

## Das emotional hochbegabte Kind

In der entwicklungsneurologisch/ familientherapeutisch ausgerichteten Praxis der Autorinnen werden in zunehmendem Maße Kinder vorgestellt, die weder eindeutig unter die Diagnose ADS/ADHS fallen noch Entwicklungsstörungen aufweisen; sie sind nicht depressiv, haben keine Angst- oder Zwangsstörung und fallen nicht in das autistische Spektrum. Dennoch scheinen sie nicht richtig zu „passen“ in ihrer Schule, in ihrem sozialen Umfeld und oftmals auch zu Hause.

Bei einer gründlichen Anamnese zeigt sich bisweilen, dass die Mutter während der Schwangerschaft Dinge wie beispielsweise einen Autounfall, den Tod eines geliebten Menschen, starken Stress oder große emotionale Belastungen verkraften musste. Teilweise war die Geburt lang und schwer oder mit Komplikationen und dramatischen Situationen behaftet. Einige dieser Kinder haben als Babys Probleme mit ihrer Selbstregulation, sind Schreibabys oder extrem geräuschempfindlich. Die motorische und die sprachliche Entwicklung sind meist unauffällig. Vor ihrer Aufnahme in den Kindergarten staunt man über die Aufgewecktheit dieser Kinder, weil sie viele Fragen stellen über die Welt, andere Menschen, die Bedeutung der Dinge, sogar über den Tod und das Leben danach. Oft haben sie ein besonderes Talent, sich in andere Menschen hineinzusetzen, und sind interessiert, mitfühlend und fürsorglich.

Für die Eltern dann völlig überraschend, treten Probleme auf, wenn das Kind in die Krippe oder in den Kindergarten kommt. In der neuen Umgebung sind die Kinder leicht überwältigt vom Geräuschpegel, von den vielen anderen Kindern, von deren teilweise unsensiblen Reden oder Verhalten oder von Taktlosigkeiten sogar der Betreuungspersonen. Einige ziehen sich einfach nur noch zurück und verkriechen sich, andere agieren ihren Frust aus und verlieren die Fassung. Für solches Verhalten ernten diese Kinder (und ihre Eltern) oftmals negative Rückmeldungen, Ablehnung und Unverständnis der anderen, und das nagt am Selbstwertgefühl. Etwas von der angeborenen Sicherheit geht verloren. Unzweifelhaft sind diese Kinder intelligent, aber sie passen nicht reibungslos in die übliche Fremdbetreuung. Diese Kinder scheinen die Gefühle anderer, Stimmungen und was so in der Luft liegt, besonders intensiv wahrzunehmen, und Kritik trifft sie empfindlich.

Oftmals wird dann den Eltern geraten, das Kind einer Diagnostik und Interventionen zu unterziehen wie Spieltherapie, Verhaltenstherapie, Ergotherapie oder Psychotherapie, was den Eindruck verstärkt, es stimme irgendetwas nicht mit ihm. Die natürliche Eltern-Kind-Bindung kann durch solches gut gemeintes Vorgehen leiden. Außerdem machen die Eltern sich oder ihrem Kind Vorwürfe, weil es nicht "funktioniert" in dem Umfeld, das für es ausgesucht wurde

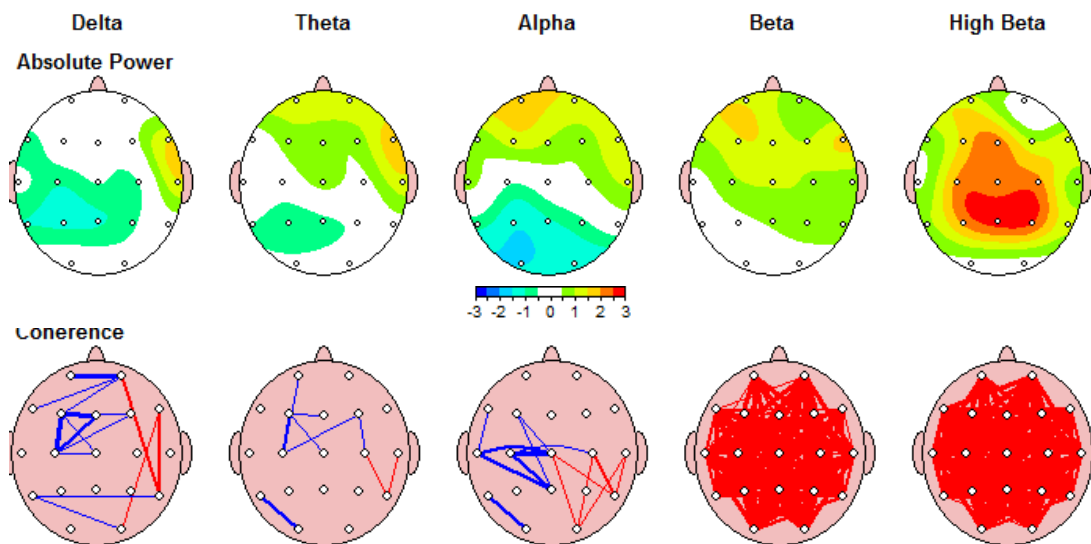
Die ausführliche pädiatrisch-neurologisch-neuropsychologische Testung mit Fragebögen und Untersuchungen bringt oftmals keine klare Diagnose. Für die Autorinnen zeigt sich jedoch in einem diagnostischen QEEG, einer sogenannten Brainmap, in Kombination mit einem 19-Kanal-Neurofeedback die spezifische Funktionsweise des Gehirns eines solchen Kindes. So zeigen diese Kinder bestimmte Muster in ihrer Gehirnaktivierung: Im Verlauf von über dreihundert solcher QEEGs tritt als markantestes Merkmal eine Überaktivierung im Bereich der schnellen

Wellen an vielen Stellen im Gehirn kombiniert mit einer zu intensiven Kommunikation zwischen diesen Stellen und in diesen Frequenzen auf. Dieses **Hyperaktivierungs-/Hyperkommunikationsmuster bei den schnellen Wellen** zeigt sich oft, ohne dass man extern einen Stressor identifizieren könnte. Bei einigen Kindern ist dieses Muster sogar bei geschlossenen Augen präsent.

**Abb. 1: QEEG mit Hyperaktivierungs-/Hyperkommunikationsmuster bei den schnellen Wellen**

QEEG eines 8 Jahre und 10 Monate alten Jungen (Ableitung: Augen offen, Ohren verbunden); sehr intelligentes Kind, geräuschempfindlich, Einschlafschwierigkeiten, bringt in der Schule nicht die Leistung, die seinen Fähigkeiten entsprechen würde, aber keine Probleme bei den Hausaufgaben, scheint schüchtern und unsicher, hat aber gute Beziehungen zu anderen.

Z-Werte, Schnelle Fourier Transformation (FFT) Summeninformation



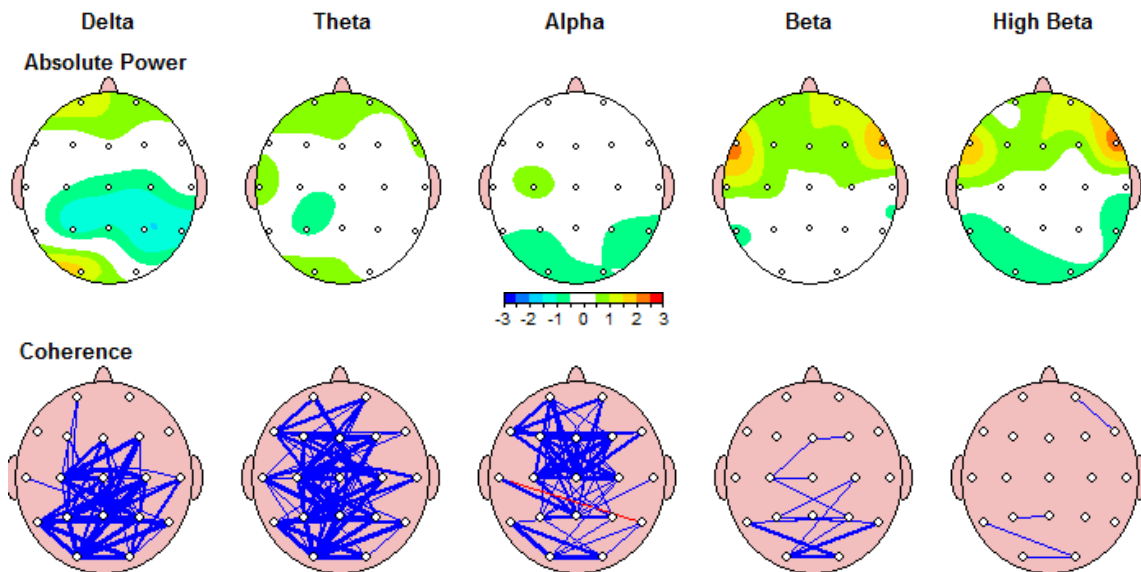
Rot Hyperkommunikation, Blau Hypokommunikation/ Entkopplung

Teilweise und meist später im Verlauf tritt ein zweites Muster im QEEG auf. Dies ist eine **Entkopplung oder Hypokommunikation bei den langsamen Wellen**. Das Entkopplungs-/ Hypokommunikationsmuster scheint sich mehr auszuprägen, wenn negative Rückmeldungen in der Schule, in der Freizeit oder belastende Lebensereignisse vorkommen. Die Autorinnen würden dies interpretieren als eine Schutzreaktion gegen überwältigende Gefühle; diese scheint durch Rückzug, durch Abtrennung vollzogen zu werden; das Kind geht quasi "off-line".

**Abb. 2: QEEG mit einem ausgeprägten Entkopplungs-/Hypokommunikationsmuster in den langsamen Wellen**

QEEG eines 15 Jahre und 7 Monate alten Jungen (Ableitung: Augen offen, Ohren verbunden); sehr engagiert, aber mit Problemen bei den schulischen Leistungen, Schulwechsel, sein bester Freund zieht weg, Schwierigkeiten sich bei den Gleichaltrigen in der neuen Schule einzufinden, kämpft immer noch mit akademischen Anforderungen. Dasselbe Kind hatte drei Jahre zuvor nur eine geringe Entkopplung und eine große Hyperaktivierung/Hyperkommunikation.

### Z Scored FFT Summary Information



Rot Hyperkommunikation, Blau Hypokommunikation/ Entkopplung

### Wie können diese emotional hochbegabten Kinder entdeckt werden?

Sie sind sehr empfindlich und feinfühlig bezüglich ihres Umfelds, des Geräuschpegels, der Atmosphäre und Stimmung, der Gefühle anderer, insbesondere bezüglich eines eher negativen Umfelds. Durch die Reaktion ihres Gegenübers wissen sie, was für richtig und falsch angesehen wird. Sie mögen es nicht, wenn andere Menschen laut sprechen, schroff, streng oder schrill sind. Sie sind eher kritikempfindlich und blühen auf, wenn man sie bestärkt und ihnen positive Rückmeldungen gibt. Sie möchten gefragt werden, was sie wahrnehmen, was ihre Meinung ist; sie möchten nicht dominiert oder mit einem "Sei still!" abgespeist werden. Sie fragen nach dem Sinn der Dinge und von Situationen und nehmen deren Qualität tiefer in sich auf als andere Menschen; sie haben sehr ausdifferenzierte und starke Gefühle, "wie genau" sich eine bestimmte Situation oder ein Mensch für sie anfühlt. Oft fragen sie die großen Fragen von Leben und Tod und es kann sie aus der Bahn werfen, wenn jemand in ihrem nahen Umfeld stirbt, selbst wenn es "nur" ein Tier ist. Sie genießen Zeiten, wo sie wirklich ihre Ruhe haben und auch faulenzen können und "langweilige" Dinge tun, wie sie es manchmal selbst nennen. Sie möchten keinen festen Stundenplan in der Freizeit, sie möchten nicht, dass jeden Nachmittag die Unternehmungen und Termine festgelegt sind; normalerweise mögen sie keine Ganztagschule oder feste Nachmittagsbetreuung, wo ihnen der Freiraum fehlt. Wenn es ihnen zu laut ist, haben sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Ihre Leistungen hängen in hohem Maße davon ab, ob der Lehrer eine gute Bezugsperson für sie ist, ob das Umfeld positiv und ermutigend ist, denn ihre Gefühle können leicht verletzt werden, und es ist nicht leicht für sie, diese verletzten Gefühle loszulassen. Menschenmengen können eine Bedrohung darstellen, und wenn es keine Möglichkeit gibt, aus einer Reizüberflutung herauszukommen, können sie auch diesen übermäßigen Stress ausagieren, schreien oder weinen. Sie neigen dazu, zu viel Verantwortung zu übernehmen, sogar für ihre Eltern. Durch die Kombination mit ihrem Gerechtigkeitsempfinden kann es dazu kommen, dass sie durch ihre Klassenkameraden gemobbt werden. Und weil sie so sensibel sind, verinnerlichen

sie oft die kritisierenden Stimmen von anderen in ihrem inneren Selbstgespräch. Einschlafen kann schwierig für sie sein. Ob die Ursache ihrer Schwierigkeiten in einer besonderen emotionalen Begabung liegt, kann durch die QEEG-Untersuchung und eine diagnostische Neurofeedback-Sitzung unterstützt werden. Wenn dort dieses "typische" Hyperaktivierungs-/ Hyperkommunikationsmuster in den schnellen Wellen zu finden ist, teilweise begleitet von einem gewissen Grad an Entkopplungs-/ Hypokommunikationsmuster bei den langsamen Wellen, erlaubt dies eine Unterscheidung von Kinder mit ADHS die beispielsweise ein Verlangsamungsmuster in Hirnarealen, die für Aufmerksamkeit und Impulskontrolle zuständig sind, zeigen oder auch von kindlichen Depressionen, die durch eine Seitendifferenz auffallen. Natürlich treten auch Mischformen aller Art auf.

### **Wie können diese emotional hochbegabten und sensiblen Kinder gesund aufwachsen und ihre Begabungen entfalten?**

Die erste Herausforderung besteht darin, ein tiefes Verständnis für die Fähigkeiten und Schwierigkeiten dieser Kinder zu entwickeln und anzuerkennen, dass sie anders sind. Es ist wichtig, die Eltern zu informieren und zu stärken, so dass sie wegen ihres Kindes wieder beruhigt sind und sich voll darauf fokussieren können, die Begabungen und Stärken ihres besonderen Kinds mit Freude wahrzunehmen sowie zu begleiten.

Als nächstes gilt es, eine Umgebung für das Kind auszuwählen bzw. zu schaffen, die ruhig ist, die liebevoll ist und positiv genug für das Kind. Das Kind braucht zudem Orte und Zeiten, sich zurückzuziehen und zu entspannen. Dies muss mit dem Kind und dem Lehrer bzw. der Betreuungsperson konkret geplant werden.

Da das Gehirn und das vegetative Nervensystem bei solchen Kindern stärker reagieren und teilweise dauerhaft hochgefahren sind und damit viel Energie verbrauchen, hat es sich als wichtig herausgestellt, für eine gesunde Ernährung zu sorgen, Speisen, auf die das Kind allergisch ist oder die es nur schwer verdaut, zu meiden. Auf eine angemessene Eisenversorgung für die Sauerstoffanreicherung des Blutes ist zu achten ist ebenso wichtig wie auf die Vitamin-D-Versorgung in nicht so sonnigen Regionen. Omega-3-Fettsäuren tragen bei zur gesunden Funktion der Membranen der Gehirnzellen, und Aminosäuren gewährleisten, dass die Neurotransmitter wie benötigt und jeweils sofort gebildet werden können und geben mehr Energie und Ausgeglichenheit. Die Gabe von Magnesium zur Nacht und von B-Vitaminen kann ebenfalls von Nutzen sein.

Für die Regulation dieser Kinder ist es wichtig zu lernen wie es mit seinen starken Gefühlen umgehen kann, sie zuzulassen und anzunehmen, darüber zu sprechen und sie durcharbeiten. Oft muss erst regelrecht gelernt werden, sich dies zu gestatten. Hier kann Emotions-Coaching durch die Eltern, wie im Buch von John Guttman als Erziehungsstil beschrieben, sehr hilfreich sein. Hierbei lernen die Eltern, wie sie die Gefühle der Kinder besonders wahrnehmen, benennen und wert schätzen können. Ebenso interessant ist hier das Buch „Between parent and child“ von Ginott Haim, der auf sehr sensible Weise aufzeigt, wie die Kinder mit ihren starken Gefühlen begleitet werden können: Auch "Gefühlsreisen" helfen die Gefühle ergründen, vereinfachen und in Fluss bringen. Andere Möglichkeiten, mit diesen starken

Gefühlen umzugehen, sind Rollenspiele, die viele dieser Kinder ganz alleine spielen oder das Anfertigen von Zeichnungen über die emotional aufgeladene Situation, je nach Alter des Kindes. Das Zeichnen an sich reguliert schon die Überaktivierung des Gehirns. Ebenfalls sehr hilfreich sind Körperübungen, bei denen die Gefühle im Körper wahrgenommen werden können. Entspannungsmassagen und Atemübungen können ebenfalls unterstützen. Zudem äußern viele Kinder das Bedürfnis, draußen zu sein, zu gehen, zu rennen oder einfach im Garten zu spielen. Üblicherweise ist es nicht der überfüllte Spielplatz, sondern die entspannende Natur, wo der Aufenthalt des Kindes am heilsamsten ist. Gehen und reden („Walk and Talk“) kann auch sehr nützlich sein und funktioniert sogar bei Jungs. Tiere können dabei helfen, sich zu entspannen und einen Rückzugsraum schaffen. Klangtherapien können starke Geräuschempfindlichkeit lindern helfen.

Manchmal übernehmen diese Kinder zu viel Verantwortung und neigen dazu, die von den Eltern nicht oder nicht voll ausgefüllten Funktionen, Verantwortlichkeiten, quasi Rollen, sogenannte "holes in the roles", wie sie Michael Bachg in seinem "Feeling seen"-Ansatz nennt, selbst auszufüllen. Als Folge davon sind sie nicht nur stark überfordert, sondern müssen das Kind-sein-dürfen teilweise entbehren. In solchen Fällen kann eine Beratung der Eltern und Familientherapie zur Entlastung führen.

Wenn Therapie zum Zuge kommt, hat sie sich auf die spezifischen Aktivierungsmuster des Gehirns einzustellen durch individuelles Neurofeedback, um Stressfaktoren zu identifizieren und dem Kind die Erfahrung zu verschaffen, dass bzw. wie es Entspannung erlangen kann. Es ist wichtig, dass diese Kinder den jeweiligen Aktivitätsstatus ihres Gehirns erkennen und verändern lernen. Dies kann erreicht werden durch regelmäßiges Training, und zwischen den Sitzungen wird es dann eingeübt, indem die mit dem Training verbunden Bilder innerlich wiederholt werden. Ziel ist, dass das Kind selbstständig diesen Status erreichen und entspannen kann. Für das entkoppelte Gehirn braucht es Kohärenztraining speziell in den niedrigen Frequenzen, damit es die Kommunikation innerhalb der verschiedenen Hirnbereiche wieder verbessern kann. Standard-Neurofeedback-Protokolle reichen in der Regel nicht aus, aber das 19-Kanal-Neurofeedback ist sehr hilfreich sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Behandlung der Muster dieser emotional hochbegabten und sensiblen Kinder. Bei manchen Patienten beruhigt das Training der Herzfrequenz-Variabilität (HRV) in Kombination mit Atemübungen ebenfalls das Gehirn, manchmal jedoch verbessert es nur die bewusste Wahrnehmung des aktivierten Zustands und ist weniger wirkungsvoll beim Erreichen eines ausgeglichenen Zustandes. Auch andere Biofeedbackmethoden können hilfreich sein, wenn sie die Wahrnehmung für Entspannung und die Entspannung selbst fördern.

## **Ausblick**

Diese emotional hochbegabten Kinder bereichern das Leben der Menschen, die mit ihnen zu tun haben, sehr. Möglicherweise machen sie das Leben nicht leichter, dafür definitiv lebendiger, reicher und tiefer. Diese Kinder sind sehr kreativ, unkonventionell und erfinderisch. Wenn wir einen wohlwollenden und positiven Blick auf sie haben und sie selbst lernen mit ihrer Begabung und Besonderheit umzugehen, diese zu steuern und fähig werden, ihre Bedürfnisse auszudrücken, dann fügen diese Kinder oder jungen Erwachsenen zu jeder Situation, zu jedem Umfeld etwas hinzu:

Mitgefühl, Aufmerksamkeit, Leidenschaft, Verbundenheit. Und geht es nicht darum im Leben: mit sich selbst in Kontakt zu sein und Verbundenheit mit anderen Menschen zu erleben?

Wir möchten gerne Eltern, andere Therapeuten, Ärzte, Praktiker und Wissenschaftler zum Austausch über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit ähnlichen Kindern einladen, damit das Verstehen dieser Kinder und das Wissen über sie vertieft und erweitert werden kann.

**Methode der QEEG-Erhebung und Auswertung siehe** „QEEG and 19 Channel neurofeedback as clinical evaluation tool for children with attention, learning and emotional problems“ von Dr. Theresia Stöckl-Drax

### **Literatur beim Verfasser**

#### **Hilfreiche Bücher und Methoden:**

Bachg, Michael; <http://www.feeling-seen.de/>

Davidson Richard J. Davidson und Sharon Begley (2012) The Emotional Life of Your Brain; deutsch: Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können

Ginott Haim G., (2003) Between Parent and Child, revised edition, Three Rivers Press, New York; Deutsch antiquarisch: Zwischen Eltern und Kindern, rororo

Gottman, John, (1998) Raising An Emotionally Intelligent Child ; Deutsch: Kinder brauchen emotionale Intelligenz: Ein Praxisbuch für Eltern (1998) Heyne Verlag

Trappmann-Korr, (2012) Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung, VAK Verlag

Dr. med. Theresia Stöckl-Drax,

Kinder- und Jugendärztin, BCIA, BCN

Praxis für Entwicklungsneurologie, Lernstörungen und Neurofeedbacktherapie

Sabrina Mielke, MA

Paar- und Familientherapeutin, Sonderpädagogin, Neurofeedbacktherapeutin

Bahnhofstr. 10 82131 Gauting bei München

[www.praxis-lernen-entwicklung.de](http://www.praxis-lernen-entwicklung.de) Email: [drax@gmx.com](mailto:drax@gmx.com)