

Elaine N. Aron

Das hochsensible Kind

*Wie Sie auf die besonderen Schwächen und
Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen*

Deutsch von Ursula Bischoff und Sabine Schilasky

mvg Verlag

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, Albträume, 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-

tungen, die man an sie hatte, zu erfüllen. Bei wieder anderen führte eine bewusste Entscheidung zu extrovertiertem Verhalten. So konnte sich eine Frau beispielsweise genau an den Tag und die Stunde erinnern, als sie beschloss, stärker auf andere Menschen zuzugehen. Sie hatte ihre beste und einzige Freundin verloren und fasste den festen Vorsatz, sich niemals mehr nur auf nur eine Person zu verlassen.

Seitdem ich entdeckt habe, dass der Wesenszug der Sensibilität nicht mit Introversion gleichzusetzen ist, habe ich noch weitere Beweise gefunden, dass sensible Personen nicht von Geburt an scheu oder „neurotisch“, also ängstlich und depressiv sind. Derlei Attribute beschreiben sekundäre, nicht ererbte Wesenszüge, die sowohl hochsensible als auch nicht-hochsensible Personen aufweisen.

Als ich verlaublich ließ, dass ich sensible Menschen interviewen wollte, konnte ich mich vor Freiwilligen kaum retten. Schließlich führte ich Einzelgespräche mit 40 Männern und Frauen aller Altersklassen und sozialer Schichten, die jeweils drei Stunden dauerten. Sie alle hatten das Bedürfnis, mit mir über dieses Thema zu sprechen – über den Begriff der Hochsensibilität und warum er ihnen in dem Moment, als sie ihn gehört hatten, so viel bedeutet hatte. (Viele Erwachsene kaufen das Buch *Sind Sie hochsensibel?*, weil sie sich in dem Titel wiedererkennen, ebenso wie Sie selbst das vorliegende Buch vielleicht gekauft haben, weil Sie Ihr Kind in dem Titel wiedererkennen können.)

Durch die Interviews enthüllten sich mir zahlreiche Einzelaspekte der Hochsensibilität, so dass ich einen umfangreichen Fragebogen zu diesem Thema entwickeln konnte. Später fasste ich die wichtigsten Merkmale noch einmal in einem kürzeren Fragebogen zusammen (siehe Seite 64-69). Seitdem habe ich diesen Fragebogen Tausenden von Probanden vorgelegt. Hoch-

sensible Personen erfassten sofort, dass es bei der Beantwortung der Fragen um sie und ihre psychische Disposition ging. Die übrigen 80 Prozent der nicht-hochsensiblen Personen fühlten sich nicht weiter angesprochen. Manche beantworteten sogar sämtliche Fragen mit „nein“. Bei einer Telefonbefragung nach dem Zufallsprinzip erhielt ich die gleichen Ergebnisse. Sensible Menschen sind einfach anders.

Seitdem habe ich mich im Rahmen meiner Tätigkeit als Wissenschaftlerin und Dozentin ausführlich mit dem Thema befasst. Schon bald sah ich ein, dass ein Buch über die Erziehung hochsensibler Kinder nottat. Es gab zu viele traurige Geschichten von Erwachsenen über eine schwierige Kindheit, in der wohlmeinende Eltern ihnen enormes Leid zugefügt hatten, einfach weil sie keine Ahnung hatten, wie man ein hochsensibles Kind optimal begleitet. Also interviewte ich Eltern und Kinder und entwickelte auf der Basis dieser Gespräche einen weiteren Fragebogen, den ich an über hundert Eltern von Kindern aller Art verteilte. Die Untersuchung konzentrierte sich zunächst einmal auf die Frage, wie man hochsensible Kinder von nicht-hochsensiblen Kindern unterscheiden kann. Das Ergebnis dieser Bemühungen ist der Fragebogen, den Sie am Ende der Einleitung finden.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensible Individuen haben die angeborene Neigung, ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen und gründlich nachzudenken, bevor sie handeln. Nicht-hochsensible Personen nehmen im Vergleich dazu weniger wahr und handeln rasch und impulsiv. Hochsensible Erwachsene und Kinder sind meist mitfühlend, klug, intuitiv, kreativ, umsichtig und gewissenhaft. (Sie