

Wenn Gefühle Wellen schlagen - Mini Guide für starke Gefühle Orientierung statt Overload. Kurz, klar, kindnah.

Jedes Kind tickt anders. Jede Familie tickt anders. Der folgende, kurze Leitfaden ist kein Rezeptbuch und schon gar nicht der Nabel der Dinge, sondern eine kleine Orientierung, wenn Gefühle mal durchdrehen. Er hilft, im Alltag Spannung rauszunehmen, Sprache zu finden und handlungsfähig zu bleiben - nicht perfekt, sondern gut genug als Erste Hilfe.

Worum es geht: zuerst Nähe schaffen, dann erst Lösungen. Gefühle sehen und benennen, nicht wegreden. Tempo rausnehmen, zwei bis drei kleine Wahlmöglichkeiten anbieten und einfache Körperhilfen nutzen wie ruhiges Atmen oder einen kurzen Fünf-Sinne-Check. Das sind Grundideen, die in der Forschung zu Emotionsbegleitung, Co-Regulation und alltagsnahen Skills breit unterstützt werden. Kurz: Wenn wir Kinder in starken Momenten ruhig, zugewandt und klar begleiten, lernt ihr Nervensystem mit.

Worum es nicht geht: belehren, bagatellisieren oder mit Druck „ruhigstellen“. Auch nicht um Heldentaten. Manchmal reicht es, still dazubleiben, einen Schluck Wasser zu holen und später in Ruhe zu sprechen.

So nutzt du den Leitfaden: Nimm, was passt, lass den Rest. Lies die Sätze nicht vor wie aus einem Handbuch, sondern sprich in deinen Worten. Setze gut sichtbare Grenzen, wenn etwas oder jemand gefährdet ist. Und wenn es heute holprig war, ist morgen eine neue Chance: kurze Nachsorgefragen wie „Was hat dir geholfen?“ stärken Selbstwirksamkeit.

Wichtiger Hinweis: Dieser Leitfaden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Hilfe. Bei anhaltender Belastung, Selbst- oder Fremdgefährdung bitte fachliche Unterstützung holen oder den Notruf wählen.

Kindergefühle begleiten - in 5 Schritten

1. Atmen und erden. Einmal tief ein, doppelt so lang aus. Spüre deine Füße am Boden. (Wenn nötig: gemeinsam kurz schweigen, Blick freundlich, Körperhaltung weich.)

2. Wahrnehmen und spiegeln. Ich sehe, dass dich das traurig/wütend/ängstlich macht. (Benenne, was du beobachtest, ohne zu bewerten.)

3. Benennen und zulassen. Deine Gefühle dürfen da sein. Es ist okay zu weinen/wütend zu sein. (Keine Eile, keine Lösung erzwingen.)

4. Kontakt und Wahlmöglichkeiten. Ich bin bei dir. Willst du eine Umarmung, Wasser, kurz raus, oder lieber allein sein? (Kleine, konkrete Optionen beruhigen das Nervensystem.)

5. Hilfe konkret machen und Nachsorge. Was würde dir jetzt helfen? (Wenn es ruhiger ist: kurz nachbesprechen, was passiert ist und was ihr beim nächsten Mal probiert.)

Sätze statt “Beruhig dich!” - nach Gefühl sortiert

Trauer: Das macht dich wirklich traurig, ich sehe das. Ich bin für dich da. Erzähl mir, was passiert ist, wenn du möchtest. Magst du, dass ich dich umarme, deine Hand halte oder lieber neben dir sitze? (Nähe, Dasein, Vertrauen schaffen.)

Wut/Frust: Dein Körper zeigt mir, wie wütend du bist. Es ist okay, wütend zu sein ich passe auf, dass es sicher bleibt. Willst du stampfen, ein Kissen fest drücken, oder mit mir kurz raus? Sag mir, was dich am meisten geärgert hat. Wir finden einen Weg, wenn du soweit bist. (Du kannst auch danach auch benennen, was dich ärgert und Beispiele geben.)

Angst: Dein Bauch fühlt sich eng an das ist Angst. Ich sehe dich. Ich bleibe bei dir. Wollen wir die Situation kleiner machen: Schritt für Schritt? Was bräuchtest du, damit es sich ein bisschen sicherer anfühlt? (Du kannst auch danach auch benennen, was dir Angst macht und Beispiele geben, auch große Menschen haben manchmal Angst.)

Scham/Peinlichkeit: Ich sehe dich und es fühlt sich unangenehm an. Fehler passieren allen Menschen. Du bist geliebt auch jetzt. (Wie können wir damit umgehen? Was es ein Pups, war es etwas “Gemeines”, oder einfach blöd?)

Schmerz: Aua, das tut weh. Ich glaube dir. Wir kümmern uns sofort darum. Atmen wir zusammen, sag auch Stopp, wenn es wehtut.

Do/Don 't, schnelle Hilfen, Eltern Selbstcheck

DO

Auf Augenhöhe gehen. Ton langsam, ruhig bleiben.

Kurze Sätze.

Offene Fragen nur, wenn das Kind aufnahmefähig ist.

Wahlmöglichkeiten anbieten.

Vertrauen aufbauen.

Gemeinsam bis 10 zählen.

Fünf Sinne Check (5 Dinge sehen, 4 fühlen, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken).

Fenster öffnen, frische Luft holen. Gemeinsam mal an die frische Luft.

Schnelle Hilfen. Wasser trinken. Kalter Waschlappen auf Stirn oder Hände.

Gefühle zuerst spiegeln und wahrnehmen, Lösungen später.

DON'T

Bagatellisieren (Ist doch nicht so schlimm), belehren, beschämen, drohen.

Nicht sofort ablenken, bevor das Gefühl gesehen wurde.

Eltern Selbstcheck

Habe ich geatmet? Bin ich ruhig geblieben?

Sehe ich das Gefühl meines Kindes?

Habe ich eine Wahl angeboten?

Braucht mein Kind Pause, Essen, Schlaf oder Nähe?

Liegt es an mir?

Was kann ich anders machen?

Kann das Gespräch später weitergehen?

Sind Fortschritte zu sehen?