

Kinder. Es ist also oft, aber bei weitem nicht immer so, dass mehrere gefühlsstarke Kinder anstrengender sind.

Sie werden sehen, dass es in diesem Buch erstaunlich viel um Sie als Eltern geht, sodass Sie sich manchmal fragen werden, ob es hier eigentlich auch um Ihr Kind geht. Doch gefühlsstarke Kinder sind oft auch „schwankende“, beunruhigte Kinder. Obwohl die Eltern ihnen Schutz geben, wirken sie manchmal aufgrund ihres empfindlichen Nervensystems wie „ungeschützt der Welt ausgesetzt“. Die Eltern können an dieser Stelle viel tun, um ihren Kindern sozusagen einen zusätzlichen Schutzmantel mitzugeben. Dieser Weg geht meistens über die eigene Beruhigung – wir werden uns also fragen, was uns als Mutter oder Vater selbst emotional beschäftigt, wie wir unsere eigenen Gefühle einsortieren und

wieder zu unserer Mitte finden können, damit unsere Kinder sozusagen unter unserem Dach selbst wieder ausgeglichener werden. Dadurch kann eine tiefere Freude in der Beziehung zu unseren Kindern entstehen.

Ich werde in diesem Buch vorrangig von „der Mutter“ und „dem Kind“ sprechen, damit das Lesen einfach bleibt. Auch schreibe ich meistens von Ihnen und dem „einen“ gefühlsstarken Kind, um die Situationen besser zu veranschaulichen. Mit „Mutter“ meine ich die Bezugsperson, die dem Kind am nächsten steht – an diese Stelle kann gedanklich auch der Vater, die Oma, der Opa oder die Tagesmutter treten. Auch habe ich aus diesem Grund auf das „Gendern“ verzichtet und meine mit „Erzieherin“, „Arzt“, „Therapeut“ oder „Lehrer“ immer gleichzeitig auch das

andere Geschlecht.

Als Psychotherapeutin führe ich viele Gespräche mit Müttern und Vätern von gefühlsstarken Kindern. Die psychotherapeutischen Gespräche, die in diesem Buch der Veranschaulichung dienen, sind an echte Gespräche angelehnt, aber zum Schutz der Ratsuchenden angepasst worden. Die Kernbotschaft der Gespräche ist jedoch erhalten geblieben.

Als Psychoanalytikerin in Ausbildung erkläre ich in diesem Buch die Baby- und Kleinkindzeit besonders ausführlich, denn die Probleme der Großen lassen sich umso besser verstehen, je mehr man über die frühe Entwicklungszeit und die frühe Mutter-Kind-Kommunikation weiß. Das bedeutet nicht, dass das gefühlsstarke Kind nach einer schwierigen Anfangszeit in den

Brunnen gefallen ist. Ganz im Gegenteil: Mit den Bildern aus der frühen Kindheit lässt sich später sehr gut und heilsam arbeiten. In uns Erwachsenen steckt eben auch ein „inneres Kind“. Wenn wir verstehen, was in der frühen Zeit wichtig ist, dann verstehen wir auch, was jetzt für uns und unsere Kinder zählt. Vielleicht können Sie sich im Nachhinein sogar selbst ein bisschen besser verstehen, sodass Sie auch weicher auf sich selbst blicken können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass Sie sich und Ihr Kind durch das ein- oder andere Kapitel besser verstehen und Lösungen finden werden.

Kapitel 1: „Mein Kind ist so gefühlsstark!“

Was heißt das überhaupt?

Das Kind bebt vor Wut. „Nicht schon wieder“, denkt die Mutter. Sie ist müde von den ganzen Gefühlsausbrüchen, die ihr Kind ständig hat. Eben noch überschwängliche Freude, jetzt schon wieder Tränen über Tränen. Erst kürzlich las sie davon, dass es so etwas wie „gefühlstarke Kinder“ gibt und sie fragt sich, ob ihres dazu gehört.

Gefühlsstarke Kinder, so heißt es, haben eine besonders empfindliche „Amygdala“, eine Struktur im Gehirn, die unsere Gefühle mitreguliert. Außerdem sei der Vagusnerv,