

# ZEITZEICHEN STATT FLUCH: .. DIE HOCHSENSIBILITÄT BEI KINDERN

++ **Hochsensible Kinder fordern Eltern und Schule heraus, den richtigen Umgang und das entsprechend bestmögliche Umfeld für das eigene Lernen zu finden. Was könnten die Hintergründe für die Hochsensibilität sein und birgt sie auch Chancen?**

TEXT: URS HEINZ AERNI, JOURNALIST UND KOMMUNIKATION  
SCHULE UND ELTERNHAUS SCHWEIZ (S&E)  
BILDER: SHUTTERSTOCK



«Sie sind isoliert, aggressiv oder weinen schnell: Hochsensible Kinder haben es nicht leicht, und ihre Eltern auch nicht», war in einer Zeitung zu lesen. Diese Zuspitzung liest sich knackig, bringt es aber nicht auf den Punkt, denn eine knappe Zusammenfassung der Hochsensibilität ist eigentlich nicht möglich, genauso wenig eine einheitliche Definition. Aber wie muss man sich das vorstellen?

### Alle Sinne offen

Die 29-jährige Maria erklärt es so: «Alle Sinnesschranken sind offen. Das heisst, alle Reize strömen ungefiltert hindurch, und dadurch nimmt man alles sehr tief und detailreich wahr. Gespräche, Geräusche, das alles kommt ungefiltert in mein Gehirn. Auch jeder Gesichtsausdruck, jede Mimik wird wahrgenommen und gewertet.» Das generiert eine Empathie, aber auch eine Verletzlichkeit, die viel Energie kostet, bis die Unsicherheit zu gross wird und immer mehr Selbstzweifel aufkommt.

Als Bereicherung für ein besseres Verstehen der Hochsensibilität könnten Beschreibungen einer bestimmten Pflanze weiterhelfen, die besagen, dass ihre Blätter doppelt gefiedert sind, bestückt mit bewimperten Fiederblättchen, die leicht borstig sind. Sie reagiert auf Erschütterung, schnelle Abkühlung oder Erwärmung und auf Änderung der Lichtintensität. Sie besitzt schützende Stacheln, reizt bei Berührung, ist aber nicht giftig. Ihr englischer Name bedeutet «Touch-me-not» und bereichert doch edel die Flora. Die Rede ist von Mimosa pudica, zu Deutsch Mimose.

### Anzeichen

**Zurück zu hochsensiblen Kindern. Welche Anzeichen helfen den Eltern festzustellen, dass ihr Kind eben sensibler oder auch verletzlicher ist als die Kameradinnen und Kameraden?**

Klassische Symptome wären Überreaktionen auf Geräusche, Berührungen und Gerüche. Die Reaktionen der Kinder können sich durch Aggression, Tränen oder auch Rückzug zeigen, aber nicht nur. Melancholie bis hin zu Trauer dürften ebenfalls zu den Reaktionen gezählt werden. Aber aufgepasst, nicht nur diese Indikatoren müssen in Betracht gezogen werden, auch Eigenschaften, die nicht sofort auffallen, gehören dazu, wie das Bedürfnis nach Schlaf, Verzögerungen in der Entscheidungsfindung sowie das Bedürfnis, genug Zeit zu haben, um nachzudenken, abzuwägen und zu verarbeiten. Und Spontaneität zählt definitiv nicht zur Kernkompetenz der Hochsensiblen.

### Mögliche Gründe

**Diese Eigenschaften mutieren im heutigen Zeitgeist immer mehr zu Eigenarten. Warum?**

Es besteht der Verdacht, dass die Registrierung der Hochsensibilität nicht durch die Zunahme von Betroffenen sichtbar wird, sondern durch die Veränderung der Welt um uns herum. Vor der Digitalisierungs-Epoche gehörten Geduld, Gründlichkeit, Konzentration, zeitliche Leerräume oder das Lesen mit der Taschenlampe unter der Bettdecke zum Leben. Der Lebensrhythmus, der heute in Beruf

und Schule gefordert wird, dürfte das Naturell vieler Kinder überrollen. Nebst den bisher bekannten Faktoren, die Hochsensibilität auslösen oder verstärken wie körperliche und seelische Gewalt, Unfälle, Konflikte und fehlende Liebe kommen die Umstände dazu wie Lärm, Leistungsdruck, Ablenkung und Sinnesüberflutung.

Zu den zuletzt genannten Gründen kann eine Hochsensibilität ein gewinnendes Gegenmittel sein. Statt Impulsscheidungen gilt es, wieder mehr nachzudenken. Statt oberflächlichem Überfliegen eines Textes kann ein genaues Lesen mehr Substanz herausfiltern. Statt überhektische Partylaune können Harmoniebedürftigkeit und Ruhe Gegenpole sein.

### «Ihre Gaben zum Blühen bringen»

Gaby Amsler ist Inhaberin einer Psychosozialen Beratung im aargauischen Baden, Fachfrau für Hochsensibilität und sieht auch Chancen:

### Welche Chancen sehen Sie in der Hochsensibilität für Kinder in der Schule?

Gaby Amsler: Damit Kinder ihre hochsensiblen Gaben voll entfalten und mit Freude leben können, brauchen sie ein soziales Umfeld, das sie in ihren möglicherweise ungewöhnlichen oder von der Norm abweichenden, Bedürfnissen ernst nimmt. Hier ist die Familie wie auch die schulische Umgebung gefordert, hochsensiblen Kindern Lebensplätze zu bieten, in denen sie sich rundum wohl, sicher, angenommen und geschätzt fühlen – trotz oder gerade wegen ihrer Hochsensibilität. Ist diese Voraussetzung gegeben, ist es hochsensiblen Kindern möglich, ihre Gaben zum Blühen zu bringen.





## ELTERN EINE STIMME GEBEN

### Die Anliegen der Eltern vertreten

Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule – und dies seit über 60 Jahren. S&E Schweiz fördert zusammen mit den kantonalen, regionalen und lokalen Sektionen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule, Behörden und Eltern. S&E ist Patronatgeber des Berufswahl-Portfolios.

### Die Aktivitäten von S&E:

- + Organisation von Veranstaltungen und Kursen
- + Beratung von Elterngruppen
- + Lobby- und Medienarbeit
- + Nationales und internationales Netzwerk
- + Lancierung von Projekten im Bereich Bildung und Erziehung

S&E ist offizieller Vernehmlassungspartner beim Bund und in vielen Deutschschweizer Kantonen. [www.schule-elternhaus.ch](http://www.schule-elternhaus.ch)

### Beispielsweise?

1. Ihr Vermögen, vernetzt und in die Tiefe zu denken, optimal für ihren Lernprozess zu nutzen.
2. Herausragende Begabungen zu fördern oder Breitbegabung freudvoll zu leben.
3. Ihre überdurchschnittlichen empathischen Fähigkeiten zum Wohl ihrer Umgebung einzubringen, wie zum Beispiel als Klassensprecherin oder Peacemaker.

### Wie könnten Lehrpersonen auf die Bedürfnisse von Hochsensiblen eingehen?

Es sollte selbstverständlich sein, hochsensible Kinder mit ihren möglicherweise speziellen Bedürfnissen genauso ernst zu nehmen wie alle Kinder, beziehungsweise sie nicht zu diskriminieren wegen ihrer Hochsensibilität oder sie gar

wie Kranke zu behandeln. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitsstruktur aufgrund spezieller neuronaler Verbindungen im Hirn.

**PHILIPS**

**hue** personal wireless lighting



# Dein smartes Licht

**Neu: Philips Hue mit Bluetooth steuern**

Gestalte dein Lieblingsambiente mit 16 Mio. Farben und zahlreichen Weisstönen. Philips Hue Filament Lampen verschönern dein Zuhause sogar in ausgeschaltetem Zustand. [www.philips.ch/hue](http://www.philips.ch/hue)



## WEITERFÜHRENDE LEKTÜRE:

«Löwenzahn im Asphalt», von Regina Kehn.  
Ein Jugendbuch über Enno, der alles wahrnimmt.  
Urachhaus, 978-3-8251-5122-5

«Leben mit hochsensiblen Kindern – Bewusst unterstützen – einfühlsam erziehen», von Susan Marletta Hart, Aurum Verlag, 978-3-89901-586-7

«Hochsensibilität bei Kindern – Verstehen, begleiten und stärken», von Melanie Santa Vita, Brendow Verlag, 978-3-86506-937-5

«Hochsensibilität. Eine weitere Schubladisierung oder Hilfe zum besseren Verständnis von Kindern in der Grundschule?», von Elisabeth Furtner, Grin Publishing, 978-3-668-02023-8

### Empfehlungen von Webseiten:

ELTERN: Das Problem mit der Gabe  
[www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/  
medizin/hochsensibilitaet-1.html](http://www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/medizin/hochsensibilitaet-1.html)

Das Potential der Hochsensiblen von  
Marianne Schauwecker  
[www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel/hs\\_  
kinder\\_schule](http://www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel/hs_kinder_schule)

Psychoziale Beratung Baden:  
[psb-baden.ch/index.html](http://psb-baden.ch/index.html)

Institut für Hochsensibilität (ifhs), Altstätten SG  
[www.ifhs.ch/home.htm](http://www.ifhs.ch/home.htm)

### Konkret bräuchten sie also ...?

Einen offenen, wertfreien und wertschätzenden Austausch zum Thema Hochsensibilität und einen ebensolchen Umgang im Klassenverbund und mit Angehörigen. Die Möglichkeit einer reizarmen (Lern-)Umgebung, ein zur Verfügung stehender, einfacher Ruheraum – elektronische Geräte bleiben draussen –, in den sich hochsensible Kinder – und vielleicht hochsensible Lehrpersonen, die es ja auch gibt – für die Pause zurückziehen dürfen.

### Das Gute daran

Hier gilt es für Eltern und Lehrpersonen anzusetzen. Unter anderem durch die Drosselung des Tempos im Unterricht, die Fokussierung auf Inhalte statt Medienmenge und stärker in Projekten unterrichten, wie es der Philosoph und Vater, David Precht, es immer wieder in seinen Auftritten betont.

Damian ist heute ein gestandener Mann und erinnert sich an seine Kindheit unter der Hochsensibilität. Dass er irgendwie anders als andere gewesen sei, habe er schon als Kind gespürt. «Ich war sehr freundlich und lieb und in der Nachbarschaft beliebt. Trotzdem hatte ich keinen besten Freund», sagte er im Interview mit der Stuttgarter Zeitung. Hitze und der Lärm bei seinen Verwandten in Italien hätten ihn wie «benebelt» und verunmöglichten beinahe den Kontakt mit seinen Verwandten. Heute schütze er sich mit Ohrstöpseln im Zug und doch empfinde er seine Hochsensibilität als Gabe mit Einfühlungsvermögen und Gewissenhaftigkeit, die nicht überall vorhanden sind. Gaby Amsler erklärt auf der Webseite der «Psychosozialen Beratung Baden» Folgendes:

«Hochsensible Menschen verfügen oft über ein reiches inneres Potenzial, besitzen eine ausgeprägte Intuition und eine lebendige Vorstellungskraft.»

### Fragen angehen

Diese Fragen gilt es für Eltern und Lehrpersonen zu beachten und anzugehen:

Sind Anzeichen einer Hochsensibilität zu erkennen durch Zurückhaltung, Nachdenklichkeit, Meidung von Gesell-



schaft, Melancholie und das Beschäftigen mit sich alleine statt mit Kameradinnen und Kameraden?

Wie kann die Didaktik angepasst und wie kann ein ruhiges und entspanntes Lernumfeld gestaltet werden?

Bekommt das Kind genug Ruhepausen und Schlaf sowie die Möglichkeit, seine Gewissenhaftigkeit auszuleben?

Erhält es die Chancen, musisch aktiv zu sein, wie zum Beispiel mit Musik und Kunst?

Können vielleicht Faktoren wie Natur oder Tiere dem Kind einen Ausgleich zur Schule geben?

Und nicht zu guter Letzt, sondern genauso wichtig sind die Bedürfnisse der Eltern nach Aufklärung, Austausch und Unterstützung mit Fach- und Lehrpersonen.

Die eingangs erwähnte Betroffene Maria habe gelernt, damit umzugehen, das Positive zu sehen und mit sich «im Okay zu sein».

Zurückkommend auf die eingangs erwähnte Pflanze könnte zusammengefasst werden, dass diesem zarten Gewächs wie hochsensiblen Kindern mit Achtsamkeit und Empathie begegnet werden muss, mit dem Wissen, dass die Gesellschaft ohne sie eine ärmere wäre. ++



## WIE KLIMAFREUNDLICH IST HEIZEN MIT HOLZ?

Holz ist ein bewährter und lokal verfügbarer Brennstoff. Da beim Verbrennen nur so viel CO<sub>2</sub> frei wird, wie die Bäume während ihres Wachstums aufgenommen haben, ist Holz nahezu CO<sub>2</sub>-neutral. Stammt das Holz aus der Region, schlägt auch der Transport kaum zubuche. Bleibt die Frage nach Russ und Feinstaub, die unsere Umwelt ebenfalls belasten. Wie hoch diese Emissionen sind, hängt von der Heizung ab – und vom korrekten Betrieb. Feinstaub und Russ entstehen etwa,



wenn die Temperatur bei der Verbrennung zu tief oder der Brennstoff feucht ist. Bei der Heizungswahl bietet das Qualitätssiegel von Holzenergie Schweiz Orientierung: Zertifizierte Heizungen erfüllen strenge Vorgaben zur Lüfthygiene und erzielen einen hohen Wirkungsgrad. Ein immer beliebter Brennstoff sind die aus Restholz hergestellten Holzpellets. Dank der normierten Brennstoffqualität ermöglichen Pelletheizungen eine sehr saubere Verbrennung; der Ausstoss an Russ und Feinstaub ist etwa vierhundertmal tiefer als bei in einem Cheminée. Etwas Platz braucht die Lagerung der Pellets: Oft rüsten Liegenschaftsbesitzerinnen und -besitzer beim Heizungsersatz deshalb den ehemaligen Öltankraum als Pelletslager um. Eine Lösung, die das Klima freut.

Mehr erfahren unter  
**E360.AG/HOLZPELLETS**  
[info@energie360.ch](mailto:info@energie360.ch)

