

Hochsensibilität *bei Kindern*

– die verkannten Helden

Kennen Sie auch die Kinder, die auf den ersten Blick mäkelig erscheinen? In deren Pullis fast überall das Etikett entfernt werden musste, weil es „unerträglich“ kratzte? Die Kinder, die Hunger oder Durst nur schwer ertragen, als Baby den Eindruck machten, ein Schreikind zu sein, obwohl organische Ursachen schnell ausgeschlossen werden konnten? Kinder, die später im Kindergarten oder in der Schule eher Schwierigkeiten haben, Freunde zu finden oder sich spontan anderen Kindern im Spiel anzuschließen?

Nun, dann haben Sie aller Wahrscheinlichkeit nach schon die Bekanntschaft mit einem hochsensiblen Kind gemacht. Und diese Wahrscheinlichkeit ist erstaunlich groß, betrachtet man die Tatsache, dass aktuell von 15 bis 20 % der Menschen ausgegangen wird, denen eine neuronal bedingte Hochsensibilität zugeschrieben wird.

Die amerikanische Psychologin Dr. Elaine N. Aron machte dieses Phänomen mit ihren wissenschaftlichen Studien und verständlichen Publikationen der breiten Masse wie auch den Fachkreisen zugänglich. Dabei ist die Hochsensibilität als solche weder neu, noch in irgendeiner Art pathologisch. Während früher dieser Schlag Mensch als Berater, Weise o. Ä. verehrt wurde, laufen Menschen, insbesondere Kinder, heutzutage Gefahr, aufgrund der unspezifischen Problematiken falsch diagnostiziert oder einfach als schwach und unbelastbar abgetan oder gar schlicht übersehen zu werden.

Die Hochsensibilität ist aber eben keine Erkrankung. Sie ist vielmehr eine Veranlagung, die mit verschiedenen Eigenheiten einhergeht, welche es zu berücksichtigen gilt. Im Großen und Ganzen wirkt sie sich so aus, dass eine HSP (Hoch Sensible Person) gewissermaßen filterlos Eindrücke jeglicher Art aufnimmt. Diese können Temperaturen, Schmerzen, Geräusche,

Gerüche, Gefühle und Stimmungen anderer sein. Dadurch tritt eine physische wie auch psychische Ermüdung wesentlich schneller ein als bei normal sensiblen Personen. Insbesondere bei Kindern kann sich dies so äußern, dass sie unkonzentriert werden, sich zurückziehen, erst recht auf- und überdrehen oder sogar körperliche Symptome wie Bauchschmerzen oder Ein- und Durchschlafstörungen bekommen.

Nach Ausschluss organischer Ursachen sollte daher immer auch die Hochsensibilität in Betracht gezogen werden. Dieses Phänomen ist erblich, was eine Familienanamnese unabdingbar macht. Es ist davon auszugehen, dass mindestens ein Elternteil auch zu diesem Personenkreis zählt. Je nachdem, wie dieses Elternteil selbst gelernt hat, mit dem Wesenszug umzugehen und welche Erfahrungen es gemacht hat, wird es sich natürlich auf das Kind auswirken. Hier gilt es also, generationsübergreifend an die Thematik heranzugehen, um



optimale Bedingungen für den empfindsamen Nachwuchs zu schaffen. Sollte ein Elternteil seine Veranlagung in der Kindheit als negativ erlebt haben, so muss hier angesetzt werden, nicht zuletzt auch des Nachwuchses wegen, welcher mit seinen feinen Antennen deutlich spürt, wie sehr die Mutter oder der Vater mit sich selbst und seiner Sensitivität hadert.

Mögliche Hinweise auf Hochsensibilität bei Kindern

- Kind kommt mit Stress nur schwer zurecht
- körperliches Unbehagen erscheint übertrieben (kratzendes Etikett, juckende Strumpfhose, drückender Schuh)
- schnell ausgeprägtes Hunger- und Durstgefühl
- mäkelig und vorsichtig beim Essen
- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- Ängste
- altersuntypische Sorgen und Gedankengänge, komplexe Konstrukte
- großer Bedarf an körperlicher Nähe zur Bezugsperson
- Unwohlsein bei körperlicher Nähe zu anderen Menschen als der Bezugsperson
- Nervosität, Erschöpfung, was sich in Rückzug oder Aggression äußern kann
- ausgeprägtes Harmoniebedürfnis
- Konflikte sind nur schwer zu ertragen
- phantasievolle Kreativität, bildliches Vorstellungsvermögen
- erstaunlich schnelle Stimmungswechsel
- Fingernägelschneiden, Friseurtermin und Zahnarztbesuch sind ein Problem
- Dinge werden erst beobachtet und durchdacht, bevor sie ausprobiert werden
- wenige Freundschaften, doch diese dann sehr tief

- Streben nach Perfektion und Planung
- Wunsch nach Ritual und klaren Regeln und Pochen auf deren Einhaltung
- Chaos und Unordnung sind ihnen ein Gräuel
- Höhe und Geschwindigkeit sind furchteinflößend

Ist es dann letztlich klar, dass es sich bei dem Kind um ein hochsensibles handelt, ist Finger-spitzengefühl gefragt. Es handelt sich bei dieser Veranlagung weder um einen Mehr- noch ein Minderwert des Charakters. Es ist lediglich eine Besonderheit, die besonderen Umgang notwendig macht. Ziel muss es sein, dass das Kind seine Eigenschaft als „Superkraft“ wahrnimmt und nicht als Schwäche oder Makel. Denn nichts anderes ist sie, die Hochsensibilität, als eine „SuperFÜHLkraft“. Weder in Watte packen noch ein Abhärten ist förderlich oder ratsam. Genauso schwierig für die kleine, verletzte Persönlichkeit ist es, wenn nun rund um die Uhr die Hochsensibilität im Vordergrund ist und überall thematisiert werden muss. Denn letztlich würde dieses Verhalten eher die Position des Andersseins stärken.

Es gilt im Alltag sowie im geschützten familiären Bereich abzuwägen, welche Herausforderungen tatsächlich notwendig sind, um in der modernen Welt zu bestehen, und welche umgangen werden können, da sie unnötigen Stress entstehen lassen. So wäre z.B. die Fußball-AG vermeidbarer Stress, die Schulaufführung jedoch eine notwendige Herausforderung. Ebenso wichtig ist das Schaffen von Pausen. Ist ein strukturierter Alltag schon für normal sensitive Kinder ein Netz der Sicherheit, so ist er für zartbesaitete Persönlichkeiten eine wichtige Burnout-Prävention. Ein behutsames

Erweitern des Zumutbaren ist einem Ins-kalte-Wasser-Werfen eindeutig vorzuziehen. Wie in jeder Situation ist es auch hier erstrebenswert, den goldenen Mittelweg zu finden.

Hierbei ist die Unterstützung der Familie gefragt. Um wieder das Fußball-Beispiel zu bemühen: Wenn ein Leidensdruck entsteht, weil doch alle anderen Jungs diesem Sport frönen, das Kind selbst jedoch nur schwer mit der Körperlichkeit, dem Lärm und der möglichen Aggressivität dieses Sports zurechtkommt, wäre es doch vielleicht eine Überlegung wert, es als Schiedsrichter einzusetzen. (Vorausgesetzt, es sieht sich in der Lage, mit dem damit verbundenen Druck zurechtkommen.)

Aufgrund der Reizüberflutung, der ein hochsensibles Kind wegen seiner Veranlagung ausgesetzt ist, ist es sehr wichtig, Möglichkeiten zur Entspannung zu finden. Nun ist dies jedoch nicht so leicht, wie es im ersten Moment erscheinen mag, da es diesen Kindern in besonderem Maße schwerfällt, abzuschalten. Nimmt man hierzu das typische Streben nach Perfektion, kann man sich leicht vorstellen, dass Hinlegen und Augen schließen mit der Aufforderung „Denke nun an nichts mehr und entspanne dich!“ zu ungeahnt großem Stress führt.

Viel sinnvoller ist es, an dieser Stelle dem Kind zu vermitteln, dass Gedanken erlaubt sind, aber für den Moment nicht so viel Beachtung verdienen. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist hier eine hervorragende Möglichkeit für ein sensibles Kind, aktiv an der Entspannung zu arbeiten. Ebenso entspannend können kreative erdende Tätigkeiten wirken. Töpfern, Zeichnen, Filzen

oder auch sportliche Aktivitäten, die keinen Leistungsdruck mit sich bringen, wie Joggen oder Spazieren.

Erfahrungsgemäß spielt das Geschlecht des Kindes eine nicht zu vernachlässigende Rolle. Auch wenn sich die Anforderungen an beide immer mehr angleichen, so ist es noch immer der Fall, dass Sensibilität, Zartheit und Empathie bei Mädchen positiv, bei Jungen jedoch eher negativ gewertet werden.

Hochsensible Kinder sind die verkannten Helden von morgen. Denn das, was früher die Berater, Philosophen, Schamanen und Gelehrte waren, sind heute die Zartbesaiteten, die die

Menschheit morgen als empathische Berater, Heilpraktiker, Psychologen, Richter, Freunde und Mitmenschen braucht. Denn ganz ungeachtet der Schwierigkeiten, die sich im Alltag ergeben, glänzen hochsensible Menschen mit ihrem außergewöhnlich ausgeprägten Einfühlungsvermögen, ihrer Empathie und meist einer großen Hilfsbereitschaft, da es ihnen möglich ist, sich in ihr Gegenüber hineinzuversetzen.

Ihnen Verständnis entgegenzubringen, ihnen Rückzugsmöglichkeiten zu geben und sie zu fördern darf nicht vernachlässigt werden. Denn nur wenn sie lernen, ihr empfindsames We-

sen anzunehmen und als das zu sehen, was es ist – nämlich eine Stärke – können sie den Selbstwert erlangen, den sie brauchen, um gesund durchs Leben zu kommen.

Petra Neumann
Heilpraktikerin, Autorin

info@high-sensitivity.de



Literatur

Petra Neumann:
Henry mit den Superkräften,
Verlag AMH Natürlich leben



Do's und Don'ts bei der Erziehung hochsensibler Kinder

Hilfreich	Kontraproduktiv
Pausen und Auszeiten fest im Tagesablauf integrieren	Wohlmeinend das Kind in Hobbys drängen, damit es mehr Freunde findet
Rituale, Regeln und Versprechen halten	Unangekündigte, spontane Veränderungen im Familienleben
Instrumente zur Entspannung anbieten (z. B. Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen, Vorlesestunden)	Entspannungsmaßnahmen anbieten, für die die Gedanken komplett ausgeschaltet werden müssen
Konstante Bezugspersonen	Abhärtung durch bewusstes Einbringen fordernder Situationen
Ernstnehmen und Besprechen der komplexen Gedanken- und Gefühlswelt	Abwiegeln scheinbar altersuntypischer Themen („Das braucht dich nicht interessieren, dafür bist du noch zu jung“)
Lob und Anerkennung der empathischen, kreativen und tiefgründigen Charakterzüge	Druck jeglicher Art
Einbeziehung in die Planung von Ereignissen	Überraschungen jeglicher Art
Lesen und Vorlesen und damit die bildliche Vorstellungskraft nutzen	Wilde, schnelle, laute Zeichentrick-Sendungen mit rascher Bildfolge