

Emotionale Intensität



Autor: Lesley Kay (Übersetzung: Martina Rosenboom)

Hochbegabung hat sowohl eine emotionale als auch eine intellektuelle Komponente. Intellektuelle Komplexität geht Hand in Hand mit emotionaler Tiefe. So wie das Denken begabter Kinder komplexer und tiefgründiger ist als das anderer Kinder, so sind auch ihre Gefühle komplexer und intensiver. Die Komplexität zeigt sich in der großen Bandbreite von Gefühlen, die begabte Kinder gleichzeitig empfinden können, und die Intensität zeigt sich in der "Ausgelassenheit", mit der Eltern und Lehrer von begabten Kindern so vertraut sind.

Emotionale Intensität bei Hochbegabten bedeutet nicht, dass sie mehr fühlen als andere Menschen, sondern eine andere Art, die Welt zu erleben: lebendig, absorbierend, durchdringend, umfassend, komplex, beherrschend - eine Art, vibrierend lebendig zu sein.

Emotionale Intensität kann auf viele verschiedene Arten ausgedrückt werden:

- Als Gefühlsintensität - positive Gefühle, negative Gefühle, sowohl positive als auch negative Gefühle zusammen, extreme Emotionen, komplexe Emotionen, die sich scheinbar innerhalb eines kurzen Zeitraums von einem Gefühl zum anderen bewegen, Identifikation mit den Gefühlen anderer Menschen, gemeinsames Lachen und Weinen
- Im Körper - der Körper spiegelt die Emotionen wider und die Gefühle äußern sich oft in körperlichen Symptomen wie einem verkrampften Magen, einem bebenden Herzen, Erröten, Kopfschmerzen, Übelkeit
- Hemmungen - Ängstlichkeit und Schüchternheit
- Starkes affektives Gedächtnis - gefühlsintensive Kinder können sich an die Gefühle erinnern, die ein Ereignis begleitet haben, und erleben sie oft noch lange danach.
- Ängste und Befürchtungen, Schuldgefühle, das Gefühl, außer Kontrolle zu sein
- Beschäftigung mit dem Tod, depressive Stimmungen
- Emotionale Bindungen an andere, Einfühlungsvermögen und Sorge um andere, Sensibilität in Beziehungen, Bindung an Tiere, Schwierigkeiten bei der Anpassung an neue Umgebungen, Einsamkeit, Konflikte mit anderen über die Tiefe von Beziehungen
- Kritische Selbsteinschätzung und Selbstverurteilung, Gefühle von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit.

Vielen Menschen scheint nicht bewusst zu sein, dass intensive Emotionen Teil der Begabung sind, und der emotionalen Intensität wird wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Historisch gesehen wurde der Ausdruck intensiver Gefühle eher als Zeichen emotionaler Instabilität denn als Beweis für ein reiches Innenleben angesehen. Die traditionelle westliche Sichtweise sieht Emotionen und Intellekt als getrennte und widersprüchliche Einheiten an. Es gibt jedoch eine untrennbare Verbindung zwischen Emotionen und

Intellekt, und in Kombination haben sie eine tiefgreifende Wirkung auf begabte Menschen. Es ist die emotionale Intensität, die die Freude am Leben, die Leidenschaft für das Lernen, den Drang zur Entfaltung einer Begabung und die Motivation zur Leistung fördert.

Alles tiefer zu empfinden als andere, kann sowohl schmerzhaft als auch beängstigend sein. Emotional intensiv begabte Menschen fühlen sich oft nicht normal. "Mit mir muss etwas nicht stimmen... vielleicht bin ich verrückt... niemand sonst scheint so zu fühlen." Gefühlsintensiv begabte Menschen erleben oft intensive innere Konflikte, Selbstkritik, Ängste und Minderwertigkeitsgefühle. Die medizinische Fachwelt neigt dazu, diese Konflikte als Symptome zu betrachten und bezeichnet begabte Menschen leicht als *neurotisch*. Sie sind jedoch ein wesentlicher positiver Bestandteil der Hochbegabung und sorgen für den Antrieb, den Hochbegabte für persönliches Wachstum und Leistung haben.

Es ist äußerst wichtig, begabten Kindern zu erklären, dass ihre erhöhte Sensibilität für die Dinge, die in der Welt geschehen, für sie eine normale Reaktion ist. Wenn ihnen dies nicht klar wird, könnten sie ihre eigenen intensiven Erfahrungen als Beweis dafür ansehen, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Andere Kinder können ein hochbegabtes Kind auslachen, weil es auf ein scheinbar triviales Ereignis heftig reagiert, und so das Gefühl des Kindes verstärken, seltsam zu sein. Auch die Sensibilität für Ungerechtigkeit und Heuchelei in der Gesellschaft kann dazu führen, dass viele emotional intensiv begabte Kinder schon in sehr jungen Jahren Verzweiflung und Zynismus empfinden.

Das Wichtigste, was wir tun können, um gefühlsintensive begabte Kinder zu fördern, ist, ihre Gefühle zu akzeptieren: Sie müssen sich verstanden und unterstützt fühlen. Erklären Sie, dass intensive Gefühle für begabte Kinder normal sind. Helfen Sie ihnen, ihren Intellekt zu nutzen, um Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz zu entwickeln.

Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle, sowohl über die negativen als auch über die positiven. Es kann hilfreich sein, ein "Gefühlsthermometer" zu verwenden, um die Diskussion einzuleiten, z. B. "Auf einer Skala von 1-10, wie fühlst du dich heute?" Nehmen Sie sich Zeit, um den Ideen, Meinungen und Gefühlen der Kinder zuzuhören. Seien Sie nicht wertend: unterbrechen Sie nicht, moralisieren Sie nicht, lenken Sie nicht ab und geben Sie keine Ratschläge.

Beruhigen Sie sie, wenn sie Angst haben, und helfen Sie ihnen, ihre intensiven Gefühle durch Geschichten, Gedichte, Kunstwerke, Musik, Tagebucheinträge oder körperliche Aktivitäten auszudrücken. Erkennen Sie, dass sie frustriert sind, wenn ihre körperlichen Fähigkeiten nicht mit ihren intellektuellen Fähigkeiten übereinstimmen, und helfen Sie ihnen, damit umzugehen. Belohnen Sie den Prozess der Anstrengung und nicht nur das Ergebnis. Betonen Sie die Stärken.

Erkennen Sie, dass Sensibilität nicht gleichbedeutend mit Schwäche ist. Übertragen Sie ihnen altersgemäße Verantwortung und schützen Sie sie nicht zu sehr vor der Welt und den Folgen ihres Handelns. Denken Sie daran, dass sie in erster Linie Kinder sind und erst in zweiter Linie begabt. Erwarten Sie nicht, dass sie kleine "Erwachsene" sind.

Spiel, Spaß und Freizeitaktivitäten sind für eine starke emotionale Entwicklung unerlässlich.

Und schließlich sollten Sie gegebenenfalls präventive professionelle Beratung in Anspruch nehmen; dies ist wichtig, um eine gesunde emotionale Entwicklung zu fördern und sozialen und emotionalen Problemen vorzubeugen.

Wir können unseren emotional intensiv begabten Kindern helfen, ihre innere Erfahrungswelt zu akzeptieren und sie als Stärke zu schätzen. Das bedeutet oft, dass wir unsere eigenen emotionalen Erfahrungen und Gefühle akzeptieren und wertschätzen müssen, damit wir ein positives Vorbild für die Kinder sein können. Über unsere Emotionen zu sprechen und sie wertzuschätzen, kann in einer Gesellschaft, die rationales, logisches Denken schätzt und Emotionen als das Gegenteil von Rationalität betrachtet, sehr schwierig sein.

Wenn jedoch emotionale Intensität von Eltern und Lehrkräften als Stärke gesehen und den Kindern positiv vermittelt wird, kann man ihnen helfen, diese Gabe zu verstehen und zu schätzen. Auf diese Weise werden emotional intensive Kinder in die Lage versetzt, ihr einzigartiges Selbst in der Welt zum Ausdruck zu bringen und ihre Gaben und Talente mit Selbstvertrauen und Freude zu nutzen.

Quelle: <https://www.sengifted.org/post/emotional-intensity-in-gifted-children>, 07.01.2022