



AUA!

Sie, Ihr Kind und emotionale Intensität

Ein Kind mit extremen Emotionen ist eine Herausforderung. Wenn Sie verstehen, wie solche Emotionen entstehen, können Sie auch besser mit ihnen umgehen.

Die Gefühle Ihres Kindes

Äußert Ihr Kind seinen Unmut, indem es schmolzt, jammert oder sich auf den Boden wirft? Wimmert es, wenn es sich verletzt hat, weint es kurz oder schreit es ewig?

Fordert es so unerbittlich und vehement, dass Sie versucht sind nachzugeben? Fragen Sie sich, warum Ihr Kind so emotional wirkt, warum es dazu neigt, so intensiv auf Situationen zu reagieren, die anderen Kindern egal sind, oder warum es so lange braucht, um über etwas hinwegzukommen?

Kinder, genau wie Erwachsene, haben Emotionen. Diese Emotionen sind echt und lassen sich nicht einfach abtun. Wie wir uns fühlen, hat Einfluss auf alles, was wir tun, auf die Art, wie wir es tun, und auf unser gesamtes Selbstempfinden. Deshalb ist das Verständnis der Emotionen von zentraler Bedeutung für das Verständnis der intensiven Verhaltensreaktionen Ihres Kindes, resultieren diese doch aus Emotionen, mit denen es nicht umgehen kann. Dieses Kapitel soll Ihnen helfen zu verstehen, was die Verhaltensweisen Ihres Kindes und Ihre eigenen Reaktionen auf Ihr Kind antreibt. Auf dieser Grundlage können Sie die im Buch behandelten Fertigkeiten in Ihrem Alltag und besonders in schwierigen Situationen

anwenden, um Ihrem Kind beim Umgang mit seinen Emotionen und Verhaltensweisen zu helfen.

Primäre und sekundäre Emotionen

Jeder Mensch hat primäre und sekundäre Emotionen. Die primären Emotionen haben eine biologische Basis und sind automatisch da, während die sekundären Emotionen erzeugt werden, wenn wir auf unsere primären Emotionen reagieren.³ Wir haben wenig Kontrolle über unsere primären Emotionen, aber ziemlich viel Kontrolle über die Entwicklung und Fortdauer unserer sekundären Emotionen. Sekundäre Emotionen dauern normalerweise länger an und verursachen mehr fehlangepasste Verhaltensreaktionen.

Primäre Emotionen finden statt

Primäre Emotionen (wie Angst) sind normalerweise fest verdrahtet. Sie sind unsere

ursprüngliche Reaktion auf Situationen, die uns berühren – oder die erste Emotion, die wir unter derartigen Umständen empfinden. Wir erleben sie physiologisch in unserem Körper. Normalerweise kommen und gehen diese Emotionen, so wie am Ufer auftreffende Wellen kommen und gehen.⁴

Lassen Sie uns zum besseren Verständnis die »Übung: Primäre Emotionen« betrachten. Darin wird eine Situation beschrieben, die eine solche Emotion bei Ihnen auslösen könnte.

Sekundäre Emotionen werden erzeugt
Fahren wir mit unserem Beispiel fort. In der Übung haben Sie einige der ursprünglichen oder primären Emotionen aufgelistet. Ihre primären Emotionen können Sorge, Angst oder Ärger gewesen sein, insbesondere wenn Ihr Kind in der Vergangenheit am Anzetteln von Streitigkeiten schuld gewesen ist. Als Sie das Büro der Schulleiterin betreten, erzählt diese Ihnen, Ihr Kind sei von einem anderen Kind geschlagen worden und nicht der Anstifter gewesen. Jetzt fangen Sie an, über Ihren anfänglichen Ärger und die voreilig gezogenen falschen Schlüsse nachzudenken. Diese Gedanken erzeugen die sekundäre Emotion des Schuldgefühls.

Sekundäre Emotionen sind Reaktionen auf Ihre primären Emotionen und resultieren aus Überzeugungen und Annahmen, die Sie Ihr gesamtes Leben hindurch begleitet haben. Hat es Ihren Eltern beispielsweise missfallen, wenn Sie als Kind wütend waren, empfinden Sie bei Wut möglicherweise weiterhin ein Schuldgefühl – insbesondere dann, wenn die Wut nicht durch die Handlungen einer anderen Person gerechtfertigt ist. Es ist möglich, als Reaktion auf eine

primäre Emotion mehrere sekundäre Emotionen zu erleben. Sie oder Ihr Kind können sogar so viele sekundäre Emotionen haben, dass Sie sich nicht mehr daran erinnern können, durch welche primäre Emotion sie eigentlich ausgelöst wurden.

Das Kontinuum der Kindheitsemotionen

Genau wie alle Kinder unterschiedlich aussehen, unterscheiden sich auch ihre emotionalen Reaktionen voneinander. Die Emotionen variieren in ihrer Intensität, in ihrer Dauer und in den durch sie motivierten Verhaltensreaktionen.

Manche Kinder vergießen viele Tränen wegen eines Vorfalles, der andere Kinder möglicherweise überhaupt nicht zum Weinen bringt. Einige Kinder lieben den Nervenkitzel und den Schrecken einer Achterbahnfahrt, während andere ängstlich sind und nur Karussells ausprobieren, die ihnen sicherer vorkommen. Manche Kinder scheinen sich leicht an Situationen anzupassen, andere hingegen tun sich mit Veränderungen schwer. Die meisten Kinder bewegen

Übung: Primäre Emotionen

Stellen Sie sich vor, man hätte Sie gerade gebeten, ins Büro der Schulleitung Ihres Kindes zu kommen. Sie wissen lediglich, dass Ihr Kind in eine Auseinandersetzung verwickelt gewesen ist. Hieran denken Sie, während Sie zur Schule fahren. Schreiben Sie in Ihrem Notizbuch die Gefühle auf, die Sie beim Fahren empfinden könnten.

sich irgendwo dazwischen. Unterschiedliche Situationen können bei ein und demselben Kind Reaktionen größerer oder geringerer Intensität hervorrufen; verschiedene Kinder können auf dieselbe Situation mit ungleicher emotionaler Intensität reagieren. Schauen Sie sich die nachfolgende Tabelle an und beachten Sie, wie unterschiedliche Kinder zunächst auf den Sturz von einem Fahrrad reagieren können (unter »Ursprüngliche Reaktion«).

Welche Annahmen können Sie aufgrund der Verhaltensweisen dieser Kinder treffen? Wie würden Sie jedes einzelne Kind nach den von Ihnen beobachteten Verhaltensweisen bewerten? Vermuten Sie, dass Kind A mutig ist oder keine Angst hat? Nehmen Sie an, dass Kind B ängstlich ist,

auch wenn es sich seiner Angst stellt, um seine Fahrradaktivität fortzusetzen? Würden Sie Kind C als »wütend« charakterisieren? Ist Kind D übermäßig abhängig, weil es auf Hilfe von jemandem wartet? Glauben Sie, dass Kind E mit seinem Unwillen, wieder auf das Rad zu steigen, verunsichert und stur ist? Was ist Ihre Reaktion auf eine jede dieser Verhaltensweisen? Schätzen Sie diese Kinder stark oder schwach ein?

Unsere Reaktionen auf das Verhalten von Kindern werden von Annahmen geprägt, die wir über ihre Verhaltensweisen treffen. Ihre Annahmen oder Urteile (die Art und Weise, wie Sie über Ihr Kind denken) haben Einfluss darauf, wie Sie zu Ihrem Kind stehen und auf Ihr Kind reagieren. Wenn Sie voreilig Schlüsse ziehen, verhalten Sie

Kontinuum der Emotionen und des Verhaltens

		Ursprüngliche Reaktion	Verzögerte Reaktion
weniger intensiv	Kind A	<ul style="list-style-type: none"> • Steht auf • Steigt wieder aufs Rad 	<ul style="list-style-type: none"> • Spricht mit seinen Eltern über den Vorfall
	Kind B	<ul style="list-style-type: none"> • Steht auf, sieht sich um • Wimmert • Steigt wieder aufs Rad 	<ul style="list-style-type: none"> • Erzählt Freunden und Familienmitgliedern, was passiert ist
	Kind C	<ul style="list-style-type: none"> • Steht auf • Tritt gegen sein Rad • Geht mit hängendem Kopf weg 	<ul style="list-style-type: none"> • Spricht nicht darüber, was passiert ist • Schreit seine Eltern an
	Kind D	<ul style="list-style-type: none"> • Bleibt liegen • Weint • Wartet auf Hilfe • Steigt nicht wieder aufs Rad 	<ul style="list-style-type: none"> • Lässt sich trösten und beruhigt sich • Spricht später darüber, was passiert ist
intensiver	Kind E	<ul style="list-style-type: none"> • Steht weinend auf • Lläuft los und schreit nach Hilfe • Steigt nicht wieder aufs Rad 	<ul style="list-style-type: none"> • Llässt sich nicht trösten • Weint weiter • Ist wütend auf seine Eltern und kann nicht erklären, warum

sich womöglich so, als sei etwas wahr, auch wenn es nicht unbedingt wahr ist. Beispielsweise nehmen manche Eltern an, das wimmernde und um sich schauende Kind suche nur nach Aufmerksamkeit und es gehe ihm gut, während es in Wirklichkeit verängstigt sein kann. Eltern, die vermuten, dass ihr Kind nach Aufmerksamkeit sucht, ignorieren unter Umständen sein tatsächliches Bedürfnis. Wir werden hierüber an späterer Stelle in diesem Kapitel sprechen, wenn es um die Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen geht.

Ereignisse rufen bei Kindern manchmal eine verzögerte Verhaltensreaktion hervor. Die Eltern merken erst später, dass Ihrem Kind etwas widerfahren ist, wenn es sich in unerwarteter Weise verhält. Dieses Verhalten ist in der oben abgebildeten Tabelle in der Spalte »Verzögerte Reaktion« aufgeführt. Schauen Sie, ob eines der Kinder sich so verhält wie Ihres.

Wie Sie sehen, haben dieser Vorfall und die daraus erwachsenen Gefühle weiterhin Auswirkungen auf das Verhalten eines jeden Kindes. Möglich wäre, dass Ihr Kind später am Abend schreit, still und wortkarg ist, bereitwillig von dem Geschehenen erzählt oder sich an den nachfolgenden Tagen weigert, wieder auf ein Rad zu steigen.

Ihr Kind zu fragen, warum es sich so verhält, trägt unter Umständen nur wenig zu Ihrem Verständnis bei. Je nach seiner Natur vermisst Ihr Kind diesen Vorfall schnell oder erinnert sich recht lange daran. Möglicherweise sind Sie durch die Verhaltensweisen, die Sie sehen, verwirrt. Versuchen Sie, Ihr Kind nicht zu beschuldigen, wenn sein Verhalten Sie verwirrt. Vielleicht braucht es etwas

Zuspruch, um zu verstehen und zu erzählen, was passiert ist und wie es sich fühlt.

Besorgniserregende Reaktionen und Verhaltensweisen erkennen

Wie können Sie Reaktionen und Verhaltensweisen, die für das Alter Ihres Kindes typisch sind, von solchen unterscheiden, die zusätzliche Hilfe oder Beratung erforderlich machen könnten? Die Antwort auf diese Frage liegt nicht einfach nur in der Betrachtung des Verhaltens, das sie sehen. Es kommt auch darauf an, wie intensiv die Reaktion ist, wie lange es dauert, bis Ihr Kind sich wieder beruhigt hat, ob die emotionale Reaktion verallgemeinerbar ist und auch in anderen, ähnlichen Situationen auftritt und ob Ihr Kind auch in anderen Situationen ähnlich reagiert. Mit anderen Worten, es gibt mehrere entscheidende Faktoren, die eine gewisse Zeit beobachtet werden sollten.⁵

Kehren wir zu dem Beispiel zurück, in dem Ihr Kind mit dem Fahrrad gestürzt ist. Wir haben bereits über unterschiedliche Reaktionen gesprochen; das Spektrum reicht von der, dass Ihr Kind überhaupt keine Reaktion zeigt, bis hin zu der, dass Ihr Kind nicht in der Lage ist, den Vorfall hinter sich zu lassen. Wie Sie unten sehen werden, können seine Reaktionen Aufschluss darüber geben, ob Sie Grund haben, sich Sorgen zu machen.

Was bedeutet es, wenn Ihr Kind nach dem Sturz nicht länger bereit ist, zum Spielen nach draußen zu gehen? Die Unsicherheit und die Ängste, die aus dem Sturz resultieren, werden jetzt ganz allgemein auf jede im Freien ausgeübte Aktivität übertragen. Ihr Kind ist nicht in der Lage, zwischen dem Fahrradfahren und anderen Betätigungen an

der frischen Luft zu unterscheiden. Dieses fehlende Unterscheidungsvermögen könnte Anlass zur Sorge sein.

Was ist, wenn Ihr Kind glaubt, der Grund für seinen Sturz vom Fahrrad sei die Tatsache, dass Sie nicht da waren, um seine Sicherheit zu gewährleisten? Es könnte weniger selbstständig werden und an Ihrer Seite bleiben wollen, ängstlich sein, wenn es von Ihnen getrennt ist. Dies wäre ein Rückschritt Ihres Kindes in einen abhängigeren Zustand, was ebenfalls Anlass zur Besorgnis sein könnte.

Denken Sie an die Verhaltensweisen Ihres Kindes, wenn Sie die unten aufgeführten Fragen betrachten. Ihre Antworten werden Ihnen Aufschluss darüber geben, ob Ihr Kind von zusätzlicher Hilfe profitieren könnte oder nicht. Sie können entweder einfach über die Antworten nachdenken oder Ihre Gedanken in Ihr Notizbuch schreiben.

- Hat Ihr Kind einen Wutanfall, der seinen ganzen Körper erfasst, wie es vielleicht geschah, als es kleiner war? Fällt es auf eine frühere Stufe der Bewältigung zurück? Falls ja, wie lange bleibt es da?
- Reagiert Ihr Kind auf emotionale Situationen genauso wie in einem jüngeren Alter?
- Wie lange braucht Ihr Kind, um sich zu beruhigen? Ist es immer noch aufgewühlt, wenn andere Kinder sich bereits erholt und die Sache hinter sich gelassen haben?
- Reagiert Ihr Kind mit demselben Grad an Interesse, Intensität und Reaktivität auf sämtliche Umweltreize und emotionale Stimuli? Ist es in der Lage, zwischen ihnen zu unterscheiden und Prioritäten zu setzen?
- Haben Sie häufig den Eindruck, dass Ihr Kind binnen Sekunden auf hundert ist?

Die Antworten auf diese Fragen werden Ihnen helfen, den nächsten Abschnitt zu Ihrem Kind in Beziehung zu setzen.

Wann Sie sich für Ihr Kind Hilfe holen sollten

Sie sollten sich besser mit einem Fachmann beraten, wenn Sie beobachten, dass Ihr Kind

- nicht in der Lage ist, zwischen Situationen, Reaktionen, Ursachen und Wirkungen zu unterscheiden.
- auf Vorfälle in extremer Weise reagiert.
- sehr schnell einen hohen Grad der Intensität erreicht.
- Schwierigkeiten hat, wichtigen Dingen Priorität einzuräumen, und durch die Möglichkeit auszuwählen überfordert ist.
- lange braucht, um nach einem aufwühlenden Vorfall wieder in einen ruhigen Zustand zurückzukehren.

Sprechen Sie mit dem Hausarzt/Kinderarzt, Früherziehungspädagogen oder Lehrer Ihres Kindes. Zögern Sie nicht, von Ihren Sorgen um Ihr Kind zu erzählen. Schildern Sie die Verhaltensweisen Ihres Kindes immer klar und beschreibend. Falls Sie und/oder die Fachperson weiterhin besorgt sind, könnte es an der Zeit sein, einen Termin bei einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten zu vereinbaren. Zeigt Ihr Kind tatsächlich ernsthaft intensive emotionale Reaktionen, wird das Ergebnis umso besser sein, je früher es Hilfe bekommt. Denken Sie jedoch daran, dass ein einziger Vorfall normalerweise nicht auf ein Problem hindeutet. Alle Kinder legen gelegentlich emotional intensive Reaktionen an den Tag. Des Weiteren haben sämtliche Kinder Zeiten, in denen sie länger emotional bleiben, als Sie es erwarten würden. Um zu verstehen, wann Ihr

Kind professionelle Hilfe benötigen könnte, betrachten Sie noch einmal die oben aufgeführten Punkte und prüfen Sie, wie oft und wie regelmäßig diese Reaktionen auftreten.

Es gibt viele Möglichkeiten für ein Kind, auf eine Situation zu reagieren, doch werden manche Reaktionen unter Umständen zu festen Mustern. Vielleicht verändern Sie eine bestimmte Art, auf das Verhalten Ihres Kindes zu reagieren, wenn Sie erfahren, dass Reaktionen Trigger, also Auslöser, für einen Gefühlsausbruch sein können. Sie und Ihr Kind belehren einander, selbst wenn Sie sich zu fragen beginnen, warum Ihr Kind auf seine Weise reagiert.

Emotional, vernünftig und weise reagieren

Marsha Linehan beschreibt drei Denkweisen oder Geisteszustände, die gut erklären, wie Menschen auf die Erfahrungen des Lebens reagieren: den emotionalen Zustand, den vernünftigen Zustand und den weisen oder wissenden Zustand.⁶ Bei manchen Menschen dominiert ein bestimmter Zustand. Andere wechseln je nach Situation zwischen dem einen und dem anderen hin und her. Menschen denken, handeln und entscheiden nun einmal ganz unterschiedlich. Das Ziel der DBT besteht darin, weise zu denken. Viele DBT-Fertigkeiten helfen Ihnen dabei, dies zu lernen.⁷

Emotional reagieren

Laut Linehan werden einige Menschen hauptsächlich von ihren Emotionen geleitet.⁸ Ihre Interpretationen und Reaktionen hängen direkt davon ab, wie sie sich in dem

bestimmten Augenblick fühlen. Ihre Wahrnehmungen der Realität können gar verzerrt sein, sodass sie die Tatsachen der Situation in einer mit ihrem Gefühl übereinstimmenden Weise sehen. Auf der Basis dieser Verzerrungen treffen sie dann Entscheidungen. Wenn andere Sie als hoch emotional beschreiben, wird Ihr Verhalten wahrscheinlich häufig durch den emotionalen Zustand bestimmt.

Erziehen Sie vor allem mit Frustration und Ärger, mit Unbeherrschtheit und viel Geschrei, reagieren Sie höchstwahrscheinlich emotional. Wenn Sie emotional sind, fällt es Ihnen schwerer, Probleme zu lösen. Vielleicht stellen Sie zudem fest, dass Planung jeder Art (selbst bei so einfachen Fragen wie der, was es zum Abendessen geben soll) Ihnen sehr schwerfällt.

Ihr Kind reagiert emotional, wenn es jammert, schreit, fordert oder ständig weint. Wenn es emotional ist, ist es möglicherweise unfähig, Aufgaben zu erledigen, und ändert die Tatsachen einer Situation, damit sie zu seiner Stimmung passen. Sie glauben unter Umständen, dass es lügt, wenn es seine Handlungen in einer von seinen Emotionen diktierten Weise rechtfertigt. Sie sind frustriert über Ihr »emotionales Kind« und finden es schwierig, es zu trösten, so sehr Sie dies auch wollen.

Vernünftig reagieren

Es gibt Menschen, die vornehmlich rational und logisch denken und offensichtlich von der Vernunft oder dem vernünftigen Zustand geleitet werden.⁹ Jemand, der meistens vernunftgesteuert reagiert, versteht möglicherweise nicht, warum Emotionen Auswirkungen auf andere Menschen haben.

Eine Person, deren Reaktionen in den meisten Fällen vernünftig sind, lässt bei Entscheidungen seine Emotionen außen vor.

Wenn Sie vernünftig reagieren, sind Sie ruhig und scheinbar unberührt von der Emotionalität, die Sie umgibt. Sie finden Lösungen für die meisten Konflikte und fühlen sich sehr wohl dabei, Probleme zu beheben. Jedoch fühlen Sie sich möglicherweise unwohl mit Emotionen und sind nicht imstande, die Ihres Kind oder anderer Familienmitglieder zu verstehen. Probleme, für die es keine fertigen Lösungen gibt, bringen Sie in große Bedrängnis. Die Ruhe eines Elternteils, der vernünftig und ruhig agiert, sorgt häufig für Frustration bei einem eher emotional agierenden Elternteil und umgekehrt. Zu lernen, dass jede Mutter und jeder Vater anders funktioniert, kann Eltern helfen, Wege zu finden, einander zu unterstützen, anstatt sich übereinander zu ärgern.

Wenn Ihr Kind normalerweise vernünftig auf Situationen reagiert, macht es sich wahrscheinlich viele Gedanken, ist diszipliniert und konzentriert sich in der Regel stark auf Aufgaben und Erwartungen. Dieses Kind lässt sich als »kleiner Erwachsener« oder als »ernstes Kind« beschreiben.

Weise reagieren

Wenn Sie den vernünftigen und den emotionalen Zustand als die zwei Enden eines Kontinuums betrachten, verstehen Sie die Notwendigkeit, die beiden zu integrieren. Eine Person, die emotional denkt, wird normalerweise nicht vernünftig oder logisch denken. Ebenso wird eine Person, die vernünftig denkt, Schwierigkeiten haben,

Gefühle in ihre Entscheidungen oder Verhaltensweisen einfließen zu lassen oder bei anderen Menschen anzuerkennen.

In Linehans DTB-Rahmenwerk wird die Integration und Überschneidung des emotionalen und vernünftigen Denkens, ergänzt durch die entscheidende Komponente des intuitiven Wissens, als weiser oder wissender Zustand bezeichnet. Dieser Zustand (eine Art innere, intuitive Weisheit) zeigt den Weg zum weisen Denken auf.¹⁰ Wenn Sie Ihre Entscheidungen weise fällen, entscheiden Sie intuitiv, sehen die gesamte Situation klar und deutlich und vereinigen Gefühle und Logik. Der wissende Zustand wird Ihnen helfen, sich ruhiger und wohler mit Ihren Entscheidungen zu fühlen. Weises Denken wird Ihnen helfen, an Ihren Reaktionen auf Ihr Kind die notwendigen Änderungen vorzunehmen.

Wenn Ihr Kind auf diese Weise denkt, kann es vernünftige Entscheidungen treffen und wird mit der Art, wie es Probleme löst, zufrieden sein. Ein Beispiel: Ein Kind kommt von der Schule nach Hause und macht sich umgehend daran, seine Hausaufgaben effizient und ohne Klagen zu erledigen, wenn es weiß, dass es nicht mit seinen Freunden spielen kann, solange die Arbeit nicht erledigt ist. Es wird imstande sein, sich selbst und seinen Anstrengungen gegenüber ein gutes Gefühl zu haben.

Falls Ihr Kind intensive Emotionen zeigt oder die meiste Zeit emotional reagiert, ist es sehr wichtig, dass Sie so oft wie möglich weise denken, um auf die Emotionalität Ihres Kindes klar, ruhig und intuitiv einzugehen.

Wir werden den wissenden Zustand an späterer Stelle im Buch sehr viel detaillierter untersuchen. Sie werden zudem Fertigkeiten erwerben, die Ihnen helfen, öfter aus diesem Zustand heraus zu handeln.

Der Anlage-Umwelt-Konflikt

Da sie nun etwas über die Geisteszustände erfahren haben, denken Sie möglicherweise über Ihr eigenes Kind nach und fragen sich, wie es dazu gekommen ist, dass es sich so häufig im emotionalen Zustand befindet. Vielleicht fragen Sie sich, warum Ihr Kind so außer Kontrolle wirkt und warum es sich so schwer beruhigen lässt. Eventuell haben Sie sich bereits gefragt, ob Sie etwas falsch machen oder ob mit Ihrem Kind etwas nicht stimmt. Diese Gedanken können Sie zu der Frage führen, ob Ihr Kind das Produkt seiner genetischen Ausstattung (seines angeborenen Temperaments oder seiner Natur) oder ein Produkt seiner Umwelt (seiner Erziehung) ist. Dies bringt uns zu dem Thema Anlage versus Umwelt und zu der Frage, wie Ihr Kind intensive Emotionen entwickelt hat.

Die Antwort auf die Frage, ob Ihr Kind durch seine Anlage (genetische Ausstattung und Biologie) oder durch die Umwelt (Erziehung) beeinflusst wird, lautet: sowohl als auch. Es ist eine Kombination aus beidem am Werk. Jedes Kind wird mit einem einzigartigen und individuellen Temperament geboren. Forschungsergebnissen aus den 1950er Jahren zufolge¹¹, die heute noch immer angeführt werden¹², sind gewisse charakteristische Merkmale eines Kindes (Grad der Ablenkbarkeit, Intensität, Risikobereitschaft, Reaktionen auf Veränderung oder auf neue Situationen und so weiter) bei der Geburt vorhanden und können ein Leben lang Ein-

fluss darauf nehmen, wie ein Kind bzw. ein Mensch auf die Welt reagiert oder sich an sie anpasst. Diese angeborenen Kindheitsmerkmale existieren entlang eines Kontinuums und können die Umwelt beeinflussen, in der das Kind lebt, sowie durch sie beeinflusst werden.

Emotionale Dysregulation

Vielleicht fragen Sie sich, warum Ihre eigenen Kinder sich voneinander unterscheiden und warum Ihre Erziehungsstrategien bei einem Kind gut funktionieren und bei einem anderen wirkungslos zu sein scheinen. Marsha Linehan entwickelte eine sogenannte biosoziale Theorie, die das Verständnis einer tiefgreifenden emotionalen Dysregulation ermöglichen soll.¹³ Laut Linehan werden einige Kinder mit einer Prädisposition oder Anfälligkeit für eine emotionale Dysregulation geboren.¹⁴ Diese Kinder reagieren unmittelbar und intensiv auf emotionale Situationen und haben Schwierigkeiten, sich zu beruhigen und in den Zustand zurückzukehren, in dem sie sich vor Auftreten der Situation befanden. Ein Kind, das an emotionaler Dysregulation leidet, ist unfähig, seine Verhaltensreaktionen auf diese von ihm als überwältigend empfundenen intensiven Emotionen zu modulieren. Seine Verhaltensweisen spiegeln seine überwältigenden Gefühle wider. Deshalb sehen Sie ein Kind, dessen Verhalten vollkommen außer Kontrolle geraten ist.

Hört sich dies nach Ihrem Kind an? Werden die Probleme Ihres Kindes gänzlich durch diese biologische Anfälligkeit für emotionale Intensität erzeugt? Sind die Verhaltensweisen Ihres Kindes angeboren? Die Antwort auf die letzten zwei Fragen lautet grund-