

doch eine wie auch immer geartete Therapie geben müsse, mit der die Hochsensibilität geheilt oder beseitigt werden könnte. Aber so etwas gibt es nicht. Hochsensibilität ist keine Krankheit, kein Mangel und auch kein Defekt. Kein Therapeut kann die Hochsensibilität eines Kindes »wegmachen«. Hochsensibilität ist eine vererbte Eigenschaft, ein Wesenszug und, wenn man genau hinschaut, eine Begabung.

Nach ihrer eigenen möglichen Hochsensibilität fragen Eltern nur selten. Manche Mütter oder Väter kommen gar nicht auf die Idee, dass sie selbst ebenfalls hochsensibel sein könnten. Hochsensibilität wird wie jede andere Anlage auch vererbt (es sei denn, es handelt sich um eine durch Traumatisierung und besondere Lebensumstände erworbene Empfindlichkeit,

die bei kleinen Kindern weniger häufig vorkommt).

Neben der genetischen Prädisposition, die auch schon einmal eine Generation überspringen kann, spielen natürlich auch soziale Einflüsse eine Rolle. Eltern vererben ihren Kindern ja nicht nur ihre Gene, sondern auch die Haltung, aus der heraus sie ihre Kinder erziehen und auf der diese einmal aufbauen. Wie also gehen Eltern mit Hochsensibilität um – mit der ihres Kindes und auch mit der eigenen?

Für das Wohlergehen ihres Kindes sind besorgte Eltern bereit, alles Mögliche zu unternehmen und in Bewegung zu setzen, aber selten höre ich von ihnen die Frage, wie sie besser mit sich selbst und ihrer eigenen Wesensart umgehen können. Dabei hat die Art und Weise, wie ein hochsensibler Elternteil mit

sich umgeht, den größten Einfluss auf die Entwicklung des Kindes. Was Vater oder Mutter vorleben, prägt die Einstellung des Kindes zu sich selbst, seinen Umgang mit der eigenen Wahrnehmung und seinem Wesen. Wird es gegen sich und seine Wesensart ankämpfen, oder wird es sie für seine Entfaltung nutzen? Geben die Eltern mögliche eigene Probleme, die sie mit der Hochsensibilität haben, einfach an die nächste Generation weiter? Schaukeln sich die Probleme der Eltern und ihrer Kinder vielleicht sogar auf? – Das sind entscheidende Fragen. Darum handelt dieses Buch nicht nur von hochsensiblen Kindern, sondern zugleich auch von ihren hochsensiblen Eltern, Lehrern und Erziehern.

Wenn ein Kind als hochsensibel bezeichnet wird, bedeutet das, es nimmt mehr Reize und

Informationen auf als andere, und das intensiver und mit größerer innerer Beteiligung. Es schaut sozusagen weiter über den Rand seines Suppentellers hinaus und tiefer in seine Suppe hinein. Häufig genug auch tiefer in die Suppen der anderen. Dadurch kann es sich in andere einfühlen und oft auch schon als Kind andere Menschen verstehen. Entsprechend muss es auch mehr Reize, die es tiefer beeindrucken, seelisch und geistig verarbeiten. Damit kann es länger beschäftigt sein als ein weniger sensibles Kind.

Hochsensibilität bedeutet nicht, dass ein solches Kind zum Beispiel schwach und unsportlich ist, dass es nicht belastbar wäre oder gar geschont und vor der Welt bewahrt werden müsste. Es bedeutet auch nicht, dass es zugleich introvertiert oder schüchtern sein muss und dass es ein Einzelgänger wird. Es gibt

durchaus sportliche, körperlich starke oder extrovertierte hochsensible Kinder. Die Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Eigenschaften sind vielfältig. Hochsensibilität bedeutet auch keineswegs, dass ein Kind notwendigerweise unter seiner Anlage leidet und dass es von anderen abgelehnt oder ausgegrenzt wird. Es ist außerdem ein Märchen, dass alle hochsensiblen Kinder zugleich hochintelligent und künstlerisch begabt seien oder über so etwas wie den sechsten Sinn verfügen. Hochsensibilität kann mit jedem anderen Wesenszug und mit jedem Grad von Intelligenz, Einschränkungen oder Begabungen verbunden sein.

Es gibt also keinen Grund zur Sorge, wenn sich herausstellt, dass ein Kind hochsensibel ist, aber ebenso wenig macht es Sinn, die Hochsensibilität zu idealisieren, das Kind zu