

Gefühle sind für alle da

FOLGEN

GESCHLECHTSSPEZIFISCHER

GEFÜHLSERZIEHUNG UND

WIE WIR IHR BEGEGNEN

KÖNNEN



DIPL.PÄD. SUSANNE MIERAU

- Wie Kinder das Fühlen lernen
- Temperamente und Regulation
- Geschlechtsspezifisches Verhalten vermeiden



Gefühl oder Emotion?

»Gefühlesind [...] das Endprodukt, die Emotionen die körperlichen Vorläufer.« (C. Welling)

Wenn du ein Gefühl fühlst, nimmst du erst eine körperliche Veränderung wahr (**physiologische Komponente, die Emotion**), dann wird diese Veränderung auf Basis deines Wissens gedeutet (**kognitive und subjektive Komponente, das Gefühl**), was du dann mit einer bestimmten Mimik, Gestik oder Stimmlage zum Ausdruck bringst (**kommunikative Komponente**) und was dann noch zu einem bestimmten Verhalten führt (**motivationale Komponente**).

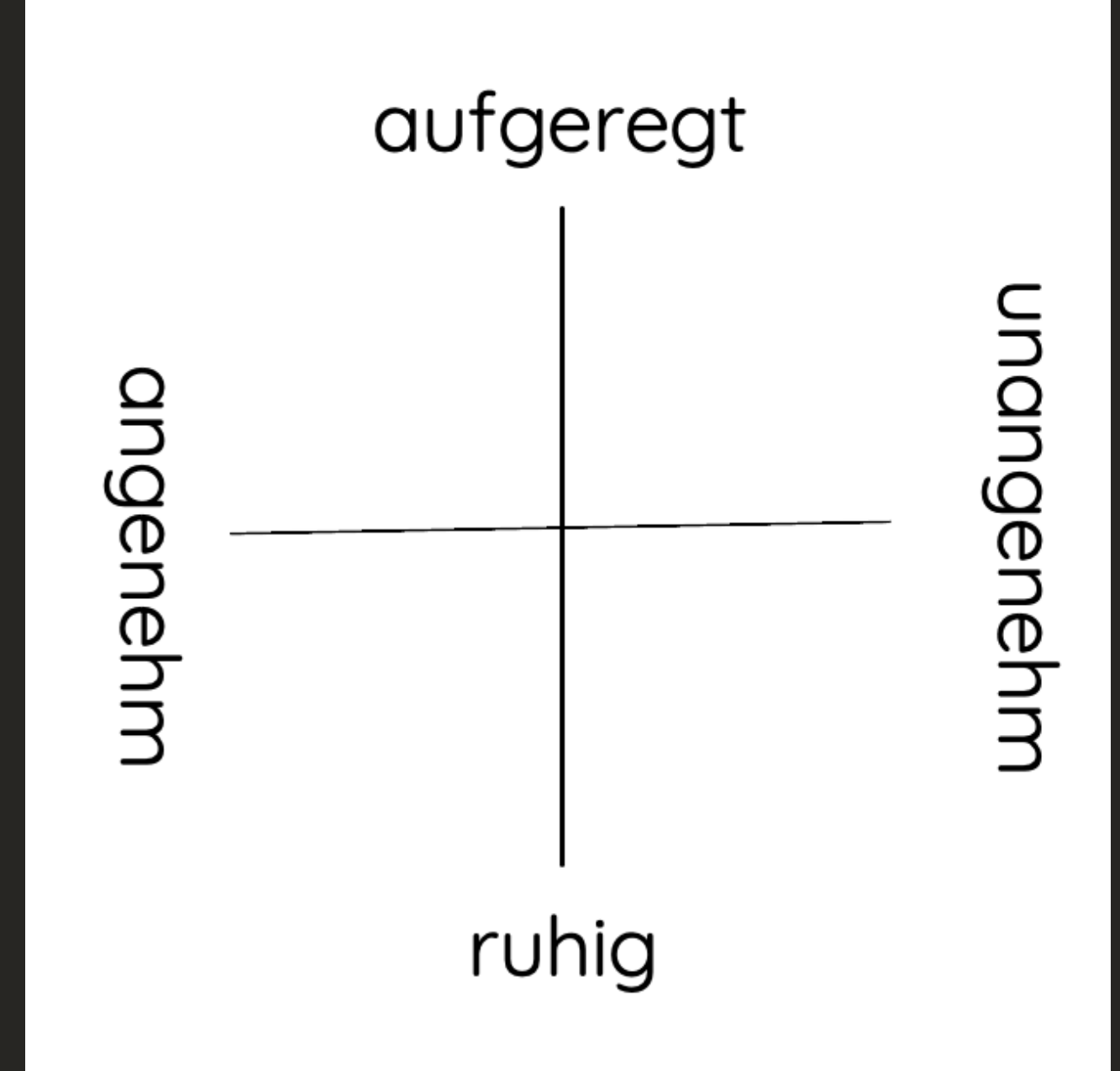
Die Emotion ist also die Reaktion auf komplexe Vorgänge und Veränderungen im Körper.

Das Gefühl ist das mentale Ereignis, das sich daraus entwickelt, das aber durch deine Interpretation und Vorannahme stattfindet.

Fühlen wird gelernt



- Babys spüren eine angenehme oder unangenehme Grundstimmung = Affekt
- zwei Dimensionen:
 - Valenz: angenehm/unangenehm
 - Arousal: wie ruhig/unruhig man sich damit fühlt
- Babys verstehen noch nicht, was sie fühlen
- Spüren Affekt und drücken das mit Ruhe/Unruhe, Kontaktwunsch oder Abwendung aus





Containment

- Der britische Psychoanalytiker Wilfred Ruprecht Bion hat den Begriff Containment geprägt:
 - Bezugsperson nimmt die starken Gefühle des Babys auf, verarbeitet sie und gibt sie dem Kind in verarbeiteter Form wieder zurück
 - Solche Situationen zeigen sich jeden Tag vielfach mit verschiedensten Empfindungen des Babys

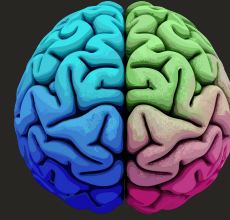


konstruierte Emotionen

- Lisa Feldman Barret: Konzept der konstruierten Emotionen
- Babys lernen, Wahrscheinlichkeiten auszubilden darüber, welche innere Empfindung mit welchen äußeren Informationen zusammenpasst
- aus der Regelmäßigkeit einer inneren Wahrnehmung + emotionaler Ausdruck anderer + zugehörige Worte lernen sie, diesem Empfinden ein Gefühl zuzuordnen
- **Emotionsbezeichnung ist besonders wichtig:**

“Diese Worte regen Kinder an, zielorientiert Konzepte für ›Glück‹, ›Trauer‹, ›Angst‹ und andere Emotionen im Rahmen der Kultur, in der das Kind aufwächst, zu bilden.”

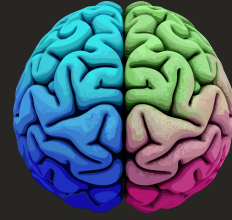
- eigene Gefühlslexika = emotionale Granularität
- Erfahrungen werden dabei immer weiter verfeinert
- ohne Worte fällt das Ausdrücken schwer, aber auch das Verstehen des Gegenüber



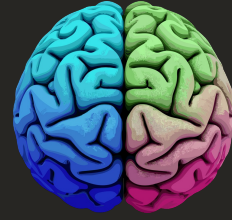
Baby-X-Experimente sind Forschungsdesigns aus der Entwicklungspsychologie, mit denen untersucht wird, wie Erwachsene (und teils auch Kinder) auf ein Baby reagieren – abhängig davon, welches Geschlecht sie ihm zuschreiben, nicht abhängig vom tatsächlichen Verhalten des Babys.

Das **Quarks**
SOZIALEXPERIMENT

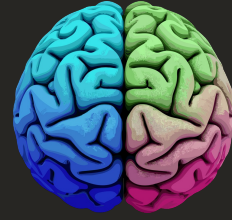
**Zwingen wir schon Babys
in Geschlechter-Klischees?**



- **Studie: Geschlecht des Kindes beeinflusst das väterliche Verhalten, die Sprache und die Gehirnfunktion**
- **Väter behandeln Mädchen und Jungen unterschiedlich**
- Im Vergleich zu Vätern von Söhnen waren **Väter von Töchtern** aufmerksamer in die Interaktion eingebunden, **sangen** häufiger mit ihren Töchtern, verwendeten **mehr analytische Sprache sowie mehr Sprache, die sich auf Traurigkeit und den Körper bezog**, und zeigten stärkere neuronale Reaktionen auf **glückliche Gesichtsausdrücke** ihrer Töchter in Hirnarealen, die für Belohnung und Emotionsregulation bedeutsam sind
- **Väter von Söhnen** hingegen zeigten häufiger **körperbetontes, raues Spiel**, verwendeten **mehr leistungs- und erfolgsbezogene Sprache** und wiesen stärkere neuronale Reaktionen auf **neutrale Gesichtsausdrücke** ihrer Söhne



- **Studie:** Cohen, Cobb & Martin (2014) berichteten, dass erwachsene Teilnehmende die **Schmerzen eines Kindes während eines medizinischen Eingriffs als stärker einschätzten, wenn das Kind als Junge** beschrieben wurde, im Vergleich zu einer Beschreibung als Mädchen
- Earp et. al 2019: Replikations- und Erweiterungsstudie mit dem Ergebnis, dass **der „Junge“ als stärker leidend eingeschätzt wurde als das „Mädchen“** – trotz identischer klinischer Umstände und identischen Schmerzverhaltens in beiden Bedingungen. Wurden explizite Geschlechterstereotype statistisch kontrolliert, verschwand dieser Effekt.
- Explizite Geschlechterstereotype – etwa die Annahme, Jungen seien stoischer oder Mädchen emotionaler – können die Einschätzung von Schmerzen bei Kindern durch Erwachsene verzerren.

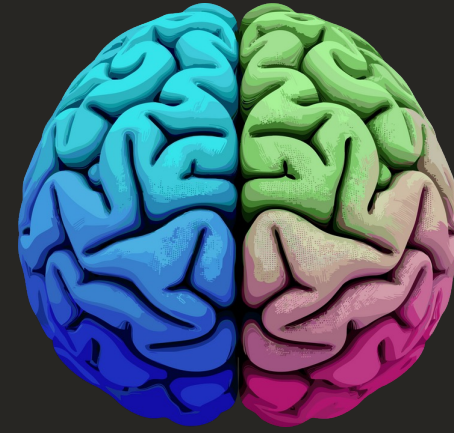


- Studie Condry & Condry 1976: Insgesamt wurde der als „**Junge**“ etikettierte **Säugling über Situationen hinweg als freudiger und weniger ängstlich** wahrgenommen als der als „Mädchen“ etikettierte
- Besonders aufschlussreich waren mehrdeutige Situationen: Hier wurde **dieselbe negative Emotion bei einem vermeintlichen Jungen als Wut, bei einem vermeintlichen Mädchen als Angst interpretiert**
- männliche Beobachter machen größere Unterschiede zwischen „Jungen“ und „Mädchen“ als weibliche → Väter haben möglicherweise stärkere geschlechtsspezifische Erwartungen an Kinder und behandeln sie entsprechend unterschiedlich
- Männer mit viel Erfahrung nahmen größere Unterschiede zwischen „Jungen“ und „Mädchen“ wahr als unerfahrene Männer



Entwicklung

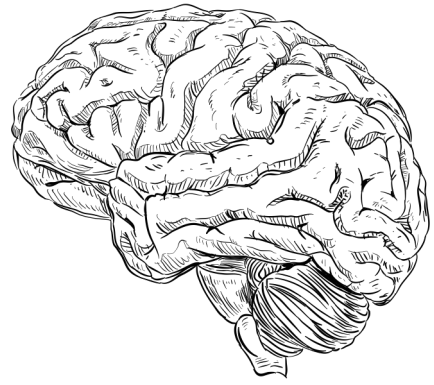
- Baby: Affekte + Anzeigen durch Signale, Co-Regulation besonders bedeutsam, Containment
- 1-2 Jahre: Gefühle werden unmittelbar erlebt und impulsiv ausgedrückt. wenig Frustrationstoleranz
- 2-3 Jahre: “Gefühlsstürme” sind häufig, weil Vorstellung/Handlungsmöglichkeit größer wird, aber Realität damit nicht immer übereinstimmt, langsam Worte für Empfinden, Co-Regulation + einfache Selbstregulationsstrategien
- 3-4 Jahre: Gefühle besser ausdrücken, Empfinden und Handlungsabsichten besser verstehen, Co-Regulation und langsam mehr Selbstregulation



Erst ab einem Alter von etwa fünf Jahren haben Kinder die nötige kognitive, emotionale und soziale Reife, um ihre Gefühle klar zu erkennen, sie mitzuteilen und ansatzweise selbst zu regulieren.



Aber das Temperament!!!

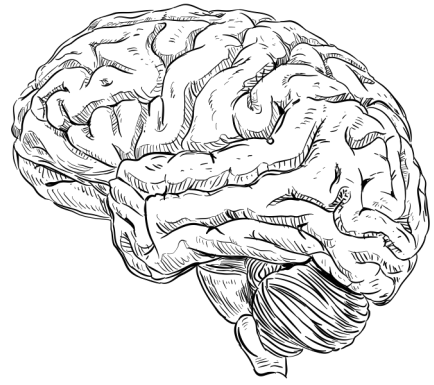


Temperament

- Moderne Temperamentsforschung basiert auf empirischen Studien und differenzierten Theorien.
- Temperament wird als biologisch bedingter Anteil der Persönlichkeit verstanden, der früh beobachtbar ist und das Verhalten über längere Zeiträume hinweg prägt.

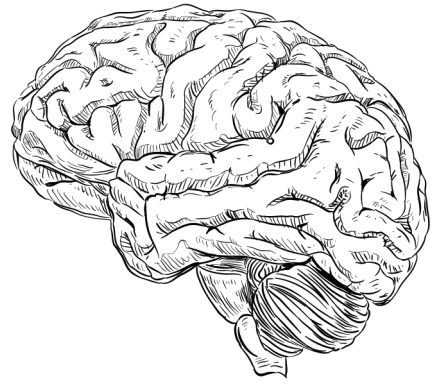


Temperamentsdimension		
hoch	Aktivitätsniveau	niedrig
regelmäßig	Rhythmus	unregelmäßig
hoch	Ablenkbarkeit	niedrig
Annäherung	Erstreaktionen in neuen Situationen	Rückzug
hoch	Anpassungsfähigkeit	niedrig
lang	Ausdauer und Aufmerksamkeit	kurz
hoch	Intensität von Reaktionen	niedrig
hoch	Sensitivität	niedrig
positiv	Stimmungsqualität	negativ



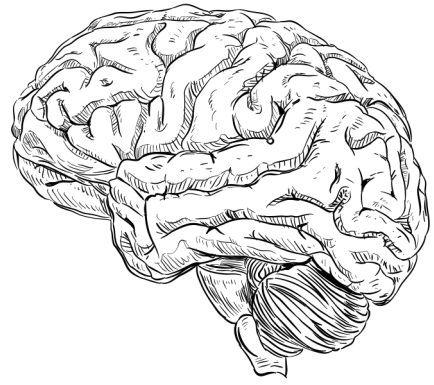
AGGRESSION

- Aggression ist ein Verhalten, kein Gefühl
- Einige Kinder zeigen **aufgrund genetischer Faktoren eine erhöhte Reizbarkeit oder Impulsivität**
- Nicole Strüber: Dopamin-Rezeptor-Gen (DRD4):
 - 7R-Variante: Wird mit erhöhter Impulsivität, Aufmerksamkeitsdefiziten und Risikoverhalten in Verbindung gebracht.
 - Umwelteinflüsse: Kinder mit dieser Variante reagieren besonders sensibel auf ihre Umgebung – sowohl negativ als auch positiv. Eine feinfühligere Betreuung kann unterstützend wirken



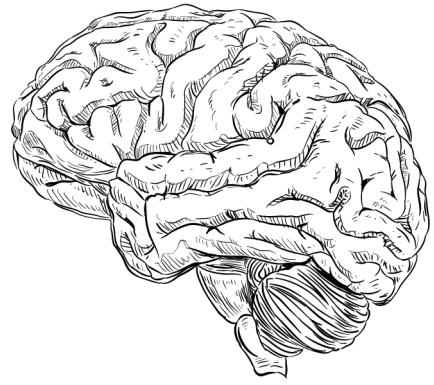
AGGRESSION

- Alexander Pröll: “Es gibt weder „die Aggression“ noch „die Aggressivität“. So individuell wie die Menschen sind auch die Erscheinungsformen dieses Phänomens.”
 - Offen-gezeigte vs. verdeckt-hinterhältige Aggression
 - Offen: Aggression ist für alle sichtbar (z. B. hauen, kratzen, beißen)
 - Verdeckt: Aggression erfolgt verborgen und unvorhersehbar (z. B. Gerüchte streuen)
 - Körperliche vs. verbale Aggression
 - Körperlich: Direkter körperlicher Angriff (z. B. Schubsen)
 - Verbal: Angriff über Sprache (z. B. Beleidigen)
 - Aktiv-ausübende vs. passiv-erfahrende Aggression
 - Aktiv: Aggression wird ausgeführt
 - Passiv: Aggression wird erlebt
 - Direkte vs. indirekte Aggression
 - Direkt: Das Opfer wird unmittelbar angegriffen.
 - Indirekt: Schädigung erfolgt über Umwege (z. B. Spielzeug, Gebautes zerstören)
 - Nach außen-gewandte vs. nach innen-gewandte Aggression
 - Nach außen: Aggression richtet sich gegen andere oder Dinge
 - Nach innen: Aggression richtet sich gegen die eigene Person



AGGRESSION

- **Mädchen zeigen Aggression** nicht seltener, sondern häufiger **in internalisierter oder indirekter Form, während Jungen eher externalisierende, offene Aggression zeigen.**
- Schon im Kindergarten zeigt sich ein **selbsteinschränkendes Verhalten**, bei dem Mädchen ihre Bedürfnisse nach Aktivität oder raumgreifendem Verhalten nicht ausleben und ihre **Aggression und Konfliktbewältigungsversuche zunehmend nach innen** richten, teilweise gegen den eigenen Körper
- Gefühle wie Zorn, Frustration, Wunsch nach Selbstwirksamkeit verschwinden nicht einfach, sondern werden auf **erwünschtere Ausdrucksarten** umgelenkt oder nach innen gerichtet
- Beispiel für das Umlenken von Aggression bei Mädchen: **Lästern** bis hin soziale Manipulation
- Studie der Duke University (2022): Aggressionen bei Männern haben mit dem gesellschaftlichen Druck zu tun, ein Mann zu sein



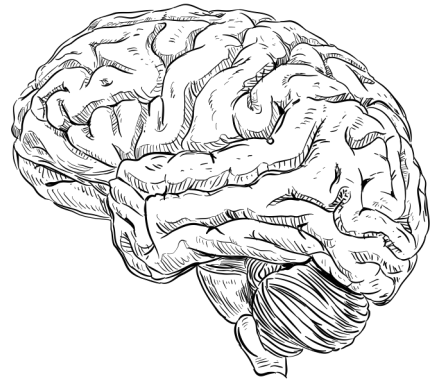
Wut

- Wut wird bei Mädchen schnelle als “Hysterie” bezeichnet
- Während Profi-Tennisspieler John McEnroe auf eine Karriere voller gefeierter Wutausbrüche und zerschlagener Tennisschläger zurückblickt, wurde Serena Williams’ einziger Wutausbruch auf dem Platz als hysterisch und überzogen kommentiert.

“Es gibt nur ein einziges Gefühl, dass das Patriarchat an Männern schätzt, wenn sie es ausdrücken, dieses Gefühl ist Wut. Wut ist das beste Versteck für jeden Menschen, der versucht, Schmerzen oder seelische Qualen zu verbergen.”

bell hooks

Weinen

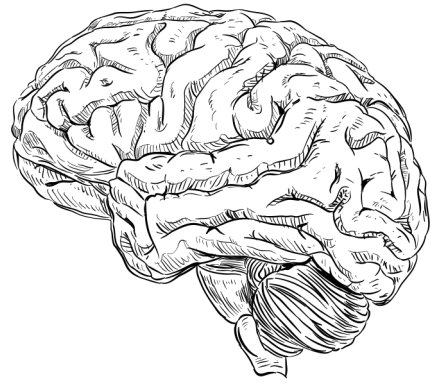


- Bis zum 13. Lebensjahr weinen Jungen und Mädchen noch etwa gleich viel, auch Ursachen sind ähnlich
- **Jungen weinen ab der Pubertät weniger**, was auch kulturell geprägt ist
- Frauen weinen häufiger als Männer: In einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Augenheilkunde gaben Frauen in Deutschland an, durchschnittlich bis zu 64 Mal im Jahr zu weinen, Männer nur 17 Mal



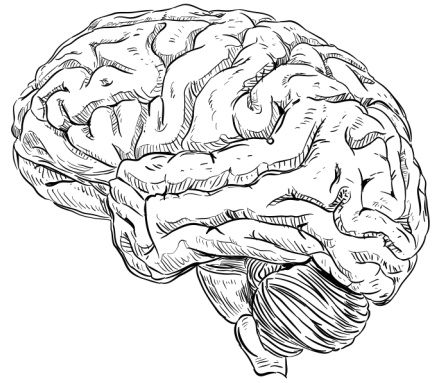
Temperament ist nur sehr schwach geschlechtlich
geprägt, die Überschneidungen sind deutlich größer als
die Unterschiede

Temperament ist individuell - seine Bewertung ist
geschlechtlich



Medien

- Nicht "nur" Bezugspersonen prägen den Umgang mit Gefühlen, sondern auch Medien
- Bücher nehmen schon lange Einfluss auf Gefühlserziehung (vgl. Frevert)
- Heute aber auch Fernsehen/Serien/Filme, Social Media

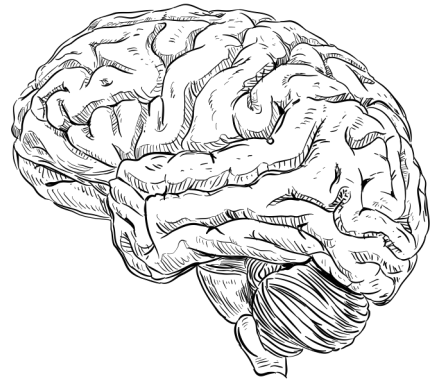


Politik

“»Gefühle wie Liebe, Stolz und leidenschaftlicher Fanatismus, aber auch Ekel und Hass wurden als politische Aktivposten gewürdigt und geschätzt. [...] Andererseits aber wusste das Regime und seine an der aktiven Propagandafront tätigen Akteure um die Schattenseiten einer solchen affektiven Politik. Gefühle möchten außer Rand und Band geraten [...]. Gerade deshalb, so die These, installierte der Nationalsozialismus eine spezifische Ordnung der Gefühle in Lager und Kolonne, Marsch und Gesang. Hier konnten Gefühle nicht nur erzeugt und eingeübt, sondern auch kanalisiert, auf Linie gebracht und eingehegt werden.«

Ute Frevert

Politik



- Erziehungsstile und Bindung stehen auch in Bezug zum Umgang mit Gefühlen
- Nicht der autoritäre Erziehungsstil allein ist das Problem, sondern die Schutzlosigkeit, die fehlende Selbstwirksamkeit, die Angst gegenüber der Welt

Persönlichkeit

- Temperament ist biologisch gegeben
- Qualität der frühen Beziehungen beeinflusst maßgeblich, wie Temperament sich ausformt
- Persönlichkeit entwickelt sich aus Beziehungserfahrungen
- Frühe Bindungserfahrungen sind zentral für die Entwicklung von Selbstregulation, Selbstwert und Beziehungsfähigkeit

people pleasing

- Mädchen lernen im frühen Kindesalter, sich anzupassen und zurückzunehmen
- brav, freundlich, keinen Ärger machen
- weltweit neigen Frauen mehr zu Soziotropie (übermäßiges Bedürfnis, in zwischenmenschliche Beziehungen zu investieren, anerkannt zu werden, dazu zu gehören)
- Ulrike Bossmann: “Die traditionell weibliche Sozialisation in der westlichen Welt ist nichts anderes als ein Studium im People Pleasing.”

(toxische) Maskulinität

“Kein Mann ist toxisch, aber jeder Mann verhält sich aufgrund seiner männlichen Sozialisation in dieser Gesellschaft ab und an so, dass er sich selbst und/oder anderen schadet.”

Boris von Hessen

- Das Patriarchat belastet das Gemeinwesen jedes Jahr mit einem Betrag von mindestens 63 Milliarden Euro durch Gefängnisaufenthalte, Verkehrsunfälle, Süchte, ungesunde Ernährung, Kriminalität (Kontexte, die von Männern dominiert werden)

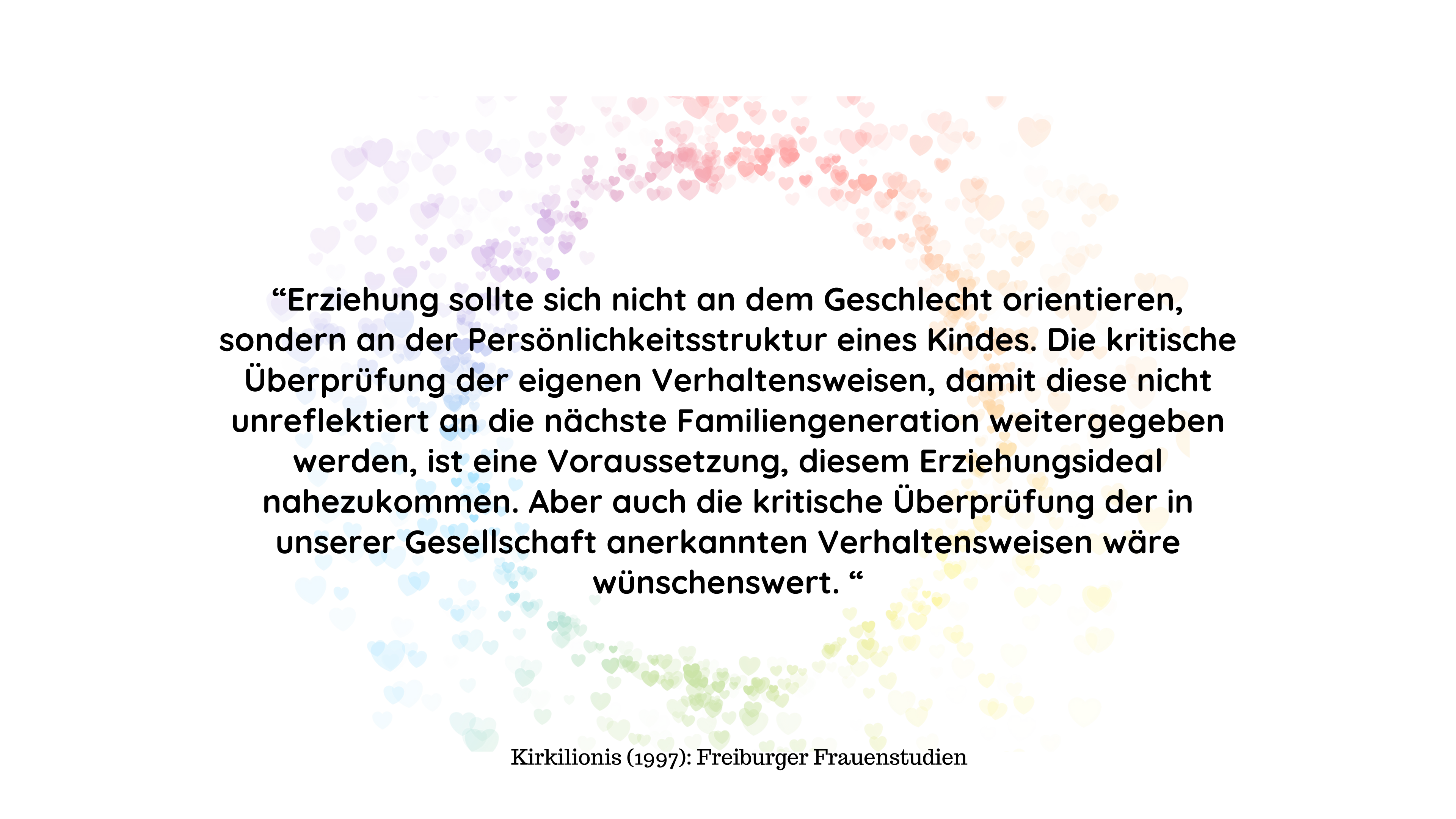
Das bedeutet:

- Wir machen Unterschiede
- Unterschiede sind langfristig ungesund für alle Geschlechter
- Kinder bringen wenig an Unterschieden eigentlich mit
- Wir müssen überprüfen, was wir denken und warum wir so denken
- Wir müssen aufmerksam unser Verhalten hinterfrage
- Unsere erwachsenen Umgangsarten prägen Kinder nachhaltig



Regulation

- **“Emotion Coaching”** zeigt, wie Kinder durch die Unterstützung zur Selbstregulation kommen:
 - **Stufe 1:** Zunächst fungieren die Bezugspersonen noch als “Gefühlscontainer”, doch auch hier ist bereits das Sprechen über die Wahrnehmung bedeutsam und es werden Strategien durch das Vorbild aufgezeigt.
 - **Stufe 2:** Das Kind hat nun grundlegende Kompetenzen der Wahrnehmung verinnerlicht und kann von einer Bezugsperson dazu angeleitet werden, (bekannte) Strategien selbst anzuwenden oder die Situation anders zu bewerten oder anders zu handeln. So baut das Kind ein Wissen an Handlungsmöglichkeiten auf.
 - **Stufe 3:** Die Bezugsperson erinnert das Kind an die nun schon bekannten Strategien. Das kann beispielsweise auch durch Fragen erfolgen, so dass das Kind selbstwirksam aus den verinnerlichteten Strategien auswählen kann.

A decorative background featuring a horizontal rainbow at the top, with a trail of hearts of various colors (purple, blue, green, yellow, orange, red) following the curve of the rainbow across the page.

“Erziehung sollte sich nicht an dem Geschlecht orientieren, sondern an der Persönlichkeitsstruktur eines Kindes. Die kritische Überprüfung der eigenen Verhaltensweisen, damit diese nicht unreflektiert an die nächste Familiengeneration weitergegeben werden, ist eine Voraussetzung, diesem Erziehungsideal nahezukommen. Aber auch die kritische Überprüfung der in unserer Gesellschaft anerkannten Verhaltensweisen wäre wünschenswert. “

Kirkilionis (1997): Freiburger Frauenstudien