

# Hochsensitive Kinder verstehen und begleiten



## Trainiere das Kind seiner Natur gemäß... Sprüche 22,6

„Unsere Hochsensibilität ist wie ein Präzisionswerkzeug, das beeindruckend leistungsfähig ist in der Wahrnehmung und im kreativen Output.

Doch leider ist es ein Werkzeug, für das wir keine Gebrauchsanweisung erhalten haben und das wir versuchen zu verstehen durch Versuch und Irrtum.“

Georg Parlow in Zartbesaitet



# Hochsensible Kinder...

- Eine feine Antenne für Stimmungen
- Mitfühlend, intuitiv, empathisch
- Ein reiches Gefühlsleben
- Umsichtig und Gewissenhaft
- Gründliche Informationsverarbeitung
- Leicht erregbar, schreckhaft, leicht zu überstimulieren
- Schmerzempfindlich, Neigung zu Allergien, manche Medikamente vertragen sie nicht
- Sie mögen eher keine Wettkämpfe (bes. Introvertierte HSL)
- Eher scheu – sie stehen nicht gerne im Rampenlicht



**Hochsensitive Kinder sind KEINE Problemkinder!**

# Innere Gründe für unser Verhalten

ca. 70%

## Introvertiert

### Verhaltenshemmsystem

- Innere Alarmbereitschaft
- Betrachten...
- Prüfen...
- Vergleichen...
- Abwägen...
- Entscheiden...
- Achten eher auf Bedrohliches

## Extrovertiert

ca. 30%

### Aktivierungssystem

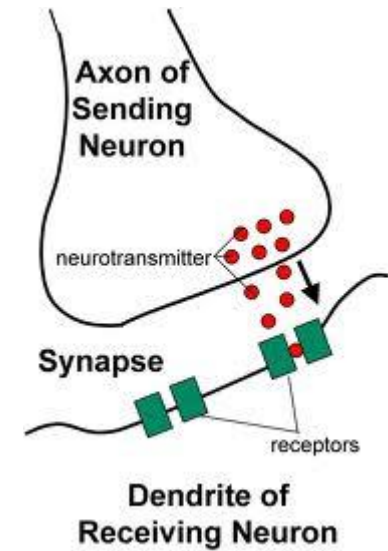
- Risikobereit
- Hol es dir!
- Mach es schnell!
- Trau dich!
- Mach neue Erfahrungen!
- Bevorzugt positive Gefühle
- Lassen sich gerne herausfordern.

## Zerrissenheit



# Neurobiologische Grundlagen

- **HSP haben mehr Neurotransmitter**  
= biochemische Botenstoffe, welche die Erregung einer Nervenzelle auf andere Zellen an chemischen Synapsen (Rezeptoren) übertragen.
- **Das Noradrenalin im Blut ist in ungleich größeren Mengen vorhanden.**  
→ Das Gehirn der HS ist ständig im „hab Acht Modus“.
- **Bei andauerndem Stress wird Cortisol ausgeschüttet.**  
Es schärft die Wachsamkeit und hilft leistungsfähig zu bleiben.  
→ Da dies nur im Schlaf abgebaut wird, müssen HSK mehr schlafen.  
Sie sind sonst ständig innerlich angespannt.



Quelle: Zart besaitet, Seite 43

# Folgen der Reizoffenheit

Es werden ständig höhere Datenmengen verarbeitet und geordnet

Reizüberflutung und  
Überstimulation

Unverträglichkeit von  
Medikamenten,  
Allergien

Es kostet Kraft  
→ plötzliche  
Erschöpfung

Hungergefühle

Zwischenablage

Großes  
Schlafbedürfnis  
um das Cortisol abzubauen



# Hochsensibel oder AD(H)S ?

Hochsensibel	AD(H)S
<ul style="list-style-type: none"><li>• Oft in Gedanken versunken und darum nicht bei der Sache.</li><li>• Kann in ruhigem Umfeld lange und konzentriert arbeiten.</li><li>• Kann Prioritäten setzen und Ablenkungen aushalten / widerstehen.</li><li>• Bei Ablenkung kommen sie schnell wieder auf die ursprüngliche Tätigkeit zurück.</li><li>• Kann die langfristigen Konsequenzen seines Handelns einschätzen und sich darauf einstellen.</li><li>• Entscheidungsfindung meist zögerlich. Viel Abwägen der Vor- und Nachteile.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leicht ablenkbar, sprunghaft im Verhalten.</li><li>• Braucht viel Abwechslung, sucht sie notfalls.</li><li>• Hat Probleme, Prioritäten zu setzen und einzuhalten.</li><li>• Hat Probleme, von alleine zur ursprünglichen Tätigkeit zurückzukehren. („Vergessen“)</li><li>• Hat Probleme, die langfristigen Konsequenzen seines Handelns zu übersehen und sich dauerhaft darauf einzustellen.</li><li>• Probleme bei Entscheidungsfindung: Gibt oft dem stärksten Impuls nach.</li></ul>

**Konzentrationsschwächen können auch andere Ursachen haben.**



# Hochsensibel oder schüchtern?

**Als Schüchternheit äußert sich die Angst, nicht gemocht zu werden. (Elaine Aron)**

**Schüchternheit ist ein erworbener Charakterzug, hinter dem eine Übersensibilität für zu viel Außenreize steht.**

**Schüchternheit kann chronisch werden und damit ein lebenslanger Charakterzug. (Samuel Pfeifer)**

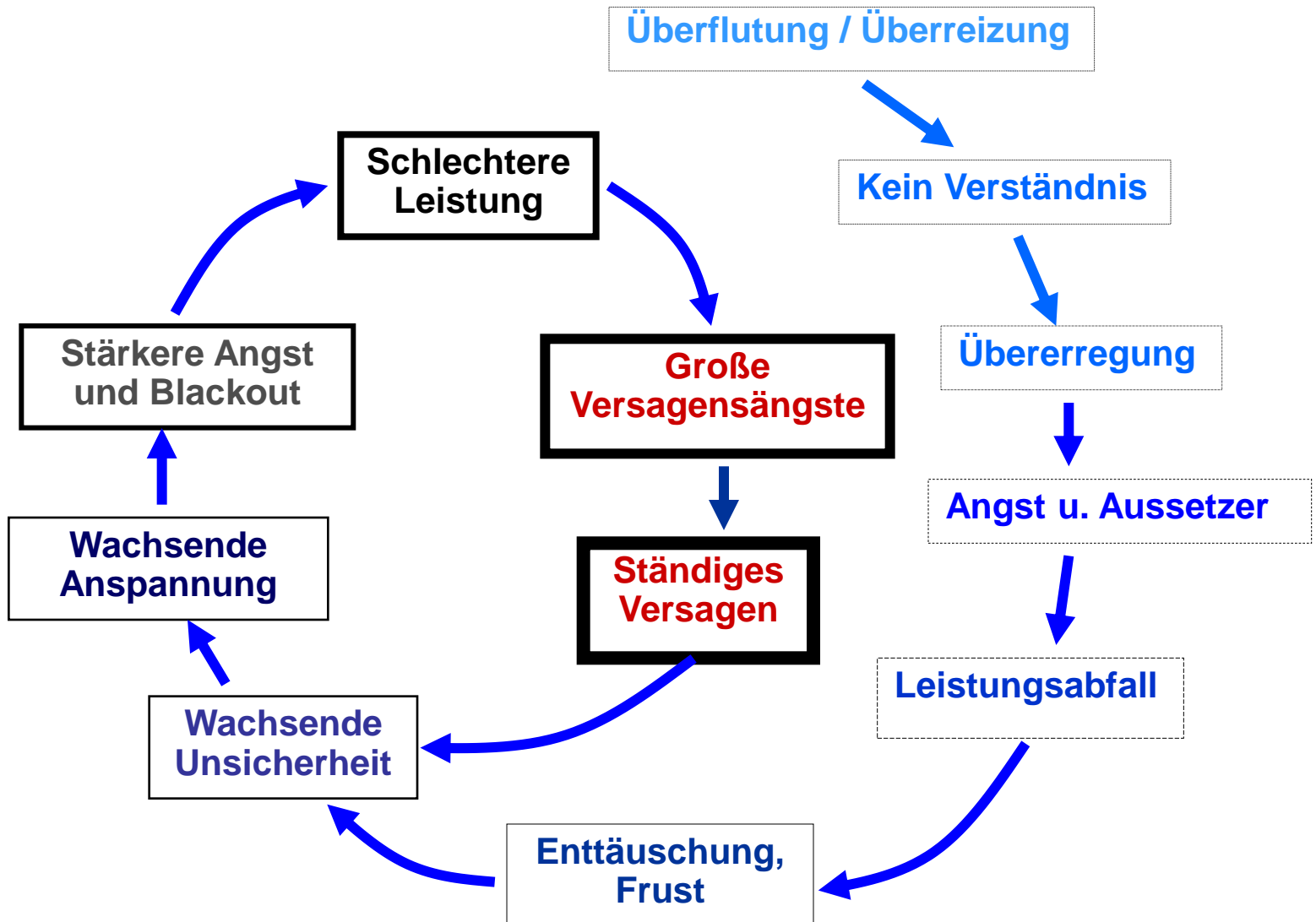


# Symptome für eine Reizüberflutung

- **Die Konzentrationsfähigkeit sinkt drastisch. Das Kind verliert seine Lebensstruktur.**
- **Kopf- oder Bauchschmerzen, Fieber, Essstörung,...**
- **Tagträumerei, Leben in Phantasiewelt,...**

**Eine Reizüberflutung kann auch eintreten bei starken Veränderungen oder Unvorhergesehenem.**

# Versagensspirale durch Überreizung



# Überreizung kann sich so zeigen...



- **Überdrehen, Schreien**
- **Aufsässigkeit bis Aggression**
- **Übermüdung und Weinerlichkeit**
- **Verweigerung und Rückzug**

**Mögliche langfristige Folgen,  
wenn das Kind keine Hilfe erfährt:**

- **Ängste, Schüchternheit, Minderwertigkeit,  
Verhaltensauffälligkeiten, Schulversagen...**

# Erste Hilfe bei Überreizung



- **Selbst ruhig bleiben.**
- **Sich selbst gut zureden:**  
„Mein Kind ist jetzt nur reizüberflutet.“
- **Sofortige Reizreduzierung – z.B. Raum wechseln**
- **Körperliche Aktivitäten**
- **Musik hören (mit Kopfhörer)**
- **Atemübungen, Ablenkung, Natur erleben**
- **Das Kind aushalten**
- **Nach einiger Zeit: Rede mit dem Kind über die Situation und seine Gefühle.**

# Überreizung vorbeugen



- **Selbst ruhig und entspannt sein**
- **Reize im Alltag reduzieren, Medienkonsum reduzieren, Smartphone-“Terror“ unterbinden Feiern nicht überladen, ...**
- **Klare Ordnungsstrukturen geregelter Tagesablauf, Rituale, etc**
- **Ein eigenes Tempo erlauben, Zeiten der Muße haben**
- **Ruheoasen schaffen**
- **Naturerlebnisse ermöglichen**
- **Auf neue Ereignisse vorbereiten**

# Hochsensible haben besondere „Antennen“



# Zwei verbreitete Fehler der Eltern

## Kinder „abhärten“

→ Härte,  
Verschlossenheit



## Kinder überbehüten

→ mangelndes Selbstvertrauen,  
Unselbstständig  
Abhängigkeiten  
→ Versagerdenken,  
Opferhaltung

# Überbehütung vermeiden!

**Überbehütete Kinder, die nie Probleme lösen müssen, kommen im Leben schwerer zurecht.**

**Zur Strukturierung ihres Gehirns brauchen sie Probleme und Erfahrungen, an denen sie wachsen können.**

**Prof. Gerald Hüther, Hirnforscher**

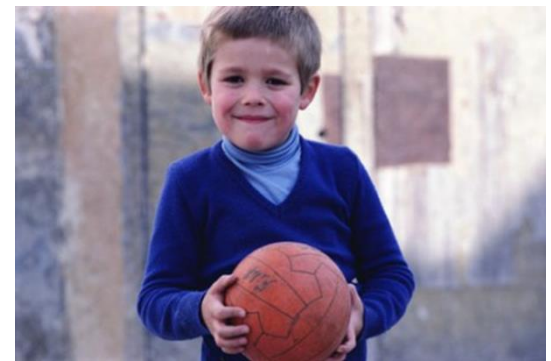




# So wird ihr Kind lebensstüchtig



- **Annahme**
- **Verständnis**
- **Training, mit sich selbst gut umzugehen**
- **Angemessene Herausforderungen bewältigen**



# Brauchen Hochsensible besondere Rücksichtnahme?

**Elaine Aron sagt dazu:**

**„Das zu glauben wäre ein großer Irrtum. Wer mit Samthandschuhen angefasst werden will und dafür seine Hochsensibilität ins Feld führt, hat nichts verstanden.“**

**Hochsensibilität ist keine billige Entschuldigung für irgendetwas.“**

Aus Psychologie heute, April 2012, Seite 38

