

Neues aus der Beratungsstelle März 2023

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

eher zufällig bin ich im letzten Jahr auf ein interessantes Interview mit der Journalistin und Buchautorin Nora Imlau gestoßen. *Gefühlsstarke Kinder* so bezeichnet Imlau Kinder, welche von Geburt an „anders“ sind: wilder, energiegeladener, rebellischer aber auch feinfühlicher, verletzlicher und sensibler. In ihrem Buch „So viel Freude, so viel Wut“ beschreibt Imlau in einer eindrucksvollen Art und Weise, was diese besondere Form von Emotionalität bedeutet und was Kinder von ihren Eltern brauchen, um einen gesunden Umgang mit ihren intensiven Emotionen zu erlernen.

Nora Imlau schreibt unter anderem für die Zeitschrift ELTERN und hat bereits mehrere erfolgreiche Elternratgeber veröffentlicht. „Und was fühlst du, Känguru?“ ist ein tolles Mutmachbuch für alle gefühlsstarken Kinder. Vielleicht haben Sie mal wieder Lust, in Ihrer Buchhandlung zu stöbern.

Wir hoffen auf einen sonnigen Frühlingsanfang und wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes, harmonisches und vor allem gefühlsvolles Osterfest!



Ihr Team der Beratungsstelle

Woran erkennt man gefühlsstarke Kinder?

„Gefühlsstarke Kinder“ hat es schon immer gegeben. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa jedes 7. Kind mit diesem besonderen Persönlichkeitsmerkmal zur Welt kommt. Früher galten diese Kinder als schwierig, bockig, rebellisch oder schwer erziehbar. Diese kleinen Wutzwerge und Troublemaker können aber auch sehr kreativ, willensstark und durchsetzungsfähig sein. Diese „anstrengenden“ Kinder besitzen besonders ausgeprägte Eigenschaften, die im Erwachsenenalter oftmals sehr geschätzt werden. Bei Kindern und Jugendlichen führen diese besonderen Persönlichkeitsmerkmale jedoch oftmals zu Schwierigkeiten auf dem Weg durch den Kindergarten, Schule und Institutionen, welche besonders Anpassung und Selbstkontrolle erfordern. Eltern geraten mit einem gefühlsstarken Kind schnell an Grenzen und sind mit zahlreichen Fragen konfrontiert. Für Gefühlsstärke gibt es kein standardisiertes Testverfahren. In Anlehnung an die amerikanische Pädagogin und Familientherapeutin Mary Sheedy Kurcinka beschreibt Nora Imlau in ihrem Buch „So viel Freude, so viel Wut“ acht typische Eigenschaften, an denen man gefühlsstarke Kinder gut erkennen kann.

1. Mein Kind erlebt Gefühle unglaublich intensiv

Als Babys weinen sie viel, brauchen sehr viel Körperkontakt und sind schnell reizüberflutet. Während andere Neugeborene einen Schutzmechanismus haben, so dass alle Eindrücke nur gefiltert ankommen, erlebt ein gefühlsstarkes Kind diese Empfindungen ungefiltert und in einem vollen Ausmaß. Das Auf und Ab intensiver Gefühle bleibt ein ewiger Begleiter. Die meisten Kinder tragen diese Emotionen ungefiltert nach außen, indem sie laut schreien oder mit nicht enden wollenden Wutanfällen.

2. Mein Kind ist extrem ausdauernd und hartnäckig

Wenn sie sich erst einmal etwas in den Kopf gesetzt haben, dann muss das auch umgesetzt werden. Im Kleinkindalter kann dies, ohne Frage, sehr anstrengend sein, im schulischen Kontext, kann dieser Eifer auch durchaus positive Effekte erzielen. Gefühlsstarke Kinder verfügen über extrem viel Energie, werden (scheinbar) nie müde und lassen sich von einer Idee kaum abbringen.

3. Mein Kind ist höchstsensibel

Gefühlsstarke Kinder sind häufig hochsensibel und schnell von Reizen überflutet. Sie können schlecht einschätzen, ab wann sie etwas überfordert. Sämtliche Sinneseindrücke werden besonders stark wahrgenommen. Jede Kleinigkeit kann ein Reiz sein. Die Zahnpasta ist nicht nur ein bisschen scharf - nein, sie brennt wie Feuer. Das Haarekämmen zieht nicht nur - nein, es tut fürchterlich am ganzen Kopf weh. Der neue Pulli kratzt nicht ein bisschen – nein, das Gefühl auf der Haut ist unerträglich.

4. Mein Kind ist übermäßig offen für neue Eindrücke

Ein weiteres typisches Merkmal ist eine rasche Auffassungsgabe gefühlsstarker Kinder. Wie kleine Detektive erleben sie die Welt, jede kleine Veränderung, lässt sie auch teils fantastische Rückschlüsse ziehen. So kann aus der Aufforderung, mal eben schnell den Müll runterzubringen, eine kleine Odyssee werden und man findet sein Kind nach einer halben Stunde am Küchenfenster, wo es äußerst fasziniert die Vögel beobachtet.

5. Mein Kind kann Abweichungen von Routinen kaum aushalten

Veränderungen oder auch neue Umgebungen stellen für gefühlsstarke Kinder oft eine Überforderung dar. Sie reagieren gestresst auf Abweichungen von der üblichen Routine. Im Gegensatz zu dem chaotischen Inneren, kann es durchaus sein, dass sie klare Strukturen im Alltag dennoch sehr schätzen und auch brauchen. Ein unklarer Tagesablauf, etwas zu Scharfes zum Mittagessen, das Hupen der Autos auf der Straße und noch weitere Eindrücke führen schnell zu einer Überreaktion. Wutausbrüche, Aggressionen aber auch provozierendes Verhalten sind dann oft der Ausdruck dieser Überforderung. Andere Kinder wiederum haben einen stark ausgeprägten Freiheitsdrang und sträuben sich vehement gegen festgelegte Routinen und immergleiche Abläufe.

6. Mein Kind hat scheinbar niemals endende Energie

Bei gefühlsstarken Kindern lässt sich oftmals ein immenser Bewegungsdrang beobachten. Stillsitzen müssen, lässt sie schnell zappelig werden, ihre Hände suchen meist als Ausweich nach Beschäftigung. Man geht davon aus, dass diese Kinder einen stark ausgeprägten Selbstwirksamkeitsdrang verspüren. Ganz nach dem Motto "Aufgeben ist keine Option" versuchen sie das gesteckte Ziel unbedingt zu erreichen.

7. Mein Kind tut sich sehr schwer mit Veränderungen

Ein Umzug, ein roter, statt wie sonst ein grüner Apfel oder auch ein anderer Klingelton am Telefon können für gefühlsstarke Kinder eine riesige Katastrophe sein. An dieser Stelle benötigen Kinder unbedingt Gelegenheit, sich langsam mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und bedürfen einer schrittweisen und gefühlvollen Begleitung, um sich an die neue Situation zu gewöhnen.

8. Für mein Kind ist das Glas oft halbleer

Gefühlsstarke Kinder verfügen schon sehr früh über eine emotionale Tiefe. Sie können sehr traurig, nachdenklich, nahezu philosophisch sein und machen sich zu den verschiedensten Themen komplexe Gedanken. Sie verfügen zudem oftmals über einen sehr stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, der sie, für das Gute, bis zur Erschöpfung kämpfen lässt.

Für eine harmonische Eltern- Kind- Beziehung ist es notwendig, zu verstehen, von welchen Emotionen unser Kind begleitet wird und auch uns selbst (kritisch) zu hinterfragen. Ein bestimmtes Verhalten hat immer einen Grund, so wie jeder Mensch einen Grund hat, sich so zu fühlen, wie er fühlt.

Eine Frage der Hirnchemie

Gefühlsstärke ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Wie intensiv Sinneseindrücke wahrgenommen und verarbeitet werden ist individuell verschieden. Gefühlsstarke Kinder nehmen jedoch mit allen Sinnen besonders stark wahr. Das, was sie sehen, hören, riechen, schmecken - alles ist eine um bis auf das hundertfache verstärkte Reaktion dessen. Der heutige Wissenstand zeigt, es gibt Jungen und Mädchen, die einfach anders sind als andere. Sie nehmen ihre Umwelt intensiver wahr, sie sind begeisterungsfähiger, impulsiver, voller Tatendrang - aber auch trauriger, aggressiver und wütender. Betroffene Kinder bewegen sich nie in der Mitte, sondern immer in Extremen. Nehmen wir eine Skala zur Hand um dies zu veranschaulichen sind wir bei Null oder Zehn - dazwischen gibt es nichts. Nach Mary Sheedy Kurcinka sind diese Kinder mit einer herausfordernden Persönlichkeit ausgestattet und diese gab es schon immer.

Gefühlsstärke ist ein wissenschaftlich nicht eng umschriebener Begriff. Zu voreilig werden hier oftmals Diagnosen in den Raum geworfen. Während zum Beispiel ADHS eine konkrete umschriebene Erkrankung darstellt, kann Gefühlsstärke nicht als Kategorie eines Persönlichkeitszuges erfasst werden.

Das Gehirn eines jeden Menschen ist gleich aufgebaut. Der älteste Teil des Gehirns ist das sogenannte Stammhirn, das alle lebensnotwendigen Körperfunktionen kontrolliert. Unsere Atmung, Durchblutung, Hunger- und Sättigungsgefühl, unsere Körpertemperatur, aber auch unseren Bewegungsdrang. In Stresssituationen übernimmt das Stammhirn die Kontrolle im Sinne von *Fight- or- Flight* - Angriff - oder - Flucht. Um den Hirnstamm herum befindet sich das limbische System, der Teil des Gehirns, wo unsere Gefühle zu Hause sind. Das Verbindungsstück zwischen Stammhirn und limbischen System ist der kleine Mandelkern, die Amygdala, ein Hirnareal, das besonders empfindlich auf Angst und Wut reagiert. Das Gehirn gefühlsstarker Kinder befindet sich in einer Art Notfallmodus. So wird bei einer sehr empfindlichen Amygdala schon bei einem relativ geringen Stresslevel ein Signal an das Stammhirn gesendet, sofort in den Notfallmodus zu schalten. Die Amygdala - der winzig kleine Gefahrendetektor im Gehirn - ist bei gefühlsstarken Kindern besonders aktiv, was zu heftigen, emotionalen Reaktionen führt. Der Vagusnerv, welcher für die Selbstregulation bzw. Selbstberuhigungsfähigkeit zuständig ist, ist hingegen nur schwach ausgeprägt. Das heißt, Eindrücke jedweder Art, werden immer besonders intensiv wahrgenommen, was zu einer Überreizung führen kann.

„Dabei fühl ich mich leer und klein und voller Angst und sehr allein.

Ich will gar nicht so wütend sein und immergleich die Stadt vollweins

Und alle Vasen runterreißen und Mama auch noch mit umschmeißen.

Und eigentlich will ich auch los, Der erste Schritt ist nur so groß:

Raus ins Heiße, Kalte, Nasse! All der Lärm von unsrer Straße!“

(aus : Und was fühlst du, Känguru? von Nora Imlau)

Umgang mit intensiven Gefühlen - Hilfen für Eltern

Haben Sie, liebe Eltern, auch ein „gefühlstarkes Kind“? Wichtig ist: Gefühlsstärke ist relativ! Sie wird erst deutlich im Verhältnis zur Gefühlsstärke des sozialen Umfeldes. Gefühlsstärke ist somit keine Diagnose. Nehmen sie Ihr Kind/ Ihre Kinder neugierig wahr und verfallen sie nicht ins Bewerten. Bringen Sie Ihrem Kind einen gesunden Umgang mit seinen eigenen Emotionen bei. Vertrauen Sie Ihren elterlichen Kompetenzen, zögern Sie dabei jedoch nicht, sich auch fachliche Unterstützung zu holen. Wie können wir als Eltern wirksame Strategien im Umgang mit eigenen Gefühlen entwickeln? Hilfreich ist es, sich Möglichkeiten zur Selbstregulation anzueignen, um auch seinem Kind wertvolle Unterstützung bieten zu können. Es ist als ein Lernprozess zu verstehen, für Sie als Eltern, als auch für Ihre Kinder. Sicher waren Sie auch schon einmal in der Situation, von den eigenen Gefühlen überwältigt worden zu sein. Insbesondere für Kinder ist es von Bedeutung, emotionalen Beistand zu erhalten, nicht abgelehnt zu werden, ein Gefühl von Sicherheit vermittelt zu bekommen. Im Alltag mit einem gefühlstarken Kind kann es sicher auch mal drunter und drüber gehen. Manche Eltern können vielleicht auch nicht nachvollziehen, warum es Ihr Kind nicht schafft, sich „zusammenzureißen“. Nora Imlau erklärt es so: *„Alles, was ihr fühlt, fühlt euer Kind noch hundert Mal so stark. Jedes Geräusch ist wie eine Explosion. Jedes normale Licht ist wie ein Blitz. Ihr müsst euch alles in der Extremvariante vorstellen.“* Es verlangt sehr viel, Verständnis dafür zu entwickeln, dass das Kind all das nicht mit Absicht macht. Als Eltern gefühlstarker Kinder ist es enorm wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Die wohl schwierigste Aufgabe ist es, verbunden zu bleiben, aber auch die eigenen Grenzen zu wahren. Versuchen Sie, die Besonderheit Ihres Kindes aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sehen Sie es als Chance, Veränderungen entstehen zu lassen. Stellen Sie sich neuen Herausforderungen, setzen Sie aber auch klare Grenzen, sorgen Sie für Routinen und Struktur. Ein „Nein“ bedeutet nicht zwangsläufig Zurückweisung, sondern schafft Sicherheit. Bekennen Sie sich zu Regeln, vereinbaren Sie Grundregeln im Umgang miteinander. Ein „Stell dich nicht so an“ oder „Jetzt komm mal wieder runter“ sind hier eher kontraproduktiv. Kinder bedürfnisorientiert ins Leben zu begleiten schließt auch die Bedürfnisse der Eltern mit ein. Imlau hat 5 wichtige Botschaften an Eltern gefühlstarker Kinder:

1. Ihr seid nicht allein!
2. Ihr seid nicht schuld!
3. Euer Kind ist nicht schuld!
4. Es ist normal, verschieden zu sein!
5. Gefühlsstärke und Familienglück schließen sich nicht aus!

Buchempfehlung

Dieser Newsletter kann nur in aller Kürze einen Einblick in die Thematik gefühlsstarker Kinder geben. Falls Sie, liebe Leserinnen und Leser, Interesse entwickelt haben, sich näher mit der Thematik auseinanderzusetzen, dann kann ich Ihnen folgende Literatur besonders empfehlen:

- ❖ So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. Nora Imlau. Penguin Verlag. 1. Aufl. 2021 ISBN: 978-3-328-10537-4
- ❖ Und was fühlst du, Känguru? Ein Mutmachbuch für alle gefühlsstarken Kinder. Nora Imlau. Carlsen Verlag. 2022 ISBN: 978-3-551-17180-1

Osterrätsel

