

Nora Imlau

Du bist anders, du bist gut

Nora Imlau

Du bist anders, du bist gut

**Gefühlsstarke Kinder
beim Großwerden begleiten.
Ab 6 Jahren.**

Kösel

Für meine Tochter Annika, ohne die ich nie von gefühlsstarken Kindern erfahren hätte

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® N001967

2. Auflage 2021

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © plainpicture/Daniel Waschnig Photography | BildNR. p300m982031f

Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-466-31128-6

www.koesel.de

Inhalt

- 11 **Vorwort:**
Große Kinder, große Gefühle

- 15 **ERSTES KAPITEL**

- Manches wird leichter – und vieles einfach nur anders: Gefühlsstarke Kinder werden größer**

- 16 Gefühlsstärke ist keine Phase
 - 19 Ist mein Kind nun wirklich gefühlsstark? Acht typische Eigenschaften
 - 20 Gefühlsstarke Kinder: Am äußersten Ende des Spektrums der Temperamente
 - 23 Das alte Rätsel der Menschheit
 - 25 Gefühlsstärke ist angeboren – aber entwicklungsfähig
 - 30 Vom Temperament zur Persönlichkeit
 - 32 Gefühlsstärke ist und bleibt eine riesige Herausforderung
 - 34 Wenn gefühlsstarke Kinder älter werden: Was anders wird
 - 38 Die zwei großen Rettungsanker: Selbstregulation und Selbstfürsorge

- 43 **ZWEITES KAPITEL**

- Umbaumaßnahmen im Gehirn: Gefühlsstarke Kinder beim Erwachsenwerden begleiten**

- 44 Die Schaltzentrale verändert sich
 - 45 Einmal alles neu programmieren: Was in der späten Kindheit passiert
 - 49 Wie Eltern das Gehirn ihrer Kinder prägen

- 55 Unzerbrechliche Kinder gibt es nicht
- 58 Vorsicht, Scharlatane: Wenn Hoffnung zum Geschäftsmodell wird
- 60 Gefühlsstark Plus: Wenn zu einem besonderen Temperament eine medizinische Diagnose kommt
- 63 Schluss mit den Vorurteilen! Was jeder über gefühlsstarke Kinder wissen sollte

73 DRITTES KAPITEL

Von Bedürfnissen und Wünschen: Gefühlsstarke Kinder besser verstehen

- 74 Die Bedürfnisse hinter den Gefühlen sehen
- 74 Ich liebe dich! Ich hasse dich! Im Wechselbad der Gefühle
- 76 Neue Farben in der Palette: Welche Gefühle jetzt hinzukommen
- 78 Mit neuen Gefühlen umgehen lernen
- 82 Ich will Nähe, ich will Freiheit: Das Spannungsfeld menschlicher Bedürfnisse
- 86 Bedürfnisse in Balance
- 87 Der Weg durch das Nadelöhr: Von Bedürfnissen und Strategien
- 89 Sag mir doch einfach, was du brauchst! Warum das gefühlsstarken Kindern oft so schwerfällt
- 91 Aneinander dranbleiben – trotz allem
- 93 Nun sprich doch mit mir! Aktives Zuhören statt Druck und Vorwürfe
- 96 Zwischen Schützen und Schubsen: Der größte Balanceakt
- 101 So viel Neugier, so viel Kraft: Was in gefühlsstarken Kindern und Jugendlichen alles steckt

105 **VIERTES KAPITEL**

Viel Freiheit und ein fester Rahmen: Wie gefühlsstarke Kinder Selbstregulationsfähigkeit entwickeln

- 106 Wenn Kuscheln nicht mehr hilft: Neue Strategien für alte Probleme
- 108 Die eigenen Emotionen regulieren lernen
- 114 Selbstregulation trainieren – Fünf ganz praktische Tipps
- 118 Halt geben, Vertrauen schenken: Persönliche Grenzen vertreten
- 125 Abgrenzen – nicht ignorieren!
- 127 Der Unterschied zwischen Kooperation und Gehorsam
- 130 Nachgeben statt Aufgeben
- 132 Ideal und Wirklichkeit
- 135 Das Geheimnis von Authentizität
- 137 Zusammen schaffen wir das! Mit gefühlsstarken Kindern Krisen meistern

143 **FÜNFTES KAPITEL**

Du treibst mich in den Wahnsinn! Strategien für den Alltag mit gefühlsstarken Kindern

- 144 Jeder Tag ein neues Drama
- 148 Das leidige Klamottenthema
- 153 Warum immer so laut? Unterschiedliches Lärmempfinden
- 157 Immer dieses Chaos! Warum gefühlsstarke Kinder sich mit Ordnung so schwertun
- 163 Ich kann aber nicht schlafen! Schlafprobleme – immer noch
- 171 Hier brennt die Luft: Gefühlsstarke Kinder und ihre Geschwister
- 178 Wer führt? Über den schmalen Grat zwischen Selbstbestimmung und Überforderung

183 SECHSTES KAPITEL

Gefühlsstarke Kinder und die Welt da draußen: Freizeit, Medien und soziale Beziehungen

- 184 Loslassen, aber nicht alleinlassen
- 184 Du brauchst doch ein Hobby, nun bleib doch mal dabei!
- 190 Computerverrückt und handysüchtig: Exzessiver Medienkonsum
- 199 Verprasst, verschenkt, verpfändet: Gefühlsstarke Jugendliche und ihr Umgang mit Geld
- 202 Von Freunden und Feinden: Gefühlsstarke Kinder und ihr soziales Netz
- 208 Zu laut, zu wild, zu übermütig: Wenn gefühlsstarken Kindern das Freunde Finden schwerfällt
- 212 Wenn aus Wut Gewalt wird: Wege aus der Aggressionsfalle

217 SIEBTES KAPITEL

So viel Schule, so viel Stress: Warum gefühlsstarke Kinder und Jugendliche in der Schule oft so zu kämpfen haben

- 218 Ein Pensum wie ein Vollzeitjob
- 220 Ist unser gefühlsstarkes Kind schulreif?
- 222 Eine passende Schule für unser gefühlsstarkes Kind
- 224 Der wichtigste Grundsatz: Die Schule darf nie zwischen uns stehen
- 226 Miteinander statt Gegeneinander: Wie Erziehungspartnerschaft gelingt
- 229 Typische Schulprobleme gefühlsstarker Kinder – und mögliche Lösungen
- 239 Vokabeln lernen macht mir Kopfweh: Geringe Stresstoleranz als Stressfaktor
- 242 Ein Ausweg aus der Ausweglosigkeit

247 ACHTES KAPITEL**Der Schlüssel zu neuer Kraft für Eltern: Warum es ohne Selbstfürsorge auf Dauer nicht geht**

- 248 Die große Erschöpfung
- 249 Stimmen aus der Vergangenheit
- 251 Fürsorge für das Kind in mir
- 253 Nett zu uns selber sein
- 254 Fünf-Punkte-Plan für den Alltag
- 260 Selbst, aber nicht allein

263 NEUNTES KAPITEL**Wer bin ich und wer bist du? Was wir von gefühlsstarken Kindern über uns selbst lernen**

- 264 Woher kommt nur meine Wut?
- 268 Bin ich eigentlich selbst gefühlsstark?
- 272 Hilfe für gefühlsstarke Erwachsene
- 276 Große Gefühle schweißen zusammen

277 Zum Schluss

- 280 Gemeinsam statt einsam

283 Anmerkungen**284 Bildnachweis****285 Zum Weiterlesen**

VORWORT

Große Kinder, große Gefühle

Mein Kind ist anders als andere: sensibler und gleichzeitig wilder, ungestümer und verletzlicher, kuscheliger und fordernder. Von jedem Gefühl, jedem Bedürfnis scheint es nur die Extremvariante zu kennen, die keine Grenzen und keinen Aufschub kennt. Und weil es ständig wie unter Strom zu stehen scheint, kommt es nicht nur selbst kaum je zur Ruhe – es hält auch die ganze Familie permanent in Atem. Es war dieses Gefühl, das mich vor vielen Jahren dazu bewog, mich mit dem besonderen Temperament jener Jungen und Mädchen auseinanderzusetzen, die ich heute gefühlsstarke Kinder nenne. Aus dem Wunsch, mein eigenes Kind besser zu verstehen, erwuchs eine umfangreiche Recherche, deren wichtigste Ergebnisse ich schließlich in einem Buch zusammenfasste: »So viel Freude, so viel Wut«, das erste deutschsprachige Buch über gefühlsstarke Kinder, erschien im Frühsommer 2018 und eroberte die Köpfe und Herzen vieler tausend Eltern im Sturm.

»Endlich sind wir nicht mehr allein« – das ist die häufigste Rückmeldung, die mich seither von dankbaren Leserinnen und Lesern erreicht. Denn ein gefühlsstarkes Kind ins Leben zu begleiten, kann eine verflucht einsame Erfahrung sein. Schließlich kann kaum jemand nachvollziehen, wie es wirklich ist, mit so einem hochemotionalen Energiebündel zusammenzuleben. Statt Verständnis hagelt es deshalb meist eher Erziehungstipps: Sei strenger,

greif härter durch, lass ihm das nicht durchgehen. Als wäre das besondere Temperament unseres Kindes unsere eigene Schuld, und seine Schwierigkeiten im Alltag die direkte Folge unserer mangelhaften Erziehung. Dabei ist glasklar bewiesen: Kinder werden nicht gefühlsstark gemacht, sie kommen bereits mit dieser besonderen Spielart der Persönlichkeit zur Welt. Die besondere Kombination aus Wildheit und Verletzlichkeit ist keine Störung, kein Anzeichen einer Krankheit, kein Fehler im System. Sondern vielmehr eine gesunde, natürliche, angeborene individuelle Eigenschaft, die mit besonderen Herausforderungen einhergeht – aber auch mit besonderen Stärken und Potenzialen.

In »So viel Freude, so viel Wut« habe ich den Grundstein dafür gelegt, dass gefühlsstarke Kinder in Deutschland heute in einem neuen Licht betrachtet werden: nicht als verhaltensauffällige Problemkinder, sondern als die spannenden und vielseitigen Persönlichkeiten, die sie in Wirklichkeit sind. In »Du bist anders, du bist gut« führe ich diesen Gedanken nun weiter und erkläre, wie sich Gefühlsstärke mit den Jahren verändert und entwickelt und welche Folgen daraus innerhalb und außerhalb der Familie erwachsen. Ein gefühlsstarkes Schulkind braucht andere Eltern als ein gefühlsstarker Teenager. Und weil Gefühlsstärke auch im Erwachsenenalter nicht einfach verschwindet, ist es wichtig, zu verstehen, wie der besondere Mix explosiver Persönlichkeitsmerkmale auch dann in Familien wirkt, wenn Eltern und Großeltern gefühlsstark sind – auch wenn sie es als Kinder vielleicht nie sein durften.



ERSTES KAPITEL

**Manches wird leichter – und vieles
einfach nur anders: Gefühlsstarke
Kinder werden größer**

Gefühlsstärke ist keine Phase

»Ach, das verwächst sich«, bekommen Eltern oft zu hören, wenn sie über schrullige oder anstrengende Eigenheiten ihrer Kinder sprechen. Und oft stimmt das tatsächlich: Hartnäckige Strumpfhosen-Verweigerer ziehen sich einige Jahre später oft problemlos an, kleine Gemüse-Hasser können zu gänzlich unkomplizierten Essern heranwachsen, und aus bockigen Wutzwergen sind zehn Jahre später nicht selten sanftmütige, kompromissbereite Jungen und Mädchen geworden. Doch bei gefühlsstarken Kindern hilft das Mantra von der schwierigen Phase, die garantiert vorbeigeht, oft nicht weiter. Zwar durchlaufen selbstverständlich auch sie verschiedene Entwicklungsstufen und dabei wird manches mit der Zeit ganz von selber leichter – aber ihr intensives, hochreaktives Temperament wächst sich eben *nicht* aus, sondern bleibt eine Herausforderung, auch dann noch, wenn in anderen Familien längst wieder Ruhe eingekehrt ist. Denn so, wie gefühlsstarke Kinder häufig von einer großen, wilden, alles umfassenden Emotion in die nächste springen, so löst bei ihnen oft auch eine herausfordernde Phase die nächste ab. Da verwundert es nicht, dass eines der häufigsten Themen in der Gruppe für Eltern gefühlsstarker Kinder auf Facebook die bange Frage ist: Wird es für uns denn *niemals* leichter? Darauf gibt es keine einfachen Antworten. Denn Fakt ist: Gefühlsstärke ist und bleibt eine Charaktereigenschaft, die sich nicht einfach verwächst, sondern lebenslang Chance und Herausforderung zugleich bleibt – für die Betroffenen ebenso wie für ihr Umfeld.

Doch das heißt nicht, dass das Leben mit einem gefühlsstarken Kind nicht trotzdem mit den Jahren leichter werden kann. Denn was gefühlsstarken Kindern so schwerfällt – sich selbst zu regulieren – ist eine Fähigkeit, die sie mit der richtigen Begleitung zuverlässig lernen können. Und sobald sie diesen Dreh raus haben, wird der Familienalltag tatsächlich um ein Vielfaches unkomplizierter.

Die gute Nachricht ist: Die Selbstregulationsfähigkeit ihres gefühlsstarken Kindes stärken können Eltern von der Babyzeit an. Die schlechte: Sie brauchen dafür einen verflüchtigen langen Atem. Denn viele Jahre der geduldigen, beständigen Co-Regulation sind nötig, bis sich im Gehirn gefühlsstarker Kinder jene Strukturen ausgeprägt haben, die ihnen ermöglichen, sich ihren heftigen Gefühlsausbrüchen selbstwirksam zu stellen. Umso wichtiger ist es, auf diesem Weg die kleinen Erfolge zu sehen und zu feiern: Jede Enttäuschung, die nicht zu einem völligen Ausrasten geführt hat. Jeder Kindergeburtstag, der nicht in die Hose ging. Jedes Innehalten, Durchatmen, Ruhigwerden. Vielen Eltern gefühlsstarker Kinder gelingt dies jahrelang sehr gut. Nachdem sie verstanden haben, warum ihr Kind so ist wie es ist, schöpfen sie aus ihrem neuen Verständnis die Kraft, für ihr kleines Emotionsbündel da zu sein, ohne es mit Druck und Strafen verändern zu wollen.

Doch irgendwann, wenn ihr Kind im Grundschulalter ist, erreichen viele Eltern den Punkt, an dem sie das Gefühl haben: Jetzt ist das Ende der Fahnenstange erreicht. Jetzt begleiten wir unser Kind schon so lange so verständnisvoll durch seine ganzen wirbeligen Emotionen, und es ist immer noch oft so wütend, so anstrengend, so kompliziert. So kann es einfach nicht länger weitergehen! Mit sieben, acht, neun, zehn Jahren *muss* ein Kind doch langsam mal in der Lage sein, nicht um jede Kleinigkeit ein Drama zu machen! Dazu kommt, dass auch das Verständnis aus dem Umfeld immer weiter sinkt. Mag ein willensstarkes Kleinkind noch ganz süß sein, geht ein gefühlt ständig bockiger Neunjähriger ohne niedlichen Babyspeck vielen Menschen schlicht tierisch auf die Nerven. »Das muss doch in dem Alter nicht mehr sein« – viele Eltern gefühlsstarker Kinder trifft dieser Vorwurf, mal abschätzig gemurmelt, mal unausgesprochen im Raum stehend, mitten ins Herz. Denn sie zweifeln ja selbst immer mehr an ihrem Weg, ihrer Erziehung, ihrem Kind. Deshalb ist es so wichtig, dass genau an dieser ganz typischen Klippe im mittleren Grundschulalter jemand steht und

sagt: Keine Angst – das ist alles ganz normal. Die Wutausbrüche, immer noch. Die Verletzlichkeit, die Angst, die Tränen. Die Wechselhaftigkeit, die düsteren Gedanken, das Gefühl, dass nichts einfach mal leicht sein kann. Die Verzweiflung darüber, die Sorge, etwas falsch gemacht zu haben. All das gehört dazu, wenn gefühlsstarke Kinder größer werden in einer Welt, die nicht für sie gemacht ist und die sie und ihre Eltern so oft missversteht. Unzählige Familien sind vor uns durch diese schwierige Zeit gegangen, und unzählige werden es nach uns tun. Wir sind nicht allein. Und der Weg raus aus der Panik und dem Stress führt nicht über mehr Strenge und Härte, wie uns oft eingetrichtert wird. Sondern – wie auch schon in der Baby- und Kleinkindzeit – über Klarheit und Verständnis. Je besser wir begreifen, was in unseren gefühlsstarken Kindern vor sich geht, wenn sie älter werden, und was sie in diesen stürmischen Zeiten von uns brauchen, desto leichter wird es uns fallen, unseren Weg als Familie ruhig und selbstbewusst weiterzugehen. Und zwar nicht im Kampfmodus, in einem ständigen Gegeneinander. Sondern in dem guten Gefühl, mit unserem gefühlsstarken Kind allen Widerständen zum Trotz gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Zusammen meistern wir den Kraftakt, an einem gesunden, selbstwirksamen Umgang mit starken Gefühlen zu arbeiten, ohne sie dabei unterdrücken oder auslöschen zu wollen. Denn unser Kind ist richtig und gut, so wie es ist. Es hat nur die Lebensaufgabe, seine heftigen emotionalen Hochs und Tiefs in sozial verträgliche Bahnen zu lenken. Dabei sind wir Eltern seine wichtigsten Lehrmeister und Wegbegleiter, von der Kleinkindzeit bis zum Erwachsenwerden.

Ist mein Kind nun wirklich gefühlsstark? Acht typische Eigenschaften

Immer wieder kommt es vor, dass Eltern sich unsicher fragen, ob ihr Kind nun wirklich gefühlsstark ist. Meist ist der Grund, dass sie es zwar in vielen der typischen Kennzeichen gefühlsstarker Kinder erkennen – aber nicht in allen. Oder sie haben das Gefühl: Oft ist unser Kind exakt so wie dort beschrieben, aber eben nicht immer. »Reicht« das dann, um gefühlsstark zu sein? Vereinzelt kam es sogar bereits vor, dass Eltern sich einen eindeutigen Gefühlsstärke-Test wünschen: Könnte man vielleicht das Level des Stresshormons Cortisol im Blut des Kindes überprüfen und daraus ablesen, wie gefühlsstark es ist? Oder könnte vielleicht ein MRT Aufschluss geben? Bei allem Verständnis dafür, dass Mütter und Väter sich nach Klarheit sehnen, ist es wichtig, zu betonen: Einen solchen eindeutigen Beweis dafür, dass das eigene Kind gefühlsstark ist, kann und wird es niemals geben. Denn auch wenn es viele Hinweise darauf gibt, dass Gefühlsstärke ihre Ursache auch in Besonderheiten des menschlichen Gehirns hat, ist sie keine trennscharf festzustellende körperliche Anomalie, sondern letztlich nichts anderes als die Beschreibung mehrerer Eigenschaften, die Eltern und Kinder gleichermaßen herausfordern. Dass dabei auch eine subjektive Komponente eine Rolle spielt – nicht jeder wird jedes Kind als gleich gefühlsstark empfinden –, ist dabei keine Schwäche der Idee, sondern genau so gewollt. Schließlich sollen *alle* Familien Rat und Unterstützung finden, die sich durch das intensive Temperament ihres Kindes herausgefordert fühlen – ganz unabhängig davon, wo genau es nun auf irgendeiner messbaren Skala steht.

Acht typische Eigenschaften gefühlsstarker Kinder

1. Sie erleben Gefühle unglaublich intensiv und tragen diese Emotionen impulsiv nach außen.

2. Sie sind extrem willensstark und hartnäckig – haben sie sich erst mal etwas in den Kopf gesetzt, sind sie kaum davon abzubringen.
3. Sie sind überdurchschnittlich sensibel und haben ganz feine Antennen für die Gefühle ihres Gegenübers.
4. Sie sind unglaublich empfänglich für sämtliche Sinnesreize und nehmen diese besonders intensiv wahr, was schnell zu Reizüberflutung führt.
5. Sie haben ein Thema mit Routinen: Einerseits brauchen sie klare, berechenbare Abläufe, andererseits fühlen sie sich von festen Strukturen schnell eingeengt.
6. Sie verfügen über scheinbar niemals endende Energiereserven, die sich oft in einem unbändigen Bewegungsdrang äußern sowie in einem unterdurchschnittlichen Schlafbedarf.
7. Veränderungen und Übergänge fallen ihnen schwer – ob kleine Wechsel wie der vom Kinderzimmer ins Bad oder größere wie Umzüge und Reisen.
8. Sie sind oft sehr nachdenklich und grüblerisch und haben ein großes Gerechtigkeitsempfinden, was oft dazu führt, dass sie am Leid der Welt regelrecht verzweifeln und dadurch ernster und pessimistischer wirken als Gleichaltrige.

Gefühlsstarke Kinder: Am äußersten Ende des Spektrums der Temperamente

Die typischen Eigenschaften gefühlsstarker Kinder zeigen: Jeder Mensch kommt mit seinem ganz eigenen, angeborenen Grundtemperament zur Welt, das bestimmt, wie er die Welt wahrnimmt und auf Reize reagiert. Verantwortlich für diese unterschiedliche Weltwahrnehmung ist die Tatsache, dass das Gehirn zwar grob bei allen Menschen gleich aufgebaut ist, sich jedoch in kleinen, aber bedeutsamen Details von Geburt an unterscheidet. Bestim-

menden Einfluss auf das individuelle Temperament hat dabei insbesondere die Größe und Empfindlichkeit der Amygdala, eines kleinen mandelförmigen Hirnareals in der Mitte des limbischen Systems, das für Stressreaktionen und Gefahren-Früherkennung zuständig ist, sowie die Beschaffenheit des Vagusnervs, also jenes Nervensystems, das Entspannungs- und Ruhesignale vom Gehirn in den Körper trägt. Aus dem Zusammenspiel dieser beiden neuronalen Strukturen ergibt sich, wie stressempfindlich und empfänglich für äußere Reize ein Mensch ist und wie schnell und effektiv er seine Reaktionen und Emotionen regulieren kann.

Manche Menschen kommen mit einer unterdurchschnittlich empfindlichen Amygdala, aber einem sehr starken Vagusnerv zur Welt. In der Folge sind sie selbst in heftigen Stresssituationen nicht leicht aus der Ruhe zu bringen, und wenn sie sich doch mal aufregen, erlangen sie überdurchschnittlich leicht wieder ihre innere Balance zurück. Diese extrem regulationsstarken Menschen stehen am einen Ende des Spektrums der verschiedenen Temperamente, an dessen anderem Ende sich unsere gefühlsstarken Kinder befinden. Dazwischen bewegen sich all die, die mit ihrer individuellen Stress-Resistenz und Selbstberuhigungsfähigkeit nicht so stark einem der Pole zuneigen. Je nachdem, wo auf dieser großen Bandbreite der unterschiedlichen Weltwahrnehmungen unsere Kinder und wir selbst angesiedelt sind, ändert sich die Dynamik unserer Familie. Auffällig dabei ist, dass es umso mehr knallt, je näher Familienmitglieder am äußersten Ende dieses Spektrums stehen, und zwar auf der gefühlsstarken Seite. Denn wo eine extrem empfindliche Amygdala auf einen sehr schwach ausgeprägten Vagusnerv trifft, schlägt die Wucht jedes Reizes und jedes großen Gefühls ungebremsst zu. Gefühlsstarke Kinder scheinen deshalb oft von jedem Bedürfnis und jeder Gefühlsäußerung nur die Maximalvariante zu kennen: Tiefste Trauer, größte Freude, heftigster Frust, wildeste Wut. Das Leben mit ihnen gleicht einer turbulenten Achterbahnfahrt, die kaum jemals pausiert, denn einfach mal

so mittelfrieden sind diese Kinder so gut wie nie. Stattdessen springen sie wie kleine Flummibälle von einem starken Gefühl ins nächste, und treiben die Menschen um sie herum mit ihrem unbändig starken Willen, ihren heftigen Gefühlsausbrüchen, ihrem starken Gerechtigkeitsinn, ihrem Denken und Fühlen in Extremen und ihrem typischerweise geringen Schlafbedarf in Kombination mit einem hohen Bewegungsdrang schier in den Wahnsinn.

Umso wichtiger ist es, sich klarzumachen: Gefühlsstärke ist anstrengend und herausfordernd für alle Beteiligten, aber sie ist weder eine Krankheit noch eine Störung noch ein Ergebnis falscher Erziehung. Sie ist einfach nur eine besondere Spielart der Persönlichkeitsentwicklung. Gefühlsstark zu sein ist genauso normal wie nicht gefühlsstark zu sein. Es ist nur seltener. Etwa jedes siebte Kind, schätzt die US-amerikanische Pädagogin Mary Sheedy Kucinka, ist gefühlsstark. Genaue Zahlen zu erheben ist schwierig, da Gefühlsstärke ja eben keine medizinische Diagnose darstellt, sondern einfach nur einen explosiven Mix verschiedener intensiver Charaktereigenschaften beschreibt, und zwar auf möglichst wertschätzende Weise. Denn in der Geschichte der Erziehung sind für wilde, willensstarke Kinder bisher ganz andere Vokabeln verwendet worden. Sie galten als Trotzköpfe und Taugenichtse, als Zapfelphilippe und Zicken, als verhaltensauffällige Problemkinder.

Diese Kinder heute als gefühlsstark zu sehen und zu bezeichnen hilft dabei, das Stigma, das ihrem besonderen Temperament anhaftet, zu lösen und nach neuen Wegen zu suchen, ihnen zu einem gesunden, sozialverträglichen Umgang mit ihren großen Gefühlen zu verhelfen. Gefühlsstärke zu verstehen heißt, Kinder nicht länger dafür zu verurteilen, dass sie anders sind als andere. Sondern das ungeheure Potenzial, das in ihrem besonderen Persönlichkeitsprofil liegt, zu sehen und zu stärken, ohne die Gefühlsstärke als Ausrede oder Standard-Entschuldigung für alles heranzuziehen.

Das alte Rätsel der Menschheit

Keine Spezies auf unserer Erde ist so variantenreich und vielfältig wie unsere Art. Es ist unglaublich, wie verschieden Menschen sein können, selbst dann, wenn sie von denselben Eltern oder Großeltern abstammen. Jede Kultur hat dafür in den vergangenen Jahrtausenden ihre eigenen Erklärungen gefunden: Vielleicht prägt der Stand der Sterne zum Zeitpunkt unserer Geburt unsere Persönlichkeit? Oder wird ein Kind im Mutterleib vielleicht schreckhaft davon, wenn seine Mutter sich erschrickt? Trägt es das Erbe eines früheren Lebens in sich, das es bestimmt? Oder hat es von den Göttern und Geistern einen besonderen Auftrag mitbekommen? Von Generation zu Generation wurden solche Geschichten weitererzählt, die die unglaubliche Unterschiedlichkeit von Menschenkindern erklären sollten. In der Antike entwickelte der griechische Arzt und Philosoph Galen von Pergamon bereits 200 nach Christus die Idee der vier Grundtemperamente: Die heiteren und aktiven Sanguiniker sind das genaue Gegenteil der eher passiven und schwerfälligen Phlegmatiker; Melancholiker haben eine besonders stark ausgeprägte traurige und nachdenkliche Seite, während Choleriker sich leicht aufregen und schnell wütend werden. Seither wurde die antike Temperamentelehre immer wieder ergänzt, neu interpretiert und zum Teil auch mystifiziert, indem etwa bestimmten Sternzeichen typische Charaktereigenschaften zugeschrieben wurden.

Das Spannende daran ist, dass augenscheinlich zu allen Zeiten – ob in der Antike, im Mittelalter oder auch während der Aufklärung – nach Erklärungen dafür gesucht wurde, warum Kinder sich zu so unterschiedlichen Erwachsenen entwickeln, und warum wir auf diese Entwicklung so wenig Einfluss haben. Die Frage, mit der wir Eltern gefühlsstarker Kinder uns so häufig herumschlagen – Warum ist mein Kind nur, wie es ist? – ist also keineswegs eine Modeerscheinung der Neuzeit. Im Gegenteil: Dass sich

Menschen seit über 2000 Jahren auf ganz unterschiedliche Weise mit der Lehre der Temperamente beschäftigen, zeigt, dass wir Eltern uns mit einem der größten und ältesten Rätsel der Menschheit befassen: Wie werden wir zu den Menschen, die wir sind?

Die Idee, dass unsere Erziehung irgendeinen Einfluss darauf haben könnte, wie Kinder sich entwickeln, ist hingegen verhältnismäßig neu. Das hat einen einfachen Grund: Den größten Teil der Menschheitsgeschichte lebten Familien in Stämmen, in denen alle ziemlich genau das Gleiche taten. Sie aßen dasselbe Essen, schliefen an ähnlichen Orten, trugen die gleiche Kleidung. Und auch der Umgang mit ihren Kindern unterschied sich nicht von dem der anderen Menschen in ihrem Clan. Kindererziehung war keine individuelle Angelegenheit und beinhaltete keine Wahl zwischen verschiedenen Wegen, sondern bestand in der kollektiven Umsetzung dessen, was im Clan unhinterfragter Konsens war. In der Folge wäre es völlig unplausibel gewesen, die Eltern eines besonders wilden, aufrührerischen, störrischen, lauten Kindes in irgendeiner Weise für das Verhalten ihres Kindes verantwortlich zu machen. Sie hatten ja offensichtlich nichts anders gemacht als all die anderen Mütter und Väter. Nein: In den äußeren Umständen des Aufwachsens konnten die offensichtlichen Unterschiede zwischen den verschiedenen Clankindern nicht liegen. Sie mussten ihre Unterschiedlichkeit vielmehr *mitgebracht* haben.

In der modernen Psychologie und Verhaltensbiologie des 19. und 20. Jahrhunderts wurde diese Sichtweise oft als unwissenschaftlich verlacht. Als der berühmte Persönlichkeitsforscher Jerome Kagan vor über 50 Jahren als junger Psychologiestudent die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen zu erforschen begann, war er absolut davon überzeugt, dass es primär die äußere Sozialisation sei, die die Persönlichkeit eines jeden Menschen forme, wie es der damaligen Lehrmeinung entsprach. Die Vorstellung passte auch ideologisch gut in die Zeit: Wenn qua Geburt alle Menschen gleich aufgestellt sind, können sie mit der gleichen Erziehung und

Ausbildung auch alle gleich gut funktionierende Erwachsene werden. Totale Chancengleichheit durch totale Gleichförmigkeit – man muss nur die eine Formel finden, die aus allen Kindern gute Menschen macht. Dem jungen Studenten Kagan widersprach damals ausgerechnet seine Mutter.¹ Ohne jede psychologische Ausbildung sagte sie ihrem Sohn auf den Kopf zu, sie sei sich ganz sicher, dass Kinder schon verschieden zur Welt kommen, und dass keine Gleichbehandlung der Welt sie zu gleichen Menschen machen könne. Dafür sei die unerklärliche Kraft in ihrem Inneren zu stark. Heute erinnert sich Kagan, mittlerweile 90 Jahre alt, etwas verschämt an diese Auseinandersetzung. Denn seine jahrzehntelange Forschung hat letztlich bewiesen, dass seine Mutter Recht hatte, ebenso wie all die Völker und Kulturen, die ganz selbstverständlich davon ausgingen, dass bereits kleinste Kinder etwas ganz eigenes mitbringen, wenn sie geboren werden – und keinesfalls unbeschriebene Blätter sind.

Gefühlsstärke ist angeboren – aber entwicklungsfähig

Nie zeigt sich das angeborene Temperament eines Menschen stärker als in der frühen Kindheit. Ein neugeborenes Baby kennt keine Scham und keinen Erwartungsdruck. Es macht sich keine Gedanken darüber, welche Verhaltensweisen in welchen Situationen angemessen oder sozial erwünscht sein könnten. Es folgt vielmehr dem evolutionären Programm in seinem Inneren, das ihm sagt, wann es sicher und wann es potenziell in Gefahr ist, wie es zum Aufbau der lebenswichtigen Eltern-Kind-Bindung beitragen kann, und wie es am besten auf sich aufmerksam macht, wenn es etwas braucht.

Dabei ist es beileibe nicht so, dass allen Babys dasselbe Survival-Programm in die Wiege gelegt wäre. Es zeigt sich vielmehr

bereits in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt, dass unsere Kinder mit unterschiedlichen »Werkseinstellungen« ins Leben starten und auf dieselben Reize ganz unterschiedlich reagieren. Den Forschungen Jerome Kagans zufolge lassen sich dabei ganz grob drei Typen erkennen: Etwa 40 Prozent aller Babys sind regulationsstark, reagieren also nur mit einer schwachen Amygdala-Aktivität auf Stress und wirken durch ihren hohen Vagus-tonus oft sehr ausgeglichen, was sich auch in einer geringeren motorischen Aktivität und einem hohen Schlafbedarf niederschlägt. Weitere 40 Prozent aller Babys könnte man als bindungsstark bezeichnen: Sie brauchen kontinuierliche Co-Regulation von außen, um die Reize und Stressoren des Alltags gut bewältigen zu können. Das heißt: Ihre Amygdala reagiert durchaus empfindlich auf Stress, ihr Vagusnerv spricht jedoch sehr gut auf Regulationsangebote von außen an und vermag mit dieser Unterstützung, den Körper wieder in den Ruhezustand zu versetzen. Die verbleibenden 20 Prozent aller Babys nennt Kagan »hoch reaktiv«: Sie reagieren extrem sensibel auf jeden Reiz, sind enorm stressempfindlich und schaffen es selbst mit viel Begleitung nur schwer, in die Ruhe zu finden. Sie sind motorisch überdurchschnittlich aktiv, ausgesprochen willensstark und hartnäckig, haben einen unterdurchschnittlichen Schlafbedarf und schreien signifikant mehr als Gleichaltrige. Viele dieser Babys entwickeln sich zu jenen sensiblen Wirbelwinden, die wir gefühlsstarke Kinder nennen. Typischerweise fallen gefühlsstarke Kinder also bereits im Baby- und Kleinkindalter durch ihre immens starken Bedürfnisse und ihr besonders anspruchsvolles Temperament auf und bleiben auch weit nach den Kindergarten- und frühen Grundschuljahren fordernder, wilder und impulsiver als Gleichaltrige.

Doch nicht immer verläuft die Entwicklung so linear: Es gibt auch gefühlsstarke Kinder, die von ihren Eltern in der ersten Zeit nach der Geburt als unkompliziert und pflegeleicht empfunden werden und deren intensives Temperament sich erst etwas spä-

ter zeigt. Umgekehrt gibt es selbstverständlich auch Kinder, die sich aufgrund von Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt in ihren ersten Lebensmonaten wie ein typisches gefühlsstarkes Baby verhalten, dann jedoch spürbar ruhiger und ausgeglichener werden, und zwar dauerhaft. Wichtig ist, Gefühlsstärke nicht mit den ganz normalen stürmischen Emotionen während der sogenannten Autonomiephase zu verwechseln, also jener Zeit zwischen dem ersten und dem fünften Geburtstag, in dem Kinder ihr eigenes Ich und ihren eigenen Willen entdecken, was typischerweise mit heftigen Gefühlsausbrüchen einhergeht. Viele Eltern haben insbesondere beim ersten Kind in dieser Phase oft das Gefühl, ihr Kind sei plötzlich völlig durchgedreht: ständig wütend, häufig unausgeglichen, und oft richtiggehend auf Krawall gebürstet. Kein Wunder, dass sich die meisten Mütter und Väter in dieser Zeit zum ersten Mal fragen, ob ihr Kind vielleicht gefühlsstark sein könnte.

Fakt ist: Es gehört geradezu zu den primären Kennzeichen der Autonomiephase, dass fast alle Kleinkinder in dieser Zeit Gefühle besonders intensiv erleben und – aufgrund ihrer noch unausgereiften Impulskontrolle – auch sehr intensiv ausleben, heftige Wutanfälle inklusive. Insofern sind tatsächlich fast alle Kleinkinder »gefühlsstark« in dem Sinne, dass sie und ihre Eltern tagtäglich von starken Gefühlen und den Schwierigkeiten im Umgang mit ihnen herausgefordert sind. Doch der Unterschied zwischen Gefühlsstärke als angeborenem Temperament und den typischen Gefühlsausbrüchen in den Kleinkindjahren ist, dass Gefühlsstärke kein phasenweises Phänomen ist, keine Begleiterscheinung einer bestimmten Schwelle in der Persönlichkeitsentwicklung mit einem Anfang und einem Ende. Gefühlsstärke bleibt, auch dann, wenn die Gleichaltrigen allmählich alle durch sind mit dem Bocken und Trotzen, dem Auf-den-Boden-Werfen, dem Hauen, Beißen und Spucken. Gefühlsstärke heißt, auch dann noch ständig von Gefühlen überwältigt zu werden, wenn es längst nicht mehr als altersgerecht gilt. Gerade das macht es für Eltern und Kinder

ja so schwer. Denn während andere Eltern aufatmen, wenn die Autonomiephase endet und ihr Kind spürbar gereift daraus hervorgeht, fängt für Familien mit gefühlsstarken Kindern der Spießrutenlauf in dieser Zeit häufig erst so richtig an. Schließlich wird in unserer Gesellschaft von Kindern meist spätestens im Vorschuljahr erwartet, sich einfügen und anpassen zu können, sich an Regeln zu halten, still zu sitzen und zuzuhören – Erwartungen, die gefühlsstarke Kinder nur schwer, oft auch gar nicht erfüllen können. Und dann?

Die vielleicht wichtigste Nachricht für Eltern gefühlsstarker Kinder ist: Das besondere Temperament ihres Kindes ist zwar angeboren – doch sein Schicksal ist dadurch nicht vorbestimmt, und sein Lebensweg nicht vorgezeichnet. Denn während in den ersten Lebensjahren der Persönlichkeitsentwicklung das angeborene Temperament eines Kindes tatsächlich eine immense Rolle spielt, nimmt die Bedeutung dieser »Werkseinstellung ab Geburt« mit zunehmendem Lebensalter signifikant ab. Das hat vor allem zwei Gründe. Zum einen verändern und prägen die Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche mit ihren engsten Bindungspersonen und ihrer Umwelt machen, das menschliche Gehirn. Zum anderen reift mit dem Älterwerden zusehends auch der Neokortex heran, also jenes Hirnareal, das für bewusste, wohlüberlegte Entscheidungen, Vernunft und einen eigenen Willen verantwortlich ist. Je stärker der Neokortex im Gehirn die Führung übernimmt, desto weniger hilflos sind wir Menschen unseren angeborenen Reaktionsmustern ausgeliefert. Stattdessen können wir für uns typische Muster nun erkennen, analysieren und – wenn wir wollen – auch bewusst verändern. Kurz: Je älter wir Menschen werden, desto mehr übernehmen wir die Kontrolle darüber, was für Persönlichkeiten wir sind und sein wollen. Wir können uns Ängsten stellen, Blockaden überwinden und Strategien entwickeln, Herausforderungen zu bewältigen, die wir bisher intuitiv eher gemieden haben. Doch das heißt nicht, dass damit unser