

Julie Leuze

Empfindsam erziehen

Tipps für die ersten 10 Lebensjahre
des hochsensiblen Kindes

Von Eltern
für Eltern

 www.festland-verlag.com

Julie Leuze

Empfindsam erziehen

Tipps für die ersten 10 Lebensjahre
des hochsensiblen Kindes

Copyright Festland Verlag, Wien, 2010
Elektronische Ausgabe, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Jede Vervielfältigung, insbesondere die des Drucks, des Vortrags, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, der Veröffentlichung im Internet, der Übersetzung, der Reproduktion oder Nutzung in irgendeiner Form auf mechanische, elektronische oder andere Weise, sei sie bekannt oder erst in der Zukunft erfunden, inklusive Fotokopie oder Speicherung in irgendeiner Form, auch in Teilen, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag. Genehmigungen zur auszugsweisen Verwendung in Kleinauflagen als Lehrmaterial werden üblicherweise kostenlos gewährt, müssen jedoch auch vorab schriftlich mit Angaben über die Art der Lehrveranstaltung und die Auflagenhöhe eingeholt werden.

Umschlaggestaltung: Michael Reichmuth, www.mr-grafik.de
Satz: Ulrich Bogun, www.satzservice.de

ISBN: 978-3-9501765-7-5

»Lieben bedeutet,
einen anderen Menschen so sehen zu können,
wie Gott ihn gemeint hat.«

Fjodor Dostojewski, russischer Schriftsteller

»Das Kind gehört nicht den Eltern,
sondern nur sich selbst.
Es ist nicht auf die Welt gekommen,
um die Erwartungen seiner Eltern zu erfüllen,
sondern um zu jenem Wesen zu werden,
das in ihm angelegt ist.
Dies zu ermöglichen,
liegt in der Verantwortung der Eltern.«

Remo H. Largo, Professor für Kinderheilkunde

Vorwort

Hochsensible Kinder sind ein wenig anders als andere Kinder, und dieses Buch ist ein wenig anders als andere Bücher. Was hochsensible Kinder so besonders macht, das wissen Sie von Ihrem eigenen Nachwuchs – sonst hätten Sie wohl nicht nach diesem Buch gegriffen. Was ›Empfindsam erziehen‹ besonders macht, sind die Mütter und Väter, die dahinter stehen: Eltern hochsensibler Kinder, die mir tiefe Einblicke in ihr Familienleben gewährt haben. Eltern, die mir von den vielfältigen Herausforderungen des familiären Alltags erzählt haben, von den Stärken und Schwächen ihrer Kinder, von kleinen und größeren Problemen und von den Lösungen, die sie dafür gefunden haben.

Diesen Eltern folgt die inhaltliche Ausrichtung des Buches: Was ihnen am Herzen lag, hat auch Eingang in ›Empfindsam erziehen‹ gefunden. Ein Ratgeber von Eltern für Eltern also, in dem die Mütter und Väter ausführlich zu Wort kommen. Dabei habe ich die Ausdrucksweise der Befragten bewusst unverändert gelassen, um größtmögliche Authentizität zu gewährleisten. Verändert wurden lediglich die Namen, so dass die Anonymität der Interviewten bestehen bleibt.

Auf diese Weise möchte ich es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ermöglichen, von den Erfahrungen anderer Eltern zu profitieren. Denn das ist es, was im Umgang mit hochsensiblen Kindern oft am meisten fehlt: der Austausch mit Müttern und Vätern, denen es genauso geht wie einem selbst. Diese Lücke im Erziehungsalltag möchte ›Empfindsam erziehen‹ schließen.

Wissenschaftlichen Anspruch erhebt das Buch indes nicht, und ebenso wenig sollen bestimmte erzieherische Verhaltensweisen zum Dogma erhoben werden. Für ersteres erscheint mir die Forschungslage noch als zu dünn, und

letzteres hieße, die Individualität der Kinder und ihrer Eltern nicht zu verstehen. Deshalb werden Sie hier auch keine klare Definition finden, wann ein Kind als hochsensibel gilt und wann nicht. Denn ebenso

wie andere Kinder auch, sind hochsensible Kinder sehr unterschiedlich: Manche sind extrem geräuschempfindlich, ansonsten aber unauffällig; manche zeigen ihre Sensibilität vor allem im zwischenmenschlichen Bereich; wieder andere vereinen sämtliche Merkmale in sich, die auf einschlägigen Listen zur Hochsensibilität aufgeführt werden. Hochsensibilität kann sich also auf verschiedene Art und Weise zeigen, und so werden Sie Ihr Kind weder in allem, was Sie im Folgenden lesen werden, wiedererkennen, noch werden alle Ratschläge zu Ihrem Kind und Ihnen passen.

Gott sei Dank: Denn Hochsensible sind Individuen wie andere Menschen auch, die weder auf ihre Hochsensibilität reduziert, noch abgewertet, noch auf einen Sockel gehoben werden sollten. Ein hochsensibles Kind drückte es einmal so aus:

»Ich bin doch nicht aus Gold oder Silber. Ihr seid bloß grün und ich bin gelb. Bloß ein bisschen anders.«

Wie Mütter und Väter mit dieser Andersartigkeit umgehen, welche Probleme am häufigsten vorkommen und welche Ratschläge Eltern und Experten dazu bereithalten – das steht in ›Empfindsam erziehen‹.

Bevor es nun endlich losgeht, möchte ich folgenden kompetenten und hilfsbereiten Menschen danken: Rolf Sellin vom HSP-Institut Stuttgart^[1], der mir ein wertvoller Gesprächspartner rund um das Thema Hochsensibilität war. Regula Wehlte, die als Heilerzieherin und Erzieherin langjährige Erfahrung mit hochsensiblen Kindern vorweisen kann. Und nicht zuletzt Higu und Michael Körner, Leiter des Wiener Kinderhauses »Liebevoll«, das sich auf besondere Kinder – wie die Körners es nennen – spezialisiert hat. Ihnen

und allen befragten Eltern ein herzliches Dankeschön dafür,
dass Sie Ihre Erkenntnisse mit mir geteilt haben!

Stuttgart, im Juni 2010

Julie Leuze

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität bedeutet ein intensiveres Wahrnehmen und tieferes Verarbeiten von Eindrücken wie Geräuschen, Gerüchen, optischen und taktilen Reizen, von Hitze, Kälte u. ä. All das geht einher mit der Neigung zur Überstimulation, die sich bei Erwachsenen oft in dem Gefühl, gestresst zu sein äußert, sich aber auch in Schlafstörungen und vielfältigen anderen körperlichen Symptomen zeigen kann.

Das Kürzel »HSP« für »highly sensitive person«, also »hochsensible Person«, wurde von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron in ihrem 1996 erschienenen Buch »The Highly Sensitive Person: How to Thrive When The World Overwhelms You« geprägt. Aron ist selbst hochsensibel, was sie während einer Psychotherapie entdeckte - Jahre, bevor sie das Buch schrieb. Seither beschäftigt sie sich im Rahmen ihrer Forschungen und Publikationen intensiv mit dem Thema Hochsensibilität.

Laut Aron sind etwa 15 Prozent der Menschen hochsensibel. In den meisten Fällen ist die Hochsensibilität schon ab der Geburt feststellbar. Zwillingsstudien weisen darauf hin, dass Hochsensibilität vererbt wird. Bereits im Babyalter ist das Gehirn der Hochsensiblen wachsamer, rascher alarmiert und auch auf sehr feine Reiznuancen konzentriert. Das führt dazu, dass HSP schon von Geburt an eine besonders große Informationsdichte registrieren und verarbeiten müssen. Strömen zu viele Reize auf sie ein, reagieren Hochsensible jeden Alters daher empfindlich und häufig überreizt.

Was bedeutet das nun für Eltern und ihre hochsensiblen Kinder?

Am besten beginnen wir bei der Beantwortung dieser Frage ganz am Anfang: beim hochsensiblen Baby.

Teil I:

Die Babyzeit

Vom Schreien und Schlafen

Die erste Zeit mit hochsensiblen Baby ist für einige Eltern wunderschön, für die meisten aber vor allem eins: anstrengend! Natürlich schreien alle Säuglinge, und natürlich bringen alle Säuglinge ihre Eltern um den Schlaf – doch bei hochsensiblen ist alles potenziert. Ist man dann als Mutter oder Vater unsicher, überfordert und vielleicht sogar selbst hochsensibel, kann die strahlend glückliche Babyzeit schnell in reinen Stress ausarten. Die gute Nachricht allerdings lautet: Nach dem anfänglichen Schock, als den viele Mütter und Väter den Alltag mit Baby empfinden, entdecken fast alle Eltern Mittel und Wege, um mit ihrem Säugling auf eine Wellenlänge zu kommen.

Im Folgenden sollen die beiden Probleme der Babyzeit behandelt werden, die die befragten Eltern als besonders belastend empfunden haben und die oft im »Doppelpack« auftreten: Das Baby schreit extrem viel, und es schläft besonders wenig bzw. unruhig.

Das Problem : Eltern berichten

»Meine Tochter hat als Baby sehr viel (und laut!) geschrien. Laute Geräusche, z. B. Staubsauger- oder Handwerkerlärm, Stühle rücken o. ä., waren fast immer Auslöser zum Schreien, ebenso fremde Menschen und Änderungen im Tagesrhythmus. Sie konnte sehr langanhaltend und intensiv schreien und oft gelang es mir nicht, sie zu beruhigen.«

Was Nora hier beschreibt, ist typisch für viele hochsensible Babys: Sie registrieren alles und reagieren sich dann auf die einzige Art ab, die ihnen zur Verfügung steht – sie schreien.

Damit gekoppelt ist das Problem des schlechten Schlafs. Viele hochsensible Babys schlafen sehr unruhig, an ein Durchschlafen ist auch nach Monaten nicht zu denken. Das kann für die Eltern sehr anstrengend werden, vor allem wenn sich das Problem nicht nach einiger Zeit von selbst gibt. So erzählt Sarah:

»Meine Tochter war ein Schreibaby, hat 20 Monate nicht durchgeschlafen, war nie zur Ruhe zu bringen. Schief z. B. ein und schreckte nach 20 Minuten wieder hoch. Wollte viel und oft gestillt werden, wahrscheinlich Stressabbau durch das Saugen?! Es war sehr, sehr schwer, dem Baby einen Rhythmus anzugewöhnen.«

Und Gundula gibt zu:

»Einfach ›ablegen‹ war kaum möglich, sie brauchte lange, um einzuschlafen, weinte sich in den Schlaf. Auch sonst weinte sie viel. Die Zeit war anstrengend. Oft wusste ich nicht, was ich noch mit ihr machen sollte, um sie zur Ruhe zu bekommen; und meine Mutterliebe war oft in den Hintergrund gedrängt, bis hin zur ›mechanischen‹ Versorgung des Kindes, da ich emotional und körperlich einfach nicht mehr konnte.«

Nathalie erfuhr Ähnliches:

»Die erste Zeit empfand ich als sehr anstrengend und überfordernd. Oft war ich hilflos, da meine Tochter abends und nachts extrem geschrien hat und nicht zu beruhigen war. Tagsüber sehr lieb, hat aber schon immer nur in ihrem Bett geschlafen und konnte schlecht

abschalten – war ›immer auf Sendung‹. Unsere Umwelt hatte wenig Verständnis ...«

Auch Greta kam mit dem ewig schreienden Kind an ihre Grenzen:

»Sie war schon als Baby sehr anstrengend, ist mir nie von der Seite gewichen, ist schlecht eingeschlafen und jahrelang nachts stündlich aufgewacht. Hat lange starke Bauchkoliken gehabt, nie im Kinderwagen gelegen, ich habe sie immer herumgetragen. Meiner Kinderärztin fiel sie als Baby mit geringer Frustrationstoleranz gleich auf. Manchmal bin ich ausgerastet, weil ich psychisch und physisch überlastet war. Sie zog sich dann in sich zurück.«

Sehen wir uns nun an, welche Lösungsmöglichkeiten die befragten Eltern gefunden haben.

Lösungsvorschläge

Folgende Maßnahmen haben nach Ansicht der Eltern am besten zur Entspannung der Situation und zur Beruhigung des überreizten Babys beigetragen:

- Intensive Nähe am Tag und in der Nacht
- Äußere Ruhe, die zu innerer Ruhe führt
- Ein strukturierter Alltag, der Eltern wie Kind Sicherheit gibt
- Annehmen von externer Hilfe verschiedenster Art.

Intensive Nähe

Hanna erzählt:

»Mein Sohn hat von Anfang an sehr viel geschrien, in seinem Bett höchstens fünf Minuten geschlafen und dann fürchterlich geweint. Auf meinem Bauch oder in meinem Arm dagegen schlief er stundenlang! «

Was Hanna mit ihrem Sohn erlebte, ist typisch für hochsensible Babys: Sie sind offensichtlich nicht in der Lage, sich ohne die Hilfe der Eltern von äußeren Einflüssen abzugrenzen. Nur die intensive Nähe eines vertrauten Menschen lässt sie soweit zur Ruhe kommen, dass sie schlafen können. Hanna fährt fort:

»Schlafen in der Wiege ging bei unserem Sohn überhaupt nicht, nur auf meinem Arm oder nach Geschrei im Kinderwagen. Im Nachhinein habe ich erkannt, dass er einfach nur Nähe wollte... Er war knapp zwei Wochen alt, als er sich nach dem Stillen vom Stillkissen auf meinen Bauch robbte und dort selig einschlief. Wir haben ihm das später einfach gelassen, mein Mann und ich wechselten uns eben ab, damit immer einer von uns sich ausruhen konnte.«

Sind hochsensible Babys in ihrem Bedürfnis nach Nähe allzu fordernd – oder ist dieses Bedürfnis nicht vielmehr natürlich und verständlich? Schließlich lebten Säuglinge von jeher in engster Nähe zu ihren Eltern. Erst seit wenigen Jahrhunderten ist es in unserer Gesellschaft üblich, Babys in eigenen Zimmern schlafen zu lassen und zu erwarten, dass sie das klaglos akzeptieren. Hierzu schreibt der Schweizer Professor für Kinderheilkunde Remo H. Largo: »In der westlichen Welt müssen wir uns ernsthaft fragen, ob unser Umgang mit dem Säugling seinem Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit gerecht wird. Mindestens ein Teil der Kinder scheint für ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden auf einen ausgedehnten Körperkontakt angewiesen zu sein während des Tages, aber auch in der

Nacht. Säuglinge, die vermehrt herumgetragen werden, schreien in den ersten drei Lebensmonaten weniger als diejenigen, die einen Großteil der Zeit allein in ihrem Bettchen verbringen«[\[2\]](#).

Deshalb der Rat etlicher Mütter: Tragen Sie Ihr Kind, wenn es ihm gut tut! Sie ersparen sich viele Stunden Geschrei, schonen Ihre Nerven und geben Ihrem Kind das, was es braucht – Geborgenheit.

Sogar Lärm (der vor allem mit Geschwisterkindern nicht ausbleibt) und Hektik werden besser vertragen, wenn das Baby ganz nah am Körper der Mutter sein darf. Dazu schreibt die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron, Autorin mehrerer Standardwerke über Hochsensibilität: »Nähe gibt Ihrem HSK Sicherheit und vermindert Übererregung durch Angst. Vor allem wenn Sie Ihr Baby einer eher aufregenden Situation aussetzen müssen, sollten Sie es dicht am Körper tragen.«[\[3\]](#)

Keine Angst: Das heißt nicht, dass Sie von nun an nie mehr die Hände frei haben werden. Denn erstens dauert die Phase, in der die Babys getragen werden möchten, meist nicht länger als einige Monate. Und zweitens gibt es mittlerweile ein großes Angebot an Tragehilfen auf dem Markt. Viele Eltern haben z. B. mit Tragetüchern gute (und rückschonende!) Erfahrungen gemacht. So wie Conrad:

»Im ersten Jahr ist unser Sohn immer gegen fünf Uhr aufgewacht. Um meiner Frau wenigstens eine Chance auf eine halbwegs erträgliche Aufwachzeit zu geben, bin ich täglich die ersten beiden Stunden mit Niclas im Tuch durch die Wälder gestreift. Denn mir selbst macht es nicht so viel aus, früh aufzustehen. Oft war es so, dass ich mit ihm raus bin, wenn er geweint hat – sobald ich einen Schritt vor die Tür tat, war es schon besser.«

Verwöhnt man sein Baby, wenn man auf sein Bedürfnis nach Nähe eingeht? Hat die Schwiegermutter recht, wenn sie warnt, man zöge sich einen kleinen Tyrannen heran? Muss man das Kind schreien lassen, damit es lernt, »dass es nicht der Chef ist«? Fragen, die sich viele verunsicherte Eltern stellen.

Doch sie sind unberechtigt, meint der Familien- und Kommunikationsberater Jan-Uwe Rogge. Der Autor zahlreicher Bücher zu Erziehungsfragen schreibt: »Für die Ausbildung des Urvertrauens, einer sicheren Bindung, ist es in der frühesten Kindheit wichtig, dass kindliche Bedürfnisse konsequent, verlässlich und vor allem spontan befriedigt werden. (...) Säuglinge, Babys, ganz junge Kinder sind noch nicht in der Lage zu warten. Das ist kein böser Wille – sie wollen vielleicht, aber sie können es nicht.«[\[4\]](#)

Schlagen Sie den Rat der Schwiegermutter also getrost in den Wind! Eine sichere Bindung und Urvertrauen sind kein Verwöhnen, sondern die größten Geschenke, die Sie Ihrem Baby für sein Leben machen können.

Und noch einmal: Irgendwann sind alle Babys soweit, tagsüber auf die ständige Nähe verzichten zu können. Auch wenn man es im Dauerstress der ersten Wochen gar nicht glauben mag – dieser Zeitpunkt kommt meist schon nach wenigen Monaten.

Nachts allerdings brauchen viele hochsensible Babys wesentlich länger – mindestens das erste Lebensjahr hindurch – das Gefühl der Nähe von Mama oder Papa. Was man einem Baby, hochsensibel oder nicht, auch nachts nicht antun sollte: Es einfach schreien zu lassen. Damit ist nicht gemeint, dass die Mutter Tag und Nacht sofort aufspringen muss, sobald das Baby piepst. Aber man sollte sich fernhalten von den populären Programmen, mit deren Hilfe bereits sehr junge Babys zum Durchschlafen gebracht werden sollen, denn zahlreiche Eltern von hochsensiblen

Babys haben bittere Erfahrungen damit gemacht. So wie Tanja:

»Das Schlimmste, was ich meinem Sohn in dieser Zeit antun konnte, war: schreien lassen. Ich fühlte mich zwar total unfähig, als ich das Buch über das Schlafprogramm fast aus dem Fenster warf. Doch dann saß ich wieder bei meinem Sohn im Kinderzimmer zum Einschlafen und hielt ihm die Hand auf den Bauch - und es machte ihn ruhig und er konnte gut einschlafen! Auch mir ging es viel besser damit.«

Und Jana sagt:

»Kinder wollen ja behandelt werden wie normale Menschen, nicht wie zu dressierende Hunde oder sonst wie zu manipulierende Wesen. Dennoch habe ich mich in der Babyzeit zu einigen strategischen Versuchen hinreißen lassen - damals, was das Schlafengehen betrifft. Das bereue ich. Gleichzeitig bin ich heilfroh, dass meine Intuition mich immerhin vor Grausamkeiten wie ›Jedes Kind kann schlafen lernen‹ bewahrt hat.«

Barbara bringt es auf den Punkt:

»Jedes Kind kann schlafen lernen? Überreizte Kinder können es NICHT! Ich kann es doch nicht alleine lassen, wenn es mit zu vielen Sinneseindrücken nicht fertig werden kann und weint! «

Was Tanja, Jana und Barbara stellvertretend für fast alle befragten Eltern sagen, wird vom Schlafexperten Jürgen Zulley untermauert. Zulley kritisiert Schlaflernprogramme wie das oben erwähnte als unangemessen hart. Er moniert vor allem, dass die Babys in ihrem Weinen nicht beachtet und immer wieder verlassen werden. Dies gehöre zu den schlimmsten Erfahrungen, die ein kleines Kind machen

könne. Denn »gerade, weil Babys von der Zuwendung ihrer Eltern so abhängig sind, erleben sie die Zurückweisung, die mit solchen Programmen verbunden ist, als sehr bedrohlich«, so Zulley.^[5] Und auch die Eltern selbst sind oft unglücklich mit der Methode: Wer hört sein Kind schon gerne verzweifelt schreien, während er mit der Uhr vor der Zimmertüre steht und darauf wartet, endlich wieder rein zu dürfen?

Was aber tun, wenn die Eltern mit den Nerven am Ende sind? Wenn sie alles tun würden für eine Stunde Schlaf? Hier rät Jürgen Zulley zum Pragmatismus: »Nicht am gesunden Schlafverhalten des Babys herumdoktern, sondern sich selbst das Leben leichter machen.«^[6] Also tagsüber schlafen statt Fenster putzen, Ruhezeiten für die Geschwister einführen, wenn das Baby mittags schläft, und abends früher ins Bett gehen. Und in der Nacht ganz einfach fünf gerade sein lassen, das Baby zu sich ins Bett holen und gemeinsam weiterschlafen – im guten Gefühl, dem Baby die Nähe zu geben, die es eben braucht.

Tatsächlich haben viele Eltern positive Erfahrungen damit gemacht, das Baby im Elternbett schlafen zu lassen. Nicht jede Mutter und jeder Vater kann sich mit diesem Gedanken anfreunden – doch das nächtliche Stillen ohne Stress, fast im Halbschlaf, hat durchaus seine Vorteile und kann den Eltern viele Stunden Geschrei ersparen. Denn oft ist es weniger Hunger als vielmehr das Bedürfnis, Mamas beruhigende Anwesenheit zu spüren, das (hochsensible) Babys weckt. Diese Erfahrung machte auch Mona:

»Wichtig und richtig war immer, dass meine Tochter bei mir sein konnte, sie hat auch mit in meinem Bett geschlafen. Sie hat als Baby nie um Aufmerksamkeit geweint, sondern nur, wenn sie auch was hatte ... darum gab es für mich auch kein ›Schreien lassen‹. Sie