



*Hochsensible Kinder
und ihr Geschenk an uns ...*

Sicher hast du schon einiges über den Begriff Hochsensibilität gelesen. Mir begegnete dieses Thema zum ersten Mal, als unser Sohn in die Kindergruppe kam. Zu dieser Zeit ahnte ich noch nichts von einer ausgeprägteren Sensibilität bei Menschen. Schon in den ersten Wochen nach der Geburt spürte ich, dass ihn verschiedene Situationen überforderten. Zu einem Geburtstag nahmen wir ihn als Baby mit und stellten ihn dort in seiner Kinderwagentasche schlafend ab. Während der nächsten zwei Stunden schauten immer wieder Menschen nach ihm und als er wach war, wurde er berührt und gestreichelt. Als wir nach Hause kamen, fing er an zu weinen, und da ich dachte, dass er hungrig sei, stillte ich ihn. Es wurde ein Stillmarathon, der durch Unruhe und Weinen gekennzeichnet war. Erst nach Stunden schlief das Baby erschöpft in meinem Arm ein. Ich war fix und fertig und verstand es nicht. Im Alter von zwei Jahren kam er in eine Kindergruppe. Diese Gruppe war klein, mit zwei liebevollen Erzieherinnen. Hier brauchte unser Sohn lange, bis er sich einlassen konnte. Der intensive Kontakt zu einer der Erzieherinnen verhalf ihm zu einem vertrauensvollen Halt, sodass er schließlich gerne dort war. Er war von klein auf sehr aufmerksam, kuschelig, vorsichtig und über Beobachtung lernte er schnell. Kurz, er brauchte immer schon Zeit, um sich auf neue Situationen einzustellen. Überraschungen mochte er damals wie heute nicht. Als er in den Kindergarten kam, wurde es noch deutlicher: In Gruppen hielt er sich zurück, brauchte viel Ruhe, spielte gerne einzeln oder zu zweit, mochte es, vorgelesen zu bekommen, kuschelte gerne, bastelte und malte viel, war gerne der Erste am Morgen und half der Erzieherin beim Tisch decken. Der Kindergarten ermüdete ihn sehr, sodass er noch lange zu Hause einen Mittagsschlaf hielt.

„Gib mir Zeit, um meinen Platz zu finden“

Immer schon war es so, dass er eine Zeit brauchte, um sich neuen Dingen zu öffnen. Wenn man ihm diese „Forscherzeit“ gab, kam er von ganz alleine aus sich heraus. Wenn man ihn drängte, reagierte er wütend oder rannte fort. Er liebte schon immer alles Feine, hatte früh einen ausgeprägten Wortschatz und konnte seine Gefühle benennen. Permanent erzählte er sich Geschichten im Kopf, egal, wo wir waren. Sprach ich ihn an, sagte er häufig: „Mama, stör mich nicht, ich erzähle mir gerade eine Geschichte.“ So freute sich unser Kind auf die Schule, denn sein Plan war, dann bald seine Geschichten aufschreiben zu können. Er setzte sich zu Hause an den Schreibtisch, baute sich alles auf und wollte sich selbst das Schreiben beibringen. Nach einigen Zeilen gab er auf, war traurig und schmiss alles zu Boden. Dass das nicht so schnell funktionierte, wie er wollte, frustrierte ihn sehr. So gab es immer eine Kluft zwischen dem kognitiven Wissen und der motorisch-emotionalen Umsetzung. Schon früh war zu spüren, dass sein Anspruch an sich selbst sehr hoch war. Der Einschulungstag begann freudvoll und endete mit Tränen, als es darum ging, dass die Kinder nun ohne ihre Eltern ins Klassenzimmer gehen sollten. Die folgenden Tage ging er ohne zu klagen zur Schule und ich freute mich, dass alles gut lief. Bis zum ersten Elternabend: Die Lehrerin fragte mich zum Ende hin, was denn mit meinem Kind nicht stimmen würde, denn er

würde sich häufig unter dem Tisch verkriechen und nicht am Unterricht teilnehmen. Wenn man ihn dort hinausholen wollte, reagierte er häufig mit Wut oder Flucht, indem er Stühle zerbräche, wegliefe und sich versteckte. Dieses Gespräch verunsicherte mich sehr und stimmte mich traurig. Zu dieser Zeit schenkte mir eine Freundin ein Buch zum Thema Hochsensibilität. Dieses Buch war für mich ein Herzöffner, denn ich erkannte nicht nur unseren Sohn in dem Beschriebenen, sondern vor allem auch mich selbst. Vieles erklärte sich mit diesem Wissen für mich. So begann ich, mich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen. Mit diesem Wissen ging ich zu der Lehrerin unseres Sohnes und sprach meine Vermutung offen aus. Auf offene Ohren stieß ich damals nicht. Doch ich blieb weiter an dem Thema dran und fand eine unterstützende Maßnahme für mein Kind. Hier wurde ich das erste Mal gehört und es wurde uns bestätigt, dass unser Kind über eine besondere Wahrnehmungsfähigkeit verfüge. Schule blieb Schule und bis heute wird das Thema Hochsensibilität häufig nicht ernst genommen.

Was hat nun meine Geschichte mit dir und deinem Kind zu tun? Vielleicht erkennst du eine Parallele zu deinem Kind? Die derzeitige Forschung geht davon aus, dass 10 bis 20 % aller Menschen hochsensibel sind. Elaine Aron, eine amerikanische Psychologin, hat durch ihre Forschung Mitte der 90er-Jahre den Begriff „High Sensitive Person“ (HSP) geprägt. An dieser Stelle nenne ich einige Wesensmerkmale:

Hochsensible Kinder sind ...

... einfühlsam, wissbegierig, neugierig, eher intro- als extrovertiert, fantasievoll, hilfsbereit, nehmen Stimmungen anderer wahr, verfügen über eine offenere Wahrnehmung, sind geräusch-, geruchs- oder geschmacksempfindlich, Erlebtes hallt lange nach, sind nachdenklich, harmoniebedürftig, haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, sind empathisch, kreativ, perfektionistisch, gewissenhaft, tierliebend, zuverlässig, Vielfühler ...

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal und auf keinen Fall eine pathologische Störung oder Schwäche. Dies ist ganz wichtig zu wissen. Die gesteigerte Form der Wahrnehmung und die schnellere Überreizbarkeit aufgrund einer Überlastung im Gehirn führen häufig dazu, dass Kinder als unruhig, nervös, verträumt, unsozial oder als besonders langsam bezeichnet werden. Das neuronale Netzwerk ist feiner und die Bereiche im Gehirn, die die Sinneswahrnehmungen verarbeiten, sind aktiver. Hochsensible Menschen erfahren und verarbeiten Erlebnisse intensiver. Diagnosen wie AD(H)S oder auch Autismus-Spektrum-Störungen werden in diesem Zusammenhang nur allzu schnell gestellt. Viele hochsensible Kinder haben bereits im frühen Kindesalter das Gefühl, „nicht in Ordnung zu sein“. Sie nehmen sich selbst als „anders“ und „falsch“ wahr, sind häufiger traurig oder fühlen sich „wie von einem anderen Stern“. Hochsensible Kinder mögen meist keine Gruppenangebote, sei es im Sport, in der Schule oder in der Freizeit. Sie lieben Strukturen, Rituale, Klarheit, Ordnung und sind kleine Ästheten. Der Blick auf das Schöne, das Feine und Sanfte in der Welt ist bei hochsensiblen

„Wenn ein Kind auffälliges Verhalten zeigt, müssen wir Großen die Umgebung verändern und nicht das Kind.“

Mildi

Kindern sehr ausgeprägt. Alles glitzert, funkelt – in allem ist Magie. Ruhe, Nähe und Rückzug sind für hochsensible Kinder besonders wichtig. Auch die Ernährung kann zu Hause ein großes Thema sein, da hochsensible Kinder oft sehr einseitig und wählerisch beim Essen sind. Doch keine Sorge: Das verändert sich im Laufe des Lebens. Mach dir damit keinen Stress. Ich kenne viele hochsensible Kinder, die sich eher einseitig ernähren und gleichzeitig ganz gesund sind. Oft haben hochsensible Kinder Schwierigkeiten, abzuschalten und in den Schlaf zu finden, da sie sich viele Gedanken oder auch Sorgen machen. Da gilt es gemeinsam zu forschen, was deinem Kind Ruhe und Entspannung gibt. Dein offenes Ohr für seine Gefühle und Gedanken, ist hier besonders heilsam. Eine Umarmung ist viel hilfreicher, als Gespräche oder Analysen. Mit Konflikten oder Stress ist ein hochsensibles Kind überfordert. Hochsensible Kinder sind wie Seismografen, die genau spüren und reagieren, wenn etwas nicht stimmt. Hier braucht es immer wieder deine Unterstützung und deine Empathie. Nimm dein Kind unbedingt ernst.

Hochsensible Kinder benötigen einen sicheren Ort

Was unsere sensiblen Kinder vor allem brauchen, sind unsere Empathie und die Bestätigung, dass sie immer geliebt werden, so wie sie sind. Dass wir sie annehmen, immer, mit allem, was da ist. Hochsensible Kinder sind Vielfühler und haben die Gabe, uns daran zu erinnern, wer wir im Herzen sind. Denn oftmals finden wir diese Anteile auch in uns (oder unserem Partner), wenn wir uns diesem Thema öffnen. Manchmal sind diese Anteile in uns tief vergraben, da wir durch unsere Sozialisation gelernt haben, sie zu verdrängen.

Feinsinnige Kinder sind Erinnerer*Innen

Sie erinnern uns daran, dass diese Welt zu laut, zu schnell, zu grell, zu herausfordernd, zu verstörend für uns alle ist. Sie erinnern uns daran, ein Auge auf die kleinen Dinge zu haben. Sie erinnern uns an unser liebendes Wesen, unsere Zartheit, unsere Stärke, unsere Seele. Sie erinnern uns an die Kraft der Achtsamkeit. Sie erinnern uns an unsere Gefühle und Bedürfnisse. Sie erinnern uns daran, unsere sanfte Stärke zu zeigen und zu leben.

↳
Autorin: Alexandra Thoese

Alexandra begleitet als hochsensible Mentorin Menschen in Einzel- und Paarcoachings hin zu einem konstruktiven Umgang mit der Vielfalt der Hochsensibilität. Sie lebt mit ihrer Familie in Bremen. Bei ihrem Angebot der Fantasiereisen erleben Kinder eine Stärkung von innen heraus. Gemeinsam mit einer Kooperationspartnerin bietet Alexandra Vorträge und Workshops rund um das Thema Hochsensibilität an. Das Kooperationsprojekt „Feinspürkinder“ dient zur Sensibilisierung zum Thema Hochsensibilität in Bildungseinrichtungen und Institutionen.

www.alexandrathoese.de
www.facebook.com/MentoringHochsensible
www.facebook.com/feinspuerkinder

Anerkennung und Lob bei hochsensiblen Kindern

Sehr verbreitet ist die Meinung, dass man Kinder nicht zu häufig loben sollte. Aus meiner Sicht ist dies bei hochsensiblen Kindern anders. Da sie von Grund auf sehr hohe Ansprüche an sich stellen und alles richtig machen wollen, gibt es hier kaum ein Zuviel des Lobes. Ihre Wahrnehmung bezüglich ihres Wissens, Könnens und Seins ist eher negativ. Daher ist es gut, sie häufig in dem zu bestärken, was sie tun und können.

Diese Geschichte schrieb unser Sohn in der Schule:

Mr. Perfekto oder das Streben nach Vollkommenheit

Eines Tages auf einem kleinen, eckigen Planeten voller perfekter Wesen entstand ein unperfektes, Mr. Perfekto. Er lebte wie die anderen, doch sie zogen ihn immer wieder damit auf, dass er nicht perfekt sei, denn die anderen waren alle schöne, vollendete Formen. Aber Mr. Perfekto war anders. Er war voller Löcher. Er war nicht komplett. Anfangs störte es ihn nicht, doch irgendwann ging es ihm auf die Nerven, dass alle anderen ihn damit aufzogen, dass er nicht perfekt sei. Er wollte sich auf eine Suche begeben, um herauszufinden, wie er perfekt werden könnte. Er durchquerte auf seiner Suche viele Gebiete und alle waren perfekt. In der Wüste waren die Kakteen perfekt aneinandergereiht, in den Bergen lag der Schnee perfekt verteilt, im Wald fielen die Blätter komplett gleichmäßig. Dann, eines Tages, erreichte er ein Tal mit grüner, gleichmäßiger Wiese, mit unwillkürlich fließendem Wasser und anders fallenden Blättern. Er wusste: Hier konnte er leben und zu seiner Überraschung lebten in diesem Tal auch Tiere und andere, die wie er unperfekt waren. Sie freuten sich, dass es noch einen ihrer Art gab, und sie freundeneten sich mit Mr. Perfekto an und lebten weiterhin nun mit einem neuen Freund in diesem Tal. So kam es, wie es kommen sollte.

*Ich wünsche dir eine wundervolle,
erkenntnisreiche Reise mit deinem
hochsensiblen Kind.*

Tipps für den Alltag mit deinem hochsensiblen Kind:

- ♥ **Auszeit:** Gönn deinem Kind eine Pause, wenn du es aus der Krippe, dem Kindergarten oder aus der Schule abholst. Zur Ruhe zu kommen ist für hochsensible Kinder sehr wichtig und solange sie es noch nicht selbst ausdrücken können, ist es wichtig, dass wir als Eltern ihnen diesen Raum ermöglichen. Lasse sie ein Buch angucken, ein Hörspiel hören, sich mit den Stofftieren einkuscheln, malen, ... Vielleicht legst du dich auch einfach für ein paar Minuten aufs Sofa und genießt die Auszeit.
- ♥ **Reduktion im Sinne der Achtsamkeit:** Reduziere die Freizeitaktivitäten deines Kindes und prüfe, was dein Kind wirklich möchte und was eher deinem Wunsch entspricht. Oft sind hochsensible Kinder gerne zu Hause und auch gerne mal alleine oder mit Erwachsenen zusammen.
- ♥ **Nähe:** Körperlicher Kontakt und Kuscheleinheiten sind für hochsensible Kinder sehr wichtig. Das ermöglicht ihnen, im Kontakt zu dir sich selbst zu spüren und ihren bewegten Geist zu beruhigen (Erdung).
- ♥ **Rituale:** Vorlesen, gemeinsames Singen am Abend, kuscheln, sich gegenseitig Geschichten erzählen, Schattenspiele an der Wand u. a. Klare Strukturen geben deinem Kind Halt und Sicherheit. Diese kannst du auch dem Babysitter oder den Verwandten an die Hand geben. Das schafft Vertrauen und erleichtert es deinem Kind, sich zu entspannen.
- ♥ **Stress vermeiden:** Hochsensible Kinder mögen häufig keine Überraschungen und keinen zeitlichen Stress. Es hilft, wenn du dein Kind, auf das, was anliegt, im Vorfeld vorbereitest. Besprich mit deinem Kind, wie ein angenehmer Start in den Tag aussehen könnte. Plane ruhig etwas mehr Zeit für das morgendliche Ritual ein (Zähneputzen, Anziehen etc.) oder lasse dein Kind schon am Vortag die Anzihsachen für den kommenden Tag raussuchen.
- ♥ **Gefühle ausleben:** Gefühle sind unsere Freunde und unsere treuen Begleiter. Wenn dein Kind wütend ist, dann lasse es wütend sein. Vielleicht könnt ihr gemeinsam ein Wutritual zelebrieren (für ältere Kinder kann es auch ein Boxsack sein) oder bei Traurigkeit ein Kummerritual, bei Freude einen Freudentanz. Wichtig ist, dass auch du deine Gefühle kommunizierst. Kinder sind so verständnisvoll, wenn wir authentisch über unsere Empfindungen sprechen.
- ♥ **Rezept:** Für viele Kinder ist es ein Geschenk, wenn wir uns die Zeit nehmen, um zu lauschen, was sie erlebt haben. Fragen wie: „Was war heute besonders schön?“ oder auch „Was hat dir nicht gefallen?“ stärken dein Kind im Ausdruck seiner Gefühle und Bedürfnisse.
- ♥ **Entspannung + Körperwahrnehmung:** Um das Alltagsgeschehen loszulassen, hilft es, den ganzen Körper zu schütteln. Mache das ruhig gemeinsam mit deinem Kind. Fangt langsam an und steigert es, bis ihr den gesamten Körper mal so richtig durchgewirbelt habt. Alles, was am Tag nicht gut war, darf abgeschüttelt werden. Dann könnt ihr euch auf den Boden legen und hineinspüren, was im Körper geschieht. Beispiele: Wie fühlen sich deine Beine gerade an? Kannst du deine Atmung spüren? Wie fühlt sich dein Bauch jetzt an? Folge hier deiner Intuition oder schweig einfach gemeinsam einen Augenblick. Nicht zu sprechen, sondern nur wahrzunehmen, ist eine sanfte Form der Körperarbeit.
- ♥ **In den Schlaf finden:** Wenn dein Kind Schwierigkeiten hat, in den Schlaf zu finden, kann es hilfreich sein, eine Gedankenbox zu basteln. Hier kann das Kind auf kleine Zettel ein Symbol, ein Wort oder einen Satz schreiben und diesen in die Box legen. Hier ist alles sicher verwahrt und gleichzeitig entlastet es den Geist. Kopf aufräumen und sortieren: Hier fährst du mit deinen Fingerspitzen durch die Haare deines Kindes und tust so, als würdest du die Gedanken sortieren. Ein paar sortierst du aus (wirf sie mit einer Geste symbolisch fort), andere ordnest du neu ein – meist ist es eine sehr lustige, kurze Einheit.
- ♥ **Emotionale Unterstützung:** Wenn es deinem Kind schwerfällt, sich im Kindergarten von dir zu verabschieden, kannst du ihm einen emotionalen Unterstützer mitgeben. Das kann ein Gegenstand von dir sein, ein Mut-Armband oder ein Halstuch, das nach dir duftet. Oftmals sind es diese Kleinigkeiten, die unseren Kindern den Abschied erleichtern. Dies ist auch nützlich bei Übernachtungen bei Freunden, auf Ausfahrten o. Ä.
- ♥ **Humor:** Seid ruhig mal sinnlos albern. Lachen entspannt das ganze System.