

überladen oder ungenügend strukturiert, neigt ein hochsensibler Säugling schneller als andere Babys zum Weinen oder Schreien. So kann zum Beispiel der Besuch im Einkaufszentrum Ihr Kind derartig stressen, dass Sie Ihre Aktion abbrechen müssen. Auch für atmosphärische Reize und Stimmungen anderer Menschen sind hochsensible Kinder bereits im Säuglingsalter sehr empfänglich. Bei einem häuslichen Streit der Eltern oder Geschwister beginnt das Kind lauthals zu weinen oder reagiert unruhig oder gereizt. Das geschieht auch, wenn Mutter oder Vater entnervt und ihrerseits überreizt sind. Inzwischen wird oft bei einem sogenannten Schreibaby eine hochsensible Veranlagung vermutet. Die Erfahrungen zeigen, dass Reizreduzierung hilfreich sein kann. Feinfühligere Babys schlafen zum Beispiel erst ein, wenn es in der Wohnung wirklich still geworden ist. Gestalten Sie das Bettchen und das Spielzimmer so schlicht wie möglich mit wenigen bunten Akzenten und klaren Strukturen. Begrenzen Sie den Zeitraum für blinkendes, trällerndes und sich von selbst bewegendes Spielzeug auf täglich nur wenige Minuten am Stück. Ihr hochsensibles Kind wird »grelles« Spielzeug zwar mögen, aber sehr wahrscheinlich regelmäßig unruhig und überdreht reagieren, wenn es diesen Reizen zu lange ausgesetzt ist.

## TIPP

### EHER ZU VIEL ALS ZU WENIG

Wenn ein Baby weint, neigen wir oftmals dazu, anzunehmen, dass ihm etwas fehlt. Bei hochsensiblen Babys und Kindern kann aber Weinen genau das Gegenteil bedeuten: Achten Sie darauf, was zu viel sein könnte!

Wie bereits Aron siehe > in ihren Untersuchungen feststellte, sind hochsensible Babys besonders empfänglich für sanfte und liebevolle Ansprache, leise Töne und kreativ anregendes Spielzeug. Säuglinge wollen gern »be-greifen«. Achten Sie auf die Vorlieben Ihres Kindes. Möglicherweise braucht es auch in kürzeren Abständen neues Spielzeug, das anspruchsvoller ist als das vorherige. Auf diese Weise werden Sie dem hochsensiblen Bedürfnis nach komplexen und differenzierten Erfahrungen gerecht.

### DAS FEINFÜHLIGE KLEINKIND

Einige für Hochsensible typische Merkmale können Sie erst bemerken, wenn Ihr Kind heranwächst, etwa wenn es in der Lage ist, Sie auf Dinge hinzuweisen, die Sie übersehen, die Ihr Kind aber wahrnimmt. Bereits im Kleinkindalter von 1 bis 4 oder 5 Jahren können Sie erkennen, ob Ihr Kind eher zum extrovertierten oder introvertierten Typus gehört siehe >. Gerade in der Kita fallen die introvertierten hochsensiblen Kinder auf, da sie nur ungern an Gruppenaktivitäten teilnehmen, lieber allein oder nur mit einer Freundin oder einem Kumpel spielen oder sich schnell zurückziehen. So kann es vorkommen, dass Ihr Kind sich ein halbes Jahr

lang vom Rand aus das Gruppengeschehen anschaut, ehe es aktiv mitmacht. Auch kann es sein, dass hochsensible Kinder nicht aktiv am Gruppengeschehen teilnehmen, zu Hause aber alles nachspielen, was sie in der Gruppe beobachtet haben.

Hochsensible Kleinkinder entwickeln besondere Fähigkeiten, wie zum Beispiel frühe Sprachentwicklung und Feinmotorik, stellen tiefgründige Fragen oder bevorzugen Kontakt zu älteren Kindern. Aber auch das Gegenteil kann zutreffen: Vielleicht ist Ihr Kind in manchen Bereichen langsamer, da das Gehirn intensiv mit der Entwicklung anderer Kompetenzen beschäftigt ist. So hat Ihre Tochter zwar bereits einen ungewöhnlich großen Wortschatz, tut sich aber mit motorischen Feinheiten wie zum Beispiel dem Umgang mit Stift und Schere schwer.

## TIPP

### REIZE REDUZIEREN

Eine Quelle für Reizüberflutung im Kleinkindalter kann ein überfrachtetes Kinderzimmer sein. Sorgen Sie zum Beispiel dafür, dass sich dort nicht das gesamte Spielzeug der letzten Jahre stapelt. Auch zu viele Farben (buntes Bettzeug, Teppich, Vorhänge, Poster etc.) können irritieren.

## DAS FEINFÜHLIGE KIND

Der Eintritt in die Schule ist für die meisten feinfühligsten Kinder ein massiver Einschnitt. Er ist geprägt durch viele neue Aufgaben, durch neue Freunde, wachsende Eigenverantwortung und Erweiterung des sozialen Umfeldes. Für hochsensible Kinder stellen sich neue Probleme: noch striktere Zeitabläufe als in der Kita, pünktlicher Unterrichtsbeginn, tägliche Hausaufgaben und beginnender Leistungsdruck. Widerwillen, Schulverweigerung und Lernblockaden sind nicht ungewöhnlich.

Zwei zentrale Themen begleiten Ihr hochsensibles Kind in dieser Zeit.

**Reizüberflutung:** Die oft großen Klassen mit vielen Reizen (Gerüche, Stimmen, Stimmungen anderer Kinder), die mit Büchern und Bildern oder Schautafeln gefüllten Klassenzimmer, wechselnde Bezugspersonen, volle, laute Schulhöfe sowie der wachsende Leistungs- und Erwartungsdruck seitens Eltern und Lehrern überfluten das feinfühligste Kind. Zusätzlich gibt es kaum Rückzugsräume oder stille Pausen für die Verarbeitung der optischen und akustischen Reizflut. In der Folge erleben Sie zu Hause ein überreiztes und überreagierendes Kind. Ganz wichtig sind deshalb Entspannungs- und Rückzugszeiten nach der Schule (Minimum eine halbe bis eine Stunde), damit sich die neuronale Überlastung reduzieren kann.

**Anders lernen:** Verhaltensweisen aus Säuglings- und Kleinkindalter intensivieren sich noch einmal mit Schulbeginn. Die meisten hochsensiblen Kinder lernen anders beziehungsweise sie benötigen andere Lernaufgaben. Während sich Ihr

Kind in der Kita noch relativ frei sein Spielzeug und den Umgang damit aussuchen konnte, muss es sich in der Schule bestimmte Inhalte in meist vorgegebenen Lernschritten aneignen. Hochsensible lernen sehr gern, jedoch am besten im eigenen Tempo und mit vernetzten interdisziplinären Inhalten. Wenn Ihr feinfühliges Kind sich zum Beispiel für Sprachen interessiert, wird es gut motiviert sein, wenn Vokabeln und Texte in sinnvolle Zusammenhänge gesetzt werden (Filme, Bücher, Besuche von Kindertheaterstücken). Andererseits wird es sich schnell langweilen und die Leistung womöglich verweigern, wenn der Unterricht zu eintönig ist oder die Lerninhalte nicht in seinem Lerntempo präsentiert werden.

## INFO

### »GEFÜHLSSTAU«

Trotz Kreativität und rascher körperlicher oder geistiger Entwicklung kann es sein, dass sich Ihr Kind merkwürdig oder gar auffällig verhält. Eventuell »bockt« es ständig, weint viel, hat bereits Erlerntes scheinbar plötzlich vergessen oder verweigert bestimmte gemeinsame Aktivitäten.

Vielleicht kann Ihr Kind seine Bedürfnisse, Empfindungen oder Grenzen wie zum Beispiel Überreizung oder den Wunsch nach Stille oder weniger Menschen (noch) nicht artikulieren – weil es zu klein ist oder / und seine Gefühle nicht deuten oder benennen kann. Sein Unbehagen zeigt sich dann durch »auffälliges« Verhalten wie Weinen.





Strömen zu viele Reize auf das hochsensible Kind ein, versucht es sich zu schützen.

### **DER FEINFÜHLIGE TEENAGER**

Ihr Kind mausert sich langsam zum Erwachsenen, auch wenn es als Teenager häufig noch »zwischen Baum und Borke« steht: gerade erwachsen und im nächsten Moment wieder Kind. Stimmungsschwankungen und Meinungsänderungen sind daher – auch bei den hochsensiblen Jugendlichen – an der Tagesordnung. Die in dieser Zeit generell impulsiven Emotionen können bei Hochsensiblen einerseits noch schneller angefacht und in Wallung gebracht werden. So ist Ihre Tochter vielleicht emotional heftig aufgebracht über das Verhalten einer Mitschülerin oder eines Lehrers, während ihre normalsensible Freundin dies gar nicht so dramatisch findet. Andererseits zeigen gerade hochsensible junge Menschen oftmals eine wachsende Bereitschaft für