

KATHRIN BORGHOFF

# So feinfühlig *und* so stark

Wie  
Eltern sensible  
und hochsensible  
Kinder in Schule  
und Kindergarten  
unterstützen  
können

**BELTZ**

KATHRIN BORGHOFF

# So feinfühlig *und* so stark

Wie Eltern sensible und hochsensible Kinder in  
Schule und Kindergarten unterstützen können

**BELTZ**



*Für meine eigenen sensiblen Kinder -  
und alle anderen auch.*

# Inhalt

## Einleitung

Wie Sie dieses Buch nutzen können

... und warum Sie dieses Buch mit einem sensiblen Kind vermutlich nutzen müssen

## Kapitel 1

### **Feinfühlig, sensibel, hochsensibel ... Wer oder was ist mein Kind?**

Hochsensibilität

Orchideen, Tulpen und Löwenzahn

Sind wir selbst schuld? Was uns der aktuelle Stand der Forschung beweist

Meine eigene Geschichte: eins fürs Herz, eins für die Seele

## Kapitel 2

### **Typische Herausforderungen mit einem (hoch-)sensiblen Kind**

Schlafen, Kleidung, Übergänge, Gefühle – die Quelle elterlicher Stressoren

Schlafenszeit! Was sensible Kinder brauchen

»Das ziehe ich nicht an!« – Kratzen, Piksen, Jucken, Reiben. Was Kleidung können muss

Wenn alles zu schnell geht – Übergänge sensibel begleiten.

Gastkapitel von Denise Piecha

Gefühle sensibler Kinder erkennen, verstehen und co-regulieren

Ein Wort zum Trost

Geborgenheit ist der Schlüssel

### **Kapitel 3**

#### **Wie das kindliche Gehirn sich in der Krippen-, Kindergarten- und Schulzeit entwickelt**

Krippe, Kindergarten und Schule – Fluch oder Segen für sensible Kinder?

### **Kapitel 4**

#### **Sensibilität in der Krippenzeit – von der Geburt bis zum dritten Lebensjahr**

Raus aus dem Nest! Wenn zum ersten Mal weitere Bindungspersonen ins Leben des Kindes treten

Sicherheit für die Eingewöhnung mitgeben

Pausentage während der Eingewöhnung

### **Kapitel 5**

#### **Sensibilität zwischen drei und sechs Jahren**

Ist mein sensibles Kind bereit für die Schule?

Welche Schule ist die richtige?

## **Kapitel 6**

### **Sensibilität zwischen sechs und zehn Jahren**

Feinfühligere Umgang mit herausfordernden Situationen

Bauchschmerzen und Pausentage

## **Kapitel 7**

### **Wie unsere Glaubenssätze und Überzeugungen die (Schul-)Laufbahn unserer sensiblen Kinder beeinflussen**

Was glauben Sie, wie sich Ihr sensibles Kind verhalten muss, um ernst genommen zu werden?

Leistung aus Kindersicht

Was haben Sie alles nicht in der Schule gelernt?

## **Kapitel 8**

### **Stress und Angst durch Hausaufgaben - was Ihnen und Ihrem Kind jetzt hilft**

Handeln Sie aus Überzeugung oder Angst?

Können Sie aufhören, Angst zu haben?

Kreative Wege, um Konflikte rund um schulische Aufgaben zu lösen

## **Kapitel 9**

### **Sport und Freizeitaktivitäten: Sensible Kinder in Wettbewerbssituationen bestärken**

## **Kapitel 10**

### **Von ADHS bis hochbegabt - weitere Merkmale und**

## **Diagnosen der Neurodiversität**

Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung/ADHS

Autismus

Gefühlsstärke

Hochbegabung

Bitte kein Schubladendenken!

## **Nachklang: Die Revolution der Herzen**

### **Anmerkungen**

### **Buchempfehlungen und Links**

### **Verwendete Literatur**

### **Dank**

# Einleitung

Wenn fünf Minuten einen Unterschied für den Tagesverlauf machen, Sie beim Backen nur noch mixen können, wenn das Kind einen Kopfhörer aufhat, wenn ein Spaziergang ein Erlebnis für alle Sinne wird und kalte Finger sein Ende bedeuten – dann ist Ihr Kind vielleicht hochsensibel. Wenn ein Stück Knete, frisch aus der Packung, nicht direkt zum Spielen verwendet werden darf, sondern erst auf Geruch, Konsistenz, Haptik und Aussehen geprüft werden muss, wenn ein zerbrochener Keks ein Tränenmeer hervorruft, wenn zu viele Fragen hintereinander einen Wutanfall auslösen und Sie Ihre eigene Einstellung zu Dingen wie Stress, Anspannung, Terminenge grundlegend ändern müssen – dann ist Ihr Kind vermutlich hochsensibel. Wenn der Tag zu lang, die Sonne zu hell, der eigene Kopf zu laut und die Welt zu schnell ist – dann ist Ihr Kind vermutlich hochsensibel.

Ihr Baby war einst eine wirklich kleine, verletzbare Zelle, aus der binnen 40 Wochen Gliedmaßen wuchsen, ein Herz zu schlagen begann, sich Fähigkeiten wie Hören und Sehen entwickelten und ein Gehirn entstand – eines, in dem Veranlagung, Persönlichkeit und gewisse WahrnehmungsfILTER schon eingebaut waren. Oder eben auch nicht. Wir kommen auf die Welt mit einem »Arbeitsmodell«, das sich mehr oder weniger auffällig entfaltet, und wie wir es auch drehen und wenden: Wir sind, wer wir sind. Und zwar nicht, weil wir uns oder unsere Kinder zu irgendetwas machen, ihnen Label und Stempel aufdrücken, sie in Schubladen stecken und stigmatisieren. Sondern weil gewisse Auffälligkeiten nicht zu übersehen sind. Weil immer die gleichen Dinge sie besonders anspannen, aufregen, zerreißen. Weil sie besonders viel schreien, mit bestimmten Dingen nicht

klarkommen, weil wir plötzlich Verabredungen absagen, Besuche vermeiden und Krabbelgruppen frühzeitig verlassen müssen. Nicht weil wir darum gebeten haben, besonders gestresste, besonders feinfühlig, besonders sensible Kinder zu bekommen. Sondern weil sie so sind, wie sie sind.

Was wir tun, wenn wir feststellen, dass unsere Kinder sich in bestimmten Situationen immer wieder so oder so verhalten und gleichzeitig dabei »anders« sind als andere, ist, nach Antworten auf Fragen zu suchen. Das ist oft der erste Schritt, den wir überhaupt tun, wenn wir mit diesem oder einem ähnlichen Thema konfrontiert sind. Dabei geht es nicht um Ruhm oder darum, das »besonderste« Kind von allen zu haben, sondern eigentlich darum, die eigenen Sorgen zu beruhigen. Wir suchen nach Ursachen und vermeintlichen Lösungen, denn es ist unser Wunsch, dem Kind ein Leben zu ermöglichen, in dem es im besten Fall überhaupt keinen Grund für Stress, Anspannung oder Tränen gibt. Wir Eltern tun dies nicht, weil wir »faule Ausreden« für »unangepasste« Kinder suchen, sondern weil dahinter die Angst steckt, es könnte irgendetwas nicht stimmen. Wir suchen sehr viel weniger ein passendes Label, wollen sehr viel weniger einen Stempel aufdrücken, als uns oft unterstellt wird. Was wir tatsächlich suchen, ist Erleichterung. Wir finden sie, wenn wir verstehen, dass das Kind nicht krank, nicht unnormal, nicht mal großartig anders, sondern sensibler ist, mehr oder eben anderes braucht und so schlicht nicht mit anderen Kindern zu vergleichen ist.

Die Hochsensibilität – ganz gleich ob bei Klein oder Groß – ist nicht selten eine besondere Herausforderung für die Kinder, ihre Eltern und die Lehrkräfte oder Erzieher:innen, die mit dem Kind in Kontakt sind, eben weil das hochsensible Nervensystem eine erhöhte Neigung zu Stress und Überstimulierung mit sich bringt. Schon früh, in Krippe oder Kita, sehen wir Kinder, die gefühlt für alles

»länger« brauchen: eine längere Eingewöhnung, längere Zeit, um anzukommen, längere Begleitung in den Mittagsschlaf, am Mittagstisch oder zum Spielen in der Gruppe mit anderen Kindern. Es droht die Stigmatisierung und ein »Arbeitstitel« über dem Kopf eines kleinen Menschen, der sich selbst in einer mehr als überfordernden Situation befindet. Dass Hochsensibilität automatisch bedeutet, dass der Mensch auch introvertiert oder schüchtern ist, ist ein Vorurteil, dessen Annahme wissenschaftlich bereits widerlegt werden konnte.<sup>1</sup> Zwar gibt es einen Zusammenhang, keinesfalls aber ein »Muss« zwischen der Schüchternheit, Introversión und Sensibilität eines Kindes, wie Elaine N. Aron, Psychologin und Wissenschaftlerin, bereits Ende der 1990er-Jahre zeigte. Bis heute gilt sie als Pionierin der Hochsensibilitätsforschung und schrieb in den vergangenen 25 Jahren mehrere Ratgeber zu unterschiedlichen Aspekten rund um dieses Thema. Als ihre Basis galten die Forschungsergebnisse des US-amerikanischen Psychologen Jerome Kagan, der Ende der Achtzigerjahre Temperamente von Kindern erforscht hat. Seine Arbeit ließ keinen Zweifel daran, dass Sensitivität und Temperament zwar in Zusammenhang stehen können, sich aber keineswegs bedingen.

Denn gleichermaßen gibt es – besonders im Kita- oder Schulkontext – auch jene temperamentvollen, gefühlsstarken und ebenso sensiblen Kinder, deren Herausforderung es eher ist, sich in die bestehenden Systeme einzufügen, anzupassen oder gar gut mit ihnen zu leben und zu lernen. Viele Regeln, gute Sitten, das stille Sitzen, die wenige Bewegung und der erhöhte Leistungsdruck sorgen für Stress, der sich nicht selten in Verhalten und Gefühlsausbrüchen ausdrückt. Wer im Stress ist, lernt nicht, sondern funktioniert in erster Linie im Autopilot<sup>2</sup> – das bestätigt uns die Wissenschaft schon seit

Jahren. Und wer nicht lernen kann, scheitert oft genug an einem Schulsystem, das Leistungen bewertet. Der damit einhergehende Frust überträgt sich auf Familien und sorgt dafür, dass Beziehungen darunter leiden. Denn zu Hause gehen der Stress und die Konflikte weiter und führen so nicht selten zum Alltag eines heranwachsenden Menschen, der von schier unlösbaren Herausforderungen geprägt ist.

Wenn wir als erwachsene Menschen in einem Arbeitsverhältnis stecken, in dem unsere Vorgesetzten uns schlecht behandeln, haben wir die grundsätzliche Macht und Möglichkeit, den Job zu wechseln. Möglicherweise tun wir das nicht, zum Beispiel aufgrund unserer Ängste oder Überzeugungen, aber prinzipiell sind wir in der Lage, zu kündigen und uns eine Anstellung zu suchen, die uns eher entspricht. Genauso können wir verfahren, wenn wir in einer Beziehung stecken, in der wir keine Liebe mehr empfinden oder die sich auseinandergeliebt hat, und auch wenn die Sitznachbarin beim Chor unangenehm riecht. In all diesen Situationen haben wir Fähigkeiten und Macht: Wir können aufstehen, den Platz wechseln, kündigen oder unsere Partner:innen verlassen. Wir können unsere Selbstwirksamkeit nutzen, um Lebens- oder Arbeitsumstände selbstermächtigt zu verändern. Diese Möglichkeiten haben unsere Kinder nicht.

Wir Eltern können sie nett und liebevoll behandeln oder sie zur Strafe auf ihr Zimmer schicken und ausschließen – doch ganz gleich, was wir tun, sie sind nicht in der gleichen Machtposition wie wir, ihre Umstände zu verändern. Nicht ohne uns. Wenn wir uns die Situation in Kita und Schule ansehen, wird schnell klar: Wir haben keinen Einfluss auf die Sitznachbar:innen. Ob die Fenster geöffnet sind, können wir nicht entscheiden. Wie gut oder schlecht unser Kind mit den anderen in der Klasse zurechtkommt, ist zufällig. Und wie wir es auch drehen und wenden: Unsere Kinder sind mit dem Risiko konfrontiert, sich unter Umständen mal in einem »Job« zu befinden, den sie blöd

oder gar nicht auszuhalten finden – und sie können nichts tun. Das Schulprojekt ist Pflicht und muss erledigt werden, genau wie die Hausaufgaben und die nächste Klausur. Die Zusammenstellung der Kita-Gruppe ist unverrückbar und ein Wechsel nicht vorgesehen. All das legen erwachsene Menschen für sie fest, in aller Regel ohne jedes Mitbestimmungsrecht seitens der Kinder. Und damit ist klar und deutlich zu erkennen: Kinder haben nicht die gleichen Chancen und sind nicht mit der gleichen Macht ausgestattet wie Erwachsene.

Wie schlecht es mir getan hatte, acht Stunden am Stück zu sitzen, realisierte ich erst einige Jahre nachdem ich mich selbstständig gemacht hatte und so in der Lage war, meinem Körper stets die Bewegung zu geben, die er benötigte. In den Bürojobs, in denen ich vorher über Jahre gearbeitet hatte, war dafür kein Raum. Und wie viel Möglichkeit für Bewegung die Sitzplätze an Tischen in Schulen und Kitas so mitbringen, wissen wir alle. Mein eigener zirkadianer Rhythmus, also meine »innere Uhr«, hatte sich nie auf das frühe Aufstehen eingestellt. Wenn ich ehrlich bin, ist das noch heute so. Idealerweise beginnt der Tag nicht vor 7.15 Uhr und meine ersten Termine nicht vor 9.30 Uhr. Ein solcher Morgen lässt genügend Spielraum für meine Routinen, das Ankommen im Tag und für die morgendliche Dusche. Es gibt in meinem Leben aktuell genau ein System, das meine freie Zeiteinteilung stört: die Schule. Die beginnt zu früher – mir *zu* früher – Stunde, und da meine Kinder sie besuchen, stehe ich nicht zu der Uhrzeit auf, zu der es mir beliebt, sondern zu der ich aufstehen muss.

All das sind Umstände, die uns und unsere Kinder beeinflussen. Die ihre kleinen Körper, ihre Bedürfnisse, ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren und am Ende frei zu entfalten, in ganz unterschiedlicher und individueller Weise manipulieren. Und darum ist es so unerlässlich, sie alle zu betrachten und möglichst viele von ihnen genau so zu

gestalten, wie es am besten für die mentale und psychische Gesundheit eines Menschenkindes ist – selbst wenn das bedeutet, Systeme zu hinterfragen und unbequeme Wege zu gehen.

Auf diesem Weg möchte dieses Buch Sie begleiten. Es lädt Sie ein, in die Welt Ihrer Kinder einzutauchen und zu erkennen, wie Institutionen, Einrichtungen, Menschen, Gesellschaft und Systeme ihre Entwicklung bedingen können. Ich lade Sie ein zu reflektieren, welche davon Ihren Werten entsprechen und welche wir bewegen und verändern dürfen, um bestmögliche Bedingungen zu schaffen. Sollten Sie zu diesem Buch gegriffen haben, weil Sie sich erhoffen, hier Strategien zu finden, die Ihr Kind verändern, verbessern oder abhärten, so muss ich Sie enttäuschen – und rate Ihnen davon ab, weiterzulesen. Denn dieses Buch trägt eine unerschütterliche Überzeugung in sich: nämlich die, dass unsere Kinder unsere Welt bereichern. Dass wir es nicht mit einer Horde verzogener Tyrannen zu tun haben, die ihre Wut nicht zügeln und nicht still sitzen wollen. Oh, ganz gewiss nicht. Wir haben es mit jenen zu tun, die neue Systeme bauen, eine neue Gesellschaft prägen, die kreative Lösungen für die Zukunft entwickeln, bessere Politik machen, das Klima retten und am Ende uns alle versorgen müssen. Wir sprechen von einer Horde Weltverbesserer, im besten Fall! Wir begegnen schon heute denen, die so einige unserer Fehler ausbessern werden und mit neuen Ideen werden glänzen müssen.

Aber was brauchen genau diese Menschen? Was braucht es, um Teil dieser neuen Gesellschaft zu sein, die sich mit Problemen konfrontiert sieht, für die wir keine Bedienungsanleitung haben? Die sich ungeahnten Herausforderungen stellen und den eigenen Lebensraum erhalten muss? Wie wollen diese Menschen das Leben betrachten, welche Philosophie wohnt ihnen inne, und was

brauchen sie, um in einer Welt gedeihen zu können, die ihnen jegliche Macht abspricht?

Sie als Eltern haben vielleicht zu diesem Buch gegriffen, weil Sie sich wünschen, dass der Mensch, der da in Ihrem Haus heranwächst, in seiner Persönlichkeit ernst genommen und gestärkt wird. Sie dürfen versichert sein, dass ich kein geringeres Ziel habe. Die Zeiten, in denen wir Kinder wie Gefäße betrachtet haben, in die wir etwas hineinfüllen müssen, damit überhaupt irgendetwas in ihnen steckt, ist längst vorbei. Wir müssen erkennen, dass die Entwicklung unserer Kinder in der Welt, so wie sie gerade ist, von höchster Bedeutung und Priorität ist. Denn in den wertvollen, sagen wir, 18 oder 20 Jahren, die wir eng und nah mit ihnen leben, stecken so viele Chancen. Es geht nicht darum, sie zu formen, zu erziehen und als wichtigstes Ziel den guten Job vor Augen zu haben, sondern darum, ihnen das Mitspracherecht und die Kompetenz zuzusprechen, die Menschen haben sollten, wenn sie auf die Berge von Ungerechtigkeit und Problemen treffen, die die letzten 100 Jahre Zivilisation mit sich gebracht haben.

Lassen Sie uns realisieren, dass wir kleine Menschen nicht einfach auf das harte Leben, die guten Noten, die Ellenbogenkämpfe und eine Karriere vorbereiten müssen. Wir haben es mit niemand Geringerem zu tun als der Gesellschaft von morgen. Was es braucht, um vorausschauend zu denken, innovativ zu erschaffen, mit Bedacht und Empathie auf die Gegebenheiten zu blicken und gefühl- und kraftvoll zu agieren, ist: Sensibilität. Wir dürfen lernen, uns einzufühlen in unser Leben, die Welt und die vielen Chancen, die wir jetzt noch haben und die wir nutzen dürfen.

Ich schreibe dieses Buch im Winter 2021 auf 2022 - nahezu zwei Jahre der COVID-Pandemie liegen aktuell hinter uns. Eine Zeit, in der das soziale Leben und die Bildung unserer Kinder praktisch eingefroren waren. Und in der wir wie unter einem Brennglas Missstände haben

erkennen dürfen. Spätestens jetzt haben wir bemerkt, dass wir etwas Neues brauchen. Einen Neuanfang. Mehr Gefühl füreinander, bessere Ideen und den weiten Blick. Unsere Taten von heute entscheiden über das innere Skript der Entscheider:innen von morgen. Lassen Sie uns entsprechend handeln.

In diesem Buch will ich Ihnen helfen, Kinder nicht als Menschen zweiter Klasse zu sehen, sondern ihre Potenziale zu entfalten. Ich will Sie dabei unterstützen, die Sensibilität als Geschenk und Gabe zu verstehen, die schützenswert und progressiv ist. Vielleicht haben Sie bis hierher noch nie etwas Wertschätzendes über die impulsiven Charakterzüge Ihres Kindes gehört, außer Sie haben es sich selbst gesagt. Möglicherweise suchen Sie verzweifelt nach dem Fehler im System, nach einer Erklärung oder einem Rezept, um Ihr Kind endlich in die Welt einführen zu können, wie es von Ihnen als gute Eltern verlangt wird. Doch den Fehler, den Sie suchen, gibt es nicht. Stellen Sie sich vor, Ihr Kind sei ein Sportwagen, gebaut für schnelle Rennen, die Straße, das flinke Fahren und eine gute Kurvenlage. Wenn dieser Sportwagen nun den Auftrag erhält, einen Acker umzugraben, wird er vermutlich sein Leben lang denken, er sei nichts weiter als ein schlecht funktionierender Traktor. Und was, andersherum, wenn wir ebendiesen Traktor nun im Rennen gegen andere Sportwagen antreten lassen würden? Richtig. Er würde sich vermutlich ziemlich schämen, so gegen die anderen abzustinken. Wenn wir vergleichen, vergleichen wir nach oben – und verlieren viel zu oft. Aus diesem Teufelskreis müssen wir aussteigen, um zu erkennen, was unsere Kinder tatsächlich mit auf diese Welt bringen, wer sie sind und wer sie sein können, wenn wir sie so unterstützen, wie sie es brauchen.

Darum ist es an der Zeit, Bewertungen zu hinterfragen und die Augen und Herzen vorurteilsfrei zu öffnen. Das betrifft die Bewertungen der Umwelt, der Kita und der Schule – aber auch Ihre eigenen Ängste, Überzeugungen,

Denkmuster und Glaubenssätze. Ich lade Sie ein, mir zu vertrauen, wann immer es in Ihrer Bauchgegend grummelt oder Sie wahrnehmen, dass es herausfordernd sein kann, meinen Ansätzen zu folgen. Ich lege die Verantwortung in Ihre Hände – denn da gehört sie schließlich hin. Sie sind die Expert:innen für Ihr Kind und sonst niemand. Dieser Grundsatz wird sich durch das gesamte Buch ziehen und Sie immer wieder ermutigen, zu sich, Ihrer Intuition und Ihrem Kind zu stehen, selbst dann, wenn die Außenwelt mit Etiketten und Stigmata auf Sie wartet. Ich lade Sie ebenso ein, einen Neuanfang zu wagen. Vergessen Sie, was auch immer Ihnen bis hierher über Ihr Kind berichtet wurde, und beginnen Sie bei null. Fast so, als schrieben wir gemeinsam ein neues Kapitel. Geben wir uns gegenseitig die Chance, uns zu sehen und wahrhaftig Beziehung zu gestalten.

## Wie Sie dieses Buch nutzen können

Sie wissen von ganz allein, dass Sie ein Buch von der ersten bis zur letzten Seite am Stück durchlesen können. Sollten Sie aber schon lang Bescheid wissen über das Spektrum der Sensibilität oder sich schon häufig mit den Grundlagen der Hochsensibilität beschäftigt haben, dann werden Sie sicher auch die eine oder andere Seite überspringen wollen. Erlauben Sie sich, jenen Input mitzunehmen, der neu für Sie ist und dieses Buch möglicherweise eher als Nachschlagewerk zu nutzen, um immer mal wieder etwas zu vertiefen.

Wenn Sie aber unsicher über die Ausprägung der Sensitivität Ihres Kindes sind oder gerade anfangen, sich in das Thema einzulesen, ist das genau die Stelle, an der Sie beginnen dürfen. Auch wird es Sie vermutlich nicht mehr wirklich interessieren, wie Sie die Eingewöhnung eines

sensiblen Kindes in die Kita optimal gestalten, wenn Ihr Kind auf der weiterführenden Schule ist. Auch in diesem Fall lade ich Sie ein, nicht pflichtbewusst zu sein, sondern dem Gehorsam, ein Buch chronologisch von vorn nach hinten zu lesen, zu widersprechen. Sollten Sie selbst eine hochsensible Elternperson sein, neigen Sie vermutlich dazu, alles Wissen und jede Erkenntnis gleich lesen, verarbeiten und anwenden zu wollen. Stattdessen dürfen Sie sich auf Ihre Sanftmut und Ihre Vorausschau verlassen und zu meinen Worten greifen, wenn die Zeit reif ist. Denn es geht im Kontext einer (Hoch-)Sensibilität immer darum, welche Reize wir bewusst aufnehmen, wie wir unser Nervensystem belasten und was wir gezielt außen vor lassen, um uns nicht zu überfordern. Kurzum: Nutzen Sie das Buch so, wie es dem aktuellen Entwicklungs- und Lebensstand Ihres Kindes entspricht, und holen Sie es immer wieder hervor. Denn dieses Buch darf mit Ihnen wachsen – vor allem aber mit Ihrem Kind.

Lediglich eine Sache bitte ich Sie, nicht zu tun: Legen Sie es nicht mit einem »Lesen Sie das unbedingt!«-Zettel ins Fach der Lehrkräfte oder der Erzieher:innen Ihrer Kinder. Dieses Buch ist für Sie und dazu gedacht, Ihnen all die Selbstwirksamkeit und Ermächtigung mitzugeben, die Sie brauchen, um in Gesprächen, Konfliktsituationen oder jenen, in denen Sie nicht weiterwissen, genau so handeln zu können, wie Sie handeln wollen.

Wir werden uns noch mit all den Mitteln und Vorgehensweisen beschäftigen, die Sie erlernen können, um sich und Ihr Kind vor der Kita, der Schule, in Vereinen oder gar in der eigenen Familie zu vertreten. Ich wünsche Ihnen nichts weniger als Selbstvertrauen und die Gewissheit, dass Sie selbst der/die Expert:in sind, die Ihr Kind in schwierigen Situationen braucht. Ihre eigenen Worte werden stets kraftvoller sein als meine. Sollte die Beziehung zu den Erzieher:innen und Lehrkräften jedoch so intensiv und belastbar sein, wie ich es Ihnen wünsche,

darf die Lektüre selbstverständlich helfen, um eine gemeinsame Gesprächsbasis zu entwickeln. Auch hier gilt: Hören Sie auf Ihr Gefühl, betrachten Sie den Zeitpunkt und den Entwicklungsrahmen Ihres Kindes, und stellen Sie die Chance auf Beziehung immer vor die Belehrung oder Erziehung anderer. Schon bald werden Sie Ihre eigene Stimme entdecken, und glauben Sie mir: Sich zu zeigen – vor allem in diesem Kontext – ist für uns Menschen ein verletzliches Wagnis. Ganz gleich, ob wir nun feinfühlig sind oder nicht. Doch es einzugehen, um sich selbst und die eigene Familie zu vertreten, wird sich immer anfühlen wie ein Gewinn.

Also nutzen Sie die Zeit mit diesem Buch als eine Trainingsphase, profitieren Sie von den Experimenten, die ich gemeinsam mit meinen Klient:innen gemacht habe, und bleiben Sie wachsam. Nehmen Sie zu sich, was Ihnen entspricht, und lassen Sie unbedingt weg, was nicht. Ihr Kind lernt im Mikrokosmos der Familie fürs gesamte Leben und dabei immer sehr viel mehr als in der – am Ende doch sehr kurzen – Zeit in der Schule oder der Kita. Darum entwickeln Sie die Authentizität und das Selbstvertrauen, das Sie brauchen, damit Ihr Kind genau dies von Ihnen erlernen darf. Genau zwei wertvolle Stärken stellen wir damit sicher: erstens, im Leben zurechtzukommen, auch wenn Ihr Kind irgendwann auf sich allein gestellt sein wird, und zweitens, sich in bestehende Systeme einzufinden, selbst wenn nicht alles zu einhundert Prozent so läuft, wie es sich das wünscht.

... und warum Sie dieses Buch mit einem sensiblen Kind vermutlich nutzen müssen

Vielleicht waren Sie an diesem Punkt schon einmal, vielleicht ist es sogar der Grund dafür, dass Sie zu diesem

Buch gegriffen haben, vielleicht warten Sie auch nur darauf, dass es einmal passiert: Im Leben mit einem (hoch)sensiblen Kind werden Ihnen Menschen begegnen, die über Ihre Einschätzung für Ihr Kind die Augen rollen. Ärzt:innen, Erzieher:innen, Lehrkräfte und sogar die eigenen Familienmitglieder können sich als kritisch oder gar ablehnend entpuppen. Ihnen wird die Meinung begegnet, dass Sie nur eine geeignete Ausrede brauchen, um Ihr Kind für seine Eigenarten zu »entschuldigen« oder »nicht mehr erziehen zu müssen«. Da wird Hochsensibilität oder Sensibilität in Anführungszeichen gesetzt und infrage gestellt, wird diskutiert und als »moderne Krankheit, die ja jetzt jedes zappelige Kind hat«, abgetan. Sie werden sich vorkommen, als stünden Sie selbst auf dem Prüfstand, als müssten Sie selbst ein ganzes Studium zur Neurophysiologie oder wenigstens eine hieb- und stichfeste, validierbare Forschung vorlegen, damit man Ihnen überhaupt zuhört. Ich darf Ihnen sagen: Das müssen Sie nicht. Und ich verrate Ihnen, dass es auch mich selbst, sowohl als Mutter als auch als Beraterin, regelmäßig wütend und verzweifelt macht, dass moderne Wissenschaft so abgelehnt werden kann.

Ich denke nicht, dass es ein Paralleluniversum gibt, in dem alle Babys zusammensitzen und wie in einem Steckpuzzle ihre Veranlagungen und Persönlichkeitsmerkmale auswählen, frei nach dem Motto: »Och, ich wär eigentlich voll gern kräftig. Und mutig, wie ein Löwe!« – »Echt? Nee, ich hätte gern Kreativität und Talent!« – »Okay, ich nehme ... hmmm ... ach komm, was soll's, ich probiere mal hochsensibel.«

Um unsere Kinder so zu lieben, wie sie sind, braucht es kein Studium! Aber das Verstehen darf auch nicht ausbleiben. Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen das Studium ersparen. Verlassen Sie sich darauf, dass es ausreichend Wissenschaftler:innen und Forschungszweige gibt, übrigens überall auf der Welt, die sich dieser

Thematik seit nunmehr fast 30 Jahren annehmen und die vielversprechendsten Zusammenhänge auf tun. Sie sind also weder auf der völlig falschen Fährte, Ihrem Kind Sensibilität zu »unterstellen«, noch ganz allein auf weiter Flur. Elternschaft fühlt sich bisweilen so an. Gerade wenn die anderen Kinder der Klasse nicht die gleichen Herausforderungen haben, den Kopfhörer im Unterricht nicht benötigen und auch ansonsten viel weniger auffällig sind. Es macht besonders einsam, auch nach drei Monaten noch in der Eingewöhnung zu sitzen und noch immer nicht das Gefühl zu haben, dass es problemlos ist, am Morgen die Kita-Tür hinter sich zu schließen. Diese Einsamkeit und Hilflosigkeit von Eltern mit einem sensiblen Kind betreffen nicht nur Sie allein.

Wir fühlen uns oft so einsam, weil wir gar nicht wissen, was genau wir ansprechen oder hinterfragen sollen, da wir manchmal nicht viel anderes spüren als »Irgendetwas stimmt hier nicht«. Ohne Vokabeln und ohne eine konkrete Adresse können wir unser Navi nicht einstellen. Manchmal irren wir viele Jahre einsam durch den Dschungel der Elternschaft und atmen erst dann erleichtert auf, wenn wir endlich irgendwo jemanden treffen, der nicht mal zuckt, wenn wir von den harten Nächten, den Schreiphasen oder den Tränen am Morgen berichten.

Bis dahin kann es ein langer Weg sein. Bitte gehen Sie ihn trotzdem. Weder Sie noch Ihr Kind sind »komisch« oder »passen nicht dazu«. Es sind nicht Sie oder Ihr Kind, die lernen müssen, sich anzupassen und mitzumachen – es sind wir alle als Gesellschaft, die lernen darf, dass Sensibilität nicht bedrohlich ist und in Wirklichkeit schon seit Anbeginn unserer Zeit eine wichtige und zentrale Rolle für die Spezies Mensch spielt.

*Das Allerwichtigste, was Ihr Kind für seine eigene Biografie braucht, ist Ihr Vertrauen, Ihre Geborgenheit und das Wissen, dass es mit jedem seiner Gefühle zu Ihnen kommen kann, ohne Augenrollen, Zweifel oder Kritik zu ernten.*

Jetzt gerade ist die Welt noch, wie sie ist. Aber Sie und ich und dieses Buch sind auf dem besten Weg, zu beweisen, dass nicht wir allein es sind, die lernen müssen, uns und unsere Kinder an bestehende Systeme anzupassen oder uns abzuhärten. Viel mehr dürfen wir ein Signal aussenden, das nichts weniger sagt als: »Da kommen jetzt ein paar sensible Kinder, stellt euch drauf ein.«

In einem gemeinschaftlichen Leben geht es – das lässt sich schon am Wort erkennen – um Gemeinschaft. Um Geben und Nehmen. Und auch darum, miteinander und aneinander zu wachsen. Wenn wir uns für die Chance öffnen, Kinder zu akzeptieren, wie sie sind, und zu begleiten, wie sie es brauchen, können wir alle gemeinsam daran wachsen. Wenn wir uns verschließen, wächst nur das Ego. Und wer sollte da noch irgendetwas lernen?

Darum sage ich Ihnen etwas, das aus allertiefstem Herzen kommt: Nehmen Sie den »Stempel«, wenn es einer ist, der Ihnen und Ihrem Kind hilft. Nehmen Sie das Wort, die Überschrift, den Begriff, wenn Sie damit rausgehen und Antworten suchen können, sich verbinden, neue Freundschaften und Gemeinschaften gründen und sich selbst die Erleichterung verschaffen können, die Ihnen im Alltag mit Ihrem sensiblen Kind hilft. Hören Sie auf Ihre Intuition, vertrauen Sie auf die Verbindung zu Ihrem Kind, und bleiben Sie bei sich. Am Ende ist es nämlich »nur« ein Stempel. Nur ein Name. Aber was dahinter verborgen liegt, das kann der Schlüssel sein zu einer Tür, die Ihnen sonst verschlossen geblieben wäre. Lassen Sie uns aufbrechen auf die Suche nach dem »Wie« und dem »Was« – nicht, um zu verändern, zu vertuschen oder anzupassen. Sondern für gegenseitiges Erkennen und einen gemeinsamen Weg. Dort, wo die Ressourcen und Kräfte Ihrer einzigartigen, sensiblen Kinder liegen, liegt auch ein riesiges Potenzial für eine ganze Gesellschaft.

## Kapitel 1

# Feinfühlig, sensibel, hochsensibel ... Wer oder was ist mein Kind?

Dieses Buch richtet sich an Eltern sensibler/sensibler Kinder. Aber sind nicht alle Kinder auf ihre Art sensibel? Die Geschichte der Erforschung der Sensitivität eines Menschen beginnt unter anderem mit Jerome Kagan, der Anfang der 1980er-Jahre das Temperament und die Psychologie von Kindern näher untersuchte.<sup>1</sup> Er stellte fest, dass – nicht wie bis dato angenommen – vor allem die elterliche Fürsorge und die Bedingungen, unter denen ein Kind ins Leben hineinwächst, vordergründig entscheidend für sein Temperament und die weitere Entwicklung seien. Seither steht fest, dass es viel eher eine hälftige Aufteilung gibt und 50 Prozent der Persönlichkeit als angeboren gelten, während die übrigen 50 Prozent sich durch Erfahrung und Umwelt ergeben.<sup>2</sup> Kagans Augenmerk lag hauptsächlich auf der Schüchternheit und Introvertiertheit seiner Proband:innen, die er bis zu ihrem siebten Lebensjahr beobachtete. Seine Ergebnisse zeigten, dass Kinder, die schon mit zwei Jahren eher zurückhaltend und schüchtern waren, mit sieben Jahren weiterhin eher vermeidend und ruhig im sozialen Miteinander innerhalb einer Gruppe blieben, wohingegen Kinder, die er mit zwei Jahren als spontan und aufgeschlossen wahrnahm, sich auch später gesprächig und interaktiv verhielten. Sein Team und er konnten zeigen, dass »vererbte Variationen der Erregungsschwelle an ausgewählten limbischen Stellen« zu Schüchternheit und zurückhaltender Persönlichkeit führten.

In so ziemlich allen Bereichen der Sensitivitätsforschung kommt genau dieser Teil unseres menschlichen Gehirns

immer wieder zur Sprache: das limbische System. Und auch jetzt kommen wir nicht umhin, uns genauer anzusehen, was dort überhaupt geschieht.

Das limbische System bezeichnet einen Bereich in unserem Gehirn, das über innige Faserverbindungen ein ganzes Funktionssystem zusammenschließt und sich wie ein Gürtel um den Hirnstamm legt. Erst viele Jahre nach der Entdeckung dieses Bereiches wurde klar, dass er nicht - wie anfangs angenommen - nur für das Riechen, sondern vor allem für die »Ausdrucksmechanismen und Gestaltung von Gemütszuständen und Stimmungen«<sup>3</sup> zuständig sei, kurzum: für Gefühle.

Das limbische System ist historisch betrachtet einer der ältesten Teile unseres Gehirns und reagiert auch noch genauso, wie es Menschen und Tiere seit Jahrtausenden tun: schnell, impulsiv und mit möglichst wenig Gedankenlast. Mit der Höherentwicklung der Spezies Mensch wuchs proportional der Neokortex, also der Teil unseres Gehirns, der für logisches Denken und Vernunft zuständig ist - das limbische System blieb in seiner Größe unverändert. Da die Amygdala, die wir als Alarmzentrale des Gehirns ansehen dürfen und die alle affektiven Handlungen sowie Stressreaktionen steuert, sich mitten in unserem limbischen System befindet, werden von hier aus alle Hormone ausgeschüttet, die ein Mensch braucht, um in Gefahren- oder emotional heraus- oder gar überfordernden Situationen schnell und effektiv handeln zu können. Stresshormone, die von hier aus losgeschickt werden, haben exakt eine Aufgabe: unseren Körper zu einer Leistungssteigerung zu zwingen. Sie erhöhen unseren Puls und unsere Atmung, verändern den Muskeltonus, machen uns schneller, effizienter, lassen uns weiter rennen und höher klettern. Derartige Stressreaktionen sind für das Überleben von existenzieller Bedeutung, und das erklärt auch, wieso wir sie im Laufe unserer Historie weder