

Fast ein Fünftel aller Menschen nehmen Stimmungen wie durch einen Verstärker wahr, reagieren auf Geräusche oder Unbekanntes ängstlicher als andere: Sie sind hochsensibel. Eltern können viel tun, um ihr hochsensibles Kind gut zu unterstützen.

Text: Lioba Schneemann.

Der zehnjährige David ist ein geselliges Kind, das gut auf andere Leute zugehen kann und in der Schule auch keine Schwierigkeiten hat. Er isst alles, was auf den Tisch kommt, zieht alles ohne Murren an. Allerdings mag er weder Lärm noch grosse Geburtstagspartys. David braucht viel Ruhepausen, spielt gern alleine und benötigt einen festen Tagesablauf. Seine Sensibilität manifestierte sich schon in den ersten Lebenstagen. Er schrie viel, so dass seine Eltern manchmal am Rande der Verzweiflung standen. Eine geniale Lösung für sich fand er mit eineinhalb Jahren: Als seine Eltern einen Laufstall kauften, war er praktisch nur darin glücklich. Dort ass er, spielte und schlief. Wollte seine Mutter ihn rausnehmen, schrie er. Also setzte sie ihn so oft wie möglich wieder hinein. Und selbst als Verwandte oder Freundinnen ihr vorwarfen, den Kleinen immer alleine im Laufstall zu lassen, nahm die Mutter den Lieblingsplatz ihres Kindes nicht weg.

Ein Fünftel ist Hochsensibel

David's Mutter hat richtig reagiert, auch wenn ihr damals gar nicht bewusst war, dass sie einen etwas aussergewöhnlichen Sohn hat. Nämlich ein hochsensibles Kind. Hochsensibilität ist weder krankhaft noch abnormal, sondern eine Verhaltensauffälligkeit, die häufig vorkommt. Untersuchungen, etwa von der amerikanischen Psychotherapeutin Elaine Aron in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts, haben gezeigt, dass etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Es handelt sich um einen angeborenen und meist vererbten Temperamentstypus. Dieser

Ist Ihr Kind hochsensibel?



äussert sich zwar in sehr unterschiedlichen Formen, weist aber einige typische Eigenschaften auf. David ist somit ein Beispiel unter vielen, und viele Kinder und Erwachsene haben mit dieser Veranlagung mehr Schwierigkeiten als er.

Wichtige gemeinsame Eigenschaften der Hochsensiblen sind:

Sie nehmen Reize, auch unterschwellige, viel stärker wahr als normal sensible Menschen. Sie empfinden freudige wie auch schmerzhaft Gefühle stärker als andere, können Lärm oder Gerüche kaum ausblenden. Sie verarbeiten alle Informationen tiefer als andere. Hochsensible halten oftmals zuerst inne, um Informationen und Eindrücke zu verarbeiten, ehe sie sich in ungewohnte Situationen begeben. Allgemein werden diese Kinder und Erwachsenen oftmals als schüchtern eingestuft und häufig werden sie Opfer von Mobbing oder werden auf andere Art ausgeschlossen.

Unter Fachleuten, Therapeuten und Ärzten ist das Thema «Hochsensibilität» noch recht unbekannt. Es sei, so schreibt Eliane Aron, derzeit unter Fachleuten, die sich mit Temperament befassen, sogar noch strittig, ob es sich bei vielen ADS-Fällen (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) schlicht um eine missverstandene Hochsensibilität handle. Die Psychotherapeutin erachtet es somit als dringend notwendig, «diesem Wesenszug einen neuen Namen zu geben». Denn bisher wurden hochsensible Kinder mit allen denkbaren Bezeichnungen ausgestattet: Da sprechen Fachleute von niedriger Reizschwelle, angeborener Schüchternheit, Introvertiertheit, Ängstlichkeit, Hemmungen oder negativer Grundhaltung. Diese Terminologien würden diesen Kindern nicht gerecht, so



Buchtipps:

«Das hochsensible Kind» von Elaine N. Aron, mvg Verlag, 2008, Fr. 37.90, ISBN 978-3-636-06356-4 Das Buch kann direkt über www.swissfamily.ch bestellt werden.

Eliane Aron. «So neigen wir dazu, ein eher beobachtendes Kind für scheu oder ängstlich zu halten, ohne die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass sein Verhalten die angeborene Neigung eines sensiblen Individuums ist - nämlich erst einmal innezuhalten und zu beobachten, bevor es aktiv wird.» Von anderen hiesse es wiederum, sie würden überreagieren, weil sie eine Antenne für jede Stimmung und jedes Detail in ihrer Umgebung hätten.

Befreiender Jähzorn

Marianne Schauwecker hat ihre eigene Hochsensibilität erst als Erwachsene entdeckt. Heute unterhält die 62jährige Stimmausdrucks- und Musiktherapeutin und Liedermacherin die Website www.hochsensibilitaet.ch und berät Erwachsene, so auch Eltern von hochsensiblen Kindern. «Hochsensibilität kann sich positiv äussern, etwa durch eine vielschichtige, fundierte Wahrnehmung, durch erhöhte Differenziertheit und Reflexionsfähigkeit, durch Einfühlungsvermögen, Gewissenhaftigkeit, Intuition, Kreativität und andere schätzenswerte Eigen-

«Hochsensibilität ist weder krankhaft noch abnormal, sondern eine Verhaltensauffälligkeit, die häufig vorkommt.»

schaften. Häufig werden diese jedoch überdeckt durch hemmende Faktoren wie etwa Überforderung, Überreizung, Stress, Überreaktionen, Rückzug, Schüchternheit, mangelnde Frustrationstoleranz.»

Marianne Schauwecker war ein «typisches» hochsensibles Kind, das von Eltern und Lehrpersonen mangels Kenntnis keine Unterstützung oder Verständnis für ihre Veranlagung erhielt. Auch der Vater war schon hochsensibel und, so erinnert sie sich, oft am Limit. «Ich war schüchtern, aber nicht passiv und sehr kreativ. Einerseits wollte ich mich zeigen, andererseits hatte ich Angst davor. Die Meinung anderer war mir sehr wichtig und ich war sehr besorgt, wenn ich den Vorgaben nicht entsprach. Dazu war und bin ich sehr verletzlich. Dies äusserte sich als Kind mitun-

ter in Jähzornattacken, die ich als befreiend empfand.»

War sie überfordert, musste sie ein Drama machen, dass man ihr beistand. Besonders irritierend war für sie, dass sie Botschaften von Erwachsenen spürte, die ihr jedoch nicht ehrlich erklärt wurden. «Ich erhielt keine Bestätigung für meine Wahrnehmungen und lernte nicht, mir selber zu vertrauen.» Es sei darum sehr wichtig, die Veranlagung bei sich und seinen Kindern zu kennen. «Wenn man darüber nichts weiss, fokussiert man sich leicht auf die schwierigen Aspekte in seinem Leben oder im Leben des Kindes. Es droht die Gefahr, dass man sich selbst dann als nicht dazu gehörig betrachtet, wenn nicht sogar als krank oder gestört», erklärt sie.

Eltern sind besonders gefordert

Was sie als Kind vermisste, waren – und das ist auch ihr Rat an alle Eltern von hochsensiblen Kindern – das Vermitteln, dass man «so in Ordnung ist, wie man ist» sowie eine klare Information darüber, was mit einem los ist. Das Wissen, dass man vielleicht etwas anders ist als viele an-

Fotopick



dere, aber dennoch normal. Nur so könne ein Kind, das ja immer wieder an seine Grenzen stösst und jeden Tag merkt, dass es etwas anders reagiert, ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln.

Es ist übrigens unmöglich, sich «ein dickes Fell» anzueignen. Denn es ist das Gehirn, das bei hochsensiblen Menschen in bestimmten Regionen aktiver arbeitet als dies bei normal sensiblen Personen der Fall ist. Ein «WahrnehmungsfILTER» fehlt offenbar, weshalb es für Hochsensible schwierig ist, zwischen wichtigen und un-

«Die einzige Lösung für Hochsensible besteht demnach vor allem darin, diese Veranlagung zu erkennen, zu akzeptieren und sein Leben, wenn möglich, danach auszurichten.»

wichtigen Wahrnehmungen zu unterscheiden.» Die einzige Lösung für Hochsensible besteht demnach vor allem darin, diese

Veranlagung zu erkennen, zu akzeptieren und sein Leben, wenn möglich, danach auszurichten. Sich nicht verunsichern zu lassen von Aussagen anderer, man sei ein «Sensibelchen» und zu feinfühlig, man sei nicht lebensüchtig, scheu, unsozial oder neurotisch. Das beginnt etwa mit der bewussten Wahl des Allein-Seins und einem aktiven Abgrenzen, reicht über das Wissen, dass man schneller als andere erschöpft ist und viel Schlaf benötigt, dass man auf Medikamente überreagieren kann bis hin zur passenden Berufswahl.

Ist Ihr Kind hochsensibel?

Elaine Aron hat in ihrem Buch «Das hochsensible Kind» einen Test entwickelt, der Eltern, Lehrerinnen oder andere betroffenen Erwachsenen aufzeigt, ob ein Kind hochsensibel ist oder nicht.

Mein Kind...

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> erschrickt leicht. | <input type="checkbox"/> scheint meine Gedanken lesen zu können. | <input type="checkbox"/> kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen. | <input type="checkbox"/> stellt tiefgründige Fragen, die nachdenklich stimmen. |
| <input type="checkbox"/> hat eine empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, Nähte an Socken, Etiketten etc.. | <input type="checkbox"/> hat für sein Alter einen ungewöhnlich guten Wortschatz. | <input type="checkbox"/> kommt schlecht mit grossen Veränderungen klar. | <input type="checkbox"/> ist lärmempfindlich. |
| <input type="checkbox"/> mag keine grossen Überraschungen. | <input type="checkbox"/> ist geruchsempfindlich, sogar bei schwachen Gerüchen. | <input type="checkbox"/> findet nasse oder schmutzige Kleidung unangenehm. | <input type="checkbox"/> registriert Details, wie Veränderungen an Menschen, Einrichtung etc. |
| <input type="checkbox"/> profitiert beim Lernen eher durch sanfte Belehrung als durch Strafen. | <input type="checkbox"/> hat eine klugen Sinn für Humor. | <input type="checkbox"/> stellt viele Fragen. | <input type="checkbox"/> denkt über mögliche Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht. |
| | <input type="checkbox"/> scheint sehr einfühlsam zu sein. | <input type="checkbox"/> ist ein Perfektionist. | <input type="checkbox"/> hat ein intensives Gefühlsleben. |
| | | <input type="checkbox"/> bemerkt, wenn andere unglücklich sind. | |
| | | <input type="checkbox"/> bevorzugt leise Spiele. | |

Auswertung:

Wenn Sie dreizehn oder mehr Aussagen ankreuzen können, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Kein psychologischer Test ist jedoch so genau, dass Sie Ihre Erziehung daran ausrichten sollten. Sollten nur wenige Aussagen zutreffen, aber im extremen Masse, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, Ihr Kind als hochsensibel zu bezeichnen. Die Tipps stammen aus dem Buch von Elaine N. Aron «Das hochsensible Kind».

Lenzerheide

Spielen an der OFFA
Gesellschaftsspiele, Holzspiele, Kartenspiele u.a.m. in der Halle 2.0

OFFA

7.–11. April 10, St.Gallen
Frühlings- und Trendmesse

mit 27. OFFA-Pferdemesse | www.offa.ch >OnlineTicket
Messe 10–18h | Degustationshallen 11–21h
SBB RailAway OFFA-Sparkombi: Bahn, Bus und Eintritt