

HOCHSENSIBLE Kinder in der Schule

Wenn man den aktuellen Zahlen im Internet glauben darf, gab es im Jahr 2015 in Deutschland 10,77 Millionen Kinder im Alter von bis zu 14 Jahren. Rechnet man mit dem von Frau Dr. Elaine Aron postulierten Anteil hochsensibler Menschen von 15-20%, kommt man auf mindestens 1,6 Millionen Superföhlkraft-Kinder. Diese trockenen Fakten belegen die Tatsache, dass Hochsensibilität ein Merkmal einer Randgruppe ist – diese jedoch wahrlich groß zu sein scheint.

Worum handelt es sich bei der Hochsensibilität? Es ist kein neuartiges Phänomen. Während Skeptiker eine aktuelle Trend-Diagnose befürchten, belegen diverse Studien, u.a. von Frau Dr. Aron, dass es hochsensible Menschen offenbar schon von Anbeginn der Menschheit gibt. Die Charaktereigenschaft ist keine Krankheit und somit auch nicht „diagnostizierbar“ oder im ICD-10 aufgeföhrt. Somit kann der Trend-Diagnose-Zweifel schnell entkräftet werden.

Wie zeigt sich Hochsensibilität? Die Ausprägungen und Facetten sind sehr unterschiedlich. Da es sich bei diesem Wesenszug um eine von der Norm abweichende Reiz-Filterfunktion handelt, die sich auf alle Sinne beziehen kann, ist eine hohe taktile Hautsensitivität genauso möglich wie eine niedrige Schwelle für emotionale Übererregung. Alltagsgeräusche, die für einen normal-sensiblen Menschen fast nicht wahrnehmbar sind, können für eine hochsensible Person zum Leidensdruck werden.

Schulwahl Schon vor dem Beginn der Schulzeit stellt sich für viele Eltern die Frage: Ist eine klassische, staatliche Grundschule das Richtige für mein hochsensibles Kind? So individuell die kleinen Persönlichkeiten sind, so individuell sollte auch die Schulwahl ausfallen. Alternative Schularten (wie Waldorf, Montessori etc.) sind nicht automatisch für jedes zart besaitete Kind die beste Wahl. Sogar innerhalb der Familie, unter Geschwisterkindern, muss der Erfolg des einen nicht bedeuten, dass dies der Weg auch für den anderen Sprössling ist. Neben den altbekannten Aspekten, wie Distanz, Kosten usw., können folgende Fragen bei der Orientierung helfen:

- Wie wichtig für das Kind ist das gleichbleibende soziale Netz bzw. die räumliche Nähe?
- Während ein Wechsel in ein neues gesellschaftliches Netz für viele neugierige Kinder etwas Positives darstellt, kann es für ein ruhiges, introvertiertes Sensibelchen, das erst in den letzten Kindergartenjahren zaghaft Freundschaften entwickelt hat, ein scharfer Einschnitt in sein Seelenleben bedeuten, wenn es als einziges Kind im Ort nun auf eine Schule „weit fort“ vom gewohnten Umfeld kommt.

Individuelles Gruppenlernen oder durchstrukturierter Frontalunterricht? Verschiedene Schulkonzepte gehen mit unterschiedlichen Unterrichtsmethoden einher. Auch hier gilt es abzuwägen, welchem Lerntyp das hochsensible Kind angehört. Kommen ihm bedarfsgerechte, individuell bemessene Lerneinheiten zugute oder lernt es besser im durchgetakteten Rahmen der klassischen staatlichen Grundschule? Profitiert es vom selbstständigen Einteilen oder braucht es die Sicherheit in der vorgegebenen Struktur?

Wie wichtig sind Stille und Klassenstärke? Handelt es sich beim künftigen ABC-Schützen um eine Persönlichkeit, die nur schwer mit Nebengeräuschen zurechtkommt und dadurch leicht abgelenkt und gestresst wird? Oder ist das Gegenteil der Fall? Hier ist ein Blick auf die Klassengröße der infrage kommenden Schularten zielföhrend.

Hürden im Schulalltag Hochsensible Kinder brauchen meist viel Struktur, Vorhersehbarkeit und Rituale. So können außergewöhnliche Aktivitäten, wie Klassenfahrten, Schüleraustausche usw., zu großen Herausforderungen werden. Doch schon im scheinbar harmlosen Klassenzimmer-Alltag werden die Kleinen (und auch Größeren) immer wieder an Belastungsgrenzen kommen, die davon abhängig sind, auf welche Reize sie hochsensibel reagieren. Der zappelige Mitsöhler am Tisch, die launische Lehrerin, der stetige Luftzug vom offenen Fenster, die Geruchseinwirkungen von 20 verschiedenen Kindern mit ihren Vesperdosens – die Eindrücke sind vielfältig.

Eine weitere Hürde, die banal erscheinen kann, ist die Tatsache, dass nun offensichtlicher be-

wertet wird – spätestens, wenn die ersten Schulnoten vergeben werden. Viele hochsensible Kinder sind überkritisch mit sich selbst und setzen sich mehr unter Druck, als man es von Kindern dieses Alters annehmen würde. Schlafstörungen und Bauchschmerzen sind nur zwei Beispiele für mögliche körperlich auftretende Symptome. Geht es dann an die weiterföhrenden Schulen, ist die Vielzahl an unterschiedlichen (Fach-)Lehrkräften meist eine ganz neue Erfahrung. Zusammen mit der grundsätzlichen „Lebensveränderung“, bedingt durch den Schulwechsel, kann es zu vermeintlichen Leistungseinbrüchen kommen. Diese wiederum verstärken Selbstzweifel – hier ist Fingerspitzengefühl gefragt.

Nicht jedes hochsensible Kind erscheint als graue Maus Die Überreizung, der die Kinder ausgesetzt sind, kann – wenn es keinen Ausgleich gibt – zu vielerlei Reaktionen föhren. Während die einen sich zurückziehen, abschotten, isolieren oder gar resignieren, gibt es auch solche Kinder, die mit Wutausbrüchen und vermeintlicher Hyperaktivität nach Hilfe rufen. „Er wusste nicht, wohin mit sich“ könnte leicht abgeändert auch mit „Er wusste nicht, wohin mit all den Geföhlen“ erklärt werden. Hochsensible Kinder sind nicht per se depressiv verstimmt oder zornig. Ist dieser Punkt erreicht, dann sollte nicht das Verhalten im Vordergrund stehen, sondern die Ursache dafür. Denn Ausbrüche jeglicher Art sind gleichzeitig ein großer Schrecken für das Kind selbst.

Lösungsansätze

Fokussierung Unter dem Gesichtspunkt betrachtet, dass hochsensible Menschen mehr Eindrücke verarbeiten, ist es wichtig zu beachten, dass sie somit nicht schwächer, weniger leistungsföhig oder benachteiligt sind. Die Fokussierung sollte nicht auf Makel oder Schwäche liegen, sondern auf Balance und Selbstfürsorge. Hochsensible Kinder föhlen sich – berechtigterweise – anders als die meisten ihrer Altersgenossen. Dass dieses „anders“ jedoch völlig wertfrei zu betrachten ist, gilt es zu vermitteln.

Entspannung – Balance Als Entspannungsmöglichkeiten zum Ausgleich vom

Alltag bieten sich z. B. das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung an. Beide Methoden ermöglichen dem Superföhlkraft-Kind ein bewusstes Loslassen, ohne den „Druck“ zu haben, sich einen leeren Kopf zu erschaffen – was für einen Vieldenker eine riesengroße Herausforderung darstellt.

Eltern Hochsensibilität ist ein vererbtes Merkmal. Ein Blick auf die Eltern (und Großeltern) und die Aufarbeitung derer eigener hochsensibler Kindheit mitsamt den Erfahrungen und Bedürfnissen ist auch für das Kind von großem Nutzen. Positiv vorgelebte Hochsensibilität ebnet den Weg zur Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge in großem Ausmaß.

Homöopathie, Bach-Blüten Auch die Gabe von homöopathischen Mitteln oder Bach-Blüten ist ein „Reiz“, der je nach Konstitution weniger Filtern unterliegt. Dies sollte bei der Dosierung bedacht und beobachtet werden. Jegliche Verabreichung sollte einem hochsensiblen Kind gut erklärt werden – hinsichtlich des belastenden Geföhls des „Anders-Seins“ könnte sonst unter dem Eindruck, nun ein Medikament „dagegen“ zu bekommen, die kontraproduktive Annahme aufkommen, fehlerbehaftet oder krank zu sein.

Stressoren-Suche Kommt es bereits zu Stress-Symptomen, so lohnt die Suche nach

der Quelle. Oft können kleine Veränderungen schon große Verbesserungen bringen. Sorgt der Schulweg für Bauchschmerzen, lässt dieser sich vielleicht ändern, oder es findet sich ein Schulkamerad in der Nachbarschaft, in dessen Beisein die Hauptstraße an „Monstrosität“ verliert. Ein Sitzplatz weiter vorne im Klassenzimmer könnte dabei helfen, dass das Verhalten der Klassenkameraden in den hinteren Reihen nicht mehr ununterbrochen förmlich aufgesaugt wird.

Lehrergespräche Die Befürchtung, auf ein resigniertes Seufzen der Lehrkraft zu stoßen, wenn man als Elternteil das Thema Hochsensibilität anspricht, ist nicht unbegründet. Viele Pädagogen fürchten nach AD(H)S nun ein neues „Etikett“. Ob gezielt aufgeklärt werden soll, ist eine sehr individuelle Entscheidung, abhängig vom Gegenüber und den Zielen, die erreicht werden sollen. Generell jedoch über das Kind zu sprechen, kann von unvorstellbar großem Nutzen sein. Häufig werden hochsensible Kinder zunächst falsch eingeschätzt. Trugschlüsse, wie Schüchternheit, Hyperaktivität oder Desinteresse, sind nicht selten. So gibt es z. B. Kinder, die extrem laut sind. Dass dies auch daran liegen kann, dass sie all den „Lärm“, den sie wahrnehmen, praktisch übertönen möchten, ist zunächst kaum ein naheliegender Gedanke.

Das Zögern vor dem Antworten auf Fragen muss nicht immer Unwissenheit oder Desinteresse sein. Hochsensible Kinder wägen gründlich ab, bevor sie etwas sagen oder tun. Ein Lehrergespräch kann hier den einen oder anderen Stein im Unterrichtsalltag aus dem Weg räumen. Eine Sonderbehandlung oder Extra-Schonung ist für hochsensible Kinder nicht nötig. Sie sind nicht krank, und sie werden ihr Leben lang den Herausforderungen der modernen Welt entgegentreten. Dass sie jedoch integriert und nicht übersehen werden, sollte das Förderungsziel ihres erwachsenen Umfelds sein.

Petra Neumann
Heilpraktikerin

info@high-sensitivity.de



Buch-Tipps

Neumann, Petra: Henry mit den Superkräften, ISBN 978-3-98165-711-1

Neumann, Petra: Das Handbuch für SuperFöhlkrafthelden, ISBN 978-3-98165-713-5

© Photographee.eu | Fotolia.com

