



Trägerwerk
Soziale Dienste
Sachsen-Anhalt

twsd in Sachsen-Anhalt GmbH • Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle • Klosterplatz 23 • 06295 Lutherstadt Eisleben

Neues aus der Beratungsstelle April 2024

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

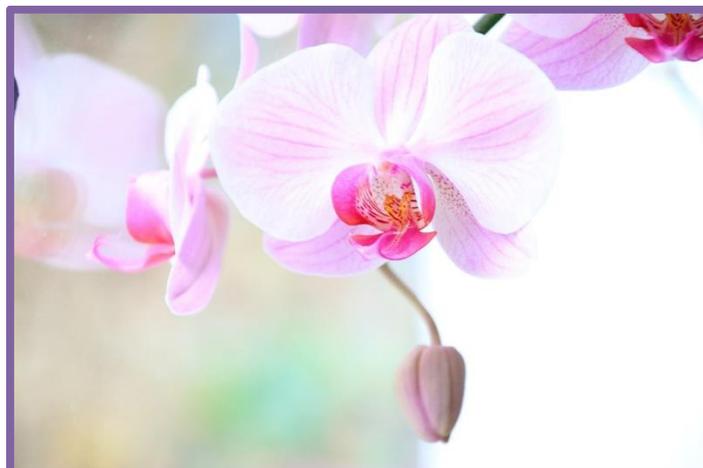
Liebe Leserinnen und Leser,

beeindruckt hat mich kürzlich der Film über Maria Montessori, welcher im Kino startete und ich war erstaunt, wie aktuell auch heute viele Themen wie Geschlechtergerechtigkeit, Bildung und Diskurs bei Erziehungsthemen sind. Was können wir beitragen, um diese Ungerechtigkeiten aus der Welt zu schaffen: Wir können bilden, informieren und die Individualität eines jeden Menschen schätzen. Gelingt es uns in der Beratungsstelle immer, die Welt durch den Blickwinkel des anderen zu sehen und gerecht im Miteinander zu sein? - Sicher nicht. Aber es ist ein Streben, dessen ich nicht müde werden möchte. Kommunikation und respektvoller Umgang sind wesentliche Eckpfeiler dafür.

Hochsensibilität – und wie unterschiedlich die Menschen Dinge empfinden können, ist in diesem Monat Thema des Newsletters.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich gern jederzeit an uns.

Ihr Team der Beratungsstelle.



„Von allen Dingen ist die Liebe das Wichtigste“ Maria Montessori

Hochsensibilität (bei Kindern)

Ich selbst habe ein hochsensibles Kind und könnte unzählige Beispiele aus unserem Alltag benennen, in denen meine Tochter auf Grund ihres Vielfühlens Krisen und starke Gefühle bewältigen muss. Da ist die Kleiderauswahl, bei der eine Jeans oder Wollenes unerträglich für sie ist, da ist der Pferdeschwanz, der immer an der gleichen Stelle mit immer zwei festen Haargummis gebunden wird, weil es ihr sonst zu locker oder ungewohnt erscheint. Da ist die Geschichte, die sie nur gut alleine hören kann, weil Umgebungsgeräusche sie frustrieren, da ist die Zeit für sich allein nach einem Schultag, die sie braucht, um wieder Kraft zu haben. Meine Tochter hat schon von sehr klein an andere Kinder lange beobachtet – fast studiert – bevor sie sich vorwagt. Sie ist ängstlich in unbekanntem Situationen, braucht viel Sicherheit, Rückzug und auch pünktlich Schlaf. Wird der Moment des Zubettgehens verpasst und sie überreizt, sind Weinkrämpfe die Folge. Sie hat ein großes Gerechtigkeitserleben, fühlt tief mit Mitmenschen oder Charakteren aus ihren geliebten Hörspielen mit und kann stundenlang Erlebtes und Gehörtes verspielen. Sie ist ein Vielfühler und belebt aber fordert uns Eltern eben auch mit ihrer Gefühlswelt. Und kein Erzieher, Lehrer oder ein Elternteil ihrer Freundinnen würde diese Rückmeldung je geben, denn außerhalb unseres Zuhauses, zeigt sie sich zurückhaltend, angepasst und sehr lieb. Zuhause toben aber auch schon einmal Gefühlsstürme – ob Wut, Freude, Traurigkeit – wir erleben alle ihre Gefühle überdeutlich und überwältigend.

Hochsensibilität ist keine Diagnose, sondern ein Gefühlserleben. Wie intensiv ein Mensch Reize wahrnimmt und verarbeitet, ist individuell verschieden – das heißt, in der gleichen Situation und bei ein und demselben Reiz ist das Erregungsniveau des Nervensystems unterschiedlich. Dieser Unterschied wird hauptsächlich vererbt und ist speziesübergreifend nicht nur beim Menschen, sondern auch bei verschiedenen Tieren zu beobachten. Bei ca. 15-20% der Menschen (und höheren Tierarten) liegt eine erhöhte Reizsensibilität vor. Das ist eine beachtliche Anzahl und beschreibt damit eine besondere Charaktereigenschaft bei fast jedem 5. Menschen – die sogenannten *Vielfühler*.

Durch diese erhöhte Sensibilität und Reizoffenheit können hochsensible Menschen Dinge wahrnehmen, die anderen nicht einmal auffallen. Diese Reizoffenheit beschränkt sich nicht nur auf einen Sinn, sondern alle 5 und betrifft das Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und auch Körpereindrücke wie zum Beispiel Schmerzen. Umweltinformationen werden um einiges genauer analysiert. Das ist bei selbstgewählten Reizen erst einmal kein Problem. Ist ein hochsensibler Mensch in der Lage, sich aus der für ihn empfundenen Reizüberflutung zu lösen, regelt er sein Empfinden von ganz allein. Anders ist es bei Umweltreizen, denen hochsensible Menschen „ausgeliefert“ sind: zu grelles Licht, laute Geräusche, kratzige Stoffe der Kleidung, Hektik, viele Menschen, nicht einschätzbare Gefahren, neue und ungewohnte Situationen – gibt es keine Möglichkeit, diesen Reizen aus dem Weg zu gehen, erleben hochsensible Menschen ein erhöhtes Maß an Stress. Werden viele Reize aus der Umwelt wahrgenommen, müssen diese auch verarbeitet werden. Nimmt das Gehirn ein Übermaß an Reizen auf, kann es zu einer Überforderung führen, die sich eben auch entladen muss. Hochsensible haben eine große Neigung zur Überstimulierung und dies beschreibt dann auch das eigentliche Problem der Hochsensiblen. Wut und Weinen, Rückzug und „dicht machen“ sind häufig zu beobachtende Reaktionen.

Weitere Symptome der Hochsensibilität ist zum Einen die Verarbeitungstiefe mit der Informationen aus der Umwelt bearbeitet werden, meist geht dies mit einer hohen Merkfähigkeit einher

und zum Anderen emotionale und intensive Gefühle – nicht nur die eigenen Emotionen werden übermäßig stark wahrgenommen sondern auch die der anderen nehmen hochsensible Menschen intensiv wahr.

Hochsensibilität oder High Sensitive Persons ist ein von Elaine Aron 1996 erstmalig benanntes Charakterkriterium, zu welchem ob seiner jungen Bekanntheit noch keine Forschungsbreite besteht. Doch einig sind sich die Forschenden darüber, dass es eine genetische Veranlagung gibt und es eben zu den angeborenen und nicht angezogenen Sensibilitäten gehört. Ein „abhärten“ oder „aberziehen“ ist *nicht möglich*.

Typische Merkmale hochsensibler Kinder:

		
<ul style="list-style-type: none"> ...meiden grelles Licht und grelle Farben ...sind lichtempfindlich ...registrieren kleinste visuelle Impulse 	<ul style="list-style-type: none"> ...meiden Lärm ...empfinden Hintergrundgeräusche als störend ...haben ein feines Gespür für Rhythmik und Musik 	<ul style="list-style-type: none"> ...haben einen feinen Geruchssinn ...lehnen Parfüm ab ...sind durch unangenehme Düfte stark beeinträchtigt
		
<ul style="list-style-type: none"> ...lehnen Nahrung bestimmter Konsistenz ab ...wollen Lebensmittel getrennt verzehren ...meiden starke Gewürze ...würgen bei bestimmten Lebensmitteln ...sind eher mäkelig 	<ul style="list-style-type: none"> ...lehnen kratzige oder enge Kleidung ab ...empfinden Etiketten in der Kleidung als störend ...sind schmerz-, wärme- und kälteempfindlich ...zeigen Widerstand beim Schneiden von Nägeln und Haaren 	<ul style="list-style-type: none"> ...sind fantasievoll, redselig und sprachgewandt ...träumen intensiv ...bekommen impulsive Gefühls- / Wutausbrüche ...sind sehr einfühlsam ...bauen wenige, aber tiefe Freundschaften auf ...kann Gefühle schon früh differenziert benennen ...fallen Trennung und Veränderung schwer

Diese Reizoffenheit der Vielfühler bringt viele wundervolle Eigenschaften mit sich: Kreativität, Empathie, Phantasie – hochsensible Menschen sind durch ihre aufmerksame und mitfühlende Art und Weise geschätzte Freunde und Vertraute. Sie sind tiefgründig und überraschen mit klugen Fragen ihre Umwelt. Neugier, den Dingen bis zum Kern auf den Grund gehen wollen, ist bei vielen hochsensiblen Menschen zu beobachten.

Was hilft Hochsensiblen (Eltern)?

Um die beschriebenen Eigenschaften ausleben zu können, brauchen Kinder ein hohes Maß an Verständnis und Einfühlungsvermögen für ihre Arbeitslast, welche sie dauerhaft durch das Übermaß an Reizwahrnehmung und –verarbeitung leisten. Denn sie erleben Stress und dieser schüttet Stresshormone aus, welche abgebaut werden müssen. Das funktioniert durch Nähe, Kuscheln, Entspannung, Bücher lesen aber auch durch Sport und Bewegung.

Außerdem: Dinge, die im Alltag helfen:

- Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Kindes stärken
- Wunsch nach Alleinsein respektieren
- Verständnis und Interesse für die Empfindungen des Kindes (nicht auslachen oder lächerlich machen)
- Einzigartigkeit nicht mit anderen vergleichen
- Harmonisches Miteinander zu Hause (sicherer Zufluchtsort)
- Den Alltag entschleunigen und nicht mit zu vielen Programmpunkten überladen.
- Entspannte und reizarme Umgebung schaffen
- Für wenig Veränderungen und feste Abläufe sorgen.
- Zeit für Veränderungen einplanen (Zeitdruck vermeiden)
- Auszeiten und Ruhepausen (Kuscheleinheiten sind wichtig, solange sie erwünscht sind)
- Liebe und Geborgenheit

Ein Hinweis sollte in jedem Fall beachtet werden: Vielfühler müssen nicht in Watte gepackt werden: Eltern sollten klare Grenzen setzen, das Kind sehen und verstehen und mit Liebe in seiner Besonderheit stärken.

Und manchmal hilft eben doch nur weinen, schreien und verzweifelt sein, wenn alles zuviel wurde. Auch uns Erwachsenen passiert ein kleiner Nervenzusammenbruch ab und an und wir wünschen uns, Verständnis zu bekommen und keine Vorwürfe.

Ein Merksatz für alle Erziehungslagen: Wer schreit oder wütet, hat Not. Gehen Sie auf die Reise, welche Not es ist und wie sie helfen können.

Zusammenfassung:

Hochsensible Kinder...

+ ...haben eine ausgeprägte Wahrnehmung und Gefühlswelt

+ ...sind sehr einfühlsam

+ ...stellen kluge Fragen

+ ...sind sehr fantasievoll

+ ...besitzen ein hohes Abstraktionsvermögen

+ ...sind sehr rücksichtsvoll

+ ...sind besonders begeisterungsfähig

- ...bekommen oft starke, unvorhersehbare Gefühlsausbrüche

- ...sind schnell gestresst

- ...sind oft sehr schüchtern

- ...sind leichter für Mobbing und Außenseitertum anfällig

- ...brauchen besonders viel Nähe und Zuneigung

- ...verlangen den Eltern besonders viel ab

Test für Erwachsene zur Hochsensibilität

(Quelle: Elaine Aron, www.hsperson.com)

Antworten Sie mit „Trifft zu“, wenn die Aussagen zumindest teilweise auf Sie zutreffen. „Trifft nicht zu“ steht für Aussagen, die kaum oder gar nicht auf Sie zutreffen:

Trifft die folgende Aussage zu?

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Textilien auf meiner Haut oder Martinshörnern in meiner Nähe.
8. Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Kunst oder Musik bewegen mich tief.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
13. Ich bin schreckhaft.
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.

25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.

26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.

27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Ergebnis

Wenn Sie mehr als 14 Aussagen als zutreffend bezeichnet haben, sind Sie wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch. Sollte die Punktzahl niedriger sein, aber die Aussagen in hohem Maße zutreffen, können Sie ebenfalls zu den hochsensiblen Menschen zählen. Originaltest siehe: <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

Test für Kinder zur Hochsensibilität

(Quelle: Elaine Aron, www.hsperson.com)

1. Mein Kind erschrickt leicht
2. Mein Kind hat eine empfindliche Haut und beklagt sich über kratzende Stoffe, Nähte in Socken oder Etiketten, die die Haut berühren
3. Mein Kind mag keine großen Überraschungen
4. Mein Kind profitiert beim Lernen eher vom sanften, geduldigen Richtigstellen als vom harten Bestrafen
5. Mein Kind scheint meine Gedanken lesen zu können
6. Mein Kind hat für sein Alter einen ungewöhnlich gehobenen Wortschatz
7. Mein Kind nimmt selbst leichte ungewöhnliche Gerüche wahr.
8. Mein Kind hat einen klugen Sinn für Humor
9. Mein Kind scheint sehr intuitiv zu handeln
10. Mein Kind fällt es nach einem aufregenden Tag eher schwer, ins Bett zu gehen
11. Mein Kind mag keine großen Veränderungen
12. Mein Kind möchte nasse oder sandige Kleidung wechseln
13. Mein Kind stellt viele Fragen
14. Mein Kind ist perfektionistisch
15. Mein Kind bemerkt, wenn andere Kummer haben
16. Mein Kind bevorzugt stilles, ruhiges Spielen
17. Mein Kind stellt tiefgehende, nachdenkliche Fragen
18. Mein Kind ist sehr schmerzempfindlich
19. Mein Kind fühlt sich an lauten Orten gestört
20. Mein Kind bemerkt Feinheiten (z.B. kleine Veränderungen in Räumen oder an Personen)
21. Mein Kind denkt über Sicherheit und Risiken nach, bevor es handelt (z.B. auf einen Baum klettert)
22. Mein Kind tut, was es tun muss am besten, wenn keine Fremden dabei sind
23. Mein Kind empfindet alles sehr tief

Die Fragebögen inkl. Auswertungsergebnis finden sie online unter folgenden Links:

- <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>.
- <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-child-test/>

Literaturempfehlungen

- ❖ Elaine Aron: Das hochsensible Kind. mvg Verlag. 2004
- ❖ Elaine Aron: Hochsensible Eltern. mvg Verlag. 2020
- ❖ Nora Imlau: So viel Freude, so viel Wut. Kösel- Verlag. 2018

Buchtipps für hochsensible Kinder:

- ❖ Magdalene Hanke-Basfeld: Philipp zähmt den Grübelgeier. Festland Verlag. 2015
- ❖ Hannah- Marie Heine, Heribert Schulmeyer: Tausendfühler Lars – Eine Geschichte über Hochsensibilität. Balance Verlag. 2019