

Dirk und Christa Lüling
Mit feinen Sensoren

Dirk und Christa Lüling

Mit feinen Sensoren

**Hochsensitive Kinder verstehen
und ins Leben begleiten**



TEAM.F

© Copyright 2014 by Asaph-Verlag. All rights reserved.
Umschlaggestaltung: joussekarliczek, D-Schorndorf
(unter Verwendung eines Fotos von © Fotoline/Photocase.com)
Satz/DTP: Jens Wirth
Druck: cpi books
Printed in the EU

ISBN 978-3-940188-77-9
Bestellnummer 147477

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm
an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

Asaph, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid
asaph@asaph.net – www.asaph.net

Inhalt

Vorbemerkung	7
Typisch hochsensitiv	9
Kapitel 1	
Grundlagen	13
Hardware und Software der „Orchideenkinder“	13
Neurologische und biochemische Grundlagen der Hochsensitivität – die „Hardware“	17
Extrovertiert und introvertiert.....	22
Hochsensitivität oder AD(H)S?	24
Checkliste	29
Kapitel 2	
Hochsensitive Kinder im Babyalter	31
Kapitel 3	
Hochsensitive Kinder im Kindergarten	41
Ergänzung zum Kindergartenalter: Fragen und Antworten aus den Seminaren	63
Kapitel 4	
Hochsensitive Kinder in der Schule	71

Kapitel 5	
Hort und ganztägige Betreuung an der Schule	87
Kapitel 6	
Hochsensitive Teenager	91
Kapitel 7	
Aspekte der Hochsensibilität	99
Wie wird ein Kind zum Lastenträger?	99
Feine Antennen – Intuition und Empathie	103
Kapitel 8	
Den Umgang mit Gefühlen lernen.....	113
Empathisch-hochsensitive Kinder und Gefühle	123
Die Wahrnehmung intuitiv-hochsensitiver Kinder prüfen.....	129
Die Wahrnehmung begrenzen.....	130
Fragen und Ergänzungen	134
Kapitel 9	
Eine gute Perspektive	141
Anmerkungen.....	149
Literaturangaben	153
Weitere Hinweise.....	155



Vorbemerkung

Warum dieses Buch? – Bei unseren Seminaren für hochsensible Menschen wurde immer wieder der Wunsch nach einem Seminartag zum Thema „Hochsensible Kinder“ geäußert. Nach einigem Zögern machten wir uns daran, dieses Thema gemeinsam mit zwei Mitarbeiterinnen auszuarbeiten, und luden zum Seminar ein. Die Reaktion der teilnehmenden Eltern und Erzieher war: „Das müssen auch die Erzieher und Lehrer unserer Kinder hören. Wie können wir ihnen das vermitteln?“ Uns allen war klar, dass die Verbreitung des Themas durch Seminare Grenzen hat. So entstand während des letzten Tagesseminars die Idee, die Vorträge zu tippen und in Buchform zu bringen. Wir fanden schnell eine Mitarbeiterin, die die Vorträge hörte und gleichzeitig in den PC tippte. Dann haben wir das Geschriebene überarbeitet und ergänzt. An einigen Textpassagen lassen wir bewusst noch den Vortragsstil durchklingen. So haben wir z. B. die Frage- und Antwortzeiten des Seminars ins Buch übernommen.

Die Vorträge wurden in der Ich-Form gehalten. Da man die Sprecherin im Buch leider nicht sehen kann, sollten Sie wissen, dass sich hinter „ich“ in der Regel Christa Lüling verbirgt und in den Kapiteln zwei bis vier Mareike Dahlmann-Krötz.

Sie werden beim Lesen auch feststellen, dass sich einige wichtige Aspekte wiederholen. Solche Überschneidungen lassen sich nicht vermeiden, wenn verschiedene Referenten ein Gesamtthema unter unterschiedlichen Gesichtspunkten angehen. Sehen Sie es uns nach,

falls es Sie stören sollte, und freuen Sie sich, dadurch wieder etwas weiser zu werden – wie ein russisches Sprichwort sagt: „Wiederholung ist die Mutter der Weisheit.“

Engagierte Eltern werden auch feststellen, dass viele unserer Erziehungstipps für alle Kinder gelten und nicht nur für hochsensitive. Der Grund ist, dass wir im Rahmen unseres Vereins Team.F e.V. seit vielen Jahren Vorträge zu Erziehungs- und Familienthemen halten. Dafür schlägt unser Herz, denn dieses Wissen hat in unserer Familie vor vielen Jahren ausgereicht, um unseren fünf Kindern, von denen einige hochsensibel sind und eines ein frühkindliches Trauma hatte, eine gute Erziehung angedeihen zu lassen. Natürlich wären zusätzliche Informationen und Tipps für die hochsensiblen Kinder sehr hilfreich gewesen, aber das war damals noch kein Thema.

Danken möchten wir Uta Marquard und Mareike Dahlmann-Krötz, die mit uns das Seminar entwickelt und nun auch zur Entstehung des Buches beigetragen haben. Die Themen über die Baby-, Kindergarten- und Schulzeit wurden im Wesentlichen von den beiden erarbeitet. Uta Marquard war viele Jahre stellvertretende Leiterin einer Kindertagesstätte in Frankfurt und arbeitet jetzt mit Schulkindern in einem sozialen Brennpunkt in Hamburg. Sie hat auch das Kapitel 5 zum Buch beige-steuert. Mareike Dahlmann-Krötz ist Erzieherin im Kindergarten einer Elterninitiative in Lüdenscheid. Sie bringt zusätzlich ihre Erfahrungen als Mutter eines hochsensitiven Sohnes ein. Darüber hinaus danken wir allen, die das Buch durch ihre persönlichen Beiträge bereichert haben. Zur Wahrung der Privatsphäre wurden ihre Namen im Buch geändert.

Für Rückmeldungen und Ergänzungen sind wir dankbar. Auf unserer Homepage www.feine-sensoren.de ist ein Forum eingerichtet, wo Sie zur Ermutigung für andere Eltern Ihre guten Erfahrungen und Erziehungstipps mitteilen können.

Ihre

Dirk und Christa Lüling

März 2014



Typisch hochsensitiv ...

„Als Kind hatte ich immer eine besondere Anteilnahme für meine Eltern und Geschwistern. Als ich zwischen 12 und 16 war, wurde ich von ihnen oft als Berater oder Vertraute in ihre Probleme hineingezogen. Das war zum Teil sehr belastend, vor allem, wenn meine Mutter mich ins Vertrauen zog über Dinge, die ich in dem Alter nicht hätte wissen sollen. Dadurch habe ich ein Stück unbeschwerter Kindheit verloren.“

„Als mein Sohn zwischen ein und drei Jahren war, mussten wir ihn abends zu einer bestimmten Zeit im Bett haben. Sonst war er vom Tag so überreizt, dass er eine Stunde lang Theater machte und schrie. Es war dann kaum möglich, ihn zu beruhigen und ins Bett zu kriegen.“

„In meiner Klasse war ein Junge, der sehr schlecht lesen konnte. Er stotterte dabei. Weil er ausgelacht wurde, habe ich so sehr mit ihm gelitten, dass ich körperliche Schmerzen hatte. Ich fühlte mich dann richtig krank und es dauerte immer eine Weile, bis ich mich innerlich wieder gefangen hatte.“

„Meine Tochter (7 Jahre) beobachtet mich genau und sagt oft: ‚Du guckst so traurig.‘ Sie tröstet gerne, ist ganz liebevoll und gibt gerne Zuspruch. Sie hat einen sehr hohen Anspruch an sich selber, möchte unbedingt alles richtig machen. Wenn sie im Klavierunterricht auf einen Fehler hingewiesen wird, fängt sie an zu weinen. Sie fühlt sich schnell unverstanden und steckt lieber selbst zurück, als dass es anderen schlecht geht.“

„Ich war etwas anders als andere. Bei längeren Autofahrten konnte ich nie schlafen. Ich war immer hellwach und habe über meine ‚Antennen‘ alle Reize intensiv aufgenommen.“

„Meine extrovertierte Tochter wurde im Kindergarten und in der Schule oft als pflegeleichtes Kind bewundert, mittags kam sie aber total überreizt nach

Hause. Ihre ‚Zwischenablage‘ war voll mit unverarbeiteten Eindrücken. Kaum ging die Haustür auf, fing sie an zu kreischen. Manchmal hat sie dabei fast erbrochen. Sie brauchte immer einige Zeit, um ihre Seelenlast und ihre Überreizung herauszuschreien. Nach einer ganzen Weile ging es ihr dann besser.“

„Ich habe immer geweint und es nicht ausgehalten, wenn die Nachbarkinder Regenwürmer zerschnitten.“

„Mein Sohn hat im Grundschulalter jeden Abend für jedes Kind in der Klasse gebetet und dann für die Engel gedankt, die nachts an seinem Bett aufpassen. Als empathisches Kind hat er sich jedoch auch um das Wohl der Engel gesorgt und gebetet: ‚Und, lieber Gott, sag doch dem Engel, der vor meinem Bett steht, dass er auch mal mit dem Engel, der an der Wand steht, tauschen soll, weil es für den so eng ist zwischen meinem Bett und der Wand.‘“

„Von meiner Grundschullehrerin erhielt ich eine Empfehlung zur Hauptschule. Meine Leistungen waren damals schwach, weil ich mehr daran interessiert war, wie es meinen Mitschülern ging, die oft aus sozial schwachen Verhältnissen kamen. Wie es den Menschen geht, war für mich wichtiger als das Lernen. Ich kam auch nicht zum Lernen, weil ich ständig damit beschäftigt war, für Gerechtigkeit zu sorgen und Ungerechtigkeiten anzusprechen. Heute bin ich Kunstpädagogin und bilde an der Uni Lehrer aus.“

„In der Grundschule war ich ein schlechter Schüler. Ich habe immer die Kinder ganz genau beobachtet, die gerade drangenommen wurden, und mir zu ihnen viele Gedanken gemacht: Was haben sie an, mit welcher Stimme sprechen sie, wie fühlen sie sich gerade, haben sie wohl Angst, weil sie dran sind ...? So war ich in Gedanken immer bei den anderen Kindern, aber nicht beim Thema. Die Gedanken über die Kinder habe ich auch zu Hause weiter bewegt.“

„Ich habe als Schuljunge immer gedacht: ‚Die sind alle schneller als ich. Ich lasse die alle laufen, aber ich hole das nach. Ich sehe viel mehr als die anderen, aber das muss ich alles erst mal einordnen. Ich weiß, ich hole das später wieder auf.‘ So war es immer in meinem Leben. Ich bin später dran als andere, aber dafür sehr viel gründlicher. Im Unterricht verstand ich auch fast nie, worum es ging. Zu Hause habe ich dann versucht, alles nachzuholen, denn zu Hause konnte ich mich konzentrieren. Da hatte ich Ruhe und nicht die Ablenkung und den Zeitdruck. Ich habe später studiert und leite heute meine eigene kleine Firma.“

„Bei Gruppenarbeiten in der Schule war ich immer blockiert. Ich mochte das nicht, weil ich mehr Zeit zum Nachdenken brauchte. Oft hatte ich gute Ideen, aber die anderen waren schneller. Das fand ich blöd, es sah immer so aus, als wäre ich zu dumm.“

Ja, hochsensitive Kinder sind besondere Kinder mit besonderen Begabungen!

Wenn sie ohne Ablenkung denken und arbeiten können, haben sie die Fähigkeit, sich gut zu konzentrieren. Besonders gut sind sie bei Aufgaben, die Umsicht, Sorgfalt und das Aufspüren von feinen Unterschieden erfordern. Mit ihrem Wissensdurst und ihren tiefen Fragen können sie Eltern und Lehrer ganz schön nerven. Zum Glück ist ihr Gehirn so geschaffen, dass sie vieles einfach durch genaues Beobachten verstehen und lernen.

Mit ihren feinen Sensoren nehmen sie Stimmungen und Feinheiten wahr, die anderen entgehen. Dann denken sie auch tiefer und sorgfältiger nach und machen sich Gedanken über Vergangenes und Zukünftiges, denn sie lieben es zu ergründen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“. Mithilfe einer ausgeprägten Intuition kommen sie häufig zu Lösungen, ohne Fakten zu kennen.

Sie haben eine breite Wahrnehmung, eine regelrechte Wahrnehmungsbegabung. Und was sie wahrnehmen, verarbeiten sie auf einer tieferen Ebene als andere Menschen. Da es oft anstrengend ist, mit so vielen Impulsen umzugehen, brauchen sie tagsüber mehr Pausen und nachts einen guten Schlaf. Darum erwecken sie manchmal den Eindruck, schwach und allzu sensibel zu sein. Aber sie leisten eben in der gleichen Zeit oft mehr als andere, man sieht es nur nicht, weil es sich im Innern abspielt.

Oft wissen hochsensitive Kinder auch, wie Beziehungen sein sollten, was richtig und was falsch ist und welche Folgen bestimmte Entscheidungen nach sich ziehen werden. Sie können Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges miteinander verbinden und erkennen, welche Entscheidungen gut wären. Doch leider wird zu selten auf sie gehört, weil andere so ungeduldig sind und lieber schnelle Ergebnisse sehen wollen.

Viele hochsensitive Kinder haben eine besondere Liebe zur Natur. Da fühlen sie sich ihrem Schöpfer nahe und kommen innerlich zur Ruhe. Sportliche Wettkämpfe betrachten sie oft als überflüssig – ihre Stärken liegen eben woanders.

Ihre Feinfühligkeit und Gewissenhaftigkeit ist von großem Vorteil, um Irrtümer und Fehlentwicklungen aufzuspüren. Deshalb sind sie

gut im Vermeiden von Fehlern. Sie machen nicht gerne Fehler und verkraften Kritik nur schwer.

Natürlich denken sie auch sehr viel über sich selber nach, wahrscheinlich mehr als andere, denn sie lernen gerne. Sie möchten in unserer Gesellschaft lieber nicht auffallen, was ihnen aber oft nicht gelingt. Ihr Vorteil ist, dass sie ihr zukünftiges Verhalten so gründlich durchdenken können, dass es ihnen so vorkommt, als hätten sie es bereits erlebt. Das kostet Zeit, aber es bewahrt sie auch vor vielen Fehlern.

Sie haben eine besondere seelische Stärke, die in Krisen eine ungeahnte Festigkeit zeigt. In herausfordernden Situationen können sie mit Ruhe und Umsicht reagieren, wenn man sie lässt. Dadurch können sie kritische Situationen zum Guten wenden. Aber danach sind sie sehr erschöpft und brauchen eine Auszeit.

Da sie recht intelligent sind, oft sogar hochintelligent, haben sie als Erwachsene ein fundiertes Wissen in einem speziellen Bereich. Man kennt sie als gebildete, gewissenhafte und vorsichtige Menschen. Sie stehen nicht gerne in der ersten Reihe, denn zu viel Verantwortung kostet sie zu viel Kraft. Aber wenn sie einen Platz in der zweiten Reihe haben, dann sind sie echt klasse.

Hochsensible hat es zu allen Zeiten gegeben, sie wurden allerdings nicht so benannt. Sie sind diejenigen, die das Wissen der Menschheit aufgeschrieben und es von Generation zu Generation weitergeben haben. Sie stellen die herausragenden Persönlichkeiten in den Bereichen Heilung, Lebenshilfe, Kunst, Musik und Wissenschaft, und seit alters her sind sie bekannt als die Mittler zwischen Gott und Menschen. Elaine Aron schreibt ganz treffend über sie: *Hochsensitive Menschen sind berufen zu königlichen Priestern und Ratgebern.*

Ja, das ist ihr Potenzial. Doch leider haben sie als Kinder oft keinen so guten Start ins Leben, weil sie die Eltern mit ihren Besonderheiten oft an Grenzen bringen. Um zu starken, selbstbewussten Erwachsenen zu werden, brauchen sie jedoch Verständnis und die besondere Begleitung ihrer Eltern und Erzieher. Darum, liebe Eltern (und Erzieher und Lehrer), lesen Sie bitte dieses Buch, um sie zu verstehen.

Lernen Sie die hochsensitiven Kinder kennen!



Kapitel 1

Grundlagen

Hochsensibilität ist wie ein Präzisionswerkzeug, das beeindruckend leistungsfähig ist, in der Wahrnehmung und im kreativen Output. Doch leider ist es ein Werkzeug, für das wir keine Gebrauchsanweisung erhalten haben und das wir versuchen zu verstehen durch Versuch und Irrtum. – Georg Parlow

Hardware und Software der „Orchideenkinder“

Hochsensibilität ist keine Krankheit! Immer wieder erhalten wir E-Mails und Anrufe, wo jemand fragt: „Wie werde ich das wieder los?“ – Nein, das geht nicht, Hochsensitivität ist angeboren, meist sogar vererbt, und sie begleitet einen Menschen ein Leben lang. Bei indigenen Völkern rund um den Globus ist Hochsensitivität sogar eher die Regel.¹ Dann gibt es Völker, in denen die Eigenschaften von Hochsensitiven besonders geschätzt und gefördert werden.² Aber wir finden diese Menschen auch in unserer Gesellschaft. Elaine Aron geht von einem Anteil von 15 bis 20 Prozent aus. Susan Cain schreibt über solche Kinder: „Ist Ihr Kind hochsensibel ..., handelt es sich möglicherweise um ein sogenanntes ‚Orchideenkid‘. Dieser Begriff stammt aus einer bahnbrechenden Hypothese, die von Psychologen jetzt überprüft wird. Danach gedeihen viele Kinder ähnlich wie Löwenzahn in fast jeder Umgebung, während andere Kinder eher den Orchideen gleichen. Sie welken leicht, aber in einer fördernden Um-

gebung entwickeln sie sich sogar besser als Löwenzahnkinder. Sie sind oft gesünder, haben bessere Noten und stabilere Beziehungen. Eine führende Verfechterin der Orchideenhypothese, Jay Belsky von der University of London, erklärt, Eltern von Orchideenkindern könnten sich glücklich schätzen, denn ,die Zeit und Mühe, die sie aufwenden, zahlt sich aus. Statt ihre Kinder als zerbrechlich zu betrachten, sollten ihre Eltern sie als formbar sehen – zum Schlechteren, aber auch zum Besseren hin.“³

Man muss nicht Biologe sein, um zu wissen, dass eine Orchidee eine andere Genetik hat als ein Löwenzahn und andere Bedingungen braucht, um gut zu gedeihen. Beide Blumen erfreuen uns und fordern uns heraus, jede auf ihre Weise. Im Frühjahr lässt der Löwenzahn ganze Wiesen wunderschön gelb erstrahlen, aber im Gartenbeet ist er eine Plage. Orchideen erfreuen uns auf unseren Fensterbänken mit ihren wunderschön geformten Blüten und intensiven Farben, aber ohne gewissenhafte Pflege gibt es keine neuen Blütentriebe.

So haben auch hochsensible Kinder eine besondere Genetik, die sie einzigartig anders macht. Bestimmte Eigenschaften der Gehirnphysiologie im Zusammenspiel mit neurobiologischen Abläufen im Körper bilden ihre spezielle „Hardware“. Dazu passend entwickeln sie durch entsprechende Lebenserfahrungen eine „Software“, um in ihrem Leben zurechtzukommen. „Software“ steht für hilfreiche und weniger hilfreiche Denkmuster und Gewohnheiten, wie sie jeder Mensch ausbildet, um im Leben zurechtzukommen. Es sind Lebens- und auch Überlebensprogramme, die das menschliche Gehirn ab der frühesten Kindheit entwickelt. Entscheidend für diesen Prozess ist das soziale Umfeld. Vor allem die Reaktionen und Anleitungen von Eltern, Erziehern und Lehrern tragen dazu bei, ob ein Kind gute Lebensprogramme entwickelt oder nicht. In diesem Buch werden Sie Informationen und Anleitungen finden, wie Sie Ihrem hochsensitiven Kind helfen können, für sich hilfreiche Lebensprogramme zu entwickeln oder bereits bestehende negative Muster zu verändern.

Leider ist zu beobachten, dass sich bei vielen hochsensitiven Erwachsenen im Lauf der Zeit eher belastende Denk- und Lebensmuster

ausgebildet haben. Diese „Software“ überlagert ihre Hochsensitivität und beeinträchtigt oft ihre Lebensqualität. Immer wieder schütten uns hochsensitive Menschen ihr Herz aus und erzählen von ihren verletzenden Kindheitserfahrungen: Von niemandem wurden sie als hochsensitiv erkannt und verstanden. Im Gegenteil, sie wurden sogar verlacht, beschimpft, beschämt und oft als Außenseiter gemieden. Sie waren wie Orchideen und sollten wie ein Löwenzahn sein. Aus diesem Grund haben sie irgendwann begonnen, ihre Hochsensibilität abzulehnen, manche wurden überempfindlich. Für viele war es auch einfach nur schwer, als hochsensitive Person in unserer leistungsorientierten Gesellschaft zurechtzukommen und einen passenden Platz zu finden. Darum finden wir bei erwachsenen Hochsensiblen so häufig tiefen inneren Schmerz, Scham und auch Resignation. Nicht selten fließen Tränen, wenn sie uns ihre leidvolle Geschichte erzählen. Diese andere Art „Software“ zeigt sich in ihrem Leben durch ein schlechtes Selbstbild, durch überempfindliche Reaktionen und Verhaltensweisen oder auch durch eine große Härte, die sie sich zugelegt haben, um im Leben bestehen zu können. Solche belastenden Programme verändern und auflösen zu wollen, bereitet ihnen später viel Mühe. Ihr Leben wäre so viel leichter und angenehmer verlaufen, wenn diese Muster gar nicht erst entstanden wären.

Dieses Buch soll dazu beitragen, hochsensitiven Kindern belastende Lebenserfahrungen zu ersparen. Es ist uns ein Anliegen, dass diese feinen, intelligenten Kinder nicht auf sich selbst gestellt, durch Versuch und Irrtum, mühsam dahinterkommen müssen, wie sie in unserer Gesellschaft bestehen und im Frieden mit ihrer Hochsensibilität leben können. Alle an Kindererziehung beteiligten Erwachsenen sollten ein Grundverständnis für hochsensitive Kinder haben und sie anleiten und unterstützen können, ihre besondere Empfindsamkeit als Gabe sinnvoll in ihr Leben zu integrieren. Hochsensitive Menschen, die das gelernt haben, kommen im Leben gut zurecht und haben in der Regel keine Probleme mit ihrer Hochsensitivität. Sie kennen ihre Fähigkeiten und ihre Grenzen, sie haben gute Lebensstrukturen und fallen gar nicht besonders auf. Diese entspannte Zukunft sollten wir unseren Kindern ermöglichen. Die „Hardware“ der Hochsensiblen

ist unveränderbar, aber die Entwicklung einer hilfreichen „Software“, sprich: guter Lebensmuster und innerer Stärke, ist mit Hilfe verständnisvoller Erwachsener möglich.

Sie haben sicherlich bemerkt, dass wir zwei leicht unterschiedliche Begriffe verwenden, um denselben Sachverhalt zu beschreiben. Der Begriff „Hochsensibilität“ hat sich eingebürgert, weil er in der Übersetzung von Elaine Arons Buch „Sind Sie hochsensibel?“ verwendet wird. Wir sind der Meinung, dass „hochsensitiv“ eigentlich treffender ist (im Englischen heißt es auch „highly sensitive“), denn viele Menschen assoziieren mit „hochsensibel“ etwas Negatives: hochsensibel = übersensibel = überempfindlich. Und überempfindliche Menschen gelten allgemein als schwierig und unangenehm. Die ausgeprägte Empfindsamkeit Hochsensitiver ist jedoch etwas ganz anderes als die Überempfindlichkeit von verletzten Menschen. Jeder, der aufgrund seiner Lebensgeschichte seelisch verletzt wurde, neigt dazu, in bestimmten Situationen überempfindlich zu reagieren. Mit *Hochsensibilität* oder *Hochsensitivität* dagegen ist eine bestimmte angeborene neurobiologische Eigenschaft gemeint. Wie oben dargestellt, sind viele Hochsensitive aufgrund ihrer Lebensgeschichte leider auch überempfindlich. Bei manchen Menschen, die zu uns kommen, weil sie sich hier in ihrer ausgeprägten Sensibilität verstanden fühlen, stellen wir beim genaueren Hinsehen fest, dass es sich dabei eher um die Folge einer traumatischen Erfahrung in der Kindheit handelt als um eine angeborene Hochsensitivität. Oft liegt jedoch auch beides gleichzeitig vor. Kinder und Erwachsene, die ein Trauma zu verarbeiten haben, benötigen vor allem therapeutische Hilfe. Für traumatisierte Kinder sind neben der fachlichen Hilfe verständnisvolle Eltern und ein gut strukturierter Alltag, wie wir es in den folgenden Kapiteln beschreiben, sehr wichtig.

Aus stilistischen Gründen benutzen wir beide Wörter. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren, wir meinen immer das Gleiche. Außerdem haben wir etliche Male die langen Begriffe abgekürzt: „HS“ steht für *hochsensitiv* oder *Hochsensitivität*, „HSP“ steht für *hochsensitive Person* und „HSK“ für *hochsensitives Kind*.

Neurologische und biochemische Grundlagen der Hochsensitivität – die „Hardware“

Um Ihnen den Zugang zu bestimmten Bedürfnissen und Verhaltensweisen Ihres Kindes zu erleichtern, machen wir Sie zunächst mit den derzeit bekannten neurobiologischen Abläufen im Körper der HSP vertraut. Sie lernen also die „Hardware“ kennen, mit der Ihr Kind jeden Tag lebt. Der Verständlichkeit halber reduzieren wir die Beschreibung auf die wichtigsten Punkte (Fachleute mögen uns diese Vereinfachung verzeihen). Danach beschreiben wir typische Merkmale und Eigenschaften hochsensitiver Kinder, um dann darauf einzugehen, wie Sie Ihrem Kind helfen können, eine gute „Software“ zu entwickeln, mit der es im Leben bestehen kann.

Die sehr komplexen Vorgänge im Gehirn und im Körper eines Menschen werden zur Zeit mehr und mehr erforscht; es gibt ständig neue Erkenntnisse. Jerome Kagan, ein Psychologe der Harvard-Universität, hat Untersuchungen mit Säuglingen durchgeführt und bei den besonders empfindsamen Babys bestimmte Merkmale entdeckt.⁴ Einige dieser Merkmale beschreiben wir hier kurz. Die hochsensiblen Säuglinge hatten im Blut und im Gehirn eine hohe Konzentration von Noradrenalin. Im Gehirn wirkt Noradrenalin als biochemischer Botenstoff, als Neurotransmitter. Neurotransmitter sind nötig, um Erregungen von einer Nervenzelle auf eine andere Zelle zu übertragen. Es ist offensichtlich: Wer mehr Botenstoffe zur Verfügung hat, bei dem wird eine Erregung intensiver übertragen, das Denken ist in gewisser Weise wacher und arbeitet effizienter. Im Vortrag demonstriere ich das meinen Zuhörern so: „Damit meine Stimme an Ihrem Ohr ankommt, gibt es die Verstärkeranlage und die Lautsprecher. Diese sind die ‚Botenstoffe‘, die meine Stimme zu Ihrem Ohr übertragen. Wenn nun der Techniker die Verstärkeranlage etwas weiter aufdreht“ (der Techniker schiebt den Ausgangsregler hoch, sodass meine Stimme sehr laut wird), „dann ist es für Sie unangenehm laut, auf Dauer sogar nervend und schmerzhaft. So etwa können wir es uns vorstellen, wenn jemand hochsensitiv ist: Bestimmte Sinneseindrücke kommen verstärkt im Bewusstsein an. Möchten Sie den ganzen Tag

bei dieser Lautstärke zuhören? – Warum nicht? – Es strengt an, oder? Irgendwann hat man genug und möchte sich schützen.“

Dieser kleine Versuch illustriert den nicht hochsensiblen Zuhörern, was mit Hochsensitivität gemeint ist. Die laute Stimme wird als lästig erlebt. Aber es gibt auch Situationen, wo eine stärkere Wahrnehmung sehr von Vorteil ist. Musiker und andere Künstler vollbringen exzellente und erstaunliche Leistungen, weil sie in der Lage sind, leiseste Töne oder kleinste Veränderungen wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Leise, sanfte Impulse wahrzunehmen ist eine besondere Fähigkeit, die viele Menschen nicht besitzen und auch kaum lernen können. Darum sprechen wir in dem Zusammenhang gerne von einer *Gabe*.

Bei der Hochsensitivität kommt ein weiterer Faktor dazu. Der ständig erhöhte Noradrenalin Spiegel im Blut Hochsensibler führt, wie Adrenalin, zu einem Anstieg des Blutdrucks. Sie kennen das: Wenn Sie sich z. B. erschrecken, wird Adrenalin ausgeschüttet, das uns befähigt, Kraftreserven zu mobilisieren, um die Flucht zu ergreifen oder um den Kampf aufzunehmen. Sie spüren es daran, dass Sie in einen seltsamen körperlichen Erregungszustand geraten, den manche als eine Art Rausch wahrnehmen. Stellen Sie sich nun vor, neben dem Noradrenalin durch eine Erregung, wie sie bei einer Überreizung entsteht, auch mehr Adrenalin im Blut zu haben! Das bedeutet, dass der Körper sich beinahe ständig in einem erhöhten Erregungszustand befindet, in einer inneren Habachtstellung. Es ist, als würde man ständig auf einen Einsatz warten. Das ist innerer Stress mit den entsprechenden Folgen. Bewegung würde helfen, den inneren Stress zu reduzieren, aber dazu gibt es nicht immer eine Gelegenheit. Es ist zu beobachten, dass hochsensitive Kinder und Erwachsene häufig unter Stresssymptomen leiden, z. B. unter Schlafstörungen oder der Unfähigkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen. Darum schreien überdrehte Babys oft anhaltend und sind nicht zu beruhigen. Obwohl sie todmüde sind, rotieren sie innerlich aufgrund des hohen Adrenalin Spiegels und sie finden nicht zu der Entspannung, die sie zum Einschlafen und für erholsamen Schlaf brauchen.

Nun kommt eine weitere Komponente ins Spiel. Wenn jemand stark erregt ist oder unter Stress steht, schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus. Dieses Hormon hilft, den Stress zu regulieren und abzubauen. Kagan stellte fest, dass im Blut der hochsensitiven Kinder, selbst wenn sie keinen akuten Stress hatten, ständig mehr Cortisol vorhanden war als in dem der Vergleichsgruppe. Cortisol wirkt länger als Adrenalin und wird nur langsam wieder abgebaut, und zwar durch die tiefe Entspannung beim Schlafen oder durch Ruhezeiten. So ist es verständlich, dass Hochsensible mehr Ruhezeiten und Schlaf benötigen, um ihr biochemisches Gleichgewicht im Körper auszubalancieren. Ist ihnen das über längere Zeit nicht möglich, dann Schaukelt sich das System hoch und sie kommen nicht mehr zur Ruhe. Es entsteht ein Kreislauf der Überstimulation, dem hochsensitive Kinder und Erwachsene ausgeliefert sind. Ihr Erregungsniveau ist ständig hoch, was Kraft kostet und häufig zu somatischen Beschwerden und Anfälligkeiten für Krankheiten führt. Das macht es dann zusätzlich schwer zu entspannen.

Es gibt wissenschaftliche Studien zum Verhältnis zwischen unbewusster Wahrnehmung und bewusster Wahrnehmung. Der Wissenschaftsjournalist Tor Nørretranders gibt in seinem Buch „Spüre die Welt“⁵ folgende Werte an, gemessen in Bits pro Sekunde: Das Auge empfängt in jeder Sekunde etwa 10 Millionen Bits, das Ohr 100.000, die Haut eine Million. Das ist viel, sehr viel! Darum filtert unser Gehirn diese Impulse und lässt nur das im Bewusstsein ankommen, was für uns erträglich ist und verarbeitet werden kann. Hier sehen Sie, was „übrig bleibt“:

	unbewusste Wahrnehmung	bewusste Wahrnehmung
Augen	10.000.000	40
Haut	1.000.000	5
Ohren	100.000	30

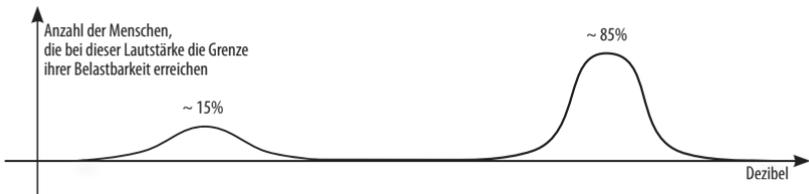
Sie sehen, nur eine verschwindend geringe Datenmenge kommt in unserem Bewusstsein an. Es ist die Menge, mit der wir gut leben können. Mehr ist nicht nötig und mehr würde uns auch überfordern.

Bei hochsensitiven Menschen werden jedoch vermehrt einströmende Impulse weitergeleitet, weil mehr Neurotransmitter aktiv sind. Was sind die Folgen? Die Verarbeitung dieser vielen Impulse kostet natürlich mehr Kraft, und was Kraft kostet, führt zur Erschöpfung. Darum brauchen viele Hochsensitive mehr Auszeiten bzw. mehr Schlaf. In Situationen, in denen HS-Kinder sich nicht abschotten können und keine Ruhe finden, tritt irgendwann ganz plötzlich eine Reizüberflutung und Überstimulation ein, und dann geht gar nichts mehr. Unter dem inneren Stress der vielen Eindrücke werden die Kinder unleidlich. Sie schreien oder weinen scheinbar grundlos, andere drehen voll auf oder blockieren auf der ganzen Linie. Eltern, die die inneren Zusammenhänge nicht kennen, stehen hilflos daneben oder werden selbst zornig und üben Druck aus, was die Situation des Kindes noch verschlimmert.

Um die vielen Informationen verarbeiten zu können, haben HSP eine Art „Zwischenablage“, wo sie Informationen bis zur endgültigen Verarbeitung vorübergehend ablegen. Bei unserem Tagesseminar für HSP beschreiben wir anschaulich, wie frustrierend es für Ehepartner sein kann, wenn sie das nicht wissen und die HSP ihre „Zwischenablage“ in einem Gespräch bearbeitet. Das geschieht nämlich zeitversetzt: erst, wenn genug Ruhe ist, um sich die Informationen noch einmal durch den Kopf gehen zu lassen und dann geordnet abzulegen. Der nicht-hochsensible Partner reagiert oft genervt, weil für ihn das Thema längst erledigt ist, während eine HSP noch mal neu unter diversen Aspekten darüber nachdenkt⁶

Es gibt weitere typische Muster für hochsensitive Menschen. Viele sind schmerzempfindlicher oder sie haben häufig mit Allergien zu tun. Manche haben bei Medikamenten Unverträglichkeiten oder gegenteilige Reaktionen. Etwa 76% der HSP sagen, dass sie durch Hungergefühle beeinträchtigt werden, oder der Blutzuckerspiegel ist tendenziell niedrig und sie leiden unter Schwindelgefühlen oder Übelkeit oder sie sind extrem reizbar. All das ist biochemisch begründet und keine Anstellerei. Hochsensitive Personen, die diese Symptome zeigen, sind ihrer Körperchemie ausgeliefert.

Die Hochsensitivität ist eine eigene Kategorie und unterscheidet sich deutlich von der normalen Sensibilität. Die Übergänge von sensibel bis hochsensibel sind nicht fließend. Der russische Physiologe Iwan Pawlow hat schon vor gut hundert Jahren die Belastbarkeit von Menschen erforscht. Er setzte die Versuchspersonen sehr starkem Lärm aus, der sich ständig steigerte. Ab einer bestimmten Höhe gingen die so beschallten und gequälten Menschen, sogar gegen ihren Willen, in eine Schutzstellung. Zu seinem Erstaunen fand er zwei Gruppen von Menschen, die sich in ihrer Empfindsamkeit deutlich unterschieden. 15 bis 20% der Versuchspersonen erreichten sehr bald einen Punkt, wo sie den Lärm nicht mehr aushalten konnten. Die weniger Sensiblen fingen erst eine ganze Weile später an, sich einer nach dem anderen die Ohren zuzuhalten. Grafisch gesehen haben wir also diese Verteilung:



Nach Pawlows Ansicht unterscheidet sich das Nervensystem der linken Gruppe deutlich von dem der rechten Gruppe. Seine Ergebnisse wurden auch von Psychologen bestätigt.⁷ Elaine Aron schreibt, dass dieser eklatante Unterschied in der Sensibilität nicht nur bei Menschen, sondern auch bei allen höheren Tierarten zu beobachten ist, wie etwa Mäusen, Katzen, Hunden, Pferden, Affen.⁸

Viele fragen, ob Hochsensitivität angeboren oder erworben sei. Elaine Aron nimmt an, dass sie in etwa zwei von drei Fällen von Geburt an vorhanden sei. Sie finde sich oft auch bei einem Elternteil oder in den Generationen davor. Bei einem Drittel werde sie durch schwere Kindheitserlebnisse, seelische Verletzungen oder gar Traumata erworben. Durch derartige Erfahrungen wird jeder besonders sensibel. Nicht nur die Seele, sondern auch der Körper reagiert darauf und verinnerlicht die Erfahrung. In diesem Buch gehen wir von

der *angeborenen* Hochsensitivität aus, aber viele Tipps helfen auch traumatisierten und stark introvertierten Kindern, mit dem Leben besser klarzukommen.

Bei dieser Aufzählung scheint es so, als ob Hochsensitivität nur Nachteile habe. Aber dem ist nicht so. Jedes Ding hat zwei Seiten. Die spezielle Wahrnehmung und Verarbeitung von Impulsen verleiht Hochsensiblen eine Tiefgründigkeit in der Wahrnehmung und in ihren Gedankengängen, im Lösungsverhalten, im Erkennen großer Zusammenhänge, in der realistischen Einschätzung von möglichen Folgen von Entscheidungen, mit denen sie anderen Menschen überlegen sind. Sie sind nicht die Vorkämpfer in der ersten Reihe, aber wertvolle Unterstützer und Berater mit Weisheit und Durchblick – eben Elaine Arons „priesterliche Ratgeber“.

Um Hochsensitivität verständlich zu machen, benutzen wir gerne folgenden Vergleich. Smartphones oder Tablets mit einem Touchscreen sind „in“. Schon bei leichter Berührung reagiert der hochsensible Touchscreen und eröffnet dem Benutzer den Zugang zu einer reichen Vielfalt von Programmen. Ähnlich verhält es sich bei Hochsensiblen. Auch sie reagieren auf leichte Impulse und starten dann ihre inneren Programmabläufe. Wenn wir diese besondere Fähigkeit bei ihnen ebenso schätzen würden wie bei unseren technischen Geräten, wären viele Hochsensible glücklicher und zufriedener. So akzeptiert, würden sie mit einem guten Selbstwert ausgestattet unsere Gesellschaft ungemein bereichern, statt sich ständig falsch oder fehl am Platz zu fühlen. Vielleicht hilft es einigen Hochsensiblen, wenn wir es so formulieren: Mit eurer großen Empfindsamkeit und eurem reichen Innenleben seid ihr die „Smartphones unserer Gesellschaft“.

Extrovertiert und Introvertiert

Einige hochsensitive Kinder wird man nicht oder nur schwer als solche erkennen: die extrovertierten, die jedoch nur etwa 30% der HSP ausmachen. Bei introvertierten Kindern erkennt man Hochsensitivität eher, weil sie dem typischen Image eines HSK entsprechen. Sie wirken scheu und schüchtern und ziehen sich gerne zurück. Was bedeutet *extrovertiert*, was *introvertiert* in Verbindung mit Hochsensitivität?

Wir alle haben ein inneres Verhaltenshemm- und ein Aktivierungssystem.⁹ Das Verhaltenshemmsystem mahnt zur Vorsicht, denn es sagt mir: „Sei vorsichtig, prüfe, was kommt, überlege genau, worauf du dich einlässt, und bedenke, was du beachten musst, damit es dir gelingt.“ Es veranlasst mich, immer wieder innezuhalten und zu reflektieren: „Wo habe ich das früher schon mal erlebt? War das schrecklich oder schön? Und welchen Schluss habe ich daraus gezogen? Kann ich mich auf die neue Situation einlassen oder nicht?“ Wer eine negative Erinnerung hat, ist vorsichtig. Ständig sortieren Hochsensible innerlich ihre Wahrnehmungen: „Nutzt mir das oder nicht? Ist das bedrohlich oder okay? Kann ich mich darauf einlassen? Will ich das?“ Sie brauchen eine längere Bedenkzeit, um die Situation zu durchdenken und zu guten Schlüssen zu kommen. Darum verabscheuen sie Zeitdruck. Ihr Hemmsystem hilft ihnen, ihrem Wunsch nach Sicherheit nachzukommen, es ist bei den introvertierten HSK stärker ausgeprägt als das Aktivierungssystem.

Es wäre falsch, introvertierte hochsensitive Kinder als „schüchtern“ zu bezeichnen. Schüchternheit ist ein erworbener Charakterzug, der uns von anderen zugesprochen und dann verinnerlicht wird. Wenn man glaubt, schüchtern zu sein, kann das Lebensmut rauben und neue Beziehungen und Erfahrungen behindern. Elaine Aron sagt: „Als Schüchternheit äußert sich die Angst, nicht gemocht zu werden.“ Viele Erwachsene verstecken sich hinter einer vermeintlichen Schüchternheit. Wenn hochsensitive Kinder eine neue Situation prüfend beobachten und ihr Denkapparat die möglichen Folgen durchspielt, ist das nicht Schüchternheit, sondern ein intensiver Vorgang. Statt ihr Kind zu bedrängen: „Na, nun mach schon. Geh endlich zu den anderen Kindern. Sei doch nicht so schüchtern!“, sollten Sie lieber sagen: „Aha, du brauchst noch Zeit zum Beobachten. Ich weiß, wenn du fertig bist, dann wirst du zu den anderen Kindern gehen.“ So verhindern Sie, dass Ihr introvertiertes Kind sich unterlegen fühlt und glaubt schüchtern zu sein. Die meisten unserer folgenden Tipps gelten für *introvertierte* HSK, weil diese es generell etwas schwerer haben, in unserer Gesellschaft zurechtzukommen.

Bei extrovertierten Kindern ist das Aktivierungssystem sehr viel stärker ausgeprägt. Oft springt es an, bevor sie nachgedacht haben. Dieses System steuert den Wunsch nach neuen Erfahrungen. Es sagt: „Hol es dir, es ist interessant und bereichernd für dich! Das Risiko lohnt sich! Trau dich!“ Sind extrovertierte Kinder hochsensitiv und beziehungsorientiert, gehen sie gerne auf Menschen zu und haben meist viele Freunde. Sie lieben Neues, sie lieben das Risiko. Im Gegensatz zu den Introvertierten verkraften sie viele neue Anreize und suchen sie auch. Aber als Hochsensitive haben sie auch ein gut funktionierendes Verhaltenshemmsystem, in dem tiefe Überlegungen angestellt werden. Diese extrovertierten HSK werden von ihren Eltern oft als widersprüchlich erlebt: Spontan lassen sie sich auf etwas Neues oder auf viele Termine ein. Sie gehen mit Elan ran, sind aber, wenn etwas länger dauert, plötzlich erschöpft, und dann geht gar nichts mehr. Oder sie werden von Zweifeln geplagt, ob ihre Entscheidung so richtig war. Diese Kinder sind einerseits laut und herausfordernd und dann wieder still und vorsichtig und brauchen eine Auszeit. Es sind „Stop-and-go“-Kinder. Sind beide Systeme etwa gleich stark ausgeprägt, geraten diese Kinder öfter mal in inneren Stress. Welchem Impuls geben sie nach – dem Bedürfnis, vorsichtig zu sein und sich zurückzuziehen, und oder dem Bedürfnis nach neuen Erfahrungen und Abenteuern?

Hochsensitivität oder AD(H)S?

Das beschriebene Verhalten lässt viele Lehrer, Erzieher, Erziehungsberater und Ärzte vermuten, dass es sich bei diesen Kindern um ADS-Kinder handle. Es ist in der Tat so, dass häufig hochsensitive Kinder irrtümlich das Etikett ADS erhalten, weil man keine andere Erklärung für ihr Verhalten hat. Aber damit wird man ihnen nicht gerecht. Von etlichen Erziehern und Lehrern wissen wir, dass sie hochsensible Kinder recht gut von AD(H)S-Kindern unterscheiden können, weil sie die typischen Merkmale der Hochsensibilität kennen.

Die Beschreibung von Anja, die sich als Mutter intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat, macht den Unterschied anschaulich:

„Ich habe drei Töchter. Bei der ersten wurde ADHS diagnostiziert, als das Thema in Deutschland gerade erst anfang bekannt zu werden. Allerdings meinten die Ärzte meinen anderen Töchtern gleich dieselbe Diagnose verpassen zu müssen. Da wurde ich misstrauisch und habe für mich die feinen Unterschiede zwischen ADS, Hochbegabung und Hochsensibilität herausgearbeitet. Einige Symptome sind zum Verwechseln ähnlich. An diesem Beispiel mache ich gerne den Unterschied zwischen ADS und Hochsensibilität deutlich:

Meine ADS-Tochter überquert den belebten Bremer Bahnhofsvorplatz. Sie sieht grölende Fußballfans im Werdertrikot und weicht ihnen aus. Eine junge Mutter mit ihrem schreienden Kleinkind nimmt sie nur am Rande wahr, denn sie wird magisch angezogen von einigen jungen Straßenkünstlern. Deren Musik gefällt ihr so sehr, dass sie fröhlich im Takt mitwippt und dabei fasziniert den Jongleuren nebenan zuschaut. Das möchte sie auch gerne können! Darüber vergisst sie völlig, dass sie eigentlich zur Straßenbahn wollte, die sie nun leider verpasst. Wieder einmal kommt sie zu spät zu ihrem Termin.

Bei meiner empathisch-hochsensiblen Tochter würde dies etwa so ablaufen: Sie sieht die grölenden Fußballfans und fühlt sich belastet durch das, was sie von ihren Herzen und in ihren Gesichtern wahrnimmt. Gedanklich damit beschäftigt, begegnet sie der jungen Mutter. Sie spürt deren Überforderung und sieht ihre Erschöpfung. Am liebsten würde sie ihr helfen. Doch dann erfreut sie sich an den Straßenmusikern und ein intensives Glücksgefühl über Musik durchströmt sie. Wie gut das ist nach den bedrückenden Eindrücken der vorherigen Begegnungen! Am liebsten würde sie länger verweilen und sich davon mitreißen lassen, aber sie muss sich ja beeilen, um die Straßenbahn zu erreichen. Pünktlich erreicht sie ihr Fahrziel, aber innerlich fühlt sie sich müde und erschöpft.“

In diesem Beispiel werden einige Unterschiede deutlich, die auch in anderen Situationen so ähnlich zu beobachten sind. Hier noch einmal die Unterschiede in Kürze:

AD(H)S bedeutet: schwache Reizfilter, darum eine hohe Ablenkbarkeit, verbunden mit einer schwach ausgeprägten Selbststeuerung. Große motorische Unruhe und innere Anspannung führen zu niedriger Konzentrationsfähigkeit, wenn die Betroffenen viele starke Reize wahrnehmen. Das ist ein Dauerzustand, der auch bei Reizminderung anhält. Es fällt den Betroffenen schwer, Lernprozesse zu automatisieren. Bei einer Ablenkung haben sie Probleme, wieder bei ihrer ursprünglichen Aufgabe anzuknüpfen, weil sie diese aus dem Auge verloren haben. Durch entsprechende Medikation kann die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden.

Hochsensitivität bedeutet: schwache Reizfilter, aber die Reizüberflutung kann von den Betroffenen kanalisiert und eingegrenzt werden. Sie können sich recht gut selbst steuern, in einem ruhigen Umfeld können sie sich sehr gut lange konzentriert beschäftigen, sie haben die Fähigkeit, Lernprozesse zu automatisieren und Möglichkeiten zu finden, körperlich zur Ruhe zu kommen. Bei Ablenkung können sie bei ihrer ursprünglichen Aufgabe wieder anknüpfen, weil sie sie nicht vergessen haben. Aber durch das intensive innere Verarbeiten ermüden sie möglicherweise schneller und sind dann plötzlich völlig erschöpft, was für Außenstehende schwer nachvollziehbar ist. Medikamente, die bei AD(H)S helfen, bleiben wirkungslos.

AD(H)S kann wissenschaftlich belegt und durch Testverfahren von Fachleuten (Ärzten u. a.) nachgewiesen werden. Das gibt es für Hochsensibilität noch nicht. Erzieherinnen, die sich mit dem Thema auskennen, bestätigen aber, dass sie zwischen HS-Kindern und AD(H)S-Kindern unterscheiden können.

Dass viele Therapeuten in Praxen und Kinderpsychiatrien die Merkmale einer Hochsensitivität (noch) nicht kennen oder nicht von denen der Aufmerksamkeitsdefizit-Störung unterscheiden können, bestätigte uns die Leiterin einer Erziehungsberatungsstelle, die als Familien-, Kinder- und Jugendlichen- und Traumatherapeutin tätig ist.

Es gab in den vergangenen Jahren einige hochsensible Kinder, die uns von ihren Eltern mit der offensichtlichen Fehldiagnose AD(H)S vorgestellt wurden. Zwei von ihnen hatten sogar ein langwieriges diagnostisches Verfahren in einer Kinderpsychiatrie durchlaufen.

Da war z. B. der 11-jährige Dennis, der bei großer Lautstärke und vielen Interaktionen in der Klasse unaufmerksam, unruhig und mitunter aggressiv wurde. Typische Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizit-Störung also. Dagegen sprach jedoch, dass ganz wesentliche Diagnosekriterien nicht erfüllt waren bzw. im häuslichen Umfeld nicht auftraten. Dennis konnte sich mit der nötigen Ruhe lange konzentrieren, konnte strukturiert denken und arbeiten, sehr gut und mit System sein Zimmer aufräumen (wenn er die Lust und die Kraft dazu hatte). AD(H)S-Kinder verzetteln sich eher: Sie beginnen an einer Ecke aufzuräumen, lassen sich von einem Gegenstand ablenken, fangen damit an zu spielen usw. Sie sind bei alltäglichen Aktivitäten vergesslich und lassen sich durch externe Stimuli leicht ablenken. Bei Aufgaben und beim Spielen können sie ihre Aufmerksamkeit nur schwer aufrechterhalten. Darum vermeiden sie gerne Arbeiten, die geistiges Durchhaltevermögen erfordern.

Auf Nachfrage bestätigten die Eltern eine besondere Empfindlichkeit gegenüber Hautreizungen: Dennis habe noch nie enge oder feste Kleidung gemocht und bereits als Kleinkind geschrien, wenn etwa ein Pulli kratzte. Besonders am Hals müsse alles weit sitzen. Er habe sich im Grundschulalter öfter in ein anderes Zimmer oder in eine Ecke verzogen, wenn mehrere Personen im Raum waren. Dabei habe er oft überfordert oder ängstlich gewirkt. Die Mutter schätzte an Dennis besonders sein Einfühlungsvermögen. „Er spürt einfach, wenn es mir schlecht geht, und versucht mich irgendwie wieder aufzumuntern.“

Man könnte meinen, eine Diagnose sei lediglich ein Begriff, der, selbst wenn er nicht zutreffend ist, keinen Schaden anrichten kann. Aber dem ist nicht so. Hochsensitive Kinder benötigen eine völlig andere Unterstützung als AD(H)S-Kinder. Für den Umgang mit ihnen ist ein spezifi-

sches Wissen hilfreich, ebenso wie liebevolles Verständnis für ihre jeweiligen Besonderheiten und die Unterstützung, dass sie sich mit ihren spezifischen Eigenarten und Fähigkeiten annehmen.

Die folgende Gegenüberstellung zeigt beobachtbare Unterschiede zwischen AD(H)S-Kindern und hochsensitiven Kindern. Wir haben uns dabei an Elaine Aron und den Beobachtungen von Erzieherinnen orientiert.

Hochsensibel	AD(H)S
Oft in Gedanken versunken und darum nicht bei der Sache	Leicht ablenkbar, sprunghaft im Verhalten
Kann in ruhigem Umfeld lange und konzentriert arbeiten	Braucht viel Abwechslung, sucht sie notfalls
Kann Prioritäten setzen und Ablenkungen aushalten/widerstehen	Hat Probleme, Prioritäten zu setzen und einzuhalten
Kommt bei Ablenkung schnell wieder auf die ursprüngliche Tätigkeit zurück	Hat Probleme, von allein zur ursprünglichen Tätigkeit zurückzukehren („vergisst“)
Kann die langfristigen Konsequenzen seines Handelns einschätzen und sich darauf einstellen	Hat Probleme, die langfristigen Konsequenzen seines Handelns zu überblicken und sich dauerhaft darauf einzustellen
Entscheidungsfindung meist zögerlich, nach langem Abwägen der Vor- und Nachteile	Probleme bei Entscheidungsfindung, gibt oft dem stärksten Impuls nach

Bitte bedenken Sie: Konzentrationsprobleme bei Kindern können auch andere Ursachen haben.

Leider gibt es bisher noch keine wissenschaftlich belegten Ergebnisse zur Abgrenzung und Unterscheidung zwischen AD(H)S und Hochsensibilität. In unterschiedlichen Fachbüchern zum Thema Hochsensibilität finden wir zum Teil widersprüchliche Aussagen.¹⁰ Darum müssen wir uns vorerst auf typische beobachtbare Anzeichen

und das Urteilsvermögen der Eltern und Erzieher beschränken, die sich mit AD(H)S und Hochsensibilität auskennen. Nach unseren Informationen arbeitet Elaine Aron zur Zeit an den wissenschaftlichen Grundlagen der Hochsensitivität.

Checkliste

Folgende Beobachtungen können Ihnen Anhaltspunkte geben, ob Ihr Kind hochsensitiv ist:

- Das Kind ist intelligent.
- Es geht den Dingen gern auf den Grund. Darum fragt und forscht es viel.
- Es ist in neuen Situationen eher scheu und vorsichtig, bevor es sich auf sie einlässt (besonders introvertierte Kinder).
- Es beschäftigt sich gerne mit Schöner und ist kreativ.
- Wenn ihm ein Lehrer über die Schulter schaut, kann es seine Leistung nicht mehr bringen.
- Wird es in einer Gruppe plötzlich etwas gefragt, kann sein Denken blockieren.
- Es ist manchmal schreckhaft.
- Leben und Arbeiten in Gruppen strengt es an.
- Es lernt und beherrscht den Stoff, kann ihn aber nicht wiedergeben, wenn die Atmosphäre nicht stimmt.
- Es braucht Zeit, um über alles tief und gründlich nachzudenken.
- Leistungsdruck blockiert es.
- Es macht sich viele Gedanken über das Leben.
- Seine Kraftreserven können plötzlich erschöpft sein. Dann braucht das Kind dringend eine Auszeit und Ruhe.
- Lärm, starke Gerüche, grelles Licht strengen es an.
- Es neigt zur Tagträumerei.
- Das Kind kann sich gut allein beschäftigen.
- Manche Medikamente verträgt das Kind nicht, manche Medikamente zeigen bei ihm die gegenteilige Wirkung.
- Es steht nicht gerne im Rampenlicht oder vor Gruppen.
- Es ist sehr empathisch und spürt, wie es anderen Menschen geht.

- Das Kind gleicht oft Spannungen aus und möchte immer für Harmonie sorgen.
- Wenn Erwachsene mit einem anderen Kind schimpfen, wühlt dies das HSK innerlich auf.
- Es nimmt Feinheiten und kleine Veränderungen in seiner Umgebung wahr.
- Als Baby hat es mit Schreien und Einschlafproblemen seine Eltern genervt.
- Sportliche Wettkämpfe mag das (introvertierte) HSK in der Regel nicht.
- Es kann gut Ordnung halten und liebt klare Strukturen im Leben.
- Es kann passieren, dass das Kind ohne ersichtlichen Grund gerührt ist oder weint.
- Es ist kein AD(H)S-Kind.

Wenn Sie deutlich mehr als die Hälfte der Aussagen bestätigen können, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensitiv. Ihre Beobachtung sollte jedoch einen längeren Zeitraum abdecken und nicht nur eine Momentaufnahme sein.

Wie in der Vorbemerkung angekündigt, beschreibt in den folgenden drei Kapiteln Mareike Dahlmann-Krötz, an welchen Kennzeichen sich die Hochsensitivität bei Kindern bis zur Pubertät häufig bemerkbar macht.