

# Eltern family

4 194133 203202 04

04|2013 Deutschland € 3,20  
Österreich € 3,50 / Schweiz sfr 5,90

**„Das zieh  
ich  
nicht  
an!“**

**Von drei bis 13:**

So vermeidet man endlose  
Klamottendiskussionen

**Bruder, Schwester,  
Nervensäge?**

**Was Geschwister  
glücklich macht**

Und uns Eltern auch

**Die Kinderflüsterer**

Erziehen im Schlaf – das  
funktioniert tatsächlich!

**„Warum können Mütter  
nicht loslassen?“**

Offener Brief eines engagierten Vaters

Den  
Frühling genießen  
**25 Seiten  
Freizeitmagazin**

Einrad fahren • Imkern  
• Kinder zeigen Berlin  
• Wickelröcke zum  
Nähen



# Sei doch nicht so empfindlich!

GESUNDHEIT

Weil hochsensible Kinder unkonzentriert, überreizt und jähzornig sein können, landen viele in der ADHS-Schublade. Dabei müssten sie nur lernen dürfen, ihre besonderen Fähigkeiten zu entfalten. Über zwei Familien, die ihren Kindern dabei helfen

TEXT: DORO KAMMERER

Der Tag, an dem sich die elfjährige Jelena weinend in der Schultoilette einschloss und trotz guten Zuredens durch den Hausmeister zwangsbefreit werden musste, brachte den Stein ins Rollen. Jelenas Eltern gingen mit ihrer Tochter zu einer Psychologin. „Schnell fiel das Wort Hochsensibilität“, erzählt Jelenas Mutter, Dietgund Ellen Vollmer. „Dass unsere Tochter nicht in ein Schema passt, war uns seit ihrer Geburt klar.“ Dem Begriff Hochsensibilität waren die Eltern jedoch noch nie begegnet.

Es ist gut 15 Jahre her, dass die amerikanische Psychologieprofessorin Elaine Aron mit ihrem Buch „The Highly Sensitive Person“ einen Bestseller landete. Nach ihrem (derzeit noch umstrittenen) Konzept nehmen Hochsensible – Schätzungen sprechen von fünf bis 20 Prozent aller Menschen – von Geburt an alles viel deutlicher wahr als andere:

Geräusche, Gerüche, Berührungen, Stimmungen, Bilder, Ereignisse.

Bei den meisten Menschen sorgt ein Filter im Gehirn dafür, dass vieles einfach an ihnen vorbeirauscht. Bei Hochsensiblen ist dieser Filter sehr durchlässig. Strömt zu viel auf sie ein und können sie sich nicht abschirmen oder zurückziehen, werden sie fahrig und überreizt, manchmal auch ängstlich oder aggressiv.

## Hellwach, wissbegierig – und dünnhäutig

Schon in ihren ersten Sekunden auf dieser Welt war Jelena so unruhig, dass sie aus dem Kreißsaal getragen wurde, um nachzusehen, ob noch Fruchtwasser in ihrer Lunge ist. Doch da war nichts. Was die Mutter während der Schwangerschaft gegessen oder ob sie geraucht habe, wurde gefragt. Doch für Jelenas Unruhe gab es keine Erklärung.

„Das erste Jahr mit Jelena war wahnsinnig anstrengend“, erinnert sich Dietgund Ellen Vollmer, die das von ihrem acht Jahre älteren Sohn Jannes nicht kannte. „Jelena war alle zwei Stunden wach – Tag und Nacht. Ich hatte Ringe unter den Augen, war richtig gerädert.“

Weil Jelena später im Kindergarten nicht konzentriert bei der Sache bleiben konnte, wurde sie getestet und ein überdurchschnittlich stark ausgebildetes Wahrnehmungsvermögen festgestellt. „Aber das wissen Sie sicherlich schon“, hatte die Erzieherin damals zu den Eltern gesagt. Nein, sie wussten es nicht, verstanden aber auch nicht, was sie nun mit dieser Information anfangen sollten.

Dann eines Tages die Frage der Grundschul-Lehrerin: „Haben Sie schon mal etwas von Ritalin gehört?“ Obwohl Jelena sehr aufnahmefähig war und passable Noten hatte, fühlte sie sich schnell



**Jelena, 11**, war von Geburt an anders. Seit ihre Eltern endlich wissen, was ihre Tochter von Gleichaltrigen unterscheidet, können sie ihr besser helfen, zu sich zu stehen

überfordert, fing an zu zittern und bekam keine Ruhe in die Hand, die schreiben soll. Oft radierte sie dann wild. Mehr als ein Mal hat Dietgund Vollmer die Arbeitsblätter ihrer Tochter gebügelt.

Als Berufsschullehrerin war ihr klar, dass Ritalin ein Medikament ist, das bei ADHS gegeben wird. Aber auch Kindern, die stören. Besonders bewusst war ihr das in der Zeit geworden, als sie vorübergehend an einer Schule für Erziehungshilfe arbeitete. „Da wurden die Kinder von ihren Eltern praktisch mit Ritalin gefüttert, um sie ruhigzustellen.“

Die Heilpraktikerin, bei der Vollmers Rat suchten, empfahl Coffea D30. Ein homöopathisches Mittel, das überdrehten und stimmungslabilen Kindern helfen soll, zur Ruhe zu kommen. „Nachdem sie das Mittel bekommen hatte, war Jelena bis 23 Uhr wach“, erzählt der Vater, Fritz Vollmer. Hochsensible rea-

gieren intensiver auf Arzneien, aber auch auf Stimulanzien wie Kaffee und Alkohol. Jelena saß putzmunter bei den Eltern am Küchentisch und erzählte, wie sie sich die Existenz im Himmel vorstellt.

Auch typisch für hochsensible Kinder ist, dass sie sich sehr früh für Fragen nach Leben, Tod und Seele interessieren. Und viele entwickeln eine intensive Beziehung zu Tieren und Pflanzen. Jelena geht noch immer an das Grab im Garten, wo die Familie vor vier Jahren ihren Hund beerdigt hat. Jetzt gehören zwei Hütehunde zur Familie. Sie reichen Jelena bis zur Hüfte und folgen der kleinen Hundeflüsterin aufs Wort.

### **Empfindsamkeit kann man nicht therapieren**

Fragt man Jelenas Mutter, ob die Hochsensibilität eher Belastung oder eher Bereicherung für ihr Kind sei, überlegt

sie nicht lange: „Belastung!“. Mobber wittern bei Feingühlingen und Dünnhäutigen ein reiches Betätigungsfeld. „Was nicht ist wie alles andere, wird gern abgewertet“, weiß Diplom-Pädagoge Mark Eichert, Leiter von „Hochsensible Alltagshilfe“ in Frankfurt/Main (siehe Interview auf Seite 116).

„Psychotante“ wird Jelena immer wieder gehänselt. Und vor Kurzem ist jemand heimlich an ihre Tasche gegangen, hat Stifte zerbrochen, Hefte zerrissen, Schulbücher bekratzelt – und sogar die Brillengläser zerkratzt. Eigentlich wären diese Mobbing-Geschichten ein Fall für das Jugendamt, so Birgit Wentker, Jelenas Psychologin. „Doch schaltet man es ein, haftet Jelena in Zukunft ein Stigma an, das sie nur schwer wieder loswird“, meint sie. Sie unterstützt Dietgund und Fritz Vollmer bei den Gesprächen mit der Klassenleiterin. ▶



**Paul, 4, ist ängstlich und besonders mitfühlend. Auch seine Eltern sind hochsensibel. Sie wollen bei ihrem Sohn vermeiden, worunter sie selbst als Kinder gelitten haben**

Inzwischen tragen sich die Eltern mit dem Gedanken, ihre Tochter in einer Waldorf- oder Montessorischule anzumelden. Sie wollen nicht, dass ihre kreative, reflexionsfähige, intuitive Tochter einen Kampf gegen sich selbst beginnt, um ihre Intensität zu verbergen. „Die Emotionalität hochsensibler Kinder ist extrem ausgeprägt“, betont Pädagoge Mark Eichert. „Wenn sie sich nicht akzeptiert fühlen, kann das dazu führen, dass sie schüchtern, ängstlich oder gar depressiv werden. Deshalb ist es so wichtig, den Kindern zu helfen, Selbstsicherheit im Sinne von ‚Ich bin okay‘ und ‚Ich kann‘ zu vermitteln.“

Hochsensibilität ist also keine psychische Fehlfunktion, die therapiert werden muss. Was die Kinder belastet, ist das Gefühl, nicht verstanden oder gar als nervige Mimose abgelehnt zu werden.

Jelenas Hilfescrei bzw. ihre Flucht

in die Schultoilette hat ihre Mutter dazu gebracht, selbst einen Test auf Hochsensibilität im Internet zu machen. Von 300 möglichen Punkten erreichte sie 271. Schon bei einer Punktzahl von 168 wäre sie als hochsensibel eingestuft worden. „Vielleicht hat Jelena das von mir geerbt ...“, sagt Dietgund Ellen Voller betroffen. Gut möglich, denn Wissenschaftler gehen davon aus, dass Hochsensibilität in den Genen liegt.

### **Eine hochsensible Familie**

Angesichts der Bücherberge, die ihr Mann regelmäßig nach Hause schleppt, fragt sich Isabella Condora\* immer nur: Wohin jetzt noch damit? Doch ein Titel sprach auch sie an. „Nachdem ich angefangen hatte zu lesen, konnte ich das Buch nicht mehr weglegen. Fast bei jedem Satz dachte ich ‚Ach so, ach deshalb ..., jetzt verstehe ich, weshalb ich

als Jugendliche immer das Gefühl hatte, ich stimme nicht, ich müsste anders sein.‘ Mir wurde plötzlich klar: Nicht an mir ist irgendetwas falsch, sondern weil ich hochsensibel bin, kann ich manches nicht ertragen, was andere toll finden.“

Das Buch über Hochsensibilität hatte Daniel Condora, Vater des vierjährigen Paul, zufällig in seiner Buchhandlung entdeckt. „Beim Reinlesen habe ich uns drei erkannt“, sagt er. „An erster Stelle meine Frau. Sie ist sehr empfindlich gegenüber Geräuschen und Gerüchen, sie ist extrem schreckhaft und braucht wahnsinnig viel Schlaf.“

Versteckspiele mit plötzlichem „Huh!“ aus einer Ecke waren für die kleine Isabella eine Tortur. „Alle Kinder fanden das lustig, ich hätte nur heulen können, so weh hat mir das Erschrecken getan.“ Ein einziges Mal war sie als Jugendliche in einer Disco. Nach kurzer

\* alle Namen dieser Familie geändert

Zeit ist sie geflüchtet, weil ihr die Lautstärke und die grellen Lichter körperliche Schmerzen verursachten und sie aggressiv machten.

Auch Sohn Paul fängt an zu weinen, wenn jemand plötzlich aus seinem Versteck springt. Kindergarten-Feste, die wegen schlechten Wetters drinnen stattfinden, erträgt er höchstens eine Viertelstunde. Seit die Eltern um ihre eigene Hochsensibilität wissen, können sie besser mit Pauls Empfindsamkeiten umgehen. „Als Mann habe ich mich schwer damit getan, dass mein Sohn so ist“, bekennt Daniel Condora. „So durchlässig. Er nimmt jede Energie auf, die im Raum ist, ob negativ oder positiv.“ Das bedeutet auch, dass Paul schwer runterkommt, solange Action um ihn herum ist.

Beim Nachdenken über die eigene Hochsensibilität kam Daniel Condora wieder in den Sinn, dass er als Jugendlicher mal die Farbe seiner Aura erfahren wollte. Das Ergebnis lautete: „kristallen“. Was so viel bedeutet wie: Dieser Mensch nimmt die Färbung seiner Umwelt an. Seine Haut ist so dünn, dass alles in ihn dringt.

### Paul war ein Schreibaby

Nun verstehen Pauls Eltern, dass sie nichts falsch machen, sondern dass ihr Sohn seine Dünnhäutigkeit mit auf die Welt gebracht hat. „Paul hat in den ersten drei Monaten im Wachzustand bestimmt fast 75 Prozent der Zeit geschrien“, erinnert sich seine Mutter. „Damals dachte ich, das seien Dreimonatskoliken. Wir haben Paul am Anfang oft gepuckt – das hat ihm gutgetan, und irgendwann schlief er dann vor lauter Erschöpfung vom vielen Schreien ein.“

Viele Jahrzehnte glaubte man, Schreibabys hätten Bauchweh. Folglich nannte man das Drama „Dreimonatskoliken“. Doch inzwischen weiß man: Verdauungsprobleme haben diese Kinder eher selten. Heute vermuten Wissenschaftler, dass den Babys die vielen Reize zu schaffen machen, die das Leben nun mal mit sich bringt. Ob es sich bei den rund 20 Prozent aller Säuglinge, die vor allem in den ersten drei Monaten ihres Daseins besonders viel schreien, um hochsensible Kinder handelt, hat bisher niemand untersuchen können.

Als Paul größer war, plagte Isabella

Condora, Theologin und Personalentwicklerin, immer wieder der Eindruck, dass ihr Sohn „ganz schön empfindlich“ ist. Oft dachte sie: „Mensch, das ist doch ein Junge, der muss das doch abkönnen!“

Hochsensiblen macht oft ihre ausgeprägte Vorstellungskraft zu schaffen. Man könnte auch sagen: Sie haben eine blühende Fantasie. Gleichzeitig entgeht ihrer ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit kaum etwas. So auch nicht die Erwartungen anderer, mögen sie noch so subtil sein. So traute sich Paul lange nicht, die Leiter zur Rutsche hochzuklettern. Für Daniel Condora nicht leicht zu ertragen: „Als Vater beobachtet man sein Kind und denkt sich: ‚Hmm, mein Sohn is’n Schisser. Find ich jetzt nicht so gut.‘ Ich wollte verständnisvoll reagieren, habe aber doch so eine Ungeduld, ein latentes Antreiben, ein Nicht-so-sein-lassen-Können in mir gespürt.“

Noch größeren Frust erlebte der Einser-Magister der Philosophie und Unternehmensberater bei einem Besuch im Deutschen Museum, als sein Sohn nicht dazu zu bewegen war, an den in den Boden eingelassenen Schiffen vorbeizugehen. Paul hatte panische Angst, in den Spalt zwischen Bordwand und Boden zu fallen. „Wir haben das Museum letztlich nicht wirklich betreten. Ich habe Paul meine Enttäuschung deutlich gezeigt. Diese Empfindlichkeit konnte ich damals nicht akzeptieren.“

Mittlerweile klettert Paul die Leiter zur Rutsche hoch. In einem Fußballstadion mit steilen Rängen hat er mit seinem Vater neulich ganz oben gesessen. Er hat das von ganz allein gewagt. „Jetzt kann ich gelassener sein“, sagt Daniel Condora. „Wenn Paul mal wieder vor irgendetwas Angst bekommt, denke ich: ‚Ist noch nicht dran, passt schon.‘“

### Fühlen, was andere brauchen

Isabella Condora würde niemals zu ihrem Sohn Sätze sagen wie „Jetzt stell dich nicht so an!“ oder „Sei nicht so empfindlich!“. Die hat sie oft genug von

**www.**

Mit unserem Online-Test finden Sie heraus, ob Ihr Kind hochsensibel ist:

[www.elternfamily.de/test-hochsensibel](http://www.elternfamily.de/test-hochsensibel)

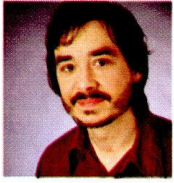
### Buchtipps:

„Achtsam leben mit Hochsensibilität“ (inklusive Übungs-CD), Susan Marletta-Hart, Aurum, 16,95 Euro  
„Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen“, Elaine N. Aron, mvg, 19,90 Euro  
„Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes“, Julie Leuze, Festland, 18,50 Euro  
„Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal. Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung“, Birgit Trappmann-Korr, VAK, 18,95 Euro  
„Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“, Elaine N. Aron, mvg, 17,90 Euro  
„Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität – vom Manko zum Plus“, Rolf Sellin, Kösel, 15,99 Euro  
„Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen“, Georg Parlow, Festland, 23 Euro

ihrer Mutter gehört. Damals hat sie versucht, sich einen Panzer zuzulegen, um sich ihre Empfindlichkeit nicht anmerken zu lassen. „Aber innerlich ging es mir oft gar nicht gut. Seitdem ich nicht mehr frage, wie muss ich sein, damit ich für die anderen in Ordnung bin, geht es mir besser. Und jetzt tun wir alles, damit Paul viel Selbstwertgefühl entwickelt, um seine tollen Fähigkeiten schätzen und schützen zu können.“

Wie viele Hochsensible ist auch der kleine Paul besonders mitfühlend, hilfsbereit und feinsinnig, was Zwischentöne und das Befinden anderer Menschen angeht. Er konnte noch nicht sprechen, als er seinen Eltern bedeutete, ein Gast säße vor einem leeren Teller. Paul möchte, dass es allen gut geht, er teilt und beschenkt gerne und bezieht dabei alle ein. So auch die kleine Französin, die erst später in seine Kindergartengruppe kam und kaum Deutsch sprach. Er lief immer wieder zu ihr hin und schenkte ihr Kekse, um ihr zu signalisieren, dass sie dazugehört ... ▶

# „Hochsensibel heißt nicht krank“



Trotzdem ist es für Eltern im Alltag manchmal nicht leicht, die besonderen Stärken ihrer hochsensiblen Kinder zu fördern. ELTERN FAMILY sprach mit dem Diplom-Pädagogen Mark Eichert, Leiter von „Hochsensible Alltagshilfe“ in Frankfurt/Main.

## Wer sucht Ihren Rat?

Grundsätzlich möchte ich betonen, dass Hochsensibilität keinen Hilfebedarf erzeugt. Hochsensible Kinder und Jugendliche leiden ja nicht per se unter ihrer großen Empfindsamkeit, sondern ihre besonderen Eigenschaften werden im Kindergarten bzw. in der Schule zu wenig berücksichtigt. Viele Erzieher und Lehrer wissen nichts von Hochsensibilität. Die Eltern erhoffen sich meine Unterstützung, damit ihr Kind besser im Alltag zurechtkommt.

## Welche Probleme können aufgrund einer Hochsensibilität entstehen?

Oft passen die Angebote des ausgewählten Kindergartens oder der Schule nicht zu den Bedürfnissen des Kindes. Es kommen Eltern zu mir, weil das Kind sich irgendwann weigert, in die Schule zu gehen. Sehr oft gibt es auch Ängste oder Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen an jedem Morgen vor der Schule. Hochsensible Kinder können wunderbare Schulkarrieren hinter sich bringen, wenn ihre höhere Empfindungsfähigkeit von den Lehrern ausreichend berücksichtigt wird.

## Wie können Lehrer diesen Kindern gerecht werden?

Mit der Familie und den Lehrern gemeinsam prüfe ich: Macht es Sinn für das Kind, an dieser Schule zu bleiben? Von Schulen mit 33 Kindern pro Klasse, die völlig unterbesetzt sind mit Lehrern, kann man nicht erwarten, dass eine passende Pädagogik sofort umgesetzt wird. Auch kommt es auf die Beziehungsarbeit zwischen dem Men-

schen „Lehrer“ und dem Menschen „Schüler“ an. Wenn man da an einen Lehrer geraten ist, der eine „dickere Haut“ verlangt, kann man noch so lange reden, es passt nicht.

## Und was dann?

Ich gehe auf die Suche nach einer passenden Schule, schaue nach kleineren Klassen und nach einer anderen Philosophie. Letztendlich kommt es auf die Lehrer an: Können sie sich auf das Kind einstellen? Können sie mit dem Thema Hochsensibilität etwas anfangen?

Weil die Hochsensibilität noch weitgehend unbekannt ist, leiste ich daher an Schulen auch Aufklärungsarbeit. Ich erkläre beispielsweise, warum Sätze wie „Da muss sie jetzt durch!“ oder „Er braucht eine dickere Haut!“ bei diesen Kindern vollkommen daneben sind.

## Werden Hochsensible gemobbt?

Mobbing ist ein Thema, weil diese Kinder anders sind. Was nicht ist wie alle anderen, wird gerne abgewertet. Sehr oft werden mir auch Kinder vorgestellt, die neben ihrer Hochsensibilität hochbegabt sind und in ihren Stärken und Potenzialen nicht entdeckt und gefördert werden, stattdessen ständig ihre Schwächen vor Augen gehalten bekommen. Irgendwann ziehen sie sich zurück, werden unsicher und verschlossen. Das wird zu einem Teufelskreis. Das Problem ist aber, dass das Kind nicht verstanden und richtig gefördert wird.

## Wie grenzen Sie Hochsensibilität gegen ADHS ab?

Hochsensible Kinder haben eine sehr niedrige Reizschwelle, vertragen also

Lärm und Trubel extrem schlecht. Sie können sich dann nicht mehr konzentrieren. Was gegen ADHS spricht: Das unkonzentrierte Verhalten, das ja den ADHS-Verdacht heraufbeschwört, hängt von der Umwelt ab. Die Kinder, mit denen ich im Einzelsetting arbeite, können sich extrem gut konzentrieren, wenn sie sich in der Umgebung wohl fühlen. Außerdem sind sie ungewöhnlich wissbegierig, haben ein exzellentes Gedächtnis und lernen schnell. Aber sobald von außen Unruhe kommt, kippt es. Sie werden unruhig, weil sie sich bedroht fühlen. Sie brauchen mehr Auszeiten, Rückzugsmöglichkeiten und oft eine Stückelung von Aufgaben.

## Eltern berichten, dass ihre hochsensiblen Kinder manchmal ganz schön aggressiv werden können.

Es ist ja nicht so, dass Hochsensibilität gleichbedeutend ist mit „lieb, sanft, ruhig“. Wir alle kennen das: Wenn wir bedroht werden, reagieren wir gereizt. Und wenn wir uns ständig falsch verstanden fühlen, können wir aggressiv werden. So geht es hochsensiblen Kindern. Sie werden dauernd eingeordnet und gewertet – meistens nicht positiv. Manche Jugendlichen haben eine Odyssee hinter sich mit allen möglichen Therapien. Tag für Tag müssen sie diese Tortur erleben, dass sie nicht verstanden werden. Sie wehren sich mit den unterschiedlichsten Reaktionen: Trotz, Rückzug, Flucht, Vermeidung, aber durchaus eben auch Aggression.

## Sie unterstützen Eltern, ihrem Kind zu zeigen, wie es mit seiner besonderen Eigenschaft gut leben kann?

Das Eltern-Coaching ist zentraler Teil meiner Arbeit. Das ist sehr individuell, denn hochsensibles Kind ist nicht gleich hochsensibles Kind, Familie nicht gleich Familie. Es geht nicht nur darum, wie man ein solches Kind vor Stress schützt – Hochsensible sind keine Opfer, auf die man ständig aufpassen muss –, sondern es geht vor allen Dingen um ein Zurechtrücken, um Potenzial-Entfaltung. Weg von der Defizit-Orientierung, hin zur Selbstwert-Stärkung. Ich sage den Eltern: Seien Sie doch froh, dass Sie so ein Kind haben! Es hat so viele tolle Anteile, und die bringen wir jetzt zur Entfaltung!

[www.hochsensiblehilfe.de](http://www.hochsensiblehilfe.de)