

Kiran Deuretzbacher

**STARKE GEFÜHLE, STARKER HALT -
SELBSTREGULATION FÜR DEIN KIND UND DICH**

Kiran Deuretzbacher

STARKE GEFÜHLE, STARKER HALT

Selbstregulation für
dein Kind und dich



Mit Illustrationen von Susanne Göhlich

 KÖSEL

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

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden.

Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Julia Sommerfeld
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
Susanne Göhlich. Schmuckelemente: stock.adobe.com: arina
(Sonne, Sterne, Kringle, Rakete), vika_k (Rahmen)
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-31232-0

www.koesel.de

INHALT

Vorwort	9
VERSTEHEN: Was hinter den Gefühlen steckt	15
Gefühle als Kompass	17
Angst • Wut • Trauer • Freude/Glück/Zufriedenheit • Liebe Scham/Schuld	
Das Zuhause der Gefühle	61
Temperamente	65
Willkommen im Planetensystem	69
Grüner Planet • Roter Planet • Blauer Planet • Gelber Planet Schlechte und gute Planeten? • Das Nervensystem – die Steuerzentrale unserer Gefühle • Gas und Bremse • Drei Zustände, ein Ziel Toleranzfenster • Plastizität des Gehirns	
FÜHLEN: Wie dein Körper dir hilft, Gefühle zu regulieren	101
Raketensteuerung	103
Der Akku • Dem Impuls folgen • Co-Regulation • Selbstregulation	
Stress	124
Der Stresskreislauf und seine Tücken • Entspann dich mal! Warum von hundert auf null in unter drei Sekunden nicht geht Alles eine Frage der Erziehung oder der Regulierung? Neurodivergenz • Bottom-up versus Top-down	

PRAKTISCHE ÜBUNGEN	143
Spüre deine Kraft	145
Starke Wand • Aufwachen • Boxerin • Er-ZIEH-en • Löwin	
Atme ein und atme aus	150
Fingeratmung • Beruhigungsschluchzer • Strohhalm Blumenriechen	
Spüre dich	154
Tänzer • Lufthauch • Körperdetektiv • Summende Biene • Spürlinge	
Nutze deine Sinne	159
Scheuklappe • Fühlende Hände • Ohrmassage • Augenreise • Saure Zitrone	
Fühle Sicherheit	164
Umarmung • Regenbogen • Bad in der Natur • Sicherer Ort • Guten Appetit	
Finde deine Mitte	169
Pendel • Flamingo • Balanceakt • Schaukel	
Zusammen oder allein	173
Insel • Verbindung	
Lass Neues entstehen	175
Glühbirne • Buntes Bild • Herausforderung	
Medien	178
Glimmermomente sammeln	184
Differenziert über Gefühle sprechen	186

HANDELN: Wie Embodiment dir im Alltag hilft 187

Fahrplan für die konkrete Umsetzung 189

Einführung der Gefühlsplaneten • Akku im Blick • Steuern lernen –
so wirst du der Chef in deiner Rakete • Reiseroute checken (Erwachsene)
Reiseroute planen (Erwachsene) • Reiseroute checken (Kind)
Reiseroute planen (Kind)

Wichtiger Reiseproviant 210

Fokus Gefühlssturm 212

Wutanfall versus Meltdown • Notfallplan

Starke Gefühle, starker Halt 221

Epilog – die Wissenschaft und mein Buch 223

Dank 225

Weiterführende Literatur 227

Anmerkungen 231

GASTBEITRÄGE:

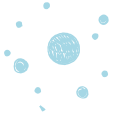
**Wenn Wut uns an die Grenzen bringt – und warum Strafen
kein Ausweg sein dürfen** 31
von Kathrin Hohmann

Die »perfekte« Mutter – People-Pleasing 89
von Marei Theunert

**Vererbter Stress: Wie Muster von Generation zu
Generation weitergegeben werden** 117
von Hannah Blankenberg

Fidget-Toys im Klassenzimmer 206
von Saskia Niechzial

VORWORT



War es nachts oder spät am Abend? Ich weiß es nicht mehr. Ich weiß nur noch, dass ich viel geweint habe und verzweifelt war. Wegen mir und meinem Kind. Mein Kind war an diesem Tag wieder einmal sehr wütend und ich so enttäuscht von mir selbst, dass ich es, wie oft in solchen Momenten, nicht geschafft hatte, liebevoll und zugewandt zu bleiben. Wusste ich doch, wie wichtig es ist, mein Kind liebevoll und friedvoll ins Leben zu begleiten. Und mir war sehr bewusst, welche Schäden und Verletzungen für mein Kind entstehen könnten, wenn mir das nicht gelingen würde. Ich machte mir selbst großen Druck, und meine Hilflosigkeit, Wut und Reue lasteten in dieser Nacht wie tausend Säcke Steine auf meinen Schultern.

Obwohl ich sehr müde war und den Schlaf dringend gebraucht hätte, suchte ich im Internet nach Hilfe. Denn dieses Muttersein überforderte mich trotz oder vielleicht auch wegen meines ganzen Wissens an vielen Stellen. Ich stieß auf ein Video eines Mannes, der über seine Gefühle, über seine eigene Wut und seinen Schmerz sprach, und ich wusste sofort, so wie dieser Mann über seine Gefühle spricht, möchte ich mein Kind durch seine Gefühle begleiten: klar, liebevoll, erlaubend, ehrlich und vor allem Halt gebend.

Ich meldete mich direkt für sein Seminar an. Fünf Monate später war ich super aufgeregt, denn ich würde zum ersten Mal, seit ich Mama war, ein ganzes Wochenende weg von zu Hause sein, um etwas über die Wut meines Kindes zu lernen. Außerdem würde ich das sicher auch für meinen Beruf gut gebrauchen können, als Ergotherapeutin hatte ich oft mit

wütenden Kindern und überforderten Eltern zu tun. Mein Plan war also, etwas über mein Kind und für meinen Beruf zu lernen.

Nach einem sehr intensiven Wochenende hatte ich nichts über mein Kind gelernt, jedoch sehr viel über mich, meine Gefühle, mein Nervensystem und meinen Schmerz. Ich machte eine Erfahrung, die mich tief berührte und vieles in mir veränderte: Im Strudel starker Gefühle erfuhr ich Halt.

Diese Erfahrung und all das, was ich dann in den folgenden Jahren über mich und mein Nervensystem lernen durfte, bildet den Grundstein dafür, wie ich seither meine Kinder mit und durch ihre Gefühle begleite, sie dabei unterstütze, sich zu regulieren, statt zu versuchen, ihre Gefühle auszuhalten, zu unterdrücken oder gar wegzuerziehen oder wegzuerklären.

Seitdem bin ich viele, viele Meilen auf diesem Weg weitergegangen, habe meine mittlerweile drei Kinder weitere zehn Jahre begleitet, durch Autonomiephasen, Wackelzahnzeiten, Übergänge, Schulkatastrophen und Sympathikus. Ich habe viele Familien und Pädagogen gecoacht und weitergebildet, habe selbst Aus- und Weiterbildungen absolviert und eine eigene Therapie gemacht. Berge von Büchern, Fachliteratur und Studien habe ich gelesen und so diese »Planetenreise« entwickelt. Eine Reise, auf der du lernst, in deiner eigenen Gefühlswelt Halt zu finden und deinem Kind ein starker Anker zu sein.

Dieses Buch, diese Reise ist für dich, wenn du dir wünschst, dass dein Kind einen gesunden Umgang mit all seinen Gefühlen lernt, um emotional stark und bereit für ein psychisch gesundes Leben zu sein. Wenn du bereit bist, deinem Kind den Halt zu geben, den es braucht, wenn es Ängste hat, wütend ist, sich freut, tiefe Liebe verspürt oder es Traurigkeit, Schuld und Scham überkommen.

Das ist jedoch kein Buch, das dir Tipps und Tricks liefert, was du sagen und tun kannst, damit dein Kind einfach nur ruhiger und zufriedener

sein wird. Dieses Buch nimmt auch dich ganz persönlich mit auf eine Reise und braucht deine Bereitschaft, deine Neugierde, dir und deiner Gefühlswelt ein Stück tiefer, intensiver, liebevoller, offener zu begegnen.

Ich lade dich dazu ein und begleite dich dabei, wie du selbst lernen kannst, Halt zu finden, auch dann, wenn die Gefühle intensiv, stark und, ja, auch erschreckend und schmerzhaft sind. Falls du nur ein Buch suchst, das einzig beim Kind ansetzt und alleine das Verhalten deines Kindes anpassen soll, dann ist dieses hier nicht das richtige für dich. Doch bist du bereit, dich gemeinsam mit deinem Kind auf eine Reise zu begeben – zu mehr Leichtigkeit, echter Verbindung, Mut, Zufriedenheit und innerem Halt? Dann bist du hier genau richtig. Dieses Buch kann euer Familienleben verändern.

Im ersten Teil geht es um das Verstehen, und wir starten mit einer Auswahl an Gefühlen, wir gehen rein, tauchen ab. Du erfährst, welche Botschaften uns Gefühle mitbringen. Zudem wirst du das All der Gefühlsplaneten und dein Nervensystem kennenlernen. Für die Reise zu einer gesunden Gefühlsregulation braucht es zum einen deinen Kopf und deinen Verstand, denn über unsere Gefühle und ihre gesunde Regulation gibt es viel zu wissen und zu verstehen. Du wirst neue Zusammenhänge erkennen und sicher einige Aha-Momente erleben.

Zum anderen brauchen wir auch deinen Körper und das Fühlen. Denn beide haben viel mehr mit unseren Gefühlen und deren Regulation zu tun, als die meisten von uns denken. Im zweiten Teil schauen wir uns daher das Fühlen und die ganz konkrete Regulation an: Wie kann es gelingen, die Gefühle auf eine gesunde Art und Weise zu steuern, und welche Rolle spielt Stress dabei? Ein Schlüssel hierbei ist die sogenannte Co-Regulation. Dieses Wort und seine Bedeutung haben in den letzten Jahren in der Elternwelt und in der Pädagogik glücklicherweise zugenommen, werden jedoch oftmals missverstanden. Wir klären, wofür Co-Regulation wirklich

steht, und du erfährst, wie du als großer Mensch deinem Kind Halt geben kannst, wenn seine Gefühle es handlungsunfähig machen.


Dafür gibt es 33 Körperübungen für dich und dein Kind, die ihr spielerisch und mit Leichtigkeit für einen regulierten und friedlichen Alltag nutzen könnt.


Die meisten Bücher würden an dieser Stelle enden, denn du hast Wissen und Handlungsempfehlungen bekommen. Doch ich begleite dich auch noch ein Stück weiter und zeige dir im dritten Teil anhand meiner Expertise aus 20 Jahren Familienbegleitung und -coaching, wie du das Wissen und die Regulation ganz konkret und individuell in deinem, in eurem Alltag umsetzen kannst.


Dazu bekommst du noch einen sehr praktischen Notfallplan und wichtigen Reiseproviant.

Bereichert wird das Buch zusätzlich von vier Expertinnen, die mit ihren Gastbeiträgen die Vielfalt des Themas abrunden.

Um dir den Inhalt noch leichter zugänglich zu machen, wirst du immer wieder folgende Symbole finden:

 Hier bekommst du einen Einblick aus dem Alltag, entweder meinem Alltag oder aus dem Beratungskontext. Bestimmt findest du dich in der einen oder anderen Situation wieder.

 Hier bekommst du extra spannendes Wissen.

 Mit diesem Zeichen versehene Abschnitte sind Einladungen an dich zur Selbstreflexion. Sie unterstützen dich bei dem Prozess, dich selbst und deine Gefühle noch besser verstehen und regulieren zu lernen. Ich lade dich von Herzen ein, dich jeweils neugierig und offen auf die Frage einzulassen. Wenn du jedoch spürst, es passt gerade nicht und dir fehlen

aktuell die Ressourcen dafür, dann lass sie liegen. Wenn du merkst, die Gefühle, die durch die Reflexion berührt worden sind, werden zu groß, dann bleib körperlich nicht in der Starre. Komm in die Bewegung, lauf durch die Wohnung, mach einen Spaziergang. Nimm Kontakt zu Menschen auf, die dir guttun, und besprich aufkommende Fragen gegebenenfalls mit professioneller Unterstützung.

Unter »Für dich zum Mitnehmen« findest du eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte vorangegangener Abschnitte. Gerade, wenn dich vielleicht Kinder beim Lesen immer wieder unterbrechen oder du dich im Nachhinein an die wichtigsten Inhalte erinnern möchtest, ist das sehr hilfreich.

Mir ist außerdem wichtig zu erwähnen, dass dieses Buch neuroaffirmativ geschrieben ist – es berücksichtigt sowohl neurodivergente als auch neurotypische Familien. **Neurodivergent** sind Menschen, deren Gehirn Reize anders verarbeitet als die gesellschaftliche Norm es erwartet, zum Beispiel bei Autismus oder ADHS. **Neurotypisch** bezeichnet Menschen, deren Reizverarbeitung dieser Norm entspricht. Das Buch würdigt diese Vielfalt und lädt dazu ein, die individuellen Bedürfnisse des Nervensystems bewusst anzunehmen.

Und selbstverständlich erhebe ich nicht den Anspruch auf die einzig wahre Wahrheit. Dieses Buch ist eine Einladung an dich, eine Einladung zu einer Reise, dich, dein Kind und eure Gefühle tiefer und vielleicht mit einem neuen Blick erkunden zu dürfen. Dadurch wirst du neue Wege finden, inneren Halt und Sicherheit zu erfahren.

Jetzt freue ich mich von Herzen, dass dieses Buch in deinen Händen liegt. Lass uns gemeinsam in die Welt der Gefühle starten. Auf geht's ins All der Gefühlsplaneten!



VERSTEHEN:

Was hinter den
Gefühlen steckt

Wenn wir verstehen, finden
wir Halt – und öffnen die Tür
zur Veränderung.

Du wünschst dir, dass dein Kind einen gesunden Umgang mit seinen Gefühlen lernt. Dass es sich regulieren und zunehmend die eigenen Gefühlswellen selbstständig reiten kann. Lass uns dafür im ersten Schritt mal in eine Handvoll Gefühle eintauchen, um sie besser zu verstehen und dann im Verlauf dieses Buches auch besser (co-)regulieren zu können. Auf dem Weg dahin schauen wir auch bei dir vorbei. Kennst und verstehst du deine Gefühle? Ich lade dich dazu ein, dich nicht nur für die Gefühle deines Kindes zu öffnen, sondern auch für deine eigenen. Verstehe, was sie dir über dich sagen und zeigen, wie sie entstehen, wo sie wohnen und wie du und dein Kind lernen könnt, sie zu regulieren.

Gefühle meinen es gut mit uns – auch die, die sich schwer anfühlen und denen wir uns lieber nicht aussetzen möchten. Also sei neugierig, öffne dein Herz und lass uns eintauchen ins Abenteuerland der Gefühle!




Wenn ich in diesem Buch von Gefühlen spreche, nutze ich das Wort auch synonym zu dem Wort Emotionen. Das, was wir im Körper wahrnehmen und was in Verbindung mit den Gefühlen steht, nenne ich Körperempfindungen.

Für dich zum Mitnehmen:

- *Damit dein Kind lernt, gut mit den eigenen Gefühlen umzugehen, ist es entscheidend, dass du den ersten Schritt machst und dich offen und zugewandt mit deinen eigenen Gefühlen auseinandersetzt.*
- *Das Verständnis über den Sinn und die Funktion von Gefühlen hilft, sie besser zu verstehen, anzunehmen und mit ihnen umzugehen.*
- *Gefühle sind nicht gegen dich, sie sind für dich und geben dir Orientierung.*

GEFÜHLE ALS KOMPASS



Neulich habe ich folgende Situation beobachtet: Eine Mutter war mit ihren Kindern bei einem Schwimmkurs und alle hatten viel Spaß. Am Ende des Kurses weinte dann das etwa vierjährige Mädchen plötzlich ganz fürchterlich. Nach einiger Zeit wurde es unglaublich wütend und wollte auf keinen Fall aus dem Wasser.

Die Mutter wirkte angespannt, denn es waren viele Leute um sie herum und alle anderen Kinder kamen anstandslos aus dem Becken, nur ihr Kind nicht. Ich konnte förmlich sehen, dass sie nicht verstand, warum das Kind jetzt so einen Wutanfall bekommen musste – eben war noch alles so schön gewesen. Sie erklärte zunächst, tröstete und am Ende schimpfte sie. Ihr Ziel, die sehr sichtbaren und wütenden Gefühle ihres Kindes »wegzubekommen«, war gescheitert. Sie fühlte sich hilflos und wurde nun selbst wütend.

Was steckt hinter dieser Reaktion der Mutter? Die Erziehung früherer Generationen war vor allem bei Kindern darauf ausgerichtet, Gefühle nicht sichtbar werden zu lassen. Ein gut erzogenes Kind sollte emotionslos gehorchen und das tun, was die Erwachsenen von ihm verlangten, ohne auf seine eigenen Gefühle, Grenzen oder Wünsche zu achten. »Kinder sollte man sehen, aber nicht hören«, ist eine Aussage aus dieser Zeit. Ein Satz der deutlich macht, dass Kinder sich zu benehmen und zu gehorchen und keine (anstrengenden) Gefühle zu zeigen haben.

Heute machen wir das anders, denn wir gehen inzwischen davon aus, dass das Unterdrücken und Ignorieren von Gefühlen zu Stress führt und auf Dauer krank macht.¹

Gefühle sind hilfreich, sie kommen mit einer Botschaft, die es ernst zu nehmen gilt. Ein guter Umgang mit ihnen ist eine wichtige Grundlage für ein emotional gesundes und glückliches Leben. Wir können uns Gefühle wie Wellen vorstellen. Nur wenn wir gegen sie ankämpfen, sie ignorieren, nicht gelernt haben, mit ihnen umzugehen, oder sie unterdrücken, tun sie uns und anderen nicht gut. Dann fühlen wir uns ausgeliefert wie in einem Strudel, der uns überflutet und mitreißt. Wenn wir jedoch lernen, diese Wellen zu reiten, uns ihnen zuwenden, uns anschauen, was sie mitbringen und es annehmen, gehen sie auch wieder. Manche denken vielleicht auch, ach Gefühle, die schönen und leichten, die möchte ich gerne fühlen, nur die schweren und unangenehmen nicht. Doch so geht das leider nicht. Wir können Gefühle nicht selektiv zulassen. Wenn wir die schmerzhaften und schweren Gefühle betäuben, betäuben wir auch die, die leicht sind und uns glücklich machen.² Gefühle sind nicht das Problem, sondern wie wir mit ihnen umgehen. Um Gefühle und das Fühlen besser zu verstehen, möchte ich zunächst mit dir auf einen Säugling schauen. Beobachten wir den kleinen Säugling, der gerade auf die Welt gekommen ist, sehen wir ein Wesen, das zu 100 Prozent aus Gefühl besteht. Hat der Säugling Hunger, so reagiert der ganze Körper und das Gefühl wird schnell bedrohlich und »überwältigend«. Hat der Säugling Angst, ist das sehr schnell Todesangst. Freut sich das Baby, dann lacht es voll und ganz und steckt auch seine Umgebung an. Alleine ist das Baby mit seinen Gefühlen und den darunter liegenden Bedürfnissen überfordert, es braucht eine Person, die da ist, co-reguliert und die Bedürfnisse befriedigt.

Im Laufe der Kindheit und Jugend entwickeln sich das Gehirn und das dazugehörige Nervensystem weiter und der Mensch entwickelt die neurobiologischen Grundlagen, um differenzierter fühlen und sich selbst regulieren zu können. Dabei spielen die Fettschicht, die sich um

die Nervenzellen bildet (Myelinisierung), und die Entwicklung des präfrontalen Kortex, des vorderen Teils des Gehirns, dem die höheren kognitiven Funktionen wie Impulskontrolle und Planung zugeschrieben werden, eine entscheidende Rolle.

Ich schreibe hier sehr bewusst neurobiologische Grundlagen – meine also einerseits die Hirnreife, weil unser Gehirn und unsere Nervenzellen notwendig sind, damit wir fühlen und Gefühle regulieren können. Andererseits sind die Erfahrungen, die wir mit unseren Gefühlen machen, sehr prägend. Unser Gehirn und unser Nervensystem entwickeln innere Konzepte um unterschiedliche Gefühle erkennen und regulieren zu können. Menschen, die in ihrer Kindheit ihre Gefühle unterdrücken mussten, wenig darüber gesprochen haben und deren Gefühle nicht ernst genommen wurden, haben auch im Erwachsenenalter einen schlechten Zugang zu ihren Gefühlen, unabhängig von den neurobiologischen Voraussetzungen.

Es braucht beide Grundlagen, also die Weiterentwicklung der Nervenzellen und des Gehirns, und die hilfreichen Erfahrungen im Umgang mit starken Gefühlen. Ein Baby braucht immer Unterstützung bei starken Gefühlen. Wenn es alleingelassen wird, lernt es nicht, sich zu regulieren (einen gesunden Umgang mit Gefühlen), sondern es wird völlig überreizt, bis der Stresspegel so hoch ist, dass es innerlich abschaltet. Grundschulkindern, die in ihrer frühen Kindheit feinfühlig in ihren Gefühlen begleitet wurden, können bereits zunehmend selbständiger mit ihren Gefühlen umgehen. Erwachsene, die gelernt haben, mit ihren Gefühlen gesund umzugehen, können mit der ganzen Bandbreite an Gefühlen ein zufriedenes und erfülltes Leben führen. Sie haben die neurobiologische Grundlage sowie die Erfahrungen, die für einen regulierten, gesunden Umgang mit Gefühlen notwendig sind.

Erwachsene hingegen, die ihre Gefühle immer unterdrücken mussten oder für ihre Gefühle beschämt wurden, haben auch im Erwachsenen-

alter keinen gesunden Umgang mit Gefühlen, explodieren häufiger plötzlich, haben Ängste, können Gefühle nicht gut unterscheiden und differenzieren und kennen ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse nicht (mehr). Die Hirnreife allein reicht also nicht, um Gefühle gesund regulieren zu können.



In meinen Beratungen treffe ich immer wieder auf Eltern, die hilflos oder wütend werden, wenn ihr eigenes Kind wütend ist. Frage ich sie nach ihren eigenen Kindheitserfahrungen mit dem Gefühl Wut, sagen viele: »Ich war nie wütend - ich durfte das gar nicht sein.«

Diese Eltern können oft gar nicht nachvollziehen, warum ihr Kind so wütend reagiert. Ihre eigene Wut sehen sie meist nicht als Problem - vielmehr stören sie sich am Verhalten und an der Wut ihres Kindes. Was diesen Eltern fehlt, ist die Erfahrung, in ihrer eigenen Wut begleitet worden zu sein. Die Erfahrung mit Wut, die sie abgespeichert haben, ist: Wut ist etwas Schlechtes, etwas, das weg muss und gefährlich ist.

Weil die Wut des Kindes oft auch ihre eigene Wut, die ja als Gefahr und verboten abgespeichert ist, berührt, wird das kindliche Gefühl zur vermeintlichen Bedrohung - und damit zum »Problem«. Wenn Eltern bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen, kann ich sie begleiten: dabei, ihre eigenen Gefühle zu regulieren, Wut neu kennenzulernen, neue Erfahrungen zu machen, ein neues Konzept von Wut zu entwickeln und abzuspeichern. Dann ist die Wut des Kindes plötzlich nicht mehr das Problem. Die Eltern haben selbst Halt in ihrer eigenen Wut gefunden, so ist die Wut des Kindes keine Gefahr mehr. Im Gegenteil, sie können dann selbst Halt geben. Sie dürfen etwas nachholen, das ihnen selbst in ihrer Kindheit gefehlt hat.

Es gibt sehr viele verschiedene Gefühle, es gibt teilweise Listen mit über 100 Gefühlsvariationen, und wenn Menschen geübt sind, können sie hier sehr

genau differenzieren. Menschen, die eher ungeübt im Umgang mit Gefühlen sind, unterscheiden nur zwischen sehr wenigen Gefühlsvarianten – »alles gut« und »ach, hör auf, lass uns über etwas anderes reden, das nervt«.

An dieser Stelle möchte ich mit dir einmal in eine Handvoll Gefühle eintauchen. Dies wird dir helfen, dich selbst und dein Kind mit diesen Gefühlen besser zu verstehen und dann feinfühlicher zu begleiten.

Angst

So spürbar: Druck auf der Brust, zugeschnürter Hals, geweitete Pupillen, Herzasen, höchste Wachsamkeit und volle Aktivierung aller Energien.

Angst ist erst einmal wichtig und gut. Sie schützt uns und macht uns wachsam, indem sie unsere Aufmerksamkeit bündelt. Im Gehirn ist dann vor allem eine Stelle, die Amygdala, aktiv. Sie reagiert wie eine Alarmanlage auf den möglichen Gefahrenreiz von außen und setzt bestimmte Reaktionen in unserem Körper in Gang.³ Beispielsweise sehen wir schärfer oder blenden Dinge, die wir in diesem Moment für scheinbar unwichtig halten, aus. Unser Gehirn ist weniger flexibel und differenziert im Denken.

Bei Angst reagiert unser Körper auf einen Reiz oder eine Situation, die potenziell gefährlich sein kann. Evolutionär bedingt tut er das auf drei Weisen: entweder mit Kampf, dann werden alle Kraft und Energie im Körper mobilisiert, das Blut fließt in die Muskeln und wir konzentrieren uns voll auf den Angriff, um unser Überleben zu sichern. (Manche Menschen können zum Beispiel sehr wütend oder aggressiv werden,

wenn sie Angst haben.) Oder wir reagieren mit Flucht, indem wir uns darauf konzentrieren, aus der Situation herauszukommen und wegzulaufen. In beiden Fällen ist unser Körper aktiv. Wenn beide Reaktionen nicht möglich sind oder nicht funktionieren, hat der Körper noch eine dritte Möglichkeit zu überleben: Er erstarrt, friert ein. Manche Säugtiere, die keine Chance mehr zur Flucht haben, spielen ihrem Jäger dann vor, bereits tot und damit uninteressant zu sein.

Das Geniale an unserem System ist, dass der Körper durch die beiden erstgenannten Überlebensreaktionen, Kampf oder Flucht, den inneren Stress wieder abbaut. (siehe Kapitel über den Stresskreislauf) Nur wenn man in eine Schockstarre gerät, bleibt der Stress beziehungsweise die Angst in unserem System stecken.⁴



Ängste im Kindesalter sind Teil einer gesunden Entwicklung: Trennungsangst, Ängste rund um die magische Phase und auch entwicklungsbedingte Ängste rund um die Einschulung. Es ist wichtig, dass die Kinder mit ihren Ängsten ernst genommen und feinfühlig begleitet werden, dass ihnen Mut zugesprochen wird. Die Haltung, die die Bezugspersonen ausstrahlen sollten, ist: Ich nehme dich mit deiner Angst ernst, gebe dir Sicherheit und Halt und begleite dich da durch. Nur fünf Prozent dieser Ängste brauchen eine weitere Behandlung bei Kindern. Wenn Bezugspersonen unsicher im Umgang mit den Ängsten der Kinder sind, ist es hilfreich, sich Unterstützung zu suchen, um Kinder gut und sicher begleiten zu können, zum Beispiel in Form von Büchern, einem Gespräch mit der Kinderärzt*in oder anderen Fachpersonen.

Da sich unser Leben in den letzten 300 000 Jahren deutlich verändert hat, sind Kampf oder Flucht oft nicht mehr die adäquaten Strategien für Situationen, in denen wir Angst haben. Wenn unser Kind mit der Hand auf die heiße Herdplatte greifen will, ist weder Kampf noch Flucht gefragt, sondern eine besonnene Handlung, um unser Kind von der Herdplatte fernzuhalten. Auch wenn uns die Kündigung droht und damit möglicherweise die finanzielle Grundlage unseres Lebens in Gefahr ist, ist es keine gute Lösung, wegzulaufen oder den Menschen zu schlagen, der uns die Botschaft übermittelt. Dadurch bleibt jedoch dauerhaft viel Stress in unserem Körper, da der Angstkreislauf nicht gesund durchlaufen wird. Im Verlauf dieses Buches nehme ich dich mit, wie du auch bei den Anforderungen der heutigen Welt einen gesunden Umgang mit Stress finden kannst.

Außerdem haben die meisten von uns nicht gelernt, gesund mit Angst umzugehen. Vielen von uns wurde im Alltag von wichtigen Bezugspersonen immer wieder Angst gemacht: »Wenn du dir nicht die Zähne putzt, werden sie schwarz und fallen aus.« Oder die Angst wurde weggeredet, das Gefühl nicht ernstgenommen: »Du brauchst keine Angst zu haben«, oder man wurde beschämt: »Du bist doch kein Baby mehr!«

Dies begünstigt, dass sich die Angst ausbreitet und nicht mehr auf bestimmte Situationen reagiert, sondern eine Angst vor der Angst entsteht. So kann die Angst krankhafte Züge annehmen. Angsterkrankungen gehören inzwischen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. Auch in Deutschland steigt die Zahl der Angsterkrankungen kontinuierlich. Im Jahr 2013 waren noch 4,4 Prozent aller Versicherten der Krankenkassen von einer Angsterkrankung betroffen – im Jahre 2022 schon 6,6 Prozent.⁵ In den USA stieg die Zahl der Erwachsenen, die Symptome einer Angsterkrankung hatten, von 8,1 % im Jahr 2019 auf 25,5 % im Jahr 2020 und 32,3 % im Jahr 2023 an. Besonders betroffen waren junge

Erwachsene im Alter von 18 bis 24 Jahren.⁶ Man geht davon aus, dass die Erfahrungen der COVID-19- Pandemie (2020 bis 2023) dabei eine entscheidende Rolle gespielt haben.⁷



Eine ehemalige Klientin schrieb mir, wie froh sie sei, dass ihr Kind in einer so tollen Schule sei und einen so guten Kontakt zur Lehrerin habe. Das freute mich sehr, denn vor zwei Jahren hatte sich die Situation ganz anders dargestellt. Diese Mutter kam nach den ersten Schulwochen zu mir in die Beratung, weil sie sehr empört über die Lehrerin und viele Regelungen in der Schule war und ihr Kind in dieser Schule mit dieser Lehrerin in Gefahr sah. Im Erstgespräch stellte sich heraus, dass die Mutter selbst eine problematische Schulzeit hatte und die Kindergartenzeit mit dem Kind schwierig gewesen war, unter anderem weil es Vertrauensbrüche durch die pädagogischen Fachkräfte im Kindergarten gegeben hatte. Im Coaching schauten wir uns dann die Situation genauer an und stellten fest, dass die Mutter sehr ängstlich war und dadurch sehr viele Situationen als Gefahr für ihr Kind wahrnahm. Fast jedes Wort aus der Schule empfand sie als Bedrohung und/oder Angriff. Die Mutter lernte, sich selbst und ihre Angst zu regulieren und eine gute Beziehung zur Lehrerin aufzubauen. Als sie dann genau schaute, wie die Situationen für ihr Kind wirklich waren, konnte langsam Ruhe in ihr aufkommen. Zwei Jahre später, nach intensiver Arbeit mit ihrem Nervensystem, nahm die Mutter dieselbe Lehrerin, dieselbe Schule ganz anders wahr.

Gehirne reagieren unterschiedlich auf Angst. Die Forschung zeigt, dass etwa 20 Prozent der Babys schon mit vier Monaten empfindlicher, ängstlicher auf neue Situationen reagieren als andere. Ihre Amygdala ist überdurchschnittlich aktiv und andere Hirnregionen, die für die Regulation