

Svenja Loewe

# 7

# Geheimnisse

für einen harmonischen Alltag  
mit deinem  
**hochsensiblen Kind**



**Die LoewenFamilie**

# 7 Geheimnisse für einen harmonischen Alltag mit deinem hochsensiblen Kind

Harmonie im Alltag, das wünscht sich wohl jeder von uns für seine Familie. Leider ist es nicht immer ganz so einfach, dies auch dauerhaft zu erreichen. Besonders mit einem hochsensiblen Kind, dessen Bedürfnisse und Ansprüche oft ganz anders gelagert sind, als bei normalfühlenden.

Auch haben wir selbst immer mehr Verpflichtungen und leben unser Leben in einem immer schnelleren Tempo und sind dabei oft selbst gestresst und fühlen uns überfordert, was sich wiederum auf die Kinder überträgt und somit ein harmonisches Zusammenleben erschweren kann.

Jedoch habe ich eine gute Nachricht: Es gibt Wege heraus aus diesen Alltagsfallen! Wir haben selbst diese Erfahrung gemacht in dem wir uns einige Dinge zu Herzen genommen haben und überlegt haben, wie wir bestimmte Situationen verändern können.



Und dabei ging es uns nicht darum, unser komplettes Leben umzukrempeln, viel mehr haben wir uns überlegt, was wir in unserem bestehenden Alltag verändern können, um diesen für jeden in der Familie angenehmer zu gestalten. Wir haben dann einfach versucht, Stück für Stück kleine Verhaltensmuster und

Denkweisen umzustellen. Dabei haben wir schnell gemerkt, dass es gar nicht die großen Dinge sind, auf die es ankommt, eigentlich fängt die Veränderung im Kopf an. Es geht hierbei ganz besonders um Achtsamkeit, innere Ruhe, Annahme von sich selbst und anderen und Erkennen und Erfüllen von Bedürfnissen.

Das klingt jetzt erstmal nach viel, aber letztendlich sind es genau diese Dinge, die gut auch im Alltag umgesetzt werden können.

Ich möchte aber auch gleich den Druck von Dir nehmen, den Du vielleicht nun verspürst. Es geht hierbei nicht darum, alles von heute auf morgen zu erreichen und umzukrempeln, es ist vielmehr ein Prozess der sich bei Euch einstellen wird, um dann dauerhafte Veränderungen spürbar werden zu lassen. Nichts passiert einfach so über Nacht. Aber wenn Du Dir die eine oder andere Sache bewusst machst und dann auch umsetzt, wirst Du relativ schnell Erfolge feststellen können.

Ich spreche hier aus eigener Erfahrung. Nicht immer, war es bei uns so stressfrei wie jetzt und wir sind viele Wege gegangen, um zu unserem jetzigen sehr harmonischen

Familienleben zu gelangen.

Ich möchte Dir viele Umwege ersparen und deswegen teilen wir hier unsere wertvollsten Erkenntnisse mit Dir, damit auch Du es schaffst, harmonisch mit Deiner Familie zusammen zu leben.

Hier also nun unsere 7 Praxistipps für dich:

## I Sorge gut für Dich (überträgt sich auf dein Kind)



Ganz wichtig ist es zuerst einmal, dass wir bei uns selbst anfangen. Harmonie entsteht vor allem auch durch die innere Haltung. Deswegen müssen wir immer gut für uns selbst sorgen und auf eigene Bedürfnisse hören. Dies erscheint vielleicht auf den ersten Blick für den einen oder anderen als egoistisch, aber das Gegenteil ist der Fall.

Überleg selbst einmal, wann kannst Du wirklich gut für andere da sein und Dich auf diese einlassen?

Gelingt Dir das gut, wenn du gestresst bist und unter Spannung stehst?

Oder fällt es Dir leichter, wenn du dich innerlich ruhig und entspannt fühlst und in deiner Mitte bist?

Ich denke, die Antwort kannst Du dir ganz leicht selbst geben. Und somit kannst Du den Gedanken des Egoismus auch gleich loslassen.

Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Du zuerst auch nach Dir schaust. Ganz im Gegenteil, dies zeigt, wieviel Wert Du dir selbst bist und wie wichtig Dir Deine Familie ist. Denn nur, wenn es Dir gut geht, bist du befreit auch für andere gut zu sorgen.

Dies gilt im Besonderen gerade, wenn Du selbst auch hochsensibel bist, da Du dann sowieso mehr Auszeiten brauchst. Aber auch für normalfühlende Menschen ist es wichtig, gut für sich zu sorgen, denn der Alltag mit hochsensiblen Kindern kann unter Umständen sehr anspruchsvoll sein.

Jetzt wirst Du Dir sicher sagen, das hört sich ja ganz gut an, aber wie schaffe ich es denn, dies im Alltag umzusetzen?

Auch hier geht es wieder nicht darum, dass Du alles umkrempeln mußt und erstmal 2 Wochen in einen Wellness-Urlaub fährst. Viel wichtiger ist es, sich kleine Inseln in den Alltag einzubauen. Dafür musst du zuallererst in dich hineinspüren und herausfinden, was Dir gut tut und was Du brauchst, um dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Dies kann ganz unterschiedlich aussehen. Mir persönlich hilft z.B. ein Spaziergang in der Natur sehr gut, auch meditiere ich sehr gerne. Ich empfinde die Natur als sehr heilsam und kraftvoll. Es kann aber auch ein schönes Bad, eine kleines Schläfchen,



Lesen in einem guten Buch oder Sport sein. Was Du tust ist letztendlich egal, Hauptsache, es tut dir gut und Du kannst Kraft tanken und dich dabei entspannen. Am Anfang musst Du vielleicht auch ein wenig ausprobieren, da Du es noch nicht gewohnt bist, etwas nur für dich zu tun. Aber Du wirst sicher schnell merken, was gut für Dich ist. Versuch dabei auf dein Bauch zu hören.



Ganz wichtig dabei ist allerdings noch eine Sache; kommuniziere das auch so mit deiner Familie. Teile deinen Lieben mit, was und wieso Du das brauchst, damit sie Rücksicht auf dich nehmen können. Es ist wichtig, dass Du in dieser Zeit wirklich für dich sein kannst. Bitte deinen Partner oder, falls Du alleinerziehend bist, eine liebe Freundin oder Oma, dir die Kinder für eine gewisse Zeit abzunehmen, damit du deine Auszeit auch wirklich ohne Ablenkung genießen kannst. Denke immer daran, wie wichtig es ist, deine Akkus aufzuladen. Und wenn die Menschen, um dich merken, dass du dann viel entspannter bist, werden sie dich sowieso gerne dabei unterstützen. Versuche dir diese Zeiten immer wieder in deinen Alltag einzubauen.

## 2 Erkennen, verstehen, annehmen:

Dieser Punkt ist auch besonders wichtig. Wenn Du das Gefühl hast, dein Kind könnte hochsensibel sein, solltest Du Dich auch mit diesem Thema auseinandersetzen. Um Dein Kind und dessen Verhalten wirklich gut annehmen zu können, musst Du verstehen, was dahinter steckt, wie dein Kind die Welt wahrnimmt und was dies bedeutet.

Hochsensiblen Eltern fällt dies vielleicht etwas leichter, da sie auf ihre eigenen Erfahrungen zurückgreifen können. Aber auch hierbei kommt es besonders darauf an, wie gut sie sich selbst annehmen können. Hast Du deine Hochsensibilität angenommen und schätzt sie als guten Wesenszug oder fühlst Du Dich damit noch unsicher? Dies hat natürlich auch Auswirkungen darauf, wie Du dein Kind damit wahrnimmst und wie dementsprechend dein Kind damit umzugehen lernt. Also gilt dies für hochsensible als auch für normalfühlende Eltern.

Es ist so unglaublich wichtig, dass Du dein Kind verstehst und mit all seinen Facetten annehmen kannst.



Dein Kind mag dir oft anders vorkommen als andere, aber es müssen ganz sicher nicht alle Kinder gleich sein, denn jedes Kind ist ein einzigartiges Individuum. Hochsensibilität ist ein ganz normaler Wesenszug, den ca. 15-20 Prozent aller Menschen besitzen. Diese Menschen nehmen die Welt einfach anders wahr und zeigen ein dementsprechendes Verhalten. Nichts geschieht aus Boshaftigkeit, aber gerade Kinder reagieren noch sehr natürlich und instinktiv auf ihre Umwelt und äußere Reize. Deswegen liegt es auch an uns, ihre Welt und ihre Wahrnehmung zu verstehen. Dann können wir vieles nachvollziehen und versuchen die äußeren Bedingungen anzupassen, damit sich das Kind wohlfühlen kann.

Versuch dein Kind nicht mit anderen zu vergleichen, nimm es in seiner Einzigartigkeit an lerne seine besonderen Fähigkeiten als Stärke zu sehen. Unsere heutige Gesellschaft neigt zu Gleichmacherei, gerade deshalb ist es so wichtig, dein Kind in seinem einzigartigen und besonderen Wesen zu stärken. Und nur weil dein Kind nicht ist, wie die Mehrheit, ist es noch lange nicht krank. Lass Dir das auf keinen Fall von irgendjemandem einreden. Vielen Menschen macht

Andersartigkeit nur Angst oder es ist zu anstrengend, sich damit auseinander zu setzen. Aber deswegen muss sich nicht dein Kind ändern, es zeigt vielmehr die Schwächen und Unzulänglichkeiten der anderen.

Wichtig ist, dass Du dich mit dem Thema auseinander setzt und dein Kind verstehst, damit du es voll und ganz annehmen kannst und deinem Kind somit zu dem notwendigen Selbstvertrauen verhilfst.

Denn durch volle Annahme, Schaffen einer bedürfnisorientierten Umgebung und Unterstützung kann das Kind sein volles Potential entfalten und entspannt auf seine Umwelt reagieren.

Hilfreich hierfür sind Bücher, Webseiten (auf meiner Seite findest Du jede Menge Tipps hierzu), Austausch mit anderen hochsensiblen Familien, persönliches Coaching und intensive Beobachtung deines Kindes.

*Hier einige Buchtipps:*

Elaine Aron: Das hochsensible Kind

Rolf Sellin: Mein Kind ist hochsensible-was tun?

Dirk und Christa Lüling: Mit feinen Sensoren: hochsensitive Kinder erkennen und ins Leben begleiten

Andrea Brackmann: Jenseits der Norm- hochbegabt und hoch sensibel?

### 3 Achtsam sein (bedürfnisorientiert)



Dies führt uns gleich zum nächsten Punkt. Wie bereits erwähnt, besitzen hochsensible Kinder eine andere Art die Welt wahrzunehmen und haben dementsprechend oft auch etwas andere Bedürfnisse. Für jeden Mensch und insbesondere Kinder ist es wichtig, dass die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen und befriedigt werden.

Damit Du dein Kinder in diesem Punkt auch verstehen kannst, ist es von großer Bedeutung, dass Du die Welt deines Kindes, wie oben beschrieben, verstehen kannst. Genau so wichtig ist es aber auch, dass Du die jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche in den verschiedenen Situationen wahrnehmen kannst.

Hierbei hilft ein hohes Maß an Achtsamkeit. Da vor allem kleine Kinder sich noch nicht verbal ausdrücken können, geht es hierbei vor allem um gute Beobachtung. Kinder reagieren spontan auf ihre Umwelt und zeigen ihre jeweilige Gefühlslage vor allem durch ihr Verhalten. Wenn Du hierfür sensibel bist, kannst Du vieles erkennen und dementsprechend handeln.

Hochsensible Kinder sind z.B. schneller von äußeren Reizen überfordert und bringen dies oft durch emotionale Ausbrüche oder sozialen Rückzug zum Ausdruck. So kann ein Wutanfall unter Umständen bedeuten, dass das Kind dringend eine Ruhepause in reizarmer Umgebung braucht. Würdest Du in dieser Situation anfangen zu schimpfen, würdest Du das Kind nur noch mehr überfordern und genau das Gegenteil herbeiführen.

Du siehst, dass es hier von großer Bedeutung ist, dass Du die besonderen Bedürfnisse deines Kindes zu verstehen lernst.

Dies klingt vielleicht am Anfang noch etwa schwierig, aber wenn Du dich darauf einlassen kannst, eine gute Verbindung zu deinem Kind aufbaust und verstehst, dass das Verhalten immer nur eine Reaktion auf die Umwelt ist und niemals böse gemeint ist, wird das von ganz allein kommen. Ein wunderbarer Effekt dabei ist, dass die Beziehung zu deinem Kind noch intensiver wird, da das Kind sich viel mehr entspannen kann, weil es weiß, dass es in seinen Gefühlen und Bedürfnissen



wahrgenommen wird.

Bei größeren Kindern kann es unter Umständen etwas leichter sein, auf die emotionale Lage einzugehen, denn dann können die Kinder sich auch verbal ausdrücken. Viele hochsensible Kinder besitzen schon früh eine sehr gewandte Ausdrucksweise.

Diese Möglichkeit kann dementsprechend auch genutzt werden in dem Du mit deinem Kind auch über emotionale Themen sprichst.

Oft können feinfühlende Kinder ihre eigenen Emotionen recht gut ausdrücken. Dies geschieht aber oft nicht von ganz allein, sie müssen dazu ermutigt werden und die richtige Umgebung dafür haben.

Bei uns persönlich ist Abends beim Vorlesen und Kuscheln vor dem Zubettgehen ein idealer Zeitpunkt dafür. Hier ist Kilian immer sehr entspannt und er merkt, dass Mama oder Papa in diesem Moment die volle Aufmerksamkeit für ihn haben. Oft lassen wir den Tag noch einmal Revue passieren und er erzählt, was ihm gerade auf dem Herzen liegt.

Bei emotionalem Rückzug kann es auch oft hilfreich sein, das Kind direkt anzusprechen um es zu ermutigen, zu erzählen, was es momentan beschäftigt. Dies sollte aber immer als Angebot und nicht als Forderung formuliert sein. Wenn das Kind bereit ist, zu erzählen, wird es darauf eingehen und sich freuen, dass es wahrgenommen wird. Es kann aber auch sein, dass es in diesem Moment nicht bereit ist und wird dieses auch zum Ausdruck bringen. Dann solltest Du ihm zeigen, dass Du da bist und es zu dir kommen kann, wenn es so weit ist.



In Überreizungssituationen sind die Kinder oft nicht in der Lage, auf irgendeine Weise zu kommunizieren. Dies sollten wir respektieren und in diesem Moment nichts erzwingen. Gönn deinem Kind eine Pause, gib ihm die Möglichkeit sich zurückzuziehen. Versuche auch zu spüren, ob das Kind deine Nähe braucht oder lieber alleine sein möchte und gehe auf dieses Bedürfnis ein. So kann es z.B. hilfreich sein, wenn du dich mit deinem Kind auf das Bett legst und bei ihm bist, bis es sich beruhigt hat, aber es kann auch vorkommen, dass es komplette Ruhe braucht. Wenn

die emotionale Überforderung vorbei ist, kannst Du mit deinem Kind in ruhigem Ton und verständlichen Worten ganz in Ruhe darüber sprechen, was vorgefallen ist. Gib ihm die Möglichkeit, sich hier noch mal ganz bewusst auszudrücken und höre dabei gut hin.

## 4 Kommunikationsformen anpassen

Kommunikation ist ein ganz wesentlicher Punkt für hochsensible Menschen. Dies gilt insbesondere für feinfühligere Kinder, denn diese reagieren sehr sensibel darauf, wie kommuniziert wird und nehmen auch subtile Botschaften und nonverbale Kommunikation sehr genau wahr. Deswegen ist es so wichtig besonders auf den Ton und die Wortwahl zu achten, in dem Du mit deinem Kind sprichst.

**Lautes Schimpfen**

oder Schreien wird von hochsensiblen Kindern als extrem unangenehm empfunden, ja oft können sie es kaum ertragen. Damit wird dann nur bewirkt, dass das Kind sich komplett verschließt und zurück zieht, und somit ist kein Gespräch mehr möglich.



Das soll nicht heißen, dass Du dem Kind nicht mehr mitteilen sollst, wenn Du dich ärgerst oder irgendetwas vorgefallen ist, nein, es kommt vielmehr auf die Ton- und Wortwahl an. Hochsensible Kinder können so etwas viel besser annehmen, wenn Du ruhig und sachlich mit ihnen sprichst. Versuche ihm zu erklären, was dich verärgert hat und warum, damit das Kind es nachvollziehen und darauf reagieren kann.

Wenn dir das durch deinen eigenen Ärger momentan nicht möglich ist, geh kurz aus der Situation, versuch dich selbst etwas zu beruhigen um dann sachlicher sprechen zu können. So wird dein Kind dir sicherlich besser zuhören können.

Meistens ist es besser, wenn man nicht im emotional aufgebracht Zustand miteinander kommuniziert. Das ist nicht immer leicht und gelingt auch nicht immer. Wichtig finde ich aber dabei, dass man wenn die Gemüter sich beruhigt haben, noch mal darüber spricht und auch Gefühle verbalisiert. Solltest Du selbst einmal überreagiert haben, kannst Du dich auch dafür entschuldigen. Das Kind wird es dankend annehmen und oft bricht das dann auch das Eis um dann ein gutes Gespräch zu ermöglichen.

Und versuche, dein Kind nicht zu unterschätzen, gerade hochsensible Kinder verstehen oft große Zusammenhänge und wollen auch die Dinge nachvollziehen können. Dies sollte jedoch auch in altersgerechter Sprache angebracht werden.

Auch die nonverbale Kommunikation spielt eine große Rolle. Feinfühlig Kinder können die emotionalen Zustände ihres Gegenüber meistens sehr gut wahrnehmen. Versuchst Du deine eigenen Gefühle zu überspielen, verwirrt dies das Kind meistens noch zusätzlich, denn es wird dich sowieso durchschauen. Also versuche ehrlich zu deinen eigenen Gefühlen zu stehen und diese auch ehrlich auszudrücken.



Womit Du auch vorsichtig sein solltest ist das Anbringen von Kritik. Viele hochsensible Kinder sind perfektionistisch, somit haben sie einen hohen Anspruch an sich selbst. Damit sind sie meistens ihre eigenen größten Kritiker.

Was nicht heißen soll, dass Du dein Kind nicht kritisieren darfst. Aber auch hier ist es wieder das “Wie” worauf es ankommt. Kritik sollte immer sachlich und konstruktiv formuliert und nicht als Strafe ausgesprochen werden. Gut ist es, wenn Du ihm bei einer Kritik auch etwas Positives sagen kannst. Denn oft neigen hochsensible Kinder dazu, ein geringes Selbstwertgefühl zu haben, was nicht noch mehr geschwächt werden sollte.

Wenn dein Kind dir beispielsweise eine Geschichte, die es geschrieben hat zeigt und Du es auf Schreibfehler aufmerksam machen willst, sag ihm zuerst, dass Du dich sehr freust, dass es sich so viel Mühe gegeben hat und dass das ein ganz tolles Ergebnis geworden ist. Dann kannst du es auf die Fehler aufmerksam machen. So wird es die Kritik sicher besser annehmen können und fühlt sich dabei aber auch bestätigt.



## 5 Reize reduzieren und für Ausgleich sorgen



Hochsensible Kinder nehmen die verschiedenen Reize aus ihrer Umwelt sehr viel intensiver wahr. Das kann sich auf die verschiedensten Bereiche beziehen. Für manche sind Geräusche, Geschmäcker oder Gerüche besonders intensiv andere nehmen Gefühle und Stimmungen stärker auf. Meist jedoch sind es mehrere Bereiche, die so wahrgenommen werden. So lässt sich auch leicht nachvollziehen, dass dies unter Umständen sehr anstrengend sein kann. Hochsensible Kinder brauchen deswegen auch mehr Ruhepausen um den Akku wieder aufzuladen zu können.

Bist Du selbst hochsensibel, kannst Du das sicher gut verstehen. Bist Du es nicht, kann man es evtl so beschreiben: Stell Dir vor, Du bist übermüdet und gestresst, nervlich eben sehr angespannt und nun geh in ein lautes Lokal oder irgendwo hin, wo viele Menschen sind und es laut ist.

Du wirst ganz schnell merken, wie sehr dich diese vielen Reize anstrengen. So geht es deinem Kind sehr oft.

Die logische Konsequenz daraus ist, dass man die Umgebung anpasst und versucht sie reizarm zu gestalten, damit das Kind nicht ständig einer Überforderungssituation ausgesetzt ist.

Auf welche Reize dein Kind besonders intensiv reagiert kannst Du durch gute Beobachtung herausfinden. Schau dir an, in welchen Situationen dein Kind besonders angespannt wirkt.

Dementsprechend kannst Du dann auch die Gegebenheiten anpassen.

Dies kann schon bei der richtigen Auswahl des Spielzeugs anfangen. Meistens sollte man von lauten besonders bunten oder blinkenden Spielzeugen eher absehen und auch das Kinderzimmer reizarm gestalten. D.h. nicht zu viel hineinpacken und auf Übersichtlichkeit achten.

Auch sind Veranstaltungen, bei denen viele Menschen zu finden sind sehr anstrengend für hochsensible Kinder. So kommen diese auf Rummel, Straßenfesten vollen Spielplätze, große Familienfeiern o.Ä. schnell an ihre Grenzen und sind schnell überfordert. Deswegen sind ruhigere Freizeitangebote eher angebracht. Ausflüge in die Natur, Museen, Spieleabende mit der Familie etc. werden meistens

als entspannender wahrgenommen. Auch sollte immer genug Zeit für die verschiedenen Vorhaben eingeplant werden, damit das Kind sich an verschiedene Situationen gewöhnen kann.



Wenn sich aber Situationen nicht vermeiden lassen, bei denen dein Kind vielen Reizen ausgesetzt ist, solltest Du dein Kind gut im Blick haben, damit Du besser auf sein Befinden eingehen kannst. Wenn es sich anspannt, sich zurückzieht oder gestresst wirkt, solltest Du ihm kurze Auszeiten einräumen. Nimm es an der Hand und zieh dich kurz an einen ruhigeren Ort zurück, bleibe ein wenig bei ihm, vielleicht mag es Dir auch erzählen, was es als stressig empfindet. Wenn es sich wieder beruhigt hat, könnt ihr gemeinsam wieder zurück gehen. Dein Kind wird dir sehr dankbar sein, dass Du es in seinen Bedürfnissen wahrnimmst und wird sich allein dadurch schon sicherer fühlen.

## 6 Flexibilität und Rituale

Ein ganz wichtiges Thema ist auch die Tagesgestaltung. Man hört immer wieder, dass hochsensible Kinder einen festen Tagesablauf brauchen. Das ist meiner Meinung nach nur bedingt richtig. Sicherlich können gewisse Strukturen und Rituale dem Kind Sicherheit geben. Diese haben wir auch in unseren Alltag eingebaut.

So ist eins unserer bedeutensten Rituale die Zeit um das Zubettgehen, denn hier kommen wir alle zur Ruhe und sind entspannter. So wird bei uns jeden Abend vorgelesen und eine Runde gekuschelt. So kommen oft auch noch mal Gespräche auf, die über Erlebnisse des Tages gehen. Kilian kommt hier zur Ruhe und spürt, dass wir nun voll und ganz für ihn da sind, so kann er sich dann sehr gut öffnen und spürt unsere volle Zuwendung.



Auch sind gemeinsame Essen für uns von großer Bedeutung. Auch diese dienen zum Austausch in der Familie und fördern ein Gefühl der Gemeinsamkeit. Jedoch haben wir hier nur grobe feste Zeiten, diese können schon auch, je nach Tagesablauf und individuellem Hungergefühl, variieren.

Dies bringt mich zum Thema Flexibilität. Wir empfinden es als sehr angenehm und hilfreich, dass wir den Tag auch flexibel gestalten, da wir so besser auf die individuellen Bedürfnisse und die Tagesform jedes Familienmitgliedes eingehen können.

Gerade hochsensible Kinder schwanken oft sehr in ihrem Befinden und reagieren sehr auf äußere Einflüsse. Dementsprechend sollten wir dies wahrnehmen und darauf eingehen. Dies gibt dem Kind, unserer Erfahrung nach, die meiste Sicherheit, da es sich so wertgeschätzt und ernst genommen fühlt. So wird dann auch eine tiefe vertrauensvolle Verbindung aufgebaut.



In der Praxis bedeutet das für uns, dass wir möglichst auf viele feste Termine verzichten, versuchen, den Tag nicht mit zu vielen Terminen vollzustopfen oder auch mal eine komplette Tagesplanung über den Haufen schmeißen.

Denn was nutzt es uns, wenn ein Tag noch so gut durchgeplant ist, das Kind aber völlig überreizt ist und bei dieser Planung nicht mithalten kann?! Das sind dann die Situationen, in denen das Kind zu emotionalen Ausbrüchen neigt, sei es in Form eines Wutanfalls oder eines völligen Blockierens. Noch schlimmer ist es, wenn das Kind trotz Überforderung den Wünschen der Eltern entspricht, denn dann übergeht es selbst seine eigenen Bedürfnisse, was sich dann in psychosomatischen Beschwerden zeigen kann. Dazu gehören unter anderem Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit oder Schlafstörungen etc.

Deswegen ist es besonders wichtig, dein Kind gut zu beobachten und ein Gefühl für seine Bedürfnisse zu entwickeln. Bei größeren Kindern ist es etwas leichter, denn dann kann man auch mit dem Kind darüber sprechen. Hierfür ist es von Vorteil, wenn du mit dem Kind schon früh über Gefühle sprichst, damit es lernt, sich hier gut auszudrücken.

Natürlich ist das im Alltag nicht immer ganz so leicht umzusetzen, denn es gibt auch Termine, die eingehalten werden müssen. So kann beispielsweise nicht jeder Arzttermin verschoben werden. In diesem Fall ist es wichtig, das Kind schon im Vorfeld gut darauf vorzubereiten. D. h. konkret, teile ihm schon rechtzeitig mit, dass ihr bald los müsst und wie lange es ungefähr dauern wird. Plane hinterher auch Zeit für mögliche Ruhezeiten ein, also plane nicht zu viele Termine direkt hintereinander. Denn so kann dein Kind die aufgenommenen Reize gut verarbeiten und ist dann auch wieder bereit, für einen weiteren Programmpunkt im Tagesablauf.

Was dabei auch noch eine wichtige Rolle spielt, ist dass Du weißt, dass hochsensible Kinder Hunger und Durst oft sehr viel intensiver wahrnehmen. Das heißt, dass Du darauf achten solltest, dass dein Kind immer ausreichend gesättigt ist. Ich hab beispielsweise immer eine Kleinigkeit zu Essen und zu trinken bei mir. Ein Müsliriegel oder eine Banane und eine Flasche Wasser waren hier immer gute Begleiter.



## 7 Reflektieren



Bei meinem letzten Tipp geht es um eine gute Selbstreflektion. Es ist von großer Bedeutung, dass Du einen ganz persönlichen und individuellen Weg für dich und deine Familie findest. Jeder Erwachsene, jedes Kind und jede Familie ist einzigartig und dementsprechend kann ich hier auch kein Pauschalrezept geben, das für jeden gleichermaßen funktioniert.

Das wichtigste ist meiner Meinung nach, dass Du lernst, zu erspüren, was gut für dein Kind, Dich selbst und die ganze Familie ist und was eher nicht so gut tut. Es ist von so großer Bedeutung, dass Du und deine Familie lernt, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und darauf einzugehen.

Denn so wird sich auch dein hochsensibles Kind in seinen Bedürfnissen ernst genommen fühlen, bekommt dadurch viel Sicherheit und lernt, dass es gut ist so wie es ist. Das ist ein erster Großer Schritt zur Annahme seines Seins und bildet die Grundlage dafür, dass es Selbstbewusstsein entwickeln und sein ganzes Potential entfalten kann.

Aber mach dich nicht verrückt, wenn nicht alles auf Anhieb funktioniert, jeder darf auch Fehler machen. Auch Du bist in einem Lernprozess. Das Wichtigste ist, dass du erkennst, worauf es ankommt, offen für Veränderungen bist und aus Erfahrungen lernen möchtest.

Auch bei uns klappt nicht immer alles auf Anhieb perfekt. Bedeutend ist aber dabei, dass man sich Gedanken darüber macht, warum etwas nicht so gut lief und wie man es das nächste mal besser machen kann. Wenn ich das Gefühl habe, dass ich mich ungerecht verhalten habe, spreche ich auch mit meinem Kind darüber und versuche es beim nächsten mal besser zu machen.

Wir sind selbst auch nur Menschen und haben unsere Stärken, Schwächen und ganz eigene Bedürfnisse, das ganze Leben ist ein Prozess, mit ständigen neuen Herausforderungen und Veränderungen. Dementsprechend werden wir uns auch immer wieder verändern und neu strukturieren müssen. Wir sollten achtsam damit sein und versuchen offen und flexibel damit umzugehen.

Begegnen wir aber unseren Kindern und dem Leben mit Liebe und Annahme so

kommt der Rest von ganz allein.

*Habe Vertrauen in Dich dein Kind und das Leben!*

*Svenja Loewe, im Mai 2017*