

## ***Rezension: ARON, ELAINE, Das hochsensible Kind (17.08.2008)***

Im April dieses Jahres ist im Münchener mvg-Verlag das Buch "Das Hochsensible Kind" von ELAINE ARON erschienen. Die amerikanische Autorin ist als Psychologin in Forschung, Lehre und Therapie tätig und hat Ende der 90er Jahre die Termini "Hochsensibilität" und "Hochsensible Person (HSP)" in Wissenschaft und therapeutische Praxis eingeführt. Der mvg-Verlag hat dem IFHS freundlicherweise ein Rezensionsexemplar zur Verfügung gestellt.

Das Buch ist im wesentlichen zweigeteilt: Die ersten 200 der fast 500 Seiten stellen eine Art 'allgemeinen Teil' da: Nach einer kurzen Einführung in das Thema HS beginnt "Teil I: Das hochsensible Kind – eine erste Annäherung", in dem ARON grundlegende Kenntnisse zum Großziehen eines hochsensiblen Kindes vermittelt, wobei mit "HSK" (=Hochsensibles Kind) wieder eine neue Abkürzung eingeführt wird.

Im ersten Kapitel werden Eltern, die vermutlich angesichts der Möglichkeit, ein hochsensibles Kind zu haben, zunächst verunsichert sind, beruhigt und mit dem besonderen Charakterzug ihres Nachwuchses versöhnt. ARON grenzt HS von Pathologien wie ADS, Autismus und Asperger ab.

Im Anschlusskapitel wird die sich den Eltern stellende Herausforderung näher charakterisiert: Wie erziehe ich ein hochsensibles Kind? Neben der in stärkerem Maße erforderlichen emotionalen Zuwendung beleuchtet ARON sechs Facetten der Existenz einer HSP, die Probleme verursachen können: besondere Wahrnehmung, die Tendenz zur sensorischen Überlastung, tiefere Reaktionen, die stärkere Empfindsamkeit für Gefühle anderer Personen, das höhere Bedürfnis nach Vorsicht sowie die Fremdwahrnehmung als 'anders'.

Die Kapitel drei und vier wenden sich jeweils an nicht- bzw. an selbst hochsensible Eltern. Ersteren wird versucht, ein erstes Verständnis für die besondere Art des Empfindens ihres Kindes zu vermitteln; ferner werden sie auf Vorteile und Gefahren aufmerksam gemacht, die sich in der Beziehung eines nicht-hochsensiblen Elternteils mit dem HSK ergeben können. Speziell Männer seien Adressaten dieses Kapitels, da sie häufig von gesellschaftlichen Stereotypen in die Rolle eines ‚harten‘ Elternteils gedrängt würden. HS-Eltern werden ebenfalls auf Vor- und Nachteile ihres Temperaments ihr Verhältnis zum Kind betreffend hingewiesen; namentlich sei drohende „Überidentifikation“ ein Problem: Das hs Elternteil könne Probleme aus der eigenen Vergangenheit, namentlich fehlende Selbstachtung, auf das Kind übertragen und es so entsprechend behindern. Auch spricht ARON über das Verhältnis der HSPs zum Rest der Familie.

Kapitel fünf handelt von Grundregeln der Erziehung eines HSK. Hierzu gehörten die Förderung der Selbstachtung des Kindes, das Bewahren vor selbstzerfleischender (Rez.) Selbstreflexion sowie das Vermitteln der Erkenntnis, dass die meisten Mitmenschen – nicht-HSPs – auf besondere Art und Weise interpretiert werden müssen. Weitere Erziehungsziele seien die Vermeidung von Scham sowie die sanfte Vermittlung von Disziplin im Sinne eines liebevollen Lenkens. Ausführlich setzt sich ARON mit den Fragen auseinander, wie das zu bewerkstelligen sei, und, am Ende des Kapitels, wie man mit dem Kind selbst aber auch mit anderen über HS sprechen sollte.

Der zweite Teil des Buches: "Teil II: Vom Säugling zum jungen Erwachsenen", setzt sich mit den einzelnen Phasen im Leben eines hochsensiblen Kindes auseinander.

Das sechste Kapitel beginnt mit dem Anfang des Lebens: ARON erörtert, wie HS beim Säugling erkannt und das Baby vor Reizüberflutung geschützt werden kann. Thema sind auch das Schreien des Kindes, Schlafprobleme sowie weitere Schwierigkeiten, die sich im ersten Lebensjahr ergeben können.

Die Kapitel sieben und acht sind der Kleinkind- und Vorschulphase gewidmet. Hauptsächlich geht es darum, wie man die negativen Auswirkungen von Veränderungen auf den Schützling vermeidet, wie Überstimulation verhindert und wie mit starken Emotionen umgegangen werden kann, und wie Angst vor neuen Situationen wie etwa der Trennung von den Eltern z.B. im Kindergarten bekämpft werden kann. ARON spricht ebenfalls über viele kleine Szenen des Alltags wie etwa Einkäufe oder Arztbesuche, thematisiert aber auch die frühkindliche Sexualität.

In den Kapiteln neun und zehn ist das Schulalter Thema. ARON spricht über die alltägliche Erziehungsarbeit, über Stressmanagement, über 'schwierige' Kinder sowie darüber, wie Eltern die soziale Kompetenz ihres HSK auch die Schulsituation betreffend fördern können, um etwa einen Freund zu finden. Auch gibt sie Tipps zum Umgang mit Lehrern, weist auf das eventuelle Erfordernis der Kontrolle des kindlichen Lernverhaltens sowie darauf hin, dass sich erstmals Talente und Interessen des Kindes zeigten. Im zehnten Kapitel finden sich auch Hinweise zum Umgang mit Mobbing in der Schule, im neunten spricht die Autorin über Chancen und Risiken einer medikamentösen Behandlung psychopathologischer Phänomene wie Depressionen.

Der Haupttext des Buches schließt mit dem elften Kapitel, in dem die flüggewerdenden Kinder die Hauptrolle spielen. ARON äußert sich zum Umgang mit Teenagern, über die elterliche Rolle bei wichtigen, Weichen stellenden Entscheidungen, sowie bei den für die Adoleszenz typischen Erfahrungen mit sozialem Miteinander und Sex. Sie zeigt Wege auf, wie auf eine zu geringe Anzahl von Sozialkontakten des 'Stubenhockers' und auf einen sich möglicherweise zu lange hinziehenden Auszug aus dem Elternhaus reagiert werden kann.

Am Ende des Buches finden sich Tipps für Lehrer.

ARON benutzt viele Beispiele, erklärt ausführlich und arbeitet mit z.T. detaillierten Handlungsanweisungen. *Reframing*-Ansätze für die erwachsene HSP finden sich freilich selten, so dass der (bisher) kinderlose Rezensent eine gewisse Mühe hatte, sich zum Durcharbeiten des Buches zu motivieren. Es ist freilich durchaus wahrscheinlich, dass die Informationen im Buch, das ja die erste deutschsprachige Publikation darstellt, die sich nur mit der Erziehung hochsensibler Kinder befasst, für eine Mutter und/oder einen Vater eines hochsensiblen Kindes eine wertvolle und Erleichterung gewährende Anleitung oder zumindest Anregung darstellen.

Der Umstand, dass das Buch aus dem Englischen übersetzt wurde, stört meist nicht. Im letzten Kapitel freilich zeigen sich die Unterschiede zwischen amerikanischem und deutschem Bildungssystem so stark, dass der übersetzte Text nur noch *cum grano salis* zu genießen ist. Versöhnt wird speziell der Rezensent freilich durch den Umstand, dass bei weiterführenden Quellen u.a. auf die Webseite des IFHS verwiesen wird.