

Ist mein Kind hochsensitiv?

Menschen verarbeiten Reize, wie Geräusche, Licht oder soziale Stimuli sehr unterschiedlich. Einige reagieren stärker als andere: Sie nehmen ihre Umwelt tiefergehend wahr und sind intensiver emotional involviert – sie sind hochsensibel, auch hochsensitiv genannt. Hochsensible Kinder sind schneller reizüberflutet und dadurch auch leichter gestresst. Gleichzeitig verschafft ihnen ihr Einfühlungsvermögen auch die Möglichkeit, sich besser in andere Personen zu versetzen, sie sind oft besonders innovativ und dadurch eine große Bereicherung für soziale Gruppen.

Die Sozialpädagogin und Psychotherapeutin Elisabeth Heller beleuchtet, wie sich Hochsensibilität in den verschiedenen Kindheitsphasen ausdrückt, und hat Tipps zum Umgang mit hochsensitiven Kindern:

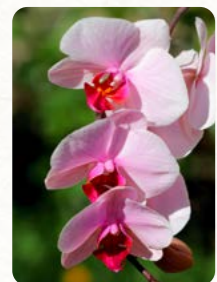
Elisabeth Heller
Dipl. Sozialpädagogin
und Psychotherapeutin
» www.elisabeth-heller.at

Was bedeutet Hochsensitivität/Hochsensibilität bei Kindern?

Hochsensitivität/Hochsensibilität (beide Begriffe sind korrekt und geläufig) ist keine psychische Störung oder Krankheit, vielmehr handelt es sich um eine vererbte Persönlichkeitseigenschaft, die bei ca. 20 bis 30 % der Bevölkerung auftritt und unter stimmigen Bedingungen als wertvolle Ressource und Begabung erlebt werden kann.

Wie bei hochsensitiven Erwachsenen sind auch bei den ebenso veranlagten Kindern ihre Wahrnehmung und Reizverarbeitung aufgrund einer besonderen neuronalen Veranlagung differenzierter und intensiver als bei den meisten anderen Menschen. Sie nehmen mehr subtile Informationen auf, denken viel nach und spüren auch auf der Gefühlsebene alles viel intensiver. Ihre Reizoffenheit und Sensibilität macht sie allerdings auch verletzlicher und schneller reizüberflutet. Hochsensitive Kinder brauchen meist besondere Nähe und Aufmerksamkeit (anfangs oft ausschließlich durch die Mutter), um zu lernen, mit ihrer speziellen Wahrnehmungsweise selbstbewusst umzugehen. Für Eltern und ihre Bezugspersonen stellt ein hochsensitives Kind oft eine große Herausforderung dar.

„Orchidee“, „Tulpe“ oder „Löwenzahn“?



Um einer „Schubladisierung“ hochsensitiver Kinder in diesem Beitrag vorzubeugen, möchte ich kurz eine Studie aus 2019 erwähnen, in der Lionetti, Aron, u.a. alle Menschen unterschiedlichen Sensitivitätsgraden zuordnen; je nachdem, wie sie auf Reize aus ihrer Umwelt reagieren: Auf einer Skala von „highly sensitive“ (31 %), über „medium sensitive“ (40 %) bis hin zu „low sensitive“ (29 %). Metaphorisch gesprochen vergleichen die Studienautor*innen die unterschiedlichen Sensivitätstypen (die alle drei ihre Stärken und Schwächen haben!) mit Blumen (Orchidee – highly sensitive, Tulpe – medium sensitive, Löwenzahn – low-sensitive).¹

Hochsensitive Babys

Die meisten hochsensitiven Kinder können bereits als Babys von ihren Eltern oder Fachpersonen als „anders“ oder bei entsprechendem Wissen als „hochsensitiv/hochsensibel“ erkannt werden.

Mögliche Anzeichen, woran Sie ein hochsensibles Baby/Kleinkind erkennen können:

- › Es sucht ständig Körperkontakt und will dauernd getragen werden (sonst schreit es).
- › Es erschrickt sehr leicht.
- › Es ist sehr einfühlsam.
- › Es kann nach einem aufregenden Tag nur schwer einschlafen.
- › Es registriert Details und plagt sich mit Veränderungen.
- › Es ist schon früh merkbar, dass das Kind ein intensives Gefühlsleben hat.
- › Möglicherweise lässt sich das Baby von niemandem anderen nehmen und beruhigen als von seiner Mutter (ev. auch noch vom Vater).



Hochsensitive Kinder im Vorschul- und Schulalter

Die meisten hochsensiblen Kinder sind eher introvertiert (ca. 30 % jedoch sind extravertiert). Unvorhergesehene Änderungen bereiten ihnen Unbehagen. Sie denken sehr viel nach, sind außergewöhnlich empathisch und stellen schon in jungen Lebensjahren tiefgründige Fragen. Sie sind sehr sinnlich und reagieren oft empfindlich auf taktile Reize, laute Geräusche oder bestimmte Gerüche. Viele hochsensitive Kinder sind perfektionistisch veranlagt, und Ungerechtigkeiten sind für sie sehr schwer auszuhalten.

¹ vgl. Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals, Lionetti et al., Translational Psychiatry (2018)

Mögliche Reaktionen auf Reizüberflutung

- › Tobsuchtsanfälle oder Wutausbrüche, manchmal auch Widerstand oder aggressives Verhalten
- › Versuch, keinen Ärger zu machen, vollkommen gehorsam zu sein, in der Hoffnung, so gar nicht bemerkt oder überfordert zu werden
- › Still werden und Rückzug
- › Rückzug in Fantasie oder virtuelle Welten
- › Perfektionismus und Streben nach herausragenden Leistungen, um mutmaßliche Defizite zu kompensieren
- › Bauch- und/oder Kopfschmerzen
- › Schüchternheit, Ängstlichkeit

Mögliche Fehl- und Doppeldiagnosen

Trotz mittlerweile mehrjähriger Erforschung der hochsensitiven Veranlagung ist der Wissensstand sowohl in der Normalbevölkerung als auch bei zahlreichen Fachleuten meist noch ausbaufähig. Zahlreiche Kennzeichen und Verhaltensweisen hochsensitiver Kinder können Symptomen ähneln, die zu Fehlgutachten führen können.

Bei hochsensitiven Kindern wird z. B. fälschlicherweise oft ADS (= die hypoaktive „stille“ Form des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms) oder ADHS (= die hyperaktive Form des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms) diagnostiziert. Weitere immer wieder fälschlicherweise diagnostizierte Störungen sind Autismus, Angst- und Verhaltensstörungen; im Jugend- und Erwachsenenalter dann mitunter auch Depressionen, Emotionale Instabilität, Süchte und Zwangsstörungen. Grundsätzlich können hochsensible Kinder und Erwachsene natürlich unter allen psychischen Erkrankungen leiden wie andere Menschen auch und es gibt immer wieder berechnete „Doppeldiagnosen“. Oftmals verschwinden die psychischen Symptome bei Hochsensitiven jedoch dann, wenn sie lernen, mit sich und ihrer Hochsensitivität gut umzugehen und sich ein Umfeld zu schaffen, in dem sie auf ihre ganz individuelle Weise „wachsen und gedeihen“ können.



Tipps für den Umgang mit einem hochsensiblen Kind:



- 😊 Lassen Sie es sein wie es ist! (Ihr Kind ist ok!)
- 😊 Üben Sie sich in Geduld! (Vieles dauert mit einem hochsensitiven Kind länger.)
- 😊 Achten Sie auf Struktur (räumlich, zeitlich, organisatorisch)!
- 😊 Finden Sie eine Balance zwischen „Schützen“ und „Stupsen“! (Hochsensitive Kinder brauchen Verständnis für ihre Zurückhaltung sowie Ermunterung zu neuen Erfahrungen gleichermaßen.)



Ideen für die Erleichterung des Schulalltags eines hochsensitiven Kindes:

- › Den Sitzplatz in der Klasse eher vorne wählen (Ablenkungsgefahr durch Wahrnehmung des gesamten Raumes sowie durch Beobachtung des Verhaltens der anderen Kinder)
- › Verwenden von Lärmschutzkopfhörern
- › Verständnis für den eigenen Perfektionismus entwickeln, sich selbst gut zureden! (z. B. „Gut genug ist genug.“ Oder „Ich gebe mein Bestes, es muss nicht perfekt sein.“)
- › Ausreichend essen und trinken
- › Nach der Schule auf geeigneten Ausgleich/Entspannung achten (z. B. Natur, Bewegung, Kreatives – wenig Medienkonsum!)

Hochsensitive Jugendliche

Da hochsensible Menschen in der Regel alle Veränderungen (sowohl im Körper als auch in ihrem Umfeld) intensiver empfinden als weniger sensible Personen, erleben hochsensible Jugendliche ihre Pubertätsbeschwerden (wie z. B. Wachstumsschmerzen, Kreislaufprobleme, Stimmungsschwankungen, ...) sowie etwaige äußerliche Umstandsänderungen (wie z. B. einen Schulwechsel in eine weiterführende Schule oder den Beginn einer Lehre) oftmals als besonders intensiv und möglicherweise belastend. Sollte es notwendig sein, bitte helfen Sie bitte dem/der hochsensiblen Jugendlichen bei der Bewältigung schulischer und sozialer Hürden (→ Verständnis zeigen bei Umstellungsschwierigkeiten, bei Kränkungen durch Lehrer*innen oder Klassenkolleg*innen, Unterstützung bei Hausaufgaben etc.) und suchen Sie professionelle Hilfe bei ernststen psychischen Krisen.

Ausblick

Ich wünsche allen Kindern, dass sie ihre individuellen Persönlichkeitsmerkmale als Geschenk und sich als einzigartige Menschen erleben dürfen! Dabei können wir sie als Eltern, Pädagog*innen und Bezugspersonen bestmöglich begleiten und unterstützen.

Literaturtipps:

- › Aron, Elaine: Das hochsensible Kind; mvg Verlag, 2004
- › Aron, Elaine: Hochsensible Eltern; mvg Verlag, 2020
- › **Für Schulkinder:** Hanke-Basfeld, Magdalene: Philipp zählt den Grübelgeier. Festland Verlag, 2015