), 48-65.
- Steinlin, C., Dölitzsch, C., Fischer, S., Schmeck, K., Fegert, J.M. & Schmid, M. (2016). Der Zusammenhang zwischen Burnout-Symptomatik und Arbeitszufriedenheit bei pädagogischen Mitarbeitenden in der stationären Jugendhilfe. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie: Band 65*, 162-180.
- Van Hout, M. (2011). *Heute bin ich*. Aracari Verlag.