

# Anders als der Durchschnitt

# Hochsensible

# Kinder

## Prolog

*Bearbeite ich ein Thema, befrage ich Fachleute aus der Region. Ich fand immer schnell kompetente Ansprechpartner, die auskunftsfreudig waren, so dass ich Ihnen, liebe Leser, deren Wissen weitergeben konnte. Auch zum Thema Hochsensibilität fragte ich herum: „Ja, davon habe ich schon gehört.“, „Hierzu gibt es noch keinen Diagnostikschlüssel.“, „Das ist doch nicht klar zu definieren.“, usw. Nur die Berufsgruppe der Ergotherapeuten wurde konkreter und ich erfuhr von Frau Harder-Sdzuj aus Greifswald etwas über „Modulationsstörungen“ oder verständlicher ausgedrückt „Reizfilterstörungen“. Doch dazu weiter unten mehr.*

„Hochsensibel? Gegenüber was?“, wurde ich gefragt. Berechtigte Frage, dachte ich, und schaute bei Wikipedia nach:

► **„Hochsensibilität (auch: Hochsensitivität, Hypersensibilität oder Überempfindlichkeit) ist ein Phänomen, bei dem Betroffene stärker als der Populationsdurchschnitt auf Reize reagieren, diese viel eingehender wahrnehmen und verarbeiten. Bis heute existiert jedoch keine eindeutige und anerkannte neurowissenschaftliche Definition des Phänomens, was Hirnforscher auf die noch in den Kinderschuhen steckende High-Sensitivity-Forschung zurückführen.“**

*Die Texte zum Titelthema (außer auf der rechten Seite) kommen aus der Feder von Carola Bänder, Herausgeberin der „Landknirspe“.*

*Quellen: Ergotherapie Harder-Sdzuj, Ergo-Logopädie Hamann (beide Greifswald), Elaine N. Aron „Das hochsensible Kind“, [www.hochsensibilität.ch](http://www.hochsensibilität.ch), [www.hochsensiblehilfe.de](http://www.hochsensiblehilfe.de), [www.hsp-institut.de](http://www.hsp-institut.de), [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org), [www.frauencoaching.de](http://www.frauencoaching.de)*

# Christofer

von Andrea Münsterberg

**Christofer geht gemeinsam mit seiner Schwester Anna zur Schule. Er ist hochsensibel, seine Schwester nicht. Am Schultor lässt sie ihn allein und stürzt sich mitten ins Getümmel. Sie ist glücklich, wenn sie ihre Freundinnen hat. Sie genießt die Geräuschkulisse, die Menschen um sie herum, die Vielfalt. All das vermittelt ihr ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.**

Für Christofer sieht das ganz anders aus: Als Hochsensibler ist sein gesamter Körper darauf ausgelegt, mehr wahrzunehmen, als die meisten Kinder um ihn herum. Er hört das Lärmen auf dem Schulhof - ein Angriff auf seine Ohren - sein Körper verspannt sich. In seiner Nase steigt eine Mischung aus verschiedensten Gerüchen auf: muffige Kleidung, Waschmittel, der alte Schnee, vermischt mit dem Geruch vom Minitractor, der die Wege geräumt hat.

Mit einem Blick nimmt er die vielen Gruppen von Kindern auf, nimmt wahr, wer heute mit wem zusammen steht, erspürt deren innere Haltung, automatisch macht er einen Bogen um bestimmte Gruppen. Er sieht den matschigen Schnee, spürt wie dieser unter seinen Füßen knatscht und sieht aus dem Augenwinkel, wie jemand ausrutscht.

Sein Blick fällt auf die Jungs aus der 4., die gerade dabei sind, Jan aus der 1. zu ärgern. Er spürt ihre Wut, ihre Aggressivität und sie macht ihm Angst. Er spürt die Angst von Jan, die ihm die Kehle eng werden lässt. Sein Körper verkrampft sich. Alles prägt sich eindrücklich in seine Sinne, die Gesichtsausdrücke, die Schreie, das Gefühl der Angst. Es fühlt sich an, als würden die aus der 4. ihn verprügeln. Er fühlt sich ohnmächtig, sein Kopf rast, sucht nach Lösungen für diese Situation. Seine ganze Aufmerksamkeit wird von dieser Szenerie beansprucht, er steht dort wie angewurzelt.

Eine plötzliche Berührung an seinem Arm lässt ihn zusammenfahren. Es fällt ihm schwer, seinen Blick von der Szene abzuwenden, die ihm solche Angst bereitet. Maria steht mit einem ganz lieben, freundlichen Ausdruck vor ihm und möchte ihn zu ihrem Geburtstag einladen. Sie mag ihn, denn er ist nicht so grob wie die anderen Jungs und er weiß immer genau, was sie gerne mag, als könnte er genau in sie reinschauen. Sie liebt es mit ihm zu malen und er kann so wundervoll singen. Ihm kann sie sich anvertrauen, denn er hat Verständnis für ihre Situation und

kann sich so gut in sie einfühlen. Sie mag es, wenn er sofort weiß, was andere Menschen brauchen und er weiß so viel.

Heute wirkt Christofer irgendwie abwesend, in sich versteckt. Maria nimmt ihn an der Hand und geht mit ihm ins Schulgebäude, denn sie weiß, was mit Christofer los ist. Es ist mal wieder zu viel für ihn, die Eindrücke haben ihn überfordert. Sie sucht ein ruhiges Plätzchen, hält seine Hand und ist ganz still. Sie weiß, dass genau das Christofer hilft.

Dann bringt sie ihn zu seiner Klassenlehrerin Frau Schulz. Sie kennt sich aus mit Hochsensibilität und gewährt Christofer einen Moment Ruhe in einem speziell für ihn und andere Hochsensible eingerichteten Ruheraum. Dieser ist frei von äußeren Reizen und gewährt ihm die Ruhe, die er benötigt, um in solchen Momenten all das Erlebte zu verarbeiten. Außerdem weiß sie, dass er danach wieder umso leistungsfähiger ist.

Christofers Schule hat sich auf hochsensible Kinder eingestellt. Hier lernen die Kinder in Lerngruppen zu bestimmten Themen, oder sie können auch allein lernen, ganz wie es ihnen entspricht. Sie wissen, welche Aufgaben sie in einem bestimmten Zeitrahmen bewältigt haben sollten. Die Schulumgebung wurde ruhig gestaltet, mit vielen grünen Plätzen und vor allem Rückzugsmöglichkeiten. Erwachsene halten den Rahmen so ruhig, entspannt und freundlich, wie möglich. An dieser Schule unterrichten Lehrer, deren großer Wunsch es ist, jedes Kind in seiner Individualität zu verstehen.

Mit den Kindern wurde ausführlich über verschiedene Charaktere und deren Vor- und Nachteile gesprochen. An dieser Schule wird ein besonderer Fokus darauf gerichtet, dass jedes Kind verschieden ist und genau das auch erwünscht ist. Kinder, die aus der Reihe tanzen, werden nicht aufgrund ihrer Defizite betrachtet, sondern in ihrer Individualität gefördert und unterstützt: Es wird geschaut, was sie benötigen, um sich selbst wertzuschätzen, sich im sozialen Raum wohlfühlen und auf das Wesentliche im Schulalltag konzentrieren zu können

Könnte so eine „Schule der Zukunft“ aussehen, in der hochsensible Kinder ihr Potential entfalten können?

**„Zu wissen,  
man ist  
nicht allein,  
kann schon  
sehr  
hilfreich  
sein.“**



Andrea Münsterberg ist Fachdozentin für Hochsensibilität, sensitiv-intuitive Beratung, Kommunikation und Mediation. Die Autorin ist selbst Hochsensible, beschäftigt sich seit einigen Jahren mit dieser Charaktereigenschaft und bietet hierzu Beratung, Vorträge und Kurse an.  
[www.sensibel-gluecklich.de](http://www.sensibel-gluecklich.de)

Auch wenn es ein noch unerforschtes Phänomen ist, wird geschätzt, dass 15 - 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind! Sie vielleicht auch? Empfindsam kann man in vielen Bereichen sein: Hatten

Sie schon einmal das Gefühl sich selbst im Weg zu stehen, da Sie Äußerungen zu persönlich genommen haben, sich zu schüchtern und introvertiert vorkamen oder einfach kein Gruppenmensch sind? Sie mögen vielleicht Dinge nicht, die für andere ganz normal sind, wie Zahnpasta im Mund oder glattes dünnes Papier in der Hand? Dann hatten Sie es in Ihrer Kindheit auch schwer den üblichen Anforderungen in Kita und Schule gerecht zu werden und fanden jetzt als erwachsene Person hoffentlich ein Betätigungsfeld und Freunde, wo diese „Besonderheiten“

nicht ständig kritisiert werden, sondern Sie Ihre Stärken ausspielen können? Sie haben mit einer hohen Wahrscheinlichkeit ebenso zart besaitete Kinder. Hochsensibilität ist eine Wesensart und wird häufig vererbt. Haben sie ein Kind, welches manchmal nicht von dieser Welt zu sein scheint, sehr gefühlsbetont und verletzlich ist? Kein Fachmann, kein Therapeut schaffte es, Ihrem Kind zu helfen, mit der Realität klarzukommen. Akzeptieren Sie doch einfach diesen Wesenszug und bieten durch ein informiertes und verständnisvolles Umfeld dem Kind die Möglichkeit seine Sensibilität als Chance zu begreifen. Bestimmte Befindlichkeiten lassen sich etwas wegtrainieren – sensibel bleibt man. Vielen besonders empfindsamen Menschen „fällt ein Stein vom Herzen“, wenn sie von dem Konzept der Hochsensibilität erfahren und fühlen sich endlich verstanden. Geben Sie auch Ihrem Kind dieses Gefühl.

## Sensibilität – die verkannte Gabe?

Hochsensibilität wird aufgrund der Andersartigkeit oft als Fluch gesehen. Begreifen Sie es als ein Segen! Die Wahrnehmung sensibler Menschen ist intensiver und differenzierter als es durchschnittlich der Fall ist. Diese Menschen können aus einem viel größeren Pool von Informationen und Empfindungen schöpfen. Die sinnlichen Wahrnehmungen, Befindlichkeiten anderer, eigene Gedanken und selbst weit hergeholte Zusammenhänge liegen in einer sehr hohen „geistigen Auflösung“ vor. Es ist vergleichbar mit einem digitalen Foto, welches empfindsamen Menschen in einer viel höheren Auflösung wahrnehmen und mehr Details erkennen. Dadurch beansprucht man aber auch mehr Speicherplatz, Energie und Zeit für die Verarbeitung dieser Information.

Eine hohe Sensibilität geht oft mit Hoch- oder Sonderbegabungen einher. Das Problem besteht nur darin, diesen massenhaften Input zu „verdauen“, zu filtern und einzuordnen und zwischen wichtiger und unwichtiger Information zu unterscheiden. Daraus erwächst die Gefahr einer Überforderung, Überreizung und der „Verlandung“ dieses hervorragenden Potentials.

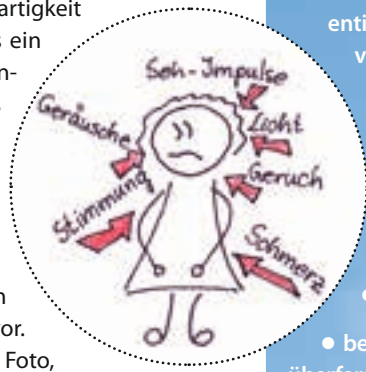
## Hochsensible Mädchen passen besser ins System

Trotz Elternzeit für Väter, den „Softies“ der Achtzigerjahre und feminin wirkenden Superstars: Nach wie vor schreiben wir Jungen andere Eigenschaften zu als Mädchen. Hochsensible Jungs fallen daher schnell aus dem gesellschaftlichen Raster. Wenn die Jungen es schaffen, zu ihrer Veranlagung zu stehen, müssen sie es nicht schwerer haben als Mädchen.

## Ist Ihr Kind hochsensibel?

Eine eindeutige Definition für Hochsensibilität gibt es nicht. Im Folgenden werden mögliche Eigenschaften aufgezählt, die für ein hochsensibles Kind typisch sind. Empfindsamen sind nicht gleich! Sie können auch sehr offen, kommunikationsfreudig und stark sein oder auch mal hektisch, aufbrausend und explodierend wirken, da sie versuchen die reichhaltigen Eindrücke loszuwerden.

- kreativ, fantasievoll, feinfühlig, intuitiv, manchmal „hellfühlig“
- reiches Innenleben, große Vorstellungskraft
- oft gewissenhaft - daher unglücklich, wenn etwas nicht „perfekt“ ist
- oft piffiger als andere - hat Sonder-/ Hochbegabungen
- intensives Erleben von Kunst und Musik
- intensive Emotionalität, aber nicht immer nach außen gerichtet
- mitfühlend, empathisch (einfühlsam): spürt, wie es seinen Mitmenschen geht, unterschwellige Wahrnehmungen - nimmt Stimmungen und Befindlichkeiten wahr
- ausgeprägter Altruismus, Gerechtigkeitsinn, Harmoniebedürfnis
- mag Tiere, die oft zu wichtigen Gefährten/ Freunde werden
- introvertiert, gilt als schüchtern, kein Gruppenmensch
- kann sich nicht wehren, wird gemobbt
- oft fehlende Frustrationstoleranz
- es mag klare, verlässliche Strukturen/ Rituale an denen es sich orientieren kann, Spontanität ist ein Graus, möchte sich auf Erlebnisse vorbereiten
- mag lieber selbst bestimmen, was es macht, um überraschende Einflüsse/ Reize zu reduzieren – deshalb sind hochsensible erstaunlicherweise manchmal Führungspersonalitäten/ „Alphatypen“
- oft strikt in ihrer Meinung, stur
- erhöhte Ängstlichkeit
- bei zu vielen Einflüssen/ Veränderungen überstimuliert, überreizt, überfordert, gestresst, wodurch es sich zurückzieht, quengelt o. jähzornig ist
- die Haut ist „dünn“, weshalb Schmerz, Hunger, Durst usw. das sensible Kind mehr beeinträchtigen
- oft überfordert, obwohl es gute Leistungen bringen könnte
- hat Schwierigkeiten Freunde zu finden und wenn, bevorzugt es eins-zu-eins-Beziehungen
- zieht sich gern zurück, will lieber allein spielen
- Geruchs-, Geräusch-, Licht- oder Geschmacksüberempfindlichkeit
- taktile Sensibilität: z.B. Berührtwerden ist lästig; Probleme beim Zahnarzt, beim Spritzen, mit Pflastern; bestimmte Materialien mag es nicht anfassen
- lehnen bestimmte Kleidung ab, ziehen z.B. bei Hitze doch lieber etwas Langärmeliges an oder dicke Schuhe

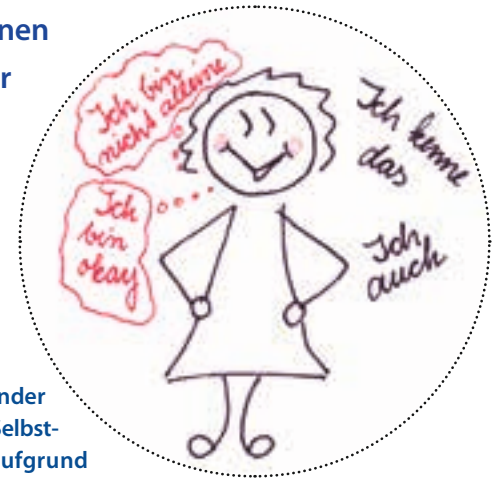




# Wie können wir hochsensiblen Kindern helfen?

Nehmen Sie Ihr Kind so wie es ist. Schenken Sie ihm eine wohlgesinnte Aufmerksamkeit. Betrachten Sie es als eigenständiges Wesen, das letztlich seinen eigenen Weg finden muss, auch, wenn es vielleicht nicht der Weg ist, den Sie für Ihr Kind geplant haben. Es ist eben besonders und anders.

- Schaffen Sie Ihrem Kind nach dem Alltag voller Reize in Kita und Schule Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten.
- Wenn Ihr Kind allein sein möchte, lassen Sie es allein.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Kind vor der Außenwelt zu bewahren. Führen Sie es dosiert an die Wirklichkeit heran. Besprechen Sie mit Ihrem Kind Ihr Vorhaben. Wenn es dieses aber strikt ablehnt (z.B. einen Theaterbesuch), lassen Sie es. Suchen Sie dann einen anderen passenderen Zugang zur Außenwelt (z.B. Schwimmhalle).
- Passen Sie auf, dass es sich nicht ausschließlich virtuellen Phantasiewelten widmet. Versuchen Sie es gezielt und wohl dosiert abzulenken.
- Gleichen Sie eine Überreizung mit spielerischer Bewegung in der Natur aus.
- Wohnen Sie auf dem Dorf! Der Krach, die vielen Menschen, die vielen Reize der Stadt sind ein Graus für Hochsensible. Wenn Sie eine Unternehmung in der Stadt planen (z.B. Schuhkauf) sagen Sie dem Kinder vorher genau, was Sie mit ihm vorhaben und wie lange es dauern wird und halten sich auch daran!
- Vermeiden Sie zu viele Unternehmungen in der Freizeit, verpflichtende Kurse und Frühförderung.
- Überraschen Sie Ihr Kind nicht mit tollen Ideen gemeinsam etwas zu unternehmen. Es mag keine Spontanität!
- Für ältere hochsensible Kinder sind ostasiatische Sportarten (Judo, Karate usw.) angenehm, da hier nicht der Wettkampf im Mittelpunkt steht, sondern das Zentrieren der Energie.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Suche nach einem guten Freund. Forschungen haben gezeigt, dass ein einziger guter Freund ausreicht, um Selbstwertgefühl und soziale Akzeptanz wiederherzustellen, vor allem, wenn die Beziehung „bestätigend und fürsorglich“ ist.
- Hochsensible sollten in der Schule am besten auf einem Einzelplatz, hinten, Außenseite sitzen, damit sie nicht ständig damit beschäftigt sind, zu kontrollieren, was hinter ihnen passiert.



Da empfindsame Kinder zur erbarmungslosen Selbstkritik neigen und aufgrund ihrer „Andersheit“ sich oft falsch fühlen, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Sprössling mehr Selbstachtung vermitteln.

Elaine N. Aron empfiehlt hier Folgendes:

- ▶ Zeigen Sie Ihrem „Sensibelchen“, dass Sie es lieben, nur weil es auf der Welt ist und Ihre Liebe an keinerlei Bedingungen oder Erfolge geknüpft ist.
- ▶ Ihr Kind benötigt die Gewissheit, dass es Freunde gewinnen kann, interessante Dinge sagen und dadurch den Respekt anderer erlangen und auch in größeren Gruppen für eine Sache eintreten kann. Das beginnt in der Familie und sollte sich bald auf den engeren Freundeskreis ausdehnen. Mit Übung und Erfolg wird es mutiger.
- ▶ Finden Sie immer positive Worte für das, was es besonders gut kann: seine Beobachtungsgabe, Nachdenklichkeit, Empathie, Kreativität usw.
- ▶ Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind. Nichts vermittelt die Botschaft „Ich mag dich“ zuverlässiger.
- ▶ Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, dass es hochsensibel ist. Früher oder später erfährt es, dass es sich von anderen Menschen unterscheidet. Vermitteln Sie ihm eine positive Sichtweise auf seine Eigenart. Machen Sie ihm klar, dass es damit nicht allein auf der Welt ist und diese Wesensart vererbt wurde. Suchen Sie nach Menschen, die Ihr Kind kennt und bewundert und die ebenfalls mutmaßlich hochsensibel sind. Das können Prominente sein oder aus der Familie bzw. dem Freundeskreis.

**Fazit:** Insgesamt besteht die elterliche Aufgabe darin, dafür zu sorgen, dass Ihr Kind seine Andersartigkeit akzeptiert und das Gefühl hat, dass auch Vater und Mutter damit klarkommen. Lassen Sie nicht zu, dass sich Ihr Kind regelmäßig unterschätzt und sich vom negativen Realismus, Selbstkritik und Scham zernagen lässt!

## Mit Sensorischer Integrationstherapie (SI) empfindsamen Kindern helfen?

Kurz nachdem die letzten „Landknirpse“ mit einer Vorschau auf das Thema „Hochsensible Kinder“ verteilt waren, meldete sich die Ergotherapeutin Susanne Harder-Sdziej aus Greifswald bei mir:

„... Das ist mein Thema. Als Lehrtherapeutin für Sensorische Integrationstherapie habe ich mich viel damit auseinandergesetzt und behandle in meiner Praxis viele Kinder, die unter den Begriff hochsensible Kinder (in der SI-Therapie nennen wir sie Kinder mit einer Modulationsstörung) fallen ...“ Es war gut zu wissen, dass mir doch jemand aus der Region weiterhelfen konnte und ich vereinbarte mit ihr einen Termin.

mein Banknachbar an, ist der Boden uneben, wonach riecht es im Moment usw. Die meisten Informationen sind ja im Moment auch unwichtig. Deshalb besitzen wir normalerweise eine hohe Filterfähigkeit und nehmen nur das wahr, was wichtig für uns ist. Hochsensible sind schlechter in der Lage, die Informationen zu filtern und die Reaktionen darauf zu hemmen oder zu verstärken. Sie sind quasi immer im Alarmzustand, weil sie mit dieser riesigen Menge an Informationen überfordert sind. Wir nennen das Modulationsstörung oder, verständlicher ausgedrückt, Reizfilterstörung. Wir klären bei unseren Patienten als erstes ab, worauf sie übersensibel reagieren und was ihnen gut tut. Nehmen wir das Beispiel Berührung:

### Er mag Berührungen nicht

Karl\* besuchte eine Kita, in der seinem Bedürfnis nach Rückzug, vor allem wenn viele Kinder zusammen waren, nicht entsprochen wurde. Man könne bei der hohen Kinderanzahl keine ‚Extrawurst‘ machen, meinte man dort und Karl müsse vor allem an den Gemeinschaftsaktionen aktiv teilnehmen. Auch konnte er in der Kita keine Eiswürfel lutschen, was ihn zu Hause immer wieder schnell beruhigte. In der Kita fing er an, laut zu schreien, wenn er sich bedrängt fühlte oder warf mit Steinen nach den anderen. Es ist klar, dass dieses Verhalten nicht akzeptiert werden konnte. Aufgrund seiner Kompensationsstrategie konnte Karl keine Kita mehr besuchen, woraufhin die Mutter ihre Arbeit aufgab. Sie betreute ihn zu Hause.

Als Karls Familie mit ihrer Leidensgeschichte zu uns kam, vermuteten wir, dass er die Steine

eigentlich nur warf, weil er sich die armen vom Leib halten wollte. Er scheute jede Art von Berührung, die nicht von ihm ausging, ebenso laute Geräusche, bestimmte Gerüche oder sich bewegende Spielgeräte. So mied er z. B. – für Hochsensible typisch – große Menschenansammlungen, wo zufällige Berührungen stattfinden könnten. In solchen Fällen wenden wir in der Therapie z. B. die so genannte ‚Summationstechnik‘ an. Hierbei geben wir dem Kind durch eine Bürstenmassage einen sehr intensiven Tactinput und führen danach kräftigen Zug und Druck auf die Gelenke aus. Das heißt wir ‚puschen‘ das Erregungsniveau hoch und fahren es dann wieder herunter, wodurch das Kind lernt, mit den Tastreizen besser umzugehen. Das half auch Karl. Ein wesentlicher Teil der Therapie besteht darin, dass die Eltern die besondere Wahrnehmungsverarbeitung ihrer Kinder verstehen und man gemeinsam überlegt, wie das Umfeld so gestaltet werden kann, dass die Kinder sich darin wohl und geborgen fühlen können.“

\*Name geändert



„Normalerweise nehmen wir 80 Prozent der Informationen um uns herum nicht bewusst wahr. Zum Beispiel: Welche Strümpfe hat

## Tests

### Für Eltern hochsensibler Kinder:

- ▶ Im Buch von Elaine N. Aron „Das hochsensible Kind“ (siehe links unten)
- ▶ [www.hsp-institut.de/12.html](http://www.hsp-institut.de/12.html)

### Für Erwachsene:

- ▶ [www.zartbesaitet.net/test.htm](http://www.zartbesaitet.net/test.htm)

## „Landknirpse“ - Literaturempfehlung



**„Das hochsensible Kind:  
Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen“**

Elaine N. Aron – die Koryphäe, wenn es um Hochsensibilität geht – gibt in diesem Standardwerk Eltern Hilfestellungen, wie sie die Hochsensibilität ihres Kindes erkennen und es seiner besonderen Empfindsamkeit gemäß fördern und begleiten können.

Taschenbuch, 350 Seiten, mvg Verlag, Preis: EUR 19,90