

CORDULA ROEMER | DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

MEIN HOCHSENSIBLES KIND

Leichter durch
den Alltag mit
Naturheilkunde

G|U

CORDULA ROEMER | DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

MEIN HOCHSENSIBLES KIND

Leichter durch
den Alltag mit
Naturheilkunde



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



DAS HOCHSENSIBLE KIND UNTERSTÜTZEN

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Die Hochsensibilität bei Ihrem Kind erkennen und diese außergewöhnliche Gabe als etwas ganz Besonderes und als Bereicherung annehmen.
- Ihr Kind in seinem feinfühligem Wesen und in seinen speziellen Fähigkeiten stärken und fördern, dass es lernen kann, damit selbstbewusst umzugehen.
- Ihr hochsensibles Kind im alltäglichen Umgang angemessen unterstützen.
- Mit einfachen Soforthilfemaßnahmen überreizte Situationen entschärfen.
- Wirkungsvolle naturheilkundliche Mittel kennenlernen, um seelische und körperliche Beschwerden sanft zu lindern.
- Mithilfe von Entspannungsmethoden stressige Momente abmildern.
- Entlastende Maßnahmen kennenlernen, die Ihnen als betroffene Eltern helfen.



CORDULA ROEMER

Diplom-Pädagogin, Coach für Hochsensible

**DR. MED. SUZANN
KIRSCHNER-BROUNS**

Ärztin und Medizinjournalistin

»Jedes Kind möchte in seinem Wesen gesehen,
erkannt und geliebt werden, Ihr hochsensibles Kind
insbesondere.«



DAS HOCHSENSIBLE KIND AKZEPTIEREN

Ihr Kind ist hochsensibel - diese Erkenntnis und Ihre Bereitschaft, sich als fürsorgliche, liebende Eltern mit dem Thema zu beschäftigen, werden Ihren Alltag verändern. Angehörige und pädagogische Fachkräfte wissen, wie außergewöhnlich, anspruchsvoll und auch erschöpfend der Alltag sowohl für das Kind selbst als auch mit dem hochsensiblen Kind sein kann. Nicht zuletzt deshalb, weil es Hochsensibilität nicht in homöopathischen Dosen gibt. Das belegen aktuelle Studien der Universitäten Hamburg und

Bielefeld. Hochsensibilität existiert als Kriterium. Das bedeutet, entweder ist jemand hochsensibel oder er ist es nicht. Weitere Studien belegen, dass ein hochsensibles Kind in viel größerem Maße als ein normalsensibles auf die emotionale Zuwendung seiner Eltern angewiesen ist, um sein Wesen zu entwickeln und gut im Leben aufgestellt zu sein.

Wir möchten Sie mit diesem Ratgeber genau darin aktiv unterstützen. In Kapitel 1 und 2 zeigen wir Ihnen, wie Sie lernen können, die Veranlagung Ihres Kindes zu erkennen, zu verstehen und anzunehmen. In Kapitel 3 haben wir unter Berücksichtigung der körperlichen und seelischen Belastungen Maßnahmen aus der Naturheilkunde, Entspannungstechniken und weitere Empfehlungen zusammengestellt, für die hochsensible Kinder aufgrund ihrer Veranlagung empfänglicher sind. Abschließend finden Sie sanfte Maßnahmen und Mittel für Sie selbst, um sich vor Überbelastung zu schützen beziehungsweise um wieder zu Kräften zu kommen.

C. Franmann Kinder-Bros



HOCHSENSIBILITÄT – EINE GENETISCHE CHARAKTEREIGENSCHAFT

HOCHSENSIBLE KINDER SIND ANDERS ALS ANDERE KINDER. IN DIESEM KAPITEL STELLEN WIR IHNEN DAS PHÄNOMEN HOCHSENSIBILITÄT VOR UND BESCHREIBEN DIE ERSTEN 6 SCHRITTE, DIE MIT DEM ERKENNEN DER HOCHSENSIBILITÄT TYPISCHERWEISE EINHERGEHEN.



MEIN KIND IST HOCHSENSIBEL – WAS NUN?

»Möglicherweise ist Ihr Kind hochsensibel. Bitte informieren Sie sich.« Diesen Hinweis erhalten Eltern inzwischen immer häufiger von Ärzten, Lehrern, Erziehern oder Therapeuten, wenn ihr Kind in einer bestimmten Weise ungewöhnlich ist. Hochsensible Kinder sind und verhalten sich in vielen Situationen anders als ihre Altersgenossen. Aus Unkenntnis darüber wird so manches Mal eine pathologische Verhaltensauffälligkeit, AD(H)S oder eine Wahrnehmungsstörung vermutet. Doch Hochsensibilität ist eine genetisch vererbte Charaktereigenschaft, also ähnlich wie die Links- oder Rechtshändigkeit. Für Sie als Eltern sind deshalb Informationen wichtig, wodurch sich Hochsensibilität auszeichnet, woran Sie diese erkennen und welche Schwierigkeiten auftreten können, um Ihr Kind in seinem Wesen stärken und fördern zu können.

Was ist Hochsensibilität?

Darunter versteht man die Veranlagung des Nervensystems, deutlich mehr Sinneseindrücke aufzunehmen und diese entsprechend intensiver zu verarbeiten. Vergleichbar einem Sieb mit gröberem Locher, das nicht nur den Saft, sondern auch das Fruchtfleisch aus den Äpfeln herausfiltert, gelangen bei hochsensiblen Menschen eine Fülle von Informationen und Reizen durch den »Filter«. Das Reizverarbeitungssystem in Gehirn und Körper verwertet dieses »Mehr« an Reizen entsprechend intensiv und umfangreich. Nur etwa vier Prozent der Informationen werden – wie bei allen Menschen – bewusst wahrgenommen. Die restlichen 96 Prozent gelangen sofort ins Unbewusste und speisen von dort aus unter anderem unsere Intuition und unser Bauchgefühl.

Für den Hochsensiblen bedeutet dies, dass unendlich viel in seinem System auf allen Ebenen passiert und eben auch im Unbewussten. Die Aufnahme der Reize erfolgt auf allen Sinnesebenen, im Kontakt mit der Außenwelt unter anderem durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Aber nicht nur äußere Eindrücke werden intensiver wahrgenommen, sondern auch innere Empfindungen wie beispielsweise Schmerzen, Gefühle, Hunger und vieles mehr. Neben einigen Problemen birgt Hochsensibilität aber auch viele Gaben siehe hierzu auch >.

Körperliche Folgen der Hochsensibilität

Die permanente Reizüberflutung fordert aber auch Körper und Seele heraus. Lärm erzeugt zum Beispiel schon bei hochsensiblen Babys sehr viel schneller körperliche Abwehrreaktionen (Anspannung der Muskeln, Erhöhung der Herzfrequenz, geweitete Pupillen, größere Stimmbandschwingungen, Wegdrehen, Schreien, Weinen). Hochsensible Kinder leiden häufiger als normalsensible an Allergien, Schlafstörungen, Koliken und anderen Magen-Darm-Beschwerden. Sie reagieren auch stärker mit körperlichen Symptomen (Schwitzen, Nervosität, auch hier Stimmbandschwingungen) auf Stress siehe hierzu >.

INFO

INTERESSANTER ASPEKT

In China und Japan, das heißt in Ländern mit philosophischer, spiritueller Tradition, sind sensiblere, ruhigere Kinder akzeptierter und beliebter bei ihren Klassenkameraden als zum Beispiel in den westlichen Ländern, in denen die Gesellschaft extrovertierter ausgerichtet ist. Das heißt, Sensibilität hat in der chinesischen und japanischen Kultur seit Jahrhunderten einen anerkannten Stellenwert.

Hochsensibilität in der Forschung

Als Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität gilt die amerikanische Psychologin Elaine Aron. In ihren neueren Studien von 2014 konnte sie zusammen mit Bianca Acevedo et al. mittels funktioneller Magnetresonanztomografie Unterschiede in der Reizverarbeitung in Gehirnen von hochsensiblen und normalsensiblen Menschen feststellen

(Brain and Behavior, Bd. 4, 2104). Schon ihre Forschungen Anfang der 1990er-Jahre zeigten, dass so manches Verhalten wie beispielsweise starke Schüchternheit, Rückzug oder Angst vor anderen Menschen oder vor Aufgaben auf eine hochsensible Veranlagung zurückzuführen ist.

Aron betont vier Aspekte als Hinweis auf Hochsensibilität:

- tiefe Verarbeitungsprozesse
- Neigung zur Überstimulation
- schnelle emotionale Erregbarkeit und Empathie als sich wechselseitig bedingende Punkte
- Feinfühligkeit

In Deutschland ist es die Diplompsychologin Sandra Konrad, die seit 2014 auf dem Gebiet der Hochsensibilität an der Helmut- Schmidt-Universität Hamburg forscht. Sie fordert drei Faktoren, die für Hochsensibilität zutreffen müssen: Leichte Erregbarkeit sowie eine feine Wahrnehmung für unterschwellige und äußere Einflüsse wie Stimmungen anderer Menschen und eine niedrige sensorische Reizschwelle, das heißt, auf Lärm oder andere Reize reagieren Hochsensible früher und stärker.

2011 lieferten sowohl chinesische Genforscher um C. Chen (veröffentlicht in PLoS one) als auch dänische Genforscher um C. Licht et al. von der Technischen Universität Dänemark Beweise, dass Hochsensibilität genetisch vererbt wird. Sie konnten zeigen, dass mehrere Genorte auf Genen des Dopamin-Systems (C. Chen) bzw. auf einem Serotonin-Transporter-Gen (C. Licht) mit Hochsensibilität zusammenhängen.

Schon Anfang des 20. Jahrhunderts erforschte der amerikanische Entwicklungspsychologe Jerome Kagan von der Harvard University Hochsensibilität bei Kindern. Er setzte Säuglinge starken Reizen aus und führte Messungen ihrer körperlichen Reaktionen durch. In Follow-up-Studien konnten bei diesen Kindern im Vergleich zu normalsensiblen in der Vergleichsgruppe zeitlich früher ein Anstieg der Herzfrequenz, stärker geweitete Pupillen und größere

Stimmbandschwingungen gemessen werden. Kagan bewies in seinen Studien, dass der Anteil hochsensibler Kinder in Kindergruppen recht stabil bei 20 Prozent liegt. Nach bisherigen Erkenntnissen der Forschung sind etwa 20 Prozent der Menschen weltweit hochsensibel. Die niederländischen Entwicklungspsychologinnen Renske Gilissen und Marian Bakermans-Kranenburg von der Universität Leiden fanden in aktuellen Forschungen heraus, dass hochsensible Kinder von einer guten Mutter-/Elternbindung profitieren. Sie entwickeln in höherem Maße ihr Potenzial und sind dann sogar stressresistenter als normalsensible Kinder.



Ob Ihr hochsensibles Kind ein introvertierter Typ ist, erkennen Sie, wenn es gern allein ist.

Introvertierte Hochsensible

70 Prozent aller Hochsensiblen sind introviert, das bedeutet, dass sie eher nach innen gewandt sind, sich nicht gern in großen Gruppen aufhalten und Abwechslungen und Risiken meiden. Gehört Ihr Kind zu dieser Gruppe, dann zeigt es sich möglicherweise als stilles, zurückhaltendes, abwartendes Kind, das geräuschintensive und anstrengende Situationen meidet. Eventuell haben Sie beobachtet, dass Ihr Kind

- Geburtstagsfeiern nicht besonders mag (dort herrscht ihm zu viel Trubel).
- lieber allein auf dem Schulhof spielt als in der Gruppe (der Lärmpegel ist ihm zu hoch, der Umgang zu ruppig).
- sich zu Hause in sein Zimmer zurückzieht und oft ganz versunken in ein Spiel oder Buch ist (das ist seine Art der Erholung, es nimmt sich quasi seine Auszeit).

Möglicherweise spricht Ihr Kind mit leiser Stimme, wirkt eher ernsthaft und lehnt Veränderungen grundsätzlich erst einmal ab. Alle diese Beobachtungen lassen vermuten, dass Ihr Kind ein introvertiertes hochsensibles Kind ist.

Extrovertierte Hochsensible

30 Prozent aller Hochsensiblen sind tendenziell stärker extrovertiert. Elaine Aron bezeichnet diese Untergruppe der Feingühlichen als HSP / HSS (highly sensitive person / high sensation seeker). Als Kinder sind diese innerhalb einer Gruppe kaum als Hochsensible auszumachen: Sie sind gern in Gesellschaft, mögen Abwechslung, sind neugierig und recht aktiv. Im Unterschied zu normalsensiblen Kindern geraten sie jedoch schneller in eine Überreizung. Die Reaktion darauf ist meist schnell und heftig: Das extrovertierte hochsensible Kind wird scheinbar aus dem

Nichts heraus plötzlich laut (schreit, brüllt) oder wird ohne ersichtlichen Grund zänkisch oder weinerlich. Gerade dieser schnelle, oft von außen nicht nachvollziehbare Stimmungsumschwung kann ein Hinweis auf diesen Hochsensibilitätstypus sein.

Das hochsensible Kind

Hochsensible Kinder verhalten sich bereits von klein an ihrer Veranlagung entsprechend. Viele Reize strengen sie sehr an, deshalb konzentrieren sie sich oft intuitiv lieber auf wenig, anspruchsvolles Spielzeug. Sie fühlen sich mit komplexen und herausfordernden Aufgaben am wohlsten und sind neugierige, wissbegierige kleine Wesen.

»Nicht Philosophen stellen die radikalsten Fragen, sondern Kinder.«

HELLMUT WALTERS

Ihre hohe Reizaufnahme lässt hochsensible Kinder einerseits sehr empfindsam, kreativ und empathisch sein, andererseits werden sie schnell ungeduldig, leiden unter vielen »Kleinigkeiten« und passen oft in kein Schema. So kann die Naht im Hemd oder in der Socke Ihren Sohn zur Weißglut bringen und das morgendliche Anziehen zur Tortur werden lassen. Oder Ihre Tochter gebärdet sich nach der Schule unruhig und aggressiv als Resultat des reizüberladenen Schulalltags.

Kinder reagieren in der Regel impulsiv auf Situationen und ihre Umgebung. Hochsensible Kinder verhalten sich aufgrund ihrer Veranlagung noch einmal impulsiver, das heißt sowohl in Bezug auf Intensität als auch Schnelligkeit in ihren Handlungen.

Dieses Ausmaß ist eine Begabung, erzeugt aber oft Unmut und Missverständnisse. Möglicherweise sind die Erzieher mit dem Tempo Ihrer Tochter nicht einverstanden, da sie befürchten, dass Ihre Tochter dadurch andere Kinder übergehen könnte.

Um Ihr hochsensibles Kind besser verstehen zu können, zeigen wir Ihnen im 2. Kapitel die ganze Bandbreite der Eigenschaften und Charakterzüge, die im Zusammenhang mit der Hochsensibilität auftreten können.

Hochsensibilität in den kindlichen Entwicklungsphasen

Im Folgenden beschreiben wir gezielt die Besonderheiten in den Entwicklungsstadien vom Kleinkind zum Teenager.



Gehört Ihr Baby zu den sogenannten Schreibabys, könnte es hochsensibel sein.

DER HOCHSENSIBLE SÄUGLING

Bereits bei Ihrem Säugling können Sie eine Hochsensibilität erkennen. Diese Babys reagieren oftmals sehr reizempfindlich auf Geräusche, grelle Lichter oder Lichteffekte, auf geringe Temperaturschwankungen, kratzende Stoffe oder unruhige Situationen. So kann der Staubsauger oder die Küchenmaschine einen Schreianfall auslösen. Ist die Umgebung oder der Tagesablauf zu unruhig, zu überladen oder ungenügend strukturiert, neigt ein hochsensibler Säugling schneller als andere Babys zum Weinen oder Schreien. So kann zum Beispiel der Besuch im Einkaufscenter Ihr Kind derartig stressen, dass Sie Ihre Aktion abbrechen müssen. Auch für atmosphärische Reize und Stimmungen anderer Menschen sind hochsensible Kinder bereits im Säuglingsalter sehr empfänglich. Bei einem häuslichen Streit der Eltern oder Geschwister beginnt das Kind lauthals zu weinen oder reagiert unruhig oder gereizt. Das geschieht auch, wenn Mutter oder Vater entnervt und ihrerseits überreizt sind. Inzwischen wird oft bei einem sogenannten Schreibaby eine hochsensible Veranlagung vermutet.

Die Erfahrungen zeigen, dass Reizreduzierung hilfreich sein kann. Feinfühligere Babys schlafen zum Beispiel erst ein, wenn es in der Wohnung wirklich still geworden ist. Gestalten Sie das Bettchen und das Spielzimmer so schlicht wie möglich mit wenigen bunten Akzenten und klaren Strukturen. Begrenzen Sie den Zeitraum für blinkendes, trällerndes und sich von selbst bewegendes Spielzeug auf täglich nur wenige Minuten am Stück. Ihr hochsensibles Kind wird »grelles« Spielzeug zwar mögen, aber sehr wahrscheinlich regelmäßig unruhig und überdreht reagieren, wenn es diesen Reizen zu lange ausgesetzt ist.

TIPP

EHER ZU VIEL ALS ZU WENIG

Wenn ein Baby weint, neigen wir oftmals dazu, anzunehmen, dass ihm etwas fehlt. Bei hochsensiblen Babys und Kindern kann aber Weinen genau das Gegenteil bedeuten: Achten Sie darauf, was zu viel sein könnte!

Wie bereits Aron siehe > in ihren Untersuchungen feststellte, sind hochsensible Babys besonders empfänglich für sanfte und liebevolle Ansprache, leise Töne und kreativ anregendes Spielzeug. Säuglinge wollen gern »be-greifen«. Achten Sie auf die Vorlieben Ihres Kindes. Möglicherweise braucht es auch in kürzeren Abständen neues Spielzeug, das anspruchsvoller ist als das vorherige. Auf diese Weise werden Sie dem hochsensiblen Bedürfnis nach komplexen und differenzierten Erfahrungen gerecht.

DAS FEINFÜHLIGE KLEINKIND

Einige für Hochsensible typische Merkmale können Sie erst bemerken, wenn Ihr Kind heranwächst, etwa wenn es in der Lage ist, Sie auf Dinge hinzuweisen, die Sie übersehen, die Ihr Kind aber wahrnimmt. Bereits im Kleinkindalter von 1 bis 4 oder 5 Jahren können Sie erkennen, ob Ihr Kind eher zum extrovertierten oder introvertierten Typus gehört siehe >. Gerade in der Kita fallen die introvertierten hochsensiblen Kinder auf, da sie nur ungern an Gruppenaktivitäten teilnehmen, lieber allein oder nur mit einer Freundin oder einem Kumpel spielen oder sich schnell zurückziehen. So kann es vorkommen, dass Ihr Kind sich ein halbes Jahr lang vom Rand aus das Gruppengeschehen anschaut, ehe es aktiv mitmacht. Auch kann es sein, dass hochsensible Kinder nicht aktiv am Gruppengeschehen

teilnehmen, zu Hause aber alles nachspielen, was sie in der Gruppe beobachtet haben.

Hochsensible Kleinkinder entwickeln besondere Fähigkeiten, wie zum Beispiel frühe Sprachentwicklung und Feinmotorik, stellen tiefgründige Fragen oder bevorzugen Kontakt zu älteren Kindern. Aber auch das Gegenteil kann zutreffen: Vielleicht ist Ihr Kind in manchen Bereichen langsamer, da das Gehirn intensiv mit der Entwicklung anderer Kompetenzen beschäftigt ist. So hat Ihre Tochter zwar bereits einen ungewöhnlich großen Wortschatz, tut sich aber mit motorischen Feinheiten wie zum Beispiel dem Umgang mit Stift und Schere schwer.

TIPP

REIZE REDUZIEREN

Eine Quelle für Reizüberflutung im Kleinkindalter kann ein überfrachtetes Kinderzimmer sein. Sorgen Sie zum Beispiel dafür, dass sich dort nicht das gesamte Spielzeug der letzten Jahre stapelt. Auch zu viele Farben (buntes Bettzeug, Teppich, Vorhänge, Poster etc.) können irritieren.

DAS FEINFÜHLIGE KIND

Der Eintritt in die Schule ist für die meisten feinfühligsten Kinder ein massiver Einschnitt. Er ist geprägt durch viele neue Aufgaben, durch neue Freunde, wachsende Eigenverantwortung und Erweiterung des sozialen Umfeldes. Für hochsensible Kinder stellen sich neue Probleme: noch striktere Zeitabläufe als in der Kita, pünktlicher Unterrichtsbeginn, tägliche Hausaufgaben und beginnender Leistungsdruck. Widerwillen, Schulverweigerung und Lernblockaden sind nicht ungewöhnlich.

Zwei zentrale Themen begleiten Ihr hochsensibles Kind in dieser Zeit.

Reizüberflutung: Die oft großen Klassen mit vielen Reizen (Gerüche, Stimmen, Stimmungen anderer Kinder), die mit Büchern und Bildern oder Schautafeln gefüllten Klassenzimmer, wechselnde Bezugspersonen, volle, laute Schulhöfe sowie der wachsende Leistungs- und Erwartungsdruck seitens Eltern und Lehrern überfluten das feinfühlige Kind. Zusätzlich gibt es kaum Rückzugsräume oder stille Pausen für die Verarbeitung der optischen und akustischen Reizflut. In der Folge erleben Sie zu Hause ein überreiztes und überreagierendes Kind. Ganz wichtig sind deshalb Entspannungs- und Rückzugszeiten nach der Schule (Minimum eine halbe bis eine Stunde), damit sich die neuronale Überlastung reduzieren kann.

Anders lernen: Verhaltensweisen aus Säuglings- und Kleinkindalter intensivieren sich noch einmal mit Schulbeginn. Die meisten hochsensiblen Kinder lernen anders beziehungsweise sie benötigen andere Lernaufgaben. Während sich Ihr Kind in der Kita noch relativ frei sein Spielzeug und den Umgang damit aussuchen konnte, muss es sich in der Schule bestimmte Inhalte in meist vorgegebenen Lernschritten aneignen. Hochsensible lernen sehr gern, jedoch am besten im eigenen Tempo und mit vernetzten interdisziplinären Inhalten. Wenn Ihr feinfühliges Kind sich zum Beispiel für Sprachen interessiert, wird er gut motiviert sein, wenn Vokabeln und Texte in sinnvolle Zusammenhänge gesetzt werden (Filme, Bücher, Besuche von Kindertheaterstücken). Andererseits wird er sich schnell langweilen und die Leistung womöglich verweigern, wenn der Unterricht zu eintönig ist oder die Lerninhalte nicht in seinem Lerntempo präsentiert werden.

INFO

»GEFÜHLSSTAU«

Trotz Kreativität und rascher körperlicher oder geistiger Entwicklung kann es sein, dass sich Ihr Kind merkwürdig oder gar auffällig verhält. Eventuell »bockt« es ständig, weint viel, hat bereits Erlerntes scheinbar plötzlich vergessen oder verweigert bestimmte gemeinsame Aktivitäten.

Vielleicht kann Ihr Kind seine Bedürfnisse, Empfindungen oder Grenzen wie zum Beispiel Überreizung oder den Wunsch nach Stille oder weniger Menschen (noch) nicht artikulieren – weil es zu klein ist oder / und seine Gefühle nicht deuten oder benennen kann. Sein Unbehagen zeigt sich dann durch »auffälliges« Verhalten wie Weinen.





Strömen zu viele Reize auf das hochsensible Kind ein, versucht es sich zu schützen.

DER FEINFÜHLIGE TEENAGER

Ihr Kind mausert sich langsam zum Erwachsenen, auch wenn es als Teenager häufig noch »zwischen Baum und Borke« steht: gerade erwachsen und im nächsten Moment wieder Kind. Stimmungsschwankungen und Meinungsänderungen sind daher – auch bei den hochsensiblen Jugendlichen – an der Tagesordnung. Die in dieser Zeit generell impulsiven Emotionen können bei

Hochsensiblen einerseits noch schneller angefacht und in Wallung gebracht werden. So ist Ihre Tochter vielleicht emotional heftig aufgebracht über das Verhalten einer Mitschülerin oder eines Lehrers, während ihre normalsensible Freundin dies gar nicht so dramatisch findet. Andererseits zeigen gerade hochsensible junge Menschen oftmals eine wachsende Bereitschaft für verantwortungsvolle Aufgaben, ein starkes soziales Engagement sowie spezielle Interessen. In Bezug auf typische Teenagerthemen wie Alkohol, Drogen oder auch ein ausschweifendes Party- oder Sexualleben wird Ihr Teenager wahrscheinlich pflegeleichter sein. Hochsensible Jugendliche schützen sich intuitiv vor Reizüberflutung und Überanstrengung, die solche Dinge mit sich bringen.

Leichte Ablenkbarkeit

Dies ist ein wichtiges Thema, das sich durch alle Altersstufen beim hochsensiblen Kind zieht. Da das hochsensible System immer – quasi automatisch – auf der Suche nach Informationen ist, nimmt Ihr Kind jedes Rascheln, jede Bewegung, jeden sensorischen Effekt wahr. Dadurch ist es zuweilen vom eigentlichen Hauptgeschehen abgelenkt.

Wenn Sie nicht wissen, dass Ihr Kind hochsensibel ist, wird aufgrund der leichten Ablenkbarkeit schnell eine Konzentrationsschwäche angenommen. Fragen Sie Ihr Kind, was Sie gerade getan oder gesagt haben. Wenn es korrekt antwortet, hat es kein Konzentrationsdefizit, sondern es ist hochsensibel.

Wichtig: Ziehen Sie einen Kinderarzt zurate, wenn Sie andere Ursachen als die Hochsensibilität für die Konzentrationsprobleme Ihres Kindes vermuten oder wenn diese massiv sind.

Freunde finden

In der heutigen Zeit, in der die Anzahl der Facebook-Freunde als Maßstab für den Beliebtheitsgrad gilt, ist das Bedürfnis nach wenigen, aber tiefen und engen Freundschaften wenig akzeptiert. Viele hochsensible Kinder haben aber nur wenige Freunde – und das ist gut so. Logischerweise steigt nämlich die Menge an sensorischen und emotionalen Reizen, die verarbeitet werden wollen, mit der Anzahl der Kontakte. Feinfühligere Kinder reduzieren diese Reizvielfalt automatisch und unbewusst, indem sie sich lieber in kleinen Gruppen bewegen und wenige Freunde oder auch nur einen einzigen treffen möchten.

Wenn Sie beobachten oder darauf hingewiesen werden, dass sich Ihr Kind zu sehr isoliert, dann helfen Sie ihm: Entwickeln Sie ein Gespür für andere hochsensible Kinder und fördern Sie den Kontakt zu ihnen.

»Wie die Welt von morgen aussehen wird, hängt in großem Maß von der Einbildungskraft jener ab, die gerade jetzt lesen lernen.«

ASTRID LINDGREN

TIPP

AB WANN SOLL MEIN KIND WISSEN, DASS ES HOCHSENSIBEL IST?

Spätestens ab der Pubertät ist es unerlässlich, dass Ihr Kind um seine Hochsensibilität weiß, denn das Nichtwissen um die eigene Veranlagung kann zu Irritationen über das eigene Wesen und Verhalten führen und in erheblichem Maße Selbstzweifel schüren. Das kann

sich in Orientierungslosigkeit, Leistungsverweigerung, Aggressivität, Depression oder auch gesundheitlichen Beschwerden wie Essstörungen, Kopfschmerzen, Magen- oder Darmproblemen zeigen siehe hierzu auch ab >.



6 SCHRITTE, UM DIE HOCHSENSIBILITÄT ZU VERSTEHEN

Sie möchten sich informieren, wie Sie Ihr Kind besser verstehen und es zugleich darin unterstützen können, seine eigene Hochsensibilität anzunehmen und den Alltag sowie das Familienleben gut zu meistern. Fast alle Betroffenen durchlaufen beginnend mit der Erkenntnis, dass ihr Kind hochsensibel ist, folgende 6 Schritte. Es kann sehr hilfreich sein, diese zu kennen und zu wissen, dass es normal ist, wenn Sie zunächst zweifeln, sich hilflos fühlen oder mit dem Thema Hochsensibilität hadern. Hochsensibilität ist eine angeborene Veranlagung, die in der Tat alle Lebensbereiche entscheidend beeinflusst.

Bei der Erläuterung der 6 Schritte beschreiben wir viele Situationen und geben Ratschläge und Hilfestellungen. Diese decken aber natürlich nicht jede individuelle Erfahrung ab, die Sie als Eltern mit Ihrem hochsensiblen Kind erleben. Es kann ratsam sein, professionelle Hilfe zum