

EFB - Aktuell

Guben / Forst

JUNI 2021

**Naëmi-Wilke-Stift
Krankenhaus und Lutherische Diakonissen-Anstalt**

Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)

Hochsensible Kinder – ganz normal anders

(von Jana Jacob, Diplom-Sozialpädagogin)

Inhalt

- *Hochsensible Kinder*
- *Veranstaltungshinweis*

***Weich ist stärker als hart,
Wasser stärker als Fels,
Liebe stärker als Gewalt.***
Hermann Hesse

lang es erst Elaine N. Aron, eine ausreichend fundierte theoretische Basis zu schaffen. Diese kann in Kürze so zusammengefasst werden:

Hochsensible Kinder - Mimose, Weichei oder Terrorzwerger?

Hochsensible Kinder nehmen ihre Umgebung anders wahr – sie sind offener, nehmen viel mehr Reize auf, haben häufig empfindliche Ohren und Nasen. Sie neigen zu Perfektionismus, haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und ein feines Gespür für die leisen Missklänge.

Und so ist auch der Alltag mit hochsensiblen Kindern anspruchsvoller und herausfordernder. Unscheinbare Situationen, ein kleiner Ausflug, Kleidung kaufen, Haare waschen oder das morgendliche Anziehen können in einem Drama enden.

Nur was ist das: hochsensibel? Eine neue Krankheit, eine Mode -?

Ich kann Sie beruhigen: Es ist weder eine Krankheit noch eine Mode.

Hochsensibilität ist ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal, welches durch emotionale, soziale und körperliche Sensibilität charakterisiert wird. Die Hochsensibilität betrifft etwa 15 bis 20 % der Menschen und ist genetisch bedingt.

Den Begriff prägte die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron. Diese stellte in ihren Forschungen fest, dass bei hochsensiblen Menschen die Gehirnreize anders wahrgenommen werden als beim Bevölkerungsdurchschnitt. So werden Reize häufiger, intensiver und tiefer erlebt und verarbeitet. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass bei hochsensiblen Menschen im Gehirn mehr Reize als wichtig eingestuft werden und somit dann auch an das Bewusstsein weitergeleitet werden.

Obwohl schon vor über 100 Jahren Mediziner wie Iwan Pawlow, Psychologen wie C.G. Jung und Anthroposophen wie Rudolf Steiner zu Hochsensibilität forschten, ge-

Hochsensibilität

- ist ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal, welches durch emotionale, soziale und physische Sensibilität charakterisiert wird
- ist genetisch bedingt
- ist geschlechtsunabhängig
- betrifft etwa 15 bis 20 % der Menschen
- betrifft zu etwa 2/3 introvertierte und zu 1/3 extrovertierte Menschen

Da es bisher keine Tests gibt, orientiert man sich in der Regel an den charakteristischen Eigenschaften.

Diese sind:

- intensives Empfinden von Geräuschen, Gerüchen, Temperatur, Licht, Geschmack, Berührung und Schmerz
- verstärktes Wahrnehmen von Details, Genauigkeit, Sorgfalt, Perfektionismus, Fehlersensibilität, Langzeitgedächtnis
- Denken in größeren Zusammenhängen – ganzheitliche Sicht
- ausgeprägtes intuitives Denken
- hohe Wahrnehmungskraft, fantasievoll und intensiv
- Hinterfragen, grübeln, neugierig; Gesagtes, Getanes hängt lange nach
- starker Gerechtigkeitsinn, früh ausgebildetes Wertesystem
- hohe geistige Reife für ihr Alter
- Stimmungen anderer werden überdeutlich wahrgenommen, fühlen sich in andere ein und übernehmen Verantwortung
- Wunsch nach Bedenkzeit
- Hungergefühle und Müdigkeit beeinträchtigen stark das Wohlbefinden
- Unter- und Überforderung gleichzeitig

Kontakt Guben:

„Haus Elisabeth“
Wilkestr. 14
03172 Guben
03561 / 403 219

Kontakt Forst:

Frankfurter Str. 21
03149 Forst
03562 / 99 4 22



Geschäftsadresse:
Naëmi-Wilke-Stift
Dr.-Ayrer-Str. 1-4
03172 Guben
Telefon: 03561/403160
Telefax: 03561/403 225
E-Mail: stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de

Fortsetzung Hauptartikel

Daraus folgt, dass es keinen typisch hochsensiblen Menschen gibt und auch kein einheitliches Verhaltensmuster. Dem Verhalten liegt vielmehr ein innerer Antrieb zu Grunde, der sich nach außen unterschiedlich zeigen kann. So können sowohl ein sehr zurückhaltendes wirkendes ebenso wie ein quirliges überschwängliches Kind die gleichen inneren Regungen haben. Beide Kinder gehen unterschiedlich mit ihrem außergewöhnlichen Gefühls- und Gedankenreichtum um.

Die Triebfeder des hochsensiblen Verhaltens, insbesondere introvertierter Menschen ist nicht Schüchternheit, sondern Vorsicht.

Da Hochsensibilität leicht mit ADHS, Autismus und Hochbegabung verwechselt werden kann, gehe ich nun kurz auf die Unterschiede und Gemeinsamkeiten ein.

Abgrenzungen

AD(H)S - Hochsensibel

Trotz einiger Ähnlichkeiten handelt es sich hierbei um zwei unterschiedliche Phänomene.

Kurz zusammengefasst: Kinder mit einer AD(H)S - Störung haben Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung, bei der Konzentration und beim Einschätzen von Konsequenzen. Die AD(H)S – Betroffenen haben aktive Aktivierungssysteme und kaum Hemmsysteme – das heißt: erst handeln, dann denken. Hochsensible Kinder hingegen haben aktive Hemmsysteme – das bedeutet: erst denken, dann handeln (außer bei Überreizung!) Die Hauptähnlichkeiten sind die Überreizung und die leichte Ablenkbarkeit, wobei sich hochsensible Kinder fokussieren und konzentrieren können!

Autismus - Hochsensibel

Die Autismus-Spektrums-Störung ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung mit Beeinträchtigungen in der sozialen Interaktion, Wahrnehmung und Kommunikation. Die Hochsensibilität hingegen ist ein genetisch bedingtes, eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal. Autismus ist eine echte Störung!

Hochbegabung

Hochbegabung im aktuellen Verständnis ist eine weit über dem Durchschnitt liegenden intellektuelle Begabung und hat nicht notwendigerweise etwas mit Hochsensibilität zu tun. Trotzdem können sicher manche hochbegabte Kinder auch hochsensibel sein und umgekehrt. Das ist kein Automatismus.

Wie können wir hochsensible Kinder unterstützen?

Unterstützung

- Das Kind und sein Sein, seine Wahrnehmungen achten und wertschätzen

- klare Strukturen im Alltag schaffen
- eine klare eindeutige und ehrliche Kommunikation pflegen
- auf Autonomie-, Sicherheits- und Regenerationsbedürfnisse achten, bewusste Pausen in den Alltag einbauen, eine reizarme Umgebung schaffen, Rückzugsmöglichkeiten wie eine Höhle oder ein Zelt haben
- möglichst wenig strafen. Hochsensible sind streng genug mit sich selbst. Besser konsequent sein und das klar besprechen.
- Das Verhalten des Kindes spiegeln.
- sanfte Heilmethoden, Yoga, kleine Fantasiereisen
- wenig Fernsehen, viel Natur, Stille
- raue, enge, kratzige Kleidung und Stoffe meiden
- kuscheln, Nähe schaffen, aber aufpassen – manche Kinder reagieren bei zu zarten, kitzligen Berührungen stark. Das ist für sie eine Reizüberflutung!

Bitte verstecken Sie Ihre hochsensiblen Kinder nicht und stecken Sie sie nicht in Watte. Mitleid und Bedauern helfen den Kindern nicht, stark fürs Leben zu werden.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Jana Jacob

Literaturliste

- Elaine N. Aron, „Das hochsensible Kind“, mvgverlag
- Elaine N. Aron, „Sind Sie hochsensibel?“, mvgverlag
- Britta Karres, „Komm raus, ich seh dich!“, festland Verlag

Veranstaltungshinweis

Film- und Gesprächsangebot:

„Jetzt pack doch mal dein Handy weg!“

Erwartungsgemäß verbringen Kinder noch mehr Zeit mit digitalen Medien als vor der Corona-Pandemie. Diese Situation verschärft die in vielen Familien bereits bestehenden Probleme mit der Nutzung von Smartphone & Co. Wie finden Eltern und Kinder die richtige Balance in dieser komplexen Situation? Dieser Frage haben sich die Mitarbeiterinnen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle des NWS angenommen. *Sie informieren mit einem Kurzfilm sowie einem Vortrags- und Gesprächsangebot anschaulich über Zusammenhänge von Medienkonsum und der geistig-körperlichen Entwicklung von Kindern. Dazu sind alle interessierten Eltern herzlich eingeladen.*

Filmtitel: „Zwischen den Welten“
Datum: Dienstag, 17.08.2021
Uhrzeit: 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort: Naëmi-Wilke-Stift Guben, Auditorium
Referentinnen: Susanne Beley und Annett Schröter

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 03562-99422.

EFB-Aktuell—Impressum

Herausgegeben vom Stiftsvorstand des Naëmi-Wilke-Stiftes
Erscheinungsweise halbjährlich
Redaktion: P. Markus Müller, Rektor