

Elisabeth Heller

Emotional instabil oder noch ganz normal?

Eine Einführung in die
Thematik emotionaler
Instabilität bei Kindern
und Jugendlichen

Eine (anonymisierte) Szene aus einer sozialpädagogischen Wohngemeinschaft: *Natalie, 13 Jahre, kommt nach der Schule in die WG und läuft freudestrahlend in die Küche. Sie erwartet, ihre Bezugsbetreuerin Betty zu sehen, mit der für heute Nachmittag ein gemeinsamer Ausflug ins Palmenhaus geplant war. Ein anderer Betreuer steht am Herd und sagt: „Es tut mir leid, Natalie, Betty ist krank, daher bin ich allein im Dienst. Ihr müsst euren Ausflug wohl verschieben.“ Von nichts auf gleich schlägt Natalies gute Laune in Wut um. Sie schmeißt die bereits gefüllte Salatschüssel auf den Boden, schreit ein paar Schimpfwörter und verlässt fluchend die Küche.“*

Viele Menschen denken bei dem Begriff ‚emotional instabil‘ sofort an eine Borderline-Störung. Eine emotionale Instabilität ist jedoch nicht unbedingt gleichzusetzen mit einer klinisch relevanten emotionalen Störung. Die Emotionen in oben genanntem Beispiel können bei Borderline-Patient*innen auftreten, ebenso aber bei psychisch gesunden Jugendlichen, die sich in ihrer Emotionsregulation noch schwer tun – also in diesem Sinne als ‚emotional instabil‘ bezeichnet werden können.

In diesem Beitrag möchte ich mich auf die noch nicht ausgereifte Fähigkeit der Gefühlsregulation bei Kindern und Jugendlichen im sozialpädagogischen



Elisabeth Heller

Alltag konzentrieren, also in klinisch nicht krankhafter Form. Ich verwende die Begriffe ‚Gefühle‘ und ‚Emotionen‘ hier gleichbedeutend (vgl. Eismann/Lammers 2017, S. 17) und werde ein paar Beispiele aus meiner Praxis bringen.

Emotionsregulation

Für das Erlangen von ‚emotionaler Kompetenz‘ ist es unabdingbar, dass Kinder und Jugendliche lernen, eigene und fremde Gefühle unterscheiden und Emotionen regulieren zu können. „Emotionsregulation umfasst die zielgerichteten Prozesse der Überwachung, Bewertung und Veränderung von Emotionen hinsichtlich ihrer Qualität, ihrer Intensität, der Dynamik ihres zeitlichen Verlaufs und ihres Ausdrucks“ (Pinquart et al. 2019, S. 191). Bevor ein Kind seine Gefühle regulieren kann, muss es sie erst benennen können. Im Erwerb des ‚Emotionswissens‘ spielen viele Komponenten eine Rolle: Die Sprachentwicklung, die Eltern-Kind-Kommunikation, die Eltern-

Kind-Bindung und das Modelllernen (vgl. auch Pinquart et al. 2019, S. 190f.).

Viele Kinder, die uns in sozialpädagogischen Einrichtungen begegnen, kommen mit einem geringen Emotionswissen und somit unzureichenden Voraussetzungen für eine gelingende Emotionsregulation. Sie wirken in ihrem Verhalten oft ‚emotional instabil‘. Das kann sich im Alltag sehr unter-

Basisemotionen und Basisgefühle:

Es gibt unterschiedliche Konzepte zur Definition der angeborenen Basisgefühle und deren Entwicklung (vgl. Klinkhammer, u. a., 2022, S. 15ff.) Elisabeth Heller beschränkt sich im Beitrag auf die vier Basisgefühle: Angst, Wut, Traurigkeit und Freude, da die meisten anderen Gefühle wie z. B. Vorsicht, Trotz, Scham, Stolz etc., Abwandlungen oder Herausdifferenzierungen sind.

schiedlich äußern: manche Kinder reagieren auf Kleinigkeiten sehr impulsiv, andere sind sehr weinerlich oder ängstlich – je nachdem, welche Basisemotion das Kind besonders schwer regulieren kann.

Jedenfalls brauchen Kinder Unterstützung und positives Vorleben von Sozialpädagog*innen (und/oder anderen Bezugspersonen), um zu lernen, ihre Gefühle überhaupt auseinander zu halten, diese richtig zu benennen und über ihre Emotionen sprechen zu können, sodass sie letztlich einen adäquaten Umgang und Regulationsmöglichkeiten finden.

Es folgen nun einige praktische Beispiele und Ideen aus meiner Praxis, die so oder leicht abgewandelt auch im sozialpädagogischen Feld umgesetzt werden können:

Benennen und Zuordnen von Gefühlen

Um ein Gespür dafür zu bekommen, wie gut ein Kind (Vorschul- und Grundschulalter) Emotionen bereits benennen und zuordnen kann, verwende ich gerne das Kartenset „Bildkarten Gefühle“ des Don Bosco Verlags (Bücken-Schaal 2018).

Hier werden sechs Basisgefühle – Angst, Wut, Trauer, Freude, Neugier/Erstaunen und Ekel – mittels farbiger Smileys dargestellt. Zusätzlich gibt es einen Stapel Karten mit verschiedenen Bildern von Situationen, in denen Kinder die unterschiedlichen Emotionen erleben. Für dieses Kartenset gibt es zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten wie z. B. Zuordnen lassen der Situationskarten zu den Smileys; eine Rangreihenfolge der Smileys auflegen lassen, die der eigenen emotionalen Verfassung entspricht; Musizieren/Malen der Gefühle; gegenseitig Erlebnisse erzählen zu den verschiedenen Gefüh-

len/Situationen. Eigenen Ideen und Anwendungsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt und ähnliche Materialien können leicht selbst hergestellt und gestaltet werden.

Regulieren von Gefühlen

Angst

Häufige Ängste von Kindern und Jugendlichen, die uns im sozialpädagogischen Bereich begegnen, sind z. B. Trennungsangst, soziale Angst, Angst vor spezifischen Auslösern wie z. B. Dunkelheit, Spritzen, Spinnen uam. sowie generalisierte Angst (unspezifische Angst). Lernen Kinder nicht, ihre Ängste auszuhalten und zu überwinden, kann es vorkommen, dass sie mit Tics und/oder Zwangshandlungen reagieren wie z. B. häufiges Händewaschen, Nägel beißen, zwanghafte Rituale, um ihre Anspannung loszuwerden und wieder ein Gefühl der Kontrolle zu bekommen.

In meiner Praxis habe ich mehrere Handpuppen, darunter ein Engelchen und ein Teufelchen. Ich verwende diese gerne, um mit Kindern den Aufbau einer ‚positiven inneren Stimme‘ zu üben. Diese wird vom Engelchen symbolisiert und spricht dem Angstteufelchen Mut zu. Mit dem Kind können spielerisch innere Dialoge durchgegangen werden, was die Angst – also das Teufelchen – sagt und welche Argumente das Engelchen entgegensetzen kann. Es gilt dann, im Alltag in den angstbesetzten Situationen zu üben, die Engelchen-Stimme abzurufen und die Angst auszuhalten/zu bewältigen.

Ein Beispiel für einen inneren Dialog eines Kindes in einer Schulsituation:

Nach mehrmaligem Üben mit den Handpuppen und wechselseitiger Rollenübernahme in meiner Praxis kann das Kind in der Schule nun bereits

beide Rollen selbständig übernehmen und das Gespräch alleine führen.

Teufelchen: „Ich traue mich nicht, aufzuzeigen. Was ist, wenn die Antwort falsch ist?“

Engelchen: „Heb doch einfach deine Hand. Trau dich! Wahrscheinlich ist die Antwort richtig und wenn nicht, ist es auch nicht schlimm. Du bist schließlich in der Schule, um zu lernen und nicht, weil du schon alles weißt.“

Teufelchen: „Ich habe aber solche Angst.“

Engelchen: „Wovor denn? Was soll denn Schlimmes passieren?“

Teufelchen: „Vielleicht lachen die anderen.“

Engelchen: „Das glaube ich nicht. Und wenn doch, sagt die Lehrerin sicher etwas. Wichtig ist, dass du aufzeigst und mitarbeitest. Und dann kannst du stolz sein auf dich, dass du dich getraut hast. Ich glaube an dich.“

Wut

Ärger, Wut und Trotz sind intensive Emotionen, die – wenn Kinder nicht lernen, für diese eine adäquate Ausdrucksform zu finden, wie z. B. sich zurückziehen und Gedanken aufschreiben/malen/basteln, das Gespräch suchen und dem Ärger verbal Ausdruck verleihen, Sport – ein destruktives Verhalten gegen die Umwelt (z. B. Widerstand oder Aggression) oder auch gegen sich selbst zeigen können (z. B. Selbstverletzungen, Essstörungen).

Um Regulierungsmöglichkeiten für das Gefühl von Wut erfahrbar zu machen, verwende ich gerne Tools aus dem Therapieprogramm für Kinder mit aggressivem Verhalten (Görtz-Dorten/Döpfner 2019) und passe sie individuell an. Eine mögliche Anwendung



Elisabeth Heller

Jg. 1981; Sozialpädagogin, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Integrative Gestalttherapie); mehrjährige Tätigkeit als Sozialpädagogin bei der MAG ELF, seit 2009 Psychotherapeutin in freier Praxis in Mödling, Vortragende und Referentin zum Thema „Hochsensitivität“, aktives Mitglied im Verein und Trainertätigkeit im Lehrgang „hochsensitiv.netzwerk“.

solch eines Tools ist das Zeichnen eines ‚Ärgerbarometers‘. Gemeinsam wird erarbeitet, bei welchen Erlebnissen der eigene Pegel rasant steigt und welche Möglichkeiten dann gefunden werden können, um den Ärger-Pegel wieder zu senken.

Um auch bei der Emotion ‚Wut‘ eine hilfreiche innere Stimme zu entwickeln, kann die Vorstellung des Aufsetzens und Sehens der Welt durch unterschiedliche Brillen geübt werden: ‚Wut-Brille‘ und ‚Cool-Brille‘. Solche können zur besseren Veranschaulichung und Verankerung auch gebastelt werden (vgl. Görtz-Dorten/Döpfner 2019, S. 129, S. 134, S. 158).

Die Handpuppen ‚Engelchen‘ und ‚Teufelchen‘ können ebenfalls im Ärger-Wut-Kontext angewandt werden: Das Teufelchen steht dann eben nicht für Angst, sondern für Wut.

Traurigkeit

Leider ist es manchen Kindern nicht erlaubt, Trauer und Traurigsein als zum Leben dazugehörig zu erfahren, in Anlasssituationen entsprechend auszudrücken (z. B. verbal, durch weinen), getröstet zu werden und dann auch der

Freude wieder Platz zu machen. In diesem Fall kann es zu einem Verdrängen der Trauer kommen, zu einer depressiven Reaktion oder auch zu sozial auffälligem, störendem oder aggressivem Verhalten.

Ein (anonymisiertes) Beispiel: Ein neunjähriger Bub kommt zu mir in Psychotherapie, weil er seit einigen Wochen in der Schule ein störendes und oppositionelles Verhalten zeigt. Zuvor war er ein eher ruhiger, gewissenhafter Schüler. Schon in den ersten zwei Therapieeinheiten zeigt sich, dass hinter der Wut und der Aggression, welche sich in der Schule freie Bahn machen, zuhause jedoch unterdrückt bleibt, eine tiefe Traurigkeit steckt. Während einer Aufstellungsarbeit mit Tierfiguren erzählt der Bub, dass er vor ein paar Monaten einen kleinen Bruder bekommen hat. Nach so vielen Jahren als Einzelkind ist es eine große Umstellung für ihn, Mama und Papa teilen zu müssen. Er hat ein schlechtes Gewissen, als so ‚großer‘ Junge dennoch auf das Geschwisterchen eifersüchtig zu sein. Es macht ihn tiefraurig, so ‚böse und gemein‘ zu sein, er fühlt sich schlecht und schuldig. Durch das störende Verhalten in der Schule holt sich das Kind seine ‚verdiente‘ Strafe. In mehreren Psychotherapie-Einheiten arbeitet der Bub intensiv an seinen Gefühlen, übt sich im Benennen, Ausdrücken und ‚Sich-dafür-nicht-schlecht-und-schuldig-fühlen‘. Alle Gefühle dürfen sein und sind in Ordnung. Nach einigen Wochen ist der Bub auch in der Schule wie früher.

Freude

Zum Leben gehört der Wechsel von freud- und leidvollen Erfahrungen. Kinder lachen sehr häufig – genauso schnell fließen auch wieder Tränen oder wird laut aufgestampft bei plötzlichem Ärger. Je jünger die Kinder, desto abrupter sind diese Wechselbäder der Gefühle, in der Pubertät können die Schwankungen nochmals

i *Klinisch relevante und somit therapiebedürftige emotionale Störungen und Verhaltensauffälligkeiten mit Beginn in der Kindheit und Jugend sind im ICD-10 (10. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) unter F90–F98 zu finden (vgl. Dilling et al. 2015). Die emotional instabile Persönlichkeitsstörung ist unter F60.3 gelistet, wobei zwischen dem impulsiven Typ (F60.30 – mangelnde Impulskontrolle und Unberechenbarkeit) und dem Borderline-Typ (F60.31 – zusätzlich zur mangelnden Impulskontrolle und Unberechenbarkeit sind bei diesem Typ das Beziehungsverhalten und das eigene Selbstbild noch stärker beeinträchtigt) unterschieden wird.*

enorm werden. Als Eltern oder Pädagog*innen ist es unsere Aufgabe, Kinder und Jugendliche in ihren wechselnden Gefühlsausbrüchen zu verstehen und begleitend für sie da zu sein, auch bei übermäßiger Freude wie z. B. ‚überdreht sein‘.

Fazit

Kinder und Jugendliche, die erleben, dass alle Emotionen Platz haben und Ausdruck finden dürfen, brauchen ihre Gefühle nicht zu unterdrücken. Wenn wir sie in dieser Weise unterstützen, werden sie zu emotional stabilen und kompetenten Erwachsenen heranreifen und eine erhöhte Chance haben, um sozial, beruflich und privat ein zufriedenes Leben zu führen (vgl. Klinkhammer et al. 2022, S. 161).



LITERATUR

Ausführliche Literaturliste unter www.sp-impulse.at