

INHALT

- 02 Zart besaitet**
Hochsensible Kinder: Einblicke in eine Welt, in der Stille und Kreativität mehr zählen als Lärm, Aufregung und buntes Treiben
- 10 Ratgeber Erziehung**
Auch Kinder haben was zu melden – Mitbestimmung in der Familie
- 12 Ratgeber Kindergarten**
Spielzeugfreie Kita: Freie Bahn für Fantasie und kreative Ideen
- 14 Ratgeber Schule**
Sitzordnung im Klassenzimmer: Flexibel statt in Reih und Glied
- 16 Lernspiel des Monats**
Glubschgeister – Konzentration ist gefragt, wenn nichts ist, wie es scheint

TOPTHEMA
MITTELPUNKT
Hochsensible
Kinder
16 Seiten extra



Geborgenheit
und Ruhe sind für
hochsensible Kinder
besonders wichtig.
Sie bieten ihnen
Schutz und Erholung
vor einem Übermaß
an Umweltreizen

ZART BESAITET

Hochsensible Kinder nehmen Sinnesreize intensiver wahr als andere. Das bringt besondere Belastungen mit sich, birgt aber auch *einzigartige Potenziale*. Einblicke in eine Welt, in der Stille und Kreativität mehr zählen als Aufregung und buntes Treiben

VON DR. EVA TENZER

Schon als Baby war Max besonders schreckhaft. Plötzliche Bewegungen, laute Geräusche – viele Dinge brachten ihn sofort zum Weinen. Und auch heute, da er längst ein Schulkind ist, sind dem Achtjährigen noch viele Situationen unangenehm, die seine Mitschüler unbeeindruckt lassen oder die sie sogar genießen. Während die zum Beispiel jubelnd und kreischend in der Achterbahn sitzen, ist dieses Vergnügen für Max eine Qual. Er bleibt lieber unten stehen und sieht sich das Spektakel aus sicherer Entfernung an. „Er ist halt ein Sensibelchen“, meint sein bester Freund und grinst. „Aber das hat auch Vorteile, weil er immer als Erster merkt, wenn jemand Ärger zu Hause hat.“

MANCHE KINDER REAGIEREN VON GEBURT AN BESONDERS EMPFINDLICH AUF SINNESREIZE

Max ist kein Einzelfall. Zwar sind grundsätzlich alle Menschen sensibel gegenüber Umweltreizen – sonst wären wir gar nicht überlebensfähig – doch der Grad dieser Empfindlichkeit ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Die Babyforschung zeigt, dass ein Teil der Säuglinge mit Unbehagen auf starke Reize reagiert. Für diese Kinder sind auch später viele Alltagsdinge unangenehm: laute Musik, Feuerwerk, Aktivitäten in großen Gruppen wie Klassenfahrten oder Kindergeburtstage, aber auch grelle Sonne oder Scheinwer-

ferlichter. Und hochsensible Kinder reagieren nicht nur auf Umweltreize stärker, sondern auch auf die Stimmungen ihrer Mitmenschen; sie können sich oft nicht so gut abgrenzen, sind feinfühlig, leicht verletzlich und oft weniger belastbar.

Michael Pluess, Entwicklungspsychologe an der Queen Mary University in London, stellt fest: „Unsere aktuellen Studien an 3500 Kindern zeigen, dass zirka 34 Prozent der Kinder einen höheren Grad an Sensitivität haben, rund 41 Prozent eine mittlere Sensitivität aufweisen und etwa 25 Prozent über einen niedriger ausgeprägten Grad verfügen. Wir vermuten, dass das Gehirn der sensibleren Kinder stärker auf äußere Reize anspricht; und diese Reize werden intensiver verarbeitet als bei weniger sensiblen Kindern“, erklärt er. Alle Menschen besitzen also diese Gabe, nur eben in unterschiedlichem Ausmaß. „Sensitivität ist keine Diagnose“, stellt Pluess klar, „sondern eine allgemeine Persönlichkeitseigenschaft.“ Es ist also keine Krankheit oder gar psychische Störung; Hochsensible nehmen Reize einfach umfassender und intensiver wahr. Und diese stärkere Offenheit geht mit einer erhöhten Erregbarkeit einher, die in reizintensiven Situationen in eine Übererregung kippen kann. ➔

BUCHTIPP

Susann Marletta-Hart: Leben mit hochsensiblen Kindern. Aurum, 280 Seiten, 19,95 Euro

Die Autorin erklärt, was Hochsensibilität ist und wie man besonders sensible Kinder unterstützen kann.





Dem Trubel eines Kindergeburtstags können besonders sensible Kinder wenig abgewinnen. Hoch aufmerksam und innerlich bewegt, machen sie in solchen Situationen nach außen einen eher unbeteiligten Eindruck

LANGSAM KOMMEN DIE FORSCHER DEM PHÄNOMEN AUF DIE SPUR

Die amerikanische Psychotherapeutin Elaine Aron gilt als Pionierin bei der Erforschung. Sie prägte 1997 mit „the highly sensitive person“ auch den Begriff der hochsensiblen Person und machte mit ihren Büchern das Thema allgemein bekannt. Mit Hilfe von Hirnscannern (fMRT) zeigte sie, dass das Gehirn hochsensibler Erwachsener stärker auf visuelle Reize reagiert. Neben den Genen kann auch Erlebtes eine Rolle spielen. So kann die Umgebung, in der Kinder aufwachsen, das Funktionieren des Zentralen Nervensystems mitprägen. Auch Traumata können zu einer übersensiblen Wahrnehmung beitragen. So gehen Wissenschaftler aktuell von

einer Kombination aus genetischen und Umweltfaktoren aus.

Obwohl Hochsensibilität ein trendiges Thema ist, sei die Forschung dazu noch nicht sehr weit entwickelt, sagt Michael Pluess. Er untersucht mit seiner Gruppe vor allem die Erbllichkeit von Sensitivität und arbeitet derzeit an einer Zwillingsstudie, die Daten von fast 3000 Jugendlichen auswertet. „Wir finden eine Erbllichkeit von zirka 50 Prozent. Das heisst, dass etwa die Hälfte des Unterschieds in der Sensitivität zwischen Menschen mit Erbllichkeit erklärt werden kann.“ Zudem zeigen sogenannte Gen-Umwelt-Interaktionsstudien, dass gewisse Genvarianten die Sensitivität erhöhen. Diese Varianten erklären allerdings jeweils nur sehr kleine Teile dieser Unterschiede. „Zudem entwickeln wir Instrumente, um sie genauer zu messen. Dabei hilft zum einen ein Fragebogen, zum anderen systematische Beobachtungen, wie sich Kinder in bestimmten Situationen verhalten.“ So kommen die Forscher dem komplexen Phänomen Schritt für Schritt auf die Spur.

HYPERSENSIBILITÄT VERLANGT EINEN SENSIBLEN UMGANG

Doch zurück zum Alltag: Leider haben nicht alle Menschen Verständnis für diese Besonderheiten und so werden hochsensible Kinder bisweilen als „Mimosen“ abgewertet. Das trifft gerade Jungen wie Max, deren Empfindsamkeit dem Rollenbild als Draufgänger und wilder Kerl widerspricht. Reagiert die Umwelt dann ablehnend, wird es für diese Kinder doppelt schwer, weil sie das Gefühl haben, mit ihnen stimme etwas nicht. Stress und sogar völlige Verweigerung können die Folge sein.

Auch der Rat „Reiß dich zusammen, so schlimm kann es doch nicht sein“, hilft nicht weiter. Denn mit ein bisschen Zusammenreißen ist es nicht getan; Hypersensibilität ist eben nicht bloße „Anstellerei“, die man einfach ausschalten könnte, gibt Rolf Sellin zu bedenken. Er ist selbst hochsensibel und berät seit vielen Jahren betroffene Kinder und deren Familien. In den Beratungen geht es um Auswirkungen auf den Alltag. Denn viele hochsensible Kinder ziehen sich zurück und sind lieber allein, weil das ihren Stress reduziert. So besteht die Gefahr, dass sie auf Dauer belastende Situationen meiden und sich ihre Ängste vergrößern – ein Teufelskreis.

Und obwohl diese Vermeidungsstrategie für den Moment Erleichterung verschaffen kann, bringt sie längerfristig Nachteile.

Da sich Hochsensibilität zudem nicht „auswächst“, müssen Kinder wie Max und auch Eltern, Geschwister und Freunde lernen, damit umzugehen. Wissen zudem Erzieher und Lehrer um die Besonderheiten, ist schon viel gewonnen. Denn wer versteht, dass sich ein Kind nicht „anstellt“, kann die Eigenarten verständnisvoll auffangen.

Für Eltern etwa ist es wichtig zu wissen, dass ihr Kind eine erhöhte Sensitivität hat, weil das die Erziehungspraxis beeinflussen sollte, gibt Michael Pluess zu bedenken: „Ein sensibles Kind benötigt ➔

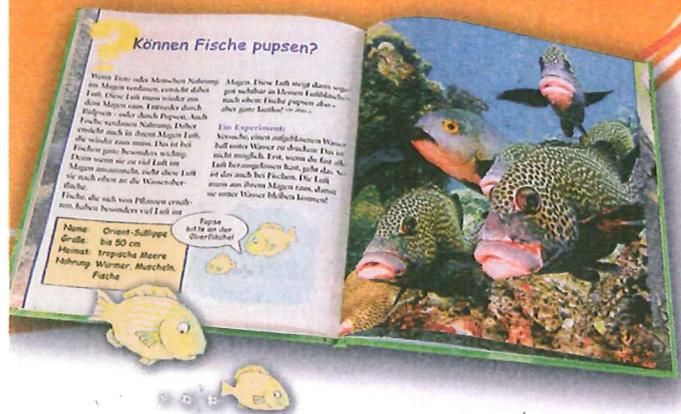
Praktische Tipps für den Familienalltag

Weniger ist mehr!

Eltern sollten ihren hochsensiblen Kindern viel Klarheit, Rückhalt und Sicherheit geben. Jutta Böttcher, Expertin beim Kompetenzzentrum für Hochsensibilität Aurum Cordis, rät vor allem: Planen Sie für alle Aktivitäten etwas **mehr Zeit** ein; vermeiden Sie überraschende, vorher nicht angekündigte Aktivitäten; suchen Sie eine eher kleine Einrichtung für die Tagesbetreuung aus, in der das Kind in überschaubare feste Gruppen integriert werden kann. Achten Sie darauf, dass es eine verlässliche Übergabesituation in der Kita gibt. Wenn möglich sollte es immer die gleiche Person sein, die das Kind übernimmt, bis es sich in der Einrichtung sicher fühlt. Halten Sie **vereinbarte Abholtermine** ein.

Zudem sollten Eltern beobachten, wann und womit das Kind sich am besten entspannt, und im Alltag solche Inseln schaffen. Unangemessen harte Bestrafungen sollte man vermeiden, weil diese das hochsensible Kind besonders verunsichern und beschämen können. Aus der vernetzten Wahrnehmungsfähigkeit hochsensibler Kinder ergibt sich oft ein **vernetztes Bild der Welt**. Sie können früher als Altersgenossen Zusammenhänge herstellen, die sie zu philosophischen Fragen anregen. Eltern sollten diese Fragen altersgerecht und offen beantworten und das Kind damit nicht allein lassen. Letztlich ist für den Familienalltag entscheidend, das Kind annehmen zu können wie es ist und zu akzeptieren, dass es wohl nie ein Partylöwe sein wird, sondern vielleicht nur zwei, drei **enge Freunde** hat und damit glücklich ist. Bei anhaltenden Problemen helfen spezielle Beratungsangebote für Hochsensible.

WISSEN FÜR Kinder & Eltern



„Was Kinder wissen wollen“ Die erfolgreiche Buchreihe jetzt im Abo

Ihre Vorteile:

- Zum Vorlesen und Selberlesen
- Hochwertige Hardcover-Ausstattung
- Faszinierende Fotos, spannende Texte und lustige Illustrationen

1 Buch GRATIS!

Das erste Buch des 6er-Abos schenken wir Ihnen zum Kennenlernen! Erst dann entscheiden Sie, ob Sie weiterlesen wollen.



Wissen, das in keinem Schulbuch steht:

- Jeden Monat ein Buch voller Spaß und Wissen für Kinder ab 4 Jahren
- Nur 10,90 € pro Buch (6er-Abo 54,50 € statt 65,40 €, denn das erste Buch schenken wir Ihnen)
- Bequem und portofrei nach Hause geliefert

JETZT IM 6ER-BUCHABO

bestellen unter (Bestellnummer: WKW740)

- ☎ 0180-5007724*
- 📄 0180-5007725*
- @ aboservice@familymedia.de
- 🌐 www.familie.de/abo

*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz. Mobilfunkpreise max. 42 Cent/Min.

15wkw_2017_507_1000295

Was Kinder wissen wollen erscheint bei Family Media GmbH & Co. KG, Corneliastraße 10, 42699 Solingen, Nordrhein-Westfalen. Druck: 6. 79008 Freiburg, Hausdruckerei AG Freiburg, 06. 1801 9268

Zu laut, zu schnell, zu viel: Hochsensible Kinder versuchen sich vor allzu intensiven Sinneseindrücken zu schützen. Dabei brauchen sie die Unterstützung sensibler Erwachsener



BUCHTIPP

Rolf Sellin: Mein Kind ist hochsensibel – was tun?
Kösel, 208 Seiten,
16,99 Euro

Tipps zum Umgang mit dem Phänomen. Ausgangspunkt ist die Steuerung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.



zum Beispiel weniger starke Konsequenzen oder Bestrafungen, weil es sie intensiver wahrnimmt als andere Kinder. Zudem sind diese Kinder schneller überfordert von sozialen Situationen und brauchen mehr Zeit für sich alleine, um sich zu erholen. Sensitive Kinder benötigen oft auch mehr Ermutigung, um ihre Ängste zu überwinden.“

EIGENER BLICK AUF DIE WELT

Wie die meisten Dinge im Leben hat auch Hochsensibilität nicht nur Nachteile, sondern auch gute Seiten. Diese Kinder haben besondere Potenziale, etwa ein hohes Empfindungsvermögen im Umgang mit anderen Menschen, eine reiche Fantasie und Gefühlswelt sowie kreative Ideen. „Daraus ergibt sich ein eigener Blick auf die Welt. Kinder mit der Fähigkeit zu tiefer, differenzierter Reizverarbeitung bekommen nicht nur mehr mit, sie können auch mehr Informationen miteinander verbinden und komplexe

Zusammenhänge begreifen“, betont Jutta Böttcher, Expertin beim Kompetenzzentrum für Hochsensibilität Aurum Cordis. Und Rolf Sellin ergänzt: „Ein Vorteil besteht darin, dass es einem hochsensiblen Kind eigentlich nicht langweilig wird. Das liegt daran, dass es oft über so viele Interessen und Begabungen verfügt, dass es sich kaum entscheiden kann. Und selbst wenn es nicht selbst aktiv wird, ist alles viel spannender, jeder Film und jede Geschichte, weil es durch seine Offenheit tiefer in das Geschehen hineingezogen wird als andere Kinder. Alles wirkt intensiver, die Fantasie ist reicher, die Fähigkeit, sich andere Möglichkeiten ausdenken und vorstellen zu können“, sagt Sellin und fordert: „Wir müssen Hochsensibilität als Stärke erkennen und nicht in erster Linie als Einschränkung.“

Auf dieser Basis können die Kinder dann besondere Fähigkeiten entwickeln. Es gibt viele Berufe, in denen genau diese Fähigkeiten gefragt sind,

etwa in künstlerischen, therapeutischen oder pfe-
gerischen Bereichen. Die Wahrnehmungsfähigkeit
eines hochsensiblen Kindes sei eben auch seine
Trumpfkarte im Leben, ist Sellin überzeugt. „Und
selbst wenn es so zerbrechlich erscheint, ist ein
hochsensibles Kind gerade in Extremsituationen
oft belastbarer als andere Kinder.“ All das kann
von einem professionellen Umfeld unterstützt und
gefördert werden. Für Kitas und Schulen heißt das:
Rückzugsmöglichkeiten schaffen, das Gefühl von
Schutz und Geborgenheit vermitteln, Stresstraining
und Naturerlebnisse anbieten.

Wie das funktioniert, erklärt Jutta Böttcher:
„Sicherheit und Orientierung sind die wesentlichen
Schlüssel, um das hochoerregbare, autonome Ner-
vensystem dieser Kinder zu beruhigen. Sie brauchen
verlässliche, gute Beziehungen und klare äußere
Räume. Eine stabile Betreuungssituation ohne zu
häufigen Wechsel der Erzieher sowie kleinere feste
Gruppen helfen dabei. Zudem geben Rituale eine
sichere Struktur.“ Eigentlich kennen ihrer Erfahrung

nach Erzieher und Lehrer diese Kinder und merken
im Alltag sofort, dass sie anders sind. Dennoch
komme das Thema erst jetzt richtig in den Kinder-
gärten an: „Die Kinder brauchen viel Zeit, um ihre
Umgebung zu beobachten und sich im System des
Kindergartens zurechtzufinden. Und sie brauchen
mehr Zuwendung als andere.“ Es erfordere viel
Fingerspitzengefühl, den Kindern dieses Maß an
Aufmerksamkeit und Sicherheit zu geben.

DIE KINDER KÖNNEN DEN UMGANG MIT STRESS LERNEN

Die gute Nachricht: Die Kinder können durchaus
Techniken entwickeln, um den negativen Stress in
Alltagssituationen zu reduzieren. Rolf Sellin setzt
hier auf Methoden, die bei der aktiven Steuerung
der Wahrnehmung ansetzen. „Es hilft enorm, die
Wahrnehmung zu schulen und sie immer wieder zu
zentrieren und zu lernen, wie man sich von Reizen
abgrenzen kann. Das reduziert Überreizung und
Überforderung. Die Kinder werden belastbarer ➔

BUCHTIPP

**Dirk und Christa
Lülig: Mit feinen
Sensoren.**
**ASAPH, 160 Seiten,
12,80 Euro**
Die Autoren zeigen,
woran man Hoch-
sensibilität erkennt
und wie man Kinder
im Alltag unterstüt-
zen kann.



EXTRA-HEFT: TOLLE NEUE REZEPTE!



AB 10. AUGUST AM KIOSK

*Reinschnuppern,
lesen, lieben!*

Wie Sie vegane Ernährung
für sich entdecken und was
sie wirklich bringt.
Spannende Interviews,
informative Produkttests und
ganz neu: 24 Extra-Seiten
mit Rezepten!

Bestellen unter: www.wunsch-abo.de/vegan

und sind nach einiger Zeit besser in der Lage, mit alltäglichem Stress umzugehen.“

Mit intensivem Training, Geduld und viel Verständnis wird es dann vielleicht auch Max leichter fallen, sich mit seinen Freunden in eine Achterbahn zu setzen. Bis es soweit ist, schaut er sich das Spektakel aber lieber aus sicherer Entfernung an. ◀◀

Internettipps

Diese Seiten bieten Informationen, Tipps, Links und Selbsttests zur Hochsensibilität. Sie vermitteln einen ersten Eindruck von der eigenen Empfindlichkeit und zeigen, wo es Beratungsangebote gibt:

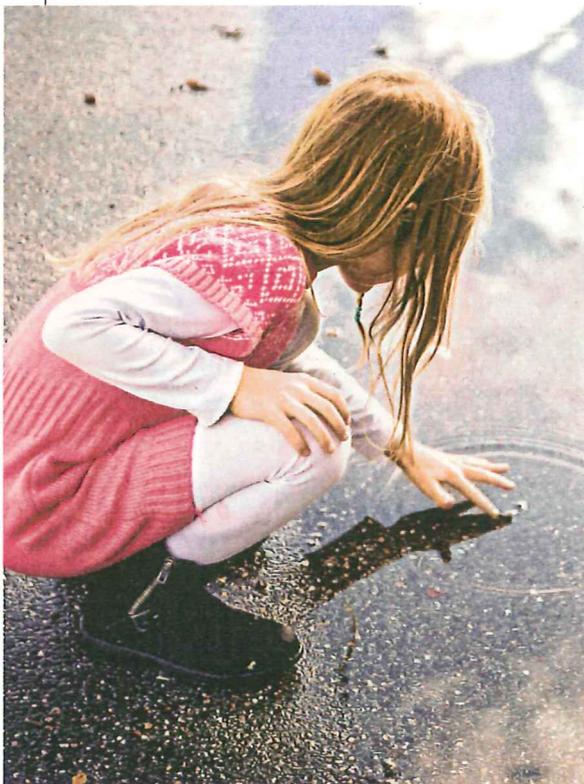
www.hochsensibel.org

www.hochsensibilitaet.ch

www.zartbesaitet.net

www.hsp-institut.de

www.aurum-cordis.de



Spielen in und mit der Natur – für hochsensible Kinder eine Wohltat

INTERVIEW

„JEDE MATTSCHIEBE, AUF DER SICH ETWAS BEWEGT, ZIEHT DIE AUFMERKSAMKEIT AN“



Rolf Sellin setzt sich seit vielen Jahren für Betroffene ein. Er ist Gründer und Leiter des HSP (Highly Sensitive Person)-Instituts in Stuttgart und bildet Psychotherapeuten und Pädagogen im Umgang mit Hochsensiblen fort

familie&co: Herr Sellin, wie hat Hochsensibilität Ihre eigene Kindheit geprägt, und was hat Ihnen besonders geholfen?

Schwierig war zum Beispiel der Umgang mit dem Imponiergehabe einiger Jungen. Ich musste erst verstehen lernen, dass sie wirklich Spaß am Raufen hatten. Doch es gab auch wunderbare Momente mit großer Intensität: das Erleben der Natur, die Begegnung mit Tieren, das Erleben von Geschichten oder Musik. Ich musste allerdings erkennen, dass ich mich nicht allen verständlich machen konnte. Andere Kinder nahmen weniger wahr als ich und erlebten die Dinge anders. Es gab gewissermaßen unterschiedliche Welten.

Hat sich das öffentliche Bewusstsein hier in den letzten Jahren verbessert? Und gibt es in Kitas und Schulen heute bessere Angebote?

Ja, ganz allgemein ist die Erziehung viel toleranter geworden. Schon allein die Tatsache, dass viele Lehrer und Erzieher von der Hochsensibilität gehört haben, ist eine Erleichterung für die Kinder in Kindergärten und Schulen. Aber es ist auch immer noch viel zu tun. Denn mit der Verbreitung des Wissens, dass es Hochsensibilität gibt, kommt es auch zu Missverständnissen und zu einer Verflachung. Manche benutzen den Begriff auch als Deckblatt für eigenes Unvermögen oder andere psychische Probleme. Man muss mit der Einschätzung differenziert und verständnisvoll umgehen.

Erschwert Ihrer Einschätzung nach die zunehmende Digitalisierung das Leben der betroffenen Kinder zusätzlich, weil ja noch mehr Reize auf sie einprasseln?

Davon sind eigentlich alle Kinder betroffen, hochsensible Kinder mit ihrer offenen Wahrnehmung jedoch in viel größerem Maß. Jedes Display und jede Mattscheibe, auf der sich etwas bewegt, zieht die Aufmerksamkeit an. Kinder können dabei noch kein sinnvolles Maß finden und sich noch nicht begrenzen. Sie müssen das erst lernen, und da sind die Eltern stark gefragt. Und da braucht es Gegengewichte: das Spielen und die Bewegung mit anderen Kindern, das direkte Erleben von Natur, selbst etwas zu machen und kreativ sein zu können.