

## Das Familienbarometer

*Dieser Artikel ist grundsätzlich für Eltern und nicht für Fachpersonen geschrieben. Aus diesem Grund werden Fachbegriffe nicht wie üblich in nachfolgenden Klammern erklärt. Stattdessen werden für die bessere Lesbarkeit und das bessere Verständnis die Fachbegriffe selbst in die Klammern gesetzt.*

### Was ist das Familienbarometer?

Das Familienbarometer ist ein Instrument, um die Befindlichkeit von Familienmitgliedern abzubilden. Dazu hat jedes Familienmitglied eine Wäscheklammer, die es auf der ganzen Befindlichkeitsskala beliebig verschieben kann. Für den Bau des Familienbarometers gibt es eine separate Anleitung. Diese finden Sie auf der Webseite des Autors.



### Wie kam es zu der Idee?

Während der Zeit als meine Kinder klein waren, erappte ich mich an meinen Betreuungstagen immer wieder dabei, wie ich wütend und aggressiv auf das fordernde Verhalten in bestimmten Altersabschnitten meiner Kinder reagierte. Während sich die Tochter mitten in der 'ich will selber'- und der 'ich kann das besser als mein kleiner Bruder'-Phase befand, war der Bruder noch sehr aktiv in der Erkundungsphase. Dies führte zu sehr viel Bewegung in unserem Haushalt und zu einem Hochseilakt bezüglich meiner Aufmerksamkeit für die unterschiedlichen Bedürfnisse meiner Kinder. Dass die ältere Tochter dem jüngeren Bruder auch noch alles zeigen und erklären wollte, war zwar herzlich anzusehen. Dass sie indes keinen Widerspruch duldet, machte die Dynamik noch ein bisschen explosiver. Insbesondere darum, weil der jüngere Bruder ebenfalls sehr selbständig sein wollte und nicht unbedingt auf die Ratschläge seiner Schwester gewartet hatte. Alles in allem also nicht nur viel Bewegung, sondern auch viel Lärm und ein hoher Anspruch an meine Präsenz. Dass man daneben noch einen Haushalt zu führen hat, dessen Anforderungen an die zeitliche Planung dann sehr oft mit den Bedürfnissen der Kinder nicht übereinstimmt, das kennen wohl alle Mütter und Väter aus der Kleinkindphase ihrer Kinder bestens.

Nachdem ich ein paar Mal explodiert war, weil alles auf einmal passieren sollte und nichts bis später warten konnte, wusste ich, dass ich so nicht weitermachen wollte. Ich spürte Wut und Aggression, dies aber meistens zu spät. Meine Aufmerksamkeit war in diesen Momenten so auf die Aussenwelt, und damit auf die Bedürfnisse meiner Kinder gerichtet, dass mein Innenleben zu wenig Aufmerksamkeit bekam. Als SYSTEMISCH<sup>1</sup> geprägter Psychologe war mir klar, dass es in diesem System an Rückmeldungen (FEEDBACKSCHLAUFEN) mangelte. Nicht auf Seiten meiner

<sup>1</sup> Die systemische Lehre geht davon aus, dass Menschen miteinander Systeme bilden. So bilden Eltern und ihre Kinder das System *Familie*. Mehrere Schüler bilden das System *Klasse*, mehrere Klassen bilden das System *Schule*, etc. Die systemische Psychologie achtet bewusst auf diese systemischen Zusammenhänge.

Kinder, die gaben permanent Rückmeldung über ihre Befindlichkeit ab. Es mangelte mir an Rückmeldungen über meine eigenen körperlichen Prozesse. Ich begann zu überlegen, wie ich meine Aufmerksamkeit mehr auf mein Innenleben richten könnte, ohne dabei das Aussen aus den Augen zu verlieren. Ich brauchte irgendwo in der Wohnung einen verlässlichen Anker, der mich immer wieder daran erinnerte, kurz meine Befindlichkeit zu checken. Dabei kam mir das Barometer in den Sinn, das Instrument, das den Luftdruck misst und somit eine Voraussage über eher schönes oder trübes Wetter machen kann. Die Analogie gefiel mir, denn unterschiedliche innere Stimmungen führen ja auch zu unterschiedlichen Grosswetterlagen. Die Idee eines Familienbarometers war geboren. Gebastelt haben wir dieses Barometer anschliessend gemeinsam aus Dingen, die gerade im Haushalt vorrätig waren.

## Emotionsregulation<sup>2</sup>

Die Fachwelt geht heute davon aus, dass ein Säugling streng genommen über keine funktions-tüchtigen Gefühle (EMOTIONEN) verfügt. Stattdessen sind fünf sogenannte Vorläuferemotionen angelegt. Es sind dies ALS NEGATIV UND BELASTEND EMPFUNDENER STRESS (DISTRESS), WOHLBEHAGEN, INTERESSE, ERSCHRECKEN und EKEL. Diese verwandeln sich bis zum mittleren Schulalter zu den Emotionen, über die erwachsene Menschen verfügen, nämlich EKEL, INTERESSE/ERREGUNG, FREUDE, ÄRGER, TRAUER, FURCHT, ÜBERRASCHUNG, VERLEGENHEIT, STOLZ, SCHAM und SCHULD. Die genannten Emotionen entstehen in dieser Reihenfolge. Wie das genau passiert, wird nachfolgend genauer erklärt.

Grundsätzlich ist es so, dass im Säuglingsalter die Bezugspersonen für das Baby mit dessen Gefühlen umgehen (REGULATION DER EMOTIONEN), also für das Baby auf dessen Gefühle reagieren. Das bedeutet, ein Baby kann mit seinen Gefühlen am Anfang nicht selber umgehen, die Bezugspersonen übernehmen das für das Kind, indem sie wenn das Baby z.B. erschrickt, es nah zu sich nehmen, beruhigend auf das Baby einreden, es stillen, etc. Bis Kinder ihre Emotionen selber verarbeiten und steuern (REGULIEREN) können, braucht es einen langen Prozess, der in fünf Phasen aufgeteilt ist. Dieser Prozess ist wechselseitig, d.h. die Eltern und das Kind tragen beide zu diesem Prozess bei.

### 1. Phase Neugeborenes (1. - 4. Woche nach Geburt)

Wie bereits angesprochen übernimmt in dieser Phase die Bezugsperson die REGULATION für das *Neugeborene*. D.h. das *Neugeborene* äussert eine sogenannte Vorläuferemotion und die Bezugsperson handelt für das *Neugeborene*. Das *Neugeborene* verlangt also z.B. durch Schreien irgendeine Reaktion, ohne zu wissen, welche es braucht. Die Bezugsperson probiert verschiedene Strategien aus, weil nie ganz klar ist, was das *Neugeborene* aktuell für ein Bedürfnis hat. (Das *Neugeborene* appelliert ungerichtet, worauf die Bezugsperson explorativ handelt).

### 2. Phase Säugling (während des 1. Altersjahrs)

Mit zunehmender Dauer sind Bezugspersonen dann in der Lage, bessere Reaktionen anzubieten. Der *Säugling* sendet Zeichen aus, bei denen klarer wird, was er eigentlich möchte. Das er-

---

<sup>2</sup> Holodynski, M. & Oerter, R. (2012). Emotion. In Schneider, W. & Lindenberger, U. (Hrsg), *Entwicklungspsychologie* (S. 500-520). Basel: Beltz Verlag. Der ganze Abschnitt ist eine Zusammenfassung dieses Buchkapitels, deshalb werden keine separaten Zitate ausgewiesen.

laubt den Bezugspersonen schneller, bessere Strategien anzubieten. (Der *Säugling* appelliert zunehmend gerichtet, die Bezugsperson handelt zunehmend ebenfalls gerichtet).

### 3. Phase Kleinkind (2. bis ca. 4. Altersjahr)

In der 3. Phase übernimmt das *Kleinkind* mehr Anteile und wird aktiver. Es sucht zum Beispiel bei Trauer gezielt die Nähe der Bezugsperson auf. Diese kann dann ebenfalls gezielt handeln, es also zum Beispiel trösten. (Das *Kleinkind* appelliert intentional, die Bezugsperson handelt gezielt).

### 4. Phase Vorschulkind (4. bis ca. 6. Altersjahr)

In der 4. Phase gehen Bezugspersonen dazu über, dem *Vorschulkind* zuzutrauen, dass es selber handelt. Sie unterstützen es dabei, machen Vorschläge. Das Kind lernt selber zu handeln. (Das *Vorschulkind* appelliert intentional, die Bezugsperson appelliert zur Selbstregulation, worauf das *Vorschulkind* selbst handelt).

### 5. Phase Schulkind (ab 7. Altersjahr)

In der 5. Phase sucht das *Schulkind* keine Bezugsperson mehr auf, sondern ist meistens in der Lage selber zu handeln. (Das *Schulkind* appelliert an sich selber und handelt danach auch selbst).

Aus dem 5-Phasen-Modell wird schnell klar, was ein Kind in welcher Altersstufe braucht, damit der Umgang mit den Gefühlen (EMOTIONSREGULATION) gut funktioniert und es einen sinnvollen Umgang lernen kann. Zudem ist es wichtig, das Konzept der GEFÜHLSANSTECKUNG zu kennen. Diese kann vor allem bei Säuglingen beobachtet werden, sie kann aber auch später noch auftreten. Werden Säuglinge mit Gefühlen von Bezugspersonen konfrontiert, neigen sie dazu, diese zu übernehmen. Dies sowohl bei Freude als auch bei Trauer oder Angst. Das bedeutet der Säugling lässt sich von den Gefühlen der Bezugsperson anstecken, übernimmt diese und hält sie danach für die eigenen Gefühle. Das ist bei Freude unproblematisch, kann aber z.B. bei Angst für den Säugling unangenehme Folgen haben. Gerade deshalb ist es wichtig, dass z.B. Frauen mit einer postpartalen Depression oder generell Bezugspersonen mit psychischen Erkrankungen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Werden Kinder in dieser Phase mit einem Übermass an überwältigenden Gefühlen der Bezugspersonen konfrontiert und sind diese Bezugsperson nicht in der Lage, diese Gefühle für das Kind zu regulieren, kann das einen sehr ungünstigen Einfluss auf den späteren Umgang des Kindes mit seinen Gefühlen haben.

Ab dem neunten Monat erkennen Kinder zunehmend, worauf ihre Bezugspersonen mit Freude, aber auch mit Angst oder Ärger reagieren. Das ist eine sehr sinnvolle Einrichtung der Natur, weil das Kind am Gesichtsausdruck der Bezugsperson ablesen kann, ob es z.B. den Keks von einer ihm unbekanntem Person annehmen darf (wenn die Mutter lächelt) oder ablehnen soll (wenn die Mutter z.B. die Stirn runzelt). Allerdings übernehmen Kinder gerade Ängste, die auf bestimmte Dinge gerichtet sind (z.B. Spinnen) sehr oft von ihren Bezugspersonen, was mit demselben Phänomen zu tun hat.

Die EMPATHIE, also das sich in eine andere Person einfühlen können, entwickelt sich ebenfalls im Kleinkindalter. D.h. die Gefühlsansteckung ist dann nicht mehr so gross, die Kinder übernehmen z.B. die Trauer nicht, sondern reagieren einfühlsam, indem sie versuchen, die traurige Person zu trösten oder abzulenken.

## **Aggression in der Emotionsverarbeitung**

Je älter die Menschen werden, umso grösser wird theoretisch ihr Repertoire an Massnahmen zur Emotionsverarbeitung. Dabei werden in der Psychologie zwischen hilfreichen (ADAPTIVEN) und nicht hilfreichen (MALADAPTIVEN) Strategien unterschieden. Aggression gehört grundsätzlich zu den nicht hilfreichen Strategien, weil sie zwar kurzfristig im Stande ist, die Emotion zu regulieren, gleichzeitig aber den Stress nicht reduziert und längerfristig zu Mustern der Emotionsverarbeitung führt, die nicht wirklich helfen. Kleine Kinder wählen oft Aggression als Verarbeitung von Frustration. Dies, weil sie noch wenig andere Mechanismen kennen. Werten Sie Aggressivität eines kleinen Kindes nicht ab, insbesondere nicht mit den Worten, das gehöre sich nicht. Freuen Sie sich stattdessen an der bereits erlernten Fähigkeit Ihres Kindes, Frustration überhaupt wahrzunehmen. Das Wahrnehmen einer Emotion, ist ein wichtiger erster Schritt in der Verarbeitung der auftretenden Emotion. Zeigen Sie Verständnis für die Frustration und versuchen Sie mit dem Kind Alternativen zur Aggression zu finden. Des Weiteren sollte zwischen Aggression gegen Menschen und solcher gegen Dinge unterschieden werden. Es kann zum Beispiel durchaus sinnvoll sein, Aggressivität gezielt an einem Boxsack abzulassen, weil unterdrückte Aggression zu massiver Anspannung im Organismus führt.

## **Wie habe ich das Familienbarometer erklärt?**

Ich habe meinen Kindern zuerst gesagt, dass sie sicher ab und zu gemerkt hätten, dass ich verärgert war oder wenig Geduld hatte. Ich fände es unfair, dann einfach zu explodieren, das sei für uns alle nicht schön. Darum wolle ich mit dem Familienbarometer zeigen, wie es mir geht. Einfach so begriffen meine Kinder das natürlich nicht. Ich habe ihnen erklärt, dass ich damit etwas Ähnliches mache, wie mit dem Fieberthermometer. Das Thermometer zeigt ja die Temperatur eines Menschen an, das kannten sie von Fiebermessungen schon sehr gut. Das Familienbarometer soll in Zukunft zeigen, wie es mir an den Tagen zu Hause geht. Wie ich mich fühle. Dazu habe ich die Bandbreite der Emotionen des Barometers erklärt. Wenn es mir gut geht, wenn ich glücklich und zufrieden bin, dann befindet sich meine Klammer ganz weit unten im grünen Bereich. Dann bin ich geduldig und Lärm stört mich nicht. Dann können wir auch herumtoben und viel Spass miteinander haben. Wenn es mir nicht so gut geht, wenn ich unglücklich oder wütend bin, dann befindet sich die Klammer weit oben im roten Bereich. Dann habe ich vielleicht keine Lust, ein Buch vorzulesen oder darauf dass es lärmig ist, weil ich mich zuerst wieder beruhigen muss. Ich habe weiter erklärt, dass alle Personen, die sich gleichzeitig im Haushalt befinden einen Einfluss auf meine Klammer haben, dass aber niemand Schuld hat, wenn die Klammer steigt, sondern dass das eben so ist mit den Gefühlen. Wir haben dann darüber gesprochen, dass jeder Mensch manchmal glücklich und manchmal wütend ist, dass das normal ist und dass sich das auch wieder verändert. Wir haben gemeinsam Beispiele aus dem Alltag der Kinder gesucht, um das zu illustrieren. Ich habe zudem gesagt, dass viele Dinge auch dazu führen können, dass die Klammer wieder weiter nach unten in den grünen Bereich wandert. Vielleicht braucht es einfach Zeit, frische Luft, etwas zu essen, Musik hören, kuscheln oder Ruhe, je nachdem, was vorher alles passiert ist. Und so wie die Personen im Haushalt einen Einfluss darauf haben, dass die Klammer steigt, haben sie auch einen Anteil daran, wenn die Klammer wieder sinkt. Die Kinder waren gespannt. Ich auch.

So systemisch die Idee zum Familienbarometer war, so unsystemisch habe ich diese in einem ersten Schritt umgesetzt. Denn bei der Erstellung des Familienbarometers habe ich eigentlich nur an mich selber gedacht. Für mich war klar, dass meine Kinder ihre Befindlichkeit sofort nach aussen transportieren und sich deshalb ihrer Bedürftigkeit weitaus mehr bewusst waren, als ich über meine Bescheid wusste. Diesen Mangel an systemischem Denken hat meine Tochter am nächsten Tag erkannt und korrigiert, indem sie für sich ebenfalls eine Klammer einforderte. Und damit wurde das Barometer erst zu einem Familienbarometer.

## **Erfahrungen mit dem Familienbarometer**

Das Familienbarometer haben wir gut sichtbar mitten in der Wohnung aufgehängt. Genau auf der Transitachse zwischen Küche und Wohnzimmer, also an einem Ort, an dem man pro Tag unzählige Male vorbeiläuft. Ich habe mir während der ersten Tage oft die Mühe gemacht, meine Befindlichkeit einzustellen. Das Barometer hat mir dabei geholfen, kurz innezuhalten und meine Gestimmtheit zu überprüfen. Dies allein hat bei mir zu einer massiven Verbesserung der Befindlichkeit über den Tag geführt, weil ich öfters ein Feedback über mich selber eingeholt habe. In den ersten Tagen sind die Kinder immer mal wieder zum Barometer gesprungen um zu checken, ob sich etwas verändert hat und waren dann jeweils leicht enttäuscht, wenn die Klammer im grünen Bereich klemmte.

Ich denke, es war für die Kinder lehrreich zu merken, dass der Prozess, der zur Veränderung der Gestimmtheit führt, meistens ein Prozess ist, der sich nicht abrupt verändert. Dass die Explosion, quasi die Klammer im obersten roten Bereich immer eine Vorgeschichte und einen zeitlichen Vorlauf hat, auf den man einwirken kann. Die Kinder haben sehr schnell gelernt, die Zeichen einer Veränderung wahrzunehmen, weil sie dank der Klammer sensibler auf Veränderungen geachtet haben. Die Dynamik an meinen Betreuungstagen hat sich innert kürzester Zeit extrem entspannt. Das permanente Feedback untereinander hat dazu geführt, dass das Barometer nach einer Woche eigentlich seinen Zweck erfüllt hatte. Ich war meiner Gestimmtheit gegenüber aufmerksamer geworden und die Kinder haben die äusseren Zeichen meiner Emotionalität besser zu deuten gelernt. Systemisch gesehen könnte man sagen, die Veränderung, die im System Familie durch das Aufhängen des Barometers angestossen wurde, hat das Barometer schlussendlich überflüssig gemacht.

## **Was man mit dem Barometer nicht tun sollten**

Im Umgang mit Emotionen sollte nicht von Schuld gesprochen werden. Denn Emotionen entstehen in uns selber aufgrund einer Bewertung der aktuellen Situation oder aufgrund einer Vorerfahrung. So gesehen kann man niemand anderen für die Entstehung von Gefühlen verantwortlich machen, da diese Entstehung mehr mit uns selber als mit Personen gegenüber zu tun hat. Vermeiden Sie deshalb tunlichst, Ihre Klammer in den roten Bereich zu setzen und dem Kind zu sagen, die Klammer sei nur wegen ihm so hoch oben gesetzt. Kinder lernen so, dass sie Schuld an Emotionen anderer Menschen sind. Was sie stattdessen lernen sollten ist, dass Gefühle niemandes Schuld sind. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle übernehmen und selber dafür sorgen, dass sich diese verändern.

Wenn Ihr Kind dabei helfen kann, schlagen Sie etwas vor, aber nicht in dem Sinn, dass es das machen muss, sondern es tun könnte, wenn es helfen möchte.

Nutzen Sie das Barometer nicht in Sinne eines Bestrafungsinstrumentes. Wenn Ihre Klammer im roten Bereich ist, ist es Ihre Verantwortung dafür zu sorgen, dass die Klammer wieder in den grünen Bereich wandert. Drohen Sie nicht mit Konsequenzen, falls die Klammer im roten Bereich ist. Übernehmen Sie dafür die Verantwortung, teilen Sie Ihren Kindern aber auch mit, dass Sie vielleicht nach einem solchen Tag für einmal zu müde sind, noch eine Geschichte vorzulesen.

Lassen Sie die Klammer nicht länger in einem Bereich stehen, als dass diese auch wirklich dahin gehört. Es ist für Kinder wichtig zu lernen, dass Emotionen und Befindlichkeiten Prozesse sind, die nicht irgendwo beginnen oder enden, sondern permanent in Veränderung sind. Die Klammer aus erzieherischen Gründen länger als nötig im roten Bereich zu lassen bewirkt nicht, dass Kinder einen natürlichen Umgang mit Emotionen lernen, es vermittelt vielmehr eine gewisse Ohnmacht. Kinder können Emotionen in jungen Jahren nur mit Hilfe von Erwachsenen deuten und regulieren. Leben Sie Ihrem Kind vor, dass sich eine schlechte Stimmung aktiv verändern lässt. Erklären Sie Ihrem Kind, was es zur erfolgreichen Bewältigung von negativ<sup>3</sup> erlebten Emotionen tun kann.

Vermeiden Sie es, die Einstellungen der Kinder auf dem Barometer zu kritisieren oder zu bagatellisieren. Gefühle sind etwas hoch Subjektives. Es gibt keine falschen Gefühle. Auch die Stärke einer Emotion ist bei gleicher Ausgangslage von Mensch zu Mensch verschieden. Zu oft wird Kindern gesagt, etwas sei doch gar nicht so schlimm. Was Kinder hierbei lernen ist, dass ihre Gefühle sie offensichtlich täuschen. Kinder brauchen aber Bestätigung darin, dass ihre Gefühle berechtigt sind und dass man ihnen trauen darf. Erwachsene sollten Kinder nicht trösten, indem sie die Emotion zum Verschwinden bringen wollen. Sondern indem sie Anteil nehmen an der emotionalen Reaktion des Kindes und diese in einen Bezugsrahmen setzen und dem Kind das Gefühl vermitteln, dass diese Emotion berechtigt ist, aber auch wieder vergehen wird. "Ja das tut jetzt sehr weh, das ist gerade schlimm für dich. Aber weisst du noch, als du vom Hocker gefallen bist? Da hat es auch wehgetan aber es wurde danach wieder besser."

## **Was man stattdessen mit dem Barometer tun sollte**

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über deren Gefühle. Wie bereits weiter oben angesprochen, sind kleine Kinder noch nicht mit allen Gefühlen vertraut. Sie können diese zwar wahrnehmen, sie aber oft nicht richtig zuordnen. Es ist ein Lernprozess, der von aussen gesteuert wird. Weint ein Kind, ist es wahrscheinlich traurig. Eltern fragen das Kind dann zum Beispiel: "Bist du traurig?" Das Kind lernt so, dem erlebten Gefühl einen Namen zu geben. Erforschen Sie mit dem Kind das Gefühl. Was macht das Kind traurig? Wie fühlt sich traurig an? Wo zeigt sich das Gefühl im Körper ausser bei den Tränen? Was hat dem Kind schon geholfen, als es traurig war? Was glaubt das Kind, was es braucht, damit das Gefühl der Traurigkeit wieder vergeht? Versuchen Sie nie, ein Gefühl zum Verschwinden bringen zu wollen. Gefühle sind für Men-

---

<sup>3</sup> Oft wird im alltäglichen Sprachgebrauch von negativen Emotionen gesprochen. Diese Bewertung ist weder hilfreich noch richtig. Trauer oder Angst werden häufig als negative Gefühle bezeichnet. Sie erfüllen für den Menschen aber bisweilen überlebensnotwendige Funktionen, sind für den Menschen im Grunde also positiv. Stattdessen sollte besser nur von Emotionen oder von negativ erlebten Emotionen gesprochen werden.

schen extrem wichtig in der Verarbeitung von erlebten Situationen. Die Gefühle bleiben so lange, wie es nötig ist und verschwinden von alleine wieder. Wichtig für das Kind, für Menschen im Allgemeinen ist, dass man Anteil nimmt am Gefühl. Dass man vermittelt, dass man das Gefühl versteht, dass das im Moment so ist, sich aber auch wieder ändert. Suchen sie konkrete Beispiele, an die sich das Kind erinnern kann. Oft braucht gerade das Trösten auch überhaupt keine Worte oder Erklärungen. Körperliche Nähe ist in den meisten Fällen bereits ausreichend für das Vergehen der Emotion.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Ihre eigenen Gefühle. Wenn Sie als Vorbilder Ihrer Kinder einen offenen Umgang mit Ihren Gefühlen pflegen, können Kinder ganz natürlich davon profitieren. Es schadet Kindern nicht, ihre Eltern weinen zu sehen (Siehe dazu aber das Stichwort Gefühlsansteckung im Kapitel über Emotionsregulation). Allerdings ist es dann nötig dem Kind zu erklären, dass man zwar z.B. traurig ist, dass man aber weiss, dass das vorbei geht und dass sich das Kind keine Sorgen zu machen braucht. Gefühle gehören zum Leben und je mehr Kinder das lernen und akzeptieren, umso einfacher wird der Umgang damit. Menschen, die gelernt haben über ihre Gefühle zu sprechen sind eher bereit in schwierigen Phasen ihres Lebens Hilfe in Anspruch zu nehmen. Kinder lernen von ihren Eltern auch, wie mit den Gefühlen umgegangen werden kann. Seien Sie für Ihr Kind ein Vorbild, zeigen Sie auf, dass man Gefühle aushalten kann, dass man ihnen vertrauen soll, dass man konkret etwas für sich selber und für das Gefühl tun kann und dass Gefühle nicht stetig sind, sondern sich immer wieder verändern.

Motivieren Sie Ihre Kinder, sich mit den Gefühlen auseinanderzusetzen. Fragen Sie nach, wenn Ihr Kind auf dem Barometer die Klammer in den roten Bereich setzt. Bieten Sie Unterstützung an und fragen Sie Ihr Kind, ob es etwas braucht. Lassen Sie Ihr Kind selber formulieren, was es für den Moment braucht. Bei kleinen Kindern braucht es wie bereits angesprochen Unterstützung. Man kann z.B. verschiedene Möglichkeiten anbieten und das Kind kann für sich selber prüfen, was ihm gut tun würde. Je älter die Kinder werden, umso eher sind sie in der Lage selber zu spüren, was sie für die Verarbeitung einer Emotion brauchen.

Pro Juventute gibt seit einigen Jahren den sogenannten Stimmungsflip heraus. Das ist eine sinnvolle Ergänzung zum Familienbarometer. Der Stimmungsflip beinhaltet 42 Gefühlsäusserungen, die auch noch illustriert sind. Ein hilfreiches Zusatzinstrument, um die Gefühle genauer zu erforschen und auszudrücken.



---

Zum Autor:

Stephan Kälin ist Psychologe M.Sc mit Zusatzausbildungen in Supervision/Coaching, Mediation und Elterncoaching. Er arbeitet als Schulpsychologe sowie in selbständiger Praxis und lebt mit seinen zwei Kindern in Zürich.