

Kooperation statt Kontrolle

UHWIESEN Alle Vorstellungen von Macht ablegen und sich stattdessen Strategien aneignen, wie mit dem Teenie zu Hause verhandelt werden kann – das war die Quintessenz des Vortrags von Psychotherapeutin Britta Went.

«Sie können Ihre Kontrollillusionen abstossen», war etwas vom Ersten, das Britta Went an ihrem Vortrag zum Motto «Chills mal» sagte. Die über 40 Eltern, die der Einladung des Elternvereins zum Vortrag der Familien- und Paartherapeutin am Montagabend in der Sek Uhwiesen gefolgt waren, lachten. Britta Went hatte die Aussage zwar witzig gemeint – aber auch ernst. Es gehe um Kooperation mit den Jugend-

24 Stunden Hilfe

Wer beim Elternnotruf arbeitet, muss nicht nur eine beraterische Ausbildung haben, sondern auch selbst Mutter oder Vater sein, so Britta Went. Unter der Nummer 0848 35 45 55 erhalten Eltern in grossen und kleinen Nöten 24 Stunden am Tag Hilfe und Auskunft. Unter www.elternnotruf.ch sind weitere Informationen und Angebote einzusehen. Möglich ist auch eine Beratung per E-Mail sowie Elterncoachings mit den Fachmitarbeitern des Elternnotrufs. Angeboten werden ausserdem Workshops und Vorträge für Eltern und Fachpersonen rund um herausfordernde Situationen in der Familie. Der Kanton Zürich ist einer der Geldgeber der Institution. (ewa)

lichen, sagte sie, die auch beim Elternnotruf tätig ist (siehe Kasten).

Es habe ein sozialer Wandel stattgefunden – vom strengen Gehorsam zum Aushandeln, so die Psychotherapeutin. Das bringe Verunsicherung mit sich, besonders auf Seiten der Eltern.

Pubertät mit voller Wucht

Die Jugendlichen seien im Teenie-Alter so oder so schon verunsichert; das bringe die Pubertät so mit sich. Der Körper verändert sich (bei den Jungs verdoppelt sich die Muskelmasse – bei den Mädchen der Fettgehalt), die Beziehungen verändern sich. Auch im Gehirn tut sich einiges: Das limbische System, der Sitz der Gefühle, ist aktiv wie nie zuvor (und nie mehr danach). Die Verbindung zum Frontallappen, der diese Gefühle steuert, ist aber erst eingeschränkt verfügbar. «Das hat auch Vorteile», sagte die Referentin: «Kreativität und Einfallsreichtum sind auf dem Höhepunkt. Es bedeutet aber auch, dass Stimmungsschwankungen an der Tagesordnung sind.»

Schwankungen nicht nur von einem zum anderen Gefühl, sondern auch von aussen nach innen. Oft fallen paradoxe Sätze. Das Kind könne sagen: «Ich will nichts mit dir zu tun haben!», aber dahinter sitze ein unsicheres, zittriges Wesen, das eigentlich sagen wolle: «Ich brauche dich!» Die Eltern entscheiden, welche Seite sie ansprechen.

Drei Strategien

Dass es nicht immer einfach ist, dann auf das zittrige Wesen im Innern einzugehen, statt dem Äusseren die Löffel langzuziehen, zeigte sich in den «Murmelngruppen». Die Eltern sollten herausfordernde Situationen besprechen – und

Taktiken, die herausführen. Drei Ansätze vertiefte die Therapeutin:

1. Verzögern: Eine Mutter atmet beispielsweise tief durch, bevor sie auf herausfordernde Aussagen antwortet. Eine andere lässt ihren Junior die Tür knallen und wartet, bis er sich wieder beruhigt hat, um mit ihm zu sprechen. Ein Negativbeispiel ist auf Youtube unter dem Suchbegriff «Der Jugendliche im Sitzsack» zu finden.

Es sei auch wichtig, sich Zeit zu nehmen, beispielsweise um etwas mit dem Partner zu besprechen. Britta Went erzählte, dass ihr Sohn sie bei der Arbeit anrief und meinte, sie müsse nun sofort den Flug buchen, den er sich für seine Reise mit Freunden ausgesucht habe, denn die Flüge würden jede Minute teurer. 599 Franken koste er jetzt (sofort!) und 600 habe er zur Verfügung. Das habe sie gestresst, sie sei versucht gewesen, der Forderung zu folgen. Aber: Wovon soll der Sohn denn Hotel und Essen bezahlen, wann fliegt er und mit wem überhaupt? Solche Fragen müsse man klären dürfen, auch wenn der Sohn am anderen Ende der Leitung meint: «Mami, du machst mir die Ferien kaputt!»

2. Wortwahl: Wichtig sei in der Kommunikation mit Jugendlichen, nicht in den überautoritären «So lange du deine Füsse unter meinen Tisch stellst»-Modus zu geraten, sondern klarzumachen, «ich möchte, dass wir das besprechen, weil es mir wichtig ist und du mir wichtig bist». Wenn sie das Zimmer des Sohnes betrete, er dort auf dem Bett die Hausaufgaben mache, neben sich das laufende Smartphone, am Boden die Turnschuhe neben dem leeren Joghurtbecher, dann seien alle Ärgerzentren aktiviert. Sie müsse sich besinnen, was wichtig sei,



Die Stress-Skala reicht von 1 bis 10 – bei 7 eskaliert eine Situation, zeigt Psychotherapeutin Britta Went auf.

Bild: ewa

und das ruhig, aber bestimmt durchsetzen. Britta Went fasste einem der anwesenden Väter an die Schultern, sah ihm direkt in die Augen und sagte: «Ich möchte, dass du jetzt die Reste vom Zmorge wegräumst.» Dieser direkte, intensive Kontakt sei meist hilfreich, müsse aber bewusst eingesetzt werden.

3. Trigger: Eltern müssen sich bewusst machen, was sie auf die Palme bringt, und versuchen, solche Situationen zu verlassen. Britta Went zeichnete eine Stresskurve auf von 1 bis 10. 3 ist kurz vor dem Mittagessen, die Tochter soll Mineralwasser aus dem Keller holen, murr, macht es aber. 7 ist bereits der «Point of no return» (der Punkt, an dem nicht mehr umgekehrt werden kann). Die Situation eskaliert,

ein Machtkampf entsteht. Wichtig sei nach einer solchen Eskalation, miteinander zu sprechen und auch eigene Fehler einzugestehen.

Um Eskalationen zu verhindern, könne man beispielsweise die Elternanliegen in drei Körbe unterteilen: Den «Akzeptanz-Korb» (beispielsweise Zimmer aufräumen), den Kompromiss-Korb (wenn sonst alles gut ist, wird hier interveniert, stehen schwierigere Themen an, kann man diese vernachlässigen) und den Limit-Korb (etwa stark beeinträchtigte Beziehungsgestaltung oder Risikoverhalten wie Drogenkonsum). Und wem nicht klappt? Den Elternnotruf wählen. Der sei nicht nur für die «ganz schweren Fälle» da, sondern auch zur Information und Beratung. (ewa)

Auswirkungen der reizüberfluteten Welt auf hochsensible Kinder

HENGGART Zur 9. Vollversammlung des Elternforums kamen viele Interessierte – und eine Expertin, die die Anwesenden über Hochsensibilität aufklärte.

Warum schmerzt es Janine (7), wenn ein anderes Kind bestraft wird? Warum grübelt Adrian (8) darüber nach, ob er mit anderen Jungen raufen und rangeln soll, obwohl er es nicht möchte? Weil Janine und Adrian hochsensibel seien, erläutert Referentin Brigitte Küster den rund 70 Zuhörern, die der Einladung des Elternforums Henggart zur 9. Vollversammlung gefolgt sind, davon auch Gäste aus auswärtigen Gemeinden.

«Eine Reise in die Klarheit», unter dieses Motto stellte Brigitte Küster den Abend. Sie hat nach ihrer psychologischen Ausbildung das Institut für Hochsensibilität in Altstätten SG gegründet. Es sei ihr ein Anliegen, den Begriff «Hochsensibilität» zu entmystifizieren und vom Stigma zu befreien, es handle sich um eine Modediagnose. Hochsensibilität sei keine Krankheit, sondern eine Wesensart – schon im Altertum habe es Hinweise darauf gegeben, dass manche Menschen über eine intensivere Wahrnehmung verfügten als andere. Doch erst die kalifornische Psychologin Elaine Aron habe intensiver geforscht und festgestellt, dass das Nervensystem einiger Menschen reaktiver arbeite und Reize schlechter ausfiltern könne. Der Anteil der Betroffenen beträgt demnach etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung. Sie habe vier Charakteristika hochsensibler Men-



Brigitte Küster referiert an der Vollversammlung des Elternforums.

Bild: zvg

schen herausgearbeitet, auf die sich auch Brigitte Küster stützt: emotionale Intensität in beide Richtungen (Positives und Negatives). Das Nervensystem wird von klein(st)en Dingen (beispielsweise Weckerrasseln) rasch überstimuliert und kann sich lange nicht beruhigen. Gründliche Informationsverarbeitung: Es werden auch jene Reize als wichtig wahrgenommen und an die entsprechenden Gehirnzentren weitergeleitet, die bei normalsensiblen Menschen ausgefiltert würden, was zu einem langen Nachhal-

len führt. Sensorische Empfindlichkeit: Darunter fallen alle Irritationen auf Körperebene wie Unverträglichkeiten und Allergien.

Erst als Eltern bewusst

Hochsensibilität wird laut Brigitte Küster vererbt. Hochsensible Säuglinge seien reagibler (Reaktion bei kleinsten Anlässen), irritierbarer und schwerer zu beruhigen als normalsensibel. Vielen Menschen sei nicht bewusst, dass sie hochsensibel seien – bis sie Eltern würden.

Das liege daran, dass es Hochsensiblen häufig gelinge, sich Schutzinseln und Schutzmechanismen in ihren Alltag einzubauen, um in der schmalen Komfortzone zu bleiben. Beispielsweise verzichteten sie auf einen «entspannenden» Abend mit Kollegen nach dem Büro. Erst mit der Elternschaft und der Reizüberflutung durch einen in all seinen Bedürfnissen präsenten Säugling versagten diese Mechanismen.

Kinder aus der Komfortzone locken

Hochsensibilität sei nicht abtrainierbar, aber begrenzt steuerbar. Möglichkeiten, der Reizüberflutung entgegenzuwirken, solle man nutzen. «Voraussetzung dafür, dass es Ihnen gut geht», betonte Brigitte Küster. Man tue sich und den Kindern Gutes, wenn man Zusatzaktivitäten sparsam dosiere.

Andererseits solle man versuchen, hochsensible Kinder aus ihrer Komfortzone herauszulocken, um ihnen wichtige Erfahrungen zu ermöglichen. Es tue hochsensiblen Kindern durchaus gut, zu sehen, dass sie eine Aufgabe, vor der sie sich anfangs gefürchtet hätten, meistern könnten. So könne man ihnen ihren Potenzialen entsprechend etwa kleine Ämtli anvertrauen und sie immer wieder einmal ermutigen, etwas zu wagen, und Lob zusprechen, wenn etwas gelungen sei. Brigitte Küster ermutigt die Anwesenden, im Umgang mit hochsensiblen Kindern ihrem Bauchgefühl zu vertrauen und sich nicht zu sehr an Ratgebern zu orientieren. An die Lehrpersonen richtet sie die Bitte, sich der

Auswirkungen des hohen Reizpegels in der Schule auf hochsensible Kinder bewusst zu sein und im Rahmen ihrer Möglichkeiten darauf Rücksicht zu nehmen. Etwa, indem nicht direkt nach der grossen Pause ein Test geschrieben wird oder vorher eine kurze Ruheübung eingeschoben wird. Von einer gelegentlichen Reizsenkung profitierten alle Kinder einer Klasse.

Wenn man sich frage, ob das eigene Kind hochsensibel sei oder man hochsensible Kinder in der Klasse habe, helfe es, genauer hinzuschauen. Eine differenzierte Wahrnehmung, ein verzweifeltes Bedürfnis, verstanden zu werden, ein stark auf somatischer Ebene empfundenes seelisches Erleben, ein spürbarer starker innerer Druck, ein hoher Anspruch an sich selbst sowie eine schnelle Ermüdbarkeit könnten Indizien für das Vorliegen einer Hochsensibilität bei Kindern sein.

Zusammenfassend stellt Brigitte Küster fest, dass hochsensible Kinder über viele Stärken wie Feingespür, Einfühlungsvermögen, Denkfähigkeit, Kreativität und Engagement verfügten, die ihren Schatten, ihre Schwäche, das Zuviel schon in sich trügen. Ein günstiges, standfestes, ihr Wesen annehmendes Umfeld sei hochsensiblen Kindern eine grosse Hilfe dabei, diesem Zuviel vorzubeugen oder es zumindest abzumildern. Letztlich aber sei es nicht angezeigt, Kinder mit der entsprechenden Wesensart nur noch unter dem Etikett «Hochsensibel» zu betrachten.

(Margit Schellhaass, für das Elternforum Henggart)