

Leitfaden

Kinder über Gefühle begleiten ohne alte Mythen

Co-Regulation, echte Gefühle & politisch
reflektierte Erziehungsarbeit



Warum dieser Leitfaden?

Kinder erleben Gefühle intensiv, und zwar alle: Freude, Wut, Traurigkeit, Angst etc.

Leider begegnen wir als Erwachsene oft veralteten Mythen, die Emotionen kleinreden oder „wegtherapieren“ wollen.

Dieser Leitfaden zeigt dir, wie du Kinder **bedürfnisorientiert, wertschätzend und mit politischem Bewusstsein** begleitest und warum das mehr ist als Erziehung, nämlich ein gesellschaftlicher Akt.

Fünf Erziehungsmythen entzaubert

Mythos 1

„Kinder dürfen nicht zu viel weinen oder wütend sein.“

Wahrheit

Gefühle sind wichtig. Sie zeigen Bedürfnisse, Sorgen und Selbstschutz. Vermeide Beschämung, begleite statt zu verdrängen.

Mythos 2

„Man muss Kinder schnell ‚beruhigen‘.“

Wahrheit

Beruhigen heißt oft: Gefühle wegmachen. Besser ist Co-Regulation: Nähe, Verständnis und Sicherheit anbieten, bis das Kind sich selbst regulieren kann.

Mythos 3

„Starke Kinder brauchen keine emotionale Begleitung.“

Wahrheit

Emotionale Begleitung stärkt Kinder. Ohne sie fühlen sich viele allein gelassen und entwickeln Vermeidungsstrategien.



Fünf Erziehungsmythen entzaubert

Mythos 4

„Gefühle zeigen macht schwach.“

Wahrheit

Verletzlichkeit ist Stärke. Kinder lernen durch uns, dass sie Gefühle zeigen dürfen und ernst genommen werden.

Mythos 5

„Erwachsene müssen immer die Kontrolle behalten.“

Wahrheit

Kontrolle ist eine Illusion. Begleitung heißt Beziehung, nicht Macht. Wir sind Vorbilder im Umgang mit Gefühlen.

Was bedeutet Co-Regulation?

Co-Regulation heißt

Zusammenregulieren, nicht alleine kämpfen.

- Gefühle begleiten, statt sie zu unterdrücken.
- Sicherheit und Nähe geben, bis das Kind selbst wieder in Balance ist.
- Zuhören, ohne sofort zu korrigieren oder zu bewerten.

Konkrete Sätze für den Alltag

- „Ich sehe, du bist gerade sehr traurig/wütend. Ich bin hier.“
- „Du musst das nicht alleine schaffen, ich helfe dir.“
- „Es ist okay, so zu fühlen.“
- „Wir atmen zusammen tief ein und aus.“
- „Ich halte deine Hand, bis du dich besser fühlst.“

Warum Emotionsbegleitung politisch ist

Gefühle sind politisch, weil sie Machtstrukturen und gesellschaftliche Normen spiegeln

- Wer darf Gefühle zeigen?
- Welche Gefühle gelten als „akzeptabel“?
- Wie wird mit Verletzlichkeit umgegangen?

Bedürfnisorientierte Emotionsbegleitung bricht hierarchische Muster auf und fördert echte Selbstbestimmung und Respekt.

Beispiele aus Kita und Zuhause

- Kita-Kind schreit vor Wut → Fachkraft bietet ruhigen Raum, lässt Gefühle zu, bleibt präsent.
- Elternteil fühlt Überforderung → Kind spürt die Unruhe, darf aber durch liebevolle Begleitung Sicherheit erfahren.
- Geschwister streiten → Ermutigung, Gefühle zu benennen statt zu bestrafen.

Tipps für Fachkräfte und Eltern

- Eigene Gefühle reflektieren und kommunizieren.
- Pausen einlegen, um selbst runterzukommen.
- Gespräch mit Kindern auf Augenhöhe führen.
- Keine Wertung von Gefühlen (z.B. „Du bist nicht wütend, du bist nur müde“ vermeiden).
- Regelmäßig Fortbildungen zu bindungsorientierter Begleitung besuchen.

Abschluss

Kinder über Gefühle begleiten heißt, ihnen Raum und Sicherheit geben – auch wenn es unbequem wird.

Es ist ein Akt der Liebe und der politischen Haltung.



This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced, horizontal red lines running across the entire width of the page. The lines are thin and consistent in color, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.

