

Susan Marletta-Hart

Leben mit hochsensiblen Kindern



Bewusst unterstützen – einfühlsam erziehen

AURUM

Ein
Eltern-
ratgeber

3 Das zarte Kind - wenn die Sinne hellwach sind

Als ich vor ein paar Wochen meine Wäsche wusch, passierte mir etwas, was glücklicherweise nicht oft vorkommt: Ein roter Pullover verirrte sich in die weiße Wäsche. Als ich die nasse Kleidung aus der Waschtrommel holte, waren trotzdem fast alle Kleidungsstücke fleckenlos weiß, bis auf zwei, die schön rosa geworden waren. Das machte mir noch einmal deutlich, dass manche Stoffe, genauso wie manche Menschen, durchlässiger als andere sind. Die meisten Stoffe sind gegenüber Farbstoffen nicht besonders empfindlich, manche eben doch. Empfindliche Kleidungsstücke gehören in die Feinwäsche. Sie sind – in diesem Fall wortwörtlich – durchlässig für ihre Umgebung. Sie schrumpfen, wenn die Temperatur zu hoch ist, verfärben beim Waschen leichter und bleichen schneller in der Sonne aus. Das hochsensible Kind ist tatsächlich auch so ein empfindliches Kleidungsstück.

Hochsensibilität nimmt ihren Anfang in den Sinnesrezeptoren der Haut, anderen Gewebeschichten und den Organen. Einige Rezeptoren sind weniger bekannt, weil wir sie nicht sogleich mit unseren fünf bekannten Sinnesorganen in Verbindung bringen: Dazu gehören die Rezeptoren in den Muskeln, die die Position der Gliedmaßen erfassen, die Rezeptoren an den Haarwurzeln, die den Wind spüren, die Thermorezeptoren zum Erfassen von Kälte und Hitze – und so exotische Rezeptoren wie das Jacobsonsche Organ, das unseren Geruchssinn schärft. Millionen Rezeptoren in unserem Körper reagieren ständig auf Reize, sowohl von außerhalb als auch von innerhalb des Körpers. Sie sind empfänglich für jegliche Veränderung von Geruch, Farbe, Bewegung, Klang, Tastempfindung und Energie, und sie leiten Impulse zur Weiterverarbeitung ans Gehirn. Die wichtigste Aufgabe des Nervensystems ist allerdings nicht, Impulse weiterzuleiten, sondern diese zu filtern und einen kleinen Prozentsatz davon auszuwählen. Es ist unmöglich, alles, was um uns herum passiert, nonstop bewusst wahrzunehmen. Unser Sinnes- und Nervensystem ist auf wunderbare und noch nicht ganz verstandene Art fähig, nur bestimmte Reize durchzulassen und andere zurückzuweisen. Man kann sich vorstellen, dass dieses System von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist und dass hochsensible Kinder und Erwachsene relativ viele Reize durchlassen.

Das Hirn verarbeitet Reize einerseits durch bewusste Wahrnehmung. Daneben gibt es aber noch einen Sturm unbewusster Reize, die ebenfalls verarbeitet werden. Man denke etwa an das Gleichgewichtsorgan und die Propriozeptoren: Sie sorgen dafür, dass man seine Körperhaltung reflexartig aufrecht hält. Und diese unbewussten Wahrnehmungen spielen eine Rolle, wenn wir an unsere Belastungsgrenze gelangen. Manche hochsensible Menschen leiden sogar unter elektrischen und magnetischen Reizen, die normalerweise nur von bestimmten Tieren wahrgenommen werden.

3.1 Sehen

Ein Kleinkind nutzt seinen Blick, um mit seiner Umgebung in Kontakt zu treten – und Erwachsene können diesem Blick nicht widerstehen. Wenn sie sich über einen Kinderwagen beugen, geht ihnen das Herz auf. Dabei handelt es sich um einen Urinstinkt, er ist notwendig für das Überleben des Kindes, er hilft dem Säugling, sich in der Welt sicher und geborgen zu fühlen. Die Entwicklung von diesem ersten Kontakt bis zu einem vollständigen visuellen Verständnis der großen weiten Welt ist ein langer Weg.

Augen tasten die Umgebung ab, um zu lernen. Und um in Erfahrung zu bringen, ob sie mit ihrem Verhalten richtigliegen. In einer Sitzung zum *Inneren Kind*, in der auf therapeutischem Wege ein Kontakt zum Unterbewussten der Kindheit hergestellt wird, entdeckte ich, dass meine kindlichen Augen wie versteckte Kameras arbeiteten, fast roboterhaft zoomten sie auf kleinste Details; unermüdlich damit beschäftigt, alles aufzunehmen, zu ordnen und zu interpretieren. Wir nutzen unsere Augen bei praktisch jeder Handlung, die wir vollziehen. Fernsehen, Spiele, Computer und Smartphones sprechen überwiegend die Augen an, dadurch hat die Belastung unseres visuellen Kortexes in den letzten Jahrzehnten extrem zugenommen. Das Gehirn passt sich der Explosion dieser Reize an, wodurch die Menschheit zunehmend visuell geprägt ist, manchmal auf Kosten anderer Sinne wie dem des Hörens.

Ich bemerkte, dass meine Augen extrem wachsam reagierten und nichts in ihrem Gesichtskreis außer Acht ließen. Das Visuelle dominiert das Auditive, weshalb ich manchmal beschließe, meine Brille abzunehmen um die Welt lieber unscharf zu sehen. So beschränke ich die Eindrücke und komme leichter zu mir selbst. Manche Menschen behaupten, dass Sehbehinderungen auch eine Botschaft beinhalten: Vielleicht möchten die Augen nicht mehr so viel sehen und schützen sich.

3.2 Hören

Trubel und Lärm sind vielleicht die Dinge, über die hochsensible Erwachsene am meisten klagen. Kinder sind daran gewöhnt, sie sind abgehärtet durch den unentrinnbaren Lärm, der sie täglich umgibt. Trotzdem berichten mir Eltern manchmal, dass ihre Kinder zusammenschrecken oder die Hände über die Ohren legen bei unerwartet lauten Geräuschen. Auch meine Tochter machte das als kleines Kind häufig – inzwischen scheint sie an laute Geräusche mehr gewöhnt zu sein.

Kleine Kinder können auch auf andere Art unter Geräuschen leiden. Als Kind störte mich die Heizung, wenn ich versuchte, im Bett daneben einzuschlafen. Monotone Geräusche, rhythmische Geräusche, das Ticken des Weckers oder ein Gehüstel in einem anderen Zimmer – diese Störgeräusche, und manchmal auch deren Abwesenheit, sind für den Schlafkomfort oft ausschlaggebend.

In einer Stadtumgebung ist die Gefahr zu vieler und zu lauter Geräusche natürlich höher als in einem Dorf. Doch auch das Dorfleben ist nicht mehr so friedvoll, wie es einmal war. Immer mehr Menschen ziehen sich bereits in jungen Jahren Gehörschäden zu, nicht zuletzt durch laute Musik in Diskotheken und Konzerten. Auch Sirenen von Krankenwagen und Feuerwehrfahrzeugen überschreiten die gesundheitlich unbedenkliche Dezibelgrenze.

Andreas:

Aus dem Kindergarten kann ich mich noch sehr gut erinnern, dass ich mich manchmal gegenüber dem Lärm verschlossen habe. Ich war etwa fünf Jahre alt und war in der Gruppe von Frau Sabine. Ich fand, dass sie eine strenge und gerechte Kindergärtnerin war. Es war ein Montessori-Kindergarten mit mehreren Altersklassen in einer Gruppe, wo man als Kind den Tagesablauf mitgestaltet, indem man sich verschiedene Aufgaben aussucht. Mir gefiel es sehr gut, größtenteils selbst bestimmen zu können, was ich tun würde und dann ruhig für mich beschäftigt zu sein. Doch ich fand es oft zu unruhig im Raum, besonders nachmittags, wenn viele Kinder zusammensaßen und miteinander quatschten. Manchmal litt ich ziemlich darunter, weil es sich chaotisch in meinem Kopf anfühlte. Dann drückte ich mir die Ohren zu, sodass der Lärm zu einem monotonen Summen wurde. Und indem ich abwechselnd die Ohren zudrückte und wieder losließ, erlauschte ich den Unterschied – und es wurde ruhiger in meinem Kopf.

3.3 Riechen

Unsere fünfjährige Tochter gerät völlig in Panik, wenn sie etwas riecht, was ihrer Meinung nach stinkt. Sie reagiert dann so stark, dass sie anfängt zu weinen. Die Sache muss dann entfernt werden. Ich versuchte lange, das einfach zu ignorieren, bis ich letztens wieder ein völlig in Panik aufgelöstes Mädchen hatte, weil ihre Tante zu stark parfümiert war.

(Celine, 25 Jahre alt, Mutter von Sylvia)

Manche hochsensiblen Kinder sind besonders geruchsempfindlich. Sie wollen an allem riechen. Es kann auch am Geruch liegen, wenn sie etwas ablehnen oder wenn sie einen Widerwillen gegen bestimmte Menschen, Nahrung oder gegen eine Umgebung haben.

Gerüche können im ungünstigsten Fall Übelkeit und Kopfschmerzen verursachen. Eine hochsensible Frau sagt über ihren Geruchssinn:

Ich bin gegen chemische Gerüche überempfindlich, aber nicht gegen reine Gerüche wie die von ätherischen Ölen. Sogar starken Weihrauch vertrage ich, aber, o weh, wenn chemische Zusätze dabei sind! Das rieche ich meistens sofort. Vereinzelt kann ich einen chemischen Duftstoff noch aushalten, aber meistens geht es nicht. Das nimmt mir nicht nur den Atem, ich kann dann oft gar nicht mehr klar denken und bekomme schnell Hals- oder Kopfschmerzen. Auch parfümiertes Waschmittel vertrage ich nicht. Eine frisch gewaschene Jacke an der Garderobe sticht mir in der Nase. Wenn jemand zu Besuch kommt, kann ich mich nicht angenehm mit ihm oder ihr unterhalten, wenn sein oder ihr Geruch zu stark ist. Körpergerüche (wie Schweißfüße) ertrage ich oft noch besser als Parfüm oder Aftershave. So etwas rieche ich häufig noch Stunden später, weil Gerüche lange hängen bleiben. Eine gute Nase ist manchmal praktisch, aber oft auch lästig. Und viele Menschen riechen nicht so gut wie ich und denken, dass ich mich aufspiele. Die sollten nur mal erleben, was ich erlebe!

- Geruchsempfindlichkeit, von der schwangere Frauen manchmal berichten, erleben diese Menschen ständig. Manchmal nehmen die Empfindlichkeiten und Allergien so sehr zu, dass man von einem Syndrom spricht, der *multiplen Chemikalienunverträglichkeit* (auch *Multiple Chemical Sensitivity-Syndrom* oder *MCS-Syndrom* genannt), also der Überempfindlichkeit gegenüber noch so kleiner Dosierungen chemischer Stoffe. Menschen, die darunter leiden, haben verschiedene Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwindel, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen. Solche Unverträglichkeitsreaktionen werden besonders häufig von Stoffen ausgelöst, wie Aftershaves, Zigarettenrauch, Autoabgasen, Deodorant, Waschmittel, Weichspülmittel, Farben und Lackprodukte, Insektizide und Sprays.

3.4 Tasten

Viele hochsensible Kinder lieben es zu fühlen, zu tasten und berührt zu werden – vorausgesetzt, es geht dabei rücksichtsvoll zu. Ich erinnere mich noch gut daran, dass es in meiner Kindheit Menschen gab, die meine Wangen mit ihren rauen, harten Händen streichelten. Das Berühren von Säuglingen und Kindern legt die Basis unserer sozialemotionellen und sexuellen Entwicklung. Zu wenig physischer Kontakt oder zu viel aufdringliches, grenzüberschreitendes Verhalten hat negativen Einfluss auf die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen.

Das Tasten ist *die* Methode, seine Grenzen besser zu erkunden und klar zu machen, weil die Haut wortwörtlich eine Grenze darstellt. Aus diesem Grund rate ich Eltern mit hochsensiblen Kindern, häufig körperliche Spiele einzusetzen und dabei genau auf das Kind zu achten. Kinder müssen lernen, dass Grenzen zu respektieren sind, sie müssen ermutigt werden mitzuteilen, was sie zu viel oder unangenehm finden. *Nein zu sagen (wagen)* ist eine wichtige Fähigkeit, die hochsensible Kinder oft nur mühsam erwerben.

Kinder haben ein größeres Bedürfnis als Erwachsene, alles mit ihren Händen anzufassen: Erde, Pflanzen, Hunde streicheln, alles will tastend erspürt, die Welt entdeckt werden. Als Eltern kann man darüber panisch werden, wenn man denkt, dass das dreckig und unhygienisch ist. Verwehren sollten Sie ihren Kindern diese grundlegende Erfahrung aber auf keinen Fall. Tastempfindung gehört zur Sprache des Herzens und hilft dem Kind, sich mit der neuen Welt, die es erfährt, zu verbinden. Andererseits erwecken Tastempfindungen in vielen sensiblen Kindern auch eine Explosion von Wahrnehmungen, die für das Kind schnell überwältigend werden können.

Karin, eine hochsensible Frau:

Mein Tastsinn ist gut entwickelt. Menschen, die ich mag, berühre ich gerne: ihr Gesicht, ihre Hände, ihre Haut. Auch das Betasten von Steinen finde ich spannend, beispielsweise eine Statue zu betasten oder die Mauer eines verfallenen Hauses, das mit einer Geschichte verbunden ist. Ich arbeite auch gerne mit grobkörnigem Modellierton: Ich forme Skulpturen (ausdrucksvolle Gesichter) in Keramik. Es ist, als wäre da eine schöpferische Energie in meinen Fingerspitzen, die in die Tonmasse übergeht und eine Skulptur gebären lässt.

3.5 Schmecken

Ein Leser schrieb mir: