



Hochsensible Alltagshilfe  
Deutschland

10 Jahre

"Hochsensible Alltagshilfe"  
eine **reine** Zwischenbilanz

Anbei eine kleine Geschichte zur Hochsensiblen Alltagshilfe, die nach 10 Jahren ein Resümee, aber auch einen weiteren Eindruck über meine Arbeit geben soll.

Ein holpriger Einstieg

10.05.2010: es ist vollbracht!

Tatsächlich kann ich mit meinem Angebot "Hochsensible Alltagshilfe" professionell beginnen.

Die Anfänge sind sehr holprig, da ein solches Angebot in Deutschland vorher gar nicht existierte und ich sehr viel entwickeln und improvisieren musste.

Durch die berufliche Erfahrung im Kinder- und Jugendhilfebereich konnte ich jedoch bereits damals ein reichhaltiges Repertoire an Methoden und Erfahrung anbieten, die es mir halfen, das Angebot seriös zu gestalten und eine entsprechende Fachlichkeit und Expertise anbieten.

Seriosität ist beim Thema Hochsensibilität Grundvoraussetzung für den Wert des Angebots, dazu später noch mehr.

Im Rückblick muss ich aber auch sagen, dass ich gerade durch diese Zeit in der Kinder- und Jugendhilfe immer wieder auch typische Fehler gemacht habe, die ich heute sehr bereue (auch dazu später mehr).

Im Laufe der Zeit kristallisierte sich ein spannendes neues pädagogisches Arbeitsfeld heraus, das im Folgenden etwas in Rückschau betrachtet werden soll.

Ergänzend möchte ich auf meine Festschrift zum fünfjährigen Bestehen verweisen (siehe [www.hochsensiblehilfe.de](http://www.hochsensiblehilfe.de)).

## Rückblicke

Die Rückschau soll in zweierlei Hinsicht Auskunft geben: einmal die Betonung des Sinns und des Bewährten der HAH!, sprich den Stärken. Zum Anderen werde ich auch auf gemachte Fehler und Schwächen verweisen, aus denen ich gelernt habe und die künftig vermieden werden.

Zunächst zum Bereich "Kinder & Jugendliche".

## Die Arbeit der Hochsensiblen Alltagshilfe mit und für Kinder & Jugendliche

Dieser Bereich ist sicherlich der Bereich, der persönlichkeits- und entwicklungspsychologisch gesehen das wichtigste Arbeitsfeld darstellt, da Hochsensibilität als angeborene und lebenslang bleibende Temperamentsausprägung immens wichtig für die **authentische und gesunde Entwicklung** ist.

Viele Störungen resultieren aus einer mangelhaften Berücksichtigung dieses Persönlichkeitsmerkmals. Mangelhaft auch dadurch, da viele Pädagogen und Psychologen meinen das Konstrukt ausreichend einschätzen zu können, in Nachhinein ich aber im wieder feststellen musste, dass dies gar nicht der Fall war. Dies ist leider auch heute noch so. Somit kann der Umgang mit Hochsensibilität auch stellvertretend für den **Innovationsmangel in der deutschen Pädagogik** gesehen werden.

Gerade beim Thema Temperament (und hier ist Hochsensibilität einzuordnen) irren sich extrem viele Professionelle, meinen zu wissen um was es geht und vernachlässigen somit einen fachliche und gründliche Recherche. Grob fahrlässig!

Genau dies wird eine der Hauptaufgaben für das nächste Jahrzehnt werden: Aufklärung und Nutzbarmachung des Themas Temperament für die so wenig innovative und festgefahrene Pädagogik in Deutschland.

Dies ist dringend nötig, hier kann ich aus vielen Erfahrungen aus der pädagogischen Praxis berichten. Ein ganz wesentlicher Punkt, wie ich in den ersten 10 Jahren erfahren habe!

Zurück zur Hochsensibilität:

wie erwähnt resultieren viele Störungen aus der Nicht-Beachtung des hochsensiblen Selbst der jeweils Betroffenen.

Bei meiner Arbeit hat sich erwiesen, dass gerade das reichhaltige, weil vielfältige **Elterncoaching**, gestützt durch Begleitung bis hin zu Stellungnahmen für Behörden gerade dann fruchtete, wenn die Motivation und die Selbstkritik bei den Eltern vorhanden war. Dies machte den mit Abstand größten Teil der Kunden aus.

Ergebnis: das Erleben und Verhalten bei den Kindern und Jugendlichen gesundete, etwas was viele vom Fach ausgeschlossen hatten (hier sehen wir wieder die Unwissenheit gepaart mit es aber doch meinen zu wissen).

Auch innerhalb der Familien beruhigte sich die Lage und es konnte viel besser miteinander gelebt werden.

Gescheitert ist es immer dann, wenn entweder Eltern Hochsensibilität nicht-sensibel angehen wollten oder auf der anderen Seite sämtliche Erziehungsfragen mit Hochsensibilität erklärten, ohne dabei über den Tellerrand zu schauen und dadurch Hochsensibilität verklärten. Besondere Schwierigkeiten hatte ich mit Eltern, die selbst psychisch gestört waren und die Problemerkklärungen mit Hochsensibilität beim Kind suchten.

Hier kam ich oft an meine Grenzen, wurde ungeduldig und versagte dann. Heute weiß ich, dass ich nicht meine Einstellung zum Thema und zum Arbeiten aufzwingen kann und pro Kind Abstriche machen muss, damit überhaupt Hilfe in diesen Fällen ankommt.

Bei den Jugendlichen kristallisierte sich ein Vorgehen heraus, das zunächst mit den Eltern begann, um dann die Jugendlichen hinzu zu ziehen.

Interessanterweise machte ich bei der Arbeit mit Jugendlichen trotz der größten Erfahrung die meisten Fehler.

Erklären tue ich dies mir heute dadurch, dass die Arbeit immer dann fehlerhaft wurde, wenn "typisches" pädagogisches Vorgehen der Jugendhilfe (zu viel oder zu wenig) in Drucksituationen angewandt wurde, was bei hochsensiblen Jugendlichen nach hinten losgehen kann. Eine schmerzhaft Erfahrung, die ich machen und lernen musste. Hier fehlte mir definitiv Supervision, Kollegialität und ein kooperierendes Team; ein Umstand, der in der Gründungszeit für Mängel sorgte. Dies wird sich ändern!

Heute hat die HAH! dies fest in ihr **Konzept** eingebaut, um sensibel-kreativ UND professionell passende Wege einzuschlagen.

Die Arbeit mit den Jugendlichen betrifft oft auch eine **Familienarbeit** mit allen Beteiligten, was sich als sehr positiv, weil integrierend heraus gestellt hat.

**Schule** ist oftmals Oberthema, andere Themen wie Alltagsgestaltung und Selbstwertförderung stellen sich jedoch im Nachhinein oft als wesentlich zentralere Themen dar.

Ganz zentral ist jedoch der **Umgang mit der eigenen Hochsensibilität** und ihren typischen Eigenschaften, wie zum Beispiel die niedrige Reizschwelle.

Hier hat sich ein spezielles, fachlich bundeweit einzigartiges **Jugendcoaching** etabliert, welches als Schnittstelle zwischen Psychotherapie und Sozialarbeit verstanden werden kann. Dadurch konnten die Problemlagen gelöst werden!

Interessant zu erwähnen ist, dass hier unzählige therapeutische **Tools mit sozialpädagogischen Vorgehensweisen** verschmolzen wurden. Dies kam besonders bei älteren hochsensiblen Jugendlichen sehr gut an, konnte dadurch doch eine konkrete, effektive **Unterstützung und Begleitung** bei der hochsensiblen Persönlichkeitsentwicklung angeboten werden, ohne dabei Schwierigkeiten zu vernachlässigen. Ziel war dabei nicht Entfaltung trotz Hochsensibilität, sondern mit und dank Hochsensibilität.

Hier soll schon mal auf die **Forschung** verwiesen werden. 2021 werde ich weitere aktuelle ausgewählte Studien zum Thema vorstellen, ist doch seit 1997 international überraschend viel geforscht worden, leider weniger kompetent an deutschen Universitäten.

Vorab: meine Thesen wurden bestätigt. Die Pädagogik in Deutschland braucht dringend einen Temperamentsbezug! Mir ganz wichtig: damit meine ich kein Temperamentsverständnis der Antike, der laienhaften Alltagspsychologie (gerne beheimatet bei Pädagogen) oder gar der eines durchgeknallten Rudolf Steiners, sondern vielmehr DAS Verständnis aktueller bzw. moderner Persönlichkeitspsychologie !!!

In den ersten 10 Jahren wurde sukzessive, auf das Konstrukt Elaine N. Arons aufbauend, neue konkrete Hilfsmöglichkeiten entwickelt, die sehr effizient eingesetzt werden können. Dies war aber erst der Anfang! Die Erfolge zeigen aber, dass darauf aufgebaut werden sollte!

Entscheidend ist: eine pädagogische Beratung & Unterstützung kann **NUR** von Pädagogen seriös durchgeführt werden! Leider ist dies in Deutschland **NICHT** der Fall!

### Die Arbeit mit hochsensiblen Erwachsenen

Bei den hochsensiblen Erwachsenen war das Thema Hochsensibilität und Beruf zwar ein wichtiges Thema, interessanterweise aber bei genauer Betrachtung gar nicht so zentral.

Immer wieder, egal ob männliche oder weibliche HSP, stellte sich heraus, dass das jetzige Leben erschwert wurde durch die Nicht-Beachtung der Hochsensibilität im Erwachsenwerden und im Erwachsensein und durch eine fehlende **"Umweltanspruch-Persönlichkeitsbedürfnis-Passung"**!

Die HAH! konnte sehr gut helfen das vergangene hinter sich zu lassen, die heutige Lebenssituation neu zu betrachten und eine passende, weil gesunde Zukunft neu gestalten zu helfen.



Probleme traten hier eher weniger auf, meist dann, wenn eine psychische Erkrankung negiert wurde und sie mit Hochsensibilität auch hier verklärt werden sollte.

Oft sehe ich die Arbeit auch als Arbeit für Menschen, denen ein solches Angebot gerade in der Jugend gefehlt hat. Es geht hier oft um Nacharbeiten, Neuausrichtung, vor allem aber um **Selbstfürsorge**. Besonders die Arbeit mit jungen Erwachsenen war sehr positiv, weil erfolgreich.

Sehr gute Erfahrung machte die HAH! aber durchaus auch mit Kunden, die parallel motiviert eine Therapie machten und die HAH! als begleitende Unterstützung für relevante andere bzw. weitere Themen nutzten. Wenn beides vorhanden konnte es so gut verortet und bearbeitet werden. Wichtig ist hier, dass man nicht gegeneinander arbeitet und den berühmten "Brei" verdirbt.

Ergänzend möchte ich noch betonen, dass sich viele Studenten zum Thema an mich gewandt haben, da sie studienbedingt Interesse zeigten. Dies freut mich natürlich sehr und ich werde weiterhin den **Nachwuchs fördern!**

Nachholbedarf habe ich sicherlich noch im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, galt doch zunächst mein Hauptaugenmerk dem Aufbau und den Kunden. Hier werden künftig seriöse Netzwerke aufgebaut, da dies so wie ich es mir vorstelle in Deutschland noch nicht existiert!

## Fazit

Insgesamt ist zu betonen, dass HSP in unserer nicht-hochsensiblen Gesellschaft eher auf Schwierigkeiten stoßen müssen. Umgekehrt ist bei Herstellung einer Passungsgüte es immer wieder erstaunlich wie schnell und vor allem potentialentfaltend die Kundschaft sich entwickeln konnte.

Dies Alles aber nur dann, wenn auch ich behutsam an die Materie heran ging UND konkrete, weil passende und realistische Lösungswege erarbeiten konnte. Diese Lernprozesse sind sicherlich auch bei mir noch nicht abgeschlossen, mittlerweile darf ich aber auch sagen einen großen Erfahrungsschatz angehäuft zu haben aus dem sicherlich künftige Kunden (ja, ich nenne sie respektvoll Kunden und nicht Klientel) schöpfen werden.

Es hat sich gelohnt!

Die HAH! (mittlerweile mit dem Zusatz Hochsensible Alltagshilfe Deutschland) ist eine bewährte alternative Hilfe zur Ergänzung & Bereicherung anderer Hilfsmaßnahmen in Deutschland.

Die HAH! ist 2020 gereift, 10 Jahre "Probelauf" sind nun beendet und das wissenschaftlich fundierte und praktisch anwendbare Angebot steht und wächst!

## Und nun?

### Vorausschau

Vorausschauend möchte ich betonen, dass künftig mehr die Kunden in den Ausbau der HAH! integriert werden sollen und eine Stimme bekommen werden.

Wie bereits erwähnt wird zunehmender 2021 dem wissenschaftlichen Bereich Augenmerk geschenkt.

Darüber hinaus wird eine **Aufklärungskampagne** gestartet werden, die an pädagogische Institutionen und Einrichtungen gerichtet ist.

Dadurch soll vor Allem in Deutschland klar gestellt werden, dass es sich NICHT um eine unwissenschaftliche Modeerscheinung handelt, die (was jedoch leider auch stattfindet) von Quacksalbern benutzt wird, sondern vielmehr bei

wissenschaftlicher Betrachtung um eine wertvolle Ergänzung zur sozialen Arbeit handelt im Sinne von "Applied Science" und somit praktisch gerade für die **Pädagogik** unheimlich bereichernd sei kann.

Dementsprechend werde in den nächsten Jahren Test- und Fragebogenverfahren weiterentwickelt & eingesetzt (es existieren bereits verschiedene wissenschaftlich fundierte Analyseinstrumente, wie z.B. "Typisch hochsensibles Kind"), eine Studie durchgeführt, um schließlich auch dadurch den nächsten Schritt in der konzeptuellen Weiterentwicklung bzw. im Angebot zu tun.

**2021** wird es eine rundumerneuerte und gereifte HAH! geben, das Angebot wird nach zähen **Weiterentwicklungen** (die aber nötig waren, um professionell zu wachsen) endlich über Hochsensibilität hinaus erweitert werden.

Sie dürfen gespannt sein !!!

---

Auf die nächsten 10 !