

# Merkblatt Hochsensibilität Teil 1

## Hochsensibilität kurz erklärt

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses wichtige Thema nehmen. Sicherlich ist dieses Kind nicht das erste, das sich anders als die meisten Gleichaltrigen verhält und vielleicht haben Sie schon darüber nachgedacht, ob evtl. eine Erkrankung bzw. ein Störungsbild dahinter stecken könnte. Dies ist jedoch nicht so, dieses Kind ist völlig gesund, denn es ist wie ca. 15-20% aller Menschen hochsensibel, wodurch sie die Welt auf eine ganz spezielle, intensivere Weise wahrnehmen. Daraus ergeben sich auch ihre Verhaltensweisen, die ohne das richtige Hintergrundwissen schwer verständlich sind. Im Folgenden erhalten Sie hierzu viele wichtige Informationen, um dies besser einordnen zu können.

### Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist zuerst einmal keine Krankheit, Störung oder Defizit und auch keine vorgeschobene Eigenart, um eine Sonderbehandlung für das Kind zu erwirken. Sie ist ein Wesenszug, den, Studien zu Folge, 15-20 Prozent aller Menschen besitzen.



Durch eine überdurchschnittlich differenzierte Wahrnehmung, die auf eine spezielle Veranlagung des Nervensystems zurückzuführen ist, erleben hochsensible Menschen ihre Umwelt intensiver. Die äußeren wie auch die inneren Reize kommen nur schwach oder komplett ungefiltert im Gehirn an, wodurch hochsensible Menschen ihre Umgebung häufig detaillierter wahrnehmen und mehr

Informationen als ihre nicht hochsensiblen Mitmenschen verarbeiten müssen. In unserer lauten und schnellen Welt kommt es mit dieser Veranlagung häufig zu einer Reizüberflutung was für die Betroffenen anstrengend und ermüdend ist.

Um dies zu verhindern, sind diese Menschen ständig damit beschäftigt, sich zu schützen und anzupassen, so dass ihr reiches inneres Potential oft nicht zum Vorschein kommt.

Durch diese spezielle Wahrnehmung der Dinge ergeben sich oft auch andere Verhaltensweisen, die für Außenstehende teilweise seltsam oder unverständlich wirken können, jedoch deutlich nachvollziehbarer werden, wenn man versteht, was dahinter steckt.

<https://dieloewenfamilie.de/hochsensibilitaet-was-ist-das-ueberhaupt/>

## Woher kommt es?

Die Forschungen sind noch recht jung, jedoch geht man davon aus, dass es sich um eine angeborene bzw. vererbte Eigenschaft handelt, bei der die neuronale Veranlagung anders konstituiert ist. Das heißt der Thalamus lässt mehr Reize, die als wichtig eingestuft werden, ins Gehirn.

Hier noch ein paar wichtige Begrifflichkeiten:

### Intro-/Extrovertiert



Nun denken viele Menschen bei Hochsensibilität eher an introvertierte, zurückhaltende und ruhige Kinder, aber es gibt auch die anderen, die kontaktfreudigen, geselligen und wilden unter ihnen. Und das gar nicht so selten, wie man denkt, nur werden diese oft nicht als hochsensibel erkannt, weil man ihnen die besondere Sensibilität gar nicht zutraut. Somit

laufen sie oft Gefahr, in eine Überforderung zu geraten, die sie dann lautstark und nicht selten mit emotionalen Ausbrüchen und Aggression zum Ausdruck bringen.

**introvertiert:** wirken schüchtern, sind zurückhaltend, bei Stress und Überreizung ziehen sie sich eher zurück (teilweise reagieren sie aber auch aggressiv), Probleme machen sie mit sich selbst aus, gehen kaum auf andere zu, spielen lieber für sich allein, Gruppenaktivitäten fallen ihnen schwer, haben nur wenige Freunde, wilde Spiele meiden sie, sind eher von ängstlichem Gemüt, trauen sich nicht viel zu. Sie gehen ungern Risiken ein und denken erst gründlich nach bevor sie ins Handeln kommen.

**extrovertiert:** gesellig, gehen auf andere zu, Stress und Überreizung zeigen sie eher

lautstark teilweise auch mit Aggressionen, Emotionen und ihre Befindlichkeiten zeigen sie offen und teilweise demonstrativ, sind oft mitten im Geschehen, mögen Gruppenaktivitäten, haben oft viele Freunde, mögen wilde und laute Spiele, wissen meistens genau, was sie wollen. Sie gehen gerne Risiken ein und handeln oft bevor sie darüber nachdenken.

<https://dieloewenfamilie.de/extrovertierte-hochsensible-kinder-woran-du-sie-erkenne-n-kannst/>

## Hochsensibilität/Hochsensitivität

**Hochsensibilität** bezieht sich vor allem auf die äußeren Reize wie *Riechen, Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen* (Tastsinn, Haut)

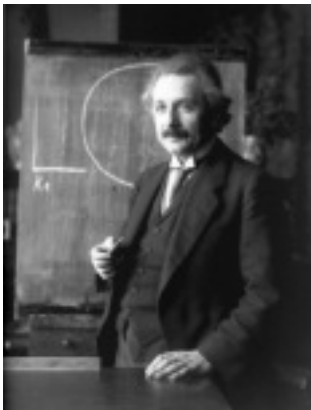
**Hochsensitivität** bezieht sich eher auf die innere Wahrnehmung von *Gefühlen (eigene und fremde), Stimmungen und Ahnungen*. Außerdem beinhaltet sie auch ein hohes Maß an *Intuition* und nicht selten eine enge Verbindung zu *Spiritualität*. Man könnte dies auch als einen *6. Sinn* bezeichnen, eine Art aussersinnliche Wahrnehmungsbegabung, die sich auf *feinstoffliche Dinge* (Energien, Felder, Wesen, Dimensionen) bezieht und dazu verhilft diese bewusst zu erkennen.

### Forschung:

Vor allem Elaine Aron ( <http://hsperson.com/> ), eine amerikanische Psychologin und Autorin, hat diesen Begriff in den 90ern wesentlich geprägt. Sie war eine der ersten Wissenschaftler, die sich mit diesem Phänomen auseinandergesetzt haben.

Inzwischen gibt es immer mehr Forscher, Psychologen, Neurologen und Ärzte, die sich mit diesem Thema befassen.

### Wieder eine Modeerscheinung?



Jedoch gibt es Hochsensibilität schon wesentlich länger. Früher gab es nur keinen Namen dafür. Diese Menschen galten oft als melancholisch oder etwas seltsam, wurden aber auch wegen ihren besonderen Fähigkeiten sehr geschätzt. Man geht davon aus, dass viele bedeutende Persönlichkeiten wie Philosophen, Künstler, Autoren, Berater oder Wissenschaftler hochsensibel waren. Beispiele sind Friedrich Nietzsche, Carl-Gustav Jung, Rainer Maria Rilke oder auch Albert Einstein.

Elain Aron: Das hochsensible Kind

Birgitt Trappmann-Korr: Hochsensitiv- einfach anders und trotzdem ganz normal

Dirk und Christa Lüling: Mit feinen Sensoren

Georg Parlow: Zartbesaitet

### Mögliche Eigenschaften:

So wie jeder Mensch ein Individuum ist, so kann sich auch die Hochsensibilität ganz unterschiedlich zeigen. Jedoch sind folgende Eigenschaften typisch für hochsensible Kinder, was aber nicht bedeutet, dass immer alles zutreffen muss.

- kreativ, haben viel Phantasie
- empathisch, können sich gut in andere hineinversetzen
- Geräuschempfindlich: daher leicht ablenkbar und meiden laute Situationen
- Geschmacks- und geruchsempfindlich
- nachdenklich, wollen das große Ganze verstehen und hinterfragen viel
- wirken zurückhaltend und schüchtern (Ausnahme sind die extrovertierten Hochsensiblen)
- sehr empfindlich mit der Haut (Berührung, kratzige Stoffe etc.)
- ermüden schneller (durch Verarbeitung der vielen Reize)
- früher und großer Wortschatz
- nehmen Gefühle und Stimmungen (fremde und eigene) intensiver wahr, können sich oft schlecht abgrenzen
- Ungerechtigkeiten können sie kaum ertragen
- hoher Anspruch an sich selbst: perfektionistisch und schlechte Verlierer
- mögen keine sportlichen Wettkämpfe
- oft starke Verbindung zur Natur und Tieren
- intensives Innenleben, zeigen dies durch emotionale Ausbrüche oder Rückzug
- bei Überforderung: emotionaler Ausbruch, Rückzug oder Aggression
- oft Einzelgänger und mögen keine Gruppenaktivitäten (Ausnahme sind die Extrovertierten)
- Können unter Druck nicht arbeiten/denken: versagen oft in Klassenarbeiten, haben Schwierigkeiten, vor der Klasse zu sprechen
- wirken oft abwesend, dabei denken sie nur intensiv und ausführlich über ein Thema nach, bekommen trotzdem alles mit
- gute Konzentration in ruhiger Umgebung
- neue Situationen sind oft schwierig (Klassenfahrt, Lehrerwechsel etc.)
- Übergänge/Umstellungen fallen teilweise schwer (von einem Thema/Tätigkeit zum anderen, von Pause zum Unterricht etc.)
- intuitiv
- psychosomatische Beschwerden: besonders bei Überforderung (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Alpträume)
- musikalisch
- Hunger und Durst werden oft intensiver wahrgenommen
- Entscheidungen treffen fällt oft schwer
- Gruppenarbeiten mögen sie nicht und strengt an
- kleine Veränderungen und Details werden bemerkt
- erst denken dann handeln: brauchen lang bis sie ins Tun kommen

- arbeiten sehr gewissenhaft
- gute Reflexionsfähigkeit
- teilweise hochbegabt
- mögen Ordnung und klare Strukturen.

## Hochbegabung



Oft sind hochsensible Kinder Gleichaltrigen vom Wissensstand her um einiges voraus, außerdem können sie oft große Zusammenhänge sehr schnell erfassen. Forschungen zufolge tritt HS öfters auch mit Hochbegabung auf. Durch ihre besondere Art zu denken und der Eigenschaft, nicht gern im Mittelpunkt zu stehen, ist dies manchmal nur schwer zu erkennen. Jedoch

können bei Unterforderung auch unangenehme Verhaltensweisen auftreten, wie Arbeitsverweigerung, Rückzug, Blockieren, Stören der Anderen.

## Abgrenzung

Es gibt auch einige andere Phänomene, die ähnliche Auswirkungen zeigen, wie die Hochsensibilität, jedoch ganz andere Ursachen haben.

- **ADHS:** ein wesentlicher Unterschied ist wohl, dass sich HS Kinder in einer ruhigen Umgebung konzentrieren und auf ein Thema einlassen können. ADHS Kinder können dies so gut wie gar nicht. Auch haben ADHS Kinder ein geringes Durchhaltevermögen wohingegen sich hochsensible Kinder über lange Zeit einem Thema widmen können. Jedoch gibt es noch viele weitere Unterschiede. Eine genaue Auflistung ist in dem folgenden Artikel zu finden. <https://dieloewenfamilie.de/hochsensibel-oder-adhs-so-erkennst-du-den-unterschied/>
- **Autismus:** ab und an werden HS Kindern auch autistische Störungen unterstellt. Besonders wegen ihren Schwierigkeiten bei sozialen Kontakten und auch der teilweisen Hochbegabung (wie oft bei dem Asperger Autismus). Jedoch haben autistische Kinder tatsächlich Probleme mit Wahrnehmung und Deutung von eigenen und fremden Emotionen. HS Kinder haben ein sehr umfangreiches Innenleben und eine zumindest normale bis meist überdurchschnittliche Empathiefähigkeit. <https://dieloewenfamilie.de/hochsensibilitaet-und-autismus-gibt-es-zusammenhaenge/>

- **Dauerstress:** macht verschiedene Sinneswahrnehmungen auch sensibel und führt zu emotionalen Ausbrüchen. Wird der Stress reduziert, verschwinden diese Symptome (bei HS geschieht dies nicht).
- **Moro Reflex:** nicht integrierte, frühkindliche Reflexe können fatale Folgen auf Motorik und Psyche haben. Der Moro Reflex zeigt ähnliche Anzeichen wie die HS. Besonders auffallend sind hierbei aber auch eine sehr ängstliche Art, motorische Unsicherheit, schlechtes Schriftbild, langsame Arbeitsweise.  
<https://dieloewenfamilie.de/745-2/>
- **Traumatisierung:** ein traumatisches Erlebnis kann ebenfalls ähnliche Auswirkungen haben. Jedoch verschwinden die Symptome, wenn die Ursache behoben wird. HS ist angeboren und bleibt ein Leben lang. Bei manchen Menschen kann eine HS durch ein Trauma ausgelöst werden, diese wird jedoch als sehr negativ empfunden und die Betroffenen leiden sehr unter dieser.  
<https://dieloewenfamilie.de/wie-die-grenzen-zwischen-hochsensibilitaet-und-einem-trauma-verschwimmen>



Abschließend ist zu sagen, dass es bei hochsensiblen Kindern nicht darum geht, dass sie eine Sonderbehandlung brauchen sondern dass sie verstanden werden und, dass achtsam und sensibel mit ihren speziellen Wahrnehmungen und Bedürfnissen umgegangen wird. So können sie auch im Kindergarten/ Schule ihr volles Potential entfalten und so einen wertvollen Beitrag in die

Klassengemeinschaft mit einbringen. Mit ihren einzigartigen Eigenschaften sind sie eine Bereicherung in jeder Gruppe. So sind sie stets bemüht, sich für Harmonie und Fairness einzusetzen und unterstützen auch die Schwächeren. Auch können sie Spannungen, Schwingungen und Gruppendynamiken sehr gut erspüren und positiv darauf einwirken. Des weiteren bringen sie durch ihre spezielle Art, zu denken immer wieder neue Ideen und Anregung in die Klasse mit ein.

Im zweiten Teil der Informationsblätter gehe ich noch speziell darauf ein.

Quellen:

Elain Aron: Sind sie hochsensibel

Elain Aron: Das hochsensible Kind

Birgitt Trappmann-Korr: Hochsensitiv- einfach anders und trotzdem ganz normal

[http://www.hochsensibilitaet.ch/content/index\\_ger.html](http://www.hochsensibilitaet.ch/content/index_ger.html)