

[feinfühlig]
[sensibel]
[hochsensibel]



Mein Kind ist so sensibel

Text: Sabina Pilguy · Foto: Aenne Bauck

Der sechsjährige Luca schaukelt voller Begeisterung, dann wird er von einem älteren Jungen sehr forsch aufgefordert, die Schaukel gefälligst zu räumen. Luca bricht in Tränen aus und rennt schutzsuchend zu seiner Mutter. Er wirkt hilflos und braucht ganz viel Zuwendung und Trost. Dabei ist Luca kein ängstlicher oder schüchterer Junge, im Gegenteil, er kann manchmal ganz schön über die Stränge schlagen. Der Junge hat eine scheinbar unerschöpfliche Energie. Er liebt es zu toben und ist meistens in Bewegung, allerdings mit einem sehr hochfeinfühligem Anteil. Die Mutter nennt ihren Sohn oftmals liebevoll „Mimose“ oder „Sensibelchen“.

► **Mein Kind ist anders**

Luca soll bald eingeschult werden, aber die Mutter hat Sorge, dass er aufgrund seiner Sensibilität große Schwierigkeiten bekommen könnte. Sie wurde schon von der Erzieherin aus der Kita auf sein überempfind-

liches Verhalten angesprochen. Einerseits ist er sehr einfühlsam und hat einen großen Gerechtigkeitssinn, aber manchmal zeigt er ein unerklärliches Verhalten. Die Erzieherin berichtet, wenn es im Gruppenraum sehr laut ist, könne er sich schlecht konzentrieren. Aufgefallen sei ihr auch, dass er sich beim „Wilde-Tiere-Spielen“ sehr häufig die Ohren zuhalte. Obwohl er manchmal auch sehr laut sein könne, sei ihm der Geräuschpegel der anderen oftmals unangenehm. In der Kita wurde sogar schon der Hinweis auf eine möglicherweise nötige ADHS-Untersuchung gegeben, eben weil er manchmal sehr unkonzentriert und impulsiv sei. Doch die Mutter sieht ihren Sohn nicht als ein „auffälliges“ Kind, sondern findet nur, dass er manchmal „anders“ sei. Eben sehr sensibel.

„Sensibilität“ hat seinen Ursprung im Lateinischen „sensibilis“ und bedeutet einfach „empfinden können“. Aus dieser neutralen Beschreibung ist in der heutigen leistungsorientierten Zeit leider ein negativ konnotierter Begriff geworden, der eine Überempfindlichkeit (Mimosenhaftigkeit) und geringe Belastbarkeit beschreibt.

Die Bezeichnung Hochsensibilität unterliegt

keiner Wertigkeit, Menschen mit dieser angeborenen Feinfühligkeit sind weder besser noch schlechter als Normalfühlende. Hochsensibilität soll auch keine Bezeichnung für eine besondere Schutzbedürftigkeit sein. Annehmen und verstehen anstatt auszugrenzen ist die richtige Umgangsform. Es gibt sensible Kinder und auch hochsensible Kinder. Lucas Mutter hat sich richtig verhalten, indem sie ihren Sohn so angenommen hat, wie er ist. „Es ist wichtig, den Eltern Mut zu machen, die Bedürfnisse ihrer Kinder anzunehmen und ernst zu nehmen. Auch wenn es manchmal nicht altersgemäß scheint. Hochsensible Kinder brauchen Sicherheit und Kontinuität“, sagt Sylvia Harke, Psychotherapeutin und Bestsellerautorin des Buches „Hochsensibel – was tun?“.

Kinder wie Luca, die manchmal in ihrem Verhalten so anders erscheinen, haben aber kein Krankheitssymptom und sind auch keine Problemkinder, sondern sie sind einfach nur hochsensibel. Hochsensibilität ist eine Gabe mit vielen Vor- und Nachteilen und lässt sich nicht „wegtherapieren“. Diese Feinfühligkeit ist einfach da und sollte wertgeschätzt und angenommen werden. Die Kinder sind sehr empfindsam und können

sich oftmals sehr gut in andere hineinfühlen. Dabei fühlen sie sich selbst häufig unverstanden und „anders“. Dies kann dazu führen, dass sie ein Rückzugsverhalten oder auch eine gewisse Schüchternheit entwickeln. Manchmal meiden sie regelrecht soziale Kontakte, was aber nicht mit Autismus zu verwechseln ist. Silke Ernst, Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendcoach sagt dazu: „Von den Kindern, die ich begleite, scheinen etwa 70 Prozent eine besondere Sensibilität zu haben. Die Kinder wirken manchmal in der Schule im Sportunterricht sehr ängstlich. Sie haben aber oftmals große Schwierigkeiten sich in einer Gruppe zu zeigen und auszudrücken“.

Hochsensibilität ist ein relativ junger Begriff, jedoch in der Psychologie kein neues Thema. Bereits Ivan Pawlow (1849-1936), Mediziner und Psychologe, beschäftigte sich mit der menschlichen Empfindsamkeit und einer stärkeren Sensibilität. Der Begriff „Hochsensibilität“ wurde erstmals 1997 von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron genannt.

► **Viele Eindrücke können belasten**

Hochsensibilität kann sich sehr individuell und in vielen verschiedenen Facetten zeigen. Jeder Mensch wird im Alltag von unzähligen Reizen überflutet. Es sind Geräusche, Bilder und Eindrücke, Gerüche, Empfindungen und Berührungen. Das menschliche Gehirn besitzt eine Art Filtersystem, welches einen großen Teil der Sinneswahrnehmungen gar nicht erst bis in das Bewusstsein vordringen lässt, quasi als Schutz vor einer Datenüberflutung. Dieses Filtersystem ist bei den hochsensiblen Kindern und Erwachsenen durchlässiger. Sie erfahren eine permanente Überstimulierung. Sie sind ständig mit dem Einordnen und Verarbeiten der vielen Eindrücke beschäftigt. Außerdem sind sie sehr empfänglich für die unausgesprochenen Botschaften, denn die hochsensiblen Kinder nehmen sehr viel mehr wahr. Sie spüren die Stimmungen und Spannungen ihrer Mitmenschen und können die Mimik und Körpersprache sehr viel genauer wahrnehmen als Nichthochsensible. So kann ihr Alltag oftmals eine regelrechte Belastungsprobe werden, die Informationsflut kann rasch zu einer Überstimulation sorgen und

die Kinder sind schnell erschöpft, können sich nicht mehr konzentrieren oder reagieren plötzlich ganz unverständlich. Ebenso neigen hochsensible Kinder oftmals zu Perfektionismus und stellen sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Diese können sie oftmals nicht erfüllen und das erzeugt einen inneren Druck. Sie sind durch die innere Anspannung und Nervosität sehr viel mehr Stress ausgesetzt als andere Kinder.

► **In Balance kommen**

Für die Hochsensiblen scheint das Leben manchmal wie aus den Fugen geraten zu sein, so, als würde man täglich den Boden unter den Füßen verlieren.

„Die Schwelle, an der eine Stressreaktion im Körper ausgelöst wird, ist bei hochsensiblen Menschen schneller erreicht“.

Diese Kinder brauchen sehr viel Sicherheit und Liebe, ohne dass sie dabei überbehütet werden. Die liebevolle und wertschätzende Zuwendung schenkt ihnen Sicherheit und Stabilität für den Alltag.

„Der Ausdruck mit künstlerischen Medien ist häufig ein selbstgewählter Weg hochsensibler Kinder. Sie können hier so sein wie sie sind und spüren ihre Fähigkeiten, haben Zugriff auf ihre Ressourcen. Manchmal kann auf diesem Weg die erhöhte Aufnahme von Reizen sogar als Gabe erfahren werden. Gestalterisch kann an dem Thema Grenze und Schutz gearbeitet werden und dieses erlernte Abgrenzen über Imaginationen ins tägliche Leben integriert werden. Sollten die Kinder sich sozial zurückgezogen haben, kann eine Gruppensituation mit kreativen Medien eine Öffnung und neue Kommunikationsmöglichkeit bewirken“, sagt Sandra Born, Diplom-Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Silke Ernst betont: „Häufig brauchen auch die Eltern dieser Kinder eine gute Begleitung, damit sie ihr Kind dabei unterstützen können, wieder in Balance zu kommen. Wunderbare Methoden aus dem Mental-Training können Eltern und Kindern dabei helfen, Stress abzubauen und einen achtsamen, liebevollen Umgang mit sich zu erlernen.“

Wichtig ist auch, dass die reizüberfluteten Kinder täglich Zeit und Ruhe finden, diese Spannungen abzubauen. Denn Hochsensibilität ist mit dem besonderen Risiko verbunden, an Dauerstresserkrankungen zu leiden. Dr. med. Vivian Richter, ganzheitliche Medizinerin mit Schwerpunkt für Hochsensibilität, sagt dazu: „Die Schwelle, an der eine Stressreaktion im Körper ausgelöst wird, ist bei hochempfindlichen Menschen schneller erreicht, da die Fülle der Wahrnehmung in kürzerer Zeit zu einer Überlastung des Nervensystems führt. Diese Stressreaktion führt im Organismus zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Bleiben diese Stresshormone dauerhaft

erhöht, kann das zu Gewebeschäden und Unterdrückung des Immunsystems führen, was chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, Burn-Out, Depressionen, aber auch Konzentrations- und Gedächtnisprobleme zur Folge hat.“ Deshalb sind Entspannungsmethoden wie Kinderyoga oder Fantasiereisen, Bewegung in der Natur, Musizieren, Malen oder Kontakt zu Tieren eine wertvolle Unterstützung für das Wohlbefinden.

Autorin: Sabina Pilguy, selbst hochsensibel, hält zu diesem Thema Vorträge und berät Kinder und Erwachsene.

Autorin: Sabina Pilguy, selbst hochsensibel, hält zu diesem Thema Vorträge und berät Kinder und Erwachsene.



2. überarbeitete Auflage
jetzt überall im
Buchhandel erhältlich!

gundula göbel
Schrei nach Geborgenheit
Emotionale Begleitung für die Pubertät

Kinder und auch Jugendliche brauchen verlässliche positive Zuwendung um gesund aufzuwachsen. Die notwendige emotionale Begleitung wird im Buch an konkreten Beispielen aus dem Alltag anschaulich und authentisch beschrieben.

Mehr unter www.gundula-goebel.de
Preis: 14,90€ / ISBN: 978-3981557411