

Hochsensibilität ist nur ein Merkmal unter anderen, das in unserer Zeit jedoch Aufmerksamkeit verlangt. Jede andere Eigenschaft und Begabung kann mit der Hochsensibilität einhergehen. Es gibt also nicht »das hochsensible Kind«, sondern viele ganz unterschiedliche hochsensible Kinder, die eines gemein haben: ihre besondere Art der Wahrnehmung.

Die Auswirkungen fehlender Annahme und vergeblicher Anpassungsversuche

Viele, die über das Phänomen Hochsensibilität sprechen, verwenden den Begriff nicht so, wie er ursprünglich gemeint ist, sondern sie setzen die Hochsensibilität gleich mit den Entgleisungen, die häufig aus dieser eigentlichen Begabung entstehen. In vielen Gesprächen und bei Betrachtung der Lebenswege wurde offenbar, dass es Hochsensible gibt, die aufgrund ihrer Wesensart Schwierigkeiten haben, während andere gerade aufgrund ihrer Hochsensibilität glücklich, erfolgreich und innerlich reich sind. Der Unterschied rührt daher, dass die glücklichen Hochsensiblen sich in ihrer Wesensart angenommen fühlten, während die anderen (zu denen übrigens auch ich selbst früher zählte) versuchten, nicht so zu sein, wie sie von der Schöpfung gemeint sind. Zu oft haben sie den Satz gehört: »Sei doch nicht so sensibel!«

Stößt ein Kind mit seiner hochsensiblen Wahrnehmung wiederholt auf Ablehnung, wird es verunsichert. Es fragt sich dann, was es falsch gemacht haben könnte, und beginnt an sich zu zweifeln. Es fängt an, sich selbst und seiner Wahrnehmung nicht mehr zu trauen. Dies betrifft vor allem die Wahrnehmung seines Körpers, der am meisten stört. Mehr und mehr wird es ihn ignorieren, die Körperwahrnehmungen selbst und das damit verbundene »Bauchgefühl«, seine Intuition, übergehen. Selbst wenn Eltern das »Sei doch nicht so sensibel!« gar nicht aussprechen, sondern nur denken oder empfinden, bleibt das einem hochsensiblen Kind nicht verborgen. Es deutet Vorbehalte, Bedenken und Ablehnung im Blick, in der Mimik und den Gesten, es hört Zwischentöne und oft selbst das nicht Gesagte. Es lernt, sich an den anderen und an dem zu orientieren, was die anderen wahrnehmen und denken. Es entscheidet sich für die Zugehörigkeit zu seinen Eltern und den damit verbundenen Schutz.

Doch allzu lange kann das Kind die Wahrnehmung des eigenen Körpers nicht unterdrücken, sie kommt zurück. Der Körper wird sich immer dann bemerkbar machen, wenn es zu spät ist, wenn sich seine Signale nicht mehr unterdrücken lassen, dann, wenn es unangenehm ist und am wenigsten passt. Dann zeigt sie sich zum Beispiel in Form von Missempfindungen, Symptomen und Schmerzen. Auf diese Weise erlebt das Kind seinen Körper noch mehr als Störenfried und ist noch weniger geneigt, ihn wahrzunehmen. Ein Teufelskreis entsteht.

Der Versuch, den eigenen Körper zu übergehen, kann weitreichendere Folgen haben, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Wie gravierend die Konsequenzen unter Umständen sind, ist in der Folge nachzulesen. Es geht dabei nicht um Angstmache, sondern darum, hochsensiblen Kindern solche Erfahrungen zu ersparen.

Verlust des Kontaktes zu den eigenen Bedürfnissen:

Wenn ein Kind lernt, seinen Körper zu übergehen, dann kann es seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr rechtzeitig wahrnehmen. Stattdessen ist ein hochsensibles Kind umso mehr über das im Bilde, was andere brauchen. Seinen eigenen Bedürfnissen versucht es vielleicht mit verstärktem Nachdenken auf die Spur zu kommen. Doch im Kopf sind sie nicht zu finden.

Unsichere Einschätzung der eigenen Stärke und Belastbarkeit, unklare Selbstbegrenzung:

Mit der Wahrnehmung des Körpers geht gewöhnlich auch das Gefühl für die eigene Stärke verloren. Folglich spürt das Kind dann nicht mehr, was es sich zumuten kann und was nicht. Es richtet sich nach anderen. So kommt es zur Selbstüberforderung und danach gewöhnlich zur Unterschätzung der eigenen Kräfte und damit zur Schonung und zur Unterforderung. Nach der Schonung kommt es meist zur erneuten Überforderung.

Ständiger Energieverlust:

Wer sich selbst und vor allem seinen Körper nicht wahrnimmt, richtet die Wahrnehmung umso mehr nach außen. Mit der Wahrnehmung verteilt er auch seine Energie. Deshalb können Einkaufsbummel, Ausflüge, Besuche in fremder Umgebung für hochsensible Kinder und Erwachsene, die sich wie beschrieben angepasst haben, anstrengender sein als für andere. Durch eine entsprechende Einstellung wie »Ich bin klein und schwach, und die Welt ist gefährlich!« sowie die damit verbundene Anspannung und Ängstlichkeit können sich die Ausrichtung der Wahrnehmung nach außen und der damit verbundene Energieverlust weiter verstärken.

Unklare Grenzen gegenüber anderen:

Ein hochsensibles Kind, das den Kontakt zu seinem Körper verloren hat, spürt meist nicht rechtzeitig, wenn seine eigenen Grenzen in Gefahr sind. Es weiß auch gar nicht, wo seine Grenzen liegen, und kann folglich keine entsprechenden Signale geben. Nicht jede Grenzverletzung durch andere geschieht aus Absicht, sondern oft nur aus Unkenntnis. Wer seine eigenen Grenzen nicht spürt, ist auch nicht in der Lage, andere darauf hinzuweisen und sich mit seinem Nachbarn über Abstand und Nähe zu verständigen. Die Reaktion kommt zu spät, wenn der andere unwissentlich zu weit gegangen ist und so bereits Fakten geschaffen sind. Entweder weicht der Hochsensible dann zurück, gibt Boden preis und ärgert sich danach darüber, oder er reagiert mit Verspätung zu heftig und setzt sich damit vielleicht sogar ins Unrecht. Viele Konflikte entstehen durch unklare Grenzen.

Sich im Denken verlieren:

Wer die Wahrnehmung seines Körpers übergeht, registriert auch nicht das Signal des Körpers, dass Überlegungen jetzt stimmig sind und ins Handeln umgesetzt werden können. Die Folge: ausuferndes und folgenloses Denken. Es werden immer mehr Alternativen oder Bedenken ins Spiel gebracht.

Entscheidungsschwäche:

Die meisten Entscheidungen enthalten zu viele unbekannte Größen, deshalb kann der Kopf sie allein nicht lösen. Wer im Kontakt mit seinem Körper ist, kann auf sein Bauchgefühl zurückgreifen, auf seine Intuition.

Die eigene Position im Leben nicht einnehmen:

Wer seinen Körper nicht spürt, ist nicht zentriert. Er ist überall, bloß nicht bei sich selbst, in seinem Körper. Dann ist es schwerer, seine Interessen zu vertreten. Durch das Verständnis für die Position der anderen wird die eigene Position leicht übergangen. Sie wird zu spät erkannt und vertreten – wenn der Kuchen vielleicht schon verteilt ist.

Geringer Selbstwert:

Wer nicht zentriert ist und die Welt nicht aus seiner Position erlebt, der nimmt sich selbst nur aus der Position seines jeweiligen Gegenübers wahr. Hochsensible Kinder, die sich auf diese Weise angepasst haben, können dadurch leicht befangen wirken. Sie haben einen ausgeprägten Sinn dafür, was peinlich sein könnte. Viel zu häufig machen sie sich Gedanken darüber, was andere wohl über sie denken. Wer sich aus der Position seines jeweiligen Gegenübers wahrnimmt, der bewertet sich in der Regel auch nach den Einschätzungen dieser anderen Person. Menschen, die weniger sensibel sind, leben meist in Übereinstimmung mit ihrem eigenen Bewertungssystem, während ein hochsensibles Kind offener für die Werte anderer ist.

Um es vorwegzunehmen: Eine solch verhängnisvolle Entwicklung kann vermieden und auch wieder rückgängig gemacht werden. Nachdem ich meine Methoden dafür an mir selbst ausprobiert habe und sie sich als wirksam erwiesen haben, gebe ich sie in meinen Seminaren und – soweit sie sich unmissverständlich schriftlich darstellen lassen – in meinen Büchern weiter. Ich setze nicht beim Endpunkt an, dem Selbstbewusstsein, sondern dort, wo alles anfängt: bei der Wahrnehmung. Viele Hochsensible haben dadurch eine Neuordnung ihres Umgangs mit sich selbst und mit ihrem Leben erreicht. Auch dieses Buch ist ein Beitrag zu einem besseren Leben: für Sie und Ihre Kinder, damit es gar nicht erst zu einer solch misslichen Entwicklung kommt und Probleme nicht an die nächste Generation weitergegeben werden.

Eine seltene Kombination: hochsensibel und zugleich wagemutig

Auch das gibt es: Kinder, die eindeutig als hochsensibel zu erkennen sind, die jedoch in manchen Situationen mit ihrem Verhalten völlig aus dem Rahmen fallen.

Nach einem Vortrag über hochsensible Kinder kommt ein Vater zu mir, um über seinen Sohn zu berichten. Der Vater ist selbst hochsensibel, und seinen Sechsjährigen hatte er bisher auch als hochsensibel eingeschätzt. Beim gemeinsamen Besuch des Freibades erlebte er jedoch eine Überraschung. Während er auf der Liegewiese döste, planschte der Kleine im Wasser. Als der Vater die Augen aufschlug, konnte er seinen Sohn nicht finden. Erst als er den Blick hob, entdeckte er ihn: auf dem Sprungturm. Da stand er freihändig und locker am Rand des Fünf-Meter-Sprungbretts neben den sportlich kühnen jungen Männern.

Der Kleine besitzt eine besondere Kombination von Eigenschaften: Er ist zugleich hochsensibel und »High Sensation Seeker«, d. h. er verfügt über zwei Eigenschaften, die sich der Logik nach geradezu ausschließen. »High Sensation Seeker« suchen Nervenkitzel, sind besonders wagemutig und haben Spaß an riskanten Sportarten. Diese Anlage gibt es selbstverständlich auch unabhängig von der Hochsensibilität – und zwar häufiger. Menschen, die zugleich hochsensibel und »High Sensation Seeker« sind, verfügen über beide Begabungen. Das eine Mal setzen sie sich gern großen Herausforderungen aus, das andere Mal reagieren sie hochsensibel. Mal hat die eine Seite die Oberhand, mal dominiert die andere.

Glücklicherweise erkannte der Vater die widersprüchliche Wesensart seines Sohnes und akzeptierte sie. Zwar lotste er ihn vom Sprungturm herunter, doch dann eröffnete er seinem mutigen Sprössling wunderbare alternative Entfaltungsmöglichkeiten: Der Junge treibt jetzt viel Sport und macht in einer Zirkusarbeitsgemeinschaft mit. Dort lernt er, wie man Saltos schlägt, menschliche Pyramiden baut und andere Kühnheiten, die sonst nur im »richtigen« Zirkus zu bewundern sind.

Wichtig ist, dass beide Eigenschaften zu ihrem Recht kommen. Wird die Begabung zum »High Sensation Seeker« unterdrückt, dann macht sie sich später durch die Inszenierung von riskanten Lebenssituationen bemerkbar, in denen der Betroffene im übertragenen Sinne am Rande eines Sprungbretts steht und gezwungen ist, den vorhandenen Mut tatsächlich zu entfalten. Wird bei dieser Kombination die sensible Seite unterdrückt, dann kann sie sich durch plötzlich auftretende Krankheitssymptome bemerkbar machen, die manchmal diffus und diagnostisch kaum einzuordnen sind und Rückzug und Schonung erzwingen.

2 Ein hochsensibles Kind auf das Leben vorbereiten

Seit Generationen sind besorgte Eltern bemüht, ihre hochsensiblen Kinder für das Leben stark zu machen. Früher geschah dies meist dadurch, dass sie versuchten, den Kindern jeden Anflug von Sensibilität auszutreiben und sie abzuhärten. Auf diese Weise sollten die Kinder zu tüchtigen Erwachsenen erzogen werden, die den Anforderungen der Welt gewachsen sind. Diese Art der Erziehung galt besonders hochsensiblen Jungen. Bei Mädchen sah es ein wenig anders aus. Ihre Hochsensibilität wurde akzeptiert, soweit es um die Fürsorge für andere ging. Diese durften sie entwickeln, da sie dem Ideal der Mütterlichkeit entsprach. Bezog sie sich jedoch auf eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten, so lernten auch sie, diesen Bereich der Wahrnehmung zu übergehen.

Hochsensible spüren sehr genau, was andere von ihnen erwarten, womit sie bei anderen gut ankommen, was sie zeigen dürfen und was besser nicht. Sie sind Meister der Anpassung, jedenfalls solange es ihnen einigermaßen gut geht. Früher noch mehr als heute mussten Hochsensible eine Fassade aufbauen, die sie der Welt zeigen konnten. Manch einer glaubte sogar selbst dem Bild von sich, das er den anderen präsentierte. Andere wiederum bewahrten sich hinter der Fassade einen inneren Bereich, in dem ihre Sensibilität und ihr eigenes Wesen im Verborgenen gedeihen konnten.

Auch heute noch glauben manche Eltern, Lehrer und Erzieher, dass es keinen anderen Weg gibt, ein Kind auf das Leben vorzubereiten, als durch Unterdrückung seines Wesens und durch Abhärtung. Doch was geschieht, wenn man einem hochsensiblen Kind die Hochsensibilität abtrainiert und sie unterdrückt? Man zerstört damit zugleich dessen spezielle Begabung zur Meisterung seines Lebens. Gerade sie ist es ja, die ihm Überlebensvorteile bringen kann. Das althergebrachte Rezept bewirkt also genau das Gegenteil von dem, was es bezwecken soll: Es schwächt das hochsensible Kind. Die unterdrückte Hochsensibilität wird dann sogar zur Last und zum Hindernis im Leben.

Dass ein Hochsensibler ohne seine besondere Art der Wahrnehmung seinen Überlebensvorteil verliert und dann einem zahnlosen Tiger gleicht, das ahnen heute viele Eltern. Sie sind verunsichert. Und häufig sind sie selbst so bedürftig und fühlen so stark mit dem Kind mit, dass sie ins andere Extrem verfallen: Sie versuchen, ihr Kind in Watte zu packen und vor der Welt und ihren Anforderungen zu bewahren. Sie geben jeder Empfindlichkeit nach und verzärteln ihr Kind. Doch manchmal ahnen sie, dass auch dieser Weg zum Scheitern verurteilt ist, denn die Welt mit ihren Anforderungen und Härten ist nicht zu leugnen, und sie ist stärker als ihr Kind. Eltern, die versuchen, ihr