

Emotionen

Wut, Trauer, Freude, Angst, Ekel, Schuld und Scham

Emotionen und Traumatisierung -- Der traumatisierte Mensch

Was er/sie erlebt hat	Jetzt
- extreme Angst, Ohnmacht, Schuld, Scham - keine aktive Einflussmöglichkeit - Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein verhindert Entwicklung von <u>Emotionsregulationsstrategien</u> - Umfeld, das wenig auf <u>Emotionen</u> und Bedürfnisse reagierte. - Bedürfnisse wurden nicht wahrgenommen und auch missachtet - lernte nicht, <u>Emotionen</u> und Bedürfnisse wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. - oft keine Validierung eigener <u>Emotionen</u>	- ständig auf der Hut - oft chronische (hohe) Grundanspannung nahe am Kontrollverlust, stürzen schneller in intensive <u>Emotionen</u> gerät leichter außer sich. - Manchmal keine Möglichkeit zur adäquaten Regulation - Folge: selbstverletzendes Verhalten, exzessiver Alkohol- und Drogenkonsum, Weglaufen, anderes gefährdendes Verhalten - Dissoziation, kann z.B. durch herabgesetzte Schmerzempfindlichkeit, Aushalten erleichtern. - Angst, intensive Schuldgefühle, Schamgefühle, Wut, Ekel, ... - Gefühl von Leere (keine Emotionen mehr empfinden) - Emotionsphobie = große Angst vor Emotionen, weil diese als sehr unangenehm und unkontrollierbar erlebt wurden

Formen von Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen (Greenberg, 2000; 2004):

<u>Unterregulation von Emotionen:</u>	<u>Überregulation von Emotionen:</u>
Schwierigkeiten, <u>Emotionen</u> zu regulieren, Betroffene erleben diese als extrem intensiv und fühlen sich ihnen ausgeliefert.	Schwierigkeiten, <u>Emotionen</u> zuzulassen, Vermeiden von Situationen, die intensive <u>Emotionen</u> auslösen können (z. B. Filme oder Bücher).

Förderung der Emotionsregulation

Grundlagen und Rahmenbedingungen für die Emotionsregulation

Alltag	Einzel- oder Gruppenstunden
durch unser Verhalten die <u>Emotionen</u> der Betroffenen wertschätzen und Hilfestellungen für Regulation anbieten	gezielt an Thematik arbeiten Unterregulation von <u>Emotionen</u> Überregulation im kontrollierten Rahmen gezielt <u>Emotionen</u> hervorrufen, um mit K/J Aushalten von <u>Emotionen</u> zu üben. (z. B. Filmausschnitte, Videos, Musik) Möglichkeiten besprechen, wie man die Grundanspannung senken kann.

Ziel: Verwundbarkeit verringern.

Senkung der Grundanspannung durch Erarbeiten von Entspannungsmöglichkeiten

- **Achtsamkeits-** oder Entspannungsverfahren
- **sicheren Ort (vorhersehbar, einschätzbar und wertschätzend)**

Wie wir Emotionsregulation fördern können

Ko-Regulation andere im intensiven <u>emotionalen</u> Zustand unterstützen, durch Ruhe bewahren. So dem K/J helfen, selbst wieder zur Ruhe zu finden.	Validierung = Menschen gegenüber ausdrücken, dass wir ihre <u>Emotionen</u> anerkennen und nachvollziehen können. Trautisierte müssen oft erst die Erfahrung machen, dass - ihre Wahrnehmungen und Gefühle wichtig sind - es keine „falschen“ <u>Emotionen</u> gibt - sie ihre <u>Emotionen</u> nicht negieren oder abspalten müssen Dies hilft, Gefühle 1. besser wahrzunehmen und zu erkennen 2. zu regulieren.
---	---

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

1. <u>Emotionen</u> beim Gegenüber beschreiben	Emotion der KuJ ansprechen („Ich sehe, dass du heute ziemlich niedergeschlagen bist.“) und mit den KuJ entweder gemeinsam nach einer Erklärung gesucht oder diese als Vermutung geäußert („Hängt es mit deinem Streit mit Anna zusammen?“).
2. Verständnis für die <u>Emotionen</u> ausdrücken	Verständnis für Emotion ausdrücken („Ich verstehe, dass eine solche Auseinandersetzung ihre Spuren hinterlässt und dass es dich noch mitnimmt.“).

Es kann ein K/J noch wütender machen kann, auf die Emotionen angesprochen zu werden. Fingerspitzengefühl, eine Validierung am richtigen Ort und zur richtigen Zeit auszusprechen.

Möglich: Validierung im Nachhinein, nach Abklingen der intensiven Emotion

Validierung bei sehr starken Emotionen unbedingt.

Dadurch signalisiert, dass Emotionen nachvollziehbar sind, auch wenn das 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 nimmt auch die nonverbale Kommunikation (Anschauen, aufmunterndes Zulächeln, Zuwendung oder durch Körperkontakt erfolgen kann, eine wichtige Rolle bei der Validierung ein.

Ko-Regulation und Validierung von intensiven Emotionen (z. B. Wutausbrüchen, Zusammenbrüchen) (in Anlehnung an Newton, 2013):

1. Selbst so ruhig wie möglich bleiben	„Tief durchatmen!“
2. <u>Emotionen</u> des K/J validieren	„Ich sehe, du bist gerade sehr wütend und ich kann das nachvollziehen.“
3. Beistand anbieten, beim K/J bleiben	„Ich bleibe bei dir.“ „Ich warte direkt vor der Türe, falls du mich brauchst.“
4. Eine Erklärung für den <u>Emotionalen</u> Zustand suchen (mit dem K/J)	„Ich bin mir nicht sicher, ob ich genau verstanden habe, wie es zu deiner Wut kam. Könntest du mir erzählen, was passiert ist?“ „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?“ „Komm, wir gehen zusammen eine Runde spazieren, das hat dir doch schon letztes Mal geholfen!“

Durch unsere Validierung ihrer Emotionen können KuJ lernen, sich selbst, ihre Emotionen und Emotionen von Mitmenschen zu validieren. Dies ist für den Aufbau von Beziehungen zentral.

Modelllernen

Der Umgang mit unseren Emotionen hat via Modelllernen einen Effekt auf die KuJ.

Bsp. Validierung: Kinder lernen, indem wir einen adäquaten Umgang mit Emotionen vorleben.

Werden wir wütend, weil niemand die Waschmaschine ausgeräumt hat, hilft es den KuJ unser Verhalten zu erklären: („Ich bin wütend geworden, weil ich letzte Nacht so wenig geschlafen habe und etwas reizbarer war als sonst.“).

- Vermeiden: Verhalten, das den KuJ Angst machen oder jemanden gefährden könnte.

- Kommt es trotzdem soweit, Erklärung UND Entschuldigung aussprechen und Verhalten vor der Gruppe als inadäquat benennen.

- im Alltag Emotionen (auch negative) zeigen.

-

Deeskalation

Deeskalation hat „Vorfahrt“.

Steigern sich K/J in die Wut hinein, sollten wir möglichst ruhig bleiben.

Eskalation möglichst vermeiden, weil sie für uns wie auch für die K/J einen großen Kontrollverlust bedeutet

K/J sollen **Kontrolle und Steuerungsmöglichkeiten zurückgewinnen**

Oft löst Grenzsetzung Eskalation aus (z. B.: „Ich möchte, dass du mir dein Telefon abgibst, wie vereinbart.“).

Bei heftiger Emotionaler Reaktion des K/J Eskalation verhindern durch Aufschieben der Grenzsetzung, 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 wieder beruhigst. Wir können später noch mal miteinander reden.“).

Deeskalationsgrundsätze:

1. STOP: Situation entschärfen, Ausweg anbieten	Bei heftigen <u>Emotionalen</u> Reaktionen K/J Möglichkeit gegeben, sich aus der Situation zu nehmen und zu beruhigen.
2. Deeskalatives Verhalten	keine Handlungen, welche die <u>Emotion</u> zusätzlich verstärken könnten.
3. Nachbesprechung	Nachbesprechung anbieten, sobald sich Gemüter beruhigt haben.

x

Medien nutzen	Ressourcen nutzen
Musikstücke, Musikvideos, Filme, Computerspiele etc.. ➔ Motivation, das Thema der <u>Emotionen</u> anzugehen ➔ Deutliches Interesse an diesen Ausdrucksmöglichkeiten signalisieren. Beispielfragen: „Welcher Song macht dich so richtig traurig? Welcher macht dich so richtig wütend? Zeigst du's mir mal?“ „Welches Musikstück hilft dir, dich wieder zu beruhigen? Spielst du es mir vor?“ „Gibt's bei diesem Computerspiel 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 eine Filmszene 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 traurig gemacht hat. Ich möchte sie dir gerne vorlesen und schauen, ob es dir auch so geht.“ Bilder, Impulskarten	Wofür interessiert sich K/J, was tut es(r) gern? ➔ <u>Emotionen</u> thematisieren mit Hilfe kreativer Techniken. Comics, Fotografieren, Musik, Singen etc. Gefühlskarten, Stimmungsbarometer gemeinsam gestalten Etwas wählen, was K/J UND Päd. Spaß macht. Brücke von Kreation zu <u>Emotionen</u> schlagen und K/J Absicht dahinter transparent machen („Ich möchte heute gerne wieder verschiedene <u>Emotionen</u> mit dir anschauen. Letztes Mal haben wir ja mit diesem Comic angefangen, da hast du sehr anschaulich gezeichnet, wie es aussieht, wenn du traurig bist, und was dir dabei durch den Kopf geht. Letzte Woche warst du ja sehr wütend – magst du heute wieder einen Comic dazu zeichnen?“).

Erkennen von Primärgefühlen hinter den Sekundärgefühlen

Primärgefühle = erste, authentische Reaktionen auf eine Situation	<u>Sekundärgefühle</u> = Stellvertretergefühle, die auftreten, wenn Primärgefühle nicht zugelassen werden können.
---	---

traumatisierte Menschen erhielten viel Ablehnung und wenig **Validierung** ihrer Gefühle → lernten, anstelle der Primärgefühle Sekundärgefühle zu zeigen.

Beispiel Angst: KuJ empfinden in einer Situation Angst (Primärgefühl), zeigen aber Aggressionen (Sekundärgefühle), weil sie wenig Validierung für ihr Primärgefühl Angst erhalten haben.

Wie erkenne ich hinter Sekundärgefühlen die Primärgefühle? → Fragen:

1. Sind die Gefühlsreaktionen der Situation angemessen oder könnte ein anderes Gefühl 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?

KuJ nicht direkt in der Situation darauf ansprechen, sondern erst nach Abklingen der Gefühlsreaktion.

Unsicherheit offen darlegen

Vermutung äußern, was sich sonst noch hinter der Gefühlsreaktion verbergen könnte

Vermutungen klar als solche deklarieren („Du bist vorhin sehr wütend geworden, hast laut geschrien und gestikuliert, danach die Türe zugeknallt. Ich war jedoch verunsichert, weil ich in deinen Augen auch so etwas wie Angst gesehen habe. Täusche ich mich, oder kann es sein, dass du auch Angst hattest?“).

Förderung der Emotionsregulation auf der Ebene der Mitarbeitenden

Emotionen dürfen/sollen im Alltag gezeigt werden.
Emotionen sollen für KuJ und Mitarbeitende spürbar sein.
Eigene <u>Emotionen</u> vor anderen Menschen möglichst benennen.
Am besten direkt, wenn sie auftreten, in schwierigen Situationen danach

➔ Sicherheit mit der <u>Emotion</u> gewinnen („Hmmm, jetzt werde ich so langsam wieder wütend, das kenne ich vom letzten Mal, als“) ➔ Verhalten besser einordnen („Ich bin gerade wütend, weil wir uns im Team schlecht organisiert haben, deshalb bin ich so kurz angebunden. Am besten lässt du mich kurz alleine in der Küche, bis ich mich wieder beruhigt habe.“).
Der sichere Ort darf dadurch für niemanden gefährdet werden.
Versorgungsstrukturen im Team und seitens der Leitung Bsp. Bei intensiven <u>Emotionen</u> - kurz zurückziehen, und sich im Team darüber austauschen - an Leitung oder Fachdienst wenden können
➔ gute Unterstützung durch Vorgesetzte korreliert mit niedrigerer <u>Burnout</u>gefahr für Mitarbeiter ➔ Interaktionsanalyse (Analyse der Emotionen der Mitarbeitenden und ihre Versorgung in konkreten Interaktionen) ➔ Coachings oder Therapie außerhalb der Einrichtung.
Grundanspannung im Alltag so gering wie möglich halten ➔ Regelmäßige Pausen ➔ Achtsamkeits- und Entspannungsübungen oder ➔ ganz individuelle Strategien Ziel: nicht so schnell in kritischen Bereich, außer sich geraten/ bei Stress Ruhe bewahren.
Deeskalation (Rückzug aus der Situation) muss möglich sein.

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
- 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., Döhlitzsch, 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.