

Hochsensibilität bei Kindern

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität gibt es schon seit Anbeginn der Menschheit. Nur der einheitliche Begriff hierfür wurde erst vor relativer kurzer Zeit etabliert. Im Jahr 1997 legte die Amerikanerin Elaine N. Aron den Grundstein für die wissenschaftliche Aufarbeitung des Themas. Die Psychologin und Autorin hat hierzu einige Bücher herausgebracht und auch ihr Test gilt als vertrauenswürdige Orientierung bei der Einschätzung inwiefern eine Person als sogenannte HSP (HochSensiblePersönlichkeit) eingestuft werden kann.

Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen in diese Kategorie fallen. Dies ist sehr wohl eine Minderheit, nichtsdestotrotz keine all zu kleine.

Hochsensible Menschen haben eine andere Wahrnehmung als nicht-hochsensible. Sie nehmen Eindrücke gewissermaßen ungefiltert auf. Mit Eindrücken sind sämtliche Arten davon gemeint: Stimmungen, Gefühle, Geräusche, Gerüche, Temperatur bis hin zu Schmerzempfinden.

Die neurowissenschaftliche Forschung zum Thema Hochsensibilität steckt noch in den Kinderschuhen.

Es fallen Vermutungen und Thesen wie beispielsweise erhöhte Neurotransmittertätigkeiten, Thalamus-Eigenschaften usw. Auch im Tierreich finden sich hochsensible Vertreter.

Was ist Hochsensibilität nicht?

Hochsensibilität ist weder Krankheit noch Störung oder Schwäche. Die verminderte Reizfilterung ist als Normvariante einzustufen, eine Diagnose im klassischen Sinne somit nicht möglich oder erstrebenswert. Desweiteren ist Hochsensibilität weder Modeerscheinung noch Freifahrtschein für schädigendes Verhalten.

Manchmal wird Hochsensibilität mit dem AD(H)S Phänomen in Verbindung gebracht. Hier gilt es besonders achtsam hinzusehen und keine vorzeitigen Feststellungen zu treffen.

Was gilt es im Umgang mit hochsensiblen Kindern zu beachten?

Hochsensible Kinder brauchen keine Sonderbehandlung, da sie in aller Regel gesund und belastbar sind. Nur wenige kreative, einfühlsame Betrachtungsweisen und Umgangsarten können ein wertvoller Beitrag zur Förderung und Integration zartbesaiteter Kinder sein. Abhärtung und überzogene Schonung dagegen sind kontraproduktiv. Räumliche und organisatorische Rückzugsmöglichkeiten bei Überreizung ermöglichen einem hochsensiblen Kind die Verarbeitung und Regeneration, sodass sie problemlos am Einrichtungsgeschehen teilnehmen können. Ruhepausen im Kindergarten, ein Sitzplatz weiter vorne im Klassenzimmer, damit die Eindrücke der Mitschüler in den (räumlichen) Hintergrund geraten sind nur zwei Aspekte, die dem Schützling zu Gute kommen könnten. Ganz besonders wichtig ist die Erkenntnis, dass es sich nicht um ein „sich Anstellen“ handelt, sondern die stärker wahrgenommenen Eindrücke eine neurologische Tatsache sind.

(c) Ein Informationsblatt von

Petra Neumann, HSP, Mama, Fremdsprachenkorrespondentin, Heilpraktikerin und Autorin in Deutschland und Karin Abriel, HSP, Mama, Pädagogin, Shiatsu-Praktikerin und Autorin in Österreich.

info@high-sensitivity.de
info@hochsensibilitaet.at

Welche Wesensmerkmale bringen hochsensible Kinder mit sich?

Die folgenden Punkte dienen der groben Orientierung. Im Allgemeinen wird der Original- Test von Dr. Elaine Aron empfohlen (Eine Übersetzung davon finden Sie u. a. auf www.high-sensitivity.de).

Das Kind ...

- ist nach aufregenden Ereignissen nur schwer zur Ruhe zu bringen (Menschenaufläufe, Ausflüge, Auftritte...).
- kann Hunger, Kälte, Hitze oder andere „Extreme“ nur schwer aushalten.
- leidet unter Einschlafschwierigkeiten, weil es so viele Gedanken im Kopf hat und erscheint öfters müde.
- stellt ungewöhnlich tiefgründige Fragen.
- hat eine perfektionistische Art, die für langsameres Arbeiten sorgen kann.
- ist sehr wählerisch in der Kleidung, weil vieles drückt/kratzt/juckt.
- ist sehr wählerisch bei der Auswahl der Nahrungsmittel.
- erscheint introvertiert, eigenbrötlerisch oder extrem überdreht (Klassenclown).
- ist schreckhaft und hält Lärm schwer aus, kann aber durchaus selbst übermäßig laut sein.
- ist häufig selbstkritisch und streng mit sich und anderen.
- zeigt körperliche Stress-Symptome (Haare-Zwirbeln, Bauchschmerzen, Verspannungen, sensible Haut) obwohl körperliche Ursachen ausgeschlossen werden können.
- erbringt unbeobachtet häufig bessere Leistungen als mit Zuschauern oder Druck. beobachtet und durchdenkt das Geschehen gerne zunächst, bevor es selbst mitmacht.
- zeigt gegebenenfalls starke emphatische Züge (weint z. B. mit anderen, trennt nur schwer zwischen eigenem und fremdem Empfinden).
- reagiert auf überstimulierende Situationen mit Rückzug oder Aggression.
- Neue Umstände oder Veränderungen wirken außerordentlich verunsichernd auf das Kind.

*(c) Ein Informationsblatt von
Petra Neumann, HSP, Mama, Fremdsprachenkorrespondentin, Heilpraktikerin und Autorin in Deutschland und
Karin Abriel, HSP, Mama, Pädagogin, Shiatsu-Praktikerin und Autorin in Österreich.*

***info@high-sensitivity.de
info@hochsensibilitaet.at***

Welchen Einfluss habe ich als ErzieherIn oder Lehrkraft?

Bitte nehmen Sie das hochsensible Kind mit seinen „Besonderheiten“ ernst! Damit leisten Sie einen entscheidenden Beitrag für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Hochsensible Kinder haben große Stärken, manchmal jenseits der Norm. Bitte unterstützen und stärken Sie das Potential!

Oftmals wird die hochsensible Persönlichkeitsveranlagung vererbt. Bitte bedenken Sie das beim Gespräch mit Eltern!

Gerade für hochsensible Kinder sind Strukturen, klare Abmachungen und möglichst vorhersehbare Situationen entscheidend, um sich sicher zu fühlen und orientieren zu können. Bitte achten Sie vor allem auf organisatorische wie auch räumliche Struktur und Ordnung!

Wo finde ich weiterführende, detailliertere Informationen zum Thema?

Online:

www.hochsensibilitaet.at

www.high-sensitivity.de

www.hochsensibel.org (u.v.m.)

Literaturempfehlungen:

„Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen“ von Dr. Elaine N. Aron – ISBN: 978-3-636-06356-4

Dies ist der „Klassiker“ unter den Büchern zum Thema und beinhaltet auch wertvolle Informationen für Erzieherinnen und Erzieher, sowie Lehrkräfte.

„Mit feinen Sensoren – Hochsensitive Kinder verstehen und ins Leben begleiten“

von Dirk & Christa Lüling – ISBN: 978-3-940188-77-9

„Henry mit den Superkräften – ... oder warum in jedem Kind ein Held steckt“

von Petra Neumann – ISBN: 978-9816571-1-1

Dieses Buch für hochsensible Kinder erzählt den Alltag eines solchen und erklärt Kindern, wie auch Erwachsenen, weshalb die vermeintliche Schwäche in Wahrheit eine Superkraft ist - eine SuperFUHLkraft.

„Das Handbuch für SuperFUHLkrafthelden – Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste“

von Petra Neumann – ISBN: 978-3-9816571-3-5

„Aber ich kann es doch spüren – Hochsensibilität als Potential nutzen“

von Karin Abriel, – ISBN: 978-3861910831

mit dem Schwerpunkt Schule, erhältlich ab 20.2.2017

<p><i>Diese Kurzinformation erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit sondern soll einen schnellen Einblick in das Thema ermöglichen. Anhaltspunkte, sowie weitere Auflistungen auf den genannten Webseiten ersetzen keinen Arzt- oder Psychologenbesuch, falls es sich um einen pathologischen Leidensdruck handelt.</i></p>
--

(c) Ein Informationsblatt von

Petra Neumann, HSP, Mama, Fremdsprachenkorrespondentin, Heilpraktikerin und Autorin in Deutschland und Karin Abriel, HSP, Mama, Pädagogin, Shiatsu-Praktikerin und Autorin in Österreich.

info@high-sensitivity.de

info@hochsensibilitaet.at