

„Focus“ – Themen fürs Leben bei ORF Radio Vorarlberg, 31. August 2024, 13.00 bis 14.00 Uhr

Gefühle können im Leben sehr hilfreich sein, mitunter – wenn man sich von ihnen zu sehr leiten lässt – aber auch gefährlich. Es braucht die Fähigkeit, seine Emotionen regulieren zu können, um ein gutes Miteinander zu erlauben.

Anne Künstler: „Die Kinder brauchen jemand, der ihnen das quasi vormacht. Und das verschiebt sich ein bisschen von der Geburt bis ins Schulalter – Wie groß der Anteil von den Erwachsenen ist beim Umgang mit Stress und wie viel das Kind schon selber kann.“



Foto: Künstler

Kinder wollen die Welt entdecken, aber sie brauchen dazu auch das Gefühl von Sicherheit und Schutz. Dieses Gefühl müssen ihre erwachsenen Bezugspersonen ihnen geben. Sie sind quasi der sichere Hafen, aus dem ein Kind zu Abenteuern aufbrechen kann und wo es sich in stürmischen Zeiten gut andocken und ruhig und fest verankern kann. Die Bezugspersonen müssen den Kindern bei der Regulation der Gefühle helfen, sagt Familientherapeutin Anne Künstler.

Entscheidend ist der Aufbau einer festen, tragfähigen Bindung zum Kind. Die so entstehende emotionale Kompetenz hat einen hohen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden – auch im späteren Leben der Kinder.

Zur Person:

Dr.in Anne Katrin Künster, Psychologin, Leitung Institut Kindheit und Entwicklung in Ulm, Systemische Familien- und Traumatherapeutin, Ausbilderin für Entwicklungspsychologische Beratung und Therapie

red, vorarlberg.ORF.at

Links:

- „Focus“ als Podcast
- „Focus“-Archiv 2024