

# Hochsensitive Kinder im Schulkontext

Text: Jeannine Donzé / st  
Fotos: Pixelio.de



## Hochsensitivität: Gabe und Bürde

Hochsensitivität ist eine angeborene, vererbte Disposition, die bei 15 – 20% der Bevölkerung auftritt. Betroffene verfügen über ein anderes Erregungsniveau als Normalsensible, da gewisse Hirnareale durch positive und negative Reize stärker und länger aktiviert werden. Ein reiches Innenleben mit tiefer Qualität bei Fühlen und Wahrnehmen, aber auch rasches Ermüden und Überreizung sind die Folge. Individuelle sensorische Empfindlichkeiten kommen hinzu, wie auch intensivere Reaktionen auf Schmerzen, Medikamente und Genussmittel. Hochsensitivität bildet sich mit den Jahren nicht zurück. Die Kenntnis der eigenen Grenzen und das

Entwickeln von Strategien wirken sich aber positiv auf einen selbstreuen und kompetenten Umgang damit aus.

## Kleiner Ausflug in die Geschichte

Hochsensitivität lässt sich bis ins Altertum zurückverfolgen. In der damaligen Terminologie sprach man von niedriger Reizschwelle, Introvertiertheit oder Ängstlichkeit. Die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron hob Hochsensitivität 1997 als eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal hervor und fasste bisherige Forschungsergebnisse unter dem Begriff «highly sensitive Person», heute auch «sensory-processing sensitivity», zusammen. Seither erlebt das Thema



zunehmend Beachtung in Forschung und Medien. Es gibt aber auch kritische Stimmen, welche Hochsensitivität als neue Modediagnose oder ein überflüssiges Störungskonzept bezeichnen. Ist doch die Datenlage bis heute dünn und das Spektrum so vielfältig, dass man sich selbst oder seine Kinder allzu schnell darin wiedererkennt. Ausserdem gibt es eine phänomenologische Nähe zu Depression, posttraumatischer Belastungsstörung und ängstlich-vermeiden der Persönlichkeit (hohe Neurotizismuswerte innerhalb des Big-Five-Persönlichkeitsmodells). Daher existiert, gerade in Psychologen- und Ärztekreisen, bis heute die Ansicht, dass Hochsensitivität mit Vulnerabilität (Verletzlichkeit) gleichzusetzen und daher kein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal ist. Diese Kontroverse, wie auch die gesellschaftliche Relevanz des Themas – die tendenziell negative Konnotation von Sensibilität in der westlichen Gesellschaft – sind es, die es Eltern mitunter schwer machen kann, die Lehrpersonen ins Vertrauen zu ziehen.

### Das Problem mit der «Diagnose»

Für Lehrpersonen mit beratender Funktion gegenüber Eltern ist wichtig zu wissen, dass Hochsensitivität nicht messbar ist, nur beobachtbar. Zwar existieren normierte Fragebögen, Online-Tests und weitere Beobachtungsinstrumentarien im nicht-wissenschaftlichen Bereich. Als Ergänzung sind der Einbezug von weiteren Beobachtungen des Kindes sowie eine systemische Einschätzung unabdingbar. Reaktives Verhalten allein ist noch keine Hochsensitivität, sondern kann auch auf eine Entwicklungsphase hinweisen und wieder verschwinden. Hochsensitivität muss sich auch nicht in jedem Lebensalter gleich signifikant zeigen. Kleinere Kinder sind bestenfalls noch weniger Druck von aussen ausgesetzt, ältere verfügen über mehr Strategien. Beides kann sich ausgleichend auf die Feineinstellung auswirken. Als zusätzliche «Diagnose»-Erschwernis kommt hinzu, dass zwischen introvertiertem (70%) und extrovertiertem Typus (30%) unterschieden wird. Auch gibt es individuelle Ausprägungen wie empathische, kognitive oder sensorische Hochsensitive. Aron nennt die folgenden 4 Hauptkriterien für Hochsensitivität:

- Vertiefte Informationsverarbeitung
- Emotionale Intensität
- Übererregbarkeit
- Sensorische Empfindlichkeit

Für die Feststellung von Hochsensitivität müssen alle 4 Punkte positiv sein!

### Wichtige Differentialdiagnose

Nebst sorgfältiger Beobachtung ist die differentialdiagnostische Abgrenzung unabdingbar. Die Ursachenklärung gibt Aufschluss darüber, ob es sich tatsächlich um eine angeborene Hochsensitivität im Bereich des Gesunden handelt. Symptome von Hochsensitivität können nämlich auch reaktiv auftreten, entstanden durch äussere Einflüsse (falscher Medienkonsum, ungünstige Ernährung, emotionale Belastung über längeren Zeitraum) oder entwickelt durch traumatische Erfahrungen. Weiter muss Hochsensitivität von phänomenologisch ähnlichen Bildern abgegrenzt werden, also von Veranlagungen wie Schüchternheit und Introversio, aber auch medizinischen Diagnosen wie ADHS, ASS oder Sozialphobie. Fehldiagnosen und lange Odysseen von Eltern sind leider keine Seltenheit!

### Das hochsensitive Kind im Klassenzimmer

Der Schulkontext mit seinem mitunter lauten, kompetitiven, leistungsorientierten Klima kann hochsensitive Kinder herausfordern. Geht man davon aus, dass Kinder, die sich wohlfühlen, am optimalsten lernen und leisten, sind unter dem oft bemühten Stichwort «Unterrichtsindividualisierung» auch hier methodische Überlegungen angezeigt. Zumal Studien belegen, dass die Aufmerksamkeit der Lehrperson primär Kindern mit expressivem Verhalten gilt. Hochsensitive Kinder laufen daher Gefahr, durch ihre hohen Anpassungsleistungen übersehen zu werden. Die Tendenz zu Perfektionismus generiert bei Nichtbeachten der Grenzen jedoch innerseelischen Druck und Frustrationserlebnisse, aus dem ein niedriges Selbstwertgefühl, Überreizungszustände bis hin zu psychosomatischen Beschwerden resultieren können. Die geführten und freien Teile des Kindergartens ermöglichen noch eher Rückzugs- und Regenerationszeiten, als der getaktete Schulalltag. Zeit- und Leitungsdruck nehmen zu, es gibt überfüllte Pausenplätze, lärmende Pultnachbarn, grelles Kunstlicht, Zimmer- und Lehrpersonenwechsel. Haltungen von Peergroup und Umfeld werden besonders intensiv wahrgenommen und verinnerlicht. Gerade für Jungs kann die erhöhte Sensibilität herausfordernd sein. Ob Hochsensitivität als Gabe oder Bürde erlebt wird, entscheidet daher nebst äusseren Einflüssen immer auch das Selbsterleben des Kindes!



© Steffi Pelz, pixelio.de

Tipps für den Umgang mit hochsensitiven Schülerinnen und Schülern finden sich auf Seite 29.

Allgemein gilt: Was hochsensitiven Kindern gut tut, tut allen Kindern gut!

### Hinweise für die Elternarbeit

Eine Erziehung mit viel Lob, Verständnis, aber auch adäquatem Fordern und Ermutigen, die Grenzen auszuweiten, hat einen positiven Einfluss. Zu viel Fürsorge im Sinne von Überbehütung und Vermeidung lässt die sowieso kleine Komfortzone enger werden!

Ein hochsensitives Kind braucht nicht zwingend besondere Förderung oder Therapie. Mehrern sich jedoch psychosomatische Beschwerden (oftmals Bauchschmerzen oder Schlafschwierigkeiten) oder nehmen Anzeichen von innerseelischem Druck zu (Prüfungs- oder Versagensängste, sozialer Rückzug) ist das Gespräch mit den Eltern angezeigt. Dann könnte eine unterstützende Massnahme im Einklang mit dem Wesen und den Interessen des Kindes, wie beispielsweise Aroma-, Atem- oder Psychomotoriktherapie oder psychologische Begleitung, greifen. Es gibt in allen Disziplinen Fachpersonen, welche sich auf die Begleitung hochsensitiver Menschen spezialisiert haben – und die Beratung von Eltern hochsensitiver Kinder! Auch könnte in einer Akutsituation das vorübergehende Einschränken von Hausaufgaben überlegt werden.

Folgendes kann in Kooperation zwischen Schule und Elternhaus besprochen werden:

- Ressourcenaufbau, Stressreduktion, Stressvermeidung.
- Abgleichen von Hochsensitivitätsfragebögen durch Lehrperson, Eltern und (älteren) Schulkindern.
- Differentialdiagnostik, allenfalls unter Einbezug der schulischen Heilpädagogin.
- Abbau von Ängsten mit Hinweis, dass Hochsensitivität ein gesunder Wesenszug ist.
- Gemeinsames Abwägen, wann Verständnis, wann Fordern sinnvoll ist.
- System aufgrund Vererbung auf weiteres Vorkommen der Veranlagung prüfen.
- Eigenen Umgang der Eltern mit Grenzen, Sensibilität und Gefühlen reflektieren.
- Führen von Stimmungslage-Protokoll über 4–6 Wochen zwecks Klärung, welche Situationen/Aktivitäten das Kind entspannen, ermüden, begeistern, überreizen.



© Rainer Sturm, pixelio.de

- Beraten bei der Rhythmisierung der Freizeit: Erholung, Rückzug, Schlaf, Essenszeiten.
- Beraten bei der Schaffung eines Rückzugsorts zu Hause.
- Ressourcenorientierte Beratung bezüglich (Mal-)Tagebuch, Hobby zum Dampfablassen / zur Entspannung.
- Beratung und allenfalls Weiterverweisen bei psychosomatischen Symptomen.

### Kinderbücher zum Themenkreis Hochsensitivität

- Croos-Müller, Claudia: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst und Co., Kösel
- Pilguy, Sabina (2017): Ich bin wie ich bin - genial und total normal. Ein Mutmachbuch für (hoch-)sensible Kinderseelen, Via Naturale
- Paradeiser, Heidi (2017): Geschichten mit Herz: Lenox ist anders (über ADHS und Hochsensibilität)
- Hanke-Basfeld, Magdalene (2015): Philipp zählt den Grübelgeier, 2015
- Neumann, Petra (2015): Henry mit den Superkräften oder warum in jedem Kind ein Held steckt, Verlag AMH Natürlich leben
- Neumann, Petra: Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden, Verlag AMH Natürlich leben
- Cave Kathryn (1994): Irgendwie Anders, Oetinger
- Löffel, Heike/Manske, Christa (2015): Dino zeigt Gefühle (Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial), Mebes & Noack
- Herzog, Marianne (2015): Lily, Ben und Omid - Drei Kinder machen sich auf den Weg, ihren sicheren Ort zu finden, Top Support Ag (Hrsg.)

### Literatur und Fragebögen

- Aron, Elaine (2017): Das hochsensible Kind, mvg Verlag (mit Fragebogen für Lehrpersonen / Eltern)
- Aron, Elaine (2011): Sind Sie hochsensibel? mvg Verlag (Selbsttest für Erwachsene / Kinder im Lesealter)
- Parlow, Georg (2003): Zart besaitet, Festland Verlag
- Hensel, Ulrike: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen, Junfermann, 2018 (ausführlicher Selbsttest für Erwachsene / Kinder im Lesealter)

### Die Autorin

Jeannine Donzé ist Heilpädagogin und Absolventin des Lehrgangs «Begleiterin hochsensibler Menschen» am Institut für Hochsensibilität ifhs in Altstätten. Anfragen für Weiterbildungen für Lehrpersonen, Fach- oder Elternberatung unter jeannine.donze@bluewin.ch

# Fragebogen «Ist mein Kind hochsensibel?»

**Der Fragebogen nach Elaine Aron ist für Eltern oder Lehrpersonen geeignet und umfasst folgende Beobachtungen:**

Das Kind

- erschrickt leicht.
- hat eine empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, Nähte oder Etiketten.
- mag keine grossen Überraschungen.
- profitiert beim Lernen eher durch sanfte Belehrung als durch harte Strafen.
- scheint meine Gedanken lesen zu können.
- hat für sein Alter einen ungewöhnlich gehobenen Wortschatz.
- ist geruchsempfindlich, sogar bei schwachen Gerüchen.
- hat einen klugen Sinn für Humor.
- scheint einfühlsam zu sein.
- kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen.
- kommt schlecht mit grossen Veränderungen klar.
- findet nasse oder schmutzige Kleidung unangenehm.
- stellt viele Fragen.
- ist ein Perfektionist.
- bemerkt, wenn andere unglücklich sind.
- bevorzugt leise Spiele.
- stellt tiefgründige Fragen, die nachdenklich stimmen.
- ist sehr schmerzempfindlich.
- ist lärmempfindlich.
- registriert Details.
- denkt über mögliche Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht.
- erzielt die beste Leistung, wenn keine Fremden dabei sind.
- hat ein intensives Gefühlsleben



Treffen 12 oder mehr Beobachtungen zu, kann dies Hinweis auf Hochsensitivität sein, vorausgesetzt weiterführende Beobachtungen erhärten den Verdacht.

© momosu, pixelio.de

© Jutta Rotter, pixelio.de



## Tipps für Lehrpersonen für den Unterricht mit hochsensitiven Kindern

- Sichtbare Tages- und Wochenpläne einsetzen.
- Einbau von festen Ritualen im Tageslauf.
- Schulanlässe frühzeitig kommunizieren (Schulreise, Sporttag, Theaterbesuch).
- Zeit lassen für Übergänge (Einlaufzeit, Sequenzen abrunden, Kinder nach der grossen Pause «sammeln», Schlusskreis).
- Konstanz herstellen (Wechsel von Lehrpersonen, Settings, Gruppenkonstellationen und Räumen strengen an).
- Auf Rhythmisierung achten (Wechsel Aktivität – Entspannung, Bewegungspausen, individuelle Pausen mit Pausenbons).
- Erregungskurve des Kindes beachten (Tests zu Beginn des Morgens planen, Übungen für Körperwahrnehmung / Stressabbau, Überreizung vorbeugen).
- Viel Input erfordert Output! Möglichkeiten schaffen, um bewegtes Innenleben auszudrücken (Ampel/Smileys als Stimmungsbarometer, Führen von Stimmungstagebuch, Wochenrückblick, Gefühle wahrnehmen und formulieren lernen, kreativen Ausdruck fördern).
- Alternative Formen zu Frontalunterricht und mündlichem Unterricht im Plenum suchen (Kleingruppen- / Einzelarbeiten, schriftliche Formen alternativ zu mündlichen, schriftliche Leistungsnachweise alternativ zu Referaten wie Portfolio, Poster).
- Sitzordnung reflektieren, Kind wählen lassen, allenfalls nahe der Lehrperson/Einzelsitzplatz.
- Individuelle Regelung für grosse Pause vereinbaren (alternativer ruhiger Ort).
- Angebot von Pamir (Gehörschutz).
- Raumgestaltung auf (zu viele) Reize prüfen (Übersichtlichkeit, Farbgestaltung, grelle Lichtquellen).
- Regelmässig lüften.
- Rückzugsorte schaffen («Ruhepult» in einer Ecke des Raumes, Raumunterteilung durch Möbel, Sitzecke mit Decken und Büchern).
- Beziehung Kind-Klassenlehrperson stärken (Einführung von Banking Time).
- Arbeit an Klassenklima, Begleitung bei Konfliktlösung.
- Austausch mit Eltern (Was läuft zu Hause? Führen von Pingpongheft).