



Natalie Hissen

Damit  
**MEIN KIND**  
sich besser  
fühlt

Natalie Hissen: Damit MEIN KIND sich besser fühlt



© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht | Brill Deutschland GmbH  
ISBN Print: 9783525400470 — ISBN E-Book: 9783647400471

Natalie Hissen: Damit MEIN KIND sich besser fühlt

Natalie Hissen: Damit MEIN KIND sich besser fühlt

Natalie Hissen

Damit  
MEIN KIND  
sich besser  
fühlt

Wie aus Frustration, Wut und Co  
Superkräfte werden

VANDENHOECK & RUPRECHT

Alle Fallbeispiele in diesem Buch sind anonymisiert und in Bezug auf persönliche Merkmale und Fallverlauf stark verfremdet. Rückschlüsse auf reale Personen sind deshalb nicht möglich.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe  
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)  
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: © Pexels, Zachary DeBottis

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-40047-1

# Inhalt

Vorwort von René Borbonus ..... 9

Einleitung ..... 11

## Teil I

**Kapitel 1** Die Kraft der Gefühle ..... 20

Wie Eltern den Gefühlszustand ihrer Kinder beeinflussen  
können ..... 22

Die Schattenseiten der Gefühle ..... 25

Wiederkehrende Emotionsmuster ..... 26

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 1 ... 31

**Kapitel 2** Die Gefühle in Zeiten des Umbruchs –  
die Adoleszenz meines Kindes ..... 32

Was die Adoleszenz mit meinem Kind macht ..... 34

Wie gehe ich mit meinem pubertierenden Kind gut um? ... 43

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 2 ... 47

**Kapitel 3** Die dunklen Gefühle hinter sich lassen:  
Werkzeuge zur Transformation ..... 48

Innehalten ..... 48

Validieren ..... 49

Labeln ..... 55

Mitgefühl ..... 57

Auf der anderen Seite der unangenehmen Emotion ..... 61

Statt einem Problem das Potenzial sehen ..... 62

Veränderung des grundsätzlichen Mindsets der Kinder ... 63

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 3 ... 70

## Teil II

<b>Kapitel 4</b> Der Wut meines Kindes begegnen .....	72
Wut: Zerstörerin oder Antriebskraft? .....	73
Nach innen gerichtete »implodierte« Wut .....	74
Nach außen gerichtete »explosive« Wut .....	79
Echte und falsche Wut .....	79
Wie können wir der Wut begegnen, ohne verbrannte Erde zu hinterlassen? .....	82
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Wut und zum Aufbau von Verbundenheit .....	84
Die Drei-Schritte-Methode angewandt – Ein Beispiel ....	86
Auf der anderen Seite der Wut: Entschlossenheit und Selbstbehauptung .....	88
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 4 ...	93
 <b>Kapitel 5</b> Der Frustration meines Kindes begegnen .....	95
Frustration: Belastung oder Wachstumschance? .....	95
Schattenseiten der Frustration .....	97
Was könnten tieferliegende Botschaften der Frustration für Kinder und Eltern sein? .....	99
Wie können wir unseren Kindern helfen, die Frustration zu kanalisieren? .....	102
Für uns Eltern: Eine konstruktive Art, mit Frustration umzugehen .....	106
Was wir aus dem Wissen über den Dopamin-Schaltkreis für den Umgang mit Frustration ableiten können .....	113
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Frustration	117
Auf der anderen Seite der Frustration: Durchhaltevermögen, Toleranz und Motivation .....	119
Frustrierte Ungeduld in Geduld verwandeln .....	126
Von Frustration zu Resilienz .....	130
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 5 ...	133
 <b>Kapitel 6</b> Der Eifersucht zwischen Geschwistern begegnen	136
Eifersucht: Anstrengend oder stimulierend? .....	136
Schattenseiten der Eifersucht .....	139

Mögliche Ursachen von Eifersucht .....	140
Eifersucht und sichere Bindung: Die Rolle der Eltern .....	144
Herausforderungen für Eltern im Umgang mit eifersüchtigen Kindern .....	145
Was Eltern tun können, um Eifersucht zu entschärfen .....	146
Geschwisterfolge und Eifersucht .....	150
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Eifersucht	155
Auf der anderen Seite der Eifersucht: Individuations- und Differenzierungsprozesse sowie Verhandlungs-, Kooperations- und Empathievermögen .....	159
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 6 ...	171
<b>Kapitel 7</b> Der Angst meines Kindes begegnen .....	174
Angst: Lähmend oder aktivierend? .....	176
Trennungsängste .....	179
Versagensängste .....	182
Perfektionismus, eine gesellschaftlich akzeptierte Form der Versagensangst .....	190
Vermeidungsängste .....	194
Zukunftsängste .....	196
Schuldgefühle und Ängste .....	202
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Angstmomenten .....	204
Auf der anderen Seite der Angst: Gelassene Stärke .....	206
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 7 ...	212
<b>Kapitel 8</b> Der Mutlosigkeit meines Kindes begegnen .....	215
Mutlosigkeit: Ende oder Anfang? .....	215
Mit Feingefühl unterstützen: Wege, um Kindern bei Mutlosigkeit beizustehen .....	217
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Mutlosigkeit .....	225
Auf der anderen Seite der Mutlosigkeit: Kühnheit und Selbstvertrauen .....	227
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 8 ...	235



<b>Kapitel 9</b>	Der Traurigkeit meines Kindes begegnen .....	237
	Was passiert bei Traurigkeit? .....	238
	Traurigkeit: Negativ oder notwendig? .....	239
	Schattenseiten der Traurigkeit .....	240
	Traurigkeit meistern: Ein Weg zur Trennungskompetenz und zu einem freieren Leben .....	241
	Traurigkeit im jugendlichen Alter meines Kindes .....	242
	Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Traurigkeit	251
	Traurigkeit durch Kränkung, Ausschluss und Zurückgestoßen-Werden .....	253
	Erste Hilfe bei Ablehnung und Zurückweisung: Ein selbstwertsteigerndes Mindset .....	255
	Liebeskummer bei Jugendlichen .....	263
	Die unaussprechliche Leere: Umgang mit dem Verlust einer geliebten Person .....	266
	Traurigkeit bei Verlust durch Tod .....	269
	Auf der anderen Seite der Traurigkeit: Kreativität, Selbstreflexion und Freude .....	274
	Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 9 ...	292
<b>Abschließende Worte</b>	.....	294
<b>Dank</b>	.....	298
<b>Anhang</b>	.....	300
	Übungen .....	300
	Checkliste für Jugendliche .....	304
	Verzeichnis der Infoboxen .....	305
<b>Anmerkungen</b>	.....	307
<b>Literatur</b>	.....	312
<b>Über die Autorin</b>	.....	326

## Vorwort von René Borbonus

Mit unseren Kindern haben wir die schönsten, die intensivsten, die erstaunlichsten und die schwierigsten Gespräche unseres Lebens. Denn unsere Kinder haben eines noch nicht gelernt, das uns als Eltern zugleich qualifiziert und hemmt: die Kontrolle der eigenen Gefühle. Kommunikation mit Kindern ist in hohem Maße emotional. Nicht nur, weil Kinder zeigen, was sie bewegt, sondern weil sie auch uns Erwachsenen wieder ganz nah an den eigenen emotionalen Kern führen, den wir in unserem strukturierten, konventionsgesteuerten Erwachsenenalltag zu unterdrücken gelernt haben.

Wenn unsere Kinder heftige Gefühle erleben, werden wir gefühlt zu Stellvertretenden, die jeden Stich ins Herz mitfühlen – weil wir wissen, wie real und wie stark sie empfinden, und was sie von Entwicklungsphase bis zum Wachstumsschub bewegt. Wenn ein Kind wütend ist, drückt die ganze Ungerechtigkeit der Welt auf seine jungen Schultern. Wenn ein Kind Angst hat, schlottert es mit Leib und Seele. Wenn ein Kind trauert, dann mit allen Tränen dieser Welt.

Kinder fühlen in einer Intensität, die auf uns mal besorgniserregend, mal anstrengend und mal unfreiwillig komisch wirken kann – und darin steckt eine große Aufgabe. Denn ob wir unsere Kinder ernst genug nehmen, ihnen ihre Gefühle zugestehen und ihnen die nötige Berechtigung erteilen, hat großen Einfluss auf ihre Entwicklung und ihren späteren Umgang mit der Welt, den Menschen und persönlichen Herausforderungen.

Mit Kindern zu reden geht nicht ohne Gefühle, nicht gegen sie und auch nicht um sie herum. Mit Kindern zu reden führt über den Pfad der Emotion. Wir können Kinder nicht in unsere Erwachsenenrealität hineinzwingen. Wir müssen sie in ihrer kindlichen

Welt mit ihren starken Gefühlen und großen Gesten abholen. Wir brauchen Emotionsakzeptanz, wenn wir eine stabile Verbindung zu unseren Kindern aufbauen und halten wollen.

Die Regungen unserer Kinder zu erkennen, zu verstehen, anzunehmen und zu ihrem Nutzen zu transformieren, das ist eine Kompetenz, die wir als Eltern lernen können. Genau darin besteht die unermessliche Unterstützungsleistung dieses Buchs. Natalie Hissen gibt uns die Möglichkeit, unsere Kinder besser zu verstehen und ihnen beim Umgang mit ihren starken Gefühlen zu helfen. Sie zeigt uns, woran wir die großen Gefühle wie Wut, Frust und Eifersucht erkennen und wie wir sie so umwandeln können, dass unser Kind mit ihnen umgehen und an ihnen wachsen kann. Zu keiner Zeit ist das anspruchsvoller als in der schwierigen Phase der Adoleszenz, in der zur Emotionalität noch der Wunsch nach Abgrenzung hinzukommt und die Unterstützung ungleich schwieriger wird. Und genau auf diese Phase richtet Natalie Hissen ihren Fokus.

Wenn unsere Kinder sich besser fühlen, entlastet das nicht nur sie. Natalie Hissens Ratschläge, Methoden und Tipps verhelfen auch uns Eltern zu größerer Gelassenheit. Nichts bewegt uns mehr als die Verantwortung für unsere Kinder; nichts beglückt uns mehr als ein gelingendes Gespräch mit ihnen. In diesem Sinne ist dieses Buch ein großer Gewinn für beide Seiten der Lebensaufgabe, auf die uns niemand vorbereitet hat: die Kommunikation mit unseren Kindern.

Ihr

René Borbonus

## Einleitung

Kennen Sie das? Ihre 13-jährige Tochter kommt wutschnaubend nach Hause, pfeffert ihren Rucksack mit Wucht gegen die Treppe und erklärt lautstark, sie hasse die Schule. Sie sind betroffen von der Heftigkeit ihrer Gefühle, sehen ihre rotverweinten Augen und die Hilflosigkeit hinter ihrer Wut. Sie haben, so klagt sie, trotz ihres intensiven Lernens eine schlechte Note in ihrer Mathearbeit geschrieben. Sie möchten Ihre Tochter beruhigen, trösten, ihr Fragen stellen, haben bereits Erklärungsansätze im Kopf, aber zugleich wissen Sie, dass egal, was Sie jetzt zu ihr sagen, sie aufgebracht und genervt darauf reagieren wird. Am liebsten wäre Ihnen, Sie könnten jetzt etwas Hilfreiches tun, damit sie sich schnell besser fühlt.

Dieses Buch möchte genau das: bei Enttäuschung, Kränkung, Liebeskummer, schäumender Wut, bodenloser Mutlosigkeit, lähmender Angst Ihrem jugendlichen Kind (zwischen 11 und 16 Jahren) dank Ihrer Begleitung ein besseres Gefühl geben. Und das, ohne dass Sie Ihre eigenen Emotionen vergessen. Die richtige Haltung und Reaktion spontan im Sturm der Gefühle unseren Kindern gegenüber einzunehmen, ist alles andere als leicht und selbstverständlich. Vielleicht erkennen Sie sich in einer der beiden typischen emotionalen Zwickmühlen wieder, in denen man sich gegenüber seinem emotional durchgeschüttelten Kind oft befindet:

Entweder wir werden von den heftigen Gefühlen unserer Kinder angesteckt und reagieren spiegelbildlich und impulsiv mit einer ähnlich starken Gefühlsäußerung, getriggert durch unsere Spiegelneuronen, die auf die starken emotionalen Äußerungen unseres Kindes eins-zu-eins reagieren. Dies hat zwar den Vorteil, dass unsere starke Reaktion unserem Kind zeigt, wie sehr wir betroffen sind

von seinen Gefühlen, hat jedoch gleichzeitig den Nachteil, dass wir selbst in eine sprichwörtliche Mitleidenschaft gezogen werden und es damit weder dem Kind noch uns besser geht. Oder wir erstarren im Gefühlsdrama unserer Kinder und können im Moment gar nichts empfinden (Selbstbetäubung) und wissen nicht, was wir sagen oder tun können. Dies hat zwar den Vorteil, dass wir nicht in das Drama des Kindes einsteigen und weiteres Öl auf die schon aufgeheizte Lage der Kinder schütten. Nachteilig ist allerdings, dass wir ihnen auch nicht wirklich helfen können. In beiden Fällen sind wir von der emotionalen Interaktion unangenehm berührt, sind unzufrieden mit uns selbst, fühlen uns vielleicht hilflos, während unser Kind mit seinen eigenen Gefühlen überfordert ist.

Unangenehme Emotionen, auch die unsrigen, haben ihre Daseinsberechtigung, wir brauchen sie unbedingt, so unbequem sie auch sind. Dank ihnen verschafft sich ein Teil von uns Gehör und wir lernen uns besser kennen mit all unseren Bedürfnissen, Empfindlichkeiten und Präferenzen. Es geht also nicht darum, sie wegzuschieben, sondern darum, sie anzunehmen und tiefer zu schauen, welche Bedeutung sie haben. Und es geht auch um die Frage, wie wir diese schwierig zu handhabenden Emotionen in etwas Gutes, eine Kraft verwandeln können. Denn das haben diese starken, intensiven, negativen Gefühle in sich: eine unbändige Energie, eine lebendige Urkraft, mit der unsere Kinder frei und spielerisch eine Fülle von unerwarteten, außergewöhnlichen Qualitäten entwickeln können. Es gilt, das ungeheure Potenzial des gefährlichen »Feuers« negativer Emotionen auszuschöpfen, indem wir sie anders, positiv bewerten. Das zu erkennen und zu lernen, ist ein zentraler Punkt dieses Buchs.

## Emotionale Stärke entwickeln: Warum wir schwierige Gefühle nicht ignorieren sollten und wie sie uns und unsere Kinder wachsen lassen

In einer Zeit, in der wir angehalten sind, uns immer fröhlich, gut gelaunt und sorglos zu zeigen, kommen unangenehme Gefühle besonders ungelegen und die Tendenz ist groß, sie einfach unter den Teppich zu kehren. Das hat aber noch nie zu ihrem Verschwinden geführt und verursacht schnell größere Probleme. In diesem Buch schauen wir hin, was mit uns, unseren Kindern und Jugendlichen passiert, wenn ungute Gefühle auftauchen, und fragen uns: Was ist da los? Wir schauen also nicht weg, sondern interessieren uns für sie!

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen an dieser Stelle eine der wichtigsten Botschaften dieses Buchs zu vermitteln: Schwierige Gefühle können den Kindern und Jugendlichen die Energie und Fähigkeiten geben, die sie brauchen, um sich zu einem wertvollen, reifen, kompetenten und selbstbewussten Menschen zu entwickeln, und um das Leben zu erschaffen und zu gestalten, für das sie auf die Welt gekommen sind und das für sie bestimmt ist. Kapitel für Kapitel, Emotion für Emotion zeige ich Ihnen, wie diese vermeintlich schlechten, negativen und unliebsamen Gefühle in wahre Superkräfte verwandelt werden können. Sie werden sie bald nicht mehr als Störfaktor sehen, sondern als dankbare Gelegenheiten, mit Ihrem Kind lebenswichtige Erfahrungen zu machen und Kompetenzen zu erlernen.

Hätten wir diese Gelegenheiten nicht und würden wir die negativen Gefühle unterdrücken, würden wir auf einmalige Möglichkeiten der Weiterentwicklung verzichten. Wir würden nie imstande sein, uns nach einem Sturz wieder zu berappeln, Ungerechtigkeiten zu verzeihen, für unsere Würde einzustehen, Friedensverhandlungen zu führen, langfristige, bereichernde Beziehungen zu leben, Mitgefühl bei Schmerz und Kummer anderer zu empfinden, Ziele trotz Hindernisse zu verfolgen. Kurz gesagt: Wir wären nicht in der Lage, über uns hinauszuwachsen. Aber wir können es, nicht immer, aber wir haben immer das Potenzial dazu. Wir wollen hier sehen, wie wir dieses aktivieren und fördern können.

Eine der Grundvoraussetzungen eines Gelingens ist die Bereitschaft, Dinge auch einmal anders zu sehen oder sich gar infrage

stellen zu können und vor allem den Willen mitzubringen, sich um eine Weiterentwicklung unseres Selbst zu bemühen – immer wieder aufs Neue! Erst wenn wir und unsere Kinder die intensiven, unangenehmen Gefühle als Geschenk annehmen können, werden wir diese Rohdiamanten in leuchtende Brillanten verwandeln können. Unser Ziel ist nicht nur eine kurzfristige Beruhigung der unangenehmen Gefühle unserer Kinder, sondern eine Veränderung ihres emotionalen Denkens.

\*\*\*

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie bitten, entweder jetzt innezuhalten oder sich in den nächsten Tagen etwas Zeit zu nehmen, um über folgende Fragen nachzudenken:

- Was für eine emotionale Atmosphäre möchten Sie idealerweise für Ihre Familie haben?
- Wie möchten Sie, dass Sie und alle anderen Familienmitglieder sich in Ihrer Familie fühlen?
- Welche emotionale Beziehung möchten Sie zu allen idealerweise aufbauen?

Die Antworten können für jeden anders aussehen. Manche legen mehr Wert auf Harmonie, andere auf regen, inspirierenden Austausch oder sind von religiösen Werten inspiriert und möchten in der Familie z. B. Ehrlichkeit, Demut, Geduld, Bescheidenheit, Gerechtigkeit oder Opferbereitschaft in den innerfamiliären Beziehungen wiederfinden. Manche wünschen sich eine große Innigkeit und großes Vertrauen innerhalb der Familie, andere legen mehr Wert auf Freiheit und Selbstständigkeit der Familienmitglieder und wünschen sich gemeinsame abenteuerliche Unternehmungen, die die Familienmitglieder herausfordern und in Situationen außerhalb ihrer Komfortzone führen, z. B. gehen sie klettern, fahren Kajak und erleben durch diese Erlebnisse starken Zusammenhalt. Andere wünschen sich eher viele gemütliche Momente, z. B. vorm Kamin oder wenn sie sich gemeinsam einen Film anschauen, und sehen die Familie als sicheren Hafen der Geborgenheit, in dem man auftanken kann. Um es etwas konkreter zu machen: Welche

Situationen genießen Sie am meisten mit Ihrer Familie und möchten Sie noch mehr und häufiger ermöglichen und erleben? Im Urlaub? Am Abendbrot- oder Frühstückstisch? An Wochenenden? Kommen Ihnen verschiedene angenehme Situationen mit Ihrer Familie in den Sinn? Idealerweise möchte man gern alle oben genannten Aspekte in seiner Familie verwirklichen, oder? Jeden zu seiner Zeit. Warum auch nicht? Welcher Aspekt wird für Sie noch zu wenig realisiert? Was fehlt Ihnen und möchten Sie mehr mit Ihrer Familie erleben? Und: Welche emotionalen Ideale möchten Sie verwirklicht sehen? Freude? Liebe? Mitgefühl? Harmonie? Begeisterung? Zuneigung? Verbundenheit?

Welche emotionalen Realitäten halten Sie im Moment davon ab, nahezu hundert Prozent der bereits genannten Werte und emotionalen Werte in Ihrer Familie zu leben? Gibt es häufig Streitigkeiten? Geschrei? Wutausbrüche? Grollendes Stillschweigen und aus dem Raum Gehen? Vorwürfe? Frustrationen? Fehlende Kooperation? Fehlendes Vertrauen? Enttäuschungen? Momente der fehlenden Verbundenheit und Einsamkeit? Erleben Sie angstvolle Augenblicke in der Beziehung zu Ihren Familienmitgliedern? Es ist wichtig für Ihre Familie, dass Sie sich damit beschäftigen, was Sie möchten und was nicht, damit Sie genauer bestimmen können, was Sie anstreben und wohin die Reise mit Ihrer Familie gehen soll. Unsere Ideale sind wie unser Polarstern, unser Nordstern, an dem wir uns wie Seefahrerinnen und -fahrer orientieren. Was ist Ihr fixer, beständiger Leitstern, der Ihre Ziele symbolisiert und Ihnen den richtigen Weg zeigt?

Ich denke, wir haben alle unsere Ideale, unsere Vorstellungen, zu denen wir hinstreben. Sie sind beeinflusst von dem, was wir in anderen Familienbeziehungen erlebt haben, wie wir selbst in unserer Herkunftsfamilie geprägt worden sind, von Ihren Werten und Prinzipien, die Sie an Ihre Kinder weitervermitteln möchten und was Sie besser machen möchten. Mein Nordstern für meine Familie ist, eine Familienatmosphäre des gegenseitigen Vertrauens, der Verbundenheit und des Zusammenhalts, der Geborgenheit und Wärme zu erschaffen, die allen Familienmitgliedern Sicherheit und Stabilität gibt. Dabei stelle ich mir ein fröhliches, bereicherndes Zusammensein vor, geprägt von Zuneigung und Achtung, das uns



erlaubt, miteinander ehrlich und authentisch zu sein, eine Basis, die ermöglicht, sowohl über seine Verwundbarkeiten zu sprechen als auch sich mit all seinen einzigartigen Talenten entfalten zu können und hierbei unterstützt zu werden. Leid und Freude werden geteilt und jeder fühlt sich mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen und respektiert, Erfolge werden zusammen gefeiert.

Natürlich gibt es im realen Leben viele Enttäuschungen, Frustrationen, Ratlosigkeit, Ungerechtigkeiten, Neid, Traurigkeit oder ängstliche Ungewissheiten. Sie scheinen uns weit weg von unserem idyllischen Ideal zu führen. Aber in Wirklichkeit sind es diese vielen Widrigkeiten, diese dunklen Momente, die uns wieder auf Kurs bringen, denn sie sind es, die die Sehnsucht nach diesem inneren Ideal besonders stark werden lassen und die uns zum Nachdenken bringen. Dank ihnen besinnen wir uns wieder auf das, was wir wirklich im Leben für uns und unsere Familie möchten. Die intensiveren Gefühle der Frustration, Angst, Traurigkeit verbinden uns mit dem, wonach sich unsere Seele sehnt. Laufen wir nicht vor ihnen weg, akzeptieren wir sie als willkommene Boten, werden wir dank ihnen den Abgrund zwischen unserem Familienideal und der Realität zusehends schließen können. Dafür müssen wir möglicherweise neue ungewohnte Pfade erkunden, kreative Lösungen finden, um eine Annäherung an unseren Nordstern zu erreichen. Hierfür ist es grundsätzlich notwendig, dass wir überhaupt einen Nordstern haben, an dem wir uns orientieren und den wir nicht aus den Augen verlieren.

Wenn Sie eingangs Ihren Nordstern noch nicht definiert haben, möchte ich Sie dazu anregen, Ihre Vision der Familienharmonie gedanklich und auch schriftlich auszuformulieren: Was ist Ihnen besonders wichtig, welche Gefühle würden Sie in diesen Wunschmomenten empfinden?

Um diesem Nordstern näher zu kommen, braucht es idealerweise mehr als einen Elternratgeber: Es braucht viele Rückmeldungen, Beratungen, Austausch im Freundeskreis und mit Familien, vielleicht das eine oder andere Webinar etc. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch auf der Reise zu Ihrem Nordstern Wegweiser für die Verwandlung von unangenehmen Emotionen sein. Idealerweise nehmen Sie infolge der Lektüre die schwierigen Gefühle Ihrer Kinder anders wahr. Ich hoffe, Sie sehen sie bald als Chance, bei ihnen

eine Entwicklung in Gang zu setzen, die ihnen guttut und durch die Ihre Kinder am Ende eine höhere und reifere Entwicklungsstufe erreichen, die es ihnen erlaubt, das Leben mit mehr Herz und Kompetenz zu bewältigen.

\*\*\*

In meinen bald 25 Jahren als Psychologin und Therapeutin für Kinder und Jugendliche in französischen Kinder- und Jugendpsychiatrien, seit knapp zehn Jahren in Paris, konnte ich sehr vielen Jugendlichen helfen, ihre negativen und zum Teil toxischen emotionalen Verhaltensweisen aufzulösen, ihre Empfindungen durchzuarbeiten und ihre Weiterentwicklung dank dieser Arbeit fördern. In Elterngruppen habe ich wiederholt miterleben können, wie Eltern eine neue Herangehensweise mit dem Umgang der Gefühle ihrer Kinder ausprobiert haben, wodurch sich die gesamte Situation der Kinder und die Eltern-Kind-Beziehung erheblich verbessern konnte.

Aus diesen Erfahrungen schöpfe ich in diesem Buch und lasse Sie an realen Einzelfällen teilhaben. Es ist mir wichtig zu betonen, dass ich sämtliche Details, die zur Identifizierung einzelner Personen herangezogen werden könnten, bewusst verändert habe, so dass keinerlei Rückschlüsse auf reale Personen mehr möglich sind.

Ich möchte hinzufügen, dass ich als doppelt (deutsch und französisch) diplomierte Psychologin und trotz permanenter Weiterbildung in Kinder- und Familientherapie mit nichts auf die Herausforderungen der emotionalen Achterbahnfahrten meiner drei Kinder, die heute Jugendliche sind, vorbereitet war. Das, was ich heute in diesem Buch vermitteln kann, hätte ich *sehr* gern viel früher gelernt!

Machen Sie sich auf ein emotionales Abenteuer gefasst!

Natalie Hissen: Damit MEIN KIND sich besser fühlt

# Teil I

# Kapitel 1 Die Kraft der Gefühle

Was sind Emotionen? Das deutsche Wort »Emotionen« kommt von dem lateinischen Wort »emotere«, das wortwörtlich »Energie in Bewegung« heißt. Unsere Gefühle – als Energie in Bewegung – kann man sich wie innere Schwingungen vorstellen, die wir jederzeit in uns haben, meist ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Diese uns permanent durchlaufenden Schwingungen machen die Qualität unseres Lebens aus, denn sie haben einen erheblichen Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden.<sup>1</sup> Gefühle sind wie eine unsichtbare Macht, die unsere Entscheidungen und Handlungen, mehr als wir denken, beeinflusst.<sup>2</sup> Sie lösen hormonelle (Dopamin, Adrenalin, Cortisol) und physiologische Reaktionen aus, die unsere Energiequellen sind. Sie sind es, die uns den Tatendrang geben, Dinge mit Leidenschaft zu unternehmen und zu verändern. Sie sind eine Kraft, die Kriege auslösen und Frieden stiften kann, die Millionen motivieren kann, sich gegen Regime zu erheben, die uns heiraten lässt und die uns das bedeutungsvollste Leben, von dem man träumen kann, erleben lässt!

Ich lade Sie zu einer kleinen Übung ein, die Ihnen zeigt, was Gefühle mit uns machen. Sind Sie bereit? Wenn ja, auf geht's.

**Übung** Stellen Sie sich vor, dass Sie von nun an den restlichen Tag und alle anderen Tage in einem wunderbaren emotionalen Zustand von Liebe und Wärme, Dankbarkeit, Wertschätzung und Heiterkeit verbringen. Wie würde Ihr Leben mit Liebe und Wärme, mit Dankbarkeit und Wertschätzung und mit Fröhlichkeit aussehen? Welche Bilder kommen Ihnen in den Kopf? Wie wäre es, in so einem Gefühls-

zustand mit Ihren Familienmitgliedern zu interagieren? Wie würden Sie mit sich selbst umgehen, was wäre Ihr innerer Dialog, wenn er von einem angenehmen emotionalen Zustand von Liebe, Wärme, Dankbarkeit, Wertschätzung und Fröhlichkeit geprägt wäre? Verweilen Sie einen Moment, um es sich lebhaft vorzustellen. Wie fühlt sich das an? Ist es nicht erstaunlich, wie schnell man sich gut fühlen kann? Das ist ein Beispiel für die Macht der Gefühle! Und Sie haben diese angenehmen Gefühle selbst erzeugt!

Gefühle sind wesentlich von uns beeinflusst und nicht, wie oft geglaubt, etwas, das einfach über uns hereinbricht und dem wir ausgeliefert sind.

Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, dann wünschen Sie sich wahrscheinlich, dass Ihre Kinder sich besser fühlen, gerade falls sie mit Ängsten, Frustrationen, Eifersucht, Traurigkeit etc. zu kämpfen haben. Denn diese Gefühle, im Gegensatz zu den guten, haben leider auch die Kraft, das Leben sehr einzuschränken und sie unglücklich werden zu lassen. Schwierige und unangenehme Gefühle sind Energien, die lähmen, blockieren, mutlos und krank machen können. Die Gefahr bei negativen Gefühlen ist, dass wir Menschen unsere Herzen verschließen, uns »einpanzern«, fliehen, um uns vor den unangenehmen, schmerzlichen Empfindungen zu schützen. Dies alles sind jedoch Schutzmechanismen (Verdrängung, Abspaltung), die nicht effizient sind. Denn sie führen dazu, dass diese unliebsamen negativen Gefühle sich bei uns einnisten oder gar zu einer dysfunktionalen Bewältigung führen<sup>3</sup>, die das Risiko für psychische Störungen erhöht. Somatisierungen, Panikattacken oder Depressionen sind mögliche Auswirkungen der »Schattenseiten« negativer Gefühle, von denen wir Menschen – und eben auch unsere Kinder – beherrscht werden können, wenn sie nicht wahrgenommen und ernst genommen werden.

Von daher ist es ratsam, dass wir Eltern unseren Kindern das Gefühl geben: Da ist jemand für mich da, dem ich vertrauen kann, der mich auffängt, mich versteht, mir zuhört, mich aufbaut und der mich durch den Prozess der Gefühlsarbeit begleitet, damit ich wieder Zuversicht haben kann. Wir können dies als eine Art Für-

sorgepflicht sehen, die wir Eltern gegenüber unseren Kindern in jedem Alter haben: Dass wir sie in allen Aspekten ihres Weges mit Wertschätzung, Respekt und Würde begleiten, auch an verregneten Tagen. Ihre wohlwollende Haltung als Eltern befähigt Ihre Kinder, mit diesen negativen Gefühlen ganz anders umzugehen, wir können ihnen eine große Hilfestellung geben.

## Wie Eltern den Gefühlszustand ihrer Kinder beeinflussen können

Was haben wir für Möglichkeiten, Einfluss auf den Gefühlszustand unserer Kinder zu nehmen? Haben wir diese überhaupt? Ja, das haben wir! Und wir tun es bereits, seitdem sie geboren sind. Unser Gefühlszustand überträgt sich auf sie und umgekehrt. Wissenschaftliche Studien konnten diese Resonanzphänomene zwischen Eltern und Babys aufzeigen<sup>4</sup> und nachweisen, zu welchen schädlichen Auswirkungen es kommt, wenn diese synchronen Anpassungen zwischen (z. B. depressiven) Müttern und Babys nicht entstehen.<sup>5</sup> Ohne die Fähigkeit des Empathievermögens, d. h. uns in andere hineinzu fühlen und entsprechend Einfluss auf ihren Gemütszustand zu nehmen, hätte unsere Spezies nicht überleben können.<sup>6</sup>

### # Empathie

Empathie spielt beim Umgang mit den Gefühlen der Kinder eine entscheidende Rolle. Sie umfasst eine kognitive und eine emotionale Komponente. Die kognitive ermöglicht es uns, die Gedanken anderer zu verstehen, während die emotionale uns hilft, uns in den anderen einzufühlen, seine feinen emotionalen Schwingungen wahrzunehmen, um dadurch zu deuten, was der andere empfindet und seine Gefühle zu erkennen.

In den letzten zwanzig Jahren haben Forscher und Forscherinnen die Hirnprozesse, die bei Empathie eine Rolle spielen, identifiziert, einschließlich der wichtigen Rolle von Spiegel- und Spindelneuronen und der Verbindung zwischen dem inneren Abgleichen eigener Empfindungen<sup>7</sup> und dem präfrontalen Cortex. Dieses Zusammenspiel zerebraler Prozesse ermöglicht uns, die Resonanzen zu interpretieren<sup>8</sup> und unsere Reaktion entsprechend anzupassen.

Empathie war ein wichtiger Überlebensvorteil in der menschlichen Evolution, da sie half, das Verhalten anderer vorherzusagen. Sie half auch dabei, Vertrauen aufzubauen und Kooperation zu fördern. Wir lesen ständig die Emotionen und Gedanken anderer, meist unbewusst. Diese emotionale Intelligenz spielt bei Verhandlungen, Beratungen oder auch für die Psychotherapie eine große Rolle. Empathie ist ein ganz wichtiger Grundstein unseres sozialen Zusammenlebens. Leider kann Empathie von manipulierenden und narzisstischen Personen auch ausgenutzt werden, gerade weil sie sich so gut in andere hineinversetzen können.

Empathie ist also nicht immer positiv, sondern neutral und kann prosozial oder antisozial angewandt werden. Mitgefühl geht über Empathie hinaus, da es zugewandte Fürsorge und Betroffenheit um das Leid und die Missgeschicke anderer einschließt. Die »gute«, d. h. prosoziale Empathie, wie Mitgefühl, ist besonders wichtig, um die Emotionen unserer Kinder richtig zu deuten und ihnen beim Verarbeiten zu helfen, indem wir ihre Gefühle reflektieren.

Als unsere Kinder noch Babys waren nutzten wir Resonanzphänomene<sup>9</sup>, um auf das Wohlbefinden der Säuglinge einzuwirken. Wenn unser Baby schrie und wir es schafften, uns selbst zu beruhigen und zu entspannen und uns ganz auf den Moment einzulassen, ohne an z. B. das zu denken, was alles noch erledigt werden musste, dann hatte das eine beruhigende Wirkung auf unser Kind. Waren wir hingegen angespannt und gestresst, so war die Wahrscheinlichkeit groß, dass unser Kind anfang zu weinen. Wollten wir unser Baby beruhigen oder zum Lachen bringen, haben wir es in unseren Armen gewogen, haben gesungen, es angelächelt, mit sanfter Stimme aufs Baby eingeredet, Grimassen geschnitten, es mit unserem humorvollen Verhalten überrascht etc. und so Einfluss genommen auf den emotionalen Zustand unseres Kindes.

Sobald unsere Babys größer und zu Kleinkindern geworden sind, haben wir ihren emotionalen Zustand, z. B. Wut, mit unserem Gesichtsausdruck meist übertrieben stark nachgeahmt. So konnte das Kind anhand unseres gespiegelten Ausdrucks erkennen, was es fühlte.



Gleichzeitig merkten die Kinder, dass wir ihr Gefühl lediglich nachahmten, weil, das konnten Untersuchungen zeigen, Erwachsene (gewollt) etwas übertreiben<sup>10</sup>, wenn sie die Wut, Traurigkeit etc. der Kleinkinder spiegeln. Kinder spüren, dass diese Emotionsäußerung von uns nur gestellt ist und wir in dem Moment nicht wirklich wütend oder traurig sind. Kinder sehen sofort den Unterschied. Das ist aber unerheblich dafür, dass unsere ihre Emotionen spiegelnde Mimik den Kleinkindern hilft, zu verstehen, was in ihnen vorgeht, ohne dass Eltern dafür Worte benutzen müssen.

Während unsere Kinder langsam etwas älter werden, legen wir die übertriebene Gesichtsmimik allmählich weitestgehend ab und kommunizieren hauptsächlich mit Worten über ihre Empfindungen. Man kann immer wieder beobachten, wie z. B. eine Mutter zu ihrem lachenden Kind sagt: »Da freust du dich!« Oder, wenn es weint, weil es sich weh getan hat: »Oh, das tut dir jetzt weh.« Das heißt, sie formuliert Hypothesen über das, was ihr Kind empfindet, teilt diese dem Kind mit überzeugtem Nachdruck mit, so als sei das Gefühl eine Tatsache. Das Kind identifiziert sich dann mit dieser »Unterstellung« und »weiß« jetzt, dass es sich freut oder Schmerzen hat. Hier beginnen sich die Dinge zu verkomplizieren: Denn man könnte versucht sein zu glauben, dass umgekehrt Wörter Empfindungen zum Verschwinden bringen könnten. So als würde die Mutter zum weinenden Kind, das sich weh getan hat, sagen: »Das tut dir jetzt nicht weh. Du empfindest keinen Schmerz.« Das würde eine Mutter aber nie zu ihrem Kind sagen. Es wäre absurd. Aber dennoch können wir dazu verleitet werden zu denken, dass wir mit Wörtern die Empfindung ändern können. Sagt z. B. unsere Teenagertochter unter Tränen zu uns: »Ich habe Angst, nicht genug gelernt zu haben!«, so ist unser erster Impuls sehr häufig, das Gefühl gut gemeint zu beschwichtigen: »Ach was, du bist gut vorbereitet, du brauchst keine Angst zu haben!« So einfach ist es dann aber doch nicht. Gefühle sind da und werden empfunden, so ist es. Sie haben eine tiefergehende Empfindung, die durch eine Beschwichtigung nicht einfach verschwindet. Wäre die Tochter noch ein kleines Mädchen, hätten wir mit einem übertrieben besorgten Gesichtsausdruck (mit aufgerissenen Augen und spitzen Lippen) auf ihre Äußerung reagiert. Wir hätten ihr zu verstehen gegeben, dass wir vermuten, dass sie sich

ängstlich fühlt. Sie hätte verstanden, dass wir ihr Leid wahrnehmen, und gesehen, dass wir auch besorgt sind. Wir hätten ihr Gefühl bestätigt. Das hätte ihr gutgetan und eine neutrale Basis gegeben, von der aus sie mit ihrer Angst hätte umgehen können.

Wenn wir Gefühle mit Worten »behandeln«, kommen die Techniken des Validierens und Labelns (Benennen) ins Spiel, die wir im Folgenden noch ausgiebig mit Beispielen besprechen werden. Sie sind die Grundlage für eine Akzeptanz und damit für eine Verwandlung der Emotion. Anders geht es nicht. Wir können nicht erwarten, dass das Kind sofort auf eine konstruktive Haltung umspringt, ohne dass wir zuvor sein Gefühl oder Empfinden bestätigt haben. Wir werden noch sehen, warum das so ist.

## Die Schattenseiten der Gefühle

Möchten wir, dass unser Kind sich besser fühlt, müssen wir uns die Schattenseiten unangenehmer Gefühle genauer anschauen, denn wir werden über kurz oder lang mit ihnen konfrontiert sein. Jedes Kapitel, das eine Emotion bespricht, wird kurz ausführen, welche ihre Schattenseiten sind. Es ist normal und natürlich, dass unsere Kinder und wir selbst zunächst in diesen düsteren Anteilen der Gefühle gefangen sind: Wir sehen die Welt aus einem sehr eingegengten, verzerrten Blickwinkel.<sup>11</sup> Manchmal sind wir im Nachhinein selbst erstaunt, welche Gedanken uns zu dem Zeitpunkt bestimmten. Und wir wundern uns, was bei unseren Kindern, Jugendlichen, Partnern und Partnerinnen in diesen dunklen Moment aus ihnen hervorquillt. Die Gefahr ist, dass wir uns dazu hinreißen lassen, die Welt durch dieses Prisma der Wut oder Traurigkeit oder Angst etc. generell zu sehen. Das passiert möglicherweise, wenn wir es nicht schaffen, diese Anschauung nach Abebben der Emotion loszulassen. Nicht zu lange bei dieser Schattenseite zu verweilen, ist der springende Punkt. Wie stellen wir das an?

Bei starken negativen Gefühlen gibt es oft innerpsychische Anteile, die aus den kindlichen Erfahrungen der Jugendlichen mitschwingen und gehört werden wollen. Eine 16-Jährige kann überraschend starke Eifersuchtsgefühle empfinden, bei der verletzte Anteile in ihr aktiviert sind, die sie als 5-Jährige erlebt hatte und damals nicht ver-