



GROSSE
Gefühle

Gundula Göbel

Troost

Wie Kinder lernen,
Traurigkeit zu überwinden

BELTZ

Einfluss darauf, wie wir als Eltern, Erzieher, Lehrer oder sonstige Fachleute Kinder trösten. In ihrem Buch *Die neue Elternschule* schreibt Margot Sundermann: »Viele Erwachsene können mit Stress nicht umgehen, weil ihnen in der Kindheit niemand bei Kummer geholfen hat.«

Erwachsene, die nicht gelernt haben zu trösten, können es aber lernen und ihre eigene Geschichte jederzeit ins Positive wenden. Denn für sein Handeln ist jeder selbst verantwortlich – vor allem als Eltern. Und Veränderung geht immer. Dieses Buch soll Sie bestärken und Ihnen Mut machen, die Gefühle Ihres Kindes zu

verstehen.

Wie wir Kinder trösten und die ausgelebten Gefühle akzeptieren, hat auch mit der Grundeinstellung zu ihnen und dem persönlichen Menschenbild zu tun. Wie schwach oder stark darf Ihr Kind sein? Trost braucht die richtige Balance, dem Kind etwas zuzutrauen und es nicht zu schwächen durch zu viel oder unangemessenen Trost und dennoch feinfühlig und begleitend zu sein. Trost ist eine zwischenmenschliche Zuwendung. Er kann durch Blicke, Worte, Gesten und Berührungen gespendet werden. Die schmerzlichen Gefühle des Kindes werden so gelindert; es spürt, dass

es nicht alleingelassen ist.

Trösten bedeutet nicht, ständig das Kind vom Schmerz abzulenken oder Medien als Tröster zu Hause einziehen zu lassen. Kinder sind abhängig von der direkten Zuwendung und der Liebe ihrer Bezugspersonen. Sie brauchen diese Liebe wie eine Blume das Wasser. Ohne das Wasser kann die Blume nicht überleben, ohne die Liebe der Eltern verhungert ein Kind emotional. Kinder verleugnen sich eher selbst, als die Liebe der Eltern zu missen. Dann verdrängen sie ihre Gefühle, um die Zuwendung der Eltern nicht zu verlieren.

Wann Kinder Trost brauchen

Bei Überforderungen und Überlastung; bei Müdigkeit und Übermüdung; wenn sie Schmerzen haben; wenn keiner sie versteht; wenn ihre Welt sich verändert; wenn die Welt anders ist, als sie es sich wünschen; wenn sie beschämt und erniedrigt werden; bei Verlusterfahrungen; bei Streit (ohne die Schuldfrage zu klären); wenn Geschwisterkinder oder Eltern eine Behinderung haben oder krank sind ...

Wie nun das Trösten im Einzelnen aussehen sollte, hängt ab von der belastenden Situation, dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes. Jede Kultur, Religion oder Familie kennt eigene Trostrituale.

Väter und Mütter sind verschieden und haben unterschiedliche Lebensgeschichten, die sie geprägt haben. In diesem Buch sind immer wieder Situationen beschrieben, in denen es um das Trösten, Begleiten und Stärken von Kindern geht. Sie können als Anregungen genutzt werden – Standardsituationen gibt es aber keine!