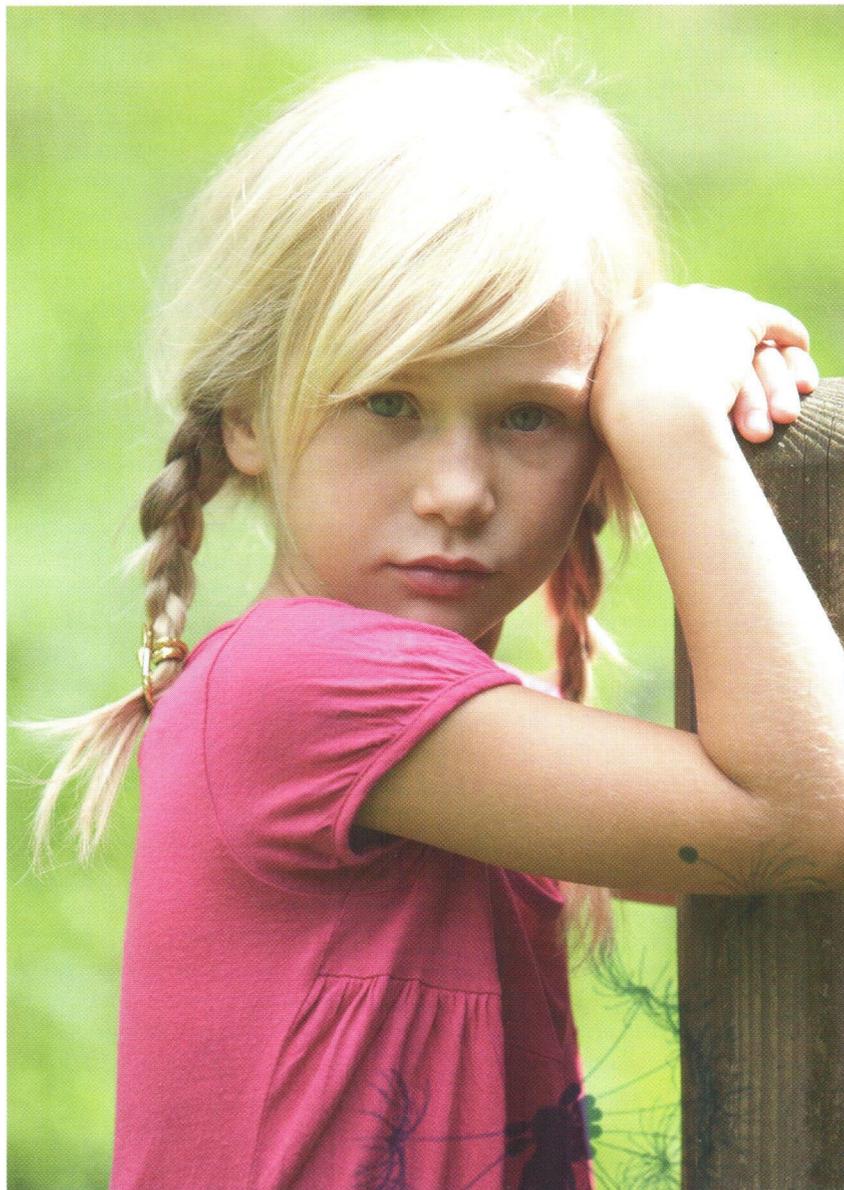


Ich bin (k)ein Sensibelchen

Rund 20 Prozent aller Menschen sind hochsensibel. Viele wissen nichts von ihrer Veranlagung und fühlen sich schnell überfordert und vom Leben überrollt. Gerade die Erziehung hochsensibler Kinder stellt Eltern vor besondere Herausforderungen.

JULIANE JUST





Schon seit Menschengedenken spielten Hochsensible in allen Kulturen eine besondere Rolle.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Büro und hören das Ticken der Uhr an der Wand gegenüber, draußen singen zwei verschiedene Vögel, der Rand der neuen Schuhe drückt etwas auf den Knöchel, Ihr Kollege riecht leicht aufdringlich nach seinem Rasierwasser und sein »Guten Morgen« klingt etwas weniger herzlich als normalerweise. Im Poststapel befindet sich eine Notiz, die eine sofortige Beantwortung erfordert. Sie müssten sich voll konzentrieren, aber all die Eindrücke lassen sich nicht einfach ignorieren. Sie spüren, wie Ihr Stresspegel ansteigt ...

Was für die Mehrheit der Bevölkerung völlig normale Umstände sind, stellt für eine Minderheit von 15 bis 20 Prozent eine glatte Überforderung dar. Das liegt nicht daran, dass diese Menschen unfähig oder unorganisiert sind, sondern dass sie hochsensibel sind. Eine hochsensible Person (in Folge als HSP bezeichnet) nimmt auf verschiedenen Ebenen viel mehr auf als eine normalsensible Person. Die Filter im Gehirn, die uns helfen, wichtige und unwichtige Eindrücke zu unterscheiden, sind durchlässiger, das Wahrnehmungsspektrum ist erweitert. Das Gehirn einer HSP verarbeitet die Eindrücke gründlicher, so dass die Verarbeitung an sich schon länger dauert und durch die größere Informationsmenge entsprechend

mehr Raum einnimmt. So braucht eine HSP auch mehr Ruhe- und Verarbeitungspausen, damit ihr Gehirn »hinterherkommen« kann. Dinge, die im Moment nicht akut verarbeitet werden können, landen in einem Zwischenspeicher – dessen Aufnahmekapazität ist jedoch begrenzt. Daraus ergibt sich, dass die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit einer HSP im Vergleich zu anderen Menschen geringer sind.

Wenn alles zu viel wird

Ein Hochsensibler gleicht nicht dem anderen. Es bestehen individuelle Unterschiede bei der Wahrnehmung von Eindrücken. Es gibt HSP, die von Geräuschen schnell überwältigt werden. Zwei Kinder, die am Tisch normal reden, sind für mich zum Beispiel gerade noch erträglich. Kommt jedoch Hintergrundmusik dazu, wird mir das schon zu viel. Andere HSP sind besonders für Berührungsreize sehr empfindlich, können bestimmte Materialien wie etwa Wolle oder Filz nicht anfassen. Eine meiner Töchter ertrug als Kleinkind das Gefühl von Sand an den Händen nicht. Es war ihr lange unmöglich, allein aus dem Sandkasten aufzustehen, weil sie sich dafür im Sand hätte abstützen müssen. Bestimmte Kleidungsstücke können untragbar sein: das Schildkratz, das Material ist unangenehm, das

Kleidungsstück wird als zu schwer empfunden, etwas drückt oder scheuert ganz leicht. Da es gerade für HSP sehr schwierig ist, wiederkehrende Reize auszublenden, nimmt dieses unangenehme Gefühl auch nicht mit der Zeit ab, sondern summiert und verstärkt sich eher. Auf normalsensible Personen mag das albern und übertrieben wirken, aber eine HSP leidet echte Qualen in solchen Augenblicken. Viele HSP sind besonders geruchsempfindlich und werden schnell von Duftmischungen überreizt.

Schon seit Menschengedenken spielten Hochsensible in allen Kulturen eine besondere Rolle. Ihre ausgeprägte Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit wurden tendenziell besonders geschätzt. Oft waren sie Vermittler zwischen Göttlichem und Menschlichem und in dieser Rolle als Schamanen, Priester oder Heiler tätig. Außerdem wird von vielen Künstlern und Wissenschaftlern vermutet, dass sie hochsensibel waren, etwa Rainer Maria Rilke oder Albert Einstein.

Weltschmerz ist keine Depression

HSP sind die Stimme der mahnenden Berater, der Vorsicht. Ihre Fähigkeit, mehr zu bemerken, führt auch dazu, dass sie etwaige Gefahren besser erkennen und mögliche Folgen kalkulieren können. HSP haben häufig eine große Kreativität und Vorstellungs-

kraft. Sie können inmitten von Trubel und Chaos einen Blick auf einen einmaligen, vielleicht ganz kleinen, Augenblick erhaschen – die Sonne, die plötzlich durch das Wolkengrau bricht, den Sonnenuntergang, der das Warten an der Schranke verzaubert. Solche Gelegenheiten, von der Mehrheit gar nicht wahrgenommen, sind Oasen des Auf-tankens für HSP.

Manchmal zeigen HSP Symptome, die denen einer psychischen Krankheit sehr ähnlich sehen. Der Weltschmerz kann mit einer Depression verwechselt werden. Das Gefühl, mit seiner Art einfach keinen Platz in dieser Welt zu finden, scheint einer Anpassungsstörung zu gleichen. Der Bereich der posttraumatischen Belastungsstörung sieht vielen typischen Hochsensibilitäts-eigenschaften zum Verwechseln ähnlich. Die hohe Schreckhaftigkeit vieler HSP, das Vermeiden belastender Umstände sowie ständige Übererregung – auch das können sowohl Zeichen von Hochsensibilität als auch einer Traumafolgestörung sein. Unter Umständen leidet die HSP unter einer solchen Störung, was ihre normalen – nicht

behandlungsbedürftigen – Eigenschaften deutlich verschärft. Einer traumatisierte Person kann und sollte durch geeignete Therapien geholfen werden!

Hochsensibilität ist in ihrer Ganzheit noch nicht lange im Brennpunkt der Forschung, Teilaspekte jedoch wurden schon Ende des 18. Jahrhunderts erforscht. Iwan Pawlow, bekannt geworden durch seine Experimente mit Hunden («Pawlow'scher Reflex»), testete die Belastbarkeit von Menschen. Zu seinem Erstaunen machten etwa 15 Prozent seiner Probanden zu einem recht frühen Zeitpunkt »dicht«, während die Mehrheit erst deutlich später (aber auch alle etwa zur gleichen Zeit) diesen Punkt erreichten. Jerome Kagan, ein Psychologe der Harvard Universität, testete die Reaktion von Säuglingen auf verschiedene Reize. Etwa 20 Prozent der Kinder reagierten deutlich stärker auf Stimulation (zappelten, weinten, wollten »entkommen«) und zeigten auch in den folgenden Jahren Gemeinsamkeiten. Elaine N. Aron ist die erste Wissenschaftlerin, die alle bisherigen Forschungsergebnisse zusammenfügte, durch

zahlreiche eigene Forschungen ergänzte, und so das Bild der hochsensiblen Person sichtbar machte.

Hochsensible Kinder

Hochsensible Kinder benötigen eine besondere Art des Umgangs, um fröhlich und selbstbewusst aufwachsen zu können. Bei hochsensiblen Säuglingen ist Überstimulierung ein ständiger Faktor: Sie ertragen einfach weniger Reize, haben öfter Schwierigkeiten, sich an die Welt anzupassen, schlafen schlechter, sind unruhiger, wirken nervöser und lassen sich durch kleine Veränderungen schon komplett aus dem Gleichgewicht bringen. Koliken, Bauchschmerzen, Verstopfungen oder Allergien können auf Reizüberflutung hinweisen. Vor allem hochsensible Eltern sind gut in der Lage, solche Signale ihres Kindes wahrzunehmen und ihm das eher reizarme und vorhersehbare Umfeld zu geben, in dem es gut gedeihen kann. Normalsensible Eltern verlangen unter Umständen eine höhere Anpassungsleistung von ihrem Baby, was zu mehr Schreizeiten führt.

Grundsätzlich ist es keine gute Idee, sein »Sensibelchen« komplett in Watte zu packen. Auch hochsensible Kinder müssen lernen, mit Enttäuschungen umzugehen und Widerstandskräfte zu entwickeln. Ein normalsensibles Kind wird zum Tyrannen, wenn ihm alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt werden, ein hochsensibles Kind hingegen wird sich deswegen unter Umständen ständig schuldig fühlen. Je mehr hochsensible Kinder ihren Lebensradius erweitern, desto auffälliger können sie reagieren, weil sie vom normalen Umfeld in Kindergarten und Schule förmlich überrollt werden. Je weniger sie diese ganzen Einflüsse und ihre Empfindungen dazu beschreiben können, desto gestresster sind sie, was sich in Rückzug und Verweigerung bis hin zu Krankheiten und Schulversagen äußern kann. Jede kleine Schramme kann schnell zum Ventil für all den inneren Schmerz werden – das Kind wird als Heuluse abgestempelt. Dadurch fühlt es sich allerdings noch unverständener und es fällt ihm schwer, eine starke eigene Identität auszubilden. Im Teenageralter treten diese Phänomene noch gesteigert auf, weil nun auch die Nöte und Ungerechtigkeiten der Welt zusätzlich ins Blickfeld rücken. Vier Punkte in der Erziehung eines hochsensiblen Kindes sind wesentlich, damit sich das Kind gut entwickeln kann.

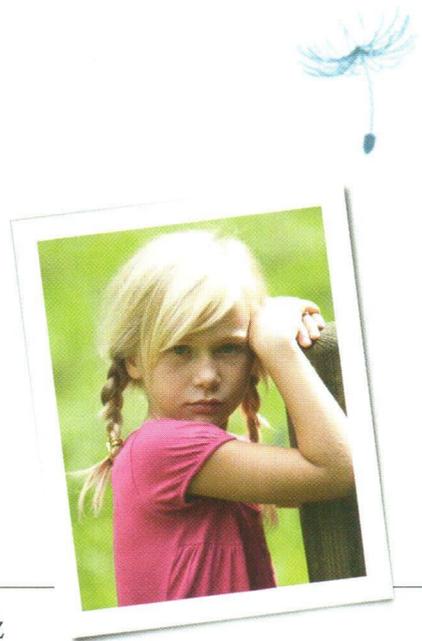
CHEMIE

Stresshormone im Dauereinsatz

Noradrenalin ist ein Neurotransmitter, der bewirkt, dass Abläufe im Gehirn reibungsloser vonstatten gehen. Jeder Mensch produziert ihn, wenn das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet wird. Noradrenalin sorgt zum einen für effizientere Denkprozesse, indem es als Mittler zwischen den Gehirnzellen auftritt, zum anderen bereitet es das Gehirn darauf vor, gleich einen Denkprozess in Angriff nehmen zu müssen. Bei hochsensiblen Menschen ist Noradrenalin ständig in deutlich größerer Menge

vorhanden als bei normalsensiblen. Das Gehirn ist damit quasi ständig »auf dem Sprung« und bereit loszulegen.

Cortisol, ein Hormon, das unter anhaltender Erregung freigesetzt wird, wird in weit höherem Maße bei hochsensiblen Personen nachgewiesen – und zwar sowohl in akuten Stresssituationen als auch in entspannten Situationen. Diese Eigenheiten sind schon ab Geburt feststellbar, und mit großer Sicherheit ererbt.





Selbstachtung stärken

Zum einen muss seine Selbstachtung gestärkt werden. Dies geschieht auf verschiedenen Wegen. Vor allem die bedingungslose Liebe der Eltern ist ein wesentlicher Grundpfeiler. Das Gefühl, einfach deswegen geliebt zu werden, weil man auf der Welt ist, gibt eine Sicherheit, die ein Leben lang durchträgt. Weitere Aspekte von Selbstachtung haben mit unseren eigenen Fähigkeiten zu tun. Soziale Kompetenzen – Freunde finden, sich in einer Gruppe behaupten können – bewirken soziale Selbstachtung. Physische Fertigkeiten – das Vertrauen auf die eigene Erscheinung, körperlichen Fähigkeiten, Koordination – geben physische Selbstachtung. Intellektuelle Fähigkeiten – die Zuversicht, Lernsituationen bewältigen zu können und das Gefühl, es zumindest auf einigen Gebieten mit Gleichaltrigen aufnehmen zu können – bewirken intellektuelle Selbstachtung. Da HSP dazu neigen, sich selber eher negativ zu sehen (während normalsensible Personen sich zu positiv bewerten), ist die Gefahr sehr gering, dass ein hochsensibles Kind zu viel Selbstachtung entwickelt.

Scham vermeiden

Ein weiterer Punkt in der Erziehung ist es, zu viel Scham zu vermeiden. Anders als bei Schuldgefühlen – eine Person hat etwas Falsches getan hat, und versucht jetzt, dies wieder ins Lot zu bringen – fühlt sich bei Scham der ganze Mensch schlecht, hilflos und passiv. Natürlich hat jeder Mensch dann und wann solche Gefühle, aber sie sollten kein Dauerzustand werden. Das beschämte »Ich bin nicht gut« kann dazu führen, dass Feindseligkeiten hervorgerufen werden, die ein hochsensibles Kind am ehesten gegen sich selbst richten wird.

Übrigens ist ein kompletter Mangel an Disziplin ein wesentlicher Grund für heftige Schamgefühle. Selbst ungeschickte Versuche, sein Kind zu erziehen oder zu ändern, signalisieren mehr Zuneigung als das komplette Fehlen solcher Versuche.

Disziplinierung

Damit sind wir schon beim dritten Punkt: weise Disziplin. Wenn wir einmal davon ausgehen, dass das Ziel von Erziehung ist, dass die Kinder moralische Grundwerte verinnerlichen, dann stellt sich die Frage, wie sich ein solches Moralbewusstsein am besten in einem Kind entwickelt. In einer liebevollen Kind-Betreuer-Situation wird sich

das Kind mit der Zeit mit den Gründen, weswegen es etwas tun oder nicht tun soll, identifizieren. Für ein hochsensibles Kind bewirken Schimpfen, Strafen und andere Formen der Eskalation, dass das Kind so übererregt wird, dass es gar nicht mehr in der Lage ist, herauszufinden, was denn jetzt eigentlich wieso falsch gelaufen ist. Ein ruhiges Gespräch hingegen ist normalerweise ausreichend. Auch wenn Konsequenzen notwendig sind – es ist besser, die sanfteste Methode zu wählen, und immer darauf zu achten, dass das Kind aufnahmefähig ist.

Klarheit

Viertens ist es gut, mit dem Kind altersgerecht über seine Hochsensibilität zu sprechen. Das Kind soll in die Lage versetzt werden, seine Andersartigkeit, die es von sich aus merken wird, annehmen zu können und es soll lernen, damit konstruktiv umzugehen. Die Sensibilität des Kindes sollte nicht als Begründung oder Entschuldigung für sein Verhalten verwendet werden. Ein lösungsorientierter Ansatz ist geeigneter, etwa mit dem Kind zu überlegen: »Was können

wir in Zukunft tun, damit ...?« Hochsensible Menschen sind tatsächlich anders als die Mehrheit der Bevölkerung. Doch es handelt sich hier nicht um eine Unterscheidung im Sinne von »besser« oder »schlechter«. Hochsensibilität ist ein persönliches Merkmal, das an sich noch nichts darüber aussagt, wie gut oder schlecht ein Mensch in seinem Leben zurechtkommt, wie intelligent er ist, wie glücklich, wie wertvoll für die Gesellschaft. Auch lässt sich kein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Hochsensibilität und den Erfahrungen der Kindheit herstellen. Weder eine schwere, noch eine glückliche Kindheit machen uns zu »Sensibelchen«. Allerdings bestimmt die Qualität der Kindheit in erheblichem Maße, wie sehr wir in der Lage sind, uns selber zu lieben, wertzuschätzen und unsere Eigenheiten zu bejahen.

ÜBER DIE AUTORIN:

Juliane Just lebt mit ihren drei Kindern in Brandenburg. Die Erziehungswissenschaftlerin arbeitet nebenbei als freie Autorin und musikalische Früherzieherin.

Auch hochsensible Kinder müssen lernen, mit Enttäuschungen umzugehen und Widerstandskräfte zu entwickeln.



LITERATUR

Es gibt mittlerweile auch im deutschsprachigen Raum einige Bücher über Hochsensibilität. Dieser Artikel bezieht sich auf das Buch

Georg Parlow: Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen.

Festland Verlag 2006, 248 Seiten, 23,00 EUR

Auf der Homepage www.zartbesaitet.net finden sich zudem viele Informationen, wissenschaftliche Artikel, Links sowie einen ausführlichen und fundierten Selbsttest zur Feststellung von Hochsensibilität.

Die Forscherin Elaine N. Aron publizierte zwei auch ins Deutsche übersetzte Bücher:

Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel?
mvg Verlag 2007, 349 Seiten, 17,90 EUR

Elaine N. Aron: Das hochsensible Kind.
mvg Verlag 2008, 486 Seiten, 19,90 EUR

Brigitte Schorr: Hochsensibilität. Empfindsamkeit leben und verstehen.
SCM Hänssler 2012, 80 Seiten, 7,95 EUR