

# Emotionsregulation bei Kindern: Eine Brücke über die Kluft zwischen Theorie und Praxis am Beispiel Zorn

Regulation of Children's Emotions: How to Bridge the Gulf between  
Theory and Practice, Demonstrated on the Handling of Anger.

Helga Kernstock-Redl

Themenschwerpunkt Psychologie der Emotionen

## Zusammenfassung

*In der Literatur zu Emotionen und Emotionsregulation gibt es meiner Erfahrung nach eine Diskrepanz zwischen den ausführlichen Theorien bzw. Forschungsarbeiten zu diesem Thema und der praktischen Anwendbarkeit ihrer Ergebnisse. Aus systemischer Sicht könnte das ein Spiegel für altbekannte, scheinbar unüberwindliche Klüfte sein: zwischen Theorie und Praxis, Gefühl und Verstand, Erziehungszielen und Handeln von Bezugspersonen, Kind und Erwachsener/m. In diesem Artikel wird versucht, am Beispiel von „Zorn“ eine Brücke zu bauen, indem die beiden Seiten füreinander übersetzt werden.*

## Abstract

*The literature on emotions and emotion regulation shows a discrepancy between explicit theories and studies on the one hand and practical implementation of their results on the other hand. From a systemic point of view this could be a mirror for old, seemingly insurmountable gaps: between theory and practice, feeling and intellect, child-raising goals and behaviour of the parent person, child and grown-up. This article tries to build a bridge through translating both sides for each other on the example of anger.*

Ich komme aus der Praxis und suche in der Forschung Hilfe bei der Erfüllung meines Auftrages, Kinder und ihre Systeme zu entstören und Bezugspersonen bestmöglich zu unterstützen. Ein besonderer Schwerpunkt ist der Umgang mit bzw. die Reaktion auf extreme Gefühlszustände wie Zornausbrüche, Verzweiflungsattacken, Angstanfälle oder Trotzhaltungen. In vielen Ausbildungen haben Gefühle und deren Regulation keinen besonderen Stellenwert, vielleicht aus dem gleichen Grund, den Fonagy findet: „In der Bindungsliteratur spielen Affekte eine derart fundamentale Rolle, dass sich die Frage, was ein Affekt

überhaupt ist, gar nicht gestellt hat – was einer gewissen Ironie nicht entbehrt. Die Affekte besitzen für die Bindungstheorie einen zentralen Stellenwert... Das besondere Augenmerk ... gilt der Affektregulierung.“ (Fonagy, 2004, S. 95).

Ursprünglich sollte dieser Artikel mit einer kurzen Darstellung gängiger Theorien zu Emotionen am Beispiel Zorn beginnen. Doch wenn die einen Forscher/innen von Ärger sprechen und die anderen von Feindseligkeit, meinen sie dasselbe? Manche verwenden Affekt, Emotion und Gefühl als Synonyme, andere trennen streng. Die eine Versuchsperson bezeichnet einen Gesichtsausdruck auf einem Foto mit Zorn, eine andere mit Wut – bedeutet das etwas Unterschiedliches? Bei der typischen Versuchsanordnung zum Erkennen von Emotionen anhand von Fotos hängt das Ergebnis immer von den zur Auswahl stehenden Begriffen und Kategorien ab. Die physiologischen Parameter können zwar exakt gemessen werden, sie bleiben jedoch bezüglich der Qualität eines Gefühls und dem Erleben des/r Betroffenen unspezifisch. Es ist für die psychologische Forschung offensichtlich schwierig, den Untersuchungsgegenstand zu definieren und etwas so Subjektives zu objektivieren – eine Voraussetzung für wissenschaftliches Handeln.

Schon eine der allerersten Definitionen in der Geschichte zeigt diese Problematik: „Zorn ist ... ein von Schmerz begleitetes Trachten nach offenkundiger Vergeltung wegen offenkundig erfolgter Geringschätzung, die uns selbst oder einem der Unsrigen von Leuten, denen dies nicht zusteht, zugefügt wurde“ (Aristoteles 350 v. Chr., zit. nach Buchhaupt, 2007, S. 43). Sie sagt mehr über die Persönlichkeit von Aristoteles aus, als über Wesen, Ursachen und Ziele des Zorns.

Die Theorien zu Emotionen sind deshalb umfangreich und kompliziert, wissenschaftliche Texte darüber lesen sich mühsam (Elliott, 2004, Fonagy, 2004, Merten, 2003), populärwissenschaftlich verfasste Bücher hingegen werden in Fachkreisen kritisiert oder negiert (Damasio, 2002). Es war für mich unmöglich, einen dem Rahmen