

Mira Mondstein · Deva Wallow

ALLE ANTENNEN AUF EMPFANG

Der praktische **RATGEBER** für Eltern
von **HOCHSENSIBLEN KINDERN**



humboldt

INHALT

Was ist Hochsensibilität?

9

Das Internet, eine Recherchequelle mit Schwachpunkten	12
Forschungsgebiet Hochsensibilität	13
Wozu hat die Natur Hochsensibilität „erfunden“?	14
Was ist im Kopf eines hochsensiblen Menschen anders?	15
Arten von Hochsensibilität	17
Introvertierte und extrovertierte Kinder	19
Introvertierte hochsensible Kinder	19
Extrovertierte hochsensible Kinder	22
Das Phänomen „Klassenclown“	22
Die Bedeutung von hochsensiblen Kindern für die Familie	23
Der „alleingeborene Zwilling“ und Hochsensibilität	24
Hochsensibilität und Hochbegabung	27
Ein Gespür für Übernatürliches	29
Mein Kind sieht Wesen, die es nicht gibt	29
Die Bezeichnung Kristallkinder	30

Typische körperliche Auffälligkeiten

33

Verspannungen	34
Unruhe	34
Sensible Haut	35
Ernährung	37
Auffällige Art der Bewegung	37

Das Baby- und Kleinkindalter

39

Hilfe, ich habe ein Schreibaby!	40
Wind, Wetter und Natur	47
Kälteempfinden	47

Kontakt mit ungewohnten Materialien	48
Regenschauer	50
Reisen mit einem hochsensiblen Baby	51
Wenn die Haut des Babys ständig gereizt ist	53
Das Babybett	53
Krabbelgruppen und Eltern-Kind-Kurse	54
Rituale für hochsensible Babys	55
Geeignetes Spielzeug für hochsensible Babys	56
Babywippen	57
Strahlung von Elektrogeräten	57

Das Kindergartenalter 61

Der Start in den Kindergarten – Die größten Probleme	62
Das Kind zieht sich zurück	62
Wenn das Kind nicht spricht	64
Fernsehen und Märchen – Beides nur bedingt geeignet	65
Wenn die Kleidung den ganzen Tag vermiest	66
Hochsensible Brillenträger	67
Haare waschen	68
Wenn hochsensible Kinder krank sind	70
Wenn Kinder viel alleine spielen	71
Medizin und hochsensible Kinder – Ein Drama	73
Ängste von hochsensiblen Kindern	75
Definierbare Ängste	75
Diffuse Ängste	76
Wenn Kinder ausfallend gegenüber anderen werden	79
Das Drama mit dem Hunger	81
Stressfaktor Kindergeburtstag	82

Verhalten in disharmonischen Gruppen	84
Das leidige Thema „Schlaf“	88
Mögliche Ursachen für das Klammern	90
Das Essverhalten hochsensibler Kinder	91
Zwei Arten von Sensibilität	92
Diagnose „Depression“ bei einem hochsensiblen Kind	93
Warum ecken die Kinder so oft an?	94
Hochsensible Kinder, ihre Eltern, Erzieher und Lehrer	97
Warum viele hochsensible Kinder das Autofahren lieben	99
Hochemotionale Situationen	100
Gesellschaftsspiele	102
Hochsensible Kinder im Urlaub	103
Flugreisen	103
Im Hotel	104

Das Grundschulalter

107

Auf welche Schule soll mein Kind gehen?	108
Hilfe, mein Kind hat keine Freunde!	112
Mobbing	113
Häufige Bauchschmerzen	115
Häufig erschöpft	116
Hochsensibilität und ADS beziehungsweise ADHS	118
Hochsensibilität und Essstörungen	120
Gefühlsausbrüche	121
Der Zahnarztbesuch	124
Perfektionismus bei hochsensiblen Kindern	126
Unverständnis des Umfelds	128

Das perfekte Kinderzimmer	132
Minimalismus, aber bitte nicht zu kaltherzig	132
Atmosphäre	133
Umzüge und hochsensible Kinder	134
Natur – Die Waschmaschine für Kinderköpfe	135
Kinder dürfen auch mal weinen	136
Pseudo-Langeweile und warum sie gut ist	138
Abgrenzung, eine wichtige Ressource	139
Vertrauen stärken	140
Streicheleinheiten reinigen die Filter	141
Meditation – Entspannung für die Kinderseele	142
Kinderfreundliche Meditationen	142
Meditation „Kopf frei“	145
Meditation „Windstreicheln“	146
Imaginations-Meditation „Dein Krafttier“	147
Yogaübungen zur Reinigung des Kopfes	150
Die Haltung des Kindes	152
Die Glückliche-Kind-Haltung	153
Der Schustersitz	154
Der Krieger	156
Was können Eltern für sich tun?	158
Kleine Auszeiten vom Elternsein nehmen	158
Achtsamkeit	158
Verbundener Atmen	160
Den Kopf freibekommen	161
Frieden mit unserem inneren Kind schließen	161

Kopiervorlagen	165
Informationen für Erzieher/Betreuer von hochsensiblen Kindern	166
Informationen für Lehrer von hochsensiblen Kindern	168
Tabelle für Eltern und Pädagogen – Auffällige Situationen festhalten	170
Test: Ist mein Kind hochsensibel?	173
Danksagung	176
Register	178

INFO ZU UNSERER WEBSEITE

Um die Möglichkeit zu haben, neue Informationen zum Thema hochsensible Kinder an unsere Leser zu vermitteln, haben wir eine Webseite eingerichtet:



<http://hochsensibleskind.org>

Dort habt ihr auch die Möglichkeit, uns zu kontaktieren.

Zudem findet ihr eine Liste mit den Webseiten und Blogs, die wir empfehlen. Da wir die Seiten ständig aktualisieren, wird euch keine wichtige Neuigkeit entgehen.



Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist ein Phänomen, das die Gesellschaft vor viele Fragen stellt. Fast wirkt sie wie eine Modekrankheit. Sie wird belächelt, gefeiert, beschimpft, nicht ernst genommen, und oft wird versucht, sie totzureden. Nur wenige Ärzte und Wissenschaftler setzen sich derzeit ernsthaft mit dem Phänomen Hochsensibilität auseinander.

In den letzten Jahren konnte man jedoch beobachten, dass die Hochsensibilität immer weniger suspekt wahrgenommen wird, was nicht zuletzt an den vielen wissenschaftlich fundierten Studien über das Phänomen liegt. Für Eltern hochsensibler Kinder ist das Durcheinander nicht gerade hilfreich. Schnell landet man bei der Suche im Internet in esoterischen Foren oder auf Seiten, die behaupten, Hochsensibilität existiere gar nicht und sei nur eine netter klingende Diagnose für verhaltensauffällige Kinder. Es erfordert daher viel Geduld, wirklich hilfreiche Informationen zu finden und vor allem ein starkes Selbstbewusstsein, denn nicht selten werden die Eltern als eine mögliche „Ursache für Hochsensibilität“ dargestellt.

Um euch die Hochsensibilität verständlich zu erklären und bewährte Tipps für den Alltag zu geben, schreiben wir dieses Buch. Wir möchten euch als Eltern stärken und euch die Angst davor nehmen, dass mit eurem Kind „etwas nicht stimmt“. Mit diesem Buch werdet ihr lernen, euer Kind zu verstehen und merken, dass ihr nicht alleine mit euren Fragen seid.

Wir schlüsseln typische Alltagssituationen auf und geben euch Einblicke, was im Kopf eures Kindes passiert. Und zum Schluss bekommt ihr Handwerkszeug an die Hand, mit dem ihr das Leben eures Kindes sowie euer eigenes wesentlich entstressen könnt.

UNSER TIPP: HOCHSENSIBILITÄT IST EINE CHANCE

Lernt, die Hochsensibilität als Chance für eure Familie zu sehen. Familien mit hochsensiblen Kindern sind „aufgefordert“, viel Verständnis füreinander sowie für die „eigene“ Andersartigkeit zu entwickeln.

Um nachvollziehen zu können, wie sich das Kind in vielen Situationen fühlt, versetzt euch einmal in folgende Lage:

Du stehst in deiner Stadt mitten auf dem Marktplatz. Um dich herum findet ein Wochenmarkt statt. Die Marktschreier bewerben lautstark ihre Produkte. Das könnten sie sich eigentlich sparen, da die Lebensmittel so intensiv duften, dass du das Gefühl hast, du würdest deine Nase abwechselnd in die verschiedensten Körbe tauchen.

Die Sorge einiger Standbesitzer, nicht genügend Geld einzunehmen, überträgt sich auf deine Gefühlswelt. Während dein Geruchssinn noch am Erdbeerstand hängenbleibt, rempelt dich versehentlich eine Frau mit ihrem Rollator an. Zu den Rufen der Marktschreier kommen nun auch noch die weinerlichen Entschuldigungen der alten Frau. Du spürst, dass sie sich an diesem Ort völlig überfordert fühlt, die Enge macht auch ihr zu schaffen. Ihre Angst, noch mehr Menschen über die Füße zu fahren, krabbelt langsam deinen Hals hinauf. Übrigens nimmt der blaue Fleck an deinem Oberschenkel, der vom Rollator stammt, einen gewaltigen Teil deiner Wahrnehmung ein. Du spürst, wie das Blut sich sammelt, es kribbelt und schmerzt an der Stelle.

So langsam spürst du, wie dir alle Eindrücke zu viel werden. Du beschließt, ohne deine Einkäufe erledigt zu haben, in deine Wohnung zu flüchten, um dem Lärm, den Gerüchen und den Emotionen der anderen Menschen zu entkommen.

Das Internet, eine Recherchequelle mit Schwachpunkten

Viele Eltern, die erstmals mit der Hochsensibilität ihres Kindes konfrontiert sind, beginnen ihre Suche zunächst im Internet. Dort wird man schnell fündig und trifft auf Foren, Facebook-Gruppen und Blogs. Es gibt darunter sehr empfehlenswerte Blogs, auf die wir im Anhang hinweisen. Das Schöne an Blogs ist, dass man dort Erfahrungsberichte anderer Eltern mit hochsensiblen Kindern findet. Diese vermitteln zum einen das angenehme Gefühl, nicht alleine zu sein mit den Problemen und Andersartigkeiten eines hochsensiblen Kindes, zum anderen bekommt man gerade durch Eltern, die ihre Erfahrungen teilen, wundervolle, praxiserprobte Tipps für den Alltag.

Was Foren und Facebook-Gruppen angeht, möchten wir euch jedoch gerne folgenden Ratschlag an die Hand geben, um eigene Verunsicherungen zu vermeiden:

Esoterikforen können einem helfen, indem sie plausibel klingende Erklärungen dafür geben, warum euer Kind hochsensibel ist. Oftmals trifft man dort auf Begriffe wie „Kristallkinder“.

Wir behaupten nicht, dass dies alles Quatsch ist. Aber wirklich helfen wird es euch im Umgang mit der Hochsensibilität eures Kindes nicht. Manche Aussagen und Erklärungen in den Foren können gegebenenfalls sogar schädlich sein – wir werden später noch etwas genauer darauf eingehen.

Facebook-Gruppen haben den Nachteil, dass sie selten von Experten moderiert werden. So manch eine Mutter wurde in solchen Gruppen regelrecht von anderen Müttern emotional zerpfückt, die eine Erziehungsmethode für nicht tragbar oder für eine Zumutung halten. Einerseits sind Tipps anderer Eltern hochsensibler Kinder oft sehr hilfreich, andererseits muss man sich selbst davor schützen, Beleidigungen zu nahe an sich heranzulassen.

Forschungsgebiet Hochsensibilität

Bis vor Kurzem war das Thema Hochsensibilität ein viel diskutiertes, aber wenig erforschtes Gebiet der Psychologie. Es gab sehr viele Menschen, die der Hochsensibilität die Existenz absprachen. Hinzu kam, dass die Hochsensibilität durch ihre Symptome oft mit Eigenschaften wie zum Beispiel der Hysterie gleichgestellt wurde. Es gab viele Diskussionen um die Fragen, was Hochsensibilität überhaupt ist und wie sie entsteht.

Inzwischen können wir auf viele Forschungsarbeiten zugreifen, die sowohl tatsächlich die physischen Merkmale der Hochsensibilität aufzeigen als auch die Streitereien um die Existenz minimieren.

Wir möchten euch jetzt nicht zu viel Theorie auftischen, deswegen haben wir hier erst einmal die wichtigsten Fakten zusammengestellt, kurz und knapp.



FAKTEN ÜBER HOCHSENSIBILITÄT

1. Hochsensibilität ist weder eine Krankheit noch eine „Ausrede“ für seltsames Verhalten.
2. Sie kann inzwischen wissenschaftlich erklärt werden.
3. Sie ist nicht der Esoterik zuzuordnen.
4. Die Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das nicht erst in der Kindheit entsteht, sondern angeboren wird.
5. Offensichtlich haben Hochsensible einen sehr stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, einen guten Blick für Details und eine überdurchschnittliche analytische Fähigkeit.
6. Hochsensibilität ist nicht mit Hysterie oder ADHS/ADS zu verwechseln.

Wozu hat die Natur Hochsensibilität „erfunden“?

Viele Eltern sowie hochsensible Menschen selbst fragen sich, wozu es überhaupt Hochsensibilität gibt. Dazu wird viel geforscht, und es gibt Vermutungen, die sich sehr plausibel anhören. Diese gehen davon aus, dass die Menschen ganz am Anfang der Evolution in Stämmen zusammenlebten. Um das Überleben der Mitglieder in solchen Gruppen zu sichern, haben die Menschen verschiedene Talente entwickelt, wie zum Beispiel besonders schnelle Beine, starke Arme, gute Augen zum Jagen und ein gutes Gehör, um nahende Gefahren frühzeitig wahrzunehmen.

Die Hochsensibilität diente der Sicherheit der Menschen. Hochsensible Menschen können beispielsweise erspüren, wenn Tiere in der

Umgebung vor heftigen Wetterveränderungen oder Naturkatastrophen in Panik geraten.

HOCHSENSIBLE MENSCHEN SPÜREN MEHR



Kurz vor dem Tsunami 2004 in Thailand spürten einige Menschen die heftigen Fluchtinstinkte der Tiere und sprachen diese auch an. Leider wurden sie nicht direkt ernst genommen, da in der heutigen Zeit Intuition oft als „esoterischer Quatsch“, Spinnerei oder als Zufall abgetan wird.

Was ist im Kopf eines hochsensiblen Menschen anders?

Wir haben eine wunderschöne, einleuchtende Erklärung gefunden, die es wirklich leicht verständlich macht, warum manche Menschen so unfassbar viele Reize ungefiltert aufnehmen. Es handelt sich dabei darum, dass eine sehr niedrige sensorische Wahrnehmungsschwelle vorliegt. Man kann sich das so vorstellen:

Wenn zwei Synapsen miteinander Reize austauschen, so muss ein Reiz eine wesentlich niedrigere Energie besitzen, um überzuspringen. Es reicht also schon eine kleine Stimulation, um Informationen an das Gehirn als „wichtigen Impuls“ weiterzuleiten, der nach Dringlichkeit beurteilt und eingeordnet werden muss. Das alles passiert gleichzeitig mit vielen verschiedenen anderen Reizen. Der Arbeitsspeicher im Kopf wird also extrem gefordert, er muss viel mehr Informationen verarbeiten, als er eigentlich kann. Und wenn

der Arbeitsspeicher überlastet ist – das wissen wir alle aus langjähriger Erfahrung am Computer –, dann geht einfach nichts mehr.

Nun ist so ein menschliches Gehirn natürlich viel komplexer als ein Computer. Zudem hat jeder Mensch aber nur einen begrenzten Arbeitsspeicher. Wenn der überlastet wird, kommt es zu „Kurzschlussbehandlungen“ wie Programmabstürzen oder schlichtweg zu einem „Herunterfahren“ des Systems.

Das erkennt man bei Kindern meist daran, dass sie plötzlich leicht apathisch wirken und mit starrem Blick regungslos stehen oder sitzen bleiben. Manche Erwachsene können mit diesem Verhalten absolut nicht umgehen und machen sich Sorgen um den Zustand des Kindes. Wir können euch beruhigen: Dies ist ein Verhalten, das für hochsensible Menschen sehr typisch ist.

Untersuchungen mit der Magnetresonanztherapie ergaben: Die Hirnareale, die für *Aufmerksamkeit*, *Empathie* und *Selbstreflexion* zuständig sind, weisen bei Hochsensiblen eine deutlich höhere Aktivität auf als bei Menschen, die nicht als hochsensibel gelten. Man kann dies auch wieder mit dem Arbeitsspeicher in Computern vergleichen. Aufgrund der gründlicheren Informationsverarbeitung erleben Hochsensible häufig Entscheidungsschwierigkeiten und brauchen länger, um Aufgaben zu lösen.

Ebenfalls zeigen die bisherigen Forschungen, dass sich die Zahl der extrovertierten sowie der introvertierten Hochsensiblen die Waage hält. Somit kann man nicht behaupten, alle Hochsensiblen wären sehr in sich gekehrt. Was man jedoch bei fast allen Hochsensiblen beobachtet, ist, dass sie sich häufiger als andere mental zurückziehen. Das dient ihnen dazu, sich den übermäßigen Reizen

in der Umgebung zu entziehen beziehungsweise die aufgenommenen Informationen zu verarbeiten.

Arten von Hochsensibilität

Es gibt ganz unterschiedliche Ausprägungen von Hochsensibilität. Manche Kinder sind in einer Richtung extrem sensibel, manche in allen Richtungen ein bisschen.

DIESE ARTEN VON HOCHSENSIBILITÄT WERDEN UNTERSCHIEDEN



- Sensitive Hochsensibilität
- Kognitive Hochsensibilität
- Olfaktorische Hochsensibilität
- Auditive Hochsensibilität
- Emotionale Hochsensibilität

Die **sensitive Hochsensibilität** macht sich vor allem über die Haut bemerkbar. Kinder, die sensitiv hochsensibel sind, mögen viele Arten von Kleidung nicht, meiden Schmutz und Flüssigkeiten am Körper und mögen manchmal partout keine Creme auf ihrer Haut. Wir haben oft von Kindern gehört, die den Sand im Sandkasten absolut eklig finden oder auch keine Wachsmalstifte anfassen wollen.

Die **kognitive Hochsensibilität** ist durch ein enormes Auffassungsvermögen sowie einen sehr ausgeprägten Sinn für Logik gekennzeichnet. Die Kinder mit dieser Hochsensibilität erkennen

blitzschnell Zusammenhänge. Man sagt ihnen nach, dass sie auch gut im Erkennen von Wahrheit und Unwahrheit sind und Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können.

Die **olfaktorische Hochsensibilität** macht sich über den Riechnerv und den Geschmackssinn bemerkbar. Kinder mit dieser Hochsensibilität sind extrem wählerisch, was das Essen betrifft. Zudem sind sie extrem empfindlich gegenüber Gerüchen. Gerüche und Geschmackserlebnisse können sie sogar kognitiv außer Gefecht setzen.

Die **auditive Hochsensibilität** betrifft den Hörnerv. Kinder mit dieser Form der Hochsensibilität können kleinste Nuancen von Tönen unterscheiden und lassen sich von Musik und Umgebungslärm total vereinnahmen. Oft können sie Lieder auf einem Instrument nachspielen, wenn sie diese nur ein paar Mal gehört haben und erinnern sich an Melodien, die sie vor sehr langer Zeit nur ein Mal aufgeschnappt haben.

Die **emotional hochsensiblen** Kinder spüren jegliche Emotionen um sich herum. Dabei ist es übrigens egal, ob von Mensch oder Tier. Sogar Musik kann sie gefühlsmäßig völlig aus der Bahn werfen.

Wenn sie einen Raum betreten, wissen sie sofort, wie die Stimmung ist. Sie spüren die inneren Regungen anderer Menschen sogar dann, wenn sie diesen nicht ins Gesicht schauen. Das kann ganz klar als Vorteil gewertet werden, macht aber den meisten Kindern extrem zu schaffen, da sie sich nicht von den Emotionen der anderen Menschen abgrenzen können und deren Gefühlen „ausgeliefert“ sind.

Introvertierte und extrovertierte Kinder

Wenn wir auf den verschiedenen Webseiten und in Ratgebern über hochsensible Kinder stöbern, fällt uns auf, dass viele Eltern sehr überrascht sind, dass auch ihre extrovertierten Kinder zu den hochsensiblen Kindern gehören könnten. Die meisten Menschen glauben, dass hochsensible Kinder in sich zurückgezogen sind und einfach schneller weinen als andere Kinder. Man muss jedoch zwei Typen von hochsensiblen Kindern unterscheiden: intro- und extrovertierte.

Introvertierte hochsensible Kinder

Introvertierte hochsensible Kinder sind der Typ Kind, der viel mit sich selbst ausmacht, in sich gekehrt wirkt und dazu neigt, alles in sich hineinzufressen. Da diese Kinder so still sind, fallen sie in der Masse von Kindern selten auf. Sie stehen ungerne im Mittelpunkt und möchten nicht rund um die Uhr aktiv beschäftigt werden. Manche sind richtige Eigenbrötler. Oft bemühen sich Lehrer/ Erzieher vergebens darum, diese Kinder zu mehr Aktivität zu animieren.

Regeln sind unumstößlich – Eine Erzieherin erzählt

„Seit einem Monat ist ein neues Kind bei uns in der Gruppe. Der Junge ist normalerweise sehr zurückhaltend und redet kaum. Doch es gibt Situationen, da wird er geradezu aufbrausend, sogar richtig laut, nämlich dann, wenn ein anderes Kind eine der im Kindergarten geltenden Regeln bricht. Auch vor uns Erzieherinnen macht er keine Ausnahme, wir müssen uns ständig belehren lassen, wenn wir beispielsweise in der Bastelstunde in einem vermeintlich unbeobachteten Moment mal schnell einen Schluck Kaffee trinken.“

Die kleinen „Schulhofpolizisten“: Viele introvertierte hochsensible Kinder sind penible Verfechter von Strukturen und Regeln. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Hänseleien und Verwirrung zwischen dem hochsensiblen Kind und seinem Umfeld.



WOZU REGELN DIENEN

Regeln geben hochsensiblen Kindern Halt in unserer sich schnell verändernden, turbulenten und oft chaotischen Umwelt.

Regeln geben allen Kindern Halt, egal ob hochsensibel oder nicht, aber insbesondere hochsensible Kinder reagieren sehr schnell, wenn jemand diese Sicherheit zerschlägt.

Kennt ihr auch Situationen, in denen das Kind euch mit scheinbar sinnlosen, eher nervenden Fragen überhäuft? Diese können so lauten:

„Kommt der Ketchup immer auf die linke Seite vom Teller?“

oder:

„Muss man erst die Gummistiefel ausziehen oder erst die Jacke?“

Diese Fragen sind ein Zeichen dafür, dass euer Kind sich gerade darum sorgt, etwas falsch zu machen. Es will nicht selber aus Versehen gegen Regeln verstoßen, wo diese doch so wichtig für das Kind selbst sind. Diese Kinder sind mitnichten Besserwisser! Sie haben lediglich wahrhaft Angst davor, dass Chaos ausbricht und sie die Übersicht verlieren.

INTROVERTIERTE HOCHSENSIBLE KINDER



Introvertierte hochsensible Kinder sind oft ängstlicher, unsicherer und gleichzeitig ruhiger als andere Kinder. Schnell ziehen sie sich in ihr inneres Schneckenhaus zurück.

Von außen sollten sie nicht gezwungen werden, sich mehr zu äußern oder aktiver am Geschehen teilzunehmen. Was ihnen guttut, ist die Stärkung ihres Selbstbewusstseins. Sie müssen mehr bestärkt werden und möchten gerne an die Hand genommen werden, wenn sie etwas Neues tun sollen.

Anstatt laut und energetisch auszuflippen, fressen diese Kinder ihre Sorgen und Gedanken in sich hinein. Sie verarbeiten eine Reizüberflutung nicht, indem sie Energie abgeben. Durch dieses Anstauen von negativer Energie im Körper zeigen hochsensible introvertierte Kinder öfter passive Ausbrüche, die sich anders zeigen, zum Beispiel durch Allergien, Hautirritationen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Bauchschmerzen.

Extrovertierte hochsensible Kinder

Die extrovertierten hochsensiblen Kinder laufen gut und gerne Gefahr, als ADS-Kinder abgestempelt zu werden (Kapitel „Hochsensibilität und ADS/ADHS“). Sie sind meist nicht zu übersehen und oft laut. Sie stehen gerne im Mittelpunkt und sind sehr mitteilungsbedürftig. Auffällig ist zudem, dass ihre Stimmungen sehr schwanken. Sind sie in der einen Sekunde gerade entspannt und gut gelaunt, so können sie eine Sekunde später geradezu vor Wut explodieren. Oft passiert dies auch sehr unvorhergesehen.

Viele Eltern erzählen uns von Gefühlsausbrüchen, die ihren Kindern viel Energie rauben. Man sagt ihnen nach, dass sie extrem gut schauspielern können und sehr gerne die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Das ist ihre Art, die Reize, die sie aufsaugen, zu verarbeiten. Sie sind sehr aktiv und spiegeln ihren Mitmenschen, was diese gerade bewegt.



EXTROVERTIERTE HOCHSENSIBLE KINDER

Extrovertierte hochsensible Kinder sind oft sehr mitteilungsbedürftig. Sie lassen die Emotionen aus sich herausprudeln und verarbeiten Erlebnisse aktiv durch Äußerungen und körperliche Tätigkeiten. Sie wirken dadurch oft unberechenbar und impulsiv.

Das Phänomen „Klassenclown“

„Klassenclowns“ überspielen ständig ihr Inneres. Meist sind es eben gerade feinfühligere Kinder, die sich nicht erlauben, ihre Gefühle

ehrlich nach außen zu zeigen, um sich vor möglichen Verletzungen zu schützen. Hier beißt sich die Katze in den Schwanz, denn gerade das Überspielen wirkt so albern, dass gerade das wieder den Klassenkameraden den besten Aufhänger dafür bietet, das Kind zu hänseln.

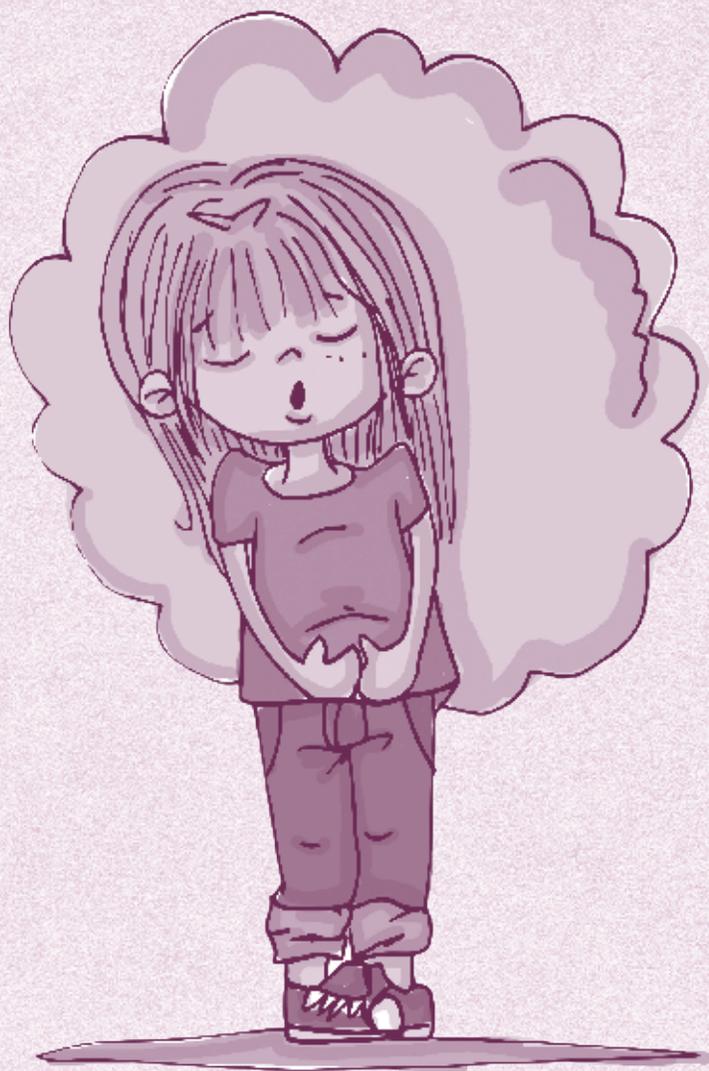
Es hat sich bewährt, einmal bei sich selber zu überprüfen: Kann es sein, dass wir Eltern – die wichtigsten Vorbilder unserer Kinder – selbst zu Hause ungern unsere Gefühle zeigen?

Eine weitere Strategie, um dem Kind die Last des Klassenclowns zu nehmen, ist, mit ihm zu üben, die eigenen Emotionen richtig zuzuordnen. Wir haben gemerkt, dass viele hochsensible Kinder zwar immer erklären können, wie sich ein Gefühl anfühlt, aber die Zuordnung, um welches Gefühl es sich handelt, fällt vielen von ihnen schwer.

Die Bedeutung von hochsensiblen Kindern für die Familie

Lernt, die Hochsensibilität als Chance für eure Familie zu sehen. Denn Familien mit hochsensiblen Kindern sind „aufgefordert“, viel Verständnis füreinander sowie für die „eigene Andersartigkeit“ zu entwickeln.

In den ersten Lebensjahren ist es vermutlich sehr schwer, die Andersartigkeit seines hochsensiblen Kindes zu erkennen, wenn man nicht schon vorab mit dem Thema in Kontakt kam.



Typische körperliche Auffälligkeiten

Inzwischen gibt es dankenswerterweise einige Blogs, die vom Leben mit hochsensiblen Kindern berichten. Wir erstellen dazu eine Linksammlung für euch auf unserer Homepage, die wir immer wieder ergänzen. In diesen Blogs sowie in den Berichten der Eltern, die wir befragten, werden immer wieder körperliche Probleme thematisiert. Dabei tauchen ganz bestimmte Symptome besonders häufig auf.

Verspannungen

Hochsensible Kinder sind den ganzen Tag Reizen ausgesetzt, die sie nicht schnell genug verarbeiten können, was zu einem „mentalen Stau“ führt. Es sammelt sich die Energie der nicht aufgelösten Reize in den Nervenbahnen und belastet das Kind weiter. Verspannungen treten oft bei hochsensiblen Kindern auf, die in einer sehr lauten Schulklasse oder Kindergartengruppe sind. Oder beispielsweise, wenn an einem Tag sehr viele emotionale Reize auf das Kind einprasseln. Verspannungen machen sich meist durch Nackenschmerzen bemerkbar. Auch eine geduckte Haltung findet man bei vielen hochsensiblen Kindern. Diese ist in den meisten Fällen eine Folge von einer stark zusammengezogenen Haltungsmuskulatur.

Auch Kopfschmerzen sollten in diesem Zusammenhang erwähnt werden, da diese häufig eine Verspannung im Rücken oder im Nacken als Ursache haben.

Unruhe

Die immense Aufnahme von Informationen führt zu einem großen Datenverkehr im Gehirn. Diese Daten wollen alle nach und nach verarbeitet werden, was sich jedoch als schwierig erweist, weil ja bereits in dem Moment, in dem eigentlich die Datenverarbeitung beginnen sollte, wieder neue Daten im Kopf des Kindes ankommen. Diese vielen unverarbeiteten Daten kreisen im Kopf umher und sorgen so für extreme Aktivität im Hirn. Diese wiederum spiegelt sich in der körperlichen Unruhe.

Nach der Geburtstagsparty – Aus dem Familienalltag

Lea hat den Samstag auf einer sehr durchgeplanten Geburtstagsfeier ihrer besten Freundin verbracht. Es waren viele Kinder anwesend. Auch einige andere Eltern waren den Tag über bei den Kindern geblieben und waren durchgehend am Diskutieren über die letzten Geschehnisse im Kindergarten.

Abends im Bett kann Lea einfach nicht abschalten. Sie ist unruhig, zappelig und springt noch vier Mal wieder aus dem Bett, weil sie uns noch etwas Wichtiges erzählen muss.

Als Lea endlich schläft, geht das Wälzen weiter. Sie strampelt sich die Decke weg, redet im Schlaf, knirscht mit den Zähnen. Am nächsten Tag ist sie schlecht gelaunt, zieht sich viel in sich zurück und schläft den halben Nachmittag.

Eltern von Lea, 5 Jahre alt

Sensible Haut

Die sensible Haut der Kinder ist nicht nur anfällig für Reizungen. Die Haut ist genau wie zum Beispiel die Augen und die Ohren ein Sinnesorgan, das ständig Informationen aufnimmt. Bei hochsensiblen Kindern ist die Haut dadurch oft sehr temperaturempfindlich sowie wesentlich schneller im sogenannten „Alarmmodus“, wenn sie mit Stoffen, Cremes oder anderem in Berührung kommt.

Das Etikett – Aus dem Familienalltag

Jonas ist vier Jahre alt und hat im Kindergarten bei seinem Freund Tobias gesehen, dass es einen total tollen Dino-Pullover gibt. Den möchte er nun unbedingt auch haben. Da er in wenigen Tagen Geburtstag hat, haben wir den gewünschten Pullover organisiert und lassen Jonas sogar den Pullover an seinem Ehrentag im Kindergarten tragen.

Zunächst beginnt der Tag sehr schön. Jonas wird im Kindergarten gefeiert und ist sehr ausgelassen. Beim Abholen zuckt Jonas allerdings so seltsam: Er reißt alle paar Minuten seine rechte Schulter nach hinten und zieht dabei seinen Kiefer seltsam nach links. Diese skurrile Bewegung wird etwas später von Flüchen und Wutanfällen begleitet.

Zum Kaffee, als die Verwandtschaft am Tisch sitzt, flippt Jonas so aus, dass er seinen Kakao durch seine seltsamen Bewegungen umschüttet. Anschließend sitzt er heulend unter dem Tisch. Er sagt, dass ihn andauernd etwas im Nacken kneifen würde. Als ich unter den Pullover sehe, ist seine Haut ganz rot und wund. Offensichtlich hat das Etikett für das Unbehagen des Tages gesorgt.

Solche Probleme mit Etiketten habe ich bei Jonas schon ein paar Mal erlebt. In Zukunft entferne ich einfach alle Etiketten aus seiner Kleidung.

Mutter von Jonas, 4 Jahre alt

Ernährung

Viele Eltern von hochsensiblen Kindern können ganze Romane über das Essverhalten ihres Kindes schreiben. Eine Mutter erzählte von ihrem Sohn, der nur Marmeladenbrote aß, da er sämtliche andere Nahrungsmittel nicht vertrug. So schlimm ist es zum Glück meistens nicht, aber wenn das Kind bei einigen Nahrungsmitteln von Schmerzen im Mund oder einem Gefühl des „Umhauens“ spricht, sollte man dies unbedingt ernst nehmen.

Oft können die Kinder keine Zitrusfrüchte ertragen, da diese zu viel Säure enthalten. Oder Radieschen werden zum Beispiel als Geschmacksexplosion empfunden.

Auffällige Art der Bewegung

Läuft euer Kind oft in einer seltsam geduckten Haltung? Vor allem in Bereichen, in denen sich sehr viele Menschen befinden? Dann kann es sein, dass es sich vor den vielen Emotionen um sich herum duckt und diesen auszuweichen versucht.

Sollte das der Fall sein, achtet bitte drauf, dass sich diese Haltung nicht manifestiert und zur Standardhaltung wird, denn das würde unweigerlich zu Haltungsschäden führen. Wir führen im Kapitel „Ressourcen für hochsensible Kinder“ Möglichkeiten auf, wie euer Kind sich selbst im Alltag davor schützen kann, von äußeren Reizen überwältigt zu werden.



Das Baby- und Kleinkindalter

Wir haben sehr viele, also wirklich wahnsinnig viele Eltern kennengelernt, die ein hochsensibles Baby haben. Und generell kann man sagen: Ein Baby, das ohne ersichtlichen Grund (Hunger, nasse Windel, Bauchschmerzen) viele Stunden am Tag schreit, scheint einem besonders unangenehmen Reiz ausgeliefert zu sein, den es zu finden gilt.

REGISTER

- A**bgrenzung 139
 Achtsamkeit 158, 159
 ADHS 14
 ADS 14
 Antennen 55
 Atem 52
 Aufmerksamkeit 16
 Auto 99, 100
- B**aby 25, 39, 40, 41, 42, 43, 44,
 45, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 56,
 57, 58, 59, 88, 93
 Babybett 53
 Babybrei 58
 Babykurse 54
 Babywippen 57
 Bauchschmerzen 21, 39, 83, 93,
 98, 115, 116
 Bewegung 37, 41, 54, 90
- D**epression 93, 94
 Disharmonien 85, 139
- E**ingewöhnung 63
 Elektrogeräte
 – Fernseher 57
 – Handys 57
 – Radiowecker 58
- Empathie 16, 26
 Energieräuber 54
 Ernährung 37
 Erschöpfung 116
 Erzieher 19, 62, 63, 94, 97, 98,
 117
 Essen 18, 59, 91, 92, 104, 115,
 159
 Extrovertierte 16, 22
- F**reunde 112
- G**ehen 159
 Gerechtigkeitssinn 14
 Geruchssinn 11, 41
 Gewürz 115
- H**aare waschen 69
 Haltung 37, 159
 Haut 53
 Hochsensibilität 9
 – auditive 18
 – emotionale 18, 55, 87, 118
 – kognitive 17
 – olfaktorische 18
 – sensitive 17
- I**ntrovertierte 16, 19, 21

Kindergarten

- Eingewöhnung 61
- Kindergeburtstag 82, 83
- Kleidung 17, 41, 66, 67,
115, 127
- Krabbelgruppen 54
- Kristallkinder 12
- Kuscheltiere 57

Medizin 73, 74

- Mobbing 113
- Modekrankheit 9

Perfektionismus 126, 128**R**egen 50

- Reisen 51
 - Flugzeug 52
 - Kreuzfahrten 52
- Reize 15, 16, 22, 26, 34, 41, 43,
44, 46, 50, 54, 55, 56, 57, 62,
67, 69, 89, 91, 92, 94, 101,
102, 103, 104, 117, 118, 119,
123, 135, 139, 142
 - auditive 42
 - emotionale 42
 - olfaktorische 41
 - sensitive 41
 - visuelle 41
- Reizexplosion 69
- Rituale 55, 56, 69, 90

Sauberteufel 59

- Schlaf 35, 88, 90, 117, 136
- Schreibaby 40
- Schwimmen 86
- Seepferdchen 86
- sensible Haut 35
- Spielzeug 56
- Sport 87
- Strahlung 57
 - Elektrogeräte 57
- Stress 10, 42, 53, 62, 63, 116
- Strukturen 20
- Symmetrien 127

Überreizung 115, 118

- Unruhe 34
- Urlaub 52

Verspannungen 34

- Verständnis 10, 23, 100, 128,
158, 162, 163

Raus aus der Reizüberflutung

Stand 2018: Änderungen vorbehalten.



Sabine Dinkel

Hochsensibel durch den Tag

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

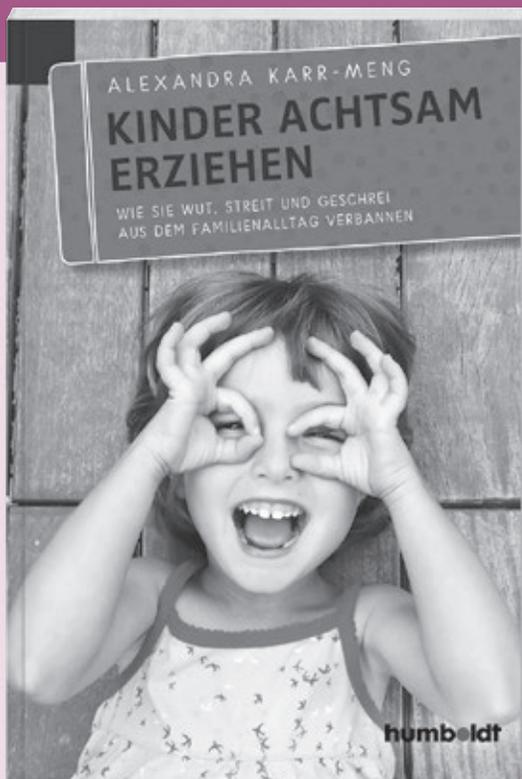
ISBN 978-3-86910-514-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Der perfekte Ratgeber für Hochsensible und Reizüberflutete, die sich eher für die praktische Hilfe als für die Theorie interessieren!
- Bewährte, praktische Hilfe für konkrete berufliche und private Situationen
- In Zusammenarbeit mit hochsensibel.org, dem Internetportal für reizempfindliche Menschen

Erziehung auf Augenhöhe



Stand 2018, Änderungen vorbehalten.

- Achtsamkeit – auch in der Kindererziehung
- Der praktische Eltern-Ratgeber: Mit kleinen Veränderungen zu mehr Harmonie und Verständnis im Familienalltag
- Geniale Rituale und Übungen, die sich leicht und schnell umsetzen lassen

Alexandra Karr-Meng
Kinder achtsam erziehen

208 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-639-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Die besten Mama-Life-Hacks!



Stand 2018: Änderungen vorbehalten.

Nicole Weiß

Familie Ordentlich

208 Seiten, 80 Fotos

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-415-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Familien-Alltag im Griff und dennoch Zeit für sich: die besten Life-Hacks für Mamas von der Macherin des Erfolgs-Blogs „Familie Ordentlich“
- Endlich mehr Freude und Zufriedenheit für gestresste Mütter
- In 30 Tagen zum entspannten Mama-Dasein: Tipps & Tricks, die helfen, das Haushalts-Chaos zu beherrschen, obwohl die Kinder die volle Aufmerksamkeit fordern

Ich zähle jetzt bis drei ...



Stand 2018. Änderungen vorbehalten.

- Kommunikationsstile und ihre Auswirkungen
- Praktische Tipps der Psychologin und Bestseller-Autorin
- Kommunikationsregeln für eine faire Konfliktlösung

Doris Heueck-Mauß

So rede ich richtig mit meinem Kind

2. Auflage

168 Seiten, 11,8 x 17,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-630-4

€ 12,99 [D] / € 13,40 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-641-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-659-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-660-1 (EPUB)

Die Autoren:

Mira Mondstein ist mit ihrem gleichnamigen Blog zum heimlichen Star für Eltern von hochsensiblen Kindern geworden.

Deva Wallow ist Familien- und Paartherapeut und weiß aufgrund seiner Beratungserfahrung mit sensiblen Kindern und Eltern, welche Erziehungstipps im Alltag besonders gut funktionieren.

Zusammen gründeten sie 2015 das familymag.net – hier bloggen sie zu Themen, die Familien bewegen. Als Veranstalter der Bloggerkonferenz #westfam sorgen sie dafür, dass sich Blogger rund um die Themen Familie und Erziehung besser vernetzen, und haben 2018 den längsten Brief der Welt für die Verbesserung der Geburtshilfe in Deutschland initiiert.

Originalausgabe

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulla Nedebock, Wezembeek-Oppem

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Covermotiv: Getty Images/sesameellis; shutterstock/secondcorner, Wiktorina Matynia, lassedesignen, Angelina De Sol, Luria, Flas100, Drawlab19, Yoko Design

Innengestaltung: Seefeld, Hamburg

Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Vielfühler: Empfindsame Kinder besser verstehen!

Zu laut, zu ungewohnt, zu viel: Hochsensible Kinder haben extrem feine Antennen für ihre Umgebung und erleben daher schnell eine Reiz-Überflutung. Das löst bei ihnen puren Stress aus – sie reagieren mit Angst, Wut oder Abschottung. Dieser Ratgeber hilft euch als Eltern dabei, mit den Herausforderungen souverän umzugehen: Was geht in meinem Kind vor? Wie helfe ich, Stress-Situationen aufzulösen oder von vornherein zu vermeiden? Wie stärke ich mein Kind? Die hilfreichen Tipps und praktischen Ideen lassen sich direkt und unkompliziert im Alltag umsetzen.



100 % praktisch: Der Alltags-Ratgeber für Eltern von hochsensiblen Kindern

MIRA MONDSTEIN ist mit ihrem gleichnamigen Blog zum heimlichen Star für Eltern von hochsensiblen Kindern geworden.

DEVA WALLOW ist Familien- und Paartherapeut und weiß aufgrund seiner Beratungserfahrung mit sensiblen Kindern und Eltern, welche Tipps im Alltag besonders gut funktionieren.

Zusammen gründeten sie 2015 *familymag.net* – hier bloggen sie zu Themen, die Familien bewegen. Als Veranstalter der Bloggerkonferenz *#westfam* sorgen sie dafür, dass sich Blogger rund um die Themen Familie und Erziehung besser vernetzen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-641-0



9 783869 106410 19,99 EUR (D)