



Hochsensible Kinder schätzen und verstehen

Hochsensible Kinder bringen eine sehr feine und ausgeprägte Wahrnehmung mit, sie erfahren ihre Außen- und Innenwelt mit all ihren Eindrücken sehr intensiv und ausgeprägt. Dank ihrer feinen Antennen erfassen sie Empfindungen und Stimmungen in ihrer Umgebung spielerisch leicht. Neben ihrer großen Feinfühligkeit und ihrem Einfühlungsvermögen sind sie sehr neugierig, wissbegierig, fantasievoll und kreativ. Hochsensiblen Kindern ist Gerechtigkeit ein Anliegen, sie setzen sich gerne für Schwächere ein, grobe Menschen und Umgangsformen wirken auf sie sehr erschreckend. Grundsätzlich tendieren sie zur Vorsicht und sind in neuen Situationen erstmals zurückhaltend. Sie bemerken kleinste Details, die bei manch anderen unbemerkt vorbeiziehen würden. Sie arbeiten in der Regel genau und mit Bedacht. Für die Außenwelt kann diese Arbeitsweise möglicherweise als langsam interpretiert werden. Ihre Konzentration leidet unter zu vielen äußerlichen Eindrücken. Laute, reizüberflutete Umgebungen machen ihnen zu schaffen. Spontanaktionen können Unsicherheiten in ihnen auslösen, es ist ratsam, sie auf Übergänge und Veränderungen vorzubereiten. Hochsensible Kinder bekommen unter Umständen öfters zu hören, dass sie zu empfindlich seien, eine dünne Haut hätten, aus einer Mücke einen Elefanten machen würden oder schlicht ein Sensibelchen seien. Durch derartige Aussagen kann schnell das Gefühl im Kind aufkommen, mit seiner Wahrnehmung verkehrt zu sein, dass mit ihm etwas nicht stimmt, dass es sozusagen nicht in Ordnung ist, so wie es ist. „15 bis 20 Prozent aller Kinder kommen mit der Veranlagung zur Hochsensibilität auf die Welt. Wie genau sich Hochsensibilität ausprägt und ob sie vom Kind mehr als Geschenk oder mehr als Belastung erlebt wird, hängt maßgeblich davon ab, wie die Familie, in die das Kind hineingeboren wird, auf die hohe Empfindsamkeit und Erregbarkeit des Kindes reagiert und wie gut sie das heranwachsende Kind dabei unterstützt, damit umzugehen.“ (Hensel, 2013, S.73)¹

Wie kann ich mein Kind in seiner Hochsensibilität unterstützen?

„Durch ihr zartes Wesen bedürfen hochsensible Kinder eines rücksichtsvollen, achtsamen und sanften Umgangs, was aber nicht heißt, dass sie mit Samthandschuhen angefasst werden müssten oder eine komplette Sonderbehandlung bräuchten. Es sind gesunde, lebensfähige Kinder, die durchaus auch über Widerstandsfähigkeit verfügen.“ (Hensel, 2013, S.86)² Grundlegend für Kinder mit einer ausgeprägten Sensibilität ist es, dass sie immer wieder die Chance erhalten, sich zurück zu ziehen, um erlebte Reize zu verarbeiten und einzuordnen. Sie benötigen mehr Zeit für ihre Regeneration, um innerlich wieder zur Ruhe zu kommen. Sie sind auch gerne einmal für sich allein. Ein volles Wochenprogramm kann für ein hochsensibles Kind sehr anstrengend und kräftezehrend sein. Auch zu viele Medien können sie stark überreizen, hingegen Aufenthalte in der Natur und ein guter Schlaf helfen dem Kind, in seiner Mitte zu bleiben. Absolut grundlegend ist es, hochsensiblen Kindern nicht ihre Empfindungen abzusprechen. Gut gemeinte Ratschläge wie: Nimm es dir nicht so zu Herzen. Stell dich nicht so an! Das ist kein Grund zu weinen, sind kontraproduktiv für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls. Hochsensibilität ist ein Wesenszug, der nicht abtrainiert werden kann bzw. soll. Man kann nicht einfach beschließen, dass man nicht mehr so ist, wie man ist. Akzeptanz, Annahme und Wertschätzung sind der Schlüssel, um das Naturell einer hochsensiblen Person bestmöglich zu unterstützen. „Hochsensible Kinder sind nicht krank, haben keine Störung. Sie haben lediglich ein sehr sensibles Nervensystem mit vielfältigen Konsequenzen (zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten in einer lärmerfüllten Umgebung.) Die hohe Sensibilität kann man auch als eine besondere Wahrnehmungsbegabung betrachten.“ (Hensel, 2013, S.28)³ Hochsensible Kinder brauchen im Grunde, das was alle Kinder brauchen: das Gefühl, dass sie mit all ihren Empfindungen gut sind, so wie sie sind.

Text: Corinna Bertagnolli

Literatur:

^{1/2/3} Ulrike Hensel, (2013), Hochsensibilität verstehen und wertschätzen. Einblicke in ein gar nicht so seltenes Phänomen. Junfermann Verlag, 1. Auflage, Paderborn