

## Umgang mit Gefühlen in der Hausaufgabensituation

### Wie entstehen Gefühle?

Gefühle entstehen aus einer Art Vergleich: Wir bewerten unbewusst, ob die Situation, in der wir uns gerade befinden, im Einklang mit unseren Wünschen, Motiven, Bedürfnissen und Zielen steht. Gefühle sind somit wertvolle Wegweiser für unser alltägliches Leben! Sie informieren uns darüber, wie es in einer bestimmten Situation um das steht, was uns gerade wichtig ist und inwiefern wir uns der Situation gewachsen fühlen. Gleichzeitig drängen uns unsere Emotionen, auf eine ganz bestimmte Weise zu handeln.

Im folgenden sind einige Emotionen, ihre Entstehung sowie die sich daraus ergebende Handlungstendenz aufgeführt.

Entstehung	Handlungstendenz
<b>Ärger/Frustration</b>	
„Ein Hindernis für die Erreichung meines Ziels ist aufgetreten!“	„Beseitige das Hindernis!“
<b>Trauer/Enttäuschung</b>	
„Meine Erwartungen haben sich nicht erfüllt! Etwas Wichtiges ist unwiederbringlich verloren!“	„Gleiche den Verlust aus! Mach etwas anderes! Gib auf!“
<b>Scham</b>	
„Alle sehen, dass ich versagt habe!“	„Weg hier! Schütze deinen Selbstwert!“
<b>Angst/Nervosität</b>	
„Etwas Wichtiges wird bedroht/ ist in Gefahr!“	„Schütze dich! Weg hier!“
<b>Freude/Zufriedenheit</b>	
„Ich mache Fortschritte in Richtung Ziel!“	„Mach weiter!“
<b>Stolz</b>	
„Ich habe etwas geschafft / besser als andere gemacht!“	„Zeig anderen deine Leistungen!“

Emotionen „sprechen“ also mit uns, sie informieren uns über unseren aktuellen Zustand und drängen uns zu Lösungsmaßnahmen. Diesen instinktiven Empfehlungen immer und überall zu folgen, ist allerdings heutzutage oft nicht mehr empfehlenswert! Zwischen dem Steinzeitmenschen, der dem „Rat“ seiner Angst folgt und vor einem Bären flüchtet, und einem modernen Menschen, der aus Angst vor der Arbeit einfach im Bett bleibt, liegen Welten. Heute sind wir darauf angewiesen, mit unseren Emotionen in einer Art und Weise umzugehen, die auch mit unseren mittel- und langfristigen Zielen im Einklang steht: Wir müssen unsere Emotionen *steuern*, und zwar so, dass sie der Situation angepasst sind, in der wir uns gerade befinden. Diesen Prozess nennt man *Emotionsregulation*.

## Der Umgang mit Gefühlen

Im Folgenden werden verschiedene Strategien zur Regulation von Gefühlen vorgestellt:

Sehr grob können zwei Typen unterschieden werden:

1. *Problemorientierte Strategien*: Das Problem, durch das die Emotion entstanden ist, wird gelöst.
2. *Emotionsorientierte Strategien*: Etwas an dem aktuellen emotionalen Zustand wird verändert.

Beide Formen kann man weiterhin danach unterscheiden, ob sie gedanklicher Natur sind oder beobachtbares Verhalten auslösen. Die Tabelle zeigt verschiedene Strategien auf, die im Zusammenhang mit der Hausaufgabensituation nützlich sein können.

### Vor den Hausaufgaben:

Denken	Handeln
<i>Problemorientierte Strategien</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ das Beste hoffen</li> <li>▪ eigenen Termindruck abschalten (z.B. es ist kein Weltuntergang, wenn ich es heute nicht mehr schaffe, zur Apotheke zu fahren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich genügend Zeit nehmen</li> <li>▪ mögliche Störungsquellen ausschalten (z.B. Spielsachen vom Schreibtisch räumen)</li> </ul>
<i>Emotionsorientierte Strategien</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich selbst vornehmen, heute geduldig zu sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vorangegangenen Stress durch „Dampf ablassen“ abschalten (z.B. einmal laut vor sich hin schimpfen)</li> </ul>

### Während der Hausaufgaben:

Denken	Handeln
<i>Problemorientierte Strategien</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich die eigene Handlung bewusst machen</li> <li>▪ sich einen Plan zur Lösung eines Konfliktes überlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kurze Erholungspausen einlegen</li> <li>▪ vorschnelle Reaktionen hemmen</li> </ul>
<i>Emotionsorientierte Strategien</i>	
Denken	Handeln
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Situation neu bewerten („Ist doch halb so wild!“, „Es gibt Schlimmeres!“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bei sehr intensiven negativen Emotionen: Time out – den Raum für kurze Zeit verlassen, um in Ruhe Luft zu holen</li> </ul>

Ob eine Strategie effektiv ist, kann nicht generell beurteilt werden, sondern hängt wesentlich davon ab, welche Person sie gerade in welcher Situation anwendet. Dennoch kann man ganz allgemein Folgendes sagen:

- 👍 Strategien, die auf eine Umbewertung der Situation hinauslaufen, sind allgemein empfehlenswert. So könnten z.B. Eltern, deren Kinder viel Unterstützung beim Lernen brauchen und in der Regel lange an ihren Hausaufgaben sitzen, diese Zeit nicht mehr als Belastung ansehen, sondern als Kontaktmöglichkeit mit ihrem Kind. Denn mit zunehmendem Alter der Kinder wird die gemeinsam verbrachte Zeit immer weniger.
- 👍 Gerade in sehr konfliktgeladenen Situationen ist es oft nützlich, sich emotionsorientierter Strategien zu bedienen.
- 👍 Vor allem bei intensiveren Emotionen sind Selbstberuhigungsstrategien wirkungsvoll, z.B. leise bis 10 zählen, sich selbst ermahnen, ruhig zu bleiben, einmal tief durchatmen oder ähnliches.
- 👍 Bei sehr intensiven Emotionen kann es sogar ratsam sein, erst einmal den Raum zu verlassen und nach einer kurzen „Beruhigungspause“ weiterzumachen.

Um mit den eigenen Gefühlen positiv umgehen zu können ist es wichtig, sich ihrer bewusst zu werden. Das bedeutet:

- Prüfen Sie in der jeweiligen Situation, was Sie gerade empfinden.
- Überlegen Sie, warum die Emotion entstanden ist.
- Wenn möglich, steigen Sie zu einem frühen Zeitpunkt aus der Emotion aus.

Eine solche „innere Abstandnahme“ und Analyse verschafft wertvolle Zeit, sich für eine passende Strategie zu entscheiden. Oft reicht eine Bewusstmachung sogar aus, um negative Gefühle ganz abzustellen.

**Merke:**

- 👉 Die Wahrnehmung und Regulation der eigenen Emotionen vor und während der Hausaufgaben-situation trägt wesentlich zur Verringerung der Konflikte bei!

## Offene faire Kommunikation

Grundsätzlich können Gefühle sprachlich oder nonverbal, durch Gestik und Mimik vermittelt werden.

Für die Entwicklung und das Selbstwertgefühl Ihres Kindes ist vor allem ein fairer Umgang miteinander, d.h. eine eindeutige Kommunikation eine wichtige Voraussetzung.

Darauf kann man achten:



Vermeiden Sie widersprüchliche Botschaften!

- Zu vermeiden ist jegliche Form von Ironie oder Sarkasmus, denn Kinder können damit nicht umgehen. Sie verstehen solche Sätze wie „Na, das hast du ja toll hinbekommen“ nicht, nachdem sie soeben ihre Milch verschüttet haben.  
→ Seien Sie ehrlich und zeigen Sie Ihr Missfallen, wenn es berechtigt ist. Ihr Kind spürt ohnehin, dass etwas nicht in Ordnung ist.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Aussagen mit Ihren nonverbalen Signalen übereinstimmen. Wenn Sie mit einem wütenden Gesichtsausdruck zu ihrem Kind sagen: "Du kannst ja selbst überlegen, ob du mit deiner Zensur zufrieden bist.", so wird das Kind kaum zufrieden sein können.  
→ Spielen Sie stattdessen mit offenen Karten und sagen Sie, was Sie wirklich denken, z.B.: „Ich bin enttäuscht von deiner Zensur. Ich denke, das kannst du besser!“



Akzeptieren Sie die Gefühle Ihres Kindes!

Wenn es Angst vor einer Arbeit hat, verschwindet diese nicht, wenn Sie ihm sagen: „Du brauchst doch keine Angst haben!“ Im Gegenteil: Diese negativen Emotionen verstärken sich möglicherweise, wenn Sie versuchen, dagegen an zu sprechen. Außerdem besteht die Gefahr, dass Ihr Kind Ihnen seine Gefühle zukünftig nicht mehr mitteilt oder auf Dauer den Kontakt zu den eigenen Emotionen verliert.

→ Versuchen Sie stattdessen, die Gefühle Ihres Kindes anzuerkennen und zu ergründen, was genau die Angst auslöst. Befürchtet Ihr Kind z.B. negative Konsequenzen bei einer schlechten Note, so können Sie ihm diese Angst nehmen, indem Sie versprechen, dass es keine geben wird (Bedingung: Sie halten sich daran!). Wenn es Angst vor einer Blamage hat, sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie unwahrscheinlich es ist, dass seine Freunde es wegen einer schlechten Note weniger mögen.