

WENN ALLES GANZ INTENSIV IST: HOCHSENSIBILITÄT UND DIGITALE MEDIEN

Bettina Bichsel, Jugend und Medien

Ein berührender Film, der tagelang nachwirkt. Ein hektisches Game, das in tiefe Erschöpfung führt. Oder Nachrichten, die existenzielle Ängste auslösen. Hochsensible Kinder und Jugendliche erleben digitale Medien – wie ihre gesamte Umwelt – anders. Ihr Nervensystem nimmt Reize intensiver auf und verarbeitet sie gründlicher.

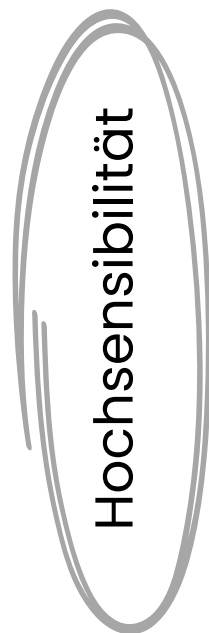
Um besser zu verstehen, welche Dynamik im Umgang mit digitalen Medien auftreten kann, hilft es, sich die vier Indikatoren für Hochsensibilität anzuschauen:

Gründliche Verarbeitung

Das Nervensystem von hochsensiblen Kindern filtert weniger aus. Mehr Reize kommen an und werden länger verarbeitet. Gesehenes oder Gehörtes (positiv wie negativ) beschäftigt Kinder noch Stunden später.

Schnelle Überreizung

Das Nervensystem ist latent stärker aktiviert, der Cortisolspiegel erhöht. Das bedeutet: Hochsensible Kinder erreichen ihre Reizobergrenze schneller, auch beim Medienkonsum.



Emotionale Intensität

Alles wird intensiver erlebt. Figuren aus Filmen oder Games lassen hochsensible Kinder nicht kalt; sie fiebern mit, leiden mit, freuen sich mit einem Ausmass, das Aussenstehende manchmal überrascht.

Sensorische Empfindlichkeit

Schnelle Schnitte, grelle Farben, laute Soundeffekte führen schneller zu einem Gefühl des «zu viel». Welcher Kanal (visuell, akustisch etc.) besonders reizoffen ist, ist individuell sehr unterschiedlich.

Diagnose macht Sinn

Hochsensibilität ist keine Diagnose wie ADHS oder Autismus, aber ein inzwischen gut erforschtes Persönlichkeitsmerkmal. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu 30 Prozent aller Menschen hochsensibel sind – deutlich mehr als bisher angenommen. Wenn die hochsensiblen Merkmale eines Kindes nicht nur eine Charaktereigenschaft sind, sondern den Alltag einschränken, zu negativen Erfahrungen im sozialen Bereich führen oder schulische Schwierigkeiten zur Folge haben, empfiehlt sich ein Gespräch mit der Kinderärztin, um die Frage zu klären, ob eine Neurodivergenz-Abklärung sinnvoll wäre. Viele Unterstützungsangebote sind nur mit einer ärztlichen Diagnose zugänglich.

Zwischen «Vulkan» und «Eisberg»: Warnsignale erkennen

Wenn das Mass voll ist, reagieren hochsensible Kinder unterschiedlich. Jeannine Donzé ist körperzentrierte psychologische Beraterin für hochsensible Menschen und Mitglied der Fachgruppe «Eltern - Kind - Schule» beim Verein Netzwerk Hochsensibilität. Sie unterscheidet zwei unterschiedliche Arten der Regulation. «Bei sogenannten ‚Vulkankindern‘ kommt es zu heftigen Emotionsdurchbrüchen, zu Ärger und Konflikten. Sogenannte ‚Eisbergkinder‘ hingegen ziehen sich innerlich zurück, wirken eher starr, bekommen einen dumpfen Blick oder werden fahl im Gesicht.» Oft tritt auch eine motorische Unruhe auf, die sonst für das Kind untypisch ist. Und besonders tückisch: Viele Kinder «maskieren» ihre Überreizung im Kindergarten oder in der Schule. Sie funktionieren und zeigen die starken Reaktionen erst zu Hause, wo sich sicherer fühlen. Für Eltern kann das unverständlich sein, weil sie den Zusammenhang nicht herstellen.



"Hochsensible Jugendliche konsumieren Nachrichten nicht nur. Sie durchleben sie existenziell-emotional"

Jeannine Donzé, psychologische Beraterin

Altersangaben passen oft nicht

Eine allgemeine wichtige Orientierung für Eltern: Die üblichen Altersfreigaben für Filme, Serien und Spiele sind für hochsensible Kinder in der Regel zu tief angesetzt. Was ein neurotypisches Kind problemlos verarbeiten kann, kann für ein gleichaltriges hochsensibles Kind zu viel sein. «Die emotionale Belastung wird dabei nicht mitbedacht», sagt Jeannine Donzé. Grundsätzlich gilt: Weil eben schneller Überreizungen auftreten, kann auch Medienkonsum schneller erschöpfen.

Und weil alles intensiver erlebt wird, können beispielsweise Nachrichten über belastende Ereignisse oder dramatische, traurige Filme Ängste auslösen. «Studien zum Thema News-Avoidance zeigen, dass besonders sensible Jugendliche häufiger unter depressiven Verstimmungen oder Ängsten rund um die Zukunft unseres Planeten leiden», so Jeannine Donzé. «Ihr tiefes Informationsverarbeitungssystem führt dazu, dass sie Nachrichten nicht nur konsumieren, sondern existenziell-emotional durchleben.»

Tipps für den Medienalltag

- Bildschirmzeit begleiten

Begleiten Sie Ihr Kind eng bei der Mediennutzung und sprechen Sie danach über das Erlebte. Das hilft bei der Verarbeitung und ist Teil der Co-Regulation durch Erwachsene, die nicht zu unterschätzen ist. Dabei geht es nicht nur darum, Gefühle zu benennen und Ängste des Kindes aufzunehmen, sondern auch über eigene Reaktionen zu sprechen und zu zeigen, dass Emotionen durchlebt werden dürfen.

- Inhalte bewusst wählen

Vermeiden Sie wenn möglich Serien mit extremen Cliffhangern (wenn eine Folge dramatisch zu Ende geht und es erst in der nächsten zur Auflösung kommt) oder allgemein Inhalte mit zu hoher emotionaler Spannung.

Dieser Beitrag ist Teil unserer Mini-Serie «Neurodivergenz und digitale Medien». Denn nicht jedes Gehirn funktioniert gleich – und das hat Auswirkungen darauf, wie Kinder und Jugendliche digitale Medien erleben und nutzen. Wir beleuchten an dieser Stelle verschiedene Formen der Neurodivergenz. Es geht um damit verbundene Herausforderungen im Familienalltag, aber auch um Chancen für Heranwachsende ausserhalb des neurotypischen Bereichs.



- Übergänge ankündigen

Abruptes Ausschalten kann dazu führen, dass ein hochsensibles Kind emotional «hängen bleibt».

Vorankündigungen – zum Beispiel mit einem Timer – helfen, sich innerlich auf das Ende vorzubereiten.

- Für Erholungszeit sorgen

Planen Sie nach der Bildschirmzeit bewusst Pausen in der Natur oder mit Bewegung ein, um das Kind wieder im Hier und Jetzt zu verorten.

- Abendroutine ohne Bildschirm

Da der Schlaf bei hochsensiblen Kindern oft fragiler ist und das Nervensystem noch mit dem Verarbeiten der Tageserlebnisse beschäftigt ist, sollten Sie besonders darauf achten, dass keine digitalen Medien vor dem Zubettgehen genutzt werden.

Hilfreiche Apps



Nicht nur Herausforderung – auch Ressource

Hochsensibilität bedeutet natürlich nicht nur Reizoffenheit und Überforderung, sondern auch Wahrnehmungsbegabung. Dieselbe Intensität, die einen Gruselfilm unerträglich macht, kann beim Erleben von Musik, Natur oder Kunst zu tiefer Berührung führen. So werden digitale Medien zur Ressource. Hörspiele, ruhige Dokumentationen, kreative Apps – all das kann gut tun. Apps wie «Aumio» oder «BuddhaBoo» helfen Kindern mit meditativen Geschichten und Achtsamkeitsübungen bei der Entspannung. «Body2Brain» nutzt einen körperzentrierten Ansatz, um Emotionen zu regulieren. «Wie geht's dir?» ist eine App für Jugendliche, um Gefühle besser beschreiben und verstehen zu können.

Zudem gelten etwa 70 Prozent der Hochsensiblen als introvertiert. Und für introvertierte Menschen sind digitale Räume besonders hilfreich, weil sie hier alleine oder in kleineren Gruppen, vielleicht auch anonym Hobbys und Interessen ausleben können. Gerade in der Pubertät, wenn das Gefühl des Andersseins durch die hochsensible Veranlagung besonders schwer wiegt, ist es für Jugendliche in ihrer Entwicklung und Identitätsfindung zentral, Gleichgesinnte zu finden und sich auszutauschen.

Webseite

Das «Netzwerk Hochsensibilität» bietet Hinweise zum Thema sowie weiterführende Links. Zudem hilft es bei der Suche nach Beratungsstellen. Am 14. November wird eine Tagung für Eltern und Fachleute stattfinden.