



HAH!

Hochsensible Alltagshilfe
Deutschland

15.05. - 23.05.2015

5 Jahre

Hochsensible Alltagshilfe

in Deutschland – eine Festschrift...
...oder doch nur ein Pamphlet?

1. 15.05.2015: 5 Jahre HAH! – eine erste Bilanz
2. 16.05.2015: (Un)Wahrheiten über Hochsensibilität – ein Faktencheck
3. 17.05.2015: Das hochsensible Kind im Spiegel heutiger Pädagogik
4. 21.05.2015: Jugend in Hochsensibilität
5. 22.05.2015: Ich, ein hochsensibler Erwachsener
6. 23.05.2015: Über die Notwendigkeit der HAH! im 21. Jahrhundert

Vom 15. Bis 23. Mai werden hier Beiträge veröffentlicht, welche das Ergebnis fünfjähriger erziehungswissenschaftlicher Auseinandersetzung darstellen und den Rahmen von „5 Jahre HAH!“ geben.

Viel Spaß beim Lesen!

15.05.2015

5 Jahre HAH! – eine erste Bilanz

5 Jahre ist es nun also her, als ich in einer Mischung von Enthusiasmus, Idealismus und 'ner Menge Naivität 2010 „einfach so“ die Hochsensible Alltagshilfe gegründet habe. Rückblickend hätte ich es wohl nicht mehr gewagt, bin aber froh es trotz aller Hindernisse & Schwierigkeiten angegangen zu sein.

Ich möchte hier zunächst einführend ein bisschen von den Erfolgen und den Niederlagen erzählen, die in 5 Jahren HAH! aufgetreten sind.

Schon kurz nach der Gründung wuchs die Zahl der Klientel enorm heran. Ich selbst war wahrscheinlich am meisten überrascht über den Erfolg. Dennoch musste ich schnell feststellen, dass ich dieser Flut im Grunde gar nicht gewachsen war und ich hier mich im Nachhinein dafür entschuldigen muss, dass ich nicht immer bei allen meine pädagogische Kompetenz habe abrufen können.

Im Grunde waren diese 5 Jahre Testlauf für eine Arbeit, die nun ihre Früchte ernten darf.

Zunächst waren vor allem der Druck und die Unerfahrenheit in diesem Feld, gepaart mit einem sich ständig zu entwickelndem Vorgehen nicht selten anteilig so groß, dass ich nicht selten davor war, alles hinzuschmeißen.

Davon abgehalten haben mich die Erfolge und die Entwicklungen in jenen Familien, denen ich konkret helfen konnte. Aus diesen Erfahrungen habe ich inzwischen sehr viel schöpfen können und die Arbeit der HAH! am neuen Standort in Lübeck in ihre nächste Phase nordisch formuliert „einlaufen“ lassen können.

Alles in allem stellen sich mir heute rückblickend zwei Fragen. Die erste lautet...

„War es der Mühe wert?“

...und die zweite...

„Ist meine Arbeit pädagogisch so wertvoll, dass sie ein anderer nicht machen könnte?“.

Kurz: ist eine Spezialisierung auf Hochsensibilität pädagogisch nötig und wichtig?

Ich darf die Fragen völlig bescheiden ganz eindeutig mit „JA!“ beantworten!

Zur ersten Frage:

War es der Mühe wert?

Ohne Zweifel eindeutig! Allein die vielen Rückmeldungen nach einigen Jahren oder Monaten zu bekommen, dass die Eltern nun ihre Erziehung so positiv auf ihr Kind ausrichten können oder ein Erwachsener nun mehr sich selber sein kann und beides nicht trotz sondern WEGEN Hochsensibilität ist der schönste Lohn meiner Arbeit! Hinzu kommt, dass kein Studium das Wissen hätte vermitteln können, das ich mir in der Arbeit MIT den Familien erwerben konnte, auch gerade wegen meiner Klientel.

Doch was ist mit der zweiten Frage:

Ist meine Arbeit pädagogisch so wertvoll, dass sie ein anderer nicht machen könnte?

Mit „anderer“ sind bereits vorhandene Angebote, wie Erziehungsberatungsstellen etc. gemeint und mit „meiner Arbeit“ die HAH! als Angebot selbst (und das vieler KollegInnen!) und nicht Ich als Person.

2010 wurde ursprünglich die HAH! ins Leben gerufen, weil ich bei meinen Recherchen festgestellt habe, dass ein pädagogisches Angebot vor allem für hochsensible Jugendlichen, welches sowohl wissenschaftlich ausgebildet, praxiserfahren in der Kinder- und Jugendhilfe und auf Hochsensibilität spezialisiert ist schlicht fehlte – die HAH! war geboren!

Viele der Klientel fanden sich bei anderen Anbietern nicht verstanden und konnten durch mich erst wirklich gefördert werden. Und der beste Beweis: die erst dadurch erfolgte gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, wie ich im Nachhinein immer wieder erfreut erfahren darf.

Dass ich auch in der Arbeit mit Erwachsenen Erfahrung hatte, kam mir dabei sehr zu Gute und machte das Angebot komplett.

Vor allem aber hat sich mein ganzheitliches Konzept bewährt und die Hilfe sehr effizient gemacht.

Dass ich bei anderen Anbietern in Deutschland anschließend auf deren Seiten mich wieder gefunden habe, bis hin zu meinen Sätzen bestätigt mich augenzwinkernd lediglich.

Wo also Niederlagen?

Nun, die Niederlagen waren anfangs sehr in meiner eigenen Hochsensibilität begründet, welche sich dann als Ein-Mann-Unternehmen in Erschöpfung auswirkte. Dieses Tal galt es zu durchschreiten und hat mich nicht sonderlich überrascht, mich jedoch in meiner Kompetenz sehr geschwächt.

Überraschter war ich schon von den Reaktionen von Kollegen zu meiner Arbeit, ein Riesenerlernfeld!

Besonders erstaunt war ich von sogenannten Experten in Jugendämtern und Schulen, welche, ohne sich mit dem Konzept und mir auseinandergesetzt zu haben ein Vorurteil gegen meine Arbeit fällten, bis hin zur Abwertung meiner eigenen Person, sehr professionell! Diesem sehr deutschen behördlich, ja ich möchte sagen gefangenen Vorgehen kann ich heute auch deswegen schmunzelnd gegenüberstehen, da mittlerweile sogar juristisch geklärt ist, dass meine Arbeit sehr wohl professionell ist und jener der klassischen Kinder- und Jugendhilfe sehr entspricht und als Angebot ausprobiert werden musste.

Ein anderer Aspekt hat mich bezüglich der Kollegen wiederum sehr gestärkt: die Tatsache, dass sehr viele Kollegen zu meinem Klientel gehörten und es in Anspruch nahmen, gerade weil es vergleichbares nicht gab.

Mein erstes Fazit nach 5 JAHREN HAH! lautet demnach: die konzeptionelle Idee ist sehr gut und einzigartig, an der passenden Umsetzung kann und wird weiter gearbeitet werden, was auch nötig ist - das einst zarte Pflänzchen HAH! hat seine Wurzeln also verankert und ist nun im Wachstum!

Auf die nächsten 5 !!!

16.05.2015

(Un)Wahrheiten über Hochsensibilität – ein Faktencheck

Heute soll es mal etwas angriffslustig werden!

In 5 Jahren Arbeit mit Hochsensibilität ist mir vor allem eines aufgefallen: die fehlende Kompetenz bei vielen sogenannten „Professionellen“ (was immer diese peinliche Wortwahl heißen mag) und die damit einhergehenden „Ratschläge“.

Wie soll man seinem Kind helfen ein gesundes Leben mit Hochsensibilität zu leben, wenn man schlicht falsche Ratschläge bekommt.

Aus diesem Grunde ist es mir wichtig im Rahmen einer Zwischenbilanz auch mal auf die vielen Irrtümer einzugehen, die so in Deutschland rumspuken.

Hier eine kleine Auswahl:

1. „Hochsensibilität ist etwas Esoterisches!“

Dieses Vorurteil höre ich immer wieder und ist in der Esoterik-Szene selbst begründet, die sich sehr gerne mal mit ähnlichen Begriffen zu überhöhen versucht und meint die wahre Wahrheit zu kennen.

Viele „Heiler“ bieten in diesem Gemisch von Kokolores verzweifelten Familien Dinge an, die doch sehr an die Quacksalber des 19. Jahrhunderts erinnern und aus erziehungswissenschaftlicher Sicht schlicht abzulehnen sind.

Nicht umsonst bin ich daher strikt gegen jedwede Art von Esoterik. So ganz nebenbei bin ich auch gegen Homöopathie, alles Quatsch, hört auf zu schütteln und kümmert Euch um passende Erziehung.

Es ist also wichtig Hochsensibilität und Esoterik voneinander zu trennen. Letztendlich steht Hochsensibilität nämlich einzig und allein für das wissenschaftliche Konstrukt der „Sensory Processing Sensitivity (SPS)“ nach Aron.

2. „Hochsensibilität ist wissenschaftlich gar nicht bewiesen!“

Erstens stimmt das nicht und zweitens müssen wir dann auch AD(H)S in die Tonne kloppen, denn dies ist tatsächlich bis heute nicht zu 100 % nachgewiesen und dennoch

pumpen wir unsere Kinder mit Drogen voll, welche in ersten Langzeitstudien nun ihre fatalen Wirkungen erweisen.

Ganz anders ist dies bei Hochsensibilität. Elaine N. Aron hat im Grunde „lediglich“ schon lange nachgewiesene Fakten zusammengetragen und zu ihrem Konstrukt verarbeitet. Das Ergebnis wiederum hat zunächst sie selber in Studien bestätigen können und ist letztendlich abschließend untermauernd erneut von anderen Universitäten bestätigt worden. Inzwischen wächst die Zahl der Studien und das Thema geht in die Tiefe.

Warum es jedoch in Deutschland noch nicht so angekommen ist hat sehr viel mit dem Bereich zu tun, in welchen Hochsensibilität einzuordnen ist, nämlich dem Temperament. Dieses Thema lag lange brach und erlebt erst wieder in den letzten Jahren eine regelrechte Renaissance im wissenschaftlichen weltweiten Diskurs. Hochsensibilität ist demnach sehr wohl wissenschaftlich erforscht und anerkannt.

3. „Der bessere Begriff ist Hochsensitivität!“

Das ist so nicht haltbar. Sicherlich ist es interessant über die Begrifflichkeit zu diskutieren, doch dann bitte beim wissenschaftlichen Terminus und nicht bei der Begriffswahl „High Sensitivity“, den Aron lediglich für ihre Ratgeber anstelle von SPS wählte, da sie letzteres für zu kompliziert hielt.

Doch selbst eine Gegenüberstellung zeigt, dass Hochsensitivität nicht lohnenswerter Weise ein Fortschritt wäre.

Denn, anders als von manchen behauptet haben Sensibilität und Sensitivität denselben Ursprung. Ohnehin sollte man sich nicht irreführen lassen von dem englischen „Sensitivity“, das seit jeher mit Sensibilität übersetzt wird. Gerade im neurophysiologischen Bereich wird Sensibilität bevorzugt, was für Hochsensibilität und der damit verbundene niedrigen Reizschwelle zentral ist.

Übrigens ist der Begriff „Hochsensitivität“ wissenschaftlich bereits besetzt.

Da aber sowieso mit Sensibilität viel mehr angefangen werden kann und sich der Begriff der Hochsensibilität gerade am etablieren ist, plädiere ich für eine Beibehaltung. Inhaltlich beschreibt Hochsensitivität nämlich nicht wirklich mehr, sondern eher sogar weniger, vor allem die Basis der Reizverarbeitung betreffend. Psychologisch gesehen ist Sensitivität sicherlich nicht schlechter, aber insgesamt eben auch nicht besser, also bleiben wir doch bei Hochsensibilität und erfinden das Rad nicht neu.

Ohnehin macht es wissenschaftlich Sinn sich mehr auf SPS zu konzentrieren.

Und zu guter Letzt: vielleicht ist die Erklärung auch viel einfacher...es heißt schlicht deswegen nicht „Highly Sensible Person“, weil „to be sensible“ „vernünftig“ heißt und „to be sensitive“ eben nun mal „sensibel“. Na ja, wie dem auch sei...

4. „Hochsensibilität kann man in der Praxis nicht anwenden.“

Im Gegenteil! Die Erkenntnisse und der Fokus darauf bieten eine völlig neue Perspektive auf Pädagogik (dazu morgen mehr) und dem Umgang mit unseren Kindern. Ganz so neu ist das übrigens alles nicht, jedoch galten oft die Erkenntnisse von Chess & Thomas als zu kompliziert in der Umsetzung.

Einmal wirklich damit beschäftigt erleichtert es aber sogar die Pädagogik und vor allem...ist es viel gerechter dem wahren Wesen des Kindes gegenüber. Passung ist hier das Schlagwort!

In einem Interview mit der Zeitschrift „Eltern family“ betonte ich deswegen auch, dass es bei der Arbeit mit Hochsensibilität am Ende nicht um eine therapeutische Arbeit gehen darf, da Hochsensibilität keine Krankheit ist und per se daher Therapie auch der falsche Ansatz ist. Frühe Erkennung, frühe Förderung und passende Beziehungsarbeit, das sind passendere Ansätze. Wie gesagt, dazu morgen mehr!

5. „Alle Hochsensiblen sind hochbegabt.“

Was auch immer Hochbegabung wirklich meint (übrigens dieser sehr esoterisch anmutende Begriff hat sich wissenschaftlich durchgesetzt, was zeigt welche Stellung Intelligenz und welche Sensibilität besitzt, „Danke!“ Aufklärung) ist wissenschaftlich gesehen, der Anteil an einer Bevölkerung viel zu gering, als das dies alle HSP sein können. Da helfen auch keine rechnerischen Tricksereien. Intelligenz und Sensibilität sind zwei selbständige Persönlichkeitsmerkmale und können sehr wohl unabhängig voneinander existieren.

Interessant ist jedoch die Beobachtung, dass je höher die Sensibilität ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit überdurchschnittlich intelligent zu sein vorzuliegen scheint. Kurz: es scheint tatsächlich so, dass unter den HSP prozentuell mehr Hochbegabte sind, als unter den Nicht-HSP, mehr aber auch nicht. Das zeigt auch meine Erfahrung.

Interessant ist auch zu betonen, dass der IQ-Test für HSP oft viel mehr Stress und Belastung bedeutet und das Ergebnis auch dadurch verfälscht werden kann. HSP sind jedoch in vielen Extremen zuhause und das nicht nur positiv (hochbegabt zu sein ist übrigens alles andere als nur positiv). Aron betont zum Beispiel, dass HSP eine Minderheit in der Bevölkerung darstellen, aber die Mehrheit unter den psychiatrischen Patienten und daran ist nicht immer die böse Gesellschaft schuld.

6. „Ein anderes Wort für Hochsensibilität ist Hypersensibilität.“

Das ist falsch und ganz wichtig zu unterscheiden! Hypersensibel bedeutet, dass eine Empfindlichkeit herrscht, die (wertend) zu hoch ist. Viele Veteranen leiden zum

Beispiel darunter. Diese überhöhte Form der Sensibilität ist entstanden und entspricht nicht dem Wesen der Person, sie ist überempfindlich geworden! Deswegen ist übrigens der ebenfalls wertende Begriff der Überempfindlichkeit kein Synonym für Hochsensibilität. Außerdem kann und sollte bei Hypersensibilität (da es im Grunde eine Erkrankung ist) hier desensibilisiert werden.

Anders bei HSP: Deren Sensibilität ist nicht zu hoch, sondern „lediglich“ höher als bei anderen. Hochsensibilität ist ok und gesund, deren Sensibilität kann und sollte nicht abwertend begegnet werden. Deswegen sind auch Sätze von Lehrern, wie „Da brauch er halt ne dickere Haut“ Nonsense und sogar schädlich.

7. „Desensibilisierung ist die Lösung!“

Bereits unter Punkt 6 wollte ich verdeutlichen, dass man mit Hochsensibilität geboren wird, mit ihr lebt und sie mit ins Grab nimmt, d.h. einmal hochsensibel, immer hochsensibel!

Gerade deswegen ist es ja so wichtig früh mit der Hilfe anzufangen und das Leben und die Entwicklung des Kindes so zu ermöglichen, dass die Hochsensibilität ihren natürlichen Lauf nehmen kann.

Ein Ablehnen dieses so wichtigen Merkmals würde diesem Menschen immer seine Eigenart berauben und ihn nie wirklich entfalten lassen. Zusätzlich würde er scheitern und erkranken, da er der eigentlich „fremden Eigenart“ nie wirklich gerecht werden kann, was er auch gar nicht muss.

8. „Hochsensible benötigen Gleichgesinnte!“

Jeder benötigt Gleichgesinnte, doch man kann es auch übertreiben! Die Vielfalt der Menschen zu kennen und zu schätzen, ist für alle eine Bereicherung und wir können alle voneinander lernen!

Wie Aron sehr schön betont hat...es geht mehr um das „Linking“, als das „Ranking“! Werten HSP nicht genauso, wenn sie sich in Gruppen abschotten? Mir ist dies zu künstlich und unnatürlich. Millionen von HSP kommen in dieser Welt super zurecht ohne je von Hochsensibilität gehört zu haben. Ich glaube nicht, dass eine Absonderung in Gruppen die Lösung ist, zumal ich erfahren musste, dass viele Menschen Hochsensibilität vorschreiben, eigentlich aber psychische Probleme haben und so gar nicht hochsensibel sind.

Mein Ansatz ist, dass es schön sein kann von ALLEN zu lernen und das gegenseitig. Nur so können sich HSP in diese Gesellschaft einbringen, gerade auch unter Nicht-HSP.

9. Zum Schluss der Knaller:

„Seit den siebziger Jahren werden immer mehr hochsensible Kinder geboren und es wird sich was in unsere Gesellschaft zu unseren Gunsten wandeln!“

Hahaha, war das ´ne Drohung?

Also das ist nun wirklich absoluter Quatsch und steht im völligen Widerspruch zu den Forschungsergebnissen.

Denn...es ist erstaunlich, wie stabil die Zahl der 15-20 % Hochsensiblen in einer Population sich hält und immer wieder bestätigt wird. Es scheint also wirklich was dran zu sein an der Hochsensibilität.

Es ist daher auch wichtig diesem Merkmal Raum zu geben. Dennoch sollten wir es nicht übertreiben – Hochsensibilität ist und bleibt was es ist, nämlich EINE Ausprägung, EINES Temperamentsmerkmals, jedoch eines sehr wichtigen und beachtenswerten, das Pädagogik und schließlich unser Zusammenleben sehr bereichern kann !!!

Nicht mehr und nicht weniger!

17.05.2015

Das hochsensible Kind im Spiegel heutiger Pädagogik

Bereits Jean Paul betonte, dass wer über Pädagogik redet, über alles zugleich redet. Dermaßen ausschweifend möchte ich hier nun wirklich nicht werden, doch es ist etwas dran am „großen Ganzen“ der Pädagogik. Lenzen schlägt sogar vor Pädagogik als „professionelle Lebensbegleitung“ und „Wissenschaft der Humanontogenese“ zu bezeichnen. Schließlich möchte ich noch Schleiermacher hinzufügen, der die Aufgabe in der Erziehungswissenschaft vor allem darin sah, dass die Theorie zur Verbesserung der Praxis dienen soll.

Ich möchte dieses Primat der Praxis betonen und die Theorie der Hochsensibilität bzw. der Goodness of Fit (Passung) ihr ans Herz legen.

Das Verständnis von Pädagogik, wie es Gudjons formulierte als „eigenständige Funktion im Zusammenspiel mit gesellschaftlichen und kulturellen Mächten (...) indem sie das Eigenrecht des Kindes behauptet gegenüber den Erwachsenen und gegenüber gesellschaftlichen Gruppen“ soll dabei helfen.

Und nun...

(M)ein kleines Plädoyer:

Wenn wir nämlich also das Eigenrecht des Kindes zu verteidigen haben, gilt es dann nicht auch die EIGENART dieses Kindes zu verteidigen? Ich bin davon überzeugt, dass wir erst dann zu einer wahren Humanontogenese beitragen können, wenn wir die Eigenarten eines jeden Kindes berücksichtigen und fördern.

Nur so können wir die Potentiale eines jeden Kindes erfassen und fördern und nur so den Bedürfnissen im Abenteuer „Entwicklung“ gerecht werden.

Diese Eigenart zeichnet sich im Besonderen durch die einzigartige Persönlichkeit eines Kindes aus, mit der es von Geburt aus ausgestattet ist. Ein wesentlicher Teil jener Persönlichkeit ist das Temperament des Kindes. Ein sehr bedeutsames Temperamentsmerkmal bei fast jedem 5. (!) Kind ist die Hochsensibilität und damit zu berücksichtigen!

Würden wir ihr nämlich mehr Beachtung schenken, würden es viele dieser sogenannten hochsensiblen Kinder wesentlich einfacher haben und sich wesentlich gesünder entwickeln und entfalten können.

Leider aber ist gerade diese Perspektive in Deutschland eben genau nicht verbreitet, im Gegenteil: Immer noch herrschen die Erwachsenen mit ihren Vorstellungen und strikten

Erziehungszielen über die Entwicklung des Kindes und immer noch werden diese Kinder in Vorstellung von Kindsein gepresst, ohne dabei ihre natürliche Eigenart ausreichend berücksichtigt zu haben.

Und wenn wir diese Kinder dann mal „besonders beachten“ kommen am Ende Diagnosen, Wertungen und Therapien heraus, welche oft genug den Zielen der Erwachsenen dienen, aber den wirklichen Bedürfnissen des Kindes so gar nicht gerecht werden.

Gerade am Beispiel des hochsensiblen Kindes lässt sich gut illustrieren, was moderne Pädagogik noch benötigt.

Über das hochsensible Kind ist schon genug in der Literatur geschrieben worden, näheres erfahren Sie auf meiner Seite. Viel wichtiger ist mir hier der Pädagogik in Deutschland es schmackhaft zu machen, sich des Themas anzunehmen.

Pädagogik bedeutet immer das Kind zu verstehen, um dann dementsprechend zu RE-agieren und zu handeln. Jedoch wird noch viel zu sehr pädagogisch agiert und das Kind muss reagieren.

Um das Kind zu verstehen müssen wir aber zunächst Erkennen, wie es agiert und reagiert, eben wie sein Temperament ausgeprägt ist.

Einmal das Temperament des Kindes erkannt, ist die ENTSPRECHENDE Pädagogik gar nicht so schwer umzusetzen. Im Temperament eines jeden Kindes sind die zentralen Merkmale mit enthalten, aus denen wiederum sich die passende Pädagogik ableiten lässt. Diese wesentlichen Merkmale nicht zu berücksichtigen kann die Entwicklung des Kindes sehr gefährden bis hin zu Entwicklungsstörungen, kurz: eine Nicht-Berücksichtigung des Temperaments würde die Entwicklung stören! Umgekehrt stecken darin zahlreichen förderungswerte Potentiale.

Beim hochsensiblen Kind bedeutet dies sowohl die empfindsamen, wie auch die empfindlichen Anteile pädagogisch nicht zu vernachlässigen bzw. es unterstützend zu begleiten. So einfach kann Pädagogik sein!!!

Im Sinne der „Goodness of Fit“, der Passungsgüte oder kurz Passung, habe ich daher in 5 Jahren Pädagogik ein ganzes Sammelsurium an passenden pädagogischen Maßnahmen entwickeln können und sie funktionieren sogar...für das Kind!

Denn im Verständnis der Passung nach Chess & Thomas wird auch betont, dass erst die Umwelt sich anpassen muss, damit sich dadurch das Kind im Sinne der Adaptibilität auf die Anforderungen der Umwelt anpassen kann. Idealerweise findet dies im Wechselspiel statt.

In meiner Arbeit machte ich damit erstaunliche Erfahrungen und es zeigte sich, dass viele hochsensible Kinder gerade dadurch aus sich heraus kamen, sich gesund entwickelten und somit entfalten konnten.

Verständnis & passendes pädagogisches Handeln, das ist der Schlüssel zum Temperament des (hochsensiblen) Kindes.

Aber gerade das passiert in zentralen pädagogischen Institutionen in Deutschland gegenüber dem hochsensiblen Kind (HSK) genau nicht, im Gegenteil: das Kind wird missverstanden und fehlinterpretiert, was gerade hochsensible Kinder spüren.

Es werden Verhaltensweisen von dem HSK erwartet, das seiner Eigenart in reinsten Weise gerecht wird. Die Folge: es kann sich nicht entfalten, sondern gerät unter enormen Druck und Stress, die gesunde Entwicklung wird gestört. Kommentare wie „Da muss er jetzt durch!“ oder „Da brauch sie halt ´ne dickere Haut!“ tun ihr übriges.

Dabei wäre es so einfach gerade hochsensible Kinder zu fördern:

Sie sind unheimlich wissbegierig, denken gerne nach, freuen sich schnell, sind sehr fürsorglich und so weiter.

Hochsensible Kinder werden aber oft auch schnell verunsichert, verängstigt, überreizt, erschöpft und abgewertet, weil sie so sind, wie sie sind.

Sensibilität hat auch bei Pädagogen einfach keinen ausreichenden Stellenwert!

Hochsensible Kinder fühlen sich somit oft missverstanden, ihre Stärken bekommen dann keinen Raum, ihre Schwierigkeiten werden überbetont und zentral.

Gerade der Selbstwert leidet enorm darunter, bereits in jungen Jahren bekommt die HSP dadurch das Gefühl nicht richtig zu sein und versucht sich in der nicht-hochsensiblen Welt zu behaupten, ohne Erfolg! Hochsensibel ist und bleibt hochsensibel!

Die emotionale Intensität, die hochsensible Kinder besitzen lässt sie daraufhin oft überreagieren, was großen Spielraum für Interpretationen bei den Erwachsenen eröffnet, ein Teufelskreis!

Wird aber für eine Passung gesorgt verschwinden all diese „Auffälligkeiten“ und das Potential entfaltet sich „automatisch“. Dabei ist das A und O eine positive Beziehung zwischen Kind und Pädagoge. Erst darauf aufbauend kann eine kulturbezogene Erziehung und Bildung sinnvoll eingebracht werden.

Kurz:

Wir Pädagogen müssen also dafür sorgen mehr temperamentbezogen zu erziehen, damit wir dem natürlichen Wesen des Kindes dabei helfen können sich gesund zu entfalten. Eine Rückbesinnung auf das zentrale Erziehungsziel eines jeden Pädagogen, nämlich die Erziehung zur SELBSTständigkeit kann dies nur untermauern, denn ohne die Förderung des WAHREN Selbst kann dies nicht funktionieren.

Und das hochsensible Kind soll sich wegen seines hochsensiblen Selbst zur hochsensiblen Person entfalten dürfen !!!

Nehmen wir uns also dem wahren Wesen des Kindes an und helfen ihm sich zu entfalten, hochsensibel hin oder her !

21.05.2015

Jugend in Hochsensibilität

Hier möchte ich nun der wohl am meisten vernachlässigten „Gruppe“ unter den Hochsensiblen Raum gewähren, den hochsensiblen Jugendlichen.

Jugend oder besser die Adoleszenz ist meiner Meinung nach aus zweierlei Sicht schwierig: Zum einen finden in ihr große Entwicklungsprozesse statt, sei es im körperlichen, im psychischen oder im sozialen Bereich.

Zum anderen wird gesellschaftlich (oft zu) viel vom „Noch-Nicht-Erwachsenen“ verlangt. „Du bist kein Kind mehr!“ ist da oft zu hören. Jugendliche sind aber auch noch keine Erwachsenen.

Die Entwicklungsaufgaben finden also in der Jugend eine Verdichtung von dramatischem Ausmaß. Etwas, das vor allem Hochsensible spüren.

So wie man im 20. Jahrhundert dem Kind seine besondere Rolle zugestand und in ihm keinen kleinen Erwachsenen mehr sah, sollte dies nun auch dem Jugendlichen zugestanden werden, er ist eben kein halber Erwachsener, sondern ein Jugendlicher.

Zusätzlich wird Jugend oft allein gelassen.

Dies ist meiner Meinung nach fatal, denn gerade in diesem Alter benötigen Jugendliche eine ganz besondere Unterstützung, nur eben jugendspezifisch.

Es ist zu einfach Jugend sich selbst zu überlassen, nur weil sie nun vermehrt Peergroups sucht (was übrigens oft nur dem Halt in dieser stressvollen Lebensphase dient).

Jugendlichen gilt also ein vergrößertes Augenmerk!

Doch DIE Jugend gibt es genauso wenig, wie DIE Jugendlichen. Und so gibt es auch unter den Jugendlichen eine Minderheit von ca. 15-20 %, die sich durch eine sehr hohe Sensibilität auszeichnen.

Als Jugendsozialarbeiter ist mir diese Gruppe vor allem bei den männlichen hochsensiblen Jugendlichen immer wieder aufgefallen, da gerade dort ein sensibler Typ wesentlich mehr aus der Reihe fällt.

Viele Rollenklischees, die nun vermehrt ausprobiert oder ausgelebt werden, werden von Ihnen nicht übernommen. Dies gilt auch für weibliche hochsensible Jugendliche. Und wenn sie dies doch tun, dann verbiegen sie sich oft.

Die Folge: Probleme in der Identitätsfindung wegen der Verneinung der eigenen außerordentlichen Sensibilität.

Der Druck der Entwicklungsaufgaben ist oft so groß, dass sie bereits mit Burn-Out-Symptomen reagieren. Oft sind es Einzelgänger oder haben wenige Freunde, dann aber sehr gute.

Ohnehin sind hochsensible Jugendliche (HSJ) die geborenen „besten Freunde“, die für einen da sind, wenn es darauf ankommt. Einfache kumpelhafte Beziehungen sind ihnen oft zu suspekt.

Das macht es HSJ besonders schwer, zeichnet sich doch die Jugendphase durch ein Erproben von Lebensentwürfen aus, sozusagen eine Phase des „trial and errors“. Hier tun sich HSJ unheimlich schwer (es sei denn, sie sind sogenannte Sensation Seekers, dann ist es oft sogar umgekehrt), so dass sie sich oftmals relativ spät entwickeln. Genau deswegen brauchen sie auch die Unterstützung vermehrt von den Erwachsenen.

Interessant ist und etwas paradox klingend, dass HSJ oft sehr reif wirken im Denken. In Gesprächen hatte ich dann oft das Gefühl, dass ein junger Erwachsener vor einem sitzt, ein kleiner Weiser.

Im sozialen Bereich mit Gleichaltrigen haben sie dann wiederum Schwierigkeiten. Ein ziemliches Dilemma und Durcheinander für den sich orientierenden Heranwachsenden, das verunsichern kann. HSJ sind oft auch Mobbingopfer, da sie oftmals so gar nicht „reinpassen“.

Besonders der Erwartungsdruck von Eltern, Lehrern, ja von sich selbst ist sehr belastend. Sie spüren regelrecht, dass sie nun erwachsen werden müssen und lebenswichtige Entscheidungen zu treffen haben.

Druck, Einsamkeit, Unverständnis führen oftmals in die Krankheit. Jugend wurde nicht umsonst von Kaplan als „Schlachtfeld der Gefühle“ bezeichnet. Die typische emotionale Intensität kann es dem HSJ daher gerade in dieser Lebensphase sehr schwer machen. Die Zahl an HSJ in Kinder- und Jugendpsychiatrien ist überproportional hoch.

Dabei können HSJ wunderbare junge Menschen sein, die bereits in jungen Jahren sich sozial sehr engagieren. Sehr viele HSJ entwickeln sich gesund, weil sie sich als das was sie sind entfalten dürfen.

Es liegt also weniger am HSJ selber, als am Unverständnis von Jugend und Hochsensibilität bei uns Erwachsenen.

Was ist zu also beachten ?

Nun, zu allererst muss das Elternhaus eine Atmosphäre des Verständnisses und des gemeinsamen Austausches sein, ein Hort guter Beziehung. Eine Orientierungshilfe zum hochsensiblen Selbst anbieten.

Dann muss die Umwelt, sei es Familie, Schule oder der Verein die oftmals ganz speziellen Potentiale erkennen und fördern.

Am wichtigsten aber ist es den besonderen Bedürfnissen gerecht zu werden, die sich aus der jeweiligen Hochsensibilität ergeben. Als Jugendlicher wird man nun zunehmend aktiver Gestalter unserer Welt, ein enormer Druck.

Ohnehin muss dringend unsere Leistungsgesellschaft umgebaut werden und dies bereits in den Schulen. Mittlerweile trägt Schule immer weniger zur Veränderung der Gesellschaft bei und umgekehrt verändert unsere Leistungsgesellschaft immer mehr unsere Schule und zwar zu immer mehr Wettbewerb und Leistung, hier ist Entschleunigung das Zauberwort.

Ein HSJ, der auf seine Art und Weise sein Potential entfalten kann, kann zu Höchstleistungen gebracht werden, die aus sich selbst erwachsen. Ein HSJ der dazu gezwungen wird, wird krank.

Hier ist also Sensibilität bei uns Pädagogen gefragt!

Vor allem aber müssen wir davon wegkommen zu meinen, dass wir wissen, was diese Jugendlichen im Erwachsenenalter zu sein haben (und dies ist nicht selten nicht sensibel zu sein – das Selbst wird so bereits in jungen Jahren beschnitten).

Wir sind „lediglich“ Potentialentfaltungsscoaches, wir kennen die Blüte dieser zarten Blumen nicht, aber wir können sie pflegen und im Wachstum (weiter) stützen.

Gerade in einer passenden Pädagogik für HSJ zeigt sich auch eine gesamtgesellschaftliche Chance dahingehend, dass sie auf ein verständnisvolleres Miteinander pocht und die Pädagogik des Jugendalters somit insgesamt befruchten kann.

Dann und nur dann können sich gesunde Individuen mit wahrhaftigen Identitäten entwickeln. Das besondere Potential, das in so vielen HSJ schlummert zu erwecken ist unsere Aufgabe!

Denn...

...der Jugendliche ist der Erwachsene und damit der Träger unserer Gesellschaft von morgen - helfen wir ihm, helfen wir uns !

22.05.2015

Ich, ein hochsensibler Erwachsener

Heute widme ich mich dem hochsensiblen Erwachsenen und möchte aufzeigen, welche wesentliche Bedeutung gerade die Pädagogik des Kindes- und Jugendalters für die erwachsene hochsensible Person hat.

Millionen von hochsensiblen Personen leben ein völlig normales Leben!
Viele von Ihnen wissen gar nichts von ihrer Hochsensibilität. Sie kommen zurecht!
Ihr Temperament und die Lebensumstände passen gut zusammen!

Diese Menschen haben nicht Glück gehabt, sondern sind in einer passenden Umwelt groß geworden, in welcher sie schon immer so sein durften, wie sie sind.
Manchmal hatten sie es vielleicht schwerer als so manch Nicht-Hochsensibler, doch im Grunde haben sie ein ganz „normales“ Großwerden erleben dürfen.

Und hier liegt auch schon ein Kernpunkt für den Unterschied zu hilfeschuchenden HSP: ihr Sosein wurde in Kindheit und Jugend nicht gefördert. Dass dies ein Kernthema ist, zeigt mir auch die Tatsache, dass die „gesunden“ HSP trotz niedriger Reizschwelle bestens zurechtkommen. Viele haben ihre Sensibilität sogar beruflich und privat nutzen können.

Dass Elaine Aron aber betont, dass HSP im Erwachsenenalter ebenfalls 15-20 % an der Gesamtpopulation ausmachen, jedoch über 50 % (!) der Patienten in Psychotherapien zeigt mir, dass eine bedeutsame Gruppe hochsensibler Erwachsener psychische Probleme bekommen hat, die weniger mit der Reizschwelle, als vielmehr mit Identitätsdiffusionen, Effektlabilitäten und vor allem Selbstzweifeln zu tun hat.

Im Folgenden soll dies an einem typischen Erstgespräch erläutert werden, welches ich oft mit hochsensiblen Erwachsenen (HSE) geführt habe. Dabei lasse ich lediglich die HSE zu Wort kommen.

„Ich bin so erleichtert, Sie gefunden zu haben. Schon lange mache ich mir Gedanken, was mit mir nicht stimmt. Schon von kleinauf bin ich so anders als die anderen. Ich wusste nicht was los ist, nur dass was mit mir nicht stimmt. Alles war mir immer zu viel, auch die schönen Sachen. Und später im Studium habe ich es oft kaum ausgehalten, die Hörsäle, die Prüfungen. Im Beruf ging es dann erst richtig los, ich war ständig erschöpft. Und mein Partner versteht das alles nicht und sagt mir auch noch, dass ich mich nicht so anstellen soll. Als ich dann einen Burn-Out bekam, habe ich mich auf die Suche gemacht und bin im Internet auf Hochsensibilität gestoßen und da ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen. Endlich, dachte ich, das bin ich! Alles traf auf mich zu! Jetzt wo ich weiß, was es ist, möchte ich lernen damit zu leben!“

Diese und ähnlich Eingangssätze höre ich sehr oft und werden nun von mir auseinander genommen und kommentiert (meine Kommentare sind kursiv eingeschoben):

„Ich bin so erleichtert, Sie gefunden zu haben.“

HSE haben oft eine Odyssee an Therapien und anderem hinter sich und wollen vor allem eines: verstanden und in ihrer Sensibilität erkannt und akzeptiert werden.

„Schon lange mache ich mir Gedanken, was mit mir nicht stimmt.“

Die Selbst-Abwertung ist typisch, hat man sich doch sein gesamtes Leben meist mit Nicht-Hochsensiblen verglichen und ist an deren Lebensstil verzweifelt.

„Schon von kleinauf bin ich so anders als die anderen.“

Auch hier finden sich wieder die vergleiche mit Nicht-HSP wieder und zeigen, dass ihr Typ angeboren sein muss. Es herrscht aber oft auch eine Ohnmacht darüber, als wäre man gescheitert, da man ja als Erwachsener immer noch so ist.

„Ich wusste nicht was los ist, nur dass was mit mir nicht stimmt.“

Das ist dann leider das Ergebnis, das man zu sehr bei sich schaut und sich den Umständen bzw. der Passungsarmut nicht bewusst ist. Denn meist stimmt es nicht zwischen HSE und Umwelt, was aber an der Passungsarmut und nicht an der Person selbst liegt.

„Alles war mir immer zu viel, auch die schönen Sachen.“

Eine Folge der niedrigen Reizschwelle bei HSE und der fehlenden Berücksichtigung der daraus resultierenden Bedürfnisse. Irgendwann sind Belastungen so groß, dass der Körper streikt.

„Und später im Studium habe ich es oft kaum ausgehalten, die Hörsäle, die Prüfungen.“
Ein klassisches Beispiel, das zeigen soll, dass mit Beginn des Erwachsenenalters die Hochsensibilität nicht weniger wird und die nun zunehmenden Aufgaben belastender erlebt werden können.

„Im Beruf ging es dann erst richtig los, ich war ständig erschöpft.“

Das klassische Thema, neben Partnerschaft. Im Berufsleben angekommen ist es dann eigentlich nur eine Frage der Zeit bis sich der hochsensible Körper bzw. die hochsensible Psyche meldet. Erschöpfung und Selbstzweifel als Ergebnis der Nicht-Berücksichtigung der eigenen Hochsensibilität.

„Und mein Partner versteht das alles nicht und sagt mir auch noch, dass ich mich nicht so anstellen soll.“

Dies ist besonders erschwerend, da dann der Rückhalt fehlt, die Scham steigt und man sich entweder nicht verstanden fühlt oder in seiner eigenen Abwertung bestätigt.

„Als ich dann einen Burn-Out bekam habe ich mich auf die Suche gemacht und bin im Internet auf Hochsensibilität gestoben und da ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen.“

Einmal sich wieder gefunden übernimmt dieses Konstrukt dann sozusagen die Bestätigung nach der man so lange gesucht hat. Doch Vorsicht: sehr oft überhöht man dieses Konstrukt und will damit alle Probleme erklären.

Die Probleme, wie Depressionen, Ängste, Minderwertigkeitskomplexe etc. aber sind für sich zu behandeln, nur, dass nun Hochsensibilität integriert werden kann und muss.

„Endlich, dachte ich, das bin ich!“

Das hochsensible Selbst erkennt, erklärt dies einem einiges und kann dabei helfen sein Leben neu auszurichten, eine Selbstfürsorge nun zur nachträglichen Selbstentfaltung erwachsen zu lassen.

„Alles traf auf mich zu!“

Man will sich erkennen und erkannt werden, sucht Bestätigung - man will sein wahres Selbst entfalten dürfen und gestärkt daraus hervorgehen. Ohne die Berücksichtigung der Hochsensibilität ist das Selbst sich selbst beraubt.

„Jetzt wo ich weiß, was es ist, möchte ich lernen damit zu leben!“

Nur wie?

Hochsensible müssen lernen ihr Temperament zu erkennen und die daraus notwendig werdenden Bedürfnisse zu berücksichtigen und den Alltag darauf einzustellen. Ist damit die Problematik gelöst, weiß der HSE, dass es an der Nichtberücksichtigung der Hochsensibilität lag.

Ich wollte hier demnach vermitteln, dass ein hochsensibler Erwachsener dann erkrankt, wenn seine Hochsensibilität während der Entwicklung nicht in seine Person identitätsstiftend integriert werden konnte. Lernt er dies und sorgt entsprechend für sich, kann vieles nachträglich reguliert werden.

Damit es aber erst gar nicht so weit kommen muss ist mir ein typischer Satz vor Augen:
„So was wie Sie hätte ich in meiner Jugend gebraucht!“

Es ist also nicht die Lösung, sich um die entstandenen Probleme therapeutisch zu kümmern, auch wenn diese natürlich dann, wenn vorhanden, behandelt werden müssen. Besser, wir lassen es erst gar nicht so weit kommen!

Vielmehr bringt es daher unseren Nachkommen, wenn wir Pädagogik als das sehen, was sie wirklich ist, nämlich weit über die Betreuung hinausgehend eine Unterstützung zum Aufbau eines gesunden Lebens.

Eine temperamentbezogene Pädagogik ist der Schlüssel für ein gesundes und glückliches Leben mit Hochsensibilität!

23.05.2015

Über die Notwendigkeit der HAH! im 21. Jahrhundert

Kein Rückblick ohne Ausblick.

In erster Linie soll diese Festschrift nämlich eine neue Phase einläuten, welche die Arbeit über Hochsensibilität hinaus anbieten soll, dazu gleich mehr.

Doch zunächst ein kleines Fazit:

5 Jahre pädagogische Arbeit für und mit Hochsensiblen hat mir vor allem eines gezeigt...

Sie ist nötig!

Die Gründe dafür liegen auf der Hand:

1. Hochsensibilität ist noch sehr unbekannt!

Das Konstrukt Sensory-Processing Sensitivity ist von Elaine N. Aron in den späten neunziger Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt worden. Also immerhin schon fast 20 Jahre alt.

Die HAH! wird es bekannter machen!

2. Hochsensibilität wird oft falsch dargestellt!

Neben vielen esoterischen Unsinn kursieren auch falsche Darstellungen des Konstrukts!

Die HAH! wird dies zurechtrücken!

3. Hochsensibilität wird oft nicht ausreichend ernst genommen!

Dies vermerkte ich besonders bei Kollegen in Jugendämtern, Schulämtern und Schulen. Sehr oft wurde sehr arrogant dies belächelnd und da man dort nichts beitragen konnte als Modeerscheinung abgetan, trotz der Tatsache, dass das Konstrukt der niedrigen Reizschwelle seit Jahrzehnten existiert und sich bewährt hat. Tja, was der Bauer nicht kennt frisst er nicht! Dies ist übrigens bei frei arbeitenden Pädagogen und Psychologen genau anders, spannend oder?

Die HAH! wird es schmackhaft machen, verlasst Euch drauf!

4. **Hochsensible Menschen bekommen oft falsche Diagnosen und Hilfen!**
Und dies gar nicht selten! Hierzu zählen AD(H)S, autistische Züge, affektive Regulationsstörungen und und und...
Gerade deswegen ist es ja so wichtig dem Thema „Temperament“ mehr Raum zu geben und das Kind nicht defizitär zu betrachten oder gar klinisch-therapeutisch voreilig zu reagieren. Wir können unsere Kinder auch krank machen!
Die HAH! wird hier weiter aufklären!

5. **Die Beachtung von Temperament findet in der Pädagogik kaum bis gar nicht statt!**
All die vorherigen Punkte lassen nur einen Schluss zu:
das pädagogisch sehr wirksame Betonen des Temperaments muss nun im 21. Jahrhundert endlich seinen Stellenwert für die Pädagogik bekommen.

Dafür wird die HAH! kämpfen!

Nach 5 Jahren kann ich nun also sagen...

Die Arbeit der HAH! funktioniert und wird dennoch oder gerade deswegen ausgebaut:

1. **Der Tool-Pool wächst!**
Gerade DURCH und IN der Arbeit konnte ich zahlreiche effiziente Instrumente entwickeln, die HSP und ihren Familien praktisch und im Alltag helfen, Hochsensibilität positiv zu nutzen.

2. **Die Diagnoseinstrumente werden weiter verfeinert!**
Zwar existiert mit der „Highly Sensitive Person´s Scale“ bereits ein Messinstrument, doch war mir dies zu allgemein. Daher habe ich für Kinder ein eigenes Instrument entwickelt, das sogenannte „t-HSK-Manual“ (Achtung Kollegen, copyright!). Dies wird überarbeitet werden und mit einem Jugendbereich erweitert werden.

3. **Die Arbeit wird effizienter!**
Von Jahr zu Jahr werde ich effizienter, die Instrumente treffsicherer, die Hilfe wirksamer. Es zeigt sich, dass künftig die Kosten gar nicht mehr so hoch sein werden und die Unterstützung als Begleitung im Alltag genossen werden darf.

4. **Der Nachwuchs wird konkreter gefördert!**
In der Vergangenheit habe ich immer wieder Abschlussarbeiten unterstützt und junge Pädagogen gefördert. Durch die Arbeit mit meiner Klientel kam dieser Bereich aber leider oft viel zu kurz. Dies soll künftig besser werden.

5. Es wird eine temperamentbezogene Arbeit über Hochsensibilität hinaus angeboten werden!

2015 werde ich mit TIKI ein komplett neues Angebot in Deutschland anbieten. TIKI steht für „Temperamentbezogene Intervention für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder!

Hochsensibilität ist zwar wichtig zu beachten, letztendlich aber ist Hochsensibilität aber auch nur eine Ausprägungsform eines Temperamentmerkmals. Das Temperament eines Kindes ist viel komplexer. Es werden Temperamentsprofile erstellt und Förderpläne ausgearbeitet werden, die dann in ein Elterncoaching münden. „Tiki“ ist übrigens polynesisch und bedeutet so viel wie „erster Mensch“.

Die „Temperamentspädagogik“ á la HAH! ist geboren!

Die Zukunft

Eine Temperamentspädagogik ist gerade in unserer Zeit von entscheidender Bedeutung gegen eine zu leistungsorientierten Wettbewerbsgesellschaft, die natürliche Ressourcen mit technischem Fortschritt verschüttet und Menschsein erschwert. Dies zeigt sich besonders an den Burn-Out-Kids, wie sie Schulte-Markwort eindrucksvoll beschreibt.

Wir müssen unser Zusammenleben überdenken und reformieren, der Natur wieder mehr Raum geben, unsere Mitglieder nicht zu bloßen Funktionsträger degradieren.

Packen wir es gemeinsam an!!!

Und zum Schluss...

Danksagung!

Zum Abschluss möchte ich DANKE! sagen – Danke liebe Eltern, dass ihr mich ausgehalten habt, danke liebes Klientel, dass ihr mich aushaltet, danke liebe Mitstreiter, wie haltet ihr mich bloß aus und danke „Liebe“ Widersacher, ihr werdet mich schon aushalten, Euch wird nichts anderes übrig bleiben!

Das Abenteuer geht weiter...

„Ruhig und langsam die Natur sich selber helfen lassen und nur zu sehen, dass die umgebenden Verhältnisse die Arbeit der Natur unterstützen, das ist Erziehung.“

Ellen Key

5 Jahre Hochsensible Alltagshilfe

in Deutschland – eine Festschrift...
...oder doch nur ein Pamphlet ?



www.hochsensiblehilfe.de

Bald auch als Druckversion frisch überarbeitet erhältlich !