

Über Hochsensibilität / Hochsensitivität sprechen

(aus: Aron, *Das hochsensible Kind*, 2004)

Wie Sie mit IHREM KIND über Hochsensibilität / Hochsensitivität sprechen

- Jedes Gespräch über Temperament muss dem Alter des Kindes angepasst werden. (Versuchen Sie nicht, Temperament auf eine Weise zu erklären, die Ihr Kind verwirren könnte, etwa „Du wurdest mit derselben Persönlichkeit geboren wie Onkel Charly.“ Vielleicht mag Ihr Kind Onkel Charly nicht und selbst wenn, ist „Persönlichkeit“ ein Begriff, den kleine Kinder noch nicht wirklich verstehen können.)
- Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es mit seiner Hochsensitivität nicht allein auf der Welt ist. („Du magst es gern ruhig. Das war schon immer so. So wurdest du geboren. Ich habe die gleiche Veranlagung, deine Tante auch. Es gibt viele Menschen, die genauso empfinden.“)
- Erklären Sie, dass jeder ein paar besonders hervorstechende Eigenschaften besitzt. (Beachten Sie dabei allerdings, dass es oft besser ist, von Menschen im allgemeinen zu sprechen als Personen aus dem gemeinsamen Umfeld entsprechend abzustempeln. „Ist dir schon einmal aufgefallen, dass manche Leute einfach von Geburt an ein hitziges Temperament haben? Und dass es andere gibt, die immer gut gelaunt sind? Du wurdest eben besonders sensibel geboren, andere nicht.“)
- Wenn ein Problem im Zusammenhang mit dem Wesenszug auftritt, konzentrieren Sie sich auf dessen Lösung, nicht auf den Wesenszug. Sagen Sie z.B.: „Wir hätten einen Ersatzpulli mitnehmen sollen.“ Vermeiden Sie Zusätze wie „...weil dir die Kälte mehr ausmacht, weil du bist ja hochsensibel.“
- Beklagt sich ihr Kind über seine Hochsensitivität, nennen Sie eine Beispielsituation, in der sie von Vorteil war. „Ich weiß, dass es dich nervt nicht so leicht vor Publikum Geige spielen zu können wie dein Freund, aber erinnerst du dich, wie dich deine Lehrerin lobte, weil du so feinfühlig spielst? Dieselbe Sensibilität führt nun einmal dazu, dass du das Publikum noch stärker wahrnimmst als dein Freund Paul.“

Wie Sie mit ANDEREN über die Hochsensibilität / Hochsensitivität Ihres Kindes sprechen können

Meistens wird Ihre Aufgabe darin bestehen, Ihrer Umwelt so viele Informationen über Ihr Kind zu geben wie nötig. Dabei ist es wichtig, Betroffene zu informieren, wie sie sich in kritischen Situationen verhalten sollten. Beschränken Sie sich nicht nur auf Erklärungen, sondern hören Sie auch auf das, was Ihr Gegenüber zu sagen hat. So können Sie wertvolle Anregungen und Aufschluss darüber bekommen, wie sich Ihr Kind in Ihrer Abwesenheit verhält.

Wenn Sie der Auffassung sind, dass Sie etwas zur Hochsensibilität Ihres Kindes sagen müssen, sich aber nicht im Klaren darüber sind, wie Ihr Gegenüber es aufnimmt, brauchen Sie eine knappe Erklärung, die alle wesentlichen Informationen enthält. Überlegen Sie sich so eine Formulierung im Vorhinein oder übernehmen Sie jene von Elaine Aron: **„Es hilft Ihnen vielleicht zu wissen, dass mein Kind zu den 15-20 % aller Menschen gehört, die mit einem sehr sensiblen Nervensystem geboren werden. Es bemerkt jede Kleinigkeit, ist aber auch schnell überreizt, wenn zu viel los ist.“**

Sie können sich auch überlegen, wie Sie auf bestimmte Bemerkungen reagieren. Z.B.

1. **„Ihr Kind ist so schüchtern.“** *„Das ist ja interessant, denn ich halte sie gar nicht für schüchtern. Aber ich vermute, Sie meinen damit, dass sie Angst hat vor dem, was andere denken könnten. Wenn sie so weit ist, wird sie schnell warm. Ich halte sie für hochsensibel, überaus aufmerksam aber nicht für schüchtern.“*
2. **„Ihr Kind ist so empfindlich.“** *„Mir gefällt ihre sensible Art. Gibt es etwas Bestimmtes, womit Sie bei meiner Tochter Probleme haben?“*
3. **„Was ist denn mit ihm los? Alle Kinder sollten doch...“** *„Nun, Kinder sind sehr unterschiedlich in ihren Essensvorlieben / in der Auswahl ihrer Kleidung / in ihren Hobbys / etc. Das hängt ganz von ihrer angeborenen Persönlichkeit ab.“*
4. **Allgemein rüdes Drängen.** Dafür haben Sie stets Sätze parat wie: *„Nein, das will mein Kind nicht.“* *„Das hilft ihr/uns nicht.“* *„Das funktioniert bei ihr/bei uns nicht.“* Ersparen Sie sich weitere Erklärungen, denn die sind nicht erforderlich. Sie haben eine Grenze festgelegt. Bleiben Sie dabei.

Falls Sie es vorziehen, nichts zu erwidern, wenn jemand eine unzutreffende oder verfälschende Bemerkung über Hochsensibilität macht, erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie es nicht getan haben. Z.B. können Sie darauf verweisen, dass manche Leute so voreingenommen sind, dass sie sowieso nicht zuhören.