

## **Gefühle begleiten heißt: gemeinsam aushalten**

*Warum Kinder innere Resonanz brauchen, um sich selbst zu spüren*

von Olivia Herrmannsdörfer (27.05.2025)

Wir Mamas und Papas, Omas und Opas, Lehrer:innen...wir große Menschen meinen es gut mit unseren Kindern – weil wir sie lieben. Und weil wir wollen, dass es ihnen gut geht.

Wenn ein Kind Angst hat – zum Beispiel vor einem Monster unter dem Bett – reagieren wir oft reflexartig:

„Ach, da ist doch nichts! Du brauchst keine Angst haben.“

Wir wollen das Kind beruhigen. Schnell. Weil Angst weh tut – auch uns. Weil wir hoffen, dass sie einfach weggeht. Wir versuchen, das Kind so schnell wie möglich aus diesem Zustand herauszuholen – er soll oder darf nicht sein - mit Ablenkung oder vorschnellen Lösungsvorschlägen.

Doch das Kind spürt: Ich habe doch Angst. Und wenn niemand diese Angst wirklich wahrnimmt, bleibt ein stilles Gefühl von Alleinsein. Sein inneres Erleben wird – auch wenn unbeabsichtigt – abgesprochen. Und weil kleine Kinder ihr Selbstgefühl noch ganz wesentlich aus der Resonanz der Großen formen, bleibt oft nur eine unausgesprochene Schlussfolgerung:

Dann muss mit mir etwas nicht stimmen.

Was Kinder stattdessen brauchen, ist Resonanz, ein Gegenüber, das sagt:

- „Ja, ich sehe, du hast Angst.“
- „Das fühlt sich ganz schön gruselig an, oder?“
- „Ich bin bei dir. Ich halte das mit dir aus. Wir halten das zusammen.“

Dann spürt das Kind:

*Meine Gefühle sind echt.*

*Ich bin nicht allein damit.*

*Ich darf fühlen – und werde gehalten.*

Und wenn das Herz wieder ruhiger schlägt. Wenn die Angst sich in Sicherheit geborgen hat, weil die Bindungsperson als sicher und stabil erlebt wird.

Wenn das Kind spürt, meine Mama, mein Papa oder mein großer Mensch, der mich stimmig spiegelt, kann meine Angst tragen und halten

Dann – und erst dann –

können wir vielleicht gemeinsam unter das Bett schauen,

ein bisschen kichern

– und sehen, ob das Monster nicht längst woanders hingezogen ist

Es geht genau um diesen **Qualitätsunterschied**:

- **Nicht:** Angst absprechen ("Brauchst doch keine Angst haben!").
- **Sondern:** Angst **annehmen, spiegeln und gemeinsam tragen** ("Ja, ich sehe deine Angst. Ich bin da.").

**Erst** durch die echte Resonanz kann das Kind sich innerlich regulieren und später vielleicht selbst erkunden: „*War das Monster wirklich da?*“

Aber nicht, weil man es ihm erklärt hat – sondern, weil es sich **gehalten** und **verstanden** fühlte.

## Konkrete Beispiele:

### **Angst**

Statt: „Da ist doch nichts!“

Besser:

„Du hast Angst. Das fühlt sich gerade riesig an, oder? Ich bin bei dir.“

„Komm, wir bleiben erst mal zusammen hier. Wir schauen gemeinsam, wenn du magst.“

→ Wirkung: Das Kind spürt sich gehalten. Erst dann kann es sich selbst regulieren.

### **Wut**

Statt: „Jetzt hör auf zu toben!“

Besser:

„Ich sehe, da ist ganz viel Wut in dir.“

„Ich bleib bei dir – auch wenn es grad richtig kracht in dir drin.“

Wichtig: In der akuten Wut ist keine Reflexion möglich. Erst nach dem Sturm, wenn sich das Nervensystem beruhigt hat, kann eine vorsichtige Frage folgen wie: „Was war so viel für dich?“ oder „Was hat dich so geärgert?“

### **Traurigkeit**

Statt: „Ach komm, ist doch nicht so schlimm.“

Besser: „Du bist traurig. Das fühlt sich schwer an, oder? Ich halte dich.“

„Du darfst traurig sein. Ich geh nicht weg.“

## ♣ Scham

Statt: „Das war doch nicht peinlich, stell dich nicht so an!“

Besser:

„Du schämst dich gerade, stimmt’s?“

„Das fühlt sich eng an. Ich bin da. Du bist in Ordnung.“

## ⚖ Schuld

Statt: „Na, das ist jetzt deine Schuld!“ oder „Ist doch egal!“

Besser:

„Du hast das gemacht – und du merkst, dass dir das leid tut.“

„Es ist okay, wenn du das spürst. Wir schauen gemeinsam, wie wir’s gut machen können.“

Wenn wir Gefühle nicht abwerten, bagatellisieren oder durch Vernunft ersetzen – sondern benennen, halten, in Beziehung übersetzen – dann lernen Kinder:

„Meine Gefühle sind in Ordnung.“

„Ich bin nicht allein.“

„Ich bin gemeint – auch mit meiner Angst, Wut, Traurigkeit, Scham und Schuld.“

Und dann kann in ihrem Inneren etwas wachsen, das wir ein stimmiges Selbstgefühl nennen – getragen von echter Resonanz. Nicht perfekt. Aber echt.