

ELAINE N. ARON

DAS HOCH- SENSIBLE KIND

Wie Sie auf die
besonderen Schwächen
und Bedürfnisse
Ihres Kindes eingehen

VON DER AUTORIN
DES STANDARDWERKS
**»SIND SIE
HOCHSENSIBEL?«**



Elaine N. Aron

Das hochsensible Kind

Elaine N. Aron

Das hochsensible Kind

*Wie Sie auf die besonderen Schwächen und
Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen*

Deutsch von Ursula Bischoff und Sabine Schilasky

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@m-vg.de

13., überarbeitete Auflage 2024

© 2008 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2002 unter dem Titel *The Highly Sensitive Child* bei Broadway Books, Random House Inc., New York

© 2002 by Elaine N. Aron. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Ursula Bischoff und Sabine Schilasky

Redaktion: Nicole Hölsken, Langenfeld, und Ulrike Kroneck, Melle-Buer

Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Teising

Umschlagillustrationen: Atelier Seidel, Teising

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN (Print) 978-3-636-06356-4

ISBN (PDF) 978-3-86415-354-9

ISBN (EPUB, Mobi) 978-3-86415-355-6



Weitere Informationen zum Verlag finden sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für alle hochsensiblen Kinder dieser Welt und für diejenigen, die sie mit Behutsamkeit erziehen und ihnen beibringen, sich sicher in einer schwierigen Welt zu bewegen.

Danksagung der Autorin

Mit diesem Buch danke ich zunächst einmal allen Eltern, Lehrern und Kindern, die ich interviewen durfte, die meine Fragebögen ausfüllten und die mir viele wertvolle Erkenntnisse vermittelten, zu denen ich ohne sie niemals gekommen wäre.

Ein großes Dankeschön geht auch an meine tatkräftige Verlegerin Ann Campbell, an meine liebe Agentin Betsy Amster sowie an Jan Kristal, meinen Freund, Berater und Experten zum Thema Temperament.

Und wie immer gilt mein besonderer Dank meinem Ehemann Art, der seiner sensiblen Familie stets mit Fröhlichkeit, Fürsorge und Geduld zur Seite steht, wie auch meinem Sohn, der mich vieles von dem lehrte, was in dieses Buch eingeflossen ist.

Inhalt

Danksagung der Autorin	7
Einleitung.....	11
Ist Ihr Kind hochsensibel? Ein Fragebogen für Eltern	17
Teil I: Das hochsensible Kind – eine erste Annäherung	19
Kapitel 1: Sensibilität: Ein besserer Leumund für „schüchterne“ und „nervöse“ Kinder	21
Kapitel 2: Los geht's: Die Herausforderungen bei der Erziehung eines außergewöhnlichen Kindes.....	70
Kapitel 3: Wenn Sie als Elternteil nicht hochsensibel sind: Was für ein Segen!	112
Kapitel 4: Wenn Sie und Ihr Kind hochsensibel sind: Was ist mit dem Rest der Familie?	142
Kapitel 5: Die vier Schlüssel zur Erziehung eines fröhlichen HSK: Selbstachtung, Verminderung des Schamgefühls, sinnvolle Disziplin und das Wissen, wie man sich über Sensibilität unterhält	175
Teil II: Vom Säugling zum jungen Erwachsenen.....	231
Kapitel 6: Der richtige Start: Beruhigung von und Einstimmung auf hochsensible Säuglinge.....	233
Kapitel 7: Kleinkinder und Vorschulkinder zu Hause: Anpassung an die Veränderungen und Bewältigung der Überstimulation	269
Kapitel 8: Kleinkinder und Vorschulkinder in der großen weiten Welt: Wie Sie Ihrem Kind helfen, neue Situationen zu meistern.....	310

Kapitel 9: HSK im Schulalter zu Hause:	
Probleme lösen	343
Kapitel 10: HSK im Schulalter in der großen weiten	
Welt: Wie Sie Ihrem Kind helfen, sich im Klassen-	
zimmer und in seinem sozialen Umfeld wohlfühlen	376
Kapitel 11: Sensible Heranwachsende und junge	
Erwachsene: Der schwierige Stapellauf eines hochsee-	
tauglichen Bootes	417
Zwanzig Tipps für Lehrer.....	464
Literaturverzeichnis	474
Über die Autorin	477
Anmerkungen.....	478

Einleitung

Wenn Sie diese Worte lesen, dann haben Sie bereits den begründeten Verdacht, dass Ihr Kind hochempfindlich ist. Um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, was das bedeutet, empfehle ich Ihnen, die Checkliste auf den Seiten 17 und 64 durchzuarbeiten. Wenn viele der dort aufgelisteten Aussagen auf Ihr Kind zutreffen, lesen Sie weiter ... Herzlich willkommen!

Beinahe jeder weiß, dass Kinder von Geburt an eine eigene Persönlichkeit besitzen. Das belegen Aussagen wie: „Sie wusste schon als Baby genau, was sie wollte und setzte ihren Willen durch.“, „Ob man ihn fütterte oder nicht, wickelte oder nicht – es machte keinen Unterschied: Er war immer gut gelaunt.“ Wie jedes andere Kind hat auch das Ihre seine eigene, einzigartige Kombination aus angeborenen Charakterzügen geerbt. Betrachtet man jeden einzelnen Wesenszug separat, ist er wahrscheinlich nicht einzigartig, sondern typisch für eine Vielzahl von Kindern, so dass es nicht schwerfällt, ihm ein bestimmtes Attribut zuzuweisen, wie „willensstark“, „gutmütig“ usw.

Einer dieser häufig auftretenden Charakterzüge, die Kinder erben können, ist die Hochempfindlichkeit, die man bei 15 bis 20 Prozent aller Kinder vorfindet. (Der Prozentsatz liegt bei Jungen und Mädchen gleich hoch.) Einige Säuglinge scheinen es kaum zu kümmern, womit sie gefüttert werden oder welche Raumtemperatur herrscht; es stört sie nicht, wenn die Stereoanlage laut aufgedreht ist oder das Licht sehr hell ist. Hochempfindliche Säuglinge scheinen jedoch jede geringe Veränderung des Geschmacks oder der Raumtemperatur zu bemerken; bei lauten Geräuschen zucken sie zusammen, und wenn ihnen helles Licht in die Augen scheint, weinen sie. Wenn sie größer werden, neigen sie auch auf emotionaler Ebene zu sensiblen Reaktionen: Sie sind schneller verletzt und brechen deshalb eher in Tränen aus als andere. Sie

neigen dazu, sich mehr Sorgen zu machen, können aber andererseits auch über alle Maßen glücklich sein, so glücklich, dass „sie es kaum ertragen können“. Sie handeln nicht spontan, sondern überlegt, so dass sie auf ihre Umwelt häufig einen scheuen oder ängstlichen Eindruck machen, obwohl sie lediglich eine beobachtende Haltung einnehmen. Wenn sie älter werden, sind sie oft bemerkenswert liebenswürdig und gewissenhaft. Ungerechtigkeit, Grausamkeit oder Verantwortungslosigkeit bekümmern sie sehr.

Obwohl hochsensible Kinder (HSK) viele Eigenschaften gemeinsam haben, sollte man sich vor Verallgemeinerungen hüten. Dank einer einzigartigen Kombination aus ererbten Wesenszügen einerseits und den verschiedenen Erziehungsmaßnahmen und Schulerlebnissen andererseits ist jedes HSK etwas ganz Besonderes. So kann Ihr HSK kontaktfreudig sein oder lieber allein spielen, vielleicht ist es beharrlich, vielleicht lässt es sich aber auch leicht ablenken, es kann rechthaberisch und fordernd sein oder aber auch so angepasst, dass es „beinahe zu brav“ ist. Trotzdem gibt es einen gemeinsamen Wesenszug der Sensibilität, der all diesen Kindern gemeinsam ist, und den auch Sie in Ihrem Kind erkennen können.

Weshalb dieses Buch entstand

Jetzt ist es wohl an der Zeit, Ihnen ein wenig mehr über meine Studien über Hochsensibilität bei Erwachsenen zu erzählen, und darüber, wie es dazu kam, dass ich meine Arbeit auf Kinder und Kindererziehung ausweitete. Ich arbeite nicht nur in der Forschung, sondern bin auch approbierte klinische Psychologin. Außerdem bin ich ebenfalls eine hochsensible Person und Mutter eines solchen Kindes. Wie in Kapitel 1 beschrieben, be-

gann ich vor zwölf Jahren, den Wesenszug der Hochsensibilität zu erforschen, und habe bislang Hunderte, vielleicht Tausende sensible Erwachsene, Eltern und Kinder interviewt und beraten. Von weiteren tausend Personen habe ich mittels eines Fragebogens Daten gesammelt. Diese Ergebnisse meiner Untersuchung wurden in führenden Fachzeitschriften veröffentlicht. Die Informationen, die Sie in diesem Buch finden, basieren mithin auf gründlichen Untersuchungen. Tatsächlich wird die Problematik der Hochsensibilität im Hinblick auf Kleinkinder und Kinder bereits seit etwa 50 Jahren näher erforscht, wobei jedoch eine andere Terminologie verwendet wurde. Die Psychologen sprachen von niedriger Reizschwelle, angeborener Schüchternheit, Introvertiertheit, Ängstlichkeit, von Hemmungen, einer negativen Grundhaltung oder Furchtsamkeit. Einer der Hauptgründe, warum ich dieses Buch schrieb, lag also in der Notwendigkeit, diesem Wesenszug einen neuen Namen zu geben, da die veraltete Terminologie den Kindern nicht gerecht wurde. Die neue Begrifflichkeit ermöglicht uns nicht nur eine wesentlich genauere Beschreibung, sondern sie eröffnet uns auch neue Wege, unsere hochsensiblen Kinder besser zu verstehen.

So neigen wir beispielsweise dazu, ein eher beobachtendes Kind für scheu oder ängstlich zu halten, ohne die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass sein Verhalten die angeborene Neigung eines sensiblen Individuums ist, erst einmal innezuhalten und zu beobachten, bevor es aktiv wird. Von wieder anderen Kindern heißt es, dass sie „überreagieren“ oder „unwichtige Informationen nicht aussortieren können“, weil sie eine Antenne für jede Stimmung und jedes Detail Ihrer Umwelt haben. Aber was ist falsch daran, wenn unser Nervensystem die feinen Nuancen einer jeglichen Situation zu erkennen vermag? (Außerdem: Wer kann letztendlich beurteilen, was wirklich unwichtig ist? Menschen, die den Notausgang fest im Blick behalten, wer-

den von ihrer Umwelt gern als zu „detailfreudig“ verurteilt – bis das Feuer ausbricht, das ihnen Recht gibt.)

Ein Grund, warum ich dieser psychologischen Disposition einen neuen Namen geben wollte, lag darin, dass ich selbst hochsensibel bin und weiß, was im Inneren eines Betroffenen vor sich geht. Es ist richtig, dass wir dazu neigen, uns in unangenehmen Situationen schüchtern oder ängstlich zu verhalten, aber ich bin davon überzeugt, dass der dafür verantwortliche fundamentale Wesenszug Sensibilität ist, und nicht Schüchternheit oder Ängstlichkeit. Des Weiteren haben sowohl meine eigenen Untersuchungen als auch die anderer Experten gezeigt, dass in erster Linie die elterliche Erziehung darüber entscheidet, ob der Ausdruck von Sensibilität einen Vorteil oder eine Quelle der Angst darstellt. Es gibt einfach zu viele hochsensible Individuen – wie bereits gesagt, sind es etwa 20 Prozent der Bevölkerung –, dass dieser Wesenszug einen bleibenden Nachteil darstellen könnte. Das hätte die Evolution nicht zugelassen. Wenn wir nicht mehr von Schüchternheit, sondern von Sensibilität sprechen, erkennen wir plötzlich die zahllosen positiven Seiten dieses Wesenszuges. Wir sehen, dass viele sensible Individuen gut und erfolgreich leben, wir sprechen in der richtigen Weise über diese Charaktereigenschaft und sind plötzlich in der Lage, als Erziehende besser auf unsere sensiblen Kinder einzugehen.

Die beste Rechtfertigung für diese terminologische Veränderung liefert jedoch die Reaktion der unzähligen Leser meiner Bücher *Sind Sie hochsensibel?* und *Hochsensibilität in der Liebe*. Oft schrieben sie mir: „Das bin ich – das passt ganz genau auf mich, und ich wusste bisher nicht, dass es auch andere Menschen mit diesen Gefühlen gibt ... mit diesem starken Verlangen nach Zeit und Ruhe. Ich hatte keine Ahnung, dass andere Menschen sich ihrer Umwelt ebenfalls ständig bewusst sind und sich – genau wie ich – ständig fragen, ob sie auch wirklich

alles richtig machen.“ (Derlei Aussagen sind keineswegs trivial, sondern gelten für viele Menschen. Mein erstes Buch *Sind Sie hochsensibel?* ist mittlerweile ein Bestseller und wurde in die holländische, japanische, chinesische, griechische und polnische Sprache übersetzt.) Viele der Menschen, die Kontakt mit mir aufnahmen, wünschten sich im Nachhinein, auch ihre eigenen Eltern hätten über Hochsensibilität Bescheid gewusst. Manche erbaten auch Ratschläge, um ihr eigenes sensibles Kind optimal zu fördern.

Deshalb erschien es mir wichtig, *Das hochsensible Kind* zu schreiben, vor allem, weil die Ratschläge in den vielen – meist guten, aber allgemein gehaltenen – Erziehungsratgebern die Themen vernachlässigen, die für HSK wichtig sind, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach einem konstanten optimalen Stimulationsniveau, und der Methode, wie man dieses erreichen kann. Bei hochsensiblen Kindern ist es von ungeheurer Bedeutung, den Punkt der Erregung, also die Reaktion auf innere und äußere Reize, richtig einzuschätzen. Fehleinschätzungen führen hier oft zu ernststen Problemen. Werden in einem Buch beispielsweise disziplinarische Maßnahmen empfohlen, die HSK stark übererregen, so sind diese Kinder viel zu aufgewühlt, um die moralische Lektion hinter der Zurechtweisung zu erkennen. Deshalb sind herkömmliche Erziehungsratgeber für die Eltern von HSK nicht sinnvoll.

Vor allem habe ich dieses Buch geschrieben, weil ich weiß, dass viele von Ihnen enorme Probleme bei der Erziehung ihres hochsensiblen Sprösslings haben. Das sollte nicht so sein. Vielleicht sind Sie sogar zu dem Schluss gekommen, dass mit Ihrem Kind oder mit Ihnen als Elternteil etwas nicht in Ordnung ist. Dieses Buch wird Ihnen mit Sicherheit helfen, dieses Gefühl abzubauen. Sie werden entspannter mit Ihrem Kind umgehen, so dass auch Ihr Kind sich entspannen kann.

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Lesen Sie dieses Buch ganz. Die erste Hälfte handelt von Sensibilität, davon, wie Ihre Kindererziehung von Ihrem eigenen Temperament beeinflusst wird, und von den wichtigsten Problemen, die im Umgang mit HSK auftauchen, unabhängig vom Alter Ihres Kindes. In der zweiten Hälfte werden spezifische Altersgruppen behandelt, vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen, der bereits das Haus verlassen hat. Ich empfehle Ihnen die Lektüre sämtlicher Altersstufen, denn erstens liefert Ihnen jedes Kapitel neue Ideen, die sich auch auf Kinder in anderen Lebensabschnitten anwenden lassen. Und zweitens können HSK unter Stress zu ihren Verhaltensweisen und Problemen aus jüngeren Jahren zurückkehren; geht es ihnen jedoch gut, sind sie ihrem Alter häufig voraus. Auch wenn Ihr Kind sich also nicht in der betreffenden Altersgruppe befindet, kann der für diese Phase gültige Ratschlag Ihnen von Nutzen sein. Drittens trägt die Gesamtlektüre dazu bei, dass Sie nicht nur die Vergangenheit besser verstehen, sondern auch einschätzen lernen, wie die Zukunft aussehen wird, was sich auf den gegenwärtigen Umgang mit Ihrem Nachwuchs nur förderlich auswirken kann.

Die Abschnitte am Ende einiger Kapitel, die ich mit der Überschrift „Wenden Sie an, was Sie gelernt haben“ versehen habe, sind natürlich optional, aber hilfreich und unterhaltsam. Die von mir geschilderten Fallstudien beruhen auf realen Eltern und Kindern, wobei ich natürlich deren Namen und kennzeichnende Details verändert habe.

Vor allem hoffe ich, dass Sie Freude an der Arbeit mit diesem Buch haben. Ein HSK zu haben ist ein großer Segen. Ja, es gibt einige Schwierigkeiten, weil Ihr Kind „anders“ ist. Am besten machen Sie sich mein persönliches Erziehungsmotto zu eigen, das gleichzeitig das Motto dieses Buches ist: Um ein außer-

gewöhnliches Kind großzuziehen, muss man bereit sein, sich auf ein außergewöhnliches Kind einzulassen. Sie haben ein solches außergewöhnliches Kind. Und dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie es erziehen können, damit es nicht nur außergewöhnlich, sondern auch gesund, liebenswert, ausgeglichen und glücklich wird.

Ist Ihr Kind hochsensibel? Ein Fragebogen für Eltern

Bitte beantworten Sie jede Frage so gut Sie können. Kreuzen Sie „j“ (ja) an, wenn die Aussage genau oder zumindest mit Einschränkungen auf Ihr Kind zutrifft oder in der Vergangenheit längerfristig auf Ihr Kind zugetroffen hat. Kreuzen Sie „n“ (nein) an, wenn die Aussage weniger oder gar nicht auf Ihr Kind zutrifft oder zugetroffen hat.

Mein Kind ...

- | | | | |
|-----|---|---|--|
| 1. | j | n | erschrickt leicht |
| 2. | j | n | hat eine empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, keine Nähte in Socken oder Etiketten in T-Shirts |
| 3. | j | n | mag keine großen Überraschungen |
| 4. | j | n | profitiert beim Lernen eher durch sanfte Belehrung als harte Bestrafung |
| 5. | j | n | scheint meine Gedanken lesen zu können |
| 6. | j | n | hat einen für sein Alter ungewöhnlich gehobenen Wortschatz |
| 7. | j | n | ist geruchsempfindlich, sogar bei sehr schwachen Gerüchen |
| 8. | j | n | hat einen klugen Sinn für Humor |
| 9. | j | n | scheint sehr einfühlsam zu sein |
| 10. | j | n | kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen |
| 11. | j | n | kommt schlecht mit großen Veränderungen klar |

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| 12. | j | n | findet nasse oder schmutzige Kleidung unangenehm |
| 13. | j | n | stellt viele Fragen |
| 14. | j | n | ist ein Perfektionist |
| 15. | j | n | bemerkt, wenn andere unglücklich sind |
| 16. | j | n | bevorzugt leise Spiele |
| 17. | j | n | stellt tiefgründige Fragen, die nachdenklich stimmen |
| 18. | j | n | ist sehr schmerzempfindlich |
| 19. | j | n | ist lärmempfindlich |
| 20. | j | n | registriert Details (Veränderungen in der Einrichtung oder im Erscheinungsbild eines Menschen etc.) |
| 21. | j | n | denkt über mögliche Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht |
| 22. | j | n | erzielt die beste Leistung, wenn keine Fremden dabei sind |
| 23. | j | n | hat ein intensives Gefühlsleben |

Auswertung:

Wenn Sie dreizehn oder mehr der Aussagen mit „Ja“ beantwortet haben, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Kein psychologischer Test ist jedoch so genau, dass Sie Ihre Erziehung allein an diesem Ergebnis ausrichten können. Wenn nur eine oder zwei der oben genannten Aussagen auf Ihr Kind zutreffen, dafür aber in extremem Maße, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, Ihr Kind als hochsensibel zu bezeichnen.

Teil I :

Das hochsensible Kind – eine erste
Annäherung

Kapitel 1

Sensibilität

Ein besserer Leumund für „schüchterne“ und „nervöse“ Kinder

Dieses Kapitel hilft Ihnen dabei, festzustellen, ob Sie ein hochsensibles Kind haben und erklärt den Wesenszug ausführlich. Zudem vermittelt es alles Wissenswerte über das ererbte Temperament Ihres Kindes. Dabei wollen wir Sie von sämtlichen Irrtümern befreien, die über sensible Kinder in Umlauf sind. Schließlich werden wir nachweisen, dass es sich bei Hochsensibilität um eine charakterliche Disposition, nicht aber um eine psychische Störung handelt.

„Also, wenn das mein Kind wäre, würde es essen, was es vorgesetzt bekommt.“

„Deine Tochter ist so still – habt ihr schon daran gedacht, mit ihr zum Arzt zu gehen?“

„Er ist so reif, so klug für sein Alter. Aber er scheint zu viel nachzudenken. Belastet es euch nicht, dass er nicht glücklicher und sorgloser ist?“

„Jodie ist so leicht verletzlich. Sie weint sogar, wenn andere Kinder gehänselt oder verletzt werden. Oder bei traurigen Geschichten. Wir sind da ganz hilflos.“

„In meiner Kindergartengruppe nehmen alle an den gemeinsamen Aktivitäten teil, nur Ihr Sohn weigert sich. Ist er zu Hause auch so starrköpfig?“

Kommen Ihnen solche Bemerkungen bekannt vor? Den Eltern, die ich für dieses Buch interviewt habe, waren sie allesamt sehr vertraut. Derlei wohlmeinende Kommentare hörten sie ständig von Verwandten, Lehrern oder Eltern und sogar von psychologisch geschulten Fachkräften. Wenn auch Sie immer wieder ähnliche Anmerkungen zu hören bekommen, so ist das ein fast sicheres Zeichen dafür, dass Sie ein hochsensibles Kind in Ihrer Obhut haben. Natürlich beunruhigt es Sie, dass etwas merkwürdig oder falsch an Ihrem Kind sein soll. Sie selbst erleben Ihr Kind als erstaunlich lebendig, mitfühlend und sensibel. Außerdem wissen Sie, dass Ihr Kind leiden würde, wenn Sie es zwingen würden, etwas zu essen, das es nicht mag, sich mit anderen zu treffen, wenn ihm nicht danach zumute ist, oder wenn Sie es zu einem Psychiater bringen würden. Wenn Sie sich hingegen nach seinen Bedürfnissen richten, fühlt es sich wohl. Trotzdem sehen sich immer wieder mit den kritischen Äußerungen Ihrer Umgebung konfrontiert und fragen sich allmählich, ob Sie eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater sind, und ob das Verhalten Ihres Kindes Ihre Schuld ist. Diese Geschichte habe ich immer und immer wieder gehört.

Die Bedienungsanleitung für Ihr Kind

Kein Wunder, dass Sie sich fragen, ob Sie etwas falsch machen. Sie haben niemanden, der Ihnen hilft. Wahrscheinlich haben Sie schon bemerkt, dass die meisten Erziehungsratgeber sich auf „problematisches Verhalten“ konzentrieren, wie Ruhelosigkeit, leichte Ablenkbarkeit, besonders wildes Verhalten und Aggressivität. Und wahrscheinlich macht Ihnen Ihr Kind in dieser Beziehung keinerlei Schwierigkeiten. Sie haben mit ganz anderen Problemen zu kämpfen, über die in diesen Büchern nur wenig zu

finden ist – Probleme mit dem Essen, Schüchternheit, Alpträume, Kümmernisse und intensive Gefühlsausbrüche, die sich gegen keine Person richten, sondern einfach da sind. Doch bei Ihrem Kind lässt sich das ungewollte Verhalten nicht durch „Konsequenzen“ bekämpfen. Im Gegenteil: Bei Kritik oder Strafe ist Ihr Kind am Boden zerstört.

Die Ratschläge, die Sie in diesem Buch erhalten, gelten ausschließlich für hochsensible Kinder. Sie stammen von Eltern solcher Kinder (einschließlich meiner selbst) sowie von psychologisch geschulten Spezialisten auf diesem Gebiet. Unser erster Rat lautet: Glauben Sie niemandem, der behauptet, dass mit Ihrem Kind etwas nicht in Ordnung sei. Vor allem aber lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind so etwas glaubt. Und geben Sie sich nicht die Schuld für die Andersartigkeit Ihres Kindes. Natürlich kann man an der Erziehung immer etwas verbessern, und dieses Buch wird mehr zu dieser „Verbesserung“ beitragen als andere Ratgeber, weil sein ausschließliches Augenmerk auf Ihrem „andersartigen“ Kind liegt, trotzdem sollten Sie nicht dem Irrtum anheimfallen, dass Probleme grundsätzlich auf Fehler der Eltern oder Kinder zurückzuführen sind.

Hochsensibilität „entdecken“

Aufgrund des allgemeinen Forschungsstandes und meiner eigenen Berufserfahrung kann ich Ihnen eines versichern: Das angeborene Temperament Ihres Kindes liegt absolut im Normbereich. Es gehört zu jenen 15 bis 20 Prozent aller Menschen, die hochsensibel auf die Welt kommen – das sind viel zu viele, um diese Varianz als „anormal“ zu bezeichnen. Soviel ich weiß, kann man diesen Prozentsatz sensibler Individuen in jeder Spezies antreffen. Da dies eine evolutionsbedingte Entwicklung ist,

muss es einen guten Grund für die Existenz dieses Wesenszugs geben. Dazu kommen wir später. Zuerst möchte ich noch ein paar Worte über diese „Entdeckung“ verlieren.

1991 begann ich mit der Erforschung der Hochsensibilität, nachdem eine Kollegin mir eröffnet hatte, dass ich hochsensibel sei. Meine Neugier hatte persönliche Gründe – ich plante weder ein Buch zu schreiben noch wollte ich meine Erkenntnisse mit anderen teilen. So bat ich in meiner Gemeinde und an der Universität, an der ich lehrte, lediglich darum, einige Personen interviewen zu dürfen, die auf „physische oder emotionale Reize hochsensibel reagierten“ oder „besonders introvertiert“ waren. Zuerst ging ich nämlich davon aus, dass sensible Menschen automatisch introvertiert sind, also eher kontakt- und menschen-scheu, mit höchstens ein oder zwei guten Freunden, mit denen sie tief schürfende Gespräche führen können. Den Gegensatz hierzu bildeten extrovertierte Personen, die sich in großen Gruppen wohlfühlen, neuen Kontakten sehr aufgeschlossen sind und viele Freunde haben, mit denen sie allerdings kaum intime Gespräche führen. Doch es stellte sich heraus, dass man Introversion nicht mit Hochsensibilität gleichsetzen kann. Obwohl 70 Prozent der hochsensiblen Personen (HSP) introvertiert sind – vermutlich wollen sie durch die Reduzierung ihrer Außenkontakte eine Reizüberflutung verhindern –, existieren immerhin noch 30 Prozent eher extrovertierte Hochsensible. An dieser Stelle wurde mir klar, dass ich etwas Neues entdeckt hatte.

Warum ist eine hochsensible Person extrovertiert? Meinen Interviews zufolge wuchsen solche Menschen oft in engen, liebevollen Gemeinschaften auf – in einem Fall sogar in einer Kommune. Menschengruppen waren ihnen vertraut und bedeuteten Sicherheit. Andere hatten innerhalb ihrer Familien gelernt, sich kontaktfreudig zu verhalten. So betrachteten sie Kommunikation als ihre Pflicht und als gute HSPs versuchten sie, die Erwar-

tungen, die man an sie hatte, zu erfüllen. Bei wieder anderen führte eine bewusste Entscheidung zu extrovertiertem Verhalten. So konnte sich eine Frau beispielsweise genau an den Tag und die Stunde erinnern, als sie beschloss, stärker auf andere Menschen zuzugehen. Sie hatte ihre beste und einzige Freundin verloren und fasste den festen Vorsatz, sich niemals mehr nur auf nur eine Person zu verlassen.

Seitdem ich entdeckt habe, dass der Wesenszug der Sensibilität nicht mit Introversion gleichzusetzen ist, habe ich noch weitere Beweise gefunden, dass sensible Personen nicht von Geburt an scheu oder „neurotisch“, also ängstlich und depressiv sind. Derlei Attribute beschreiben sekundäre, nicht ererbte Wesenszüge, die sowohl hochsensible als auch nicht-hochsensible Personen aufweisen.

Als ich verlaublich ließ, dass ich sensible Menschen interviewen wollte, konnte ich mich vor Freiwilligen kaum retten. Schließlich führte ich Einzelgespräche mit 40 Männern und Frauen aller Altersklassen und sozialer Schichten, die jeweils drei Stunden dauerten. Sie alle hatten das Bedürfnis, mit mir über dieses Thema zu sprechen – über den Begriff der Hochsensibilität und warum er ihnen in dem Moment, als sie ihn gehört hatten, so viel bedeutet hatte. (Viele Erwachsene kaufen das Buch *Sind Sie hochsensibel?*, weil sie sich in dem Titel wiedererkennen, ebenso wie Sie selbst das vorliegende Buch vielleicht gekauft haben, weil Sie Ihr Kind in dem Titel wiedererkennen haben.)

Durch die Interviews enthüllten sich mir zahlreiche Einzelaspekte der Hochsensibilität, so dass ich einen umfangreichen Fragebogen zu diesem Thema entwickeln konnte. Später fasste ich die wichtigsten Merkmale noch einmal in einem kürzeren Fragebogen zusammen (siehe Seite 64-69). Seitdem habe ich diesen Fragebogen Tausenden von Probanden vorgelegt. Hoch-

sensible Personen erfassten sofort, dass es bei der Beantwortung der Fragen um sie und ihre psychische Disposition ging. Die übrigen 80 Prozent der nicht-hochsensiblen Personen fühlten sich nicht weiter angesprochen. Manche beantworteten sogar sämtliche Fragen mit „nein“. Bei einer Telefonbefragung nach dem Zufallsprinzip erhielt ich die gleichen Ergebnisse. Sensible Menschen sind einfach anders.

Seitdem habe ich mich im Rahmen meiner Tätigkeit als Wissenschaftlerin und Dozentin ausführlich mit dem Thema befasst. Schon bald sah ich ein, dass ein Buch über die Erziehung hochsensibler Kinder nottat. Es gab zu viele traurige Geschichten von Erwachsenen über eine schwierige Kindheit, in der wohlmeinende Eltern ihnen enormes Leid zugefügt hatten, einfach weil sie keine Ahnung hatten, wie man ein hochsensibles Kind optimal begleitet. Also interviewte ich Eltern und Kinder und entwickelte auf der Basis dieser Gespräche einen weiteren Fragebogen, den ich an über hundert Eltern von Kindern aller Art verteilte. Die Untersuchung konzentrierte sich zunächst einmal auf die Frage, wie man hochsensible Kinder von nicht-hochsensiblen Kindern unterscheiden kann. Das Ergebnis dieser Bemühungen ist der Fragebogen, den Sie am Ende der Einleitung finden.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensible Individuen haben die angeborene Neigung, ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen und gründlich nachzudenken, bevor sie handeln. Nicht-hochsensible Personen nehmen im Vergleich dazu weniger wahr und handeln rasch und impulsiv. Hochsensible Erwachsene und Kinder sind meist mitfühlend, klug, intuitiv, kreativ, umsichtig und gewissenhaft. (Sie

vermeiden Missetaten, weil sie sich ihrer Auswirkungen stärker bewusst sind als andere.) Hochsensible Personen fühlen sich häufig überwältigt, sei es von einem „starken Geräuschpegel“ oder einem Übermaß an anderen äußeren Reizen, die auf sie einströmen. In dem Versuch, eine Überforderung zu vermeiden, machen sie einen scheuen und furchtsamen Eindruck und werden nicht selten als „Spaßbremsen“ bezeichnet. Wenn es ihnen nicht gelingt, der Reizüberflutung Herr zu werden, wirken sie „leicht erregbar“ und „zu sensibel“.

Obwohl HSK mehr wahrnehmen als andere Menschen, haben sie nicht zwangsläufig bessere Augen und Ohren, einen besseren Geruchssinn oder bessere Geschmacksknospen. Allerdings berichten einige, dass zumindest ein Sinnesorgan bei ihnen außerordentlich gut ausgebildet ist. In erster Linie aber verarbeitet ihr Gehirn Informationen viel gründlicher als dies bei anderen der Fall ist. Doch nicht nur das Gehirn ist aktiver. Sensible Personen – Kinder und Erwachsene – besitzen zudem auch schnellere Reflexe (die normalerweise vom Rückenmark ausgehen). Sie sind schmerzempfindlicher und reagieren stärker auf Medikamente und Genussmittel. Ihr Immunsystem ist reaktionsfähiger, und sie leiden häufiger unter Allergien. In gewisser Weise ist ihr gesamter Körper darauf ausgerichtet, alles, was geschieht, besser zu erfassen und zu verstehen.

Wie HSK Orangen sortieren

Als ich klein war, besuchte unser Vater gern Fabriken mit uns, wo er dann den Geschäftsführer dazu überredete, uns alles zu zeigen. Das Stahlwerk und die Glasmanufaktur fand ich – als hochsensibles Kind – natürlich überwältigend. Dort war es zu laut, zu heiß und zu glühend. Ich begann zu weinen und mich

vor diesen Ausflügen zu fürchten. Die nicht-sensiblen Mitglieder meiner Familie waren verärgert über mein Verhalten, weil sie die Besichtigungstouren deshalb oft abbrechen mussten. Doch einer dieser Ausflüge ist mir positiv in Erinnerung geblieben – die Fabrik, in der Orangen verpackt wurden. Mir gefiel die geniale Erfindung des rüttelnden Fließbandes, mit dem die Orangen transportiert wurden, bis sie in einen von drei unterschiedlich großen Schächten fielen – einen kleinen, einen mittleren und einen großen.

Diese Erfahrung gibt uns Aufschluss über die Funktionsweise des Gehirns eines hochsensiblen Kindes. Statt der drei Schächte, in denen sie das verarbeiten, was auf dem Fließband auf sie zukommt, besitzen HSK 15 Schächte, um sehr feine Unterschiede machen zu können. Alles läuft gut, bis zu viele Orangen gleichzeitig auf dem Förderband auf sie zukommen. Dann kommt es zu einem gewaltigen Stau.

Kein Wunder also, wenn hochsensible Kinder etwas gegen die laute mexikanische Musik im Restaurant haben, wenn sie lärmende Geburtstagspartys und schnelle Teamsportarten verabscheuen oder im Boden zu versinken drohen, wenn die ganze Klasse sie anstarrt, während sie dem Lehrer Rede und Antwort stehen sollen. Aber für das Stimmen einer Gitarre, für eine kluge Idee, welches Mitbringsel für den Gastgeber einer Party geeignet wäre oder für ein witziges Wortspiel sind sie ebenso zu haben wie für ein Spiel wie Schach, bei dem man die Konsequenzen im Voraus abwägen und auf die Feinheiten achten muss.

Ganz oder gar nicht?

Kann Ihr Kind auch ein kleines bisschen sensibel sein? Einige Wissenschaftler behaupten, dass man diesen Wesenszug entwe-

der aufweist oder nicht¹, andere sprechen von einem Kontinuum². Meine eigenen Forschungen bestätigen beides – d.h. manche HSK schienen sensibler als andere, was wahrscheinlich auf das Umfeld zurückzuführen ist, in welchem der Ausdruck von Hochsensibilität auf vielfältige Weise verstärkt oder unterdrückt werden kann. Trotzdem handelt es sich nicht wirklich um ein Kontinuum, vergleichbar der Körpergröße oder dem Gewicht. Man entwickelt die Hochsensibilität nicht wirklich weiter.

Innenansicht des hochsensiblen Kindes

Versuchen wir, uns in ein hochsensibles Kind hineinzusetzen. Es nimmt mehr Einzelheiten wahr als andere Kinder, hat oft aber auch einen speziellen Bereich, auf den sich seine Wahrnehmung besonders konzentriert. Manche Kinder haben eine feine Antenne für den zwischenmenschlichen Bereich, vor allem für Stimmungen, Mimik oder Beziehungen. Andere nehmen die Natur sehr genau wahr, Wetterwechsel etwa oder die Eigenschaften von Pflanzen. Auffallend häufig können solche Kinder sogar mit Tieren kommunizieren. Wieder andere fallen durch besonderen Scharfsinn auf, durch einen ausgeprägten Sinn für Humor oder Ironie. Und während manche in neuer Umgebung außergewöhnlich wachsam sind, reagieren andere eher verstört auf Veränderungen oder Unvertrautes. All diesen Kindern gemeinsam ist die Tatsache, dass sie ihre Umwelt intensiver wahrnehmen als andere Menschen.

Ein HSK denkt mehr als andere Kinder über seine Umwelt nach, wobei es natürlich auch hier eine gewisse Bandbreite gibt. Manche Kinder denken eher über soziale Konflikte nach. Sie stellen Fragen, warum Sie dies oder jenes getan haben, warum ein Kind ein anderes ärgert oder sorgen sich sogar um größere