

Leben mit hochsensiblen Kindern

Herausforderung und tiefes Glück

Universal gültige Empfehlungen für das Leben mit hochsensiblen Kindern¹ zu geben, ist uns natürlich nicht möglich. Jedes ist für sich einzigartig, und das ist gut so. Dennoch möchten wir an dieser Stelle einige Anregungen geben, die aus der persönlichen Erfahrung, regem Austausch mit anderen HSP (*Highly sensitive persons*) und langjähriger Beobachtung resultieren.

Das geliebte Wesen vom anderen Stern

Die Vermutung, dass Ihr Kind hochsensibel sei, hat Sie hierher gebracht, und nun möchten Sie natürlich wissen, ob sie denn auch zutrifft. Es gibt inzwischen neben dem klassischen Fragebogen von E. Aron bereits einige auf Kinder zugeschnittene Modelle, anhand derer sich Eltern einen guten ersten Eindruck verschaffen können. Wir haben die wesentlichen Aussagen im Anhang für Sie zusammengestellt.

Grundsätzlich gilt für hochsensible Kinder dasselbe „Regelwerk“ zur Lebensgestaltung wie für erwachsene HSP. Allerdings sind Kinder aufgrund ihres geringen Erfahrungshorizontes, ihrer körperlichen Verfassung (Größe, Gewicht, physische Leistungsfähigkeit usw.) und ihrer gesellschaftlichen Stellung oft besonders schnell in einer schwachen Position. Dies addiert mit der komplexen Reizwelt, die durch die Medien aufgebaut wird, und den spezifischen Belastungen in Familie (z.B. aufgrund finanzieller Probleme), Kindergarten, Schule und Gruppen außerhalb dieser Systeme **PLUS** ihre Hochsensibilität machen ein stattliches „Päckchen“ aus, das es erst einmal zu tragen gilt. Sie als Bezugsperson können durch gesunde Abgrenzung auf der einen Seite und sachgerechte Unterstützung im häuslichen Bereich andererseits Ihrem Kind viel Stabilität und Rückhalt bieten. Diese sind Kraftquellen für jedes Kind, und für das hochsensible ganz besonders. Jeder Einfluss außerhalb der Familie kann mit einem solchen Fundament besser verarbeitet werden.

... bloß ein bisschen anders!

Der Alltag mit Ihrem hochsensiblen Kind mag die meiste Zeit völlig „normal“ anmuten, und nur selten stehen Sie da „wie der Ochs' am Berge“. Unter Umständen sind Sie selbst ebenfalls hochsensibel und können sich daher in vieles, was Ihrem Kind zu schaffen macht, hineinversetzen und aus einem großen Erfahrungsschatz Lösungen anbieten². Aber auch wenn Sie häufig kaum begreifen, welches Moment jetzt das auslösende war, machen Sie dennoch schon häufig instinktiv genau das Richtige. In jedem Fall kann es hilfreich sein, an dieser Stelle einmal gesammelte typische Besonderheiten hochsensibler Kinder zu überblicken. Bei allem bedenken Sie doch bitte stets: Ihr Kind ist weder krank, noch stimmt irgendetwas nicht mit ihm. Es ist lediglich *anders*!

¹ Im Folgenden wird von Kindern im Alter von etwa 2 bis 10 Jahren die Rede sein. Sowohl für Säuglinge als auch Teenager können andere Herangehensweisen von Bedeutung sein.

² Wobei sich diese Konstellation natürlich –zumindest beizeiten – auch als sehr wenig ideal anfühlen kann.

Dass dieses Anderssein sehr oft auch äußerst wohltuend sein kann, werden Sie sicherlich ebenfalls schon bemerkt haben. Eine tiefe Empathie ist praktisch jeder HSP gegeben und kann sich in sehr liebevollem und aufmerksamem Mitfühlen in Bezug auf Eltern oder Geschwister äußern. Behüten Sie diese Gabe, bis Ihr Kind selbst dazu in der Lage ist!

Hochsensible Kinder sind oft:

- eher introvertiert/zurückgezogen (etwa 30% der HSK sind extrovertiert)
- eher wenig mit anderen Kindern befreundet
- oft sehr PC-begeistert
- äußerst wissensdurstig und hochkonzentriert bei Themen, die das Kind anregen, sonst eher unmotiviert
- eher in Schulfächern gut, die Phantasie und visuelles Lernen zulassen (Musik, Kunst, Literatur, ggf. Biologie oder Physik [weil anschaulich], Religion usw.)
- keine „Sportskanonen“, da insbesondere Schulsport als zu schnell, zu belastend und mit zu viel Konkurrenz und Druck verbunden erlebt wird
- Gedankenreisende oder Träumer (bedeutet praktisch immer, dass Dinge in dem typisch hohen Maß verarbeitet werden)
- durch „Träumerei“ eher unpünktlich oder vergesslich; u. U. danach sehr zerknirscht, da dies nicht zu ihren eigenen (oder fremden) Ansprüchen an sich selbst passt
- eher langsam (oft aufgrund von Gründlichkeit!)
- gestresst bei Klassenarbeiten/Notenvergabe/Prüfung
- gestresst/überreizt bei objektiv „schönen“ Anlässen wie Geburtstag, Weihnachten (für Außenstehende plötzlich) traurig oder sogar depressiv
- von familiären Aktivitäten schnell überfordert und rückzugsgeneigt
- sogenannte Spätentwickler
- fokussiert auf Körperkontakt mit Menschen, die ihnen Sicherheit bieten
- bestens in der Lage, sich allein zu beschäftigen
- komplexe Denker und Fragensteller (besonders für ihr Alter)
- bei Konflikten sehr schnell verängstigt (häufige Reaktionen sind dann Weinen, Fliehen, „Abschalten“)
- zu dem Schutz ihres empfindsamen und hyperaktiven inneren Alarmsystems auf externe Hilfe angewiesen

Nicht vergleichen - genießen!

Zur Hilfestellung und ggf. Entlastung möchten wir an dieser Stelle ein paar wichtige Gedanken äußern, die bei einer Vielzahl der o.g. „Probleme“ von Elternseite Würdigung finden können.

1. Insbesondere auf Eltern, die dies erstmalig werden, stürmen unzählige (zumeist ungebetene) Ratschläge ein. Lassen Sie sich Zeit, Ihr hochsensibles Kind kennenzulernen. Es wird mit großer Sicherheit in der Lage sein, Ihnen verständlich zu machen, ab wann es ihm zuviel wird. Und was zu wenig ist³.

³ Speziell hochsensible Säuglinge brauchen zumeist enorm viel Körperkontakt, da die Kompetenz zum eigenen „Hüllenaufbau“ schwächer ausgeprägt ist als bei einem „normal“ sensiblen Baby. Versuchen Sie dies zu leisten, aber auch

2. Ab ins Grüne! Jedwede Beschäftigung hochsensibler Kinder im naturnahen Raum bedeutet, sich zu „entstressen“. Man kann bei praktisch jedem Wetter einem Park, dem See oder Feldern und Wiesen am Stadtrand etwas abgewinnen, denn die Natur hat immer etwas zu bieten, und sei es „nur“ Stille!
3. Als Eltern haben Sie das Recht einer gewissen an Ihrem Kind orientierten „Überwachung“. Wenn sich Ihr Sprössling ausschließlich virtuellen Phantasiewelten widmet und so gar nicht mehr hervorkommen mag, kann dies entweder an den (gebotenen) Alternativen liegen oder am Verlust der Nähe zur Wirklichkeit. Helfen Sie ihm durch gezielte und wohldosierte Ablenkungen, aber zwingen Sie das Kind nicht zur Teilhabe an irgendetwas.
4. Jeder Mensch hat das Recht, allein sein zu wollen. Das Maß sollte grundsätzlich jedem selbst überlassen sein. Kein Kind, das permanent seine Zeit mit anderen verbringen möchte, muss sich rechtfertigen. Auch andersherum sollte es nicht so sein!

Lebenswirklichkeiten

Abschließend sollen zwei Beispiele das breite Spektrum an Erscheinungsformen von Hochsensibilität bei Kindern zeigen:

Lena (4) ist ein hochsensibles Mädchen. Im Kindergarten ist sie sehr interessiert und schnell zu begeistern. Daher freut sie sich besonders auf den Clown, der heute den KiGa besuchen soll. Während der Vorstellung beobachtet die Erzieherin das kleine Mädchen und registriert, dass Lena bereits nach drei Vorführungen des Clowns sichtbar abschaltet. Ihr Körper hört auf mitzuwippen, die Hände liegen ruhig im Schoß und im Verlauf des Auftritts sinkt ihr Kopf nach vorn. Schließlich hängt sogar ihr Kiefer herab und Speichel läuft heraus. Die Erzieherin bahnt sich einen Weg durch die begeisterte Meute, hebt Lena hoch und bringt sie in einen ruhigen, abgedunkelten Raum. Die anderen Kinder haben nichts bemerkt und johlen und schreien enthusiastisch. Zum Schluss lässt der Clown für jedes Kind noch einen Ballon da und verabschiedet sich. Eine halbe Stunde später kommt die kleine Lena „wieder zu sich“, trinkt ein Glas Wasser und läuft mit den Worten: „So ein toller Clown“ an der Hand der Erzieherin fröhlich zu den anderen Kindern in den Garten. Ob die anderen Kinder in der Lage sind, Lena wieder „normal“ aufzunehmen und sich gemeinsam über den Auftritt des Clowns zu freuen, hat sicherlich auch mit der (bis hierher überzeugenden) pädagogischen Kompetenz der Erzieherin zu tun. Grundsätzlich kann jedoch festgehalten werden, dass Lena weder krank noch verhaltensauffällig ist, sondern schlicht viel früher als die anderen Kinder „an ihrer Grenze“. Ihrem Vergnügen und der Freude an dem Tag tut dies jedoch keinen Abbruch. Hochsensible Kinder bedürfen (zugegebenermaßen) einer zeitlich und emotional intensiveren Betreuung; ihre geistige Gesundheit ist jedoch nicht annähernd gefährdet!

Nach diesem recht deutlichen Beispiel soll nun noch von **Sebastian (6)** berichtet werden. Während einer Fernsehsendung, die er mit seinem Vater ansieht, wird auf der Leinwand im Rahmen einer Charity-Show ein krebskrankes Kind gezeigt. Die Zuschauer werden aufgefordert, Geld zu spenden, und am Ende der Sendung erscheint der Bürgermeister der Stadt und überreicht den Eltern des kranken Kindes einen Scheck über eine beachtliche Summe. Der Vater fragt Sebastian, warum er denn nicht fröhlicher schaue, schließlich sei

hier gilt: Ein überforderter Elternteil steckt das Kind praktisch immer mit seiner Überreiztheit an! Daher fordern Sie so oft wie möglich Hilfe ein und nehmen Sie sie auch an.

dem Kind eine gute medizinische Betreuung jetzt viel sicherer als vorher. Aber Sebastian sieht seinen Vater nur völlig fassungslos an und fragt: „Der Junge ist schon so lange krank, warum hat der Bürgermeister ihm denn nicht vorher das Geld gegeben? Der wollte doch jetzt nur, dass die Leute für ihn klatschen. Ich glaube, der kranke Junge ist ihm ganz egal!“ Damit steht er auf und geht still in sein Zimmer. Abgesehen von der (leider) tiefen Wahrheit, die der Kindermund dort spricht, ist auch das (ebenfalls sehr typische) Gerechtigkeitsempfinden vieler hochsensibler Kinder hiermit angesprochen. Während hochsensible Erwachsene an dieser Stelle ggf. noch Einflussmöglichkeiten wie das empörte Schreiben eines Leserbriefes, die (antrainierte) Gelassenheit beim Stichwort „Politiker“ oder einfach nur das schnöde Abschalten des Gerätes zur Verfügung haben, sind Kinder oftmals schutzlos dem „Medienschmarrn“ ausgeliefert. Daher sollte kindgerechtes und begleitetes Fernsehen selbstverständlich sein.

Sein dürfen, wie man ist

Ein vielfach zu beobachtendes Element im Umgang mit hochsensiblen Kindern schlägt sich in dem feinen Unterschied von Empfindsamkeit und Empfindlichkeit nieder: Niemand hat etwas dagegen, wenn sein Kind einfühlsam, hellwach und äußerst empathisch oder empfänglich für fremde Emotionen ist. Diese Kinder gelten als ideale Babysitter für Geschwister, Tiere, Gegenstände und gelegentlich auch des elterlichen Gemütszustandes. Wehe aber, sie zeigen sich von ihrer anderen Seite, nämlich weinerlich und wehleidig, schnell aus der Fassung zu bringen, träumerisch und nicht belastbar. Dann mag sich niemand mehr für den kleinen „Hans-guck-in-die-Luft“ Zeit nehmen.

Wichtig zu wissen ist jedoch: Diese Gefühlsausdrücke sind zwei Seiten derselben Medaille. Hochsensible Kinder „können“ und sind beides: empfindsam und empfindlich. Oder auch empfindsam, weil empfindlich.

Oberstes Prinzip sollte daher immer sein: Geduld mitbringen! Vieles dauert mit einem hochsensiblen Kind länger. Es empfindet tiefer und länger Freude (und möchte diese mitteilen), es leidet stärker, verkraftet Konflikte und Trennungen nicht so leicht, kommt mit alltäglichen Widrigkeiten nicht so gut klar und braucht einen längeren Anlauf, um Freundschaften zu schließen. Das Vorlesen eines Buches dauert aufgrund der regen Zwischenfragen wahrscheinlich doppelt so lang wie bei einem normal sensiblen kindlichen Zuhörer, und außergewöhnliche Erlebnisse (s.o.) bedürfen einer intensiven Begleitung.

Wichtig bei allem ist stets: Gefühle benennen lernen. Hochsensible Kinder erleben ihre eigene immer mehr wachsende Welt so intensiv, dass ihnen (oft) schnell alles zu viel wird. Wenn das jeweils Aktuelle jedoch einen Namen und Worte bekommt, verliert es zumindest für das nächste Mal die beängstigende Unfassbarkeit.

Auch Optimismus und Zuversicht „beizubringen“ ist eine wichtige Aufgabe. Hochsensible Kinder neigen dazu, sich die Sorgen und Nöte Aller zu eigen zu machen, und es ist wichtig, frühzeitig die Grenzen ihrer Verantwortung zu zeigen („Darum kümmern wir Erwachsenen uns, das ist nicht deine Aufgabe.“). Dennoch oder eben deshalb müssen gefühlte oder ausgesprochene Sorgen stets Raum für Ausdruck finden, ggf. im gemeinsamen Gebet (nicht zwingend religiös formuliert).

Ganz besonders wichtig und hilfreich für hochsensible Kinder sind und bleiben (in jedem Lebensalter) die Regelmäßigkeit das sinnlich erfahrbare Ritual. Wie auch immer Letzteres gelagert ist (Gute-Nacht-Geschichte, sonntäglicher Ausflug, gemeinsames Bearbeiten der Hausaufgaben, Spaziergänge, zusammen baden oder schwimmen, Haare flechten/kämmen, Gebet, Singen etc.): Es bedeutet für hochsensible Kinder den sichersten Weg zu innerer Stärke und Stabilität.

Der Phantasie darf beizeiten eine gewisse Grenze aufgezeigt werden, aber wenn der imaginäre Freund oder das vermenschlichte Haustier keinen Schaden nehmen oder anrichten, sollte auch ihnen auch Raum gegeben werden. Ohnehin sind Haustiere (von der Wühlmaus bis zum Hausschwein) für hochsensible Kinder oftmals ein noch wichtigerer Gefährte als für Kinder im allgemeinen. Der ihnen eigene Rhythmus aus Spiel, Schlafen, Fressen und Teilhabe am menschlichen Leben umfasst ein wohltuendes und „wärmendes“ Spektrum, in dem nur selten irritierende Überraschungen drohen. Von der von Kindern als endlich einmal gleichberechtigt erlebten Körpergröße mal ganz abgesehen.

Wir wünschen Ihren Kindern und Ihnen ein sicheres, spannendes und liebevolles Miteinander. Bei Fragen jeder Art können Sie sich gern an uns wenden.

Folgende Literatur möchten wir Ihnen gerne noch ans Herz legen; Rezensionen sind beim IFHS verfügbar bzw. werden es in Kürze sein:

Aron, Elaine N.: „Das hochsensible Kind“, München 2008

Crawford, Catherine: „Ich fühle was, was du nicht fühlst: hochsensible Kinder verstehen“, Mannheim 2010

Leuze, Julie: „Empfindsam erziehen - Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes“, Wien 2010

(K)Ein hochsensibles Menschenkind?

Es gibt bei der Beantwortung der folgenden Fragen kein Richtig oder Falsch. Genauso wenig dient das „Ergebnis“ einer tatsächlichen Nutzbarkeit (z.B. als Vorlage bei Behörden). Es soll Ihnen lediglich einen Fingerzeig in eine entlastende und für alle Seiten sinnstiftende Richtung des Miteinanders aufzeigen.

Nehmen Sie sich Zeit bei der Lektüre und beziehen Sie Ihr Kind ggf. mit ein.

Mein(em) Kind:

- fühlt sich unter Fremden unsicher
- wirkt manchmal abwesend und träumt in den Tag hinein
- mag plötzliche Änderungen und Überraschungen eher nicht
- gehen viele Dinge sehr nah
- ist sehr wissbegierig
- mag Rätsel und Kniffliges (auch z.B. Hörspielkassetten dieser Art)
- ist kein großer „Tober“, sondern mag ruhige Spiele (vielfach im Haus)
- ist bei Außenspielen vorsichtig und wägt vieles ab
- ist sehr sinnlich (hört feine Geräusche, nimmt Gerüche schnell wahr, ist bei rauer/nasser Kleidung sehr kritisch)
- registriert Feinheiten (Änderung im Aussehen einer Person, Möbel im Raum)
- braucht nach Aufregungen lange, um zur Ruhe/in den Schlaf zu kommen
- nimmt Konflikte/Disharmonien intuitiv wahr
- liebt Traumwelten (Fantasy, SF)
- ist sehr humorvoll/bringt gerne Andere zum Lachen
- beschenkt gerne
- mag Tiere
- mag die (ruhige) Natur (z.B. Wasser, Naturspielzeug)
- erschreckt sich schnell
- hat ein tiefes Gerechtigkeitsempfinden
- braucht für vieles eher länger (im Vergleich mit normal sensiblen Kindern)
- kann sich unbändig freuen/dankbar sein
- ist oft sehr einfühlsam und mitfühlend
- kann „aus dem Nichts“ heraus, obschon alles in Ordnung zu sein scheint, einen verzweifelten Wutanfall bekommen und nur durch völlige „Ent-Reizung“ beruhigt werden
- Reagiert sehr positiv auf Strukturen und immer wiederkehrende Abläufe; fordert diese bei Ausbleiben gar rigoros ein