

CJD Dortmund – Die Chancengeber  
Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.

## **Fachtag zum Thema Hochsensibilität bei Kindern**

*Besonders feine Antennen: Sensorisch, emotional, hochempfindsam*

Mittwoch, 26.09.2018, von 9.30-16.30 Uhr

– *Booklet* –

## **Einleitung**

Der *CJD Dortmund – Die Chancengeber* und der *Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.* heißen Sie herzlich willkommen auf dem Fachtag zum Thema Hochsensibilität bei Kindern!

Erfahrungsgemäß sind bei Teilnehmern einer Tagung schriftliche Fixierungen von Tagungsergebnissen zwar sehr gefragt, weshalb regelmäßig darum gebeten wird, Folien „ins Netz“ zu stellen. Ist die Tagung vorbei, zeigt sich dann aber später zuhause am Computer oft, dass die Folien ohne den/die ReferentIn oder eine Gedächtnisstütze unbefriedigend unergiebig sind.

Aus diesen Gründen haben sich die Veranstalter dazu entschlossen, Ihnen dieses Booklet zur Verfügung zu stellen. Es soll die Vorträge und Impulsvorträge auf dem Fachtag nicht ersetzen, sondern begleiten und vielleicht sogar tatsächlich später bei Reflexion und Rekapitulation als Gedächtnisstütze dienen. Es wurde versucht, die wesentlichen Aussagen der Vorträge und Impulsvorträge zusammenzufassen; urteilen Sie selbst, inwieweit dieses Vorhaben geglückt ist.

Unabhängig von besagtem Erfolg oder Scheitern wünschen wir einen angenehmen Tag mit vielen neuen Erkenntnissen und Einsichten.

Die Veranstalter

## **Inhaltsverzeichnis:**

EINFÜHRUNG INS THEMA <i>Host Röhr</i>	3
WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ZU DEN ANFÄNGEN <i>Michael Jack</i>	4
HOCHSENSIBLE KINDER – PERSPEKTIVEN AUS DER WISSENSCHAFT <i>Teresa Tillmann</i>	5
DAS HOCHSENSIBLE KIND IN DER KITA <i>Tanja Gellermann</i>	6
DAS HOCHSENSIBLE KIND IN DER SCHULE <i>Dorothea Isselstein-Mohr</i>	7
DAS HOCHSENSIBLE KIND IN DER FAMILIE <i>Julia Rau</i>	8
ERFAHRUNGEN AUS DER CJD-BERATUNGSSTELLE <i>Birgit Schütte</i>	9
LITERATUR	10

## Einführung ins Thema

Ein einfaches Konstrukt hat eine große Bandbreite an Konsequenzen

*Horst Röhr*

*Horst Röhr ist Pädagoge und war über zwanzig Jahre als Leiter des CJD-Jugenddorfes in Dortmund tätig. Zu diesem beruflichen Engagement trat eine große Zahl ehrenamtlicher Aktivitäten unter anderem in der Jugendhilfe. Seit kurzem ist er offiziell im Ruhestand, stellt seine Kräfte aber nach wie vor unter anderem seiner ehemaligen Wirkungsstätte zur Verfügung.*

Hochsensibilität sei eine besondere Empfindlichkeit gegenüber inneren und äußeren Reizen, die sich bei ca. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung – und damit natürlich auch bei Kindern – zeige. Sie sei genetisch bedingt und trete bei Frauen und Männern in gleichen Quantitäten auf. Zwar rufe sie in manchen Situationen eine Symptomatik der Reizüberflutung hervor; allgemein seien Betroffene auch scheinbar (!) weniger belastbar und benötigten mehr Ruhephasen. Trotzdem sei Hochsensibilität allerdings keine Erkrankung oder Behinderung, sondern eine normale Persönlichkeitsvariable, die auch Vorteile mit sich bringe.

Diese recht einfache Definition bedeute nun aber nicht automatisch, dass der Umgang in der pädagogischen Praxis mit einem hochsensiblen Kind und seinem Umfeld unkompliziert sei. Im Gegenteil sei sinnvoll, in Bezug auf jeden Einzelaspekt zunächst eine gewisse „Komplexität“ der Problematik zu unterstellen: Die Diagnose der Hochsensibilität sei etwa komplex, weil es Hochsensibilität von anderen Phänomenen abzugrenzen gelte, die auf den ersten Blick vergleichbare „Symptome“ hervorriefen; das berühmteste Beispiel sei namentlich AD(H)S. Zusammen mit dem Kind müsse ausgearbeitet werden, welche konkreten Reize problematisch seien; idealerweise sei dem Kind zu helfen, selbst zu erkennen, wann sich eine Situation der Reizüberflutung „anbahne“.

Die Anamnese der sozialen Diagnostik der Situation des betroffenen Kindes sei komplex, weil die spezifischen Perspektiven der Angehörigen des Umfeldes des Kindes zu berücksichtigen seien; hierzu zählten die Kinder selbst, ebenso Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, KinderärztInnen usw. Hierzu geselle sich eine hohe Komplexität der zu berücksichtigenden systemischen Wirkkomponenten, also die Wirkungen und Wechselwirkungen der Instanzen und Institutionen, in die das Kind eingebunden sei und die als solche auch spezifische, eben komplex interagierende und interferierende Wirkungen aufwiesen; dies seien namentlich die Familie und die Kindertagesstätte, später dann die Schulen.

Der Umgang mit dem hochsensiblen Kind selbst könne folgerichtig eine komplexe Aufgabe sein, weil die Komplexität der Persönlichkeit des Kindes und seiner sensiblen Persönlichkeitsstruktur und die Komplexität der Interaktionssysteme eben ggf. fein abzustimmende und behutsame Interventionen erforderlich machten. Trotzdem könnten entsprechend zielgerichtete Eingriffe aber durchaus kurzfristig als sehr positiv wahrgenommene Erfolge hervorrufen. Die hohe Sensibilität des Kindes könne sich eben auch in hoher „Dankbarkeit“ und Ansprechbarkeit in Bezug auf Hilfe bemerkbar machen.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Anfängen

Die deutschen Vorläufer von Elaine Aron

*Michael Jack*

*Michael Jack ist Präsident des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; seine Brötchen verdient er allerdings als Rechtsanwalt in Dortmund. Zum Thema Hochsensibilität kam er im Jahr 2003 aufgrund persönlicher Betroffenheit; in der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema ist er seit 2004 tätig. 2007 folgte dann die Vereinsgründung.*

Er bemerke, dass es bei manchen ein gewisses Misstrauen hervorrufe, dass das Konstrukt der Hochsensibilität erst in den 90er Jahren des 20. Jahrhunderts postuliert worden sei; es dränge sich die Vermutung auf, es handele sich bei Hochsensibilität um eine „Modediagnose“. Eine Recherche schon in der deutschen Medizingeschichte des 20. Jahrhunderts zeige jedoch, das schon vor ARON Ärzte sehr wohl *bemerkt* hätten, dass manche Menschen reizempfindlicher seien als andere. Hier gebe es zwei „Schienen“:

– ERNST KRETSCHMER habe in seiner Habilitationsschrift *Der sensitive Beziehungswahn* aus dem Jahr 1918, vereinfacht gesagt, *gehemmte* Menschen beschrieben, die plötzlich glaubten, *die ganze Welt* wisse von ihren vermeintlichen Missetaten. Dieser Wahnerkrankung liege ein Persönlichkeitstypus zugrunde, den er als *sensitiver Charakter* bezeichne; sein zentrales Merkmal sei die *Verhaltung*: Die von einem Erlebnis mobilisierte psychische Energie werde nicht ausagiert, sondern *heruntergeschluckt*, wo sie aufgrund von erhöhter Empfindlichkeit rege innerpsychische Aktivität auslöse. In einer Veröffentlichung im Jahre 1958 spreche PIETER CORNELIS KUIPER, Oberarzt an der Uniklinik *Groningen*, davon, dem *sensitiven Charakter* liege eine „große Empfänglichkeit für Eindrücke“ zugrunde, die „konstitutionell bestimmt“ (!) als „ein überaus wertvolles Instrument zu Diensten“ stehe.

– Erstaunlich wenig beachtet werde in der Literatur zum Thema Hochsensibilität das hervorragende Buch *Der sensible Mensch* von WOLFGANG KLAGES, seines Zeichens Direktor der Psychiatrischen Klinik an der TH Aachen, das 1978 in einer ersten, 1991 dann in einer zweiten Auflage erschien. KLAGES nehme auf Basis seiner klinischen Erfahrungen eine „sogfältige Zeichnung des sensiblen Persönlichkeitstyps“ vor; diese Zeichnung sei eine Fundgrube von Einsichten.

KLAGES berufe sich unter anderem auf GOTTFRIED EWALD, seit 1934 Professur für Psychiatrie in Göttingen. Dieser habe im Jahre 1947 in dem Fachaufsatz „Schmerz, Kausalgie, Nervosität“ von „Beziehungen“ gesprochen zwischen „neurasthenischen oder ‚neuropathischen‘ Beschwerden angeborener Art“, namentlich „Ueberempfindlichkeit gegen Geräusche und leichte Reize, gegenüber feinen Berührungen, gegenüber schreckhaften Erlebnissen [oder] die Behauptung, daß man schon beim Gedanken an eine mögliche Störung oder beim Lesen einer banalen bewegenden kleinen Geschichte ‚die Tränen in die Augen bekomme‘“ und der Verletzungserkrankung *Kausalgie*. Für EWALD sei die Parallel zwischen einer Reizüberflutungssymptomatik bei Kausalgiepatienten, die durch neurochirurgischen Eingriff beseitigt werden könne, und den Schilderungen des subjektiven Erlebens der „*Thalamopathen*“ eine Art objektive Glaubhaftmachung einer körperlichen Ursache der Reizempfindlichkeit; man habe diesen Menschen „Unrecht getan“ mit der Behauptung, sich diese Empfindlichkeit einzubilden.

## Hochsensible Kinder – Perspektiven aus der Wissenschaft

Neuere Forschungsergebnisse über Hochsensibilität auch im schulischen Kontext

*Teresa Tillmann*

*Teresa Tillmann ist Psychologin und derzeit wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin am Lehrstuhl für Schulpädagogik der Fakultät für Psychologie und Pädagogik an der Ludwigs-Maximilians-Universität München. Vor kurzem veröffentlichte sie eine Studie über die Validierung (Bestätigung) des wissenschaftlichen Fragebogens zum Thema Hochsensibilität für Kinder und Jugendliche im schulischem Kontext; im Rahmen ihres Dissertationsprojektes untersucht sie die Bedeutung von Hochsensibilität für das (Belastungs-)Erleben von Lehrpersonal.*

Die heutige akademische Psychologie behandle Reizempfindlichkeit unter verschiedenen Stichwörtern bzw. Theorien; hierzu zählten namentlich *Vantage Sensitivity*, *Differential Susceptibility*, *Biological Sensitivity to Context* und eben auch *Sensory Processing Sensitivity* von ARON. In den letzten Jahren gebe es Bemühungen, diese Reizempfindlichkeit unter einer Rahmentheorie zu erfassen, also die Einzeltheorien zu integrieren; dies geschehe unter dem Stichwort *Environmental Sensitivity – Umgebungssensitivität*.

Zur *Umgebungssensitivität* sei allgemein zu sagen, dass unterschiedliche Reizempfindlichkeit(en) genetisch bedingt seien und Umgebungsfaktoren, insbesondere im Rahmen des Aufwachsens, große Bedeutung zukomme: Positive Einflüsse in Kindheit und Jugend machten sich im weiteren Verlauf des Lebens in stärkerem Maße positiv, negative in stärkerem Maße negativ bemerkbar, etwa durch Auswirkungen der Reize auf das jeweilige Wohlbefinden. Festzustellen sei (inzwischen auch auf neuronaler Ebene), dass hochsensible Menschen eine höhere „emotionale Reaktivität“ aufwiesen, was unter anderem durch höhere Reflexionsfähigkeit höhere Lernleistungen befördern könne. Ergebnisse jüngster Forschungen wiesen darauf hin, dass es drei Gruppen von sensiblen Kindern geben könne: Zu den bekannten *Löwenzahn-* und den *Orchideenkindern* (niedrige und hohe Sensibilität) gesellten sich nun die *Tulpenkinder* mit mittlerer Reizempfindlichkeit.

Hochsensible Kinder, also *Orchideenkinder*, berichteten von eingeschränktem Wohlbefinden in der Schule, seien aber tendenziell interessierter und leistungsfähiger. Insoweit seien sie potenziell „dankbare“ Kinder, müssten aber unterstützt werden, etwa durch die Schaffung von Rückzugsmöglichkeiten oder die Anpassung der Arbeits-, Lern- und Prüfungsbedingungen.

TERESA TILLMANN selbst habe im Rahmen einer Studie, an der deutsche Haupt-, Real- und GymnasialschülerInnen teilgenommen hätten, eine deutsche Version eines Fragebogens zum Thema Hochsensibilität (mit zehn Items) validiert, also dessen Tauglichkeit nachgewiesen. Auch im Rahmen dieser Studie habe sich bestätigt, dass Hochsensibilität zwischen den Geschlechtern und Alters- und Klassenstufen gleich verteilt, keine Krankheit, sondern ein Temperamentsmerkmal sei und Umgebungsfaktoren (in Abgrenzung zu genetischen Faktoren) ebenfalls eine entscheidende Rolle spielten.

## Das hochsensible Kind in der KiTa

Kleine Vielfühler zwischen Wahrnehmungsbegabung und Reizüberflutung

*Tanja Gellermann*

*Tanja Gellermann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sensitiv Coach und körperorientierte Traumatherapeutin mit eigener Praxis in Münster. Dort arbeitet Sie vorwiegend mit Familien und Kindern, aber auch mit Fachkräften aus dem pädagogischen Bereich. Seit 2016 sensibilisiert sie Eltern und PädagogInnen in Vorträgen und Tagesworkshops für die reichen Facetten des Persönlichkeitsmerkmals; aktuell erstellt sie im Auftrag der Fernakademie für Pädagogik und Sozialberufe einen Fernlehrgang zum Thema „Hochsensibilität in der KiTa“.*

Zwar gebe es das „typische“ hochsensible Kind nicht; gemeinsam sei den hochsensiblen Kindern aber ein hocherregbares autonomes Nervensystem, das ein intensiveres und oft auch differenziertes Alltagserleben mit sich bringe, was starke Anpassungs- und Denkleistungen erfordere, um die vielschichtigen Wahrnehmungen und Gefühle einordnen zu können. Das sei für kleinste Kinder häufig (noch) nicht leistbar; gerade Kinder bis zum Alter von drei Jahren benötigten aufgrund ihres noch nicht voll ausgebildeten parasympathischen Zweiges ihres Nervensystems eine verlässliche Co-Regulation durch eine vertraute Bezugsperson.

Für den KiTa-Alltag sei zunächst wichtig, dass die intensivere Wahrnehmung es den Kindern erschwere, zur Ruhe zu kommen. Gerade im Alltag einer KiTa mit offenem Konzept sei daher auf Rückzugsräume, wiederkehrende Rituale und Verbindlichkeiten zu achten. Andernfalls bestehe die Gefahr, dass plötzliche Stimmungsänderungen oder Überreizungsreaktionen aufträten, die als Provokation oder Machtspiel missverstanden würden.

Hochsensible Kinder seien tendenziell skeptisch gegenüber neuen Situation und Aktivitäten; es könnte sein, dass sie sich insoweit zunächst verweigerten. Das könne zum Beispiel dazu führen, dass an Stuhlkreissspielen so lange nicht teilgenommen werde, bis aus einer Beobachterposition heraus alle Abläufe bis ins kleinste Detail studiert und verinnerlicht seien. Es könne sehr entlastend wirken, wenn den hochsensiblen Kindern diese Beobachterposition zugestanden werde, anstatt ihnen das Gefühl zu geben, mit ihren Bedürfnissen nicht in Ordnung zu sein, etwa durch Artikulation des Wunsches, dass es doch „viel schöner wäre, wenn alle mitmachen“.

Der für Hochsensible typische „ausgeprägte Gerechtigkeitssinn“ veranlasse schon sehr junge hochsensible Kinder dazu, schnell zum „Anwalt“ anderer Kinder zu werden und sich mit dieser Rolle zu überfordern. Verstöße gegen Regeln könnten zu Verunsicherungen und Orientierungsverlust führen, was Wut oder Aggression hervorrufen könne; durch das Erkennen dieser Zusammenhänge lasse sich die Rolle eines hochsensiblen Kindes als „kleiner KiTa-Polizist“ besser verstehen.

Ein diffuses Gefühl der Andersartigkeit oder gar, „falsch“ zu sein, könne bei hochsensiblen Kindern einen strengen Perfektionismus hervorrufen: Solche Kinder seien oft extrem anspruchsvoll und unnachtsichtig mit sich selbst; auf Kritik reagierten sie heftig. Ursache hierfür sei Scham, die auftrete, wenn aus Sicht des Kindes es alles richtig gemacht habe, dann aber jemand anders ihm zeige, dass das nicht genug gewesen sei. Dies könne zu Wut und Angriff, aber auch zu Rückzug und Flucht führen.

## Das hochsensible Kind in der Schule

Scheinbare Kleinigkeiten mit großer Wirkung

*Dorothea Isselstein-Mohr*

*Dorothea Isselstein-Mohr ist Diplom-Pädagogin mit dem Schwerpunkt Heilpädagogische Psychologie und approbierte Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin mit Praxis in Hattingen. Einer der Schwerpunkte ihrer Praxis ist die Arbeit mit hochsensiblen Kindern und Jugendlichen, weshalb sie die Probleme kennt, mit denen sich diese Kinder bzw. Jugendlichen im heutigen Schulalltag konfrontiert sehen.*

Wichtig ist für sie die Botschaft an die Kinder, nicht „falsch“ zu sein, so wie sie sind. Dieser Eindruck könne etwa dadurch entstehen, dass seitens der Schule vermittelt werde, namentlich angesichts von 20 und bis zu 30 Kindern im Klassenverband könne auf individuelle Bedürfnisse nicht Rücksicht genommen werden, weshalb ein hochsensibles Kind aufgrund seiner Bedürfnisse häufig als unbeschulbar abqualifiziert werde.

Ein zentrales besonderes Bedürfnis eines hochsensiblen Kindes sei beispielsweise, ausdrücken zu dürfen, wenn es ihm im Klassenraum zu laut sei oder wenn es eine Möglichkeit zum Rückzug brauche, um die vielen Eindrücke des Schulalltags verarbeiten zu können. In diesem Zusammenhang sei es wichtig, den Kindern Ruhezeiten anzubieten, etwa das Verlassen des Klassenraums für eine kurze Zeit. Hierbei machten hochsensible Kinder immer wieder die Erfahrung, mit diesem Bedürfnis nicht verstanden zu werden.

Aufgrund dieser Besonderheiten liefen hochsensible Kinder Gefahr, Mobbingopfer zu werden, was bei ihnen oft zu Rückzug, Trauer oder auch Aggression führen könne.

Es sei daher wünschenswert, dass sich in Schulen ein Bewusstsein für Hochsensibilität und die besonderen Bedürfnisse hochsensibler Kinder entwickle. Lehrerfortbildungen zum Thema seien anzuraten!

Eine Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse hochsensibler Kinder könne etwa bereits dazu führen, dass scheinbare Kleinigkeiten geändert werden, etwa die Sitzposition im Klassenraum: Es sei etwa notwendig, dass die Geräusche des Klassenzimmers *vor* den Kindern lägen. Häufig sei jedoch zu beobachten, dass das hochsensible Kind in der ersten Reihe sitze. Das führe zu erheblichem Stress, da die Geräusche nicht zuzuordnen seien.

Den größten Einfluss auf die Lebensbedingungen des hochsensiblen Kindes hätten natürlich die Eltern. Sie könnten und müssten die Bedingungen zuhause weitgehend steuern. Sie könnten „Auszeiten“ schaffen, für körperlichen Ausgleich sorgen, Inhalte und Zeiten des Konsums digitaler Medien kontrollieren, Zeit und Raum für emotionalen Austausch („Kuschelphase“) ermöglichen, zuhören und die Besonderheiten des hochsensiblen Kindes verstehen und sie lesen lernen, selbst auch zu Veränderungen bereit sein und sie nicht nur vom Kind einfordern. Eine emotionale Vorbereitung auf die Schule könne etwa darin bestehen, den Kindern Selbstakzeptanz und Wertschätzung der eigenen Person zu vermitteln. Ganz wichtig sei auch, dass das Kind erfahre, dass es nicht „falsch“, sondern mit seiner außergewöhnlichen Disposition besonders und „richtig“ sei.

Für hochsensible Kinder empfiehlt *Dorothea Isselstein-Mohr* das Buch *Das kleine Ich-bin-ich* von MIRA LOBE und SUSI WEIGEL und die Bücher von PETRA NEUMANN (s. Literaturliste).

## Das hochsensible Kind in der Familie

Rahmenbedingungen des Familienlebens im Fokus

*Julia Rau*

*Julia Rau ist systemischer Coach, ECHA-Coach und Laufbahn-/Karrierecoach mit Praxis in Köln. Sie ist auf die Themen Hochbegabung und Hochsensibilität sowie Karriereentwicklung spezialisiert. Ihr Fokus liegt neben Kindern und Jugendlichen auch auf den Bedürfnissen und Besonderheiten der genannten Personengruppen im Erwachsenenalter. Zusätzlich bietet sie Vorträge und Fortbildungen an und ist Autorin diverser Publikationen.*

Hochsensibilität sei eine Besonderheit mit vielen positiven Seiten, die auch das Familienleben bereichern könnten. Nichtsdestotrotz gebe es für hochsensible Kinder im zuweilen hektischen Familienalltag und familiären Zusammenleben immer wieder spezifische Herausforderungen, die sehr unterschiedlich und facettenreich sein sowie je nach familiären, räumlichen oder anderen Rahmenbedingungen variieren könnten.

Eine besondere Rolle in der Familie spielten zunächst natürlich die anderen Familienmitglieder und Bezugspersonen. Je nachdem, ob diese zum Teil auch hochsensibel oder eben nicht-hochsensibel seien, ergäben sich bestimmte Vorteile und Herausforderungen nicht nur für das hochsensible Kind, sondern für alle Beteiligten. Wichtig sei hierbei, dass für hochsensible Kinder sowohl hochsensible als auch nicht-hochsensible Bezugspersonen Vorteile für die Qualität des Zusammenseins und der Entwicklung böten.

Auch die äußeren Rahmenbedingungen und die räumliche Situation zuhause seien entscheidende Faktoren für das Wohnbefinden eines hochsensiblen Kindes. Zu fragen sei etwa nach der allgemeinen Lautstärke in der Wohnung oder nach dem Vorhandensein von Rückzugsmöglichkeiten. Thema sein könnten etwa auch eine mögliche Vielzahl von namentlich visuellen Reizen oder inwieweit „Durcheinander“ in den Zimmern herrsche. Hierbei sei auch zu bedenken, dass selbstgewählte Reize anders bewertet würden als nicht selbstgewählte: Beispielhaft sei nicht überraschend, wenn ein sonst lärmempfindliches Kind seine Lieblingsmusik „voll aufdreht“.

Daneben hätten die konkrete Gestalt des Familienlebens und die Aktivitäten als solche ebenfalls Auswirkungen. Zu fragen sei etwa, ob generell „viel los“ sei in der Familie, also inwieweit der Alltag mit Kita, Schule, Arbeit etc. eher hektisch sei. Zu reflektieren sei auch bezüglich der Anzahl von Aktivitäten am Nachmittag oder am Wochenende und inwieweit diese viele Reize beinhalteten. Zu fragen sei auch, ob viel mit anderen Personen unternommen werde oder es viel Besuch zuhause gebe? An diesen Fragen werde deutlich, dass Organisation des Alltags und der Freizeitaktivitäten Einfluss hätten auf das hochsensible Kind und darauf, ob die Hochsensibilität eher zu einer Herausforderung werde oder zu einer Besonderheit, die sogar als Energiequelle dienen könne.

Natürlich müsse darauf geachtet werden, dass das Familienleben für alle Familienmitglieder bestmöglich sei und alle ein Zuhause hätten, in dem sie sich wohlfühlten und entfalten können. Dies sicherzustellen sei nicht immer einfach und verlange Geduld und Bemühen von allen Beteiligten.

*„Der Idealfall ist ein familiäres und schulisches Umfeld, welches das Kind in seinem natürlichen Verhalten bestärkt und unterstützt.“ (ELAINE N. ARON, Das hochsensible Kind).*

## **Erfahrungen aus der CJD-Beratungsstelle**

Familien tragen die Lösungen in sich

*Birgit Schütte*

*Birgit Schütte ist Systemische Familientherapeutin und integrative Lerntherapeutin und berät in der psychologisch-pädagogischen Beratungsstelle des CJD in Dortmund ausdrücklich auch Eltern hochsensibler Kinder.*

Die Erkenntnis, das eigene Kind könne möglicherweise hochsensibel sein, löse bei Eltern, die bei der psychologisch-pädagogischen Beratungsstelle Hilfe suchten, meistens Erleichterung aus. Denn angesichts von merkwürdig erscheinenden Reaktionen des Kindes auf Reize und aufkommenden Problemen in KiTa, Schule, Freundeskreis usw. seien häufig Ängste und Sorgen entstanden aufgrund der Befürchtung, das eigene Kind könne „unnormal“ oder gar „gestört“ sein.

Auch die Kinder könnten gelitten haben aufgrund der Selbstwahrnehmung, „falsch“ zu sein und nicht richtig „dazuzugehören“. Die Kinder bemerkten, dass sie ihren Alltag anders wahrnahmen als ihre Altersgenossen. Für die Kinder sei wichtig, dass man auf ihre Hochsensibilität eingehe, sei also erkenne und Lösungen für Probleme suche. Die Kinder erführen so, dass sie „richtig“ seien, wie sie seien, und lernten, mit ihrer besonderen Sensibilität umzugehen, sofern sie das nicht schon getan hätten: Kinder zögen sich oft schon von selbst zurück, wenn ihnen Eindrücke „zu viel“ würden.

Regelmäßig hätten Eltern Vorbehalte, die Hochsensibilität ihres Kindes nach außen zu kommunizieren, da man nicht als überbehütend erscheinen wolle; das Stichwort sei hier: „Helikoptereltern“. Auch sei es Motiv, eine Stigmatisierung des Kindes zu vermeiden. Es entspreche jedoch den Erfahrungen der Beratungsstelle, dass sich Probleme der Kinder meist besser lösen ließen, wenn man mit Erziehern, Lehrern usw. das Gespräch suche und gemeinsam Lösungen erarbeite.

Da mindestens ein Elternteil hochsensibler Kinder häufig auch selbst hochsensibel sei, sei es ein wichtiges Anliegen der Eltern, in der Erziehung möglichst keine Fehler zu machen und dem Kind vollständig gerecht zu werden. Dieser Anspruch habe im Alltag jedoch Stress zur Konsequenz, da sich das Gefühl entwickle, jederzeit für das Kind da sein zu müssen. Auch Eltern hätten jedoch ein Recht darauf, sich erholen zu können; außerdem übertrage sich eine Unausgeglichenheit der Eltern auf das Kind: Seien die Eltern ausgeglichener, sei auch das Kind ruhiger.

Schließlich sei Erfahrung der Beratungsstelle, dass die Familien selbst die Lösung ihrer Probleme entwickeln könnten. Die Familienmitglieder würden sich selbst am besten kennen, daher sei es bisher immer gelungen, zusammen mit der Familie eigene Lösungen zu entwickeln: Ideen und Wünsche würden zusammengetragen und daraus Lösungen entwickelt.

## Literatur

### *Bücher über Hochsensibilität*

Aron, Elaine N.	Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen
Brackmann, Andrea	Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen
Dinkel, Sabine	Hochsensibel durch den Tag (humboldt - Psychologie & Lebensgestaltung)
Harke, Sylvia	Hochsensibel - Was tun?: Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück - Mit grundlegenden Infos und zahlreichen Übungen
Hensel, Ulrike	Mit viel Feingefühl: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen
Parlow, Georg	Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen
Sellin, Rolf	Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität – vom Manko zum Plus
Sohst, Kathrin	Zart im Nehmen: Wie Sensibilität zur Stärke wird (Dein Leben)
Tomschi, Petra	Das Vielfühler Buch. Hochsensibilität
Trappmann, Birgit	Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung

### *Bücher über hochsensible Kinder und Eltern*

Aron, Elaine N.	Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen
Leuze, Julie	Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes
Reimann-Höhn, Uta	Ist unser Sohn hochsensibel? Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen
Schorr, Brigitte	Hochsensible Mütter
Sellin, Rolf	Mein Kind ist hochsensibel - was tun?: Wie Sie es verstehen, stärken und fördern
Vita, Melanie S.	Hochsensibilität bei Kindern: Verstehen, begleiten und stärken

### *Bücher für hochsensible Kinder*

Frank, Astrid	Enno Anders: Löwenzahn im Asphalt
Hanke-Basfeld, Magdalene	Philipp zähmt den Grübelgeier
Kirschbaum, Stefanie	Wie Betty das Wutgewitter bändigt
Kirschbaum, Stefanie	Wie Betty für Gerechtigkeit sorgt
Neumann, Petra	Henry mit den Superkräften: ... oder warum in jedem Kind ein Held steckt
Neumann, Petra	Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden: Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste
Pilguy, Sabina	Ich bin wie ich bin - genial und total normal

### *Nettes*

Riedl, Irmi	Meine starken, sanften Seiten – das kleine (ÜBER)LEBENS- und Tagebuch für die Hochsensiblen dieser Welt
-------------	---

*Eine wissenschaftliche Bibliografie finden Sie auf der Website des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. unter*

*<http://www.hochsensibel.org/wissenschaftliches-netzwerk/bibliographie.php>.*

## **Notizen**

## **Impressum**

V. i. S. d. P.: Dr. Michael Jack, c/o Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., Daimlerstr. 5, 44805 Bochum.