

Susan Marletta-Hart

Leben mit hochsensiblen Kindern



Bewusst unterstützen – einfühlsam erziehen

AURUM

Ein
Eltern-
ratgeber

Die Originalausgabe
erscheint 2013 bei Uitgeverij Ten Have, Baarn/NL unter dem Titel:
Leven met hooggevoelige kinderen

Susan Marletta-Hart:	Lektorat: Andreas Klatt
Leben mit hochsensiblen Kindern	Coverfoto: © Fotoline – photocase.de
Übersetzung: Frank Ziesing	Umschlaggestaltung,
© Aurum Verlag in J. Kamphausen Verlag	
info@j-kamphausen.de	
	www.weltinnenraum.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2013

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-586-7

ISBN E-Book: 978-3-89901-610-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Susan Marletta-Hart

Leben mit hochsensiblen Kindern

Bewusst unterstützen - einfühlsam erziehen

aus dem Niederländischen
übersetzt von Frank Ziesing



Vorwort

Teil 1:

Den richtigen Nährboden für hochsensible Kinder schaffen

1 Hochsensibilität - auf den Spuren eines Phänomens

1.1 Das Besondere an hochsensiblen Kindern

1.2 Die Suche nach dem nächsten Kick

1.3 Löwenzahn- und Orchideenkinder

1.4 Wenn die Reize überhandnehmen

2 Hochsensible Elternschaft

3 Das zarte Kind - wenn die Sinne hellwach sind

3.1 Sehen

3.2 Hören

3.3 Riechen

3.4 Tasten

3.5 Schmecken

3.6 Der sechste Sinn

4 Das Spannungsfeld zwischen Innen und Außen

4.1 Körperliche Grenze

4.2 Gedankliche Grenze

4.3 Emotionale Grenze

4.4 Energetische Grenze

4.5 Grenze der Zeit

4.6 Soziale Grenze

5 Eine Gesellschaft, in der Hochsensibilität ihren Platz hat

6 Rezepte für ein glückliches Kinderleben

6.1 Sich geliebt wissen

6.2 Mit Sicherheit ins Leben starten

6.3 Zum ersten Schritt ermutigt werden

6.4 Übergänge achtsam gestalten

6.5 Schutzmechanismen Raum geben

6.6 Die Balance finden

6.7 Klare Grenzen setzen

6.8 Verständnis in hyperaktiven Phasen

6.8 Kompromisse

7 Hochsensible Kommunikation

8 Alte Schmerzen und Traumata

9 Das hochsensible Kind im Unterricht

10 Schlüssel zum Verständnis hochsensibler Kinder

Teil 2:

Praktische Tipps für herausfordernde Situationen

11 Frühe Kindheit

11.1 Hektik

11.2 Einschlafen

11.3 Verzagtheit

11.4 Übersinnliche Wahrnehmungen

11.5 Draußen spielen

12 Grundschulzeit

- 12.1 Empfindlichkeit
- 12.2 Den eigenen Weg entdecken
- 12.3 Zuckerspiegel im Sinkflug
- 12.4 Hänkeln
- 12.5 Klassenreise
- 12.6 Einsamkeit
- 12.7 Auseinandersetzung mit dem Tod
- 12.8 Gefühllosigkeit
- 12.9 Hochbegabung
- 12.10 Sensible Jungen
- 12.11 Verantwortung schultern
- 12.12 Blitzableiter sein
- 12.13 Weltschmerz

13 Pubertät

- 13.1 Bauchschmerzen
- 13.2 Man selbst sein
- 13.3 Den eigenen Kern schützen
- 13.4 Umgang mit Kränkungen
- 13.5 Über die Stränge schlagen
- 13.6 Sich selbst akzeptieren
- 13.7 Verbunden mit allem und jedem
- 13.8 Klare Grenzen setzen
- 13.9 Psychische Probleme
- 13.10 Den Stand-by-Modus entdecken

Teil 3:

Übung macht den Meister

Vierzehn Übungen, Spiele und Meditationen für Eltern und Kinder

- 14.1 Schmetterlingsschraube
- 14.2 Boxen
- 14.3 Der Holzhacker
- 14.4 Der Stern
- 14.5 Das Männchen Bo im Bauch
- 14.6 Stampfen
- 14.7 Ha - hi - hi
- 14.8 Kuckuck
- 14.9 Barbapapa
- 14.10 Rollentausch
- 14.11 Batterie aufladen
- 14.12 Seid laut!
- 14.13 Das Pendel
- 14.14 Über Gefühle reden
- 14.15 Karnevalsumzug
- 14.16 Weißes oder goldenes Licht visualisieren
- 14.17 Avocado-Meditation
- 14.18 Visualisiere ein Krafttier
- 14.19 Energetische Fäden durchschneiden
- 14.20 Energetische Fäden durchschneiden (2)
- 14.21 Den eigenen Garten pflegen
- 14.22 Stehen wie ein Baum
- 14.23 Einpunktmeditation
- 14.24 Öffne dein Herz

15 Affirmationen

16 Das Wichtigste für Eltern und Betreuer hochsensibler Kinder

Test: ist Ihr Kind hochsensibel? - Ein Eltern-Fragebogen

Bibliografie

Über die Autorin

Vorwort

Als Therapeutin treffe ich auf hochsensible Menschen aller Altersklassen. Sie alle verbindet, dass sie sich bereits von Kindheit an irgendwie seltsam oder anders gefühlt haben und auch von ihrer Umgebung so gesehen wurden.

Bei Erwachsenen liegt der Schwerpunkt meiner Tätigkeit – neben der Aufarbeitung teilweise schwerer traumatischer Jugenderfahrungen – darin, den Glauben an die innere Stimme wieder aufzurichten, an die eigene Meinung, die eigenen Gefühle, die eigenen Überzeugungen und die eigene Intuition. Sensible Menschen, die ohne Kenntnis ihrer besonderen Charaktereigenschaft heranwachsen, verlieren nämlich fast immer einen großen Teil ihrer authentischen Persönlichkeit, sie haben ein niedriges Selbstwertgefühl und arbeiten sich oft endlos an ganz alltäglichen Situationen ab.

Diese Erwachsenen berichten fast alle, dass sie sich an unzählige unangenehme und einsame Situationen erinnern, in der Schulklasse, zu Hause, bei Verwandtschaftsbesuchen, im Schwimm- oder Sportunterricht, bei Geburtstagsfeiern oder auf Klassenreisen. Es waren bedrängende Situationen: Sie fühlten sich verlegen, ängstlich oder unsicher, hatten aber gelernt, ihre wahren Gefühle nicht zu zeigen. In der damaligen Zeit sagte man einfach, dass ein Kind eben verlegen oder empfindlich sei, und damit hatte sich die Sache. Außerdem hatten die Menschen andere Sorgen, als sich Gedanken über die Innenwelt eines Kindes zu machen.

Heutzutage ist das anders, das geistige Wohl und die Entwicklung von Kindern wird von Eltern, Lehrkräften und Psychologen stärker beachtet. Moderne Eltern und Kinder pflegen im Vergleich zu früheren Generationen einen offeneren und demokratischeren Umgang miteinander. Es gibt mehr Respekt für gegenteilige Meinungen und Gefühle, und man braucht sich nicht mehr innerlich

zu verbiegen, weil „es sich so gehört“. Glücklicherweise gibt es auch mehr Raum und Aufmerksamkeit für seelische Regungen von Kindern – und viel mehr Toleranz. Kinder dürfen heutzutage sie selbst sein und haben deutlich weniger unter autoritärer Erziehung zu leiden.

In meiner Praxis erlebe ich, dass hochsensible Kinder, die heute heranwachsen, einen großen Vorsprung gegenüber erwachsenen Hochsensiblen haben. Das merke ich auch an meinen Töchtern, denen ich von klein auf sagen konnte, dass sie Rücksicht auf bestimmte Eigenschaften ihres Charakters nehmen müssen. So entstand der Wunsch, dieses Buch zu schreiben. Außerdem sah ich in meiner therapeutischen Praxis, dass bei hochsensiblen Kindern trotzdem noch Probleme entstehen, was meist auf fehlende Kenntnis und Akzeptanz ihrer Sensibilität zurückzuführen ist.

Leben mit hochsensiblen Kindern ist für Eltern, Familienmitglieder, Betreuer und Lehrer bestimmt. Weil Hochsensibilität nicht immer erkannt wird. Weil schon kleine Anpassungen zu Hause oder in der Schule das Leben von *HSPs* (highly sensitive persons) viel angenehmer machen können. Weil es gut ist, hochsensible Kinder auf die Herausforderungen vorzubereiten, denen sie im Leben ausgesetzt sein werden. Doch wer sind nun diese Kinder mit hochsensiblen Charakter? Wie erkennt man sie, und wie verhält man sich ihnen gegenüber? Wie soll man sie aufziehen, damit sie sich gesund entwickeln? Diese Fragen versuche ich in diesem Buch zu beantworten. Genauso wie in meinen Büchern *Leben mit Hochsensibilität*, *Leben aus dem Vollen mit Hochsensibilität* und *Achtsam leben mit Hochsensibilität* nutze ich wieder viele Erfahrungsberichte, weil ich glaube, dass Praxis mehr sagt als bloße Theorie.

Sensible und mit Intuition begabte Kinder stehen in unserer lärmenden und schnelllebigen Gesellschaft in Schule, Familie und im sozialen Leben vor großen Herausforderungen. Sie brauchen Werkzeuge, um sich besser in ihrer Haut fühlen zu können. Außerdem können sie lernen, positiv mit ihren Wahrnehmungen umzugehen, und diese für sich selbst und für andere zu nutzen. Hochsensibilität hat von Natur aus nämlich eine nützliche Funktion.

Es ist nicht meine Absicht, nur auf den Problemen herumzureiten und die Qualitäten, die diese Kinder mitbringen, außer Acht zu lassen. Mein erstes Buch, *Leben mit Hochsensibilität*, hatte den Untertitel *Herausforderung und Gabe*. Ich glaube noch immer an diesen Satz, obwohl ich weiß, wie schwierig Hochsensibilität sein kann und wie viel dazu gehört, mit hochsensiblen Charakter stolz und glücklich zu sein. Das Kind, das in seiner Sensibilität keine Anerkennung und Betreuung bekommt, schwankt oft hilflos und einsam in einem großen Meer von Sinnesreizen. Gerade deshalb ist Verständnis und Hilfe für diese Kinder so essenziell.

Hochsensibilität braucht kein Problem zu sein, wenn Kind, Eltern und Lehrer wissen, wie mit dieser Eigenschaft umzugehen ist. Ich hoffe, dass *Leben mit hochsensiblen Kindern* dazu einen Beitrag leisten kann.

SUSAN MARLETTA-HART
St. Gallenkappel
Februar 2013

Teil 1:

**Den richtigen Nährboden für
hochsensible Kinder schaffen**

1 Hochsensibilität - auf den Spuren eines Phänomens

Modellierton

Im großen Atelier

liege ich: eine Handvoll Ton

*Verlassen von den Händen, die mich kneteten
langsam kommt Kälte in mir hoch*

*Die Gefahren um mich herum, krauses Holz
wenn ich falle, piekst es mich gemein*

*Könnte Ton erröten, würde ich Farbe annehmen
wenn ich an das denke, was ich einmal werden soll*

Das Modell einer Büste

*eine Ehrerbietung für jemanden, der unsterblich werden
soll*

Dieses kleine Gedicht schrieb ich als Fünfzehnjährige. Erst Jahre später, als ich mehr über Hochsensibilität wusste, begann ich, meine eigene Metapher zu verstehen. Wie treffend stellte doch die Handvoll Ton, an der allerlei nicht dazugehörendes Material wie Hobelspäne hängen, meinen Kampf mit auf mich einströmenden Gedanken, Gefühlen, Geräuschen und anderen Reizen dar. Das Gedicht handelte also von Hochsensibilität! So fühlte ich mich damals, und so fühle ich mich eigentlich noch *immer*. Ständig bleibt an mir zu

viel hängen; Dinge, die nicht zu mir gehören, die eine ganz andere Qualität haben, die Fremdmaterial sind. Und gleichzeitig möchte dieselbe Handvoll Ton gerne mitwirken am Zustandekommen von etwas Schönerem, einer Skulptur, einem Werk, das Bedeutung hat und tröstet. Das ist das Spannungsfeld, in dem sich jede hochsensible Person, jedes hochsensible Kind bewegt.

1.1 Das Besondere an hochsensiblen Kindern

Hochsensibilität ist eine vererbte Eigenschaft mit vielen Gesichtern. Die meisten Erwachsenen, die zu mir kommen, wirkten als Kinder auf ihre Eltern schüchtern, introvertiert oder überempfindlich. Manche Eltern fanden ein solches Kind pflegeleichter und machten sich keine weiteren Gedanken. Andere Klienten berichteten hingegen, dass ihre Eltern sie als schwierig, unruhig und als Problemkind bezeichnet hatten.

Eingeführt wurde die Bezeichnung von der Psychologin Elaine N. Aron. Nach einer medizinischen Behandlung, auf die sie besonders stark reagierte, nannte die Krankenpflegerin sie „hochsensibel“. Diese Bezeichnung – damals noch kein Fachbegriff – faszinierte sie so sehr, dass sie sich entschloss, das Phänomen näher zu erforschen und seinen Ursachen auf die Spur zu kommen. Sie entwarf Fragebögen und untersuchte Versuchspersonen auf verschiedene Art, um die Merkmale von Hochsensibilität herauszufinden. Zunächst dachte sie an die Charaktereigenschaft Introversion, doch je mehr sie dies mit ihrer anwachsenden Eigenschaftsliste sensibler Menschen verglich, desto mehr zeigte sich interessanterweise, dass Sensibilität und Introversion nicht unbedingt Hand in Hand gehen. Es gibt auch sehr sensible Menschen, etwa 30 Prozent um genauer zu sein, die sich nicht nur als sehr sensibel empfinden, sondern auch als *extravertiert*. Das führte zu Arons Entdeckung, dass Sensibilität in einem gesunden Charakter eine eigenständige Eigenschaft ist.

Die Bezeichnung „Hochsensibilität“ definiert Empfindsamkeit mehr von innen, während Carl Gustav Jungs Intro- und Extraversion eher Etiketten sind, die einer Persönlichkeit von außen aufgedrückt werden. In anderen Worten: Introversion beschreibt Symptome, während Hochsensibilität die Ursache erklärt. Laut Aron haben Hochsensible ein empfindlicheres Nervensystem, wodurch sie innere und äußere Reize gründlicher verarbeiten. Sie sind empfindlicher gegenüber Emotionen wie Schmerz und Freude und werden leichter überwältigt von Geräuschen, Gerüchen und visuellen und taktilen Reizen aus ihrer Umgebung. Sie benötigen im Allgemeinen mehr Ruhe und Verarbeitungszeit.¹

1997 schrieb Elaine Aron ihr erstes umfassendes Werk über dieses Thema, *The Highly Sensitive Person*. Folgende Eigenschaften sind Aron zufolge zusammengefasst besonders charakteristisch:

- viele subtile Eigenschaften der Umgebung wahrnehmen,
- tief gehend über das Wahrgenommene nachdenken,
- mehr Zeit benötigen, um all diese Eindrücke zu verarbeiten.

Wichtig ist, dass Aron keine Wertung vornimmt. Hochsensible Kinder und Erwachsene haben nicht „bessere“ Sinnesorgane als andere, sie verarbeiten die einströmende Information lediglich tiefer und ausführlicher. Sie bemerken mehr Details, sowohl in ihrer Umgebung als auch in ihrem Innenleben.

Aron beschreibt die hochsensible Persönlichkeit auch als *pause-to-check*-Typ, d.h. als jemanden, der eine Pause einlegt, um nachzudenken (*check*) bevor er mit einer Handlung beginnt. Das heißt nicht, dass ein hochsensibles Kind wortwörtlich ständig stehen bleibt, denn viel von diesem Pausieren und Nachdenken spielt sich im Inneren ab. Das Kind kann auf vielerlei Art in Gedanken sein, um Möglichkeiten abzuwägen, Strategien durchzuspielen oder zu zweifeln. Dabei spielt häufig auch Angst eine Rolle.

Ein hochsensibles Kind kann man ein bisschen mit einem Vogel vergleichen, der Krümel auf der Terrasse aufpickt und zwischendurch immer wieder prüft, ob Gefahren lauern. Das hochsensible Kind rennt bedeutend seltener ungestüm in neue

Situationen hinein. Es wägt eher die Nachteile und Gefahren ab, bevor es handelt.

Es gibt die Vermutung, dass das vorsichtige Naturell der hochsensiblen Persönlichkeit auf eine Zunahme neuronaler Verbindungen zurückgeht, die mit dem Erleben von Stress und Gefahren in Verbindung stehen. Tatsächlich bestätigen Forschungsergebnisse mehr und mehr diese Annahme (mehr dazu in [Kap. 5](#)).

Woher weiß ich nun, ob mein Kind hochsensibel ist? Schauen Sie sich die folgende Eigenschaftsliste an. Treffen etwa 14 Punkte auf Ihr Kind zu, können Sie davon ausgehen, dass es hochsensibel ist.

Hochsensible ...

- bemerken viele Details und Feinheiten,
- mögen Veränderungen nicht so gerne, denn neue Situationen sind besonders stressig,
- erscheinen öfters schüchtern und zurückhaltend,
- können bei Überreizung ziemlich gefühlsbetont reagieren,
- lieben Routine und Vorhersagbarkeit,
- haben Zugang zu Informationen, die manchmal nicht sinnlich wahrnehmbar sind,
- haben eine reiche innere Erlebenswelt,
- träumen, fantasieren und überlegen viel und gerne,
- denken tiefschürfend über Dinge nach (diese Eigenschaft ist nicht dasselbe wie Hochbegabung),
- sind fürsorglich und aufmerksam, solange sie nicht überreizt sind,
- können Stimmungen anderer gut nachvollziehen,
- erreichen schneller als andere die Erschöpfungsschwelle,
- stören sich mehr als andere an körperlichen Unannehmlichkeiten,
- können träge erscheinen,

- sind sich ihrer selbst und der Interaktion mit anderen sehr bewusst,
- sind kreativ und erfinderisch,
- sind gerne in der Natur,
- haben schon in jungen Jahren Interesse an Religion und/oder Mystik.

Wie gesagt, keine zwei Kinder sind jemals gleich. Bei all den typischen Merkmalen gibt es immer auch Ausnahmen. Mir ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass ein hochsensibles Kind mehr ist als diese Eigenschaft. Neben Hochsensibilität hat jedes Kind weitere Eigenschaften. Aus Faktoren wie dem persönlichen Energieniveau, der Fähigkeit zur Selbstregulation und der Intelligenz ergibt sich Stück für Stück ein Gesamtbild der Persönlichkeit. Ist das Kind durchsetzungsstark oder lässt es sich schnell entmutigen? Ist es schnell abgelenkt oder kann es sich gut konzentrieren? Wie gefühlsbetont ist es in seinen Reaktionen? Welche Interessen hat es? Ist es ein Junge oder ein Mädchen, und welche Stellung hat es in der Familie? Hat es einen geselligen Charakter und ist es gerne unter Menschen, oder ist es eher ein Einzelgänger, der gefühlsbetonte Kontakte lieber meidet? Und vor allem, unter welchen Umständen wächst das Kind auf und welche Charakterpanzerungen und Schutzmechanismen entwickelt es notgedrungen, um in seiner Umgebung zu überleben? Die Persönlichkeit ist keine statische Identität, sondern wächst und entwickelt sich unter dem Einfluss verschiedener Faktoren.

1.2 Die Suche nach dem nächsten Kick

Ist Hochsensibilität nun eine Eigenschaft oder ein Menschentyp? Die Antwort ist: Sie ist beides. Obwohl sie eigentlich nicht mehr als eine Facette des Charakters ist, sind Auswirkungen und Folgen dieser Eigenschaft so erheblich, dass man von einem Persönlichkeitstyp sprechen kann.

Das Komplizierte ist, dass es zwischen hochsensiblen Kindern auch wieder große Unterschiede gibt. Manche hochsensiblen Kinder haben ein starkes Bedürfnis nach Aktivitäten und Herausforderungen. Man bezeichnet sie in der Wissenschaft als *Thrill* oder *Sensation Seeker*. Erwachsene mit Thrill-Seeker-Temperament haben einen Hang zu Spannung und gefährlichen Dingen. Sie langweilen sich schnell, sind mutig und sie sind ständig auf der Suche nach neuen und intensiven Erfahrungen. Schon als Kind heckten sie gerne spannende und gefährliche Dinge aus, spielten am liebsten die Rolle vom Detektiv, Räuber oder Krieger. Statt ein Buch zu lesen, wollten sie lieber ihre Grenzen ausloten, auf Bäume klettern, Gokart fahren, und sobald sie etwas älter wurden, beginnen sie mit Fallschirmspringen oder Sportklettern. *Sensation Seekers* gehen physisch, sozial, gesetzlich und finanziell schneller Risiken ein und probieren auch eher Drogen und Alkohol aus, weil sie von Unbekanntem und von Spannung angezogen werden. Erstaunlicherweise müssen Hochsensibilität und *Sensation Seeking* als Eigenschaften einander nicht ausschließen. Ein Kind kann beide Eigenschaften haben.

Hochsensible Kinder, die gleichzeitig *Thrill Seekers* sind, finden häufig kaum Ruhe, sind gerne beschäftigt und suchen Herausforderungen. Sie sind unternehmungslustige Kinder, denen nicht so schnell bange wird. Durch ihr Bedürfnis nach Aktivität und ihre Aufgeschlossenheit können sie physisch und sozial gut entwickelt sein. Doch sie sind auch schnell müde, überschreiten leicht eigene Grenzen und spüren kaum, dass sie sich in Gefahr bringen oder erschöpft sind. Solche Kinder geraten mit größerer Wahrscheinlichkeit mit dem Gesetz in Konflikt, wollen herumreisen und sind in Gefahr, psychisch in Schwierigkeiten zu kommen, sobald sie chronisch überreizt sind. Bei der Suche nach ihren Grenzen überschreiten sie diese regelmäßig, als wäre das selbstverständlich. Ein gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen ist eine große Herausforderung für diese Kinder und jungen Erwachsenen.

Alissa:

Ich bin ständig mit zehn verschiedenen Projekten beschäftigt. Und mit beinahe jedem Menschen kann ich fast

überall Kontakt knüpfen. Obdachlose und Betrunkene sprechen mich immer an. Die Leute sagen, dass ich offen und lustig bin und denken, dass ich sehr selbstsicher bin. Ich weiß nur nicht, wie ich Kontakte unterbreche, wenn ich sie nicht mehr so toll finde. Oder wie ich die Sache oberflächlich halte und nicht noch stundenlang mit einem Gespräch beschäftigt bin (es wiederholt sich in meinem Kopf), und wie ich es vermeide, auf alles tiefgründig einzugehen. Inzwischen mache ich keine Verabredungen mehr bei mir zu Hause, weil ich Angst habe, dass ich Leute nicht mehr loswerde.

Die Mehrheit der hochsensiblen Kinder ist von deutlich besinnlicherer Natur. Sie mögen Ruhe und Übersichtlichkeit. Sie bleiben oft lieber zu Hause und puzzeln, malen oder lesen. Spannende Herausforderungen sind für sie das Ansammeln von Wissen, das Sorgen für andere und kreative Beschäftigungen. Diese Kinder erledigen ihre Aufgaben häufig schon beim ersten Mal gut und vermeiden es, große Risiken einzugehen. Sie haben jedoch oft große Schwierigkeiten in neuen Umgebungen, neigen zu Angst und Schüchternheit und sind in sozialen Situationen ungeschickt. Sie können gehemmt oder zurückgezogenes Verhalten an den Tag legen und sind eher Denker als Handelnde. Die Herausforderung liegt für sie vor allem im Bereich sozialer Fähigkeiten, Freundschaften und Liebesbeziehungen.

Melanie sagt über ihre Schulzeit:

Ich unternahm Dinge gerne allein. Ich fühlte mich oft anders als andere, verstand deren Verhalten nicht und fühlte mich unbehaglich und fremd in ihrer Gegenwart. Ich hatte auch immer das Gefühl, dass sie mich nicht verstehen. Doch ich merkte, dass mir Aufgaben wie Schreiben und Malen oft besser als anderen lagen. So zog ich es vor, allein zu sein. Oft blieb ich in meiner eigenen Erlebniswelt mit meinen eigenen Fantasien und beobachtete, was um mich herum passierte. Ich fühlte mich wirklich anders als meine Freundinnen und Spielkameraden aus der Schulklasse.

Man kann sich vorstellen, dass sensible Kinder, die Spannendes suchen, auf andere Probleme stoßen als introvertierte Kinder, und dass beide auf die eine oder andere Art gefördert, stimuliert oder gebremst werden müssen. Für unternehmungslustige Kinder ist nichts so wichtig wie Selbstregulierung (rechtzeitig innehalten, eine Erholungspause einlegen und nicht ständig weiterrasen), sonst können Dinge leicht schiefgehen. Ruhige Kinder hingegen benötigen eher Ermutigung und Akzeptanz. Für beide gilt, genauso wie für normalsensible Kinder, dass sie zum Heranwachsen eine Umgebung brauchen, die sozial, gefühlsmäßig und körperlich behaglich ist, und in der die Balance zwischen Stimulieren und Beschützen auf die Bedürfnisse (und Grenzen) des Kindes abgestimmt ist. Fünfzehn bis zwanzig Prozent aller Kinder haben Schätzungen zufolge ein sensibles Nervensystem, das sind nicht wenige. Aber es ist und bleibt eine Minderheit, und wir werden nun einmal als Gesellschaft durch die Mehrheit geformt. Das macht es für diese Kinder manchmal recht schwierig. Ohne Erklärung und Anleitung besteht die Gefahr, dass sie sich selbst nicht verstehen und ihr Potential nicht entfalten können, weder in sozialer noch in schulischer Hinsicht.

1.3 Löwenzahn- und Orchideenkinder

Jeder ist in der Lage, eine Runde durch den Park zu laufen. Aber nicht jeder hat einen derart athletischen Körper, dass er gleich einen Marathon gewinnt. So ist es auch mit der Sensibilität: (Fast) jeder Mensch kann Farben, Gerüche, Geschmäcker, Gedanken und Gefühle wahrnehmen, aber nicht jeder richtet permanent seine gesamte Aufmerksamkeit darauf. Mit der Intelligenz verhält es sich genauso: Das eine Kind meistert mit Leichtigkeit das Abitur, ein anderes beendet die Hauptschule nur mit Mühe. Solche Unterschiede zwischen Menschen werden allgemein hin akzeptiert. Es wäre schön, wenn die Unterschiede im Sinnes- und Nervensystem gleichermaßen akzeptiert würden. Ich denke, dass Kinder, die jetzt geboren werden, dadurch mehr aus ihrem speziellen Talent machen könnten. Es passiert leider noch zu oft, dass hochsensible Kinder unter ihrem Charakter leiden, weil sie immerzu versuchen, sich einer

Umgebung und einem Lebensstil anzupassen, die nicht zu ihnen passen. Das ist das größte Problem für Hochsensible. Je mehr hingegen ihre Hochsensibilität akzeptiert wird, desto besser können sie ihre speziellen Talente nutzen. Meiner Meinung nach wird die Gesellschaft als Ganze davon profitieren. Denn in der Evolution scheinen angeborene Unterschiede stets eine Funktion für die Gruppe zu haben.

Bruce Ellis und W. Thomas Boyce beschreiben in ihrer Studie *Biological Sensitivity to Context*, dass in Schweden bei Kindern zwei Charaktertypen unterschieden werden: *maskrosbarn*, das Löwenzahnkind und *orkidé barn*, das Orchideenkind.

Wer sich in der Pflanzenbiologie auskennt, weiß, dass Löwenzahn in fast allen Umgebungen wächst. Man findet ihn im strömenden Regen der Holländischen Polderlandschaft und in der trockenen Erde der Mongolischen Steppe. Der Samen des Löwenzahns nistet sich ein, schlägt Wurzeln und kommt zur Blüte, unabhängig von Bodenbeschaffenheit, Trockenheit, Hitze oder Regen. Er passt sich den Umständen an. Eine Fähigkeit, die nicht jede Pflanze hat. Orchideen beispielsweise benötigen ganz bestimmte Voraussetzungen, um zur Blüte zu kommen: eine bestimmte Feuchtigkeit, den richtigen Standplatz, genügend spezielle Nahrung und Licht. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, entstehen faszinierende Blüten. In wissenschaftlicher Terminologie werden derartige Blumen als *highly reactive phenotypes*² bezeichnet. Solche Sorten sind in weit stärkerem Maß von Umgebungsfaktoren abhängig als andere, man kann auch sagen, dass sie durchlässiger sind. Sind die Umstände günstig, gedeiht die Pflanze, sind sie ungünstig, dann nicht.

Das scheint mir eine gute Analogie für den Unterschied zwischen normalsensiblen und hochsensiblen Menschen zu sein. Wenn bei hochsensiblen „Orchideen“-Kindern die Lebensumstände nicht ihren intrinsischen Bedürfnissen entsprechen – oder im ungünstigsten Fall traumatisch sind –, dann kommen diese Kinder nicht zur Blüte. Sie sterben zwar nicht so schnell wie Pflanzen, entwickeln aber unter Stress starke psychische und biologische Reaktionsmechanismen, die sie auf Dauer krank machen und zersetzen.

1.4 Wenn die Reize überhandnehmen

Bevor Reizüberflutung eintritt, sendet jeder Körper Warnsignale aus: „Pass auf! Das wird zu viel!“ Zu den wesentlichen Lektionen für ein hochsensibles Kind gehört es,

- zu lernen, diese Signale wahrzunehmen und zu verstehen,
- zu lernen, eigene Grenzen zu fühlen und zu setzen,
- und nach einer Überreizung wieder ins Gleichgewicht zu gelangen.

Hochsensibilität muss kein Problem sein, wenn Kind und Eltern wissen, wie mit dieser Eigenschaft umzugehen ist.

Eine Klassenreise oder ein lautes Fest, ein voller Spielplatz, ein Essen in der Schulkantine mit unbekanntem Geschmack oder einkaufen gehen in der Stadt: Das sind Situationen, die die meisten Kinder nicht überfordern; viele Kinder genießen sie sogar. Bei hochsensiblen Kindern hingegen können sie zur Überreizung führen und starke Reaktionen hervorrufen. Je mehr (Unerwartetes) in der Umgebung eines hochsensiblen Kindes passiert, desto stärker reagiert es, und desto schneller gerät es in eine *reaktive Grundstimmung*. In seinem Innern ist es dann ununterbrochen damit beschäftigt, Reize zu verarbeiten, auch wenn man das von außen nicht ahnt.

Strategien, die Kinder einsetzen, um diesen unangenehmen Zustand fortwährenden Reagierens zu durchbrechen, sind beispielsweise, sich Tagträumen hinzugeben, oder einen Teil des Wachbewusstseins auszublenden, wodurch sie abwesend wirken. Kinder können auch versuchen, die Situation zu bewältigen, indem sie Konflikte angehen oder überaktiv werden oder indem sie – wenn es irgend möglich ist – aus der Reizsituation weglaufen.

Bei hochsensiblen Kindern entsteht oft recht schnell eine leichte Form von Überreizung. Man merkt es daran, dass das Kind weniger geistesgegenwärtig reagiert, in Schweigen verfällt oder, im Gegenteil, überaktiv und unangenehm wird. Manche Kinder wirken dann wacher, andere träger und verträumter. Manche Kinder brauchen

ohnehin mehr Zeit für Alltagstätigkeiten wie Ankleiden, Waschen und Essen, und sie sind auch in der Schule und beim Erledigen der Hausaufgaben langsam. Andere sensible Kinder können aber auch blitzschnell sein, zum Beispiel im Erkennen von Zusammenhängen, und fühlen sich deshalb oft gelangweilt. Natürlich spielen dabei Intelligenz, Lebhaftigkeit und weitere Eigenschaften eine Rolle. Zwei Kinder gleichen sich niemals vollkommen. Dementsprechend unterscheiden sich die Strategien, mit einer Überflutung an Reizen und Informationen umzugehen: Eine davon ist, sich oft zu beklagen – es ist zu heiß, zu kalt, zu stressig, zu wild, zu dunkel, es juckt, das ist eklig, der Käse stinkt, der Mann hat einen komischen Schnurrbart, die Schokostreusel sind nicht die gleichen wie letztes Mal, das Waschetikett im Pullover kratzt. Gelegentlich haben hochsensible Kinder an allem etwas auszusetzen.

Manche hochsensiblen Kinder und Kleinkinder weinen viel. Sie reagieren quengelig, hochemotional oder widerspenstig. Manche Kinder ziehen sich so sehr in ihre eigene Fantasiewelt zurück, dass sie sich nicht einmal mehr durch laute Geräusche aufschrecken lassen. Sie ziehen es oft vor, allein zu spielen, sich in Videospiele oder Bücher zu vertiefen, damit ihre Erlebenswelt klein und übersichtlich bleibt. Wie widerspenstig oder übertrieben einem ihre Reaktionen auch erscheinen, so geht es doch oft um Details, die sie stören. Wenn man selbst hochsensibel ist, versteht man das wahrscheinlich besser. Für normalsensible Eltern oder Betreuer erscheint ein hochsensibles Kind oft wie ein Simulant oder Nörgler.

Schwierig und gefährlich wird es, wenn Reize immer wieder negativ erlebt werden, denn dann steht die gesunde geistige, gefühlsmäßige und körperliche Entwicklung des Kindes auf dem Spiel. In der Schule müssen diese Kinder oft unter großen Mühen ihr Bestes geben, und wenn zu Hause der Haussegen schief hängt, wenn ein Elternteil krank ist, wenn aus irgendeinem Grund ungenügend für das Kind gesorgt wird, wenn es häusliche Gewalt oder Missbrauch gibt, dann wird das hochsensible Kind besonders stark leiden. Jedes Kind entwickelt sich am besten in einer harmonischen und liebevollen Umgebung, doch ein sensibles Kind leidet unter Unruhe und schlechter Stimmung mehr als ein weniger sensibles Kind. Das Kind mit dem sensibelsten Temperament nimmt in einer ungesunden