

IM HAUS DER GEFÜHLE SPAZIEREN GEHEN

Zwischen Wut, Freude und Traurigkeit liegen viele Türen.
Kinder brauchen Erwachsene, die sie begleiten, wenn sie sie öffnen.

EIN HAUS MIT VIELEN ZIMMERN

Harald Welzer lädt uns in seinem neuen Buch (wamiki-Tipp) dazu ein, das eigene Innenleben wie ein Haus zu betreten. Ein Haus mit vielen Zimmern: hellen und beleben, aber auch solchen, die zugig sind, vielleicht lange verschlossen oder in Vergessenheit geraten. In diesen Räumen wohnen unsere Gefühle – Freude, Vertrauen und Neugier ebenso wie Angst, Wut oder Scham. Dieses Haus ist kein Zufallsbau. Es entsteht aus unseren Beziehungen, unseren Erfahrungen und Erinnerungen, aus dem, was uns geprägt hat und was wir – bewusst oder unbewusst – weitergeben.

WENN DAS INNERE INS WANKEN GERÄT

Welzer beschreibt eindrücklich, wie brüchig viele dieser inneren Häuser geworden sind. Zu viel Tempo, zu viele Krisen, zu wenig echte Resonanz führen dazu, dass Menschen das Gefühl von Sicherheit verlieren – in ihrem eigenen Leben ebenso wie im gesellschaftlichen Miteinander. Wo diese Sicherheit fehlt, ziehen andere Gefühle ein: Misstrauen, Angst und Abgrenzung. Genau hier setzt

Welzers zentrale These an: Gefühle sind keine rein private Angelegenheit. Sie wirken in die Gesellschaft hinein und prägen, wie wir miteinander leben. Vertrauen, Empathie und Zuversicht sind damit nicht nur individuelle Ressourcen, sondern das emotionale Fundament von Demokratie.

WAS DAS FÜR DEN ALLTAG MIT KINDERN BEDEUTET

Der Brandenburger Bildungsplan formuliert dazu eine bemerkenswert klare Haltung: Gefühle sind keine Störung, die es zu beheben gilt, sondern ein wesentlicher Bestandteil menschlicher Entwicklung. Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle. Jedes Gefühl hat eine Funktion und verweist auf Bedürfnisse, die dahinterstehen. Kinder erleben diese Gefühle oft unmittelbar und intensiv, ohne sie schon einordnen oder regulieren zu können. Sie brauchen deshalb Erwachsene, die sie dabei begleiten, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und mit ihnen umzugehen.



**DER MOMENT,
IN DEM ES SCHWIERIG WIRD**

Das klingt zunächst selbstverständlich, zeigt sich im Alltag jedoch als anspruchsvoll. Denn starke Gefühle bei Kindern lösen häufig auch starke Reaktionen bei Erwachsenen aus: Ungeduld, Stress oder den Impuls, eine Situation möglichst schnell zu beenden. Genau an dieser Stelle schlägt der Bildungsplan eine andere Richtung vor. Statt Gefühle zu regulieren oder zu übergehen, geht es darum, sie wahrzunehmen, zu benennen und Kinder in ihnen zu begleiten.

**NICHT WEGREGELN,
SONDERN BEGLEITEN**

Das beginnt oft mit etwas sehr Einfachem, das in seiner Wirkung jedoch kaum zu unterschätzen ist: zu beschreiben, was man sieht. Wenn ein Kind sein Blatt zerreißt, kann ein Satz wie „Du zerreißt dein Blatt“ eine Tür öffnen. Wenn ein Kind wütend wirkt, hilft es, dies in Worte zu fassen: „Du bist gerade richtig wütend.“ Solche Sätze kommen ohne Bewertung aus, ohne vorschnelle Erklärung, und geben dem Kind die Möglichkeit, sich selbst besser zu verstehen. Entscheidend ist dabei auch das, was

danach geschieht: innezuhalten und abzuwarten. Reagiert das Kind? Erzählt es weiter? Zieht es sich zurück? Sucht es Nähe oder Abstand?

GEFÜHLE VERSTEHEN – VERHALTEN BEGRENZEN

Gefühle ernst zu nehmen, bedeutet dabei keineswegs, alles zu erlauben. Der Bildungsplan unterscheidet klar zwischen Gefühl und Handlung. Während Gefühle immer ihren Platz haben, benötigen Handlungen Orientierung und wenn notwendig Grenzen. Ein Satz wie „Ich sehe, dass du wütend bist, und ich lasse nicht zu, dass du Paul haust“ verbindet beides: die Anerkennung des Gefühls und die klare Begrenzung des Verhaltens. In dieser Verbindung entsteht Sicherheit.

WIE KINDER SICH ORIENTIEREN LERNEN

Kinder lernen auf diese Weise nicht, ihre Gefühle zu vermeiden oder zu unterdrücken, sondern sich in ihnen zurechtzufinden. Sie erfahren, dass ihre Gefühle gesehen werden, dass sie verstanden werden können und dass sie mit ihnen nicht allein sind. Schritt für Schritt entsteht so etwas wie ein inneres Koordinatensystem – oder, um im Bild zu bleiben, ein Haus, in dem man sich auskennt, auch dann, wenn es stürmisch wird.

GEFÜHLE HABEN VIELE WEGE

Der Bildungsplan beschreibt dabei sehr differenziert, wie vielfältig Gefühle entstehen können. Sie entwickeln sich aus erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen, aus Beziehungen, aus körperlichen Empfindungen oder aus Schutzreaktionen. Wut kann Kraft geben, Angst kann schützen, Scham kann Rückzug ermöglichen und Freude verbindet Menschen miteinander. Wenn Erwachsene diese Vielfalt wahrnehmen und ernst nehmen, zeigen sie echtes Interesse am Innenleben der Kinder. Und genau dieses Interesse ist entscheidend, denn Gefühle brauchen Resonanz. Diese Resonanz kann sich in Worten ausdrücken, in einem Blick, in einer Geste oder in einer Umarmung. Manchmal zeigt sie sich auch darin, dass Erwachsene Distanz aushalten, wenn ein Kind gerade keinen Trost möchte.

VORSICHT

- Bewertet Gefühle nicht mit Wörtern wie „gut“ oder „schlecht“.
- Bagatellisiert Gefühle nicht, indem ihr sagt: „Du brauchst keine Angst zu haben.“ Oder: „Das ist doch gar nicht schlimm.“
- Benennt Gefühle nicht falsch. Wenn ihr zum Beispiel nicht wisst, warum ein Kind sich zurückzieht, dann behauptet nicht: „Ich weiß, du bist jetzt schon ganz müde.“ Vielleicht hat es einen anderen Grund.
- Erzeugt bei Kindern keine Schuldgefühle für Handlungen oder Äußerungen, indem ihr eure Gefühle zu stark in den Mittelpunkt stellt oder mit falschen Gefühlsaussagen reagiert: „Das macht mich jetzt ganz traurig, dass du dir nicht die Hände wäschst.“
- Führt Gefühle von Kindern nicht vor: „Guckt mal, Anastasia ist ganz traurig. Kommt, wir trösten sie jetzt.“
- Veranlasst die Kinder nicht dazu, ihre Gefühle zu unterdrücken: „Jetzt gehst du erst mal raus und setzt dich auf die Treppe. Danach bist du bestimmt wieder ruhiger.“
- Sanktioniert Kinder nicht für ihre Gefühle: „Wenn du dich jetzt nicht gleich in den Griff kriegst, dann kannst du nicht mitkommen.“
- Ignoriert Rückzugswünsche von Kindern nicht.
- Etikettiert Kinder nicht, indem ihr Gefühle mit ihnen verbal identifiziert und sie zudem abwertet: Heulsuse, Trauerkloß, Systemsprenger.

GEFÜHLE BRAUCHEN AUSDRUCK

Kinder lernen den Umgang mit Gefühlen nicht durch Erklärungen, sondern durch Erfahrung. Sie lernen ihn in Situationen, in denen Erwachsene präsent bleiben, Gefühle nicht bagatellisieren, nicht beschämen und nicht vorschnell bewerten. Stattdessen öffnen sie Räume, in denen Gefühle Ausdruck finden können – im Gespräch, im Spiel, im Körper, in Musik, Bewegung oder Bildern. Ein Gefühl kann getanzt, gemalt oder getrommelt werden, es kann erzählt oder einfach nur gespürt werden. Nicht jedes Gefühl braucht Worte.

WAS IM ALLTAG WIRKLICH HILFT

Für die pädagogische Praxis bedeutet das, Situationen mit starken Gefühlen nicht zu vermeiden, sondern als Lerngelegenheiten zu verstehen. Wenn ein Kind wütend wird, weil ein Bauwerk zusammenfällt, kann es hilfreich sein, die Situation zunächst gemeinsam auszuhalten, statt sofort Lösungen anzubieten. Wenn ein Kind traurig ist, braucht es nicht unbedingt Ablenkung, sondern jemanden, der seine Traurigkeit wahrnimmt und mitträgt. Wenn ein Kind frustriert ist, weil etwas nicht gelingt, kann es

ermutigend sein, ihm Raum zu geben, eigene Strategien zu entwickeln, statt ihm die Lösung abzunehmen.

AUCH DER KÖRPER SPRICHT MIT

Auch der Körper spielt dabei eine wichtige Rolle. Gefühle zeigen sich häufig körperlich, und Kinder brauchen Möglichkeiten, diese körperlichen Impulse auszudrücken. Freude kann sich im Springen oder Klatschen zeigen, Wut im Stampfen oder Schlagen auf geeignete Gegenstände, Traurigkeit im Rückzug oder im Bedürfnis nach Nähe. Pädagogische Räume können so gestaltet werden, dass sie diesen unterschiedlichen Ausdrucksformen gerecht werden: mit Rückzugsorten, Bewegungsflächen, Materialien zum Gestalten und Möglichkeiten zum Austoben.

GEFÜHLE ENTSTEHEN IM MITEINANDER

Ebenso bedeutsam ist die soziale Dimension. Kinder lernen viel voneinander, wenn sie erleben, wie andere mit Gefühlen umgehen. Gespräche über Gefühle, das gemeinsame Nachdenken über Ursachen und Lösungen sowie das Teilen eigener Erfahrungen können dazu beitragen, die emotionale Kompetenz zu erweitern. Wenn Erwachsene dabei auch eigene Gefühle sichtbar machen, zeigen sie, dass Gefühle veränderbar sind und zum Leben gehören.

WARUM DAS POLITISCH IST

All dies ist weit mehr als eine Frage gelingender Pädagogik. Es ist ein Beitrag zur gesellschaftlichen Entwicklung. Denn Kinder, die lernen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen, entwickeln eher die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, Verantwortung zu übernehmen und mit Unsicherheiten umzugehen. Eine Gesellschaft, die auf solche Fähigkeiten angewiesen ist, kann es sich nicht leisten, Gefühle zu ignorieren oder abzuwerten.

So schließt sich der Kreis zu Welzer: Wenn wir wollen, dass Menschen empathisch, handlungsfähig und zugewandt sind, müssen wir dort beginnen, wo diese Fähigkeiten entstehen – im Umgang mit Gefühlen. Nicht erst im Wissen, sondern im Erleben.

Oder anders gesagt: Demokratie beginnt nicht im Kopf. Sondern tief drinnen.

Redaktionell zusammengestellt von Eva Grüber



Das Haus der Gefühle

Wir wohnen in unseren Gefühlen wie in Häusern. Diese inneren Landschaften prägen unsere Entscheidungen und sind das Ergebnis zahlreicher Einflüsse von der Geburt bis zum Erwachsenwerden. Wenn gewohnte Sicherheiten bröckeln, eine als gegeben vorausgesetzte Welt verschwindet, verunsichert das die Menschen zutiefst, ohne dass sie recht wissen, warum. Das nutzen Antidemokraten aus und schüren Angst, denn Demokratie setzt Vertrauen, Sicherheit und Zuversicht voraus. Aber das sind Gefühle und nichts, was man rational erlernt oder erklärt bekommen hat. Sie müssen gelebt werden, vital erworben worden sein in der Wirklichkeit. Erst das erlaubt ein Gefühl von Beheimatung und Zukunftsvertrauen. Harald Welzer zeigt, woraus unsere Weltbeziehungen gemacht sind. Und wie wirkungsvoll es für unsere Demokratie wäre, eine aufgeklärte, zupackende Politik der Gefühle zu haben.

Harald Welzer:

Das Haus der Gefühle

Warum Zukunft Herkunft braucht

S. Fischer 2025

304 Seiten, 25 Euro

ISBN 978-3-10-397691-5



Bildungsplan — Erweiterte Grundsätze elementarer Bildung in Einrichtungen der Kindertagesbetreuung im Land Brandenburg

1. Auflage 2024

288 Seiten, mit vielen Fotos, gebunden

22,00 Euro

ISBN 978-3-96791-024-7

Bezug: wamiki.de/shop