

ELAINE N. ARON

# DAS HOCH- SENSIBLE KIND

Wie Sie auf die  
besonderen Schwächen  
und Bedürfnisse  
Ihres Kindes eingehen

VON DER AUTORIN  
DES STANDARDWERKES  
»SIND SIE  
HOCHSENSIBEL?«



# Inhalt

Danksagung der Autorin .....	7
Einleitung.....	11
Ist Ihr Kind hochsensibel? Ein Fragebogen für Eltern	17
<b>Teil I: Das hochsensible Kind – eine erste Annäherung</b>	<b>19</b>
<b>Kapitel 1:</b> Sensibilität: Ein besserer Leumund für „schüchterne“ und „nervöse“ Kinder.....	21
<b>Kapitel 2:</b> Los geht’s: Die Herausforderungen bei der Erziehung eines außergewöhnlichen Kindes.....	70
<b>Kapitel 3:</b> Wenn Sie als Elternteil nicht hochsensibel sind: Was für ein Segen!.....	112
<b>Kapitel 4:</b> Wenn Sie und Ihr Kind hochsensibel sind: Was ist mit dem Rest der Familie?.....	142
<b>Kapitel 5:</b> Die vier Schlüssel zur Erziehung eines fröhlichen HSK: Selbstachtung, Verminderung des Schamgefühls, sinnvolle Disziplin und das Wissen, wie man sich über Sensibilität unterhält .....	175
<b>Teil II: Vom Säugling zum jungen Erwachsenen.....</b>	<b>231</b>
<b>Kapitel 6:</b> Der richtige Start: Beruhigung von und Einstimmung auf hochsensible Säuglinge.....	233
<b>Kapitel 7:</b> Kleinkinder und Vorschulkinder zu Hause: Anpassung an die Veränderungen und Bewältigung der Überstimulation .....	269
<b>Kapitel 8:</b> Kleinkinder und Vorschulkinder in der großen weiten Welt: Wie Sie Ihrem Kind helfen, neue Situationen zu meistern.....	310

<b>Kapitel 9: HSK im Schulalter zu Hause:</b>	
Probleme lösen .....	343
<b>Kapitel 10: HSK im Schulalter in der großen weiten Welt: Wie Sie Ihrem Kind helfen, sich im Klassenzimmer und in seinem sozialen Umfeld wohlfühlen .....</b>	<b>376</b>
<b>Kapitel 11: Sensible Heranwachsende und junge Erwachsene: Der schwierige Stapellauf eines hochseetauglichen Bootes .....</b>	<b>417</b>
<b>Zwanzig Tipps für Lehrer.....</b>	<b>464</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>474</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>477</b>
<b>Anmerkungen.....</b>	<b>478</b>

Teil I :  
Das hochsensible Kind – eine erste  
Annäherung

# Kapitel 1

## Sensibilität

### Ein besserer Leumund für „schüchterne“ und „nervöse“ Kinder

*Dieses Kapitel hilft Ihnen dabei, festzustellen, ob Sie ein hochsensibles Kind haben und erklärt den Wesenszug ausführlich. Zudem vermittelt es alles Wissenswerte über das ererbte Temperament Ihres Kindes. Dabei wollen wir Sie von sämtlichen Irrtümern befreien, die über sensible Kinder in Umlauf sind. Schließlich werden wir nachweisen, dass es sich bei Hochsensibilität um eine charakterliche Disposition, nicht aber um eine psychische Störung handelt.*

„Also, wenn das mein Kind wäre, würde es essen, was es vorgesetzt bekommt.“

„Deine Tochter ist so still – habt ihr schon daran gedacht, mit ihr zum Arzt zu gehen?“

„Er ist so reif, so klug für sein Alter. Aber er scheint zu viel nachzudenken. Belastet es euch nicht, dass er nicht glücklicher und sorgloser ist?“

„Jodie ist so leicht verletzlich. Sie weint sogar, wenn andere Kinder gehänselt oder verletzt werden. Oder bei traurigen Geschichten. Wir sind da ganz hilflos.“

„In meiner Kindergartengruppe nehmen alle an den gemeinsamen Aktivitäten teil, nur Ihr Sohn weigert sich. Ist er zu Hause auch so starrköpfig?“

Kommen Ihnen solche Bemerkungen bekannt vor? Den Eltern, die ich für dieses Buch interviewt habe, waren sie allesamt sehr vertraut. Derlei wohlmeinende Kommentare hörten sie ständig von Verwandten, Lehrern oder Eltern und sogar von psychologisch geschulten Fachkräften. Wenn auch Sie immer wieder ähnliche Anmerkungen zu hören bekommen, so ist das ein fast sicheres Zeichen dafür, dass Sie ein hochsensibles Kind in Ihrer Obhut haben. Natürlich beunruhigt es Sie, dass etwas merkwürdig oder falsch an Ihrem Kind sein soll. Sie selbst erleben Ihr Kind als erstaunlich lebendig, mitfühlend und sensibel. Außerdem wissen Sie, dass Ihr Kind leiden würde, wenn Sie es zwingen würden, etwas zu essen, das es nicht mag, sich mit anderen zu treffen, wenn ihm nicht danach zumute ist, oder wenn Sie es zu einem Psychiater bringen würden. Wenn Sie sich hingegen nach seinen Bedürfnissen richten, fühlt es sich wohl. Trotzdem sehen sich immer wieder mit den kritischen Äußerungen Ihrer Umgebung konfrontiert und fragen sich allmählich, ob Sie eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater sind, und ob das Verhalten Ihres Kindes Ihre Schuld ist. Diese Geschichte habe ich immer und immer wieder gehört.

## **Die Bedienungsanleitung für Ihr Kind**

Kein Wunder, dass Sie sich fragen, ob Sie etwas falsch machen. Sie haben niemanden, der Ihnen hilft. Wahrscheinlich haben Sie schon bemerkt, dass die meisten Erziehungsratgeber sich auf „problematisches Verhalten“ konzentrieren, wie Ruhelosigkeit, leichte Ablenkbarkeit, besonders wildes Verhalten und Aggressivität. Und wahrscheinlich macht Ihnen Ihr Kind in dieser Beziehung keinerlei Schwierigkeiten. Sie haben mit ganz anderen Problemen zu kämpfen, über die in diesen Büchern nur wenig zu

finden ist – Probleme mit dem Essen, Schüchternheit, Alpträume, Kümmernisse und intensive Gefühlsausbrüche, die sich gegen keine Person richten, sondern einfach da sind. Doch bei Ihrem Kind lässt sich das ungewollte Verhalten nicht durch „Konsequenzen“ bekämpfen. Im Gegenteil: Bei Kritik oder Strafe ist Ihr Kind am Boden zerstört.

Die Ratschläge, die Sie in diesem Buch erhalten, gelten ausschließlich für hochsensible Kinder. Sie stammen von Eltern solcher Kinder (einschließlich meiner selbst) sowie von psychologisch geschulten Spezialisten auf diesem Gebiet. Unser erster Rat lautet: Glauben Sie niemandem, der behauptet, dass mit Ihrem Kind etwas nicht in Ordnung sei. Vor allem aber lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind so etwas glaubt. Und geben Sie sich nicht die Schuld für die Andersartigkeit Ihres Kindes. Natürlich kann man an der Erziehung immer etwas verbessern, und dieses Buch wird mehr zu dieser „Verbesserung“ beitragen als andere Ratgeber, weil sein ausschließliches Augenmerk auf Ihrem „andersartigen“ Kind liegt, trotzdem sollten Sie nicht dem Irrtum anheimfallen, dass Probleme grundsätzlich auf Fehler der Eltern oder Kinder zurückzuführen sind.

## **Hochsensibilität „entdecken“**

Aufgrund des allgemeinen Forschungsstandes und meiner eigenen Berufserfahrung kann ich Ihnen eines versichern: Das angeborene Temperament Ihres Kindes liegt absolut im Normbereich. Es gehört zu jenen 15 bis 20 Prozent aller Menschen, die hochsensibel auf die Welt kommen – das sind viel zu viele, um diese Varianz als „anormal“ zu bezeichnen. Soviel ich weiß, kann man diesen Prozentsatz sensibler Individuen in jeder Spezies antreffen. Da dies eine evolutionsbedingte Entwicklung ist,

muss es einen guten Grund für die Existenz dieses Wesenszugs geben. Dazu kommen wir später. Zuerst möchte ich noch ein paar Worte über diese „Entdeckung“ verlieren.

1991 begann ich mit der Erforschung der Hochsensibilität, nachdem eine Kollegin mir eröffnet hatte, dass ich hochsensibel sei. Meine Neugier hatte persönliche Gründe – ich plante weder ein Buch zu schreiben noch wollte ich meine Erkenntnisse mit anderen teilen. So bat ich in meiner Gemeinde und an der Universität, an der ich lehrte, lediglich darum, einige Personen interviewen zu dürfen, die auf „physische oder emotionale Reize hochsensibel reagierten“ oder „besonders introvertiert“ waren. Zuerst ging ich nämlich davon aus, dass sensible Menschen automatisch introvertiert sind, also eher kontakt- und menschen-scheu, mit höchstens ein oder zwei guten Freunden, mit denen sie tief schürfende Gespräche führen können. Den Gegensatz hierzu bildeten extrovertierte Personen, die sich in großen Gruppen wohlfühlen, neuen Kontakten sehr aufgeschlossen sind und viele Freunde haben, mit denen sie allerdings kaum intime Gespräche führen. Doch es stellte sich heraus, dass man Introversion nicht mit Hochsensibilität gleichsetzen kann. Obwohl 70 Prozent der hochsensiblen Personen (HSP) introvertiert sind – vermutlich wollen sie durch die Reduzierung ihrer Außenkontakte eine Reizüberflutung verhindern –, existieren immerhin noch 30 Prozent eher extrovertierte Hochsensible. An dieser Stelle wurde mir klar, dass ich etwas Neues entdeckt hatte.

Warum ist eine hochsensible Person extrovertiert? Meinen Interviews zufolge wuchsen solche Menschen oft in engen, liebevollen Gemeinschaften auf – in einem Fall sogar in einer Kommune. Menschengruppen waren ihnen vertraut und bedeuteten Sicherheit. Andere hatten innerhalb ihrer Familien gelernt, sich kontaktfreudig zu verhalten. So betrachteten sie Kommunikation als ihre Pflicht und als gute HSPs versuchten sie, die Erwar-