

ELAINE N. ARON

# DAS HOCH- SENSIBLE KIND

Wie Sie auf die  
besonderen Schwächen  
und Bedürfnisse  
Ihres Kindes eingehen

VON DER AUTORIN  
DES STANDARDWERKES  
»SIND SIE  
HOCHSENSIBEL?«



Die anderen werden ignoriert oder schlicht unterdrückt, sodass man bei Erwachsenen eine deutlich geringere Bandbreite findet.

Selbst innerhalb der Gruppe der HSK ist die Bandbreite beträchtlich. Betrachten wir zum Beispiel Rhodas Familie. Rhoda ist selbst hochsensibel und hat drei hochsensible Kinder im Alter von zweiundzwanzig, zwanzig und sechzehn Jahren. In jüngeren Jahren reagierten sie allesamt sehr viel empfindlicher auf Umweltreize als Gleichaltrige. Entsprechend oft wurden sie als „überempfindlich“ verurteilt. Jedes der drei Kinder bringt heute seine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit auf künstlerischem Gebiet zum Ausdruck.

Allerdings auf sehr unterschiedliche Weise! Ann, die Ältteste, ist Fotografin. Sie liebt es, neue Erfahrungen zu machen; sie fährt Motorrad und springt Fallschirm. Andrew, der Mittlere, ist zurückhaltend, eigen und sehr wählerisch. Er ist Maler, und seine Bilder sind sehr detailliert und sorgfältig gearbeitet. Von Geburt an reagiert er besonders sensibel auf Geräusche und Gerüche.

Alle drei sind sehr emotional, was Ann und Andrew allerdings eher zu verbergen suchen. Tina, die Jüngste, hingegen hat einen Hang zum Drama und brachte ihre Gefühle immer schon deutlich zum Ausdruck. Als Kind neigte sie zu Wutanfällen, als Teenager litt sie an Depressionen. Ihre Kunstform ist die Poesie – etwas, das sie laut vorlesen kann. Ihre Erkältungen verwandeln sich gern in eine Bronchitis oder gar in eine Lungenentzündung, weshalb sie häufiger beim Arzt ist.

## **Warum existieren selbst bei hochsensiblen Kindern noch so viele Unterschiede?**

Einer der Gründe für die Vielfalt unter HSK ist, dass der Wesenszug durch mehrere Gene bedingt zu sein scheint, die sich alle gegenseitig verstärken<sup>5</sup>. Entsprechend können unterschiedliche Arten von Sensibilität – gegenüber subtilen, überwältigenden, neuen, emotionalen, sozialen oder körperlichen Phänomenen – von unterschiedlichen Genen hervorgerufen sein. Dennoch haben all diese verschiedenen Formen etwas gemein und können sogar in der bestehenden Konstellation ererbt sein.

Deswegen ist es an dieser Stelle sinnvoll, Ihnen weitere Beispiele für die Bandbreite unter hochsensiblen Kindern vorzustellen. Ja, Rhodas Jüngste, Tina, litt – wie viele hochsensible Kinder angesichts von Reizüberflutung – unter Wutausbrüchen. Alice hingegen ist drei Jahre alt und hatte noch nie einen Wutausbruch. Sie ist ebenso entschlossen wie eigensinnig, aber sie bringt ihre Wünsche auf eine dermaßen reife Weise zum Ausdruck, dass es schon fast unheimlich ist.

Walt wiederum ist sieben Jahre alt, hasst Sport und liebt Schach. Der neunjährige Randall wiederum spielt ausschließlich Baseball, aber nur, wenn seine Mutter das Team

trainiert. Ganz im Gegensatz zu Chuck, gleichfalls neun, der jede Sportart treibt und gut darin ist. Er klettert und liebt Skifahren, kennt seine Grenzen und sein Terrain jedoch genau. (Vor Kurzem wurde Chuck bei einem Skiausflug von einem Schneesturm auf dem Gipfel überrascht. Er weinte vor Stress, bestand aber trotzdem darauf, den Hang hinunterzufahren.)

Chuck ist ein desinteressierter Schüler, Walt und Randall hingegen machen sich sehr gut in der Schule. Catherine hat zahlreiche Schuljahre übersprungen. Und Maria hielt die Abschlussrede an ihrer Highschool und graduierte mit Summa cum laude in Chemie an der Harvard University.

Chuck ist genauso extrovertiert wie Tina und dazu noch besonders beliebt bei den Mädchen. Im Gegensatz zu ihm hat Randall nur wenige Freunde, vor allem weil er nicht gern in fremde Häuser geht – ihm widerstreben die unbekanntenen anderen Familienmitglieder, das Essen und der ungewohnte Tagesablauf.

Was Eltern oft am stärksten auffällt, ist die Sensibilität ihres Kindes auf emotionalem Gebiet. River zum Beispiel ist ein Teenager mit so viel Einfühlungsvermögen, dass er eines Tages seine Mutter anflehte, einen Obdachlosen aufzunehmen, den er im Park traf. (Seine Mutter beschloss, seinem Drängen nachzugeben, bis ihr Sohn von selbst einsah, dass eine solche Situation nicht unproblematisch war. Nach drei Monaten hatte er ein Einsehen und fand eine andere Lösung.)

Melanie, acht, ist ein weiteres HSK, deren Sensibilität sich vornehmlich auf emotionaler Ebene äußert. Sie weint, wenn sie verlegen ist oder jemand anders geärgert wird. Ihre Sensibilität erstreckt sich zudem auch auf physischen Schmerz. Aus Angst, sie könnte fallen, lernte sie Fahrradfahren mit Stützrädern erst gleichzeitig mit ihrer um drei Jahre jüngeren Schwester. Es war ihr Stolz, der sie zwang, das Risiko auf sich zu nehmen.

Walt reagiert vor allem auf neue Situationen und Menschen sensibel. Seine erste Erfahrung mit Gras sah folgendermaßen aus: Er krabbelte an den Rand einer Decke, geriet auf den Rasen und weinte vor Schreck. Seine Mutter erinnert sich, dass seine kleine Schwester zwei Jahre später von der Krabbeldecke auf Gras gelangte und einfach weiterkrabbelte.

Larry, der heute dreizehn ist, reagiert vor allem auf Geräusche, Kleidung und Nahrung. Bis zum Kindergarten trug er nur Sweatshirts und Sweathosen; Jeans waren für ihn unerträglich grob. Wie Walt liebt auch er keine neuen Situationen – er weigert sich, ins Ferienlager zu fahren oder längere Urlaubsreisen mitzumachen.

Der fünfjährige Mitchell scheint sämtliche Merkmale eines HSK aufzuweisen. Er reagiert vornehmlich auf soziale Veränderungen, weshalb ihm der Übergang zur Schule besonders schwerfiel. Er mag keine Geburtstagspartys und zieht sich an Halloween kein Kostüm an, weil er keine Aufmerksamkeit erregen will. Er spricht sehr langsam, und denkt genau nach, bevor er etwas sagt. Nach dem Besuch seiner älteren Cousins fing er sogar vorübergehend an zu stottern, weil er Mühe hatte, genauso schnell zu sprechen wie sie.

Darüber hinaus ist er physisch sensibel: er mag kein vermischtes Essen und keine Socken, die ihn kratzen. Seine Mutter schneidet sämtliche Schilder aus der Kleidung, um ein Kratzen im Nacken oder an der Hüfte zu vermeiden.

## **Und dann ist da noch Emilio**

Der siebenjährige Emilio ist zwar nicht so wie die anderen Kinder, „fühlt“ sich jedoch nicht anders. Er ist sehr gesellig und hat keine Schwierigkeiten, neue Leute kennenzulernen. Er isst bereitwillig alles und ist bei seiner Kleidung nicht wählerisch. Trotz seiner Extrovertiertheit aber stören ihn Lärm und Partys. Er braucht viel Ruhepausen und einen festen Tagesablauf. Seine Sensibilität manifestierte sich in frühen Jahren in einer von ihm selbst entwickelten – geradezu genialen – Lösung, die ihn vor Reizüberflutung bewahrte:

In den ersten zwei Monaten seines Lebens weinte Emilio jede Nacht zur selben Zeit, pünktlich wie ein Uhrwerk, und war offensichtlich kreuzunglücklich. Dann kauften seine Eltern einen Laufstall. Von diesem Zeitpunkt an war er nur dort wirklich glücklich. Er aß in dem Laufstall, schlief in ihm und spielte in ihm. Sobald seine Mutter ihn herausnahm, weinte er, und kaum war er alt genug, krabbelte er jedes Mal direkt wieder zurück. Er wollte weder die Schränke noch die Abstellkammern erkunden. Er wollte seinen Laufstall!

Nachbarn und Verwandte hatten Mitleid mit ihm und rieten Emilios Mutter, dieses Babygefängnis wegzuräumen und den Kleinen auf diese Weise zur Neugier anzuspornen – ein wunderbares Beispiel für die gut gemeinten Ratschläge, die wir alle kennen und die uns einreden, dass etwas mit uns selbst oder unserem Kind nicht stimmt.

Aber Emilios Mutter brachte es nicht übers Herz, ihr Kleinkind von seinem Laufstall zu trennen. Es war viel zu glücklich darin. Der Laufstall stand im Wohnzimmer, so dass sich ein Großteil des Familienlebens in seiner Umgebung abspielte, und Prinz Emilio betrachtete ihn offensichtlich eher als Burg denn als Kerker. Also beschloss seine Mutter, es nicht als Problem zu betrachten, zumindest solange der Boden nicht unter den Hüpfen ihres pummeligen Sohnes nachgab! Sie wusste, dass er kaum bis zu seinem zwanzigsten Lebensjahr in dem Laufgitter bleiben würde, und tatsächlich gab er es freiwillig auf, als er zweieinhalb Jahre alt war und sein jüngerer Bruder dort Einzug halten sollte. Schließlich war er ja kein Baby mehr!

## **Ein weiterer Grund für Variationen – zwei konkurrierende Systeme**

Ein weiterer Grund für das unterschiedliche Verhalten von HSK wird durch ein wissenschaftliches Modell nahegelegt, demzufolge die Ursache von Hochsensibilität darin

liegt, dass sensible Personen ein sehr aktives „Verhaltenshemmsystem“ aufweisen. Alle Gehirne verfügen über dieses System, aber bei Hochsensiblen nimmt man an, dass es besonders stark ausgeprägt ist. Man verbindet das System mit einer aktiven rechten Hemisphäre des denkenden Gehirnteils (dem Frontalkortex), und vermutet, dass Babys mit vermehrter elektrischer Aktivität und Blutzirkulation auf der rechten Hirnseite eher HSK sind.

Ich selbst nenne dieses System lieber das „Innehalten-und-nachdenken-System“, weil es genau das bewirkt. Es ist dazu da, die Situation, in der man sich befindet, zu betrachten und zu prüfen, ob sie bereits erlebten Situationen ähnlich ist, die unser Gedächtnis abgespeichert hat. Entsprechend ruft es nur für einen kurzen Moment eine „Hemmung“ hervor – es sei denn, die vorherige Situation war bedrohlich. Andernfalls beschließt man nach einer kurzen Bedenkpause voranzuschreiten.

Bei Hochsensiblen ist der Wunsch nach Bedenkzeit wahrscheinlich deshalb so stark, weil sie in jeder Situation so viel zu verarbeiten haben. Nehmen wir noch einmal die beiden Rehe am Rande der Lichtung. Das hochsensible Reh nimmt die schwachen Gerüche, die Schatten, die Farbschattierungen und die winzigen Bewegungen wahr, die vom Wind verursacht werden – oder vielleicht auch von einem Raubtier. Das weniger sensible Reh registriert nichts von alledem und hat daher weniger zu verarbeiten, mithin auch weniger Bedarf an Bedenkzeit.

Das weniger sensible Reh verfügt über ein stärkeres „Verhaltensaktivierungssystem“ – es sieht schmackhaftes Gras auf der Wiese und stürzt sich nach einer kurzen Prüfung der Lage darauf. Dieses System, das ich „Hol’s-dir-System“ nenne, sorgt dafür, dass wir bereitwillig neue Wege erkunden, Erfolg haben und nach den guten Dingen im Leben streben. Es steuert unseren Wunsch nach neuen Erfahrungen, und zwar um Wissen, Erfolg und Genuss zu sammeln.

Jeder trägt beide Systeme in sich, und beide Systeme werden von unterschiedlichen Genen kontrolliert. Folglich kann man entweder ein sehr starkes Hemmsystem oder ein sehr starkes Aktivierungssystem haben oder beides gleichzeitig oder weder noch. HSK, bei denen beide Systeme stark ausgeprägt sind, sind wie Ann oder Chuck – sie erforschen ihre Umwelt, sie probieren neue Dinge aus und wollen immer höher hinaus. Da sie aber nun einmal hochsensibel sind, handeln sie überlegt und gehen gewöhnlich keine großen Risiken ein. Sie kennen ihre Grenzen.

Eine weitere ausschlaggebende Ursache für die unterschiedlichen Merkmale bei HSK ist also das Kräfteverhältnis der beiden Systeme. Auf dieses Thema werde ich im dritten Kapitel noch einmal näher eingehen.

**Jetzt wird es richtig kompliziert – so viele andere Wesenszüge**

Neben den unterschiedlichen Genen, die für die unterschiedlichen Arten von Sensibilität sowie für die Gewichtung der vorgenannten Systeme verantwortlich sind, liegt eine weitere Ursache für die große Variationsbandbreite unter hochsensiblen Kindern in den anderen Wesenszügen, die Ihr Kind geerbt hat. Auf dem Gebiet der Temperamentsforschung haben Wissenschaftler viele verschiedene Listen zusammengestellt. (Mir kommen sie wie viele unterschiedliche Methoden vor, denselben Kuchen zu schneiden.) Die bekannteste ist wohl die von Alexander Thomas und Stella Chess erarbeitete Liste der neun Merkmale. Wenn Sie Ihr HSK besser verstehen wollen, ist es wichtig, dass Sie etwas über diese anderen Wesensmerkmale wissen. Deshalb sehen wir sie uns im Einzelnen an, und zwar im Lichte der Hochsensibilität (die Definitionen stammen aus Jan Kristals *The Temperament Perspective*<sup>6</sup>).

1. **Niedrige sensorische Schwelle.** Auf der Liste von Thomas und Chess entspricht die niedrige sensorische Schwelle der Hochsensibilität. Dieser von den beiden Psychologen gewählte Terminus scheint jedoch zu implizieren, dass die fünf Sinne die Hauptursache für den Wesenszug sind. Die intensive Verarbeitung von Erfahrungen, von eingebildeten oder tatsächlichen Erlebnissen mit all ihren emotionalen Konsequenzen wird hier vollkommen vernachlässigt.
2. **Aktivitäts- oder Energiespiegel.** Aktive Kinder zeigen große Lebensfreude. Sie sind unabhängig und reagieren auf ihre Umwelt mit wachem Verstand und Körper. Sie sind gewöhnlich gut koordiniert, schnell im Laufen und Sprechen, lernwillig, aber anstrengend für die Eltern. Weniger aktive Kinder sind ruhig, selten zappelig oder rastlos, besser in fein- als in grobmotorischen Fertigkeiten und nie in Eile. HSK können hierin genauso variieren wie andere Kinder (abhängig von der Ausprägung des „Hol’s-dir-Systems“). Hohe Aktivitätswerte können einem HSK helfen, sich in die Welt hineinzuwagen. Allerdings ist es mir wichtig, bei Aktivität sowohl die innere als auch die äußere zu betrachten. Gerade hochsensible Kinder sind äußerlich häufig völlig ruhig, während es in ihrem Kopf rumort.
3. **Intensität der emotionalen Reaktion.** Kinder, die hier hohe Werte aufweisen, investieren beachtliche Energie in den Gefühlsausdruck. Sie reagieren laut und dramatisch. Auf jeden Fall braucht niemand zu raten, wie sie sich fühlen. Kinder mit niedrigen Intensitätswerten sind verschlossen, zeigen ihr Missfallen eher verhalten und bekommen nie Wutausbrüche. Die meisten HSK reagieren sehr intensiv, und doch werden viele von ihnen hier niedrig eingestuft, weil sie ihre Reaktionen seltener nach außen hin zeigen, indem sie dramatisieren, sondern eher nach innen richten, was sich in Bauchschmerzen oder Ängstlichkeit äußern kann. Einem aufmerksamen Beobachter wird ihre intensive Reaktion so leicht nicht entgehen. Natürlich gibt es auch hochsensible Kinder, die sich so verhalten. Sie haben immerhin den Vorteil, dass die Welt genau weiß, wann sie überfordert sind.