

INHALT

Einführung.....	7
Fragebogen: Ist mein Kind hochsensibel?	11
1. Hochsensible Kinder verstehen	13
1.1 Was verbirgt sich hinter dem Begriff der Hochsensibilität?	14
1.2 Eigenschaften hochsensibler Kinder	21
1.3 Wie wirkt sich eine Hochsensibilität auf die Entwicklung aus?	39
1.4 Abgrenzung zu Störungsbildern.....	44
1.5 Zusammenfassung.....	48
2. Hochsensible Kinder stark machen	51
2.1 Wichtige Grundprinzipien	52
2.2 Erziehungsziele.....	58
2.3 Was Eltern weiter tun können	77
2.4 Zusammenfassung.....	85
3. Hochsensible Kinder begleiten	87
3.1 Begleitung im Alltag.....	90
3.2 Umgang mit starken Emotionen	100
3.3 Schlafprobleme	116
3.4 Stressmanagement	125
3.5 Zusammenfassung.....	135

4. Die Veränderungen im Kindes- und Jugendalter verstehen, begleiten und stärken	140
4.1 Das Kita-Alter	141
Hinweise für Erzieherinnen und Erzieher	147
4.2 Die Schulzeit	158
Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer	161
4.3 Die Pubertät	169
4.4 Zusammenfassung.....	171
5. Häufig gestellte Fragen.....	173
6. Ausblick	183
7. Wo finde ich weitere Hilfe?.....	185
Literaturverzeichnis	187
Anmerkungen	189

EINFÜHRUNG

Ich freue mich, dass Sie mein Buch zum Thema „Hochsensible Kinder“ in den Händen halten. Seit über zehn Jahren berate ich Familien mit hochsensiblen Kindern und begleite Heranwachsende in ihrer Entwicklung. Die Aufmerksamkeit für das Thema ist stetig gestiegen. Dennoch stelle ich fest, dass nach wie vor viel Aufklärungsbedarf vorhanden ist. Es liegt mir sehr am Herzen, dass Personen, die mit Kindern zusammenleben oder mit ihnen arbeiten, die Merkmale einer hochsensiblen Persönlichkeitsstruktur verstehen. Dies gilt gleichermaßen für Eltern, Pädagogen, Kinderärzte, Therapeuten sowie ehrenamtliche Mitarbeiter von Institutionen wie der Kirche und anderen. Je klarer wird, was ein hochsensibles Kind in bestimmten Situationen bewegt und warum es in gewisser Weise agiert, desto passgenauer kann die pädagogische Begleitung angeglichen werden.

Es geht in diesem Kontext meist darum, Verhaltensweisen neu zu bewerten, notwendige Bedürfnisse achtsam zu ergründen und persönlichkeitsstärkende Vorgehensweisen zu entwickeln. Denn nicht selten werden Verhaltensweisen missverstanden und fehlgedeutet, wie in diesen kurzen Beispielen deutlich wird:

Magdalena (6 Jahre) ist Vorschulkind und wirkt nach außen sehr zurückhaltend. In neuen Situationen taut sie erst nach längerer Zeit auf, während sie im häuslichen Umfeld selbstsicher und aktiv ist. Im Kindergarten hat sie sich nach längerer Eingewöhnungsphase integriert. Allerdings ist Magdalena im Morgenkreis auch heute noch beobachtend und passiv wirkend. In einem Elterngespräch taucht die Frage auf, ob das Mädchen Konzentrationsprobleme haben

könnte. Auch das Thema Entwicklungsverzögerung im sozial-emotionalen Bereich steht im Raum.

Benedikt (9 Jahre) wirkt auf den ersten Blick ganz anders. Sein Wesen ist nach außen gerichtet. Er liebt es, neue Dinge auszuprobieren, und hält sich gerne in Gruppen auf. Er zeigt ein großes Herz für seine Schulkameraden, tröstet Mitschüler und setzt sich bei Ungerechtigkeiten für sie ein. Von Zeit zu Zeit kippt Tims Stimmung allerdings. Dann wird er unruhig, aufbrausend und angriffslustig. Seine emotionalen Schwankungen einzuschätzen, fällt schwer. Die Lehrkräfte rätseln, was hinter den Emotionsausbrüchen stecken könnte. Vielleicht eine Aufmerksamkeitsstörung mit einer hyperaktiven Komponente?

Laura (5 Jahre) geht mit ihrer Familie regelmäßig in den Gottesdienst. Das Mädchen besucht die Kinderstunde. Seit einigen Wochen verweigert sie die Teilnahme und lässt sich auf keine Diskussionen ein. Auf den ersten Blick wirkt sie unkooperativ, starrsinnig und unnachgiebig. Die Eltern werden immer wieder auf ihren Erziehungsstil angesprochen und darauf, dass sie zu nachgiebig seien. Was keiner weiß: Beim letzten Besuch wurde eine biblische Geschichte erzählt, die bei dem Mädchen aufgrund ihrer hohen Empathie für Alpträume gesorgt hat.

Maximilian (4 Jahre) hat einen Untersuchungstermin beim Kinderarzt. Da er meist gesund ist, kommt er maximal ein- bis zweimal im Jahr in die Praxis. Bei den U-Untersuchungen verweigert er sich stets, spricht nicht und befolgt Anweisungen nur notdürftig. Im Gespräch mit den Eltern fallen Aussagen wie „Hörverarbeitung fraglich“, „kognitive Einschränkung möglich“, „sprachliche Entwicklungsverzögerung“. Die Eltern sind irritiert, denn im häuslichen Umfeld ist ihr Sohn doch sehr wissbegierig, clever und aktiv.

Es könnten noch viele Situationen skizziert werden: Ein Junge, der nicht allein ohne die Mutter zur Turngruppe gehen mag; ein Mädchen, das zur Beantwortung von Fragen sehr lange braucht und die Ungeduld der Erwachsenen strapaziert, und viele weitere Situationen, in denen ein Verhalten vorschnell bewertet wird, ohne die Hintergründe genauer zu eruieren. Stoßen Eltern beim Ergründen der Ursachen bestimmter Verhaltensweisen auf das Thema Hochsensibilität, fällt ihnen nicht selten ein Stein vom Herzen. „Jetzt verstehe ich endlich, warum mein Kind sich so verhält“, ist einer der meistgehörten Sätze in meiner Beratung. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema lohnt sich. Denn laut Psychologin Elaine N. Aron sind ca. 15 bis 20 Prozent aller Kinder hochsensibel. Hochsensible Kinder mögen auf den ersten Blick zurückhaltend, vorsichtig und kontaktscheu wirken, manchmal auch überdreht und gefühlsstark. Bei näherem Hinschauen zeigt sich in den meisten Fällen, dass dieses Verhalten dem Zufriedenstellen übergeordneter Bedürfnisse dient. Diese Bedürfnisse oder manchmal auch innere Nöte ernst zu nehmen und dafür Lösungen zu finden, ist elementar, damit hochsensible Kinder in innerer Balance sein können und dann auch Zugriff auf ihre Potenziale haben.

Hochsensible können das Leben in ihrer Familie oder auch in Gruppen jeglicher Art (Kindergarten, Schule, Kirche, Freizeitgruppen) mit all ihren Stärken und Ressourcen sehr bereichern. Ihre Kreativität und Einfühlsamkeit, das hohe Verantwortungsbewusstsein und die Sorgfalt im Entscheiden und Handeln sind nur Bruchteile der vielen positiven Facetten.

Vielleicht fragen Sie sich, wo diese Stärken bei Ihrem Kind ersichtlich sein sollen, weil Sie aktuell Herausforderungen zu meistern haben. Im Alltag mit hochsensiblen Kindern gibt es immer wieder Situationen und Momente, für die Wege und Lösungen gefunden werden wollen. Allgemeinpädagogische

Ratschläge reichen hier nicht aus. Meist tauchen Schwierigkeiten auf, wenn eine Dauerüberreizung Stressreaktionen auslöst, Neuerungen sowie kleine und große Lebensveränderungen anstehen oder ein Umfeld wesentliche Bedürfnisse Hochsensibler negiert. Dabei spielt die Reaktion des Umfeldes laut neuesten Forschungen eine entscheidende Rolle dafür, ob die Hochsensibilität als Gabe oder als Last empfunden wird. Hochsensibilität per se ist keine Krankheit und keine Störung, sondern eine Persönlichkeitsdisposition. Aber: Findet keine Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen dieses Temperaments statt, kann es in Folge zu psychischen Problemen kommen. Das Wissen um die Wesenszüge einer Hochsensibilität kann helfen, den Alltag besser zu meistern und so zu gestalten, dass das Kind in seiner Entwicklung optimal gefördert wird und seine Fähigkeiten ausschöpfen kann.

Gerne möchte ich Sie hineinnehmen in die Erlebniswelt hochsensibler Kinder. Wie zeigt sich eine hohe Sensibilität im Alltag und wie kann eine wertschätzende und stärkende Begleitung dieser Kinder aussehen? Wie können Heranwachsende so unterstützt werden, dass ihre hochsensible Persönlichkeitsstruktur zu einem Potenzial im Leben wird?

In diesem Buch werden Sie Ideen finden, um den Alltag mit hochsensiblen Kindern gut zu gestalten und ihre Entwicklung optimal zu unterstützen. Mittels wertvoller Denkanstöße und praktischer Anregungen möchte ich Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um diese Kinder gut zu begleiten.

Ich wünsche Ihnen viele wertvolle Impulse!

Ihre Melanie Vita

1.1 Was verbirgt sich hinter dem Begriff der Hochsensibilität?

Wie das Konzept „Hochsensibilität“ entstand

Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität ist die Psychologin und Wissenschaftlerin Elaine N. Aron. Nach ausgiebiger Grundlagenforschung ging sie 1996 mit dem Konzept an die Öffentlichkeit. Der Begriff der Hochsensibilität an sich ist damit in der Psychologie relativ jung. Die Forschung hierzu läuft hingegen schon seit über 50 Jahren. Allerdings wurden andere Ausdrücke benutzt und jeweils nur Teilaspekte des Themas erforscht. So verwendeten Psychologen Begrifflichkeiten wie „niedrige Reizschwelle, angeborene Schüchternheit, Introvertiertheit, Ängstlichkeit, Hemmung, negative Grundhaltung oder Furchtsamkeit“, um einen bestimmten Wesenszug zu umschreiben. Noch heute wird von schüchternen und nervösen Kindern gesprochen. Erst durch Elaine N. Aron wurde mit dem Terminus der „high sensory-processing sensitivity“ (SPS) ein ganzheitliches Konzept entwickelt. In ihren Publikationen verdeutlicht sie, dass die SPS per se ein positiv zu bewertendes Persönlichkeitsmerkmal und keine Krankheit oder Störung ist, sondern auf eine erhöhte sensorische und neuronale Gehirnverarbeitung zurückzuführen ist, die übergeordnet gesehen sinnvoll sein kann. Im Deutschen etablierte sich für die SPS zunächst der Ausdruck der Hochsensibilität (HS) und damit einhergehend die Begriffe hochsensible Personen (HSP, „highly sensitive persons“) und hochsensible Kinder (HSK). Aufgrund der Gängigkeit werden diese Formulierungen auch in diesem Buch verwendet. Wohlwissend, dass neben der Hochsensibilität auch von Hochsensitivität gesprochen wird.

In den letzten Jahren gesellte sich der plausible Begriff der Neurosensitivität hinzu, der die neurologische Funktionsweise des Gehirns hervorhebt. Dieser Ausdruck wird mit den aktuellen, wissenschaftlichen Forschungen in Verbindung gebracht. Mehr dazu im Abschnitt „Stand der Forschung“, s. S. 42. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen ca. 15 bis 20 Prozent aller Kinder und Erwachsenen eine „high sensory-processing sensitivity“.

Alles (k)eine Sache der Erziehung?!

Eltern hochsensibler Kinder werden nicht selten mit dem Vorurteil konfrontiert, ihre Erziehung sei schuld daran, dass Sohn oder Tochter beispielsweise scheue und ängstliche Verhaltensweisen zeigen.

„Wie? Dein Kind traut sich nicht allein zum Bäcker? Das müsste in dem Alter aber längst drin sein. Du bist viel zu nachlässig.“ – „Was treibt dein Kind beim Essen für Spielchen mit dir? Was auf den Tisch kommt, wird gegessen! Du lässt ihm alles durchgehen. Würde es bei mir groß werden, wäre es längst nicht so wählerisch.“

Mit diesen oder ähnlichen Kommentaren wird Eltern unterstellt, sie hätten das Kind verzogen. Aber: Hochsensibilität ist weder ein Erziehungsfehler noch eine gewollte Marotte der Kinder. Die Gründe sind vielmehr in der besonderen Wahrnehmungsverarbeitung zu suchen. Hierfür spielen laut wissenschaftlichen Untersuchungen ererbte Faktoren eine entscheidende Rolle. Experten gehen davon aus, dass zwei Drittel aller betroffenen Kinder den hochsensiblen Wesenszug von Geburt an in sich tragen. In diesen Fällen wird die hohe Sensibilität vererbt und lässt sich in der Regel auch bei Eltern oder Großeltern finden.

Bei einem geringeren Anteil kann die hohe Sensibilität durch psychische Verletzungen oder traumatische Belastungen erwor-

ben sein. Die Erziehung ist demnach nicht die Ursache für einen hochsensiblen Wesenszug. Soll heißen: Ein Kind, das sein Handeln sicherheitsorientiert und mit Vorsicht angeht, welches eine erhöhte Wahrnehmung in einem der Sinnesbereiche hat und mehr Zeit für neue Situationen benötigt, trägt das Grundwesen in der Regel in sich. Diese Art der Wahrnehmungsverarbeitung kann nicht von Grund auf verändert werden.

Dennoch ist unbestritten, dass die Erziehung Einfluss hat auf die jeweilige Entwicklung. Eltern können mit ihrer Vorgehensweise beispielsweise vorsichtiges oder ängstliches Verhalten weiter schüren oder durch kleinschrittige Unterstützung vermitteln, dass Kinder überfordernde Situationen bewältigen können. Eine achtsame und auf die Bedürfnisse des hochsensiblen Kindes orientierte Erziehung erhöht die Chance, dass es lernt, Herausforderungen des Lebens zu meistern. Welche Art der Begleitung hilfreich ist, wird in den folgenden Kapiteln erläutert. Fest steht jedenfalls, dass der Versuch einer Desensibilisierung oder ein Umfeld, das der Hochsensibilität keinen Raum lässt, destruktiv und wenig förderlich ist.

Temperamentsmerkmal und keine Störung

Wie gerade geschildert, spielen genetische Faktoren laut wissenschaftlichen Untersuchungen eine wesentliche Rolle hinsichtlich einer „high sensory-processing sensitivity“, sprich einer Hochsensibilität. Damit liegt die Auseinandersetzung mit Inhalten der Temperamentsforschung nahe. Ein Temperament definiert sich laut Samuel Pfeifer folgendermaßen:

„Temperament: umschreibt die biologischen, genetisch bereits angelegten Reaktionsmuster eines Menschen. Sie zeigen sich bereits im Säuglingsalter [...]. Man unterscheidet vier

Dimensionen, nämlich (1) Offenheit für neue Erfahrungen, Suche nach Neuem (novelty seeking), (2) Vermeiden von Schaden und Schmerz, (3) Abhängigkeit von Belohnung und Zuwendung sowie (4) Durchhaltevermögen oder Ausdauer.⁴¹

Das Temperament wird demnach genetisch festgelegt. Wissenschaftler nutzen unterschiedlichste Kategorien, um Temperamente zu unterteilen. Betrachtet man hochsensible Kinder unter Einbeziehung der vier oben genannten Dimensionen, so lassen sich einige Beobachtungen feststellen: Hochsensible haben ein sehr wachsaues Gehirn, das einem dauerhaft eingestellten „inneren Radar“ ähnelt. Das heißt, sie nehmen kontinuierlich Informationen auf, um Situationen besser überblicken und einsortieren zu können. Oftmals zeigt sich diese innere Anspannung in neuen Situationen oder in Situationen, die eine Entscheidung verlangen, auch für Außenstehende. Je nach Alter sind Weinerlichkeit, rasches Verstummen, erhöhte Muskelanspannung und Unruhe zu beobachten. Entspannung tritt bei den Kindern erst nach längerer Zeit ein. Dann werden sie mutig und geben ihre Zurückhaltung zugunsten eines aktiven Handelns auf. Zeitgleich zeigt sich eine starke Selbstüberwachung, auch „self-monitoring“ genannt. Dies bedeutet, dass hochsensible Kinder sich und ihr Verhalten in sozialen Situationen ständig überprüfen mit dem Ziel, möglichst nicht aufzufallen und keine Fehler zu machen. Fragen wie „Wie komme ich an?“, „Bin ich gut genug?“, „Werde ich akzeptiert?“, „Wie sehe ich aus?“, „Wie beurteilen mich die anderen?“, „Hoffentlich mache ich nichts falsch!“ sind konstante Begleiter dieser Kinder. Nicht selten zeigt sich ein sehr kritisch eingestelltes Selbstbild.

Mit diesem Diskurs wird klar, dass die Hochsensibilität als solches kein Störungsbild, sondern ein Temperamentsmerkmal ist. Es liegt auch kein „Fehler im System“ vor. Es ist vielmehr eine bestimmte, genetisch festgelegte Art der Informationsver-

arbeitung und Handlungsplanung, die übergeordnet Sinn ergibt. Dennoch möchte ich an dieser Stelle auch erwähnen, dass es im Verlauf der Entwicklung an der einen oder anderen Stelle zu einer Störung als Folgeerscheinung kommen kann (nicht immer und nicht zwingend!). Insbesondere dann, wenn Ideen fehlen, um Herausforderungen zu bewältigen. Dies dann ehrlich anzunehmen und auch therapeutisch anzugehen, sehe ich als Notwendigkeit.

Besonderheiten in der Wahrnehmungsverarbeitung

Über unsere Sinneskanäle nehmen wir kontinuierlich Informationen bzw. Reize aus unserem Umfeld auf. Diese Reize werden in einer Art Filter vorsortiert, um das Kurzzeitgedächtnis nicht zu überlasten. Das Unterbewusstsein entscheidet, welche der Informationen wichtig und welche unwichtig sind. Mittels Botenstoffen (Neurotransmitter) werden die für wichtig erachteten Informationen an die jeweils zuständige Gehirnregion weitergeleitet. Es findet eine Reizverarbeitung statt, bei der die neuen Informationen mit bisher Bekanntem abgeglichen werden und zu dementsprechenden Entscheidungen oder Erkenntnissen führen.

Nun haben Untersuchungen des amerikanischen Psychologen Jerome Kagan ergeben, dass hochsensible Kinder (bei Kagan „gehemmte Kinder“) eine hohe Konzentration an Botenstoffen aufweisen. Dadurch können mehr einströmende Impulse aufgenommen und weiterverarbeitet werden. Es werden insgesamt weniger Reize gefiltert.

Haben hochsensible Kinder aufgrund einer starken Reizflut oder durch Zeitmangel nicht die Möglichkeit, Impulse unmit-

telbar zu verarbeiten, werden die Informationen nicht – wie bei anderen Kindern – „ökonomisch“ gelöscht, sondern in einer Art „Zwischenablage“ gespeichert. Sobald Ruhe eintritt, beginnen hochsensible Kinder mit der Verarbeitung der ungeklärten bzw. unverarbeiteten Impulse. Dies ist auch der Grund dafür, dass hochsensible Kinder selbst nach Wochen noch mit ungeklärten Fragen ankommen, die für uns Erwachsene schon längst in Vergessenheit geraten sind. Da die Ruhe meist beim Zubettgehen einkehrt, gehören Einschlafschwierigkeiten zu den häufigsten Folgen. Das Gehirn arbeitet noch auf Hochtouren und findet keine Ruhe.

Diese besondere Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, kann in vielen Situationen vorteilhaft sein. So sind hochsensible Kinder ganzheitliche Denker, die sehr reflektiert und detailliert an Aufgaben und Sachverhalte herangehen. Sie haben eine ausgeprägte Gedächtnisleistung und meist ein gut entwickeltes wahrnehmungsgebundenes logisches Denken. Sind diese Kinder allerdings mit innerpsychischen Prozessen, ungeklärten Gedanken und Gefühlen beschäftigt oder stehen sie unter Zeit- oder Leistungsdruck, fällt ihnen die Konzentration mitunter schwer.

Was Hochsensibilität bedeutet

Hochsensibilität hat aus meiner Sicht zwei Bedeutungskomponenten: zum einen die wissenschaftliche und zum anderen die persönliche. Fragt man Betroffene, was der Begriff für sie bedeutet, fallen Schlagwörter wie *„Empfindsamkeit, Empathiefähigkeit, intensives Gefühlsleben, hohe Wahrnehmung, Gedankentiefe, geringere Belastbarkeit“*. Kinder wiederum tätigen Aussagen wie *„Man ist reizempfindlich und merkt, was alle anderen fühlen.“*,

„Man reagiert auf bestimmte Sachen genauer und empfindlicher.“,
„Man nimmt mehr Details wahr.“, „Hochsensible empfinden Sa-
chen stärker, zum Beispiel wenn man etwas traurig findet, dann
findet man das trauriger als jemand anderes.“

Die Psychologin und Wissenschaftlerin Elaine N. Aron be-
schreibt die Hochsensibilität in ihrem Buch *Das hochsensible
Kind* folgendermaßen:

„Hochsensible Individuen haben die angeborene Neigung,
ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen und gründlich nach-
zudenken, bevor sie handeln. Nicht-hochsensible Personen neh-
men im Vergleich dazu weniger wahr und handeln rasch und
impulsiv. Hochsensible Erwachsene und Kinder sind meist mit-
fühlend, klug, intuitiv, kreativ, umsichtig und gewissenhaft. [...] Hochsensible Personen fühlen sich häufig überwältigt, sei es von einem ‚starken Geräuschpegel‘ oder einem Übermaß an anderen äußeren Reizen, die auf sie einströmen.“²

Hochsensible Kinder sind von Geburt an mit einem empfindsa-
men Nervensystem ausgestattet. Aufgrund einer Reizfilterschwä-
che sind die Kinder sehr reizoffen und nehmen Sinneseindrücke
viel intensiver wahr als andere. Kaum etwas prallt einfach an
ihnen ab. Was sie beobachten, spüren und wahrnehmen, wollen
sie verarbeiten, durchdenken, verstehen. Hochsensible Kinder
nehmen dabei viel mehr Details auf als die Mehrzahl ihrer Mit-
menschen und denken intensiver über das nach, was sie erleben.
Verständlich, dass ihnen schnell alles zu viel wird. Die Menge
an wahrgenommenen Informationen – wie Stimmungen von
Mitmenschen, Geräusche, Gerüche etc. – sorgt dafür, dass diese
Kinder viel Zeit brauchen, um Geschehnisse zu verarbeiten.

Strömen zu viele Eindrücke auf die Kinder ein, kann es zu
einer Reizüberflutung kommen. Sie fühlen sich erschöpft, ge-
raten unter Stress, möchten sich von der Außenwelt abschirmen

oder sind gereizt. Entgegen ihrer sonst so ruhigen und freundlichen Art beginnen hochsensible Kinder zu quengeln, zu weinen oder mittels Wutausbrüchen zu signalisieren, dass ihnen alles zu viel ist. Auch Schlafprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen können Warnsignale für eine Überreizung sein. Neuen Situationen stehen hochsensible Kinder zunächst sehr vorsichtig und beobachtend gegenüber. Sie durchdenken alle Risiken und erst, wenn sie sich sicher fühlen und Vertrauen gewinnen, werden sie aktiv und handeln.