



Nora Imlau

Du bist anders, du bist gut

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



PENGUIN VERLAG

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

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2022

Copyright © 2019 der Originalausgabe by Kösel Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger, München

Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt nach einem Entwurf von Weiss Werkstatt
Covermotiv: plainpicture/Daniel Waschnig Photography / BildNR. p300m982031f

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Abiling

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-328-10813-9

www.penguin-verlag.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 verflixt 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.