



Nora Imlau

So viel Freude, so viel Wut

Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten

Mit Einschätzungstest für Eltern und Kinder



PENGUIN VERLAG

Für meine Großmutter Margret Imlau, die immer schon ein großes Herz für wilde Ruschen hatte.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage 2021

Copyright © 2018 der Originalausgabe by Kösel Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt nach einem Entwurf von Weiss Werkstatt

Covermotiv: Johner Images/Getty Images

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Alcione-Litotipografia srl.

Printed in Italy

ISBN 978-3-328-10537-4

www.penguin-verlag.de

Inhalt

11 **Vorwort**

15 **ERSTES KAPITEL**

Einfach mehr! Gefühlsstarke Kinder erkennen und verstehen

- 16 Irgendwie anders als andere
- 18 Ist das noch normal?
- 19 Worte schaffen Wirklichkeit
- 21 Noch ein Label?
- 23 Den Blick auf die Stärken richten
- 25 Ist mein Kind ein gefühlsstarkes Kind?
- 26 Acht typische Eigenschaften gefühlsstarker Kinder
- 32 Ihr seid nicht allein!
- 33 Die Grundbedürfnisse gefühlsstarker Kinder
- 36 Gefühlsstark oder etwas anderes?
- 38 Gefühlsstark, hochsensibel, High Need?
- 39 Gefühlsstärke als Ausrede?

41 **ZWEITES KAPITEL**

Angeboren oder anerzogen: Wieso ist unser Kind so anders?

- 42 Was haben wir falsch gemacht?
- 44 Ein angeborenes Merkmal
- 46 Ihr seid nicht schuld!
- 48 Gefühlsstark durch eine stressige Schwangerschaft?
- 51 Wenn das Gehirn anders funktioniert

- 54 Die Kraft der Berührung und Nähe
- 56 Gefühlsstarke Kinder sind kein neues Phänomen
- 59 Gefühlsstarke Kinder gibt es überall
- 63 Werden die gefühlsstarken Kinder immer mehr?
- 65 Abschied vom Traumkind
- 68 Von Anfang an ist alles anders
- 73 Herausforderung gefühlsstarkes Baby
- 74 Die Babys der anderen
- 76 Raus aus dem Haus!
- 77 Wenn ich das gewusst hätte!

81 **DRITTES KAPITEL** **Mein Kind und ich: Authentische Eltern für gefühlsstarke Kinder**

- 82 Vorsicht vor schnellen Lösungen
- 86 Wer bin ich und wer bist du?
- 90 Was können wir wann erwarten?
- 93 Gemeinsamkeiten und Unterschiede ermitteln –
mit Persönlichkeitsskalen
- 96 Wenn ein regulationsstarkes Elternteil
auf ein gefühlsstarkes Kind trifft
- 98 Wenn ein gefühlvolles Elternteil auf ein gefühlsstarkes Kind trifft
- 100 Wenn ein gefühlsstarkes Elternteil auf ein gefühlsstarkes Kind trifft
- 101 Sich selbst beruhigen: Was Eltern helfen kann
- 102 Von alten Gefühlen übermannt
- 103 Mitfühlen, ohne mitgerissen zu werden
- 105 Extrovertiert oder introvertiert? Wo wir Kraft schöpfen
- 113 Verändern, ohne zu verletzen
- 116 Natürliche Autoritäten für gefühlsstarke Kinder
- 119 Mit beiden Beinen auf dem Boden
- 119 Das Geheimnis der Authentizität
- 123 Gut genug ist gut genug

127 VIERTES KAPITEL**Mit intensiven Gefühlen
klarkommen lernen**

- 128 Jedes Gefühl hat einen Namen
- 129 Die Sache mit dem Spiegeln
- 131 Selbstregulation statt Selbstkontrolle
- 134 Achtung: Stress!
- 136 Der Notausgang, der immer offen ist
- 138 Mein armes, überreiztes Kind
- 140 Was gefühlsstarke Kinder stresst
- 143 Einen gesunden Umgang mit Stress lernen
- 145 Stressfaktoren langfristig verringern
- 154 Gefühle sind nur Gefühle
- 155 Innere Bilder finden
- 158 Kinder dürfen traurig sein
- 160 Freiheit als Überlebenselexier
- 161 Ich bin so frei – Wie gefühlsstarke Kinder
Eigenverantwortung erfahren
- 163 Das große Draußen

167 FÜNFTES KAPITEL**Alles steht Kopf:
Typische Herausforderungen im Alltag**

- 168 Bist du eigentlich niemals müde? Strategien
für erholsame Abende und Nächte
- 178 Wie kann Essen nur so ein Kampf sein?
Ernährungsdramen entschärfen
- 187 Nun zieh dich schon an! Warum Kleidung
fürs Wohlbefinden wichtig ist
- 190 Abschied, Trennung, Neuanfang: Übergänge erleichtern
- 194 So findet man aber keine Freunde!
Soziale Herausforderungen begleiten

- 200 Die Sache mit den Medien
- 207 Jetzt hör mir doch mal zu! Mit gefühlsstarken Kindern sprechen
- 210 Wenn gefühlsstarke Kinder zuschlagen. Gewalt verhindern und einhegen

215 SECHSTES KAPITEL

Gefühlsstarke Kinder in Krippe, Kindergarten und Schule

- 216 Familienergänzende Betreuung für gefühlsstarke Kleinkinder
- 219 Bewährte Erfolgsstrategien für alle Betreuungsorte
- 227 Checkliste: Mein Kind in gute Hände geben
- 233 Gefühlsstarke Kleinkinder eingewöhnen
- 239 Gefühlsstarke Kinder im Kindergarten
- 241 Unser Kind – (K)Ein Problemkind?!
- 243 Was gefühlsstarken Kindern den Kindergartenbesuch leichter macht
- 244 Vorsicht, Schubladendenken!
- 246 Betreuungseinrichtungen auf ein gefühlsstarkes Kind vorbereiten
- 248 Gefühlsstarke Schulkinder
- 249 Wenn es Probleme gibt
- 253 »Das ist aber nicht altersgerecht!«

257 SIEBTES KAPITEL

Ein fast normales Familienleben

- 258 »Du bist nicht allein auf der Welt«
- 259 Gerechtigkeit und Gleichheit sind nicht dasselbe
- 260 Jetzt hab ich Zeit nur für dich!
- 262 Rückzug für alle

- 264 »Immer sprengt der Kleine alles!«
- 265 Wie viel Rücksicht können wir erwarten?
- 267 Chaos hoch zwei: Gefühlsstarke Geschwisterkinder
- 268 Wir brauchen einen Clan
- 271 Die liebe Verwandtschaft
- 277 Ausgerechnet bei der Schwiegermutter ...
- 279 Gefühlsstärke kann in der Familie liegen
- 281 Beziehungsrisiko gefühlsstarkes Kind
- 284 Mit unterschiedlichen Erziehungsvorstellungen umgehen
- 288 Ein sicherer Hafen
- 289 Alleinerziehend mit einem gefühlsstarken Kind
- 292 Trauen wir uns an noch ein Kind?
- 294 Was soll nur aus dir werden?

299 **EPILOG**
Das kostbarste Geschenk

303 **Anmerkungen**

304 **Bildnachweis**

305 **Zum Weiterlesen**

307 **Register**



Vorwort

Es gibt Momente, die vergisst man nicht. Für mich war so ein Moment, als ich das erste Mal von gefühlsstarken Kindern hörte, die mir damals unter dem Namen »Spirited Children« begegneten. Besondere Kennzeichen: ein extrem starker Wille, heftige Gefühlsausbrüche, gleichermaßen wild wie sensibel. »Das ist doch mein Kind!«, dachte ich, völlig überrascht, dass es für dieses Phänomen überhaupt einen Namen gibt.

Denn wie viele Mütter und Väter gefühlsstarker Kinder hatte auch ich bis dahin oft das Gefühl, völlig allein zu sein mit meinen Fragen und Problemen, die anderen Eltern oft nur ein erstauntes Stirnrunzeln entlockten: »Wie, dein Kind weigert sich morgens, seine Jeans anzuziehen? Also, das würde ich mir ja nicht bieten lassen.«

Seit ich weiß, dass ich ein gefühlsstarkes Kind habe, bin ich als Mutter nicht mehr allein. Denn ich weiß heute: Es gibt hunderttausende gefühlsstarke Jungen und Mädchen auf dieser Welt. Und sie alle haben Eltern, die tagtäglich vor denselben Herausforderungen stehen wie mein Mann und ich: Mit diesem heiß geliebten, wunderbaren, einzigartigen Kind, dessen explosives Temperament uns manchmal schier in den Wahnsinn treibt, in einen liebevollen, funktionierenden Familienalltag zu finden.

Seit ich zum ersten Mal von gefühlsstarken Kindern erfahren habe, ist viel passiert. Ich habe recherchiert, was die moderne Per-

sönlichkeitsforschung über besonders temperamentvolle, impulsstarke Kinder weiß, und mit Wissenschaftlern gesprochen, die ihre Forscherkarriere der Frage verschrieben haben, wieso unsere Kinder so sind, wie sie sind. Ich habe Studien gelesen, Fachbücher gewälzt, Hirnscans studiert. Vor allem aber habe ich mit anderen Eltern gesprochen, deren Kinder genauso ticken, und habe sie nach ihren persönlichen Erfahrungen im Umgang mit ihren gefühlsstarken Kindern gefragt. Was hat sie beruhigt, was hat ihnen geholfen? Was sind ihre Geheimtipps, wenn mitten in einem Gefühlsausbruch mal wieder gar nichts geht? Und wie haben sie es geschafft, Freunden und Verwandten zu erklären, warum ausgerechnet ihr Kind so anders tickt als andere? Die Erkenntnisse, die ich während dieser langen, hochemotionalen Rechercheise gewonnen habe, haben unser Familienleben verändert und geprägt. Denn je mehr ich darüber weiß, was im Kopf und im Herzen meines gefühlsstarken Kindes vorgeht, desto einfühlsamer und liebevoller kann ich es durch die wilden Stürme, die in seinem Inneren toben, begleiten. Und je größer mein Schatz an Strategien ist, die anderen Familien in unserer Situation geholfen haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich auch in schwierigen Situationen die Nerven behalte und meinem Kind das Gegenüber bin, das es jetzt braucht: Die ruhige, selbstsichere Erwachsene, die weiß, wie man das überreizte Nervensystem eines völlig aufgelösten Kindes sanft herunterfährt.

Deshalb ist es mir so ein Herzensanliegen, weiterzugeben, was ich in den vergangenen Jahren über gefühlsstarke Kinder und ihre Familien gelernt habe. Ich möchte dazu einladen, wirklich zu verstehen, was hinter dem besonderen Temperament dieser Jungen und Mädchen steckt. Denn ihr komplexes Innenleben zu begreifen, ist der erste Schritt hin zu einem Familienleben, das nicht mehr von ständigen Kämpfen und Konflikten geprägt ist, sondern von Verständnis und Vertrauen. Und das ist die Grundlage dafür, dass wir unseren Kindern im zweiten Schritt einen gesunden

Umgang mit ihren heftigen Emotionen zeigen können – ohne zu verlangen, dass sie sich dafür verbiegen.

Kurze Portraits bekannter Persönlichkeiten, die ebenfalls einmal gefühlsstarke Kinder waren, ergänzen dieses Buch. Grund dafür ist, dass ich mit dem Wissen um das besondere Temperament mancher Kinder plötzlich auch in Biographien ganz unterschiedlicher Berühmtheiten Hinweise darauf entdeckte, dass diese bereits in ihrer Kindheit durch starke Gefühlsausbrüche und einen eigenwilligen Charakter aufgefallen sind. So legte ich mir im Lauf der Jahre einen ganzen Ordner voller Interviews, biographischer Abrisse und Zeitungsausschnitte an, zur Beruhigung und zur Erinnerung daran, dass viele große Genies einmal als »schwierige Kinder« galten, bevor ihr besonderes Temperament sie über sich hinauswachsen ließ. Deshalb hoffe ich, dass eine kleine Auswahl daraus auch anderen Eltern dabei hilft, bei allen Herausforderungen im Alltag nicht das besondere Potential ihres gefühlsstarken Kindes aus dem Blick zu verlieren.

Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, wünsche ich nun viel Freude mit diesem Buch. Möge es Ihnen Selbstzweifel nehmen, Fragen beantworten, Mut machen und ganz konkret weiterhelfen im turbulenten Alltag mit Ihrem Kind. Und wer weiß? Vielleicht wird ja auch für Sie der Moment, als Sie zum ersten Mal von gefühlsstarken Kindern hörten, zu einem echten Wendepunkt, hin zu einem entspannteren Familienleben und einer harmonischeren Beziehung zu Ihrem ganz besonderen Kind. Das wünsche ich Ihnen von Herzen!

Leipzig, im Winter 2017

Nora Imlau



ERSTES KAPITEL ---

Einfach mehr! Gefühlsstarke Kinder erkennen und verstehen

Irgendwie anders als andere

Mehr Begeisterung, mehr Ehrgeiz, mehr Lebensfreude. Aber auch mehr Verzweiflung, Aggression und Traurigkeit: Es gibt Kinder, die sind einfach anders als andere Kinder. Egal um welches Gefühl es geht – sie scheinen nur die Extremvariante zu kennen. Höchste Freude, tiefste Trauer, wildeste Wut. Dazwischen gibt es bei ihnen nicht viel. Einfach mal so mittelzufrieden sind diese Kinder so gut wie nie. Jeder Tag gleicht vielmehr einer hochemotionalen Achterbahnfahrt mit atemberaubend vielen Loopings.

Es gibt Momente, da ist es einfach toll, ein Kind mit einem so überschießenden Temperament zu haben: Wenn der Dreijährige knallvergnügt aus dem Bett springt und mit einer ungeheuren Energie bastelt, werkelt, spielt und turnt, wenn die Siebenjährige großzügigst Liebesworte und Komplimente verteilt: »Du bist die beste Mami der Welt, ich bin so glücklich, dass ich dich hab!«

Doch es gibt mit Kindern wie diesen auch andere Momente, viele andere Momente. In denen es schon morgens vorm Frühstück Tränen gibt, weil die Lieblingsjeans in der Wäsche ist und jede andere Hose sich gerade unerträglich anfühlt auf ihrer Haut. In denen das neckische »Guten Morgen, Kleiner!« der Bäckerfrau einen anderthalbstündigen Wutanfall provoziert, weil der »Kleine« kein Kleiner ist, sondern ein großes Schulkind, das sieht man doch wohl, verdammt! In denen Gläser umstürzen und Teller zerbrechen, weil das achtjährige Kind es einfach nicht schafft, beim Abendessen einigermaßen ruhig am Tisch sitzen zu bleiben – zu viel Zappel in den Beinen.

»Ach, so sind doch alle Kinder manchmal«, bekommen Eltern oft zu hören, wenn sie von ihren emotionsgeladenen Töchtern und Söhnen erzählen. Doch der Unterschied zwischen den ganz normalen Hochs und Tiefs, die alle Kinder mal durchleben, und dem chaotischen Gefühlshaushalt der Kinder, um die es in diesem Buch gehen soll, liegt in dem kleinen Wörtchen *manchmal*.

Klar zappelt fast jedes Kind mal am Tisch herum oder legt einen Zornausbruch im Supermarkt hin. Natürlich fließen in jeder Familie mal die Tränen, gibt es heftige Streits und große Empörung. Aber danach ist es dann irgendwann auch wieder gut. Die Wogen glätten sich, es kehrt Ruhe ein, alle sind wieder einigermassen ausgeglichen.

Genau das passiert in den Familien, an die sich dieses Buch wendet, meistens nicht. Im Gegenteil: Hat das eigene Kind irgendwann mit viel Begleitung und Unterstützung aus einer alles beherrschenden Emotion herausgefunden, springt es wie ein kleiner Flummi sofort ins nächste intensive Gefühl. Tatendrang zum Beispiel. »Jetzt muss ich unbedingt ein Floß bauen. Sofort, Mama!« Und wenn dieses Vorhaben dann scheitert – etwa an der schlichten Tatsache, dass gerade kein Holz da ist –, ist für die nächsten anderthalb Stunden wieder Holland in Not.

Sind so viele Tränen, so viel Verzweiflung, so viel Wut noch normal? Viele Eltern zweifeln daran: Wenn die Vierjährige ihren Kopf voller Zorn gegen den Fußboden knallt, wieder und wieder und wieder. Wenn der Fünfjährige fast vom Balkon gesprungen wäre, vor lauter Abenteuerlust und Übermut. Wenn das Vorschulkind seinen Freund im Kindergarten so stürmisch umarmt, dass dieser vor Schreck hintenüber fällt – und der kleine Wirbelwind daraufhin so betroffen und bestürzt ist, dass er wochenlang nicht mehr in den Kindergarten gehen will.

So sind andere Kinder doch nicht?!

Doch. Es gibt hunderttausende solcher Kinder, die die Welt intensiver wahrnehmen als andere und tagtäglich von extrem starken Emotionen überrollt werden. Sie leben überall auf dem Globus, in armen und reichen, großen und kleinen Familien, in Industrienationen ebenso wie in traditionellen Kulturen. Sie unterscheiden sich in ihrer Art und ihrem Wesen oft stark von ihren Altersge-

nossen. Aber nicht, weil sie unnormale wären, sondern weil die normale Entwicklung von Menschenkindern sehr viel vielfältiger ist, als wir oft meinen.

Ist das noch normal?

»Es ist normal, verschieden zu sein« – dieser Ausspruch Richard von Weizsäckers könnte auch als Motto der Entstehung unserer menschlichen Art herhalten. Evolutionär betrachtet ist Vielfalt unsere Stärke, Verschiedenheit unser Überlebensgarant. Denn wo ganz unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinander treffen, gibt es zwar die meisten Konflikte, aber auch den größten Fortschritt, weil die Temperamente sich in ihren Stärken und Schwächen ergänzen.

So kommt es, dass wir alle mit einer individuellen Persönlichkeitsstruktur zur Welt kommen – die einen scheuer, die anderen neugieriger, die einen robuster, die anderen sensibler. Die Kinder, um die es in diesem Buch gehen soll, wurden dabei mit einem besonders explosiven Mix ausgestattet: Sie sind einerseits extrem verletzlich, andererseits aber auch extrem lebhaft. Das heißt: Sie sind von der Wut, Trauer oder Empörung anderer schnell tief verletzt – teilen selbst aber scheinbar ohne Rücksicht auf Verluste aus, weil sie ständig von ihren eigenen Gefühlen überwältigt werden.

Wenn wir uns die verschiedenen angeborenen, ganz normalen Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen als ein Spektrum vorstellen, in dem die meisten sich selbst und ihre Kinder irgendwo leicht rechts oder links der Mitte einordnen würden, stehen die Kinder, von denen dieses Buch handelt, mit ihrem Fühlen und Erleben jeweils am alleräußersten Rand dieses Spektrums: Sie sind extrem feinfühlig und gleichzeitig extrem impulsiv, extrem neugierig und extrem schnell von neuen Reizen überfordert, extrem

nähebedürftig und extrem freiheitsliebend, extrem mutig und extrem ängstlich, extrem begeisterungsfähig und extrem schnell am Boden zerstört.

Worte schaffen Wirklichkeit

Jungen und Mädchen mit so einem intensiven Gefühlsleben und so einem ausufernden Temperament bezeichnen wir oft als

- schwierig
- wild
- ungestüm
- fordernd
- anstrengend
- widerspenstig
- rebellisch
- unruhig
- stur
- dickköpfig
- trotzig
- aufbrausend
- überempfindlich
- hyperaktiv
- weinerlich
- unentspannt

Wir nennen sie

- Träumer
- Mimosen
- Monster
- Tyrannen
- Diktatoren
- Zappelphilippe
- Zerstörer
- Drama Queens
- Troublemaker
- Terrormacher
- Heulsusen
- Wutzwerge
- Stinkstiefel
- Motzbacken
- Zicken

Wir bemängeln ihre

- fehlende Impulskontrolle
- geringe Selbstregulationsfähigkeit
- Starrköpfigkeit
- Lautstärke
- Hibbeligkeit

- Rücksichtslosigkeit
- Überschwänglichkeit
- Hypersensibilität
- Aggression
- übertriebene Emotionalität

Wir haben also einen ganzen Strauß an Worten und Begrifflichkeiten zur Verfügung, um die problematischen Seiten des besonderen Temperaments herauszustellen. Und keinen einzigen Begriff, der zum Ausdruck bringt, was für ein unglaubliches Potential in dieser ungewöhnlichen Persönlichkeitsstruktur steckt. Denn Kinder, die alle Emotionen besonders intensiv sowohl *er*-leben und *aus*-leben, sind meist auch

- kreativ
- begeisterungsfähig
- aufgeweckt
- neugierig
- ausdauernd
- durchsetzungsfähig
- mutig
- ehrgeizig
- sprachgewandt
- ehrlich
- meinungsstark
- mitreißend
- leidenschaftlich
- stark
- klug

Sie sind oft

- Weltverbesserer
- Streitschlichter
- Forscher
- Entdecker
- Erfinder
- hingebungsvolle Fans
- Künstler
- Sportler
- Verfechter von Fairness und Gerechtigkeit
- Diskussionstalente
- Führungspersönlichkeiten
- Visionäre
- Revolutionäre

Sie verfügen häufig über auffallend viel

- Energie
- Konzentration
- Mitgefühl
- Perfektionismus

- Zielstrebigkeit
- Nachdenklichkeit
- rhetorisches Geschick
- Traditionsbewusstsein
- Ausdrucksstärke
- Wissbegierde
- Standhaftigkeit

Das Brisante an diesen ganz unterschiedlichen Begrifflichkeiten: Mit Worten erschaffen wir Wirklichkeit.

Für ein Kind, das wir als schwierig, widerspenstig und übermäßig anstrengend wahrnehmen, prägen genau diese Zuschreibungen auch sein Selbstbild und sein Verhalten. Sehen wir hingegen seine Leidenschaft, seine Energie, seine funkensprühende Kreativität und Klugheit, werden diese Attribute nicht nur unser Kind entscheidend beeinflussen, sondern auch unsere Beziehung zu ihm.

Deshalb ist es mir so wichtig, von der Beschreibung dieser Jungen und Mädchen als schwierige, stets fordernde, nie zufriedene Problemkinder wegzukommen und für sie einen neuen Namen zu finden, der die ganze Kraft und den ganzen Reichtum ihres besonderen Temperaments zum Ausdruck bringt: **gefühlsstarke Kinder**.

Noch ein Label?

Jedem Kind ein eigenes Label: Vielen Eltern geht der Trend, jeder Abweichung von einer wie auch immer definierten Norm kindlicher Entwicklung gleich einen eigenen hochtrabenden Namen zu verpassen, gehörig auf den Keks. Marlies ist nicht einfach zart besaitet, sie ist *hochsensibel*. Jan ist nicht einfach ein bisschen ungeschickt, sondern hat eine *sensitive Wahrnehmungsstörung*. Und Moritz ist kein kleiner Rabauke, sondern *ein Kind mit gestörter Impulskontrolle*. »Geht's auch eine Nummer kleiner?«, fragen sich Mütter und Väter angesichts solcher Wort-Ungetüme, die

zwar wie medizinische Diagnosen klingen, jedoch oft einfach nur ganz normale Charakterzüge beschreiben. Und jetzt also *gefühlstark* als noch eine neue Mode-Diagnose, mit der wir Kinder in Schubladen einsortieren können? Nein, im Gegenteil: Ich verstehe den Begriff »gefühlstarke Kinder« als Gegenentwurf zu all den Etiketten, mit denen unsere Gesellschaft besonders sensible, impulsive Kinder oft belegt. Ich halte Gefühlsstärke eben *nicht* für eine Anomalie, *nicht* für eine behandlungsbedürftige Problematik, sondern für eine zwar herausfordernde, aber letztlich ganz normale Spielart der Persönlichkeitsentwicklung. Den Ausdruck »gefühlstarke Kinder« begreife ich deshalb nicht als Diagnose, sondern als eine Art Schlagwort, das zwei wichtige Funktionen erfüllt: Zum einen gibt es Familien einen Begriff an die Hand, mit dem sie ihr Kind wertschätzend beschreiben können, und der ihren Blick auf die Stärken und Potentiale ihres Kindes lenkt. Zum anderen ermöglicht eine einheitliche Bezeichnung Eltern gefühlstarker Kinder, sich untereinander zu finden und zu vernetzen und die Gemeinsamkeit, ein gefühlstarkes Kind zu haben, zum Ausgangspunkt für Austausch und gegenseitige Unterstützung zu nehmen. Im englischsprachigen Raum ist diese Entwicklung bereits weit vorangeschritten: Seit die US-amerikanische Erziehungswissenschaftlerin Mary Sheedy Kurcinka 1992 in ihrem Buch *Raising Your Spirited Child* erstmals den Begriff »Spirited Children« für Kinder verwendete, die in jeder Hinsicht einfach »mehr« sind (mehr Emotion, mehr Energie, mehr Impulsivität, mehr Sensibilität), verbreitete sich der positive Name für bis dahin auch im Englischen immer als »schwierig« bezeichnete Kinder wie ein Lauffeuer. Kein Wunder: Kurcinka zufolge ist jedes siebte bis zehnte Kind ein gefühlstarkes Kind.

Heute gibt es in Nordamerika in jeder größeren Stadt Elterngruppen, in denen sich Mütter und Väter gefühlstarker Kinder zum Austausch treffen, und in einer »Raising Your Spirited Child«-Facebook-Gruppe stärken sich über 10 000 Eltern

gegenseitig den Rücken. Mein Wunsch ist es, ein ähnliches Netz gegenseitiger Unterstützung auch im deutschsprachigen Raum zu knüpfen.

Den Blick auf die Stärken richten

Wenn wir unsere besonderen Kinder mit einem liebevollen Begriff wie »Gefühlsstärke« neu betrachten, nutzen wir damit ein beliebtes Werkzeug in der Psychotherapie: das so genannte »Re-Framing«, was wörtlich übersetzt »neu einrahmen« bedeutet. Die Grundidee dabei ist, eine bestimmte, in unserem Denken und Fühlen fest verankerte Sichtweise oder Erfahrung sinnbildlich aus ihrem angestammten Rahmen zu nehmen und aus einem anderen Blickwinkel neu zu betrachten. Vergleichbar ist das mit einem Gemälde in einer Galerie, dem wir bewusst einen neuen, anderen Rahmen verleihen, der uns das Bild aus einer ganz neuen Perspektive wahrnehmen lässt. Was auf den ersten Blick wie ein billiger Psycho-Trick wirken mag – schließlich ist und bleibt das Bild trotz neuem Rahmen ja dasselbe –, ist in Wirklichkeit nachweislich ein kraftvolles Instrument, das es selbst schwer traumatisierten Menschen ermöglichen kann, die Deutungshoheit über ihr eigenes Erleben und Empfinden (wieder) zu erlangen. Doch auch für uns Eltern eröffnet ein neuer, bewusst anderer Blick auf unsere Kinder ungeahnte Möglichkeiten: Wenn wir aufhören, unsere Söhne und Töchter als fordernd, anstrengend und problematisch zu betrachten und zu beschreiben und anfangen, sie als feinfühlig, ausdrucksstark und besonders zu sehen und zu benennen, verändert sich allein dadurch unser gesamtes Familiengefüge. Ein liebevoller Blick und eine wertschätzende Sprache beeinflussen nämlich nicht nur, wie wir mit unserem Kind umgehen – sie prägen auch das Selbstbild unseres Kindes sowie die Art und Weise, wie andere Menschen es wahrnehmen. Denn

ein positiver Blickwinkel und Wortschatz sind ansteckend: Wir fühlen, was wir hören und was wir sehen.

Mit diesem Buch möchte ich Eltern deshalb dazu einladen, ihr Kind in neuem Licht zu sehen, ohne dabei die eigenen dunklen oder schwierigen Gefühle unter den Teppich zu kehren. Ja, das Leben mit einem gefühlsstarken Kind ist anstrengend. Ja, die ständigen Hochs und Tiefs zu begleiten, lässt uns manchmal in unsere eigenen emotionalen Abgründe blicken. Doch all das ändert nichts daran, dass unsere gefühlsstarken Kinder einfach wunderbar sind. Genau so, wie sie sind.

»Als ich meine Therapeutin mal wieder vollheulte, was für ein schwieriges, forderndes, auslaugendes Kind Max ist, schlug sie mir vor, doch für jede seiner anstrengenden Eigenschaften einen positiven Begriff zu finden – die andere Seite der Medaille sozusagen. Nicht Zappelphilipp, sondern Bewegungstalent. Nicht ungezogen, sondern selbstbewusst. In den darauffolgenden Wochen war es für mich eine total erstaunliche Erfahrung, zu merken, was für eine große Veränderung alleine durch die Wahl meiner Worte passierte. Wenn ich mich über Max' Verhalten ärgerte, suchte ich bewusst nach einem wertschätzenden Begriff für das, was er gerade tat: ›Er sorgt gut für sich‹ statt ›Er ist rücksichtslos!‹ – und schon konnte ich viel freundlicher und verständnisvoller mit ihm umgehen. Das funktionierte sogar bei anderen! Als seine Erzieherin mir seufzend berichtete, Max sei im Kindergarten wieder so wild und ungestüm gewesen, antwortete ich: ›Er ist wirklich ein süßer kleiner Wirbelwind, nicht wahr?‹ Da lächelte sie und sagte: ›Ja, das ist er, und das ist ja eigentlich auch gut so.«

Karina, Mutter von Svea, 5 Jahre, und Max, 3 Jahre

Ist mein Kind ein gefühlsstarkes Kind?

Um herauszufinden, ob ein Kind hochbegabt ist, gibt es standardisierte Intelligenztests. Für Eltern, die sich fragen, ob ihr Nachwuchs hochsensibel ist, werden Fragebögen zum Selberbeantworten im Internet angeboten. Um zu sagen, ob ein Kind gefühlsstark ist oder nicht, braucht es keine solchen Tests. Denn wenn Gefühlsstärke keine Diagnose darstellt, sondern vielmehr ein Erkennungsmerkmal für betroffene Eltern und unter betroffenen Eltern, ist es letztlich vollkommen unerheblich, welche Kriterien ein Kind nun ganz objektiv auf einer Skala von 1 bis 10 erfüllt. Es gibt für Gefühlsstärke zum Glück keine standardisierten Testverfahren und keine medizinischen oder psychologischen Autoritäten, die unseren Kindern eine entsprechende Bezeichnung verleihen oder verwehren könnten. Nein, beim Erkennen gefühlsstarker Kinder zählt letztlich vor allem eins: das subjektive Empfinden der Familien. Sie kennen ihr Kind schließlich am besten.

»Wenn ich an meine älteste Tochter denke, sehe ich ein klares Bild vor mir: ein kluges, sanftmütiges, aufgewecktes Mädchen, das stundenlang Lego spielt, gern zur Schule geht, manchmal wütend und manchmal traurig ist, aber meist eine gut gelaunte Leichtigkeit ausstrahlt, die das Zusammenleben mit ihr ziemlich einfach macht. Denke ich an ihre kleine Schwester, ist es, als fange sich in meinem Kopf ein Karussell an zu drehen: so viele Gefühle, so viele Eigenschaften, so viele Extreme vereinigen sich in diesem einen kleinen Menschen. Sie ist so laut, und so still. Sie ist so witzig, und so ernst. Sie kann unfassbar wild sein, mich regelrecht umhauen mit ihrer Energie. Um dann abends im Bett nahezu in mich hineinzukriechen, wenn sie sich an mich kuschelt, als wäre ihr alle Nähe dieser Welt nicht genug. Sie kämpft viel, mit sich, mit uns, mit der Tatsache, dass sie in den Kindergarten gehen muss und dass die Nacht zum Schlafen da ist. Von ihren Gefühlen wird sie oft

völlig übermannt, dann weiß sie nicht mehr ein noch aus vor lauter Traurigkeit und Zorn. Dann beißt und schreit und spuckt sie wie ein wildes Tier, ihre Wut kennt keine Grenzen. Sie ist das Kind, das die Krabbelgruppe sprengt und den Musikkurs, das mir skeptische Blicke im Supermarkt einbringt und Zweifel an meinen Fähigkeiten als Mutter sowieso. Sie ist das Kind, das mich mit einer Heftigkeit braucht und liebt, wie ich sie bisher nicht kannte, und dem all die Liebe und Aufmerksamkeit und Nähe, die ich ihr gebe, niemals zu reichen scheinen, um einfach einmal ruhig zu werden und loszulassen und wirklich zu entspannen. Und ich habe oft das Gefühl: Niemand sonst auf der Welt hat so ein intensives, forderndes, über alle Maßen anstrengendes und trotzdem wunderbares Kind wie ich.«
Carola mit Wilma, 8, und Emma, 6

Wenn Sie sich beim Lesen dieses Erfahrungsberichts der Mutter eines gefühlsstarken kleinen Mädchens immer wieder dabei ertappt haben, heftig mit dem Kopf zu nicken und »Genau so ist es, genau so fühlt es sich an« zu denken, wenn Ihnen vielleicht sogar Tränen in die Augen gestiegen sind angesichts der Tatsache, dass Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen Ihrem besonderen Kind gegenüber nicht alleine sind – dann sind Sie höchstwahrscheinlich die Mutter oder der Vater eines gefühlsstarken Kindes.

Acht typische Eigenschaften gefühlstarker Kinder

Die Pädagogin Mary Sheedy Kurcinka benennt in ihrem Buch *Raising Your Spirited Child* acht typische Charaktereigenschaften, die bei gefühlsstarken Kindern übermäßig stark ausgeprägt sind. Nicht jedes verkörpert alle diese Eigenschaften, doch sie geben Aufschluss darüber, woran wir alle gefühlsstarke Kinder besonders gut erkennen können.

1. Mein Kind erlebt Gefühle unglaublich intensiv.

Gefühlsstarke Kinder verhalten sich oft schon als Babys nicht wie andere Neugeborene. Sie quäken nicht – sie schreien. Sie schmatzen nicht leise, wenn sie Hunger bekommen, sondern brüllen von jetzt auf gleich los. Sie haben eine unglaubliche Angst vor dem Alleingelassenwerden und weinen panisch, sobald sie keinen Körperkontakt haben. (Sie hassen deswegen auch oft den Kinderwagen und das Babybett und lieben das Tragetuch.) Werden sie älter, bleibt das Auf und Ab intensiver Gefühle ihr stetiger Wegbegleiter: Jedes umgeschüttete Saftglas ist ein Drama, die falsche Mütze kann einen ganzen Nachmittag ruinieren. Belanglose Kleinigkeiten gibt es für diese Kinder nicht. Jede Sache ist eine große Sache, und jede emotionale Reaktion geht bei ihnen ganz, ganz tief. Die meisten gefühlsstarken Kinder tragen diese intensiven Emotionen relativ ungefiltert nach außen: Sie schreien und weinen laut und schrill, wenn es ihnen mit etwas schlecht geht (und das ist oft der Fall). Ihre Wutanfälle sind deshalb lang und gefürchtet. Es gibt allerdings auch gefühlsstarke Kinder, die Emotionen ebenso heftig erleben, diese jedoch nicht nach außen, sondern nach innen hin verarbeiten. Diese Kinder werden in den vielen für sie herausfordernden Situationen im Alltag ganz still und in sich gekehrt und versuchen angestrengt, die über sie hereinbrechende Flut der Gefühle mit sich selbst abzumachen.

2. Mein Kind ist extrem ausdauernd und hartnäckig.

Wenn gefühlsstarke Kinder sich etwas in den Kopf gesetzt haben, lassen sie sich davon oft nicht mehr abbringen. Papas Smartphone durch ein singendes Spielzeughandy ersetzen? Nicht mit einem gefühlsstarken Kleinkind! Es will genau dieses Handy, das es gerade hatte, und wird diesen Wunsch auch nicht durch kreative Ablenkungsmanöver aufgeben, sondern schreit und tobt mit unfassbarer Ausdauer bis zur totalen Erschöpfung. Gefühlsstarke Kinder wirken dadurch oft sehr starrsinnig, in Wirklichkeit sind

sie aber einfach sehr determiniert: Wenn sie sich in den Kopf gesetzt haben, alleine ein Vogelhaus zu bauen oder in sämtlichen Hauptfächern mindestens eine Zwei zu schaffen, lassen sie von diesen Zielen ebenso wenig ab wie einst von Papas Telefon.

3. Mein Kind ist überdurchschnittlich sensibel.

Gefühlsstarke Kinder nehmen sämtliche Sinneseindrücke besonders stark wahr und lassen sich von einem unwillkommenen oder unerwarteten Geruch, Geräusch oder Gefühl auf der Haut oder im Mund leicht aus der Ruhe bringen. Typisch für gefühlsstarke Babys ist, dass sie unglaublich empfindliche Schläfer sind und beim kleinsten Geräusch weinend hochschrecken. Später sind gefühlsstarke Kinder oft sehr wählerisch, sowohl was Essen als auch was Kleidung angeht, die sie auf ihrer Haut ertragen können (Wolle empfinden sie oft als zu kratzig, Jeans als zu steif und eng, Knöpfe als drückend, Socken als unangenehm ...). Besonders tricky für Eltern ist, dass gefühlsstarke Kinder oft ganz besonders feine Antennen für die Emotionen der Erwachsenen im Raum haben (auch die, die den Menschen selbst gar nicht bewusst sind). Gefühlsstarke Kinder neigen sehr stark dazu, ihren Eltern diese Emotionen unbewusst zu »spiegeln«, also in ihrem eigenen Verhalten die Gefühle auszuleben, die sie unbewusst wahrgenommen haben. Sie legen dementsprechend beeindruckende Wutanfälle hin, wenn sie unterdrückte Wut spüren, weinen ohne ersichtlichen Grund, wenn jemand in ihrer Nähe – möglicherweise, ohne es selbst zu wissen – traurig ist, und beantworten jede Unsicherheit und jeden Selbstzweifel von Mutter oder Vater, indem sie selbst alles in Frage stellen und ganz viel Rückversicherung brauchen.

4. Mein Kind ist außergewöhnlich offen für alle Eindrücke.

Gefühlsstarke Kinder sind häufig geborene Detektive. Durch ihre rasche Auffassungsgabe und ihr Auge fürs Detail bemerken sie

jede kleine Veränderung und ziehen ihre Schlüsse daraus: »Du riechst heute anders, nach Parfüm – gehst du etwa nachher noch weg?« Viele Eltern fühlen sich dadurch beobachtet und überwacht, dabei achten gefühlsstarke Kinder gar nicht bewusst auf solche Kleinigkeiten – diese springen sie regelrecht an und lenken sie oft von anderen Dingen ab. Typisches Beispiel: Für gefühlsstarke Kinder ist es häufig geradezu unmöglich, die simple Aufforderung umzusetzen, rasch in die Küche zu gehen und dort das Salz zu holen. Denn auf dem Weg dorthin bannen so viele Dinge ihre Aufmerksamkeit, dass sie darüber nach kurzer Zeit ihren ursprünglichen Auftrag komplett vergessen. Nach einer halben Stunde kann man sie dann auf halbem Weg zur Küche im Flur vorfinden, wo sie fasziniert beobachten, wie eine Stubenfliege einen Brotkrümel verspeist.

5. Mein Kind kann Abweichungen von Routinen kaum aushalten.

Gefühlsstarke Kinder fühlen sich oft völlig überfordert, wenn vertraute Routinen unverhofft durchbrochen werden. Als Gegenpol zu ihrem von Natur aus chaotischen und überwältigenden Innenleben schätzen sie nämlich häufig klare und berechenbare Strukturen, an denen sie sich im Alltag entlang hangeln können. Ferien und Feiertage stellen für sie deshalb oft nur schwer zu bewältigende Herausforderungen dar, auf die sie sich zwar einerseits freuen, die aber andererseits oft in Wutanfällen und Tränen enden. Ein unklarer Tagesablauf plus viele Menschen plus ein hoher Geräuschpegel plus unzählige weitere Sinneseindrücke führen oft dazu, dass gefühlsstarke Kinder das Gefühl haben, ihr Kopf stünde kurz vorm Explodieren. Unkontrollierte Zornausbrüche, heftige Aggressionen und provozierendes Verhalten sind oft der Ausdruck dieser Überforderung – und lassen Eltern oft wütend und enttäuscht zurück, weil der liebevoll vorbereitete Kindergeburtstag, die große Ostereiersuche im Familienkreis oder der

feierliche Gottesdienst zur Kommunion der Cousine wieder mal vom eigenen Kind gesprengt wurden.

oder

Mein Kind empfindet jede äußere Struktur als Freiheitsberaubung.

Während sich viele gefühlsstarke Kinder dankbar an Routinen und Strukturen orientieren, gibt es andere, die eine regelrechte Aversion gegen alles Regelmäßige, Immergleiche, Festgezurte haben. Diese Kinder etwa an eine feste Bettgezeit zu gewöhnen, ist ein aussichtsloses Unterfangen, ebenso wie das Einführen einer klaren Morgenroutine. Sie haben einen unglaublichen Freiheitsdrang und können nur dann kooperieren, wenn ihnen eine aktive Entscheidung ermöglicht wird, was sie in welcher Reihenfolge und zu welchem Zeitpunkt tun wollen.

6. Mein Kind hat scheinbar niemals endende Energie.

Gefühlsstarke Kinder werden oft als wilde Kinder beschrieben. Tatsächlich haben viele von ihnen einen immensen Bewegungsdrang, der dazu führt, dass sie ganz zappelig werden, wenn sie sich nicht genügend auspowern konnten. Ganz typisch ist das Bedürfnis, selbst beim Stillsitzen etwas mit den Händen zu tun: Papier in kleine Schnipsel zu reißen, an der eigenen Kleidung herumzufummeln, wieder und wieder die eigenen Buntstifte zu spitzen.

Doch die Zuschreibung, dass energiegeladene Kinder sich einfach nur müde turnen müssen wie Hütehunde, greift zu kurz. Gefühlsstarke Kinder sind weniger wild, sie haben vielmehr einen starken Selbstwirksamkeitsdrang. Das heißt: Dass sie so viel klettern, rennen und hüpfen, hat oft weniger mit einem unbändigen Bewegungsbedürfnis zu tun als mit der Hartnäckigkeit, mit der sie bestimmte Ziele verfolgen. Wenn sie aus dem Gitterbettchen klettern wollen, dann klettern sie aus dem Gitterbett, auch wenn

sie dazu hundert Versuche brauchen. Wenn die Schokolade im obersten Regal der Speisekammer liegt, dann hieven sie eben einen Stuhl auf den Wäschetrockner und versuchen so lange, da hoch zu kommen, bis es klappt. Und wenn sie nicht nach Hause gehen wollen, bis sie den Basketball in den Korb geworfen haben, mobilisiert dieses Ziel in ihnen die Energie, es stundenlang weiter zu probieren.

7. Mein Kind tut sich sehr schwer mit Veränderungen.

Dass Mama eine neue Brille bekommt, kann für ein gefühlsstarkes Kind eine echte Katastrophe bedeuten – von einem Kindergartenwechsel oder gar dem Umzug in eine andere Wohnung ganz zu schweigen. Die Schwierigkeit, mit neuen Situationen klarzukommen, wächst dabei mit jeder Beteuerung der Eltern, dass das doch alles nicht so schlimm sei, weil das gefühlsstarke Kind dann den Eindruck hat, seiner eigenen Wahrnehmung nicht vertrauen zu können. Gefühlsstarke Kinder brauchen deshalb Gelegenheit, sich langsam, schrittweise und mit viel einfühlsamer Begleitung an neue Situationen zu gewöhnen.

8. Für mein Kind ist das Glas oft halbleer.

Gefühlsstarke Kinder können sich unglaublich freuen, aber sie sind oft auch sehr grüblerische, nachdenkliche Menschen, die sich auf das Schwierige, Problematische, Negative fokussieren. Für Eltern ist das nur schwer zu ertragen, wenn die prägendste Erinnerung an den Ausflug in den Zoo das heruntergefallene Eis ist. Doch gefühlsstarke Kinder entscheiden sich nicht bewusst dazu, die Welt durch diese Brille zu sehen. Sie sind vielmehr ständig auf der Suche nach Problemen, weil sie durch ihren wachen Geist auch an deren Lösung interessiert sind, erforschen also gewissermaßen das Verbesserungspotential in jeder Situation, das, was man noch verändern könnte. Auch wenn sie oft skeptisch und grummelig wirken, sind sie also mit ihrer manchmal defi-

zitorientierten Sicht auf die Dinge keine Schwarzmalerei, sondern eher auf dem Weg dahin, kluge Skeptiker und konstruktive Kritiker zu werden.

Ihr seid nicht allein!

Ein gefühlsstarkes Kind ins Leben zu begleiten, ist eine tierisch anstrengende, extrem herausfordernde, absolut nervenaufreibende Angelegenheit. Die Kraft, die es kostet, jeden Tag aufs Neue Beifahrer einer niemals endenden emotionalen Achterbahnfahrt zu sein, ist mit der Anstrengung normaler Elternschaft nicht zu vergleichen. Und so ist es nicht weiter verwunderlich, dass Mütter und Väter gefühlsstarker Kinder immer wieder an einen Punkt tiefer Verzweiflung kommen, an dem sie nicht wissen, wie sie weitermachen sollen im Umgang mit diesem so heiß geliebten, aber eben auch so verflixt anstrengenden Kind, mit dem nichts einfach mal leicht, unkompliziert, *easy-going* sein kann.

Meine wichtigste Botschaft an all diese Eltern ist: **Ihr seid nicht allein.** Es mag euch so vorkommen, als kämpfe niemand jeden Tag denselben Kampf wie ihr. Aber in Wirklichkeit sind wir Tausende.

Wir alle lieben unsere Kinder – und könnten sie trotzdem manchmal auf den Mond schießen. Wir würden sie um keinen Preis jemals eintauschen wollen – und tagträumen trotzdem manchmal von einem Familienleben, in dem der Tagesablauf sich nicht nach den komplizierten Emotionen unserer Kleinen richtet. Wir beneiden manchmal still die Eltern jener Kinder, die uns im Vergleich oft schon geradezu unheimlich ausgeglichen erscheinen. Und sind unglaublich verletzt, wenn die Mütter und Väter dieser Kinder uns gut gemeinte Ratschläge geben, die mit unseren Kindern ohnehin nie funktionieren würden. Wir zweifeln ständig an uns selbst und fragen uns, was wir falsch gemacht haben, dass unsere Kinder so sind, wie sie sind. Und sehen gleichzeitig, dass