

## Kapitel 1

Eine erstaunlich große Pfütze  
und ein Schnüffelhund



**Hochsensible Kinder haben oft großes Verantwortungsgefühl, und ein starkes, unwillkürliches Mitgefühl. Oft fühlen sie sich schlecht, wenn sie Probleme oder Ungerechtigkeiten in ihrer Umgebung miterleben.**

**Auslachen ist für fast alle hochsensiblen Kinder sehr schlimm, auch wenn sie gar nicht selbst ausgelacht werden, sondern "nur" jemand anderer. Ihr großes Mitgefühl kann ihnen Stress und Leid bereiten.**

Dazu **Britta Karres**:

*"Ihr Innenleben ist häufig sehr fantasievoll und intensiv. Viele haben eine für ihr Alter hohe geistige Reife, hinterfragen alles, sind sehr neugierig und geben sich nicht mit einfachen Antworten zufrieden. Manchmal neigen sie zum Grübeln, oft nehmen sie die Stimmung anderer überdeutlich wahr und fühlen sich sehr stark in andere Personen ein. Sie haben häufig einen (zu) hohen Anspruch an sich selbst und neigen zum Perfektionismus."*

**Dirk und Christa Lüling** schreiben in ihrem Buch "Mit feinen Sensoren" darüber folgendes: *"...Da können unsere hochsensitiven Kinder blockiert werden, wenn sie die Spannungen und Probleme der Schüler und Lehrer aufnehmen. Es muss dabei gar nicht um sie selbst gehen. Vor allem Ungerechtigkeiten können sie nicht ausstehen. Sie spüren, wie es den Klassenkameraden geht, und es kann ihnen selbst körperlich wehtun, wenn ein Mitschüler unfair behandelt, abgelehnt und gehänselt wird.*

*Andrea erzählt: "In meiner Klasse war ein Junge, der sehr schlecht lesen konnte. Er stotterte dabei. Weil er ausgelacht wurde, habe ich so sehr um ihn gelitten, dass ich körperliche Schmerzen hatte. Ich fühlte mich dann richtig krank und es hat immer eine Weile gedauert, bis ich mich innerlich wieder gefangen hatte."*

Hochsensible neigen dazu, sich übermäßig verantwortlich zu fühlen. Sie fühlen sich schlecht, wenn sie schlechte Stimmung wahrnehmen, und überlegen ganz unwillkürlich, was sie tun könnten, obwohl sie nicht verantwortlich sind. Das kann aus verschiedenen Motiven heraus entstehen:

- ❖ Sie fühlen sich schlecht, und möchten sich wieder gut fühlen. Das ist ihrer Meinung nach nur möglich, wenn das Problem beseitigt ist.

Lösung => Abgrenzen lernen

- ❖ Sie haben eine höhere Reife als die meisten Gleichaltigen. Das spüren sie irgendwie, und übernehmen daher freiwillig mehr Verantwortung, als angebracht ist. Sie möchten die Situation oder bestimmte Menschen "retten". Oft überfordern sie damit sich selbst.

Lösung => Verbündete suchen: Wer (welcher Erwachsene) ist kompetent und nimmt sich des Problems auf gute Weise an? In dieser Geschichte ist es die Lehrerin.

#### Abgrenzen lernen:

Sie können mit Ihrem Kind darüber sprechen. Vielleicht können Sie seine Gefühle oder Ängste herausfinden. Falls Ihr Kind offen darüber spricht, ist es wichtig, seine Gefühle

anzuerkennen und diese nicht kleinzureden. Hat es Angst, dass ein Konflikt eskaliert? Dass etwas ganz Schlimmes daraus entstehen könnte? Fühlt es sich hilflos, weil es helfen möchte, aber nicht weiß wie? Hat es vielleicht Angst, in eine unangenehme Situation hineingezogen wird?

Über Abgrenzung schreibt **Petra Moira Schmidt**, Leiterin des Lernhilfe-Instituts "Raum für Neues Lernen":

*„Die Fähigkeit sich abzugrenzen, ist eine der wichtigsten Eigenschaften, die Hochsensible lernen müssen und die wir in der Therapie mit ihnen trainieren. Sie neigen dazu, negative Stimmungen 'wie ein Schwamm' aufzusaugen und es beeinträchtigt sie sehr. In der Schule führt dies häufig zu Konzentrationsproblemen, weil sie sehr lange über Erlebnisse nachgrübeln und ihre Aufmerksamkeit dadurch nicht auf Unterrichtsinhalte lenken können.*

*Tipp: Mit folgender Abgrenzübung machen wir in der Praxis sehr gute Erfahrungen: 'Schließ die Augen, atme tief und stell dir vor, du bist ein Baum. Spür deine Äste, deine Zweige und Blätter oder Nadeln in der Luft und deinen Körper, deinen Stamm. Atme tief und lass von deinen Füßen aus Wurzeln in die Erde wachsen, durch den Boden des Hauses, hinein ins Erdreich, vorbei an Wasser, Steinen, Lehm und Sand, schick deine Wurzeln mit dem Ausatmen immer tiefer in die Erde, bis du ihren Mittelpunkt erreichst, der aus Feuer und glühender Lava besteht. Atme deine Wurzeln zu diesem Mittelpunkt hin, so dass es schön warm ist, aber nicht zu heiß (Zeit fürs Atmen lassen). Und jetzt, wenn du angekommen bist, spür' ob es irgendetwas gibt, das du nicht gebrauchen kannst. Vielleicht ist es Traurigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Anspannung, Ärger... oder etwas anderes. Atme alles, was du nicht gebrauchen kannst, hinunter ins Feuer der Erde (Zeit fürs Atmen lassen). Und dann nimm noch drei tiefe Atemzüge und lass' auch noch den letzten Rest los. Und fühle, wie das Feuer alles verbrennt und verwandelt in reine leuchtende Energie, in die Kraft der Aufmerksamkeit, Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Heiterkeit – oder was du sonst gerade brauchst. Und dann atme diese Kräfte hoch, durch deine Wurzeln, nimm einen tiefen Atemzug und atme sie in deine Füße und Beine, deinen Po und deinen Bauch, hinauf in den Brustkorb und über den Rücken, in deine Schultern, Arme und Hände, weiter hoch in deinen Hals und deinen Kopf und dann öffne deinen Scheitel und schicke diese Kräfte hoch, hoch in den Himmel zur Sonne. Und atme das Licht der Sonne hinunter zum Feuer der Erde und das Licht der Erde hinauf zur Sonne. Spür, wie sich diese Kräfte in dir mischen und wie es Funken sprüht der Lebensfreude und der Lebenskraft. Und dann atme diese Kraft in deine Äste, Zweige und Blätter oder Nadeln und lass' sie sich damit ganz ausfüllen. Wenn du für dich sein möchtest und gut geschützt, dann atme deine Äste enger um dich herum, wenn du weit und offen sein möchtest für den Kontakt mit andern, atme deine Äste weiter – ganz so, wie du es brauchst. Deine Äste sind dein natürlicher Schutz und du kannst die Dinge durchlassen, die für dich schön und angenehm sind und die Dinge außen vorlassen, die du nicht gebrauchen kannst.'*

*Wir empfehlen Eltern hochsensibler Kinder, diese Übung jeden Morgen bevor sie in die Schule gehen, mit ihnen zu machen. Wenn die SchülerInnen merken, dass eine Situation sie überfordert, können sie einige Male tief ein- und ausatmen und den Baum abrufen, indem sie ein paar Mal tief atmen und sich vorstellen, sie schicken die Wurzeln in die Erde und fahren ihre Äste aus.*

*Viele SchülerInnen benutzen diese Methode auch bei Prüfungsängsten. Da wirkt sie natürlich nur, wenn vorher entsprechend gelernt wurde, aber dennoch Nervosität vorhanden ist.“*

Wir vom **Verein zartbesaitet** haben uns mit Abgrenzung immer wieder ausführlich und ganz praktisch befasst, und haben mit Erstaunen festgestellt, was für ein sehr großes und komplexes Thema das ist. Es ist anfangs überraschend schwierig, in diesem Bereich Veränderungen vorzunehmen. Aber man kann es lernen. Abgrenzung macht einen Menschen nicht zu einem Egoisten, sondern es hilft dabei, sich selbst nicht zu überfordern und das, was einem am Herzen liegt, zu schützen.

Auf der Webseite des Vereins Zart besaitet [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) gibt es ein Infoblatt zum Thema "Liebevoll Grenzen setzen", das wir allen Hochsensiblen sehr empfehlen. Dort finden Sie auch einige weiterführende Hinweise, falls Sie sich für sich selbst damit tiefergehend beschäftigen möchten.

## Kapitel 2

Harry Potter geht zu Boden  
und Philipp trifft Spiderman



**Hochsensible Kinder haben oft ganz natürlich hohe ethische Standards und sie sind verwirrt, wenn das nicht für alle Menschen gilt.**

Wenn das auch auf Ihr Kind zutrifft, so können Sie Ihrem Kind beistehen:

Helfen Sie Ihrem Kind, schlechtes Benehmen anderer nicht persönlich zu nehmen. Fragen wie "Warum macht er das gerade bei mir?" sind meist fruchtlos, obwohl bei einigen Erwachsenen sehr beliebt. Bieten Sie die Sichtweise an, dass niedrigere ethische Standards oft ein Zeichen dafür sind, dass der Betreffende Probleme hat. Vielleicht ein Elternhaus, in dem gelogen wird, in dem Ehrlichkeit bestraft wird, vielleicht eine große Not, mit der das betreffende Kind allein gelassen ist, und es daher versucht, selbst irgendwie zurecht zu kommen, auch mit unlauteren Mitteln. Machen Sie ihm bewusst, dass es zum Glück viele Menschen gibt, die ebenfalls hohe ethische Standards haben, und dass sich Ehrlichkeit auf lange Sicht auszahlt.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es viele Erwachsene gibt, die vertrauenswürdig sind, und dass es davon ausgehen darf, dass seine Ehrlichkeit und sein guter Wille erkannt werden und anerkannt werden. Vielleicht nicht in jeder einzelnen Situation, aber auf lange Sicht. Fangen Sie am besten selbst damit an, indem Sie die Gütherzigkeit Ihres Kindes anerkennen.

**Petra Moira Schmidt:**

*„Hochsensible haben die Tendenz, Beziehungs- und Gemeinschaftsfähigkeit herzustellen. Sie nehmen daher oft eine Vermittlerrolle ein. Dies resultiert aus ihrem großen Harmoniebedürfnis und weil sie unter Unstimmigkeiten stärker leiden als andere. In Konfliktsituationen neigen sie dazu, mit allen Beteiligten noch einmal in Ruhe zu sprechen, um gegenseitiges Verständnis zu bewirken. Durch diese Stärke tragen Hochsensible im persönlichen, schulischen und beruflichen Umfeld dazu bei, Probleme zu klären und zu lösen. Dadurch schaffen sie eine gute (Arbeits-)Atmosphäre.“*

*Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass dies wertvolle Fähigkeiten sind, die das eigene Leben und das Leben anderer bereichern, Ressourcen, auf die es stolz sein darf. So tragen Sie dazu bei, dass Selbstvertrauen entstehen kann.*

*Zusätzlich hilft, ein Erfolgstagebuch anzulegen. Besorgen Sie Ihrem Kind ein schönes Buch oder Heft. Setzen Sie sich am Abend mit ihm hin und ermutigen Sie es, Dinge und Herausforderungen, die ihm heute gut gelungen sind, schriftlich festzuhalten. Falls ihr Kind noch nicht schreibt, kann es Ihnen die Erfolge auch diktieren. Wenn ihr Kind wegen unschöner Erlebnisse traurig ist, können Sie das Buch gemeinsam lesen und sich daran erinnern, was bereits alles Gutes vorgefallen ist. Oftmals hilft das, aus negativen Stimmungen heraus zu kommen und das Schöne und Gute im Leben stärker ins Blickfeld zu rücken.“*

## Kapitel 3

Abscheulicher Lärm und  
ein vergesslicher Opa

**Viele - wenn auch nicht alle - hochsensible Kinder werden von starken Eindrücken wie Lärm oder großer Unordnung stark beeinträchtigt. Oft fühlen sie sich geradezu überwältigt davon. Da geschieht es oft, dass sie sich ausgeliefert fühlen und zu grübeln beginnen. Viele fragen sich dann, ob mit ihnen etwas nicht in Ordnung sei, weil die Mehrheit anscheinend gut mit diesen intensiven Eindrücken klarkommt.**

Wenn das für Ihr Kind zutrifft, dann können Sie ihm sehr helfen.

Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass die Sinnesorgane nicht bei allen Menschen gleich ausgebildet sind, sie sind nicht "geeicht" oder "normiert". Menschen hören, sehen, riechen unterschiedlich intensiv. Außerdem verarbeiten sie Eindrücke unterschiedlich gründlich. Es ist wie im Tierreich: Ein Tier, das gut hört, wird von Lärm mehr beeinträchtigt. Denken wir nur an einen Hund während der Silvester-Knallerei. Oder an ein Pferd, das wegen seiner weit auseinanderstehenden Augen ein riesiges Gesichtsfeld hat, und dem deswegen in der Stadt oft Scheuklappen angelegt werden, damit es von zu vielen Eindrücken nicht allzu irritiert wird.

Diese Unterschiedlichkeit ist in Ordnung. Es ist gut, dass die Menschen verschieden sind. Intensiver wahrzunehmen hat zwar Nachteile, aber auch Vorteile. Überlegen Sie, welche Vorteile bei Ihrem Kind bzw. in Ihrer Familie zum Tragen kommen: Freude an Musik? Gutes Gehör? Gutes Gedächtnis? Komplexes Denken und somit das Finden von originellen Lösungen? Kaum jemals Langeweile?

Vermitteln Sie Ihrem Kind auch, dass es völlig in Ordnung ist, intensiv wahrzunehmen, und dass es legitim ist, sich zu schützen. Z.B. Ohren zuhalten, Ohrenstöpsel, wegschauen, Situationen (selbst) bewusst vermeiden.

Es empfiehlt sich jedoch, überfordernden Situationen nicht gänzlich aus dem Weg zu gehen, sondern von einer sicheren Position aus (wie am Balkon mit Opa) sich damit zu beschäftigen. So können die Eindrücke benannt, verstanden und eingeordnet werden, und sind beim nächsten Mal weniger überwältigend. Denn was man verstehen und benennen kann, ist weniger bedrohlich und öffnet Möglichkeiten für selbstbestimmtes Handeln.

**Petra Moira Schmidt:**

*„Ein wichtiger Satz in dem Kapitel ist für mich: 'Manche gehen lieber nach Hause und erledigen Aufgaben für sich allein'.*

*Dies ist für mich ein Schlüsselsatz, der beschreibt, wie Hochsensible am besten lernen: In einer Atmosphäre, in der sie sich weder überfordert (z.B. durch Lärm und visuelle Ablenkungen) noch unterfordert fühlen (z.B. durch zu viele Wiederholungen von Stoff, den sie bereits beherrschen) und in der sie sich die Inhalte selbst und auf ihre eigene Art und Weise aneignen können.*

*Hierin liegt auch der große Unterschied zu AD(H)S. Diese Störung wird oft diagnostiziert, weil ÄrztInnen und LehrerInnen das Konzept 'Hochsensibilität' nicht kennen – bei uns in der Praxis sind von etwa 10 SchülerInnen, welche diese Diagnose erhielten, 9 hochsensibel.*

*Hochsensible, die sich in einem optimalen Reizniveau befinden, d.h. sich weder über- noch unterfordert fühlen, und sich mit Themen beschäftigen, die sie interessieren, können sich über einen sehr langen Zeitraum auf eine Sache konzentrieren (z.B. Lego bauen, malen, basteln, Musik machen,...).*

*Kinder und Jugendliche mit AD(H)S wechseln auch bei einem optimalen Reizniveau die Tätigkeiten sehr oft, d.h. sie können ihre Aufmerksamkeit grundsätzlich nicht über einen längeren Zeitraum auf eine Sache richten.*

**Tipp:** Klären Sie andere Menschen in Ihrem Umfeld (z.B. Verwandte, LehrerInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen...) über diesen Unterschied auf. Es ist ethisch nicht vertretbar, wenn eine völlig 'normale' Eigenschaft von etwa 20% aller Menschen als behandlungsbedürftige Erkrankung – in Deutschland nach dem Diagnoseschlüssel ICD 10 – eingestuft wird und Medikamente verabreicht werden!“

## Kapitel 4

Duftalarm im Supermarkt und  
ein angenehm schüchternes Tier



**Themen: Intensive Wahrnehmung - sowohl äußerer Reize, als auch das eigene Innenleben betreffend; Ängste, und Umgang damit.**

Der Alltag unserer Kinder wird immer komplexer. Das kann überfordernd wirken. Der Schlüssel zur Stressreduktion ist nicht Vermeidung, sondern Kompetenz. Wenn Kinder lernen, mit unterschiedlichsten Situationen gut umzugehen, so hilft ihnen das, sich auch in neuen Situationen sicher zu fühlen.

Was dabei hilft:

- ❖ selbstbestimmt wählen zu können
- ❖ sich der eigenen Reaktionen bewusst zu sein und zu sich stehen zu können
- ❖ zu wissen, was in der jeweiligen Situation von einem erwartet wird
- ❖ die Sicherheit, mit auftretenden Hindernissen (Hund am Ausgang) irgendwie erfolgreich umgehen zu können (=Selbstwirksamkeit)

**Britta Karres:** *"Wenn zu viele Reize auf einmal aufgenommen werden müssen, greifen hochsensible Kinder im Sinne einer gesunden Selbstregulation ganz instinktiv auf verschiedene Strategien zurück: Sie ziehen sich kurzzeitig aus dem Geschehen zurück, halten sich die Ohren zu, stehen allein in einer Ecke oder gehen ganz für sich auf den Pausenhof, um nachzudenken."*

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in schwierigen Situationen nach Hilfe umzusehen. Gibt es jemanden in der Nähe, den es kennt? Gibt es Vertrauenspersonen wie Wachleute, Verkäuferinnen, eine Nachbarin, die man vom Sehen kennt, einen Portier, ... ?

Helfen Sie Ihrem Kind, seine eigenen Gefühle anzunehmen, sich nicht deswegen zu schämen, aber sich auch nicht davon unterkriegen zu lassen. Reden Sie Ängste oder andere Gefühle nicht klein, sondern fördern Sie Problemlösungskompetenzen.

Im Anschluss an die Geschichte könnte es sein, dass Ihr Kind über seine Ängste reden möchte. Vielleicht erzählt es Ihnen, wovor es sich fürchtet. Vielleicht vor manchen Tieren, oder vor einem bestimmten Lehrer? Oder vor einem Nachbar oder Verwandten? Aber dringen Sie bitte nicht in Ihr Kind! Fragen Sie es nicht aus. Denn Ängste sind ein sehr sensibles Thema, und auch die "Angst vor der Angst" darf nicht unterschätzt werden.

Am besten helfen Sie Ihrem Kind, wenn Sie gelegentlich aus Ihrer Kindheit erzählen. Wovor Sie Angst hatten, wie sich das im Laufe der Zeit verändert hat, und welche Ängste Sie wie überwunden haben. So geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, eigene Ängste anzusprechen oder auch nicht, und Sie vermitteln ihm: 1. Alle Menschen haben Ängste. 2. Wir sind unseren Ängsten nicht hilflos ausgeliefert. Wir können sie oft nicht völlig überwinden, aber wir können lernen, damit umzugehen.

Ein Teil der Angst kommt oft nicht aus der Situation selbst, sondern aus der Hilflosigkeit. Starke unangenehme Gefühle werden nicht durch Ablehnen oder Kleinreden verringert, sondern durch Kompetenz und Selbstwirksamkeit.

## Kapitel 5

Schreck am Morgen und  
ein Butterbrot mit Ohren

**Kinder brauchen Verlässlichkeit.**

**Das hilft Ihnen, sich in der Welt zurecht zu finden. Und sie brauchen Menschen, die ihre Gefühle ernst nehmen.**

**Das gilt für alle Kinder. Aber hochsensible Kinder haben ein starkes "Gespür" für Unstimmigkeiten oder Widersprüche.**

Dieses Kapitel zeigt prägnant, wie wichtig verlässliche Bezugspersonen sind. Es ist für ein Kind unendlich wertvoll, wenn es einen Menschen gibt, der ihm glaubhaft vermittelt: Was auch geschieht, ich bin immer für dich da. In dieser Geschichte ist es der Opa.

Einen problematischen Aspekt der Eltern-Kind-Beziehung sehen wir in der Episode, wo Opa mit der Mutter telefoniert.

**Dazu Britta Karres:** „Kinder brauchen die Gewissheit, dass ihre Eltern ohne Wenn und Aber zu ihnen stehen, bevor sie zu sich selbst stehen können. Sie müssen wissen, dass ihren Eltern ihr Verhalten und ihre Art nicht peinlich ist, sie sich nicht entschuldigen für ihr Kind. Doch ganz ehrlich: Wie schnell kommen Eltern in solch eine Situation? Wie schnell sind Sätze gesagt wie: "Ich weiß auch nicht, was mit ihm los ist?" oder "Stell dich nicht so an!". Und wenn man einmal mit seinem Verhalten nicht loyal war, kann man sicher sein, dass das Kind das gemerkt hat und sich seine Gedanken darüber macht. Also muss man das später aufgreifen: "Ich habe falsch reagiert, das tut mir leid!" Das sind die entscheidenden Kleinigkeiten, die die Glaubwürdigkeit der Eltern beweisen.“

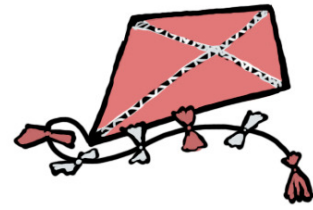
**Petra Moira Schmidt:** „In unsere Arbeit mit Hochsensiblen beziehen wir Eltern intensiv ein. Alle Kinder haben – insbesondere zu ihren Müttern – ein energetisches Band – für Hochsensible ist dieses Band sehr 'intensiv, stark und reißfest'. Das heißt, dass diese Kinder und Jugendlichen immens davon profitieren, wenn es ihren Eltern gut geht und sie für sich selbst und ihr Wohlbefinden sorgen, das heißt: Sie sind zufrieden mit dem Ort, an dem sie leben, ihrem Umfeld, ihren Beziehungen, sie haben gelernt, wertschätzend mit sich umzugehen, sind im Gleichgewicht und haben einen vernünftigen Umgang gefunden zwischen Phasen der Anspannung (z.B. durch beruflichen Stress) und Entspannung. Sie sind selbstbewusst, können ihre Bedürfnisse ausdrücken und dafür einstehen. Sie sind heiter und freuen sich – trotz aller Widrigkeiten, die es mit sich bringt – des Lebens. Sie haben sich Kompetenzen angeeignet, um mit schwierigen Aspekten umzugehen.“

Überlegen Sie, was Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden tun können. Brauchen Sie eine Auszeit (z.B. eine kurze oder längere Reise, zwei Stunden lesen, ohne gestört zu werden, einen Tag oder Nachmittag mit einer Freundin oder einem Freund)? Was hilft Ihnen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen? Denken Sie daran, dass Sie sich damit nicht nur selbst etwas Gutes tun, sondern auch Ihrem Kind helfen, indem Sie mit seiner Hochsensibilität entspannter umgehen können!“



## Kapitel 6

Philipp füttert Ufo und  
ein Riesendrachen macht Flugversuche



**Thema: Selbstständigkeit stärken: Durch Erfahrungen, verlässliche Menschen, durch Kompetenz, durch Ehrlichkeit.**

Petra Moira Schmidt: *Hochsensible können vom Kontakt mit Tieren sehr profitieren. Überlegen Sie, ob es in Ihrer Situation möglich ist, ein Haustier zu halten. Es bietet hochsensiblen Kindern die Möglichkeit, eine intensive Beziehung einzugehen ohne – wie bei menschlichem Kontakt - die Befürchtung haben zu müssen (wieder einmal) verletzt zu werden und ihm seine Zuneigung zu schenken. Hunde sind meines Erachtens besonders gut geeignet, da mit ihnen regelmäßig an die frische Luft gegangen werden muss – wovon Hochsensible sehr stark profitieren. Der Kontakt mit Tieren und der Natur ist für Hochsensible heilsam und hilft ihnen, nach Überforderungssituationen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.*

*Besonders wichtig ist für hochsensible Kinder und Jugendliche, dass sie ihrer Kreativität Ausdruck verleihen, sei es durch Malen, Bauen, Tanzen, Schreiben, Theater spielen oder indem sie ein Musikinstrument erlernen. Die Kompetenzen, die sie in diesen Bereichen entfalten stärken ihr Selbstwertgefühl, helfen, persönliche und schulische Misserfolgserlebnisse besser zu verkraften und bei vielen ergeben sich durch diese Aktivitäten Ansätze für eine mögliche spätere Berufswahl.*

*In diesem Zusammenhang hat mich ein Interview mit Joaquin Cortez – einem bekannten Flamencotänzer, das ich einmal gesehen habe, sehr berührt. Er stammt aus einer sogenannten Zigeunerfamilie und meinte, dass es bei ihnen üblich sei, dass genau geguckt würde, welche Talente ein Kind habe. Bei ihm sei es das Tanzen gewesen und er hat sich dann im Fernsehen mit Tränen in den Augen bei seinen Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln... – sprich beim ganzen Clan – bedankt, dass alle zusammengeholfen und Geld zusammengelegt haben, um ihm in diesem Bereich eine Ausbildung zu finanzieren. Er meinte: 'Ohne euch alle, wäre ich nicht da, wo ich heute bin'. Ein schöneres Kompliment kann wohl niemand seiner Familie machen!*

*Hochsensible haben ein großes Durchhaltevermögen, wenn sie sich in einem Umfeld befinden, das ihre Stärken und Fähigkeiten anerkennt und ihnen den Rücken stärkt. Und nicht nur das – unter solchen Bedingungen zeigen sie oft Höchstleistungen und werden SpezialistInnen auf ihrem Gebiet!*

**Tipp:** *Beschäftigen Sie sich mit den Stärken ihres Kindes. Was kann es gut? Was sind seine Fähigkeiten, Begabungen...? Machen Sie eine Gegenüberstellung, listen Sie auf der einen Seite die Ressourcen, auf der anderen die schwierigen Aspekte auf. Welche Liste ist länger?*

*Neigen Sie dazu, ein und dasselbe Glas Wasser, das halb gefüllt ist, eher als halbvoll oder halbleer zu betrachten? Wenn Letzteres der Fall ist, versuchen Sie einen optimistischeren Blick auf Ihr Kind zu entwickeln. Fällt dies Ihnen allein sowie im Gespräch mit nahen Menschen schwer, suchen Sie sich eine therapeutische, ressourcen- und systemisch-lösungsorientierte Beratung und Begleitung. In unserer Kultur ist es sehr weit verbreitet, den Fokus auf das Negative zu richten und dabei das Positive zu übersehen. Manchmal brauchen wir Hilfe von außen, um die Perspektive wechseln zu können und unser Leben dadurch erfüllter und glücklicher zu gestalten – uns und unseren Kindern zuliebe!“*



## Kapitel 7 -

Philipp wird nicht in Watte  
gepackt und Patrick muss sich  
zweimal die Füße waschen

**Für viele Kinder ist die erste Klassenreise ein großes Abenteuer, das durchaus starke Ängste im Vorfeld hervorrufen kann. Warum betrifft das hochsensible Kinder ganz besonders?**

Dazu **Britta Karres**:

*"Gerade für Menschen, die von vornherein viel mehr Reize verarbeiten müssen, ist es enorm wichtig, diese selbst dosieren und so auf sich Einfluss nehmen zu können - eben selbstwirksam zu sein."*

Kommt nun das Kind in eine Situation, wo es sich nicht zurückziehen kann, und zwar weder am Tag noch in der Nacht, so kann es leicht geschehen, dass es sich überfordert und ausgeliefert fühlt. Gerade das Einschlafen oder die Nächte haben ein Potential zu ängstigen, weil es in vielen Familien liebe Gewohnheiten, bzw. Rituale, rund ums Schlafen gehen und Schlafen gibt, auf die das Kind vielleicht erstmals verzichten muss. Um Stress im Vorfeld möglichst zu verhindern, oder wenigstens zu mindern, ist es gerade für hochsensible Kinder wichtig, gut vorbereitet zu sein. Je mehr das Kind weiß, was es ungefähr erwartet, um so besser. Keine Angst, es wird deswegen bestimmt nicht langweilig, denn die Realität ist dann doch immer ganz anders als die Vorstellung.

Sie können die Zeit vor einer Klassenreise und die ersten Reisetage durch Vorbereitungen sehr erleichtern:

- ❖ Sehen Sie sich zusammen Fotos an von der Gegend. Wenn möglich, auch vom Quartier.
- ❖ Das Kind wird wahrscheinlich schon lange vorher wissen, mit wem es im Zimmer sein wird. Falls es da Probleme gibt, sprechen Sie rechtzeitig mit der Lehrperson.
- ❖ Erzählen Sie nette Anekdoten über Ihre eigenen Klassenreisen. Fragen Sie ältere Geschwister danach.
- ❖ Schreiben Sie rechtzeitig eine Packliste. Sorgen Sie dafür, dass alles, was gebraucht wird, auch rechtzeitig im Haus ist, und beginnen Sie frühzeitig mit dem Packen. (Kein Schuh- oder Pyjamakauf in letzter Sekunde, kein hektisches Suchen der e-card, ...)
- ❖ Erinnern Sie Ihr Kind daran, wie schnell so ein paar Tage vergehen, und sprechen Sie auch von etwas Angenehmen, das Sie nach seiner Rückkehr unternehmen.

Eine gute Vorbereitung ist auch, wenn das Kind schon vorher gelegentlich außer Haus schläft, z.B. bei den Großeltern oder bei einem Freund.

## Kapitel 8

Philipp küsst einen Maulwurfshügel  
und Murat singt wie ein Rabe



**Die erste Reise ohne Eltern ist sehr aufregend und manchmal sogarüberfordernd, aber zum Glück kann Philipp immer wieder seine Stärken einbringen. Zum Beispiel als Tormann beim Fußballspiel. Dadurch findet er Sicherheit.**

Psychologen sagen, die Selbstachtung bzw. positives Selbstwertgefühl setze sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, die da sind:

1. Urvertrauen
2. soziale Selbstachtung
3. physische Selbstachtung
4. intellektuelle Selbstachtung.

**Britta Karres über physische Selbstachtung:**

*Physische Selbstachtung meint das Vertrauen in den eigenen Körper, also Fertigkeiten zu erlangen und körperliche Aufgaben zu meistern. In den ersten Lebensjahren baut sich dieses Zutrauen ganz autonom auf: Das Kind ist sich selbst der Maßstab. Doch später wird diese Art der Selbstachtung durch das Zusammenspiel mit anderen bestimmt.*

*Physische Selbstachtung kann dazu genutzt werden, Defizite bei den anderen Formen der Selbstachtung zu kompensieren. Ein hochsensibles Kind, das Probleme hat, sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen, kann sich Selbstachtung und die Anerkennung der anderen über den Sport erwerben. Jede Art von Teamsport ist dafür gut geeignet. Ein klassisches Beispiel ist das Fußballspiel bei Jungen.*

*Eltern können sehr dabei behilflich sein, sportliche Talente zu entdecken, oder ihr Kind ermutigen, einen ungewöhnlichen Sport auszuüben, den andere Kinder cool finden.*

.....

*Versuchen Sie, Ihrem Kind Spaß am Sport zu vermitteln. Denn, wie gesagt, zur Selbstachtung gehört es auch, den Körper und seine Möglichkeiten auszuschöpfen. Folgende Sportarten wurden immer wieder empfohlen:*

- *Sport als Einheit von Körper – Geist – Seele: Kampfsportarten vermitteln erstens Selbstvertrauen und haben zweitens durch ihre Nähe zu fernöstlichen meditativen Praktiken einen guten Effekt auf sensible Kinder.*
- *Sport kombiniert mit Musik: Ballet, Tanzen in allen Varianten, emotionale Ausdrucksmöglichkeit und Bewegung.*
- *Sport in der Natur: Leichtathletik, Laufen, Wandern, Rudern, Klettern, Fahrradfahren, Skilaufen, Reiten. Immer wieder berichten Eltern davon, dass Reiten, diese Kombination aus Sport, Natur und Tier, wahre Wunder bewirkt hätte."*

**Elaine Aron** schreibt in dem Buch "Das hochsensible Kind": „*Helpen Sie Ihrem Kind, sich sportlich zu betätigen, vor allem in Mannschaftssportarten. Das ist anfangs nicht immer leicht für ein HSK (= hochsensibles Kind), aber wenn es Ausdauer beweist und die entsprechenden Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt, bietet sich hier eine hervorragende Möglichkeit, sich "zugehörig" zu fühlen. Andersnfalls wird es immer darum kämpfen müssen, akzeptiert zu werden, zumindest bis zum Übertritt auf eine weiterführende Schule."*

## Kapitel 9 -

Oliver ist vergesslich und Herr  
Plander macht einen Fehler



**In Krisen sind Hochsensible oft ganz erstaunlich fit. Nicht nur in dieser Geschichte, das ist im wirklichen Leben meist genau so.**

Wir wissen nicht, woran das liegt. Aber es wurde schon von vielen Eltern und Beratern bestätigt: Unsere hochsensiblen Kinder sind zwar wahrnehmungsstark und gefühlsstark und werden dadurch leichter irritiert als normal Sensible, aber sie sind deswegen keine "Mimöschchen". Im Gegenteil, sie sind, wenn es darauf ankommt, meist sehr zäh, vernünftig und kompetent. Vielleicht liegt das daran, dass sie schon früh lernen mussten, trotz Stress und trotz oft überwältigend starken Eindrücken und Gefühlen, die der ganz normale Alltag für sie mit sich bringt, zu "funktionieren".

**Petra Moira Schmidt:** „Hier erfahren wir etwas über eine sehr wichtige Stärke von Hochsensiblen: Die Fähigkeit, in schwierigen Situationen oder Krisen den Überblick zu behalten, Dinge von 'einer höheren Warte aus' zu betrachten, anderen die Schritte aufzuzeigen, die zu einer Lösung des Problems führen und sie dafür zu gewinnen, an der Lösung mitzuwirken.“

**Tipp:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Situationen, in denen es durch sein Verhalten dazu beigetragen hat, Schwierigkeiten und Probleme zu lösen. Ermitteln Sie gemeinsam die Stärken, die dem Verhalten zu Grunde lagen (z.B. Einfühlungs- und Durchhaltevermögen, Mitgefühl, Ausdauer, Geduld, Intuition,...). Notieren Sie die Aussagen im Erfolgsbuch.“

## Kapitel 10

Grübelgeier fliegt im Kreis  
und es gibt Verscheuchekuchen

**Problem: Grübeln**

..... und wie Eltern damit umgehen können, damit der Grübelgeier sich nur selten niederlässt:

**Probleme ernst nehmen, Ihre Problemlösungskompetenz entwickeln und sichtbar machen**

**Dirk und Christa Lüling** schreiben dazu in ihrem Buch "Mit feinen Sensoren":

*„Etliche hochsensible Kinder haben einen "Weltkanal". Sie sind sehr empfänglich für Dinge und Zustände, die auf unserer Erde nicht in Ordnung sind. Die in den Nachrichten geschilderten Nöte und Probleme beunruhigen sie stark. Und die Weltprobleme sind so groß! Da kann sich leicht ein Gefühl von Kummer und Unausgeglichenheit einstellen, wenn sie merken, dass sie nichts tun können. Je nach Interessenlage haben sie Mitleid mit bedrohten Tierarten oder leiden um die verschwindenden Urwälder oder sorgen sich um das Klima oder die Finanzprobleme der Welt oder um die Arbeitslosen. Sie reagieren dann oft so: "Mama, Papa, was machen wir damit? Wir müssen was tun und helfen." Manche Kinder sollten besser keine Nachrichten schauen, weil sie das emotional überfordert. Dann sind sie so bewegt und erschlagen von den Nöten, dass sie danach innerlich einfach nicht zur Ruhe kommen können und schlecht schlafen.“*

**Petra Moira Schmidt:** *„Ich empfehle hochsensiblen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine ganz klare Reizreduktion. Das kann heißen: 'Ich nehme zur Kenntnis, dass ein Flugzeug abgestürzt ist und es viele Tote gab, aber ich werde mir keine Bilder im Internet oder in der Zeitung anschauen, die das Unglück weiter ausschmücken.'*

*Wir sind täglich umgeben von einer Flut negativer Informationen und Bilder, die uns schwächen. Umso wichtiger ist, dass wir 'raus in die Natur gehen, Bäume blühen, Tiere beobachten und Pflanzen gedeihen sehen. Diese Wirklichkeit existiert gleichzeitig – sie wird in Anbetracht der Aufmerksamkeit, die dem Negativen gewidmet wird, aber häufig übersehen.*

**Tipp:** *Besorgen Sie ein Fernglas und eine Lupe und gehen Sie mit Ihrem Kind in Ihren Garten, einen Park, auf eine Wiese oder in einen Wald... Lassen Sie es mit dem Fernglas Vögel, Rehe und andere Tiere beobachten oder untersuchen Sie kleinere Insekten und Pflanzen mit der Lupe. Besorgen Sie sich Tier- und Pflanzenbestimmungsbücher und recherchieren Sie im Internet über Tier- und Pflanzenarten, die ihr Kind besonders faszinieren.“*

## Kapitel 11

Zwei Ritter retten Regenwürmer und  
Tante Tüte baut eine Torte



### **Auch schöne Ereignisse - wie Geburtstagsfeiern - bedeuten für Hochsensible eine Menge Stress.**

Um ein schönes Ereignis wie etwa eine Geburtstagsfeier für Ihr hochsensibles Kind angenehm zu gestalten, haben sich ein paar Richtlinien bewährt:

Hochsensible tun sich leichter, wenn sie im Vorhinein ungefähr wissen, was sie erwartet. Sie möchten sich auf besondere Ereignisse innerlich vorbereiten. Überraschungen ab und zu sind natürlich eine Freude, doch an ganz besonderen Tagen hilft es hochsensiblen Kindern sehr, wenn sie ungefähr wissen, was geplant ist, und was auf sie zukommen könnte.

Ein verlässliche Bezugsperson, die die ganze Zeit dabei ist. Wenn diese kurz weg muss (so wie Mama in der Geschichte), dann empfiehlt es sich, dem Kind einen zuständigen Ansprechperson zu nennen, und das Kind "offiziell" in dessen Obhut zu stellen. In der Geschichte ist das nicht geschehen. Aber zum Glück ist Patrick ein verlässlicher Freund, der Philipp gesucht und gefunden hat.

**Elaine Aron:** „Versuchen wir, uns in ein hochsensibles Kind hineinzusetzen. Es nimmt mehr Einzelheiten wahr als andere Kinder, hat oft aber auch einen speziellen Bereich, auf den sich seine Wahrnehmung besonders konzentriert. .... und während manche in neuer Umgebung außergewöhnlich wachsam sind, reagieren andere eher verstört auf Veränderungen oder Unvertrautes. All diesen Kindern gemeinsam ist die Tatsache, dass sie ihre Umwelt intensiver wahrnehmen als andere Menschen.“

Diese gesteigerte Wahrnehmung macht sich nicht nur in unangenehmen Situationen bemerkbar, sondern auch in angenehmen. Das bedeutet, dass neue Situationen, auch wenn sie noch so erfreulich sind, auch als anstrengend erlebt werden, und dass sie deshalb auch in angenehmen Situationen früher ein Bedürfnis nach Rückzug entwickeln.

**Tipp:** Planen Sie nicht zu viele ungewöhnliche oder aufregende Ereignisse in eine Woche. Hochsensible Kinder brauchen regelmäßig unstrukturierte Zeit und Muße. Auch bei schönen Erlebnissen wie Feiern oder Ausflüge geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit für kurzzeitige Ruhe und Rückzug, damit es das Ereignis nicht nur überstehen, sondern voll und ganz genießen kann.

Kapitel 12 -  
Drohender Besuch und  
Würstchen vom vergangenen Jahr



**Hochsensible Kinder nehmen auch unterschwellige Konflikte deutlich wahr und sind beunruhigt. Oft versuchen Sie, die Situation in Ordnung zu bringen, selbst wenn sie sich damit überfordern.**

Als Eltern hochsensibler Kinder haben Sie es wahrscheinlich schon gemerkt: Man kann den Kleinen nichts vormachen. Sie merken, wenn wir Eltern uns belastet fühlen, wenn wir uns ärgern oder wenn uns etwas beunruhigt. Als Eltern möchten wir unsere Lasten von den Kindern fernhalten, um ihnen eine unbeschwerte Kindheit zu ermöglichen. Doch unter Umständen erreichen wir das Gegenteil: Das Kind merkt trotzdem, dass etwas nicht stimmt, hat aber nicht die Möglichkeit, darüber zu sprechen. Denn wenn wir einen Konflikt verheimlichen oder verschweigen, dann trauen sich viele hochsensible Kinder nicht, das anzusprechen. Was also können wir tun?

**Übernehmen Sie die Verantwortung**

Im Buch "Empfindsam erziehen" von Julie Leuze schreibt eine Mutter: *„Ich finde es wichtig, als Erwachsene die Führung und die Verantwortung zu übernehmen. Gerade HSK neigen dazu, überverantwortlich zu werden, wenn die Eltern die Verantwortung für das Familienleben nicht übernehmen. Die Kinder sehen die Lücke sofort und springen selbst hinein. Diese Tendenz bemerke ich bei meinem Sohn auch manchmal, und es ist schon eine Herausforderung, stets für den Gesamtprozess gerade zu stehen und die nötige Führung zu geben. Aber das trägt auch zu meiner Weiterentwicklung bei, und ich merke, dass es meinem Sohn Orientierung, Halt, Geborgenheit und Entlastung gibt.“*

**Falls Ihr Kind einen Konflikt korrekt anspricht, leugnen Sie es nicht.**

Sie würden es dadurch sehr verunsichern und sein Vertrauen beschädigen, und zwar sowohl das Vertrauen in Ihre Ehrlichkeit, als auch in seine eigenen Wahrnehmungen. Andererseits ist das Kind nicht geeignet, um ins Vertrauen gezogen zu werden und um gravierende Probleme mit ihm zu besprechen. Hochsensible Kinder haben schnell ein offenes Ohr für die Probleme ihrer Eltern und versuchen, sie zu trösten und zu helfen. Das dürfen Sie jedoch nicht annehmen. Stattdessen suchen Sie sich einen anderen Erwachsenen, der Ihnen hilft, und sagen Sie ruhig auch Ihrem Kind, dass Sie jemanden haben, mit dem Sie darüber sprechen können, und der ihnen beisteht. Beruhigen Sie Ihr Kind dahingehend, dass es Kind bleiben darf, und sich nicht um "erwachsene" Probleme zu sorgen braucht.

**Georg Parlow** schreibt in seinem Bestseller "Zart besaitet":

*„Da hochsensible Menschen so intensiv wahrnehmen, sind sie auch leicht zu verunsichern und zu stören. Es hat sich gezeigt, dass nicht hochsensible Menschen mit einer schweren Kindheit oft leichter fertig werden als hochsensible. Das liegt möglicherweise daran, dass überdurchschnittlich empfindsame Kinder die Konflikte und Probleme ihrer Eltern stärker wahrnehmen als andere Kinder und die Eltern daher schonen wollen, für sie mitdenken und Opfer für sie erbringen, anstatt die eigenen Bedürfnisse zu verfolgen. Die Psychotherapeutin Alice Miller hat sich in ihrem Buch Das Drama des begabten Kindes ausführlich mit diesem Phänomen beschäftigt. (. . .)*

*Außerdem verarbeiten hochsensible Kinder Eindrücke gründlicher als nicht hochsensible, was im Fall von lange andauerndem Stress dazu führt, dass wesentlich mehr unbewältigt ins Unterbewusstsein verschoben werden muss.“*

**Petra Moira Schmidt:** *„Für Hochsensible ist sehr wichtig, dass Konflikte friedlich geklärt und Probleme einvernehmlich gelöst werden. Dafür bietet sich eine Familienkonferenz nach Gordon an.*

**Tipp:** *Führen Sie eine wöchentliche Familienkonferenz durch. Treffen Sie sich an einem bestimmten Tag zu einer festgelegten Uhrzeit. Die Teilnahme ist für alle Familienmitglieder verbindlich. Beginnen Sie mit einem 'Check-in', bei dem jede/r die Möglichkeit hat, ihr oder sein momentanes Befinden zu äußern. Erstellen Sie im Anschluss daran eine Liste mit Themen, die Sie besprechen möchten. Unterscheiden Sie dabei, ob es sich um Themen handelt, die Sie als Ehepaar betreffen und unter sich klären sollten oder um Themen, von denen die Familie als Ganzes betroffen ist.*

*Bei Letzterem haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich frei zu äußern und Vorschläge zu machen. Dabei werden sie nicht von anderen unterbrochen. Falls es Probleme gibt, versuchen alle, Lösungsvorschläge zu machen. Es wird so lange gesprochen, bis sich alle darauf einigen können, einen Lösungsvorschlag für eine Woche auszuprobieren. Funktioniert er, wird er beibehalten, ansonsten wird bei der nächsten Familienkonferenz ein anderer gesucht.*

*Im Anschluss an die Familienkonferenz findet ein schönes Ereignis statt, z.B. ein gemeinsames Abendessen, ein Spieleabend oder Film, auf den alle Lust haben.“*



Kapitel 13 -  
Lärmsalat mit Soße und  
eine Pizza ohne alles



**Eltern helfen ihrem hochsensiblen Kind,  
mit unangenehmen oder stressigen Situationen  
immer besser umzugehen, indem sie seine Gefühle und Bedürfnisse anerkennen.**

Es geht nicht darum, unseren Kindern alles Unangenehme abzunehmen, ihnen beim Vermeiden zu helfen, oder sie vor allem Stress zu bewahren. Schwierigkeiten, die sie gut überstehen, stärken sie. Aber es ist wichtig, dass es einen Menschen gibt, von dem sich das Kind wahrgenommen und wertgeschätzt fühlt. Ein Mensch, der seine Grenzen respektiert.

**Elaine Aron:** „Lernen Sie, die Zeichen zu erkennen, wenn Ihr Kind erschöpft und überreizt ist, und brechen Sie ab, was Sie gerade tun - stoppen Sie, bevor Ihr Kind gänzlich überfordert ist, und nichts mehr mit Ihnen groß zu tun haben will! . . .

*Wenn Ihr Kind Ruhe oder eine Auszeit braucht, kommentieren Sie es auf positive Weise: "Na klar bist du müde, nachdem wir im Zoo waren - du hast ja auch wirklich alles mitbekommen!" Loben Sie vor allem die Beobachtungsgabe, die Nachdenklichkeit, die Gewissenhaftigkeit, Kreativität, Intuition und das Mitgefühl Ihres HSK.“*

Noch ein Tipp für Eltern von Elaine Aron: „Versuchen Sie, die Bedürfnisse anderer mit Ihren eigenen in Einklang zu bringen. Überlegen Sie, wie gut Sie imstande sind, "Nein" zu sagen oder die Meinung anderer zu ignorieren, wenn Sie sie für falsch halten. Ihr Kind wird Sie imitieren.“

**Petra Moira Schmidt:** „Mit gegenseitiger Rücksichtnahme, Verständnis füreinander und den geeigneten Menschen, die Sie unterstützen, werden Sie den richtigen Weg finden!

**Tipp:** Ziehen Sie Bilanz. Finden Sie heraus, welche Menschen (z.B. Verwandte, FreundInnen, LehrerInnen, TherapeutInnen, ÄrztInnen...) Ihnen und Ihren Anliegen positiv gegenüber stehen und Sie und Ihr hochsensibles Kind stärken. Bemühen Sie sich darum, den Kontakt mit diesen Menschen zu vertiefen und die Begegnungen mit anderen, die Ihnen Kraft rauben und Energie kosten zu vermeiden oder zu beschränken. Suchen Sie gegebenenfalls nach Alternativen, achten Sie auf Ihre Intuition, Sie kennen sich und Ihr Kind am besten.“

---