

Hilfe, mein Kind ist anders

Hochsensibilität ist ein junges und unscharfes Thema, bei dem Vor- und Nachteile für die Betroffenen dicht beieinander liegen

VON STEFAN GRÖNEFELD

Schneverdingen. Es ist ein noch junges Phänomen, kaum definiert und schwierig in der Abgrenzung. Kein Wunder, dass Eltern von hochsensiblen Kindern oft erschöpft und verzweifelt Rat suchen, wenn sie merken, dass ihr Kind „anders“ ist. Hochsensibilität ist keine Krankheit, eher eine Temperamentsausprägung, eine Feinfühligkeit der Sinne, eine besonders vernetzte Wahrnehmungsfähigkeit. Aus diesem Grund geht Hochsensibilität oftmals mit einer Hochbegabung einher (siehe Text unten).



Jutta Böttcher ist Gründerin und Geschäftsführerin von Aurum Cordis, einem „Kompetenzzentrum für Hochsensibilität“ in Buxtehude. Seit Jahren berät sie Eltern hochsensibler Kinder, weiß aus zahlreichen Erfahrungsberichten, dass Gaben wie Einfühlungsvermögen, Gerechtigkeitssinn und Fantasie unter Belastung und Stress schnell umschlagen können in Wutausbrüche, inneren Rückzug und psychosomatische Beschwerden. „Es ist wie auf einer Wippe, die ständig zwischen den Polen Ressourcen und Herausforderung pendelt“, sagt Böttcher.

Die amerikanische Psychologin Elaine Aron hat den Begriff Hochsensibilität um die Jahrtausendwende geprägt und die Charakteristika in vier Kategorien zusammengefasst. Dabei steht die erste im Zentrum des Modells und wird von der jeweils folgenden umschlossen:

■ **Tiefe, differenzierte Reizverarbeitung** ist die Voraussetzung für alle anderen Charakteristika von Hochsensibilität. „Der Körper saugt alle Informationen auf“, sagt Böttcher. „Hochsensiblen sind Meister, darin Gesichter auszulesen und Stimmungen zu erkennen.“ Diese Gabe könne unter den normalen Bedingungen in Kindergarten oder Schule aber schnell zu einer Belastung werden: Hochsensiblen Men-

schen fällt es sehr schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Das führe nicht nur zu einer großen Entscheidungsschwäche, sondern dazu, Situationen unter Stress als potenziell gefährlich einzustufen und diesen potenziell kampfbereit zu begegnen.

■ **Übererregbarkeit** ist eine schnelle Folge von Reizüberflutung. Was zu einer vernetzten Wahrnehmung befähigt, kann auf der anderen Seite zu Fahrigkeit und Konzentrationsproblemen führen – nicht zuletzt deswegen bekämen hochsensible Kinder oft fälschlicherweise das Etikett ADHS aufgedrückt, sagt Böttcher.

■ **Emotionale Reaktionsbereitschaft** auf Reize bedeutet zum einen ein starkes Mitgefühl und ein hohes Maß an Empathie. Auf der anderen Seite besteht immer die Gefahr einer emotionalen Überreaktion, was wiederum zum schamhaften Verschießen aller Emotionen führen

können. Die starke Reaktion auf Reize führe bei Kindern auch zu ganz konkreten Dauerproblemen: „Ständig kneift die Hose am Bauch und Socken sind auch immer ein heißes Thema“, sagt Böttcher.

■ **Die Wahrnehmung von Feinheiten** sorgte für eine andere Form der Informationsverarbeitung. „Hochsensible denken vom Ergebnis her, systemisch“, sagt Böttcher. Doch auch das sei nicht immer unproblematisch, beispielsweise in der Schule. „Lehrer haben ein Stundenziel und sind glücklich, wenn die Schüler da mitgehen. Wenn dann ein Kind kurz vor Schluss sagt: „Ich hätte da mal eine Idee, das könnte man doch auch ganz anders machen“, dann kann das durchaus Recht haben, erntet aber dafür selten Zustimmung und Begeisterung.“ Der Raum für echte Dialoge sei in der Schule nicht immer da. Zurückbleibe ein hochsensibles Kind

voller Selbstzweifel, ob das denn jetzt alles falsch war, was es da gedacht hat.

Um die Komplexität der Hochsensibilität besser zu veranschaulichen, erweitert Böttcher Arons Schema noch um vier Kategorien:

■ **Ästhetisches Empfinden** ist ebenfalls besonders ausgeprägt. Es korreliert mit einer Offenheit für neue Erfahrungen und begründet die Fähigkeit, sich von kulturellen Prägungen unabhängig zu machen.

■ **Das Bedürfnis nach Tiefe und Sinn** resultiert aus der vernetzten Wahrnehmungsfähigkeit und kann durch seinen Perfektionsanspruch gewisse Probleme mit sich bringen. „Ein hochsensibles Kind denkt sich in der Schule schon mal: Wieso soll ich das Thema denn nur so oberflächlich ankratzen? Das ist ja total sinnlos.“ (siehe Text unten) Auch durch sein in der Regel

stark ausgeprägtes innere Wertesystem ecke das Kind oft an. „Es kommt unter Fünfjährigen nicht immer gut an, wenn ein Kind fragt: Siehst du nicht, dass das dem anderen wehtut, was du da machst?“

■ **Spiritualität** ist vielen Menschen heutzutage fremd. Deswegen rät Böttcher Eltern hochsensibler Kinder: „Seien Sie bereit, Ihre Wahrheit infrage zu stellen.“ Sie erzählt von einem Vater, der sich mit seiner Tochter, einer Zweiklässlerin, über den Gottesbegriff unterhielt. Auf einmal sagte das Mädchen: „Seht ihr nicht das Licht in jedem Menschen? Das ist anders als bei Tieren und Pflanzen.“ Der

Vater wollte seiner Tochter diesen Glauben nicht nehmen. „Aber wie sollte er ihr klarmachen, in welchen Situationen man so spricht und wann vielleicht nicht?“ Eine zweite Frage sei: Wie wirkt so eine Wahrnehmung auf das Kind? Ist es befreiend oder macht sie ihm Angst?

■ **Veränderungsimpuls** meint, dass das hochbegabte Kind die Welt sieht, wie sie ist, und auch, wie sie sein sollte. „Es ist die Sehnsucht, daran mitzuwirken an einer Welt, die anders ist“, sagt Böttcher (siehe Interview).

NACHGEFRAGT

Böttcher: „Wir brauchen ein neues Denken“

Viele Eltern sind wegen der Hochsensibilität ihres Kindes verzweifelt. Sie dagegen sagen: Hochsensibilität ist Zukunftskompetenz. Wie ist das zu verstehen?

Böttcher: Tatsächlich gilt Hochsensibilität meist als Leistungsschwäche, diese Menschen können nicht, was andere können. Aber es stellt sich doch zunächst einmal die Frage: Wenn etwa 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind, warum ist das so? Was hat das für eine evolutionäre Bedeutung, dass diese Menschen gerade jetzt so im Fokus sind? Ich glaube, der Grund liegt darin, dass unsere Probleme so hochkomplex sind, dass wir sie nicht mehr dadurch lösen können, dass wir altes in die Zukunft transferieren. Wir brauchen die Fähigkeit von Menschen, ganz anders zu denken. Es ist ein Sprung für unser Denken, ein Wechsel, wie damals, als man feststellte, dass sich die Sonne gar nicht um die Erde dreht, sondern dass es umgekehrt ist.

Inwieweit ist denn das „andere“ Denken der Hochsensiblen das „bessere“ Denken?

Hochsensible Menschen, auch Kinder, denken vernetzt, sie denken mit Bauch, mit den Gefühlen und mit dem Kopf. Sie sehen immer das Ganze, weil sie vom Alltagsgog zurücktreten können. Deshalb haben sie auch einen ganz anderen Bezug zur Gegenwart.

Können Sie das etwas näher erläutern?

Hochsensibel sein bedeutet aufgespannt sein zwischen zwei Welten, zwischen Drama und Vision. Ein hochsensibler Mensch hat eine Gleichzeitigkeitswahrnehmung von der Welt, wie sie ist und wie sie sein sollte. Er weiß: Es müsste anders funktionieren. Daraus entsteht eine Sehnsucht, daran mitzuwirken an einer Welt, die anders ist. Dieser Veränderungsimpuls ist für das hochsensible Kind zugleich stärkste Gesundheitsressource und -risiko, je nachdem, wie stimmig es sein Leben bezüglich der eigenen Werte und der Art des Denkens gestalten kann. Wie stark es die Verbundenheit mit sich selbst fühlen kann.

Und die Sehnsucht nach einer besseren Welt ist der Grund, weshalb Sie in hochsensiblen Menschen die „Seismografen der Gesellschaft“ sehen?

Wir brauchen und erleben schon einen Wechsel unserer Bezugssysteme. Wir sollen alle Leistung abliefern für Wohlstand und Karriereplanung. Aber es findet ein Paradigmenwechsel statt, denken Sie an das Thema Burn-out. Hochsensible haben das Potenzial zum Change-maker, darum ist es so wichtig, zu verstehen, wie diese Kinder „funktionieren“, sie müssen von uns nicht geformt werden. Sie sind eine Einladung an die Zukunft.

Interview: grö



INFORMATIONSKREIS

Für Eltern und Lehrer

Dass Hochbegabung

zwangsläufig zu herausragenden schulischen Leistungen führt, ist ein Missverständnis, das die Gruppe „Hochbegabung im Heidekreis“ seit mehr als zwei Jahren auszuräumen versucht.

Der Informationskreis für Eltern, Lehrer und Erzieher trifft sich jedem dritten Mittwoch im Monat (außer in den Ferien) im Mehrgenerationenhaus Schneverdingen (MGH), jeweils um 19.30 Uhr. Weitere Informationen und Anmeldungen unter info@hochbegabung-heidekreis.de.

Ist hochsensibel gleich hochbegabt?

Beide Veranlagungen beruhen auf einer vernetzten Wahrnehmungsfähigkeit, müssen aber nicht miteinander einhergehen

Schneverdingen. So neu und unscharf der Komplex Hochsensibilität für viele Eltern auch ist, zuletzt häuften sich die Fragen zu diesem Thema, sagt Antje Diller-Wolff von der „Hochbegabung im Heidekreis“. Das Thema sei sehr spannend und noch nicht in Ansätzen ausreichend erforscht, von der Akzeptanz in den Schulen ganz zu schweigen.

Hochsensibilität und Hochbegabung – beide Veranlagungen müssen nicht miteinander einhergehen, es komme allerdings häufig vor, sagt Jutta Böttcher vom „Kompetenzzentrum für Hochsensibilität“, Aurum Cordis: „In

beiden Fällen habe ich eine vernetzte Wahrnehmungsfähigkeit.“ Hochsensible wie Hochbegabte verfügten dadurch über die Fähigkeit zum partizipierenden Denken, betrachteten die Dinge lösungsorientiert vom Ganzen her. Und beide stoßen dabei in der Schule regelmäßig auf Probleme: Wenn die Denkweise eines hochsensiblen Kindes aufgrund ihrer

Besonderheit Ablehnung erfährt, könne das schnell Resignation zur Folge haben: „Warum soll ich mir jeden Tag beweisen, dass ich es nicht kann?“ In diesem „negativen Realismus“ neigen hochsensible Kinder wie hochbegabte eher dazu, sich selbst zu unterschätzen. „Hier brauchen sie Ermutigung und Unterstützung, auch für kleine Ziele“, sagt Böttcher.



Jutta Böttcher (Mitte) mit Christa Krüger (links, MGH Schneverdingen) und Antje Diller-Wolff (Hochbegabung im Heidekreis).