

## **„Hochsensitivität/Hochsensibilität“ bei Kindern**

### **Was versteht man unter „Hochsensitivität/Hochsensibilität“ allgemein?**

Jedes Lebewesen nimmt permanent Informationen über verschiedene Sinnesorgane aus der Umwelt auf. Die meisten dieser Inputs werden jedoch durch unbewusste und unwillkürliche Prozesse des Nervensystems als irrelevant herausgefiltert.

Die amerikanische Psychologin ELAINE ARON stellte in ihrem Erstlingswerk 1996 („The Highly Sensitive Person – How To Thrive When The World Overwhelms You“) und in zahlreichen weiteren Studien fest, dass 15-20 % aller Menschen „hochsensitiv“ geboren werden. Aufgrund neurophysiologischer Besonderheiten nehmen sie über ihre Sinne mehr, intensiver und detaillierter wahr als der Großteil der Menschen. Darüber hinaus verarbeiten sie auch kognitiv die wahrgenommenen Reize intensiver; das heißt sie denken gründlicher nach. Meistens erleben sie stärkere emotionale Reaktionen sowie auch schnellere und intensivere Affektreaktionen / Erregtheit (z.B. Angstreaktionen, Trauer, Wut, ...)

### **Was bedeutet eine solche Veranlagung bei Kindern?**

Hochsensitivität ist keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitseigenschaft. Der Alltag mit einem hochsensitiven Kind mag die meiste Zeit völlig „normal“ wirken, plötzlich wiederum hat man das Gefühl, jenes Kind stammt „von einem anderen Stern“. Machen Sie sich keine Sorgen, dass mit dem Kind etwas nicht stimmt, es ist lediglich „anders“.

Aufgrund der besonderen neuronalen Veranlagung ist die Wahrnehmung hochsensibler Kinder differenzierter und intensiver als bei anderen Kindern. Wie die hochsensiblen Erwachsenen nehmen sie mehr subtile Informationen auf, denken viel nach und spüren auch auf der Gefühlsebene alles viel intensiver als andere Kinder. Ihre Reizoffenheit und Sensibilität macht sie auch verletzlicher und schneller reizüberflutet.

Hochsensible Babys/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 PädagogInnen stellt ein hochsensibles Kind oft eine große Herausforderung dar.

**Elisabeth Heller, Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin**  
**[www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)**

## Woran erkennen Sie ein hochsensitives/hochsensibles Kind?

*(nach Elaine Aron)*

Ein hochsensitives / hochsensibles Kind:

- ist meistens eher introvertiert (ca. 30 % sind extravertiert).
- wirkt manchmal abwesend als würde es „träumen“ (denkt gerade gründlich nach).
- ist durch das häufige Nachdenken und Abgelenktsein eher vergesslich und oft „böse“ auf sich selbst, weil jedes Fehlverhalten nicht zu den eigenen hohen Ansprüchen passt.
- ist eher langsam (ebenfalls wegen Ablenkung oder oft auch aufgrund von Gründlichkeit).
- mag plötzliche Änderungen und Überraschungen eher nicht, liebt Planung und Routinen.
- ist sehr wissbegierig und lässt frühzeitig eine große Tiefe in der Ergründung existentieller Fragen erkennen (z.B. „Warum lebe ich?“ „Was kommt nach dem Tod?“ „Warum gibt es so viel Leid auf dieser Welt?“).
- ist ein sehr komplexer Denker und Fragensteller.
- mag keine Wettbewerbsspiele und bringt ohne Leistungs- oder Zeitdruck die besseren Ergebnisse.
- ist sehr sinnlich (oftmals geräuschempfindlich – sowohl in Bezug auf Tonhöhen als auch auf Lautstärken, sensibel auf Gerüche und Geschmäcker, mag keine kratzige oder enge Kleidung, ...).
- registriert Einzelheiten und hat ein exzellentes Langzeitgedächtnis.
- hat ein tiefes Gerechtigkeitsempfinden.
- kann aus dem „Nichts“ heraus (wenn der „Tropfen der Überreizung das Fass zum Überlaufen bringt“) einen Wutanfall bekommen, Aggressionen zeigen oder sich zurückziehen und/oder in Tränen ausbrechen.
- reagiert auf belastende Ereignisse oft psychosomatisch.
- braucht nach Aufregung lange, um zur Ruhe oder in den Schlaf zu kommen.
- nimmt Konflikte und Disharmonien sehr schnell wahr.
- ist sehr empathisch.
- ist sehr humorvoll und bringt andere gerne zum Lachen.

## Praktische Tipps für den Umgang mit einem hochsensitiven/hochsensiblen Kind

- ☺ Lassen Sie es sein wie es ist! Nehmen Sie seine Besonderheiten und Bedürfnisse ernst und bringen Sie ihm Verständnis entgegen!
- ☺ Üben Sie sich in Geduld! (Vieles dauert mit einem hochsensitiven Kind länger.)
- ☺ Bringen Sie ihm Selbstachtung bei und helfen Sie ihm dadurch, Schamgefühle zu vermeiden!
- ☺ Sehen Sie Unerwartetes/Ungewohntes voraus und bereiten Sie es auf bevorstehende Änderungen vor!
- ☺ Achten Sie auf Struktur (räumlich, zeitlich, organisatorisch)!
- ☺ Finden Sie eine Balance zwischen „Schützen“ und „Stupsen“ (Wenn ein hochsensitives Kind Versagensängste entwickelt, helfen Sie ihm, sich stufenweise auf die neue Aufgabe einzulassen!)
- ☺ Verzichten Sie bei einem hochsensitiven Kind auf allzu strenge Disziplinarmaßnahmen! (Hochsensitive Kinder sind in der Regel sehr perfektionistisch und sind sich selbst die „strengsten Richter“.)
- ☺ Betrachten Sie die Umgebung der Kinder (Gruppenräume, Klassenzimmer) mal aus der Sicht eines hochsensitiven Kindes! (Ist es mit Dekoration und Gegenständen überfüllt und chaotisch, zu heiß oder zu kalt, schmutzig oder unangenehm beleuchtet? All das mindert das Wohlbefinden eines hochsensitiven Kindes beträchtlich.)
- ☺ Helfen Sie ihm bei auftretenden Integrationsproblemen (viele tun sich anfangs schwer, Anschluss zu finden oder zeigen eine erhöhte Gefahr, AußenseiterInnen, „Gruppenclown“ oder Mobbingopfer zu werden).

## Literaturempfehlungen

Aron, E., Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen, mvg Verlag, 2008

Für Kinder (und ihre WegbegleiterInnen):

Hanke-Basfeld, M., Philipp zählt den Grübelgeier, Festland Verlag e.U., 2015

## Einzelberatungen, Elternabende, Vorträge, Fortbildungen zum Thema

**Kontaktieren Sie mich!**

**Tel:** 0681 / 102 63 405  
**Mail:** [psychotherapie@elisabeth-heller.at](mailto:psychotherapie@elisabeth-heller.at)  
**Web:** [www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)

