



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gefühle wahrnehmen, verstehen und gut ausdrücken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung zur neuen Auflage .....	5
Die sozial-emotionale Erziehung des Kindes • Einführung für Eltern und Lehrer .....	6
Wie man mit diesem Buch arbeitet .....	20
Einheit 1: Emotionen und Gefühle .....	21
Einheit 2: Gefühle mitteilen .....	28
Einheit 3: Schädliche Gefühle erkennen .....	32
Einheit 4: Den eigenen Körper spüren .....	39
Einheit 5: Bewusstsein .....	43
Einheit 6: Die ABC-Methode .....	52
Einheit 7: Mentale Viren .....	58
Einheit 8: Sich den schädlichen Gefühlen stellen .....	70
Einheit 9: Ein emotionaler Rettungsring .....	82
Einheit 10: Die richtige Sicht der Dinge .....	87
Einheit 11: Frustration ertragen .....	96
Einheit 12: Eine eigene Wahl treffen .....	103
Einheit 13: Mit Kritik richtig umgehen .....	110



Einheit 14: Komplimente machen und annehmen .....		.....113
Einheit 15: Wenn die anderen das Problem sind .....		.....116
Einheit 16: Sich selbst mögen .....		..... 120
Einheit 17: Sich selbst akzeptieren .....		.....123
Einheit 18: Frohen Mutes sein .....		.....127
Vier Beispielgeschichten .....		.....133
Der Dackel Otto .....		..... 134
Pauls wilder Drache .....		..... 140
Die drei Biber und die Schneemauer .....		..... 144
Der Buchfink Frieder lernt fliegen .....		..... 148

# Einleitung zur neuen Auflage

Fünfzehn Jahre nach seiner Erstausgabe kehrt *Das ABC meiner Gefühle*<sup>1</sup> in einer neuen und erweiterten Auflage zurück. In diesen fünfzehn Jahren haben sich die Kenntnisse über die Emotionen und ihre Wahrnehmung stark verändert. Als dieses Buch veröffentlicht wurde, gab es in unserem Land<sup>2</sup> noch recht wenige erziehungspsychologische Beiträge zur Steuerung von Emotionen. Es gab einige Texte und Abhandlungen, die sich aus soziologischer, anthropologischer und neurophysiologischer Sicht mit der Untersuchung von Emotionen befassten, aber es gab nur wenige anwendungsorientierte Materialien zur emotiven Erziehung. Die Dinge haben sich mit den Jahren verändert, und inzwischen findet man eine ganze Bandbreite von Veröffentlichungen zu diesem Thema. So ist es an der Zeit, *Das ABC meiner Gefühle* zu aktualisieren, um insbesondere die wesentlichen Unterschiede der hier vorgestellten Methode gegenüber anderen Beiträgen zur emotiven Erziehung herauszuarbeiten.

Die hier präsentierte Methode entwickelt ihre Inhalte aus einem anwendungstheoretischen Ansatz. Dieser Ansatz ist die *rational emotive behavior therapy* (REBT), die auf Deutsch „Rational-Emotive Verhaltenstherapie“ (REVT) heißt. Diese Form der Psychotherapie geht auf Albert Ellis zurück. Ellis entschied in den 1990er Jahren, die Bezeichnung seines Ansatzes zu ändern, indem er das „B“ für *behavior* einfügte – aus RET wurde REBT –, um die Verhaltenskomponente dieser Art von Psychotherapie zu betonen, die bis dahin von vielen fälschlicherweise als rein kognitiv aufgefasst worden war. In Wirklichkeit war die RET jedoch die Mutter aller kognitiv-verhaltenstheoretischen Therapien, sodass es gute Gründe dafür gab, die Verhaltenskomponente hervorzuheben. Aber es geht nicht nur um eine Änderung der Bezeichnung: In den vergangenen fünfzehn Jahren hat die REBT ihre Verfahren im klinischen Bereich sowie in der Beratung noch deutlich verfeinert. Vor dem Hintergrund dieser neueren Entwicklungen innerhalb der REVT wurde in dieser Neuauflage versucht, einige Ergänzungen vorzunehmen, die vor allem Ansätze bei der Arbeit mit vor-pubertären Altersgruppen betreffen.

Das Buch kann zusammen mit dem Kind oder Jugendlichen als Arbeitsmaterial verwendet werden und eignet sich als wertvolle Handreichung für den Coach oder Therapeuten auch zur Verwendung im Coaching-Bereich oder in der Psychotherapie. Einige der Methoden, die bereits in der ersten Ausgabe vorgestellt wurden, waren ihrer Zeit voraus, da sie Bewusstseins- und Bewusstheitsübungen präsentierten, lange bevor sich die auf *mindfulness* basierende Therapie in unserem Land<sup>3</sup> ausbreitete. Außerdem können viele Elemente des Buches dem Coach oder Therapeuten Hinweise darauf liefern, wie er einem Kind im Verlauf von Einzelgesprächen bestimmte Inhalte vermitteln kann.

Dennoch bleibt *Das ABC meiner Gefühle* vor allem ein Anwendungsinstrument der Rational-Emotiven Erziehung (REE) auch im außerschulischen Bereich. Da es viele Programme gibt, die Verfahren zur emotiven Erziehung vorlegen, ist es wichtig, genau zu erklären, was die REE von anderen Ansätzen unterscheidet, die sich ebenfalls mit Emotionen beschäftigen.

Vor allem ist die Rational-Emotive Erziehung ein kognitiv-verhaltenstheoretischer Ansatz, der stark in der experimentellen Arbeit verankert und damit eng verwandt mit sogenannten *evidence-based*-Verfahren ist. Das Ziel ist dabei weniger, das Bewusstsein eines Kindes für seine Emotionen zu fördern, sondern vielmehr, ihm Fähigkeiten zu vermitteln, anhand spezifischer Techniken der Bewusstseinsveränderung die eigenen Emotionen besser steuern zu können. Die Rational-Emotive Erziehung möchte also keine bloße Präsentation von Emotionen sein, sondern will vor allem aufzeigen und beibringen, wie man schädliche Emotionen überwinden und so viele positive Emotionen erleben kann wie möglich. Emotionen zu verstehen bedeutet, sich der Beziehung zwischen Denkweise und Emotionen bewusst zu sein, mit anderen Worten: das zu kennen, was im Gehirn das Auftreten und Aufrechterhalten einer bestimmten Emotion definiert.

In diesem Sinn ist auch ein etwa 2500 Jahre altes Zitat des Buddha aus dem *Dhammapada* zu verstehen: „Die Zähmung des Geistes ist nutzbringend, ein gezähmter Geist bringt Glückseligkeit.“

<sup>1</sup> So lautet die wörtliche Übersetzung des Titels der italienischen Originalausgabe.

<sup>2</sup> Anmerkung der Übersetzerin: Gemeint ist hier Italien.

<sup>3</sup> Auch diese Aussage bezieht sich auf Italien.

# Die sozial-emotionale Erziehung des Kindes Einführung für Eltern und Lehrer

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Verständnis des Gefühlslebens von Kindern durch neue Erkenntnisse der Hirnforschung, insbesondere über die Mechanismen bei verschiedenen Emotionen, stark erweitert. Man hat festgestellt, dass ein Kind nicht passiv ist, kein einfaches Sammelbecken versteckter Triebe, sondern im Gegenteil eine aktive Rolle bei der Gestaltung seiner Lebensrealität spielt.

Psychologen haben den Begriff des „inneren Dialogs“ geprägt und bezeichnen damit den Vorgang, durch den das Individuum sich seine Sicht der Dinge erarbeitet: Jede persönliche Erfahrung wird stumm kommentiert. Wenngleich man sich dessen nicht immer bewusst ist, spricht man doch permanent mit sich selbst (in besonderen Momenten sogar laut), und der Großteil unserer emotionalen Reaktionen bzw. Gefühle wird von diesen Gedanken beeinflusst.

Viele Überzeugungen entstehen aus der Aufarbeitung von Erfahrungen, die man über die Sinnesorgane gemacht hat. So – genauer gesagt durch den chemischen Austausch zwischen Neuronen – lernt man, Freude mit Lachen zu verbinden, Verweis und Bestrafung mit dem Wort „böse“, Vorsicht mit spitzen Gegenständen usw. Viele dieser Überzeugungen sind zweifellos richtig: Wenn man etwa annimmt, dass ein Glas zerbricht, wenn es auf den Boden fällt, so spiegelt das etwas wider, das leicht zu zeigen ist. Aber nicht alle unsere Gedanken sind so eindeutig wahr. Obwohl das Gehirn sehr geschickt Sinneswahrnehmungen in neue Überzeugungen überführt, geschieht dies häufig aufgrund einer rein subjektiven Wahrnehmung, die nicht ausreicht, um die Richtigkeit der Überzeugung zu garantieren. Daher können viele unserer Vorstellungen falsch sein. Zum Beispiel bleiben manche Menschen in Gegenwart eines Hundes völlig ruhig, wohingegen andere große Angst empfinden. Die Tatsache, dass man einen Hund als gefährlich wahrnimmt, ist eine Überzeugung, die eher auf der persönlichen Erfahrung beruht, dass man gebissen oder angegriffen worden ist, als auf der Anzahl der Personen, die statistisch gesehen pro Jahr gebissen werden. So wie manche Menschen eine irrationale Angst vor einem zahmen Hund haben, so können andere ebenso irrationale Überzeugungen gegenüber sich selbst oder ihrer Umwelt haben, die unter Umständen die Verfolgung persönlicher Ziele unterwandern. Auch diese Überzeugungen entstehen auf der Grundlage von Sinneswahrnehmungen, insbesondere durch Gehörtes, z. B. durch Äußerungen der Eltern, von Verwandten, Lehrern, Freunden oder Bekannten. Im Laufe der Zeit werden diese Denkweisen zur Gewohnheit und zu grundsätzlichen Überzeugungen des Einzelnen, ohne je hinterfragt zu werden.

## Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)

Die REVT (auch bekannt unter dem Akronym REBT der englischen Bezeichnung *rational emotive behavior therapy*) ist die psychologische Theorie, die den stärksten Impuls für die Erforschung der mentalen Mechanismen geliefert hat, die hinter emotionalen Reaktionen stehen. Es handelt sich

dabei um eine Theorie und psychotherapeutische Praxis, die vom US-amerikanischen Psychologen Albert Ellis<sup>4</sup> entwickelt wurde. Er baut sein psychotherapeutisches System einerseits auf sorgfältigen klinischen Studien auf, greift gleichzeitig aber auch auf alte Lehren des westlichen und östlichen Denkens zurück, etwa den Stoizismus, den Buddhismus und den Laoismus.

Die Verbindung der Begriffe „rational“ und „emotiv“ verweist auf die Möglichkeit, ein gewisses emotionales Wohlbefinden zu erreichen, indem man die eigene Denkfähigkeit vernünftig und konstruktiv einsetzt. Laut Rational-Emotiver Verhaltenstherapie werden emotionale Reaktionen auf Ereignisse dadurch beeinflusst, wie der Einzelne diese Ereignisse im Gehirn darstellt, das heißt, wie bzw. was er darüber denkt. Nehmen wir einmal an, Sie sind zu Hause und hören plötzlich ein lautes Geräusch aus der Küche. Sie laufen hin, um zu sehen, was passiert ist, und finden Ihren fünfjährigen Sohn, dem beim Versuch, ein bisschen Schokoladenpudding zu essen, die Schüssel heruntergefallen ist, wobei sie in tausend Teile zersprungen ist und der Inhalt sich im ganzen Zimmer, auch auf der Wand, verteilt hat.

Wie fühlen Sie sich wohl in diesem Moment? Viele werden wahrscheinlich antworten: „Rasend wütend“, andere sagen: „Ein bisschen wütend“, und wieder andere fühlen sich vielleicht lediglich ein wenig „genervt“. Der tatsächliche Unterschied besteht darin, was der innere Dialog jedes Einzelnen beinhaltet. Denn es sind genau diese irrationalen oder rationalen Gedanken, die zu einem rasenden Wutanfall führen oder eben nicht.

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie erklärt den Mechanismus, der hinter den emotionalen Reaktionen steht, anhand des sogenannten *ABC-Modells der Emotionen*:

- A bezeichnet ein Ereignis oder eine Situation;
- B umfasst die wertenden Gedanken, die sich auf Situation A beziehen;
- C ist die emotionale Reaktion und das daraus resultierende Verhalten.

Diesem Modell zufolge führt nicht A (das Ereignis) direkt zu C (der Emotion), sondern es ist vielmehr das Element B (die Gedanken), das die emotionale Reaktion und die Verhaltensweise auslöst.

Wenn wir zur oben beschriebenen Situation mit dem Pudding zurückkehren, können wir das ABC-Modell nutzen, um die damit verbundene emotionale Dynamik besser zu verstehen:

A = Sie stellen fest, dass Ihrem Sohn die Schüssel mit dem Pudding auf den Boden gefallen ist.

B = Ihnen kommen bei diesem Vorfall die Gedanken: „Das hätte er mir nicht antun dürfen!“, „Er hat ein Desaster verursacht, ich ertrage es nicht, alles putzen zu müssen!“, „Er richtet nur Unheil an, ich kann es nicht mehr ertragen!“ oder: „Jetzt setzt es aber was, damit er endlich lernt, besser aufzupassen!“

C = Sie sind außer sich und entladen Ihre Wut an Ihrem Sohn.

Obwohl aus Elternsicht menschlich nachvollziehbar, ist diese Reaktion nicht sehr konstruktiv. Sie könnten anders reagieren, wenn Sie die Situation anders beurteilen würden, zum Beispiel, wenn Sie denken: „Er hat ein ordentliches Schlamassel angerichtet, das nervt mich ganz schön, aber er ist ein Kind und es ist normal, dass ihm ab und zu so etwas passiert. Wenn ich mich ärgere, hilft es nichts. Alles in allem zeigt es ja nur, dass er meinen Pudding sehr gerne mag.“

Es stimmt, dass es in bestimmten Situationen alles andere als einfach ist, rational zu bleiben, aber mit regelmäßiger Übung und kontinuierlicher Praxis kann man lernen, sich mehr und mehr aus der Gewalt der eigenen Gefühle zu befreien. Das bedeutet nicht, kalt oder gleichgültig zu werden, sondern vielmehr, intensiver zu leben, indem man die angenehmen Gefühle wie Freude, Liebe, Zuneigung genießt und die Intensität und Dauer unangenehmer Gefühle wie Wut, Niedergeschlagenheit oder Angst verringert.

# Gedanken, die Probleme verursachen

Die Frage ist nun: Welche Elemente des inneren Dialogs bereiten uns selbst oder anderen unnötigen Ärger oder Unbehagen? Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie definiert solche Gedanken als *irrational*, die zu emotionalen Reaktionen führen, die im Verhältnis zur Situation übertrieben negativ sind.

Folgende grundsätzliche Eigenschaften charakterisieren irrationale Gedanken:

- Sie beschreiben die Ereignisse verdreht und nicht realistisch.
- Sie übertreiben und verabsolutieren.
- Sie helfen nicht dabei, eigene Ziele zu erreichen.
- Sie führen zu übertriebenen und überlangen emotionalen Reaktionen.

Rationale Gedanken hingegen bringen eine realistischere und oft positivere Sicht auf die Situation mit sich, die die emotionale Wirkung bestimmter Ereignisse verringert und das Erreichen eigener Ziele begünstigt.

Die Hauptformen irrationaler Gedanken, die zu übertriebenen und negativen emotionalen Reaktionen führen, sind die folgenden:

**Der verabsolutierende Gedanke:** Aus rational-emotiver Sicht ist er die Basis jeder Form von Irrationalität. Es handelt sich um einen Gedankengang, der normalerweise mit Formulierungen wie: „Ich muss unbedingt“ oder: „Man muss immer“ einhergeht. Er beinhaltet die Tendenz „zu müssen“ und in Begriffen absoluter Bedürfnisse zu denken. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Denkweise, die zu der falschen Annahme führt, dass etwas unerlässlich sei, das in Wirklichkeit lediglich wünschens- oder erstrebenswert bzw. nützlich ist, auf das man aber durchaus verzichten kann, wenn auch mit kleinen Unannehmlichkeiten.

Das Unlogische solcher Gedanken besteht darin, dass man ein Ziel, das man gerne erreichen möchte (z. B. den Gehorsam der Kinder, die Zustimmung der anderen, den Respekt des Partners), von einem vernünftigen Wunsch in ein absolutes Bedürfnis verwandelt.

Hier einige typische Forderungen, die ein solches „Muss“ darstellen:

- „Ich muss unbedingt das bekommen, was ich mir wünsche!“
- „Die anderen müssen mich immer gut behandeln!“
- „Bestimmte Dinge dürfen einfach nicht passieren!“
- „Die anderen müssen sich immer richtig benehmen!“

Ansprüche können ebenfalls die Form absoluter Bedürfnisse annehmen. Durch diese Art des Denkens verwandelt man bestimmte Ereignisse, Personen oder Dinge in etwas, das für die eigene Existenz von grundsätzlicher Bedeutung ist. Es ist, als ob man sagt: „Ich kann nur glücklich sein, wenn ich das habe“, wodurch man sich jedoch nur selbst unglücklich macht. Häufig ist das, was wir für unverzichtbar halten, Anerkennung, Wertschätzung, Zuneigung oder Freundschaft:

- „Ich muss von meinen Freunden geschätzt werden!“
- „Ich mache keine Fortschritte, wenn ich nicht die Zuneigung bestimmter Personen habe!“
- „Meine Familie muss das, was ich für sie getan habe, anerkennen und würdigen!“
- „Ich kann nicht auf seine Liebe verzichten!“

Es handelt sich dabei tatsächlich um Bedingungen, die das Leben besser und befriedigender machen würden, aber man gerät in Gefahr, sehr darunter zu leiden, wenn man sie zu einer Bedingung sine qua non des eigenen Glücks macht.

**Der katastrophierende Gedanke:** Er besteht darin, die unangenehmen oder schmerzhaften Aspekte bestimmter Ereignisse unangemessen zu übertreiben. Beispielhaft sind:

- „Es ist schrecklich, wenn man es nicht schafft, dass die Kinder gehorchen!“
- „Es ist schrecklich, ein dermaßen zappeliges Kind zu haben!“
- „Es ist schrecklich, kritisiert zu werden!“

**Intoleranz und Überempfindlichkeit:** Es handelt sich um Gedanken, die eine geringe Frustrationstoleranz verraten. Sie bestehen darin, dass man bestimmte unangenehme Ereignisse als unerträglich bezeichnet, z. B.:

- „Ich kann dieses ganze Chaos nicht ertragen!“
- „Es ist unerträglich, so viel Arbeit zu haben!“
- „Ich kann es nicht ertragen, derart arrogant behandelt zu werden!“

**Die generelle Abwertung von sich selbst oder von anderen:** Hierbei geht es darum, dass man einen Misserfolg als totales Scheitern ansieht. Eine generelle Abwertung kann sich außerdem auch auf andere beziehen. In diesem Fall bezieht man einzelne negative Verhaltensweisen auf die Person als Ganzes und beurteilt sie negativ. Beispiele für beide Arten von Abwertung:

- „Ich war so dumm und inkompetent!“
- „Ich bin eine Katastrophe!“
- „Meine Nachbarin ist ein echtes Biest!“
- „Diese Kinder sind einfach schrecklich!“

**Die Verallgemeinerung:** Dies bedeutet, in Formulierungen wie „immer“, „nie“, „alle“, „keiner“ zu denken, zum Beispiel: „Das geht immer schief!“, „Ich schaffe es nie ...!“, „Alle haben etwas gegen mich!“ oder: „Keiner mag mich!“ Es handelt sich dabei um wenig realistische Gedanken, denn es ist höchst unwahrscheinlich, dass bestimmte Dinge wirklich immer oder nie passieren oder dass alle, wirklich alle Menschen sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Es handelt sich vielmehr um extreme Verallgemeinerungen, die zu einer mutlosen und schwarzseherischen Weltsicht führen.

In dem Teil des vorliegenden Buch, der sich an Kinder und Jugendliche richtet, werden die oben genannten irrationalen Gedanken als mentale Viren bezeichnet (siehe Einheit 7). Dabei wurden die negativen Denkweisen in leichter verständliche Kategorien eingeteilt und sind dadurch weniger komplex, damit sie für das Alter der Zielgruppe besser verständlich sind.

## Die Umwandlung der irrationalen Gedanken

Die irrationalen Elemente im eigenen Denken zu erkennen ist ein wichtiger Schritt, um unangenehme Gemütszustände zu überwinden. Aber das reicht nicht aus. Der zweite Schritt besteht darin, diese negativen Gedanken anzugehen und sie durch andere, konstruktivere zu ersetzen. Hier sind beispielhaft einige hilfreiche Fragen aufgelistet, um die eigenen irrationalen und schädlichen Gedanken in Angriff zu nehmen:

- Was steckt Wahres in dem, was ich denke, welche Tatsachen habe ich vielleicht übersehen?
- Was steckt Unwahres darin?
- Habe ich eine verabsolutierende Haltung oder eine katastrophierende?
- Gibt es in meiner Denkweise Übertreibungen?
- Hilft der Gedanke, dass sich mein Gegenüber unbedingt so (oder nicht so) verhalten soll, dabei, dass unsere Beziehung besser wird oder ich mich besser fühle?
- Hilft diese Denkweise dabei, dass es mir konkret besser geht?
- Schaffe ich es, Schwierigkeiten besser zu überwinden, wenn ich denke, dass bestimmte Dinge unerträglich sind?
- Sind diese Gedanken hilfreich, um das zu erreichen, was ich möchte?
- Was ist das Schlimmste, das in dieser Situation passieren kann? Inwiefern ist es wahrscheinlich, dass es tatsächlich passiert? Wäre es wirklich schrecklich oder unerträglich, wenn es passieren würde?
- Inwiefern könnte ich diese Situation anders beurteilen?



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gefühle wahrnehmen, verstehen und gut ausdrücken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

