

## Hochsensible Kinder

Was unterscheidet ein hochsensibles (auch: hochsensitives) Kind von einem normalsensiblen? Seine Wahrnehmung ist differenzierter als dies durchschnittlich der Fall ist. Solche Kinder nehmen mehr subtile Information auf als der Durchschnitt. Sie reflektieren zudem sehr gründlich und nehmen auch auf der Gefühlsebene intensiver wahr.

Das ständige „auf Draht Sein“ des hochsensiblen Nerven- und Wahrnehmungssystems birgt aber auch die Gefahr einer Überforderung und Überreizung: Ein hochsensibles Kind muss eine viel höhere Anpassungs- und Denkleistung vollbringen als ein normalsensibles, um seine vielschichtigen Wahrnehmungen und Gefühle zu „verdauen“ und einzuordnen und zwischen wichtiger und unwichtiger Information zu unterscheiden.

Ein erzieherisches Umfeld, das nicht über Hochsensibilität informiert ist, bewertet so ein Kind schnell einmal als langsam oder zurückhaltend - oder (im Zustand der Überreizung) als unkonzentriert, aufbrausend oder unbeherrscht, vielleicht auch als zu schüchtern oder zu wenig sozial.

Wenn Eltern vermuten, dass ihr Kind hochsensibel ist, hat das meistens zwei Ursachen: entweder die Eltern (oder ein Elternteil) sind selber hochsensibel und denken, dass ihr Kind dieselbe Besonderheit aufweist. Oder – was häufiger vorkommt – das Kind zeigt Verhaltensweisen, bei denen sich Eltern, Erzieher oder Angehörige fragen, was mit dem Kind los ist und was ihm fehlen könnte. Obwohl hochsensible Kinder durch eine Vielzahl an positiven Eigenschaften auffallen können, sind es überwiegend die problematischen oder ungewöhnlichen Verhaltensweisen, die Eltern zum ersten Mal aufhorchen lassen.

Ein hochsensibles Kind, dessen spezielle Wahrnehmungsweise erkannt und gefördert wird, kann lernen, mit seiner Veranlagung selbstbewusst umzugehen. Erfährt es diese Sorgfalt und wird ernst genommen und unterstützt, kann es sich äußerst positiv und kraftvoll entwickeln.

## Eltern hochsensibler Kinder

Eltern hochsensibler Kinder werden mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die Eltern normalsensibler

Kinder so oder in diesem Maße nicht kennen.

Das Leben mit einem hochsensiblen Kind bedeutet einen ständigen Wechsel zwischen den Extremen. Scheint die Welt des Kindes in einem Moment noch völlig in Ordnung zu sein, so kann sie schon im nächsten in Trümmern liegen. Manchmal reichen schon (vermeintlich) kleine Auslöser, um seine Welt ins Wanken zu bringen. Dasselbe gilt auch im positiven Fall: Hochsensible Kinder können extrem ausgelassen, humorvoll und nicht zu bremsen sein, sobald sie etwas entdecken, das ihnen Spaß macht oder das ihre Neugierde weckt.

Egal, ob ein Kind gerade bitterlich weint oder mit seiner Phantasie die Welt erobern will – für Eltern ist es nicht immer leicht, den verschiedenen Bedürfnissen ihres Kindes nachzukommen und in „Extremsituationen“ angemessen zu reagieren. Auch wenn hochsensible Kinder einerseits vernünftig und gewissenhaft wirken, können sie andererseits äußerst fordernd und „schwer zu bändigen“ sein.

Obwohl jüngsten Untersuchungen zufolge ca. 15-20% aller Menschen (weltweit) hochsensibel sind, ist das Phänomen der Hochsensibilität in der Gesellschaft

noch weitestgehend unbekannt. So sehen sich viele Eltern hochsensibler Kinder oft einer Außenwelt gegenüber, die mit Unverständnis und Kritik darauf reagiert, wenn das Kind nicht den (gesellschaftlichen) Erwartungen zu entsprechen scheint. Sätze wie

„Dein Kind ist so/zu still!“

„Dein Kind ist so/zu schüchtern!“

„Dein Kind ist so/zu ängstlich, ... weinerlich, ... starrköpfig...!“

und die eventuell damit verbundene Stigmatisierung des eigenen Kindes als „Problemkind“ kann für Eltern zusätzlich sehr belastend sein.

## Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe für Eltern hochsensibler Kinder möchte betroffenen Eltern einen Raum bieten zum Austausch von Informationen und Erfahrungen.

Mögliche Themen könnten sein:

- Welche besonderen Bedürfnisse hat mein Kind?

- Wie kann ich seine Stärken fördern und ihm im Umgang mit seinen Schwächen behilflich sein?
- Wie kommuniziere ich über „Hochsensibilität“ dem Kind und der Außenwelt gegenüber?
- Wie ver helfe ich meinem Kind zu einem selbstbewussten Umgang mit seiner Hochsensibilität?
- Wie kann ich selbst als Mutter/Vater einen positiven Blickwinkel auf die Hochsensibilität meines Kindes entwickeln?

Bei Interesse, wenden Sie sich bitte an

### KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Lange-Geismar-Str. 82  
37073 Göttingen

E-Mail: [kibis@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis@gesundheitszentrum-goe.de)

Telefon: (05 51) 48 67 66

Fax: (05 51) 42 75 9

Telefonsprechstunde:

Montag und Donnerstag: 10-13 Uhr

Mittwoch: 15-18 Uhr

## SELBSTHILFEGRUPPE

## ELTERN HOCHSENSIBLER KINDER

IMEN REFLEXIONSPANIG VERLETZLIC  
EREINFÜHLUNGSVERMÖGEN UNVERS  
CH  
HARMONIEBEDÜRFTIG SINNESEXPI  
TIERT WAHRNEHMUNGSBEGABT AUSS  
CHTERN ANPASSUNGSDRUCK INTER  
EGEISTERUNGSFÄHIGKEIT EINFÜHLSA  
ERKSAM LICHTEMPFLINDLICH NEUGIER  
IFALLS REICHRUHEBEDÜRFTIG VIELSE  
RMHERZIGAUFFASSUNGSGABE ACHT  
FINDSAM VORSTELLUNGSKRAFT SEH  
FINDLICH MITBEKOMMEN VORSICH  
REIZE GEFÜHLSAUSBRUCH MEHRZU  
REATIV MAUERBLÜMCHEN INNENLEBE  
RÜCKZUG ÜBERREIZUNG EMPATHISC  
NIESSENHELLFÜHLIG BEOBACHTER  
FRUSTRATION PHANTASIEVOLL NERV  
RECHENREIZ ÜBERFLUTUNG ANTEN  
OLIERT GEWISSENHAFT FEINFÜHLIG IN  
VISSBEGIERIG VERUNSICHERT NUANC  
JHLEN GERECHTIGKEITSSINN WEINER  
NSIBELCHEN ÜBERFORDERT SCHMEC  
FINDEN ZURÜCKHALTEND GOLDWAAG  
LSUSE PERFEKTIONISMUS ÜBERWÄLT  
düb GERÄUSCHEMPEINDLICHANGST