

9. Vollversammlung des Elternforums vom 11.09.2018 und Elternvortrag „Hochsensible Kinder“

Etwa 70 Personen sind der Einladung des Elternforums zur 9. Vollversammlung gefolgt- das Foyer ist voll besetzt. Sie freue sich, so viele Personen begrüßen zu dürfen, erklärt Rahel Vetterli, die Präsidentin des Elternforums Henggart, und sie heisse auch die Zuhörer/innen von auswärts ganz herzlich willkommen, die eigens wegen des Elternvortrages angereist seien. In einem kurzen Jahresrückblick informiert Vetterli über die Wahlen 2017 und die Aktivitäten des Elternforums des vergangenen Jahres.

Im Anschluss an ihren Bericht findet die Wahl des Vorstands statt. Alle Mitglieder des Elternforums kandidieren erneut und werden ein weiteres Mal wiedergewählt.

Unsere reizüberflutete Welt hat Auswirkungen – besonders für hochsensible Kinder

Warum schmerzt es Janine (7) selbst derart, wenn ein anderes Kind bestraft wird? Warum grübelt Adrian (8) intensiv darüber nach, ob er mit anderen Jungen raufen und rangeln solle, obwohl er es eigentlich nicht möchte? Warum befindet er sich in einem ständigen inneren Konflikt? Das liege daran, dass Janine und Adrian hochsensibel seien, erklärt Brigitte Küster in ihrem auf die Vorstandswahlen folgenden Elternvortrag. Eine hohe Empathie, wie hier am Beispiel von Janine gezeigt, und ein gründliches Durchdenken einer Situation, wie exemplarisch bei Adrian dargestellt, gehörten zu den Fähigkeiten, über die hochsensible Kinder verfügten. Es sei ihr ein Anliegen, bei Eltern und Schulen ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie Hochsensibilität im Kindesalter sich anfühle und wie man dieser begegnen könne, betont Küster, die nach ihrer psychologischen Ausbildung das Institut für Hochsensibilität in Altstätten (SG) gegründet und schon einiges zum Thema veröffentlicht hat, gleich zu Beginn ihres sehr engagierten Vortrages. „Eine Reise in die Klarheit“, unter dieses Motto stelle sie den Abend, um Licht in die Mythen zu bringen, die sich teilweise um den Begriff Hochsensibilität ranken. Eine Modediagnose, wie manchmal behauptet, sei Hochsensibilität nicht, es handle sich um keine Krankheit, auch nicht um einen Lifestyle-Trend, sondern um eine Wesensart. Schon im Altertum habe es Hinweise darauf gegeben, dass manche Menschen über eine intensivere Wahrnehmung verfügten als andere. Doch erst Elaine Aron, eine kalifornische Psychologin, habe festgestellt, dass das Nervensystem einiger Menschen reaktiver arbeite und Reize schlechter ausfiltern könne – Aron schätzt den Anteil der Betroffenen auf 15-20 % der Bevölkerung. Sie hat 4 Charakteristika hochsensibler Menschen herausgearbeitet. Auf diese Charakteristika, deren kumulatives Vorliegen, wenn auch im Ausprägungsgrad variierend, für die Annahme einer Hochsensibilität zwingend sei, stützt sich auch Küster. Fehle auch nur eines gänzlich, habe man es nicht mit Hochsensibilität zu tun.

Zu diesen Charakteristika zählen:

- **emotionale Intensität**, und zwar in beide Richtungen, d.h. positive Ereignisse werden genauso verstärkt empfunden wie negative.

- **Übererregbarkeit**, die sich darin äussere, dass das Nervensystem von klein(st)en Dingen (Weckerrasseln z.B.) rasch überstimuliert werde und sich lange nicht beruhigen könne.

- **gründliche Informationsverarbeitung**, d.h. es werden auch diejenigen Reize als wichtig wahrgenommen und vom Thalamus an die entsprechenden Gehirnzentren weitergeleitet, die bei normalsensiblen Menschen ausgefiltert würden, was zu einem langen Nachhallen führe.

- **sensorische Empfindlichkeit**, worunter all die Irritationen auf körperlicher Ebene zu subsumieren sind wie beispielsweise Haut- Magen-Darm-Störungen, Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen.

Hochsensibilität werde vererbt, erläutert Küster, hochsensible Säuglinge seien reagibler, deutlich irritierbarer und schwerer zu beruhigen als normalsensible.

Vielen Menschen sei nicht einmal bewusst, dass sie selbst hochsensibel seien – bis sie Eltern würden. Warum das so sei, sei leicht zu erklären: Hochsensiblen gelänge es häufig, sich, soweit möglich, Schutzinseln und Schutzmechanismen in ihren Alltag einzubauen, um möglichst in der für Hochsensible schmalen Komfortzone zu bleiben. Beispielsweise verzichteten sie auf einen „entspannenden“ Abend mit Kollegen nach dem Büro oder verabschiedeten sich deutlich früher. Erst mit der Elternschaft und der ihr immanenten Reizüberflutung durch einen fordernden, schreienden, in all seinen Bedürfnissen äusserst präsenten Säugling, versagten diese Mechanismen. Hochsensible sähen sich plötzlich mit einer Situation konfrontiert, die sie direkt in die Überforderung katapultieren könne. Jetzt aber gelte es, Ruhe zu bewahren. Hochsensibilität sei zwar nicht abtrainierbar, aber begrenzt steuerbar, sie sei sowohl Bürde als auch Gabe.

Möglichkeiten, der Reizüberflutung entgegenzuwirken, solle man nutzen, auch für sich selbst. „Voraussetzung dafür, dass es Ihren Kindern gut geht, ist zunächst einmal, dass es Ihnen gut geht,“ betont Küster. Auch sei weniger oft mehr, besonders für hochsensible Kinder, die nach einem langen Tag in der Schule einfach oftmals ihre Ruhe bräuchten. Das „Reizgefäss“ sei dann einfach voll, und es dauere eine Weile, bis es wieder Kapazitäten frei habe. Man tue sich und den Kindern etwas Gutes, wenn man Zusatzaktivitäten sparsam „dosiere“.

Andererseits sei es auch nicht sinnvoll, zu versuchen, hochsensible Kinder nur in der Komfortzone zu halten, die ja ohnehin sehr schmal sei bei Hochsensiblen. Es bestehe sonst die Gefahr, dass die Kinder wichtige Erfahrungen nicht machen könnten. An die Komfortzone schliesst sich laut einem Modell, das Küster hier verwendet, eine Zone an, die sie als „Lernzone“ bezeichnet. Hier gelte es, mit Augenmass vorzugehen und den Kindern die Lernzone durchaus zuzumuten, um ihre Komfortzone ein wenig zu erweitern. Es tue hochsensiblen Kindern gut, zu sehen, dass sie etwas, vor dem sie sich anfangs ein wenig fürchteten, meistern könnten. So könne man ihnen ihren Potenzialen entsprechend z.B. kleine Ämtli anvertrauen und sie immer wieder einmal ermutigen, etwas zu wagen bzw. ihnen Lob zusprechen, wenn ihnen etwas gelungen sei. Davon profitierten sie sehr. Küster ermutigt die Anwesenden aber auch, im Umgang mit hochsensiblen Kindern ihrem Bauchgefühl vertrauen zu lernen und sich nicht so sehr an Ratgebern zu orientieren.

An die anwesenden Lehrpersonen richtet sie zusätzlich die Bitte, sich des hohen Reizpegels besonders der hochsensiblen Kinder bewusst zu sein und im Rahmen ihrer Möglichkeiten darauf Rücksicht zu nehmen, z.B. nicht direkt nach der grossen Pause einen Test schreiben zu lassen oder zumindest eine kurze Ruheübung einzuschieben. Von einer gelegentlichen Reizsenkung, so Küster, profitierten übrigens nicht nur die Hochsensiblen, sondern i.d.R. die ganze Klasse. Wenn man sich frage, ob das eigene Kind hochsensibel sei oder man hochsensible Kinder in der Klasse habe, helfe es, genauer hinzuschauen. Eine differenzierte Wahrnehmung, ein verzweifertes Bedürfnis, verstanden zu werden, ein stark auf somatischer Ebene empfundenes seelisches Erleben, ein spürbarer starker innerer Druck, ein hoher Anspruch an sich selbst sowie eine schnelle Ermüdbarkeit könnten Indizien für das Vorliegen einer Hochsensibilität bei Kindern sein. Auch könne man Hochsensibilität gut von Ad(H)S abgrenzen, wenn nicht gerade eine seltene Mischform vorliege. So zeigten sich bei Hochsensiblen, da diese über Selbstkontrolle verfügten, deutliche Unterschiede im Verhalten und Wesen zwischen Schule und Elternhaus, während Kinder mit Ad(H)S gleichbleibend in beiden Bereichen agierten. Auch erlebe man hochsensible Kinder als sinn gesteuert, während von Ad(H)S betroffene Kinder impuls gesteuert handelten, ihr Handeln also gerade nicht reflektieren könnten.

Zusammenfassend stellt Küster fest, dass hochsensible Kinder über viele Stärken wie Feingespür, Einfühlungsvermögen, Denkfähigkeit, Kreativität und Engagement verfügen, die ihren Schatten, ihre Schwäche, das Zuviel nämlich, schon in sich trügen. So könne eine hohe Denkfähigkeit in eine das Handeln blockierende und quälende Grübeleie ausarten. Ein günstiges, standfestes, ihr Wesen annehmendes Umfeld sei hochsensiblen Kindern eine grosse Hilfe dabei, diesem Zuviel vorzubeugen oder es zumindest abzumildern. Jemanden mit starker Empathie könne man so z.B. vom Aussen wieder ein wenig ins Innen holen. Letztlich aber sei es nicht angezeigt, Kinder mit der entsprechenden Wesensart nur noch unter dem Etikett „Hochsensibel“ zu betrachten. Wenn man ein Gespür für sie entwickelt habe und sie sich in ihrer Wesensart, z.B. in ihrem Bedürfnis nach mehr Ruhe und Rückzug, verstanden wissen und sich nicht (mehr) „irgendwie verkehrt“ fühlen müssen, könne man sie wieder als das wahrnehmen, was sie seien: einfach Individuen mit ihren ganz speziellen Neigungen, Vorlieben und Fähigkeiten.

Margit Schellhaass