

# Hochsensitivität / Hochsensibilität / Hochreaktivität bei Kindern



**Elisabeth Heller**

Dipl. Sozialpädagogin und  
Psychotherapeutin

**Mail:** [psychotherapie@elisabeth.heller.at](mailto:psychotherapie@elisabeth.heller.at)

**Web:** [www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)

# Konstrukt nach **Elaine Aron**

- Reizfilterung als *basale Funktion des Nervensystems* bei ALLEN Menschen
- 15-20 % aller Menschen sind „*hochsensitiv*“, d.h. sie nehmen *mehr, intensiver* und *detaillierter* wahr als der Großteil der Menschen
- Hochsensibilität / Hochsensitivität ist *keine Krankheit*, sondern eine Persönlichkeitsvariable mit Vor- und Nachteilen

# SPS Sensory Processing Sensitivity

*(Studie von Aron, E. und Aron A. und Jagielloicz J., 2012)*

- Inhibition of behaviour
- Greater awareness of sensory stimulation
- Deeper processing of this sensory stimulation
- Stronger emotional reactions

# Wissenschaftliche Methoden zur Bestimmung von SPS / HSP

- Befragungen nach der **HSP-Skala** => Entwicklung der **Fragebögen von Elaine Aron**
- **Neurowissenschaftliche Forschung:**  
Bildgebende Verfahren z.B. **fMRI**
- Forschung in der **Genetik** => **Polymorphismen**,  
es gibt nicht EIN Gen für HSP

# Neuronaler Mechanismus, der für SPS verantwortlich zu sein scheint:

## Gesteigerte Aktivität von Gehirnregionen, die

- an der **emotionalen Verarbeitung und Bewusstheit** beteiligt sind (z.B. die **Insula**),
- an der **(Selbst-) Reflexion** beteiligt sind (z.B. der **präfrontale Kortex, Precuneus**),
- an der **Wahrnehmung** beteiligt sind (z.B. **sensorische Rindenzfelder** => *intensivere Wahrnehmung*, **Thalamus** => *stuft mehr Reize als wichtig ein*).

# Introvertierte, Extravertierte und High Sensation Seekers

- 70 % der HSP sind *introvertiert*
- 30 % der HSP sind *extravertiert*
- *High Sensation Seekers (HSS)*:  
suchen *abwechslungsreiche, neue, komplexe und starke Eindrücke und Erfahrungen*

# Häufige „Fehldiagnosen“ oder (ev. berechnigte) **Doppeldiagnosen**

- ❖ AD(H)S
- ❖ Autismus
- ❖ Neurosen (z.B. Zwänge, Angststörungen,...)
- ❖ Depressionen
- ❖ Emotionale Instabilität
- ❖ Sensorische Integrationsstörung

*Im Jugend- und Erwachsenenalter auch:*

- ❖ Borderline-Persönlichkeitsstörung
- ❖ Süchte / Co - Abhängigkeit

# ADS

(= **hypoaktive Form** des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms)

ADS		HSP
<p><b>Gemeinsamkeit:</b> <u>Reizoffenheit + Sensibilität</u> =&gt; ev.Flüchtigkeitsfehler, Konzentrationsprobleme, Zerstreuung, Desorganisiertheit, Vergesslichkeit, wenig Selbstbewusstsein,...</p>		
<p><u>analytisch</u> =&gt;auditativ- sequentiell =&gt;schnell + effizient</p>	<p><b>Unterschiede:</b> <u>Denk- und Wahrnehmungsstil</u></p>	<p><u>holistisch (+ manchmal ZUSÄTZLICH analytisch)</u> =&gt;visuell-räumlich =&gt;mehr Inhalte transportierend, aber mehr Zeit brauchend</p>

## **Auditorisch sequentiell**

*Lernt Schritt für Schritt*  
*Lernt aus Erfahrung / Fehlern*  
*Verarbeitet übers Hören*  
*Sieht die Details*  
*Gutes Kurzzeitgedächtnis*  
*Lernt durch Zuhören*  
*Gute Handschrift*  
*Kann sich gut organisieren*  
*Lernt erst das Einfache, dann das Schwierige*  
*Gut in zeitlich beschränkten Tests*

*Ist zufrieden mit einer Antwort*  
*Lernt ohne Ansehen der Person*  
*Kann leicht auswendig lernen*

## **Visuell räumlich**

*Lernt als Ganzes*  
*Lernt durch Konzepte*  
*Verarbeitet übers Sehen*  
*Sieht das Gesamte*  
*Gutes Langzeitgedächtnis*  
*Lernt durch Lesen, Schreiben, Tun*  
*Schlechte Handschrift*  
*Organisiert sich nach eigenen Methoden*  
*Lernt das Schwierige, versagt beim Einfachen*  
*Arbeitet besser ohne zeitliche Beschränkung*  
*Fragt weiter*  
*Emotional stark abhängig von Lehrern*  
*Muss Konzepte erkennen*

## ADHS

(= hyperaktive Form des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms)

## HSP/HSS

ADHS kann mit der Kombination HSP/HSS verwechselt werden. Auch hier liegt die **Unterscheidung** laut Trappmann-Korr **im Denk- und Wahrnehmungsstil.**

analytisch

=> *auditativ-sequentiell*

=> *schnell + effizient*

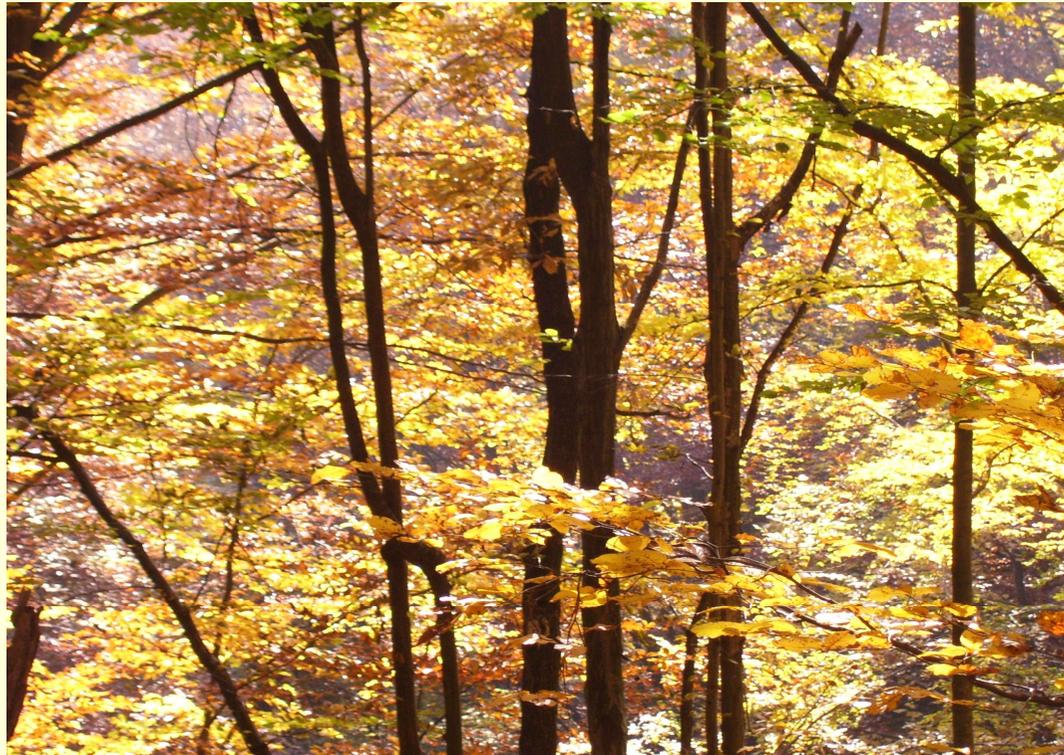
holistisch (+ manchmal ZUSÄTZLICH analytisch)

=> *visuell-räumlich*

=> *mehr Inhalte transportierend*

*aber mehr Zeit brauchend*

Hochsensitivität / Hochsensibilität /  
Hochreaktivität =  
**Geschenk/Gabe** für Betroffene  
oder **Bürde/Belastung**?



# Hochsensitive/hochsensible/hochreaktive Babys

*Elaine Aron, „Das hochsensible Kind“, 2008*

*Jan Kristal, „The Temperament Perspective, 2005*

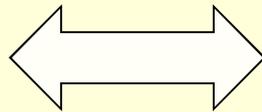
⇒ sensible Babys können mit spätestens 5 Monaten identifiziert werden

## Mögliche Anzeichen:

- Es sucht ständig Körperkontakt und will dauernd getragen werden (- ansonsten schreit es).
- Es erschrickt sehr leicht.
- Es ist sehr empfindsam und hat ein intensives Gefühlsleben.
- Es kann nach einem aufregenden Tag nur schwer einschlafen.
- Es registriert Details und plagt sich mit Veränderungen.
- Erhöhte motorische Aktivität (*bei Kombination HSK und HSS*).
- Besonders enge Bindung an die „primäre Bezugsperson“.

# Hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Babys

Moderne Bindungsforschung



Forschungen des US-Psychologes

**Jerome Kagan:**

- 40% aller Neugeborenen „total pflegeleicht“
- 40% der Babys „lieber“ bei Mama und Papa, aber kommen mit Stress einer kurzen Trennung gut klar
- **20% „hoch reaktive“ Babys:** extrem enge Bindung an ihre „primäre Bezugsperson“

# Hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kinder

## Hauptaussagen von Elaine Aron:

### Das hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kind

- fühlt sich unter Fremden unsicher
- wirkt manchmal abwesend und träumt in den Tag hinein
- mag plötzliche Änderungen und Überraschungen eher nicht
- ihm/ihr gehen viele Dinge sehr nah
- ist sehr wissbegierig und hat frühzeitig Interesse an existentiellen Fragen
- ist gewissenhaft und perfektionistisch
- mag Rätsel und Kniffliges (auch z.B. Hörspiele dieser Art)

## Das hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kind

- ist kein großer „Tober“ sondern mag ruhige Spiele
- ist bei Außenspielen vorsichtig und wägt vieles ab
- ist sehr sinnlich (Geräusche, Gerüche, nasse Kleidung,...)
- registriert Feinheiten (Aussehen einer Person, Möbel,...)
- braucht nach Aufregungen lange, um zur Ruhe oder in den Schlaf zu kommen
- nimmt Konflikte/Disharmonien intuitiv wahr
- ist sehr empathisch
- liebt Traumwelten
- ist sehr humorvoll und bringt andere gerne zum Lachen
- beschenkt gerne
- mag Tiere und die Natur

## Das hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kind

- erschrickt leicht
- hat ein tiefes Gerechtigkeitsempfinden
- braucht für vieles eher länger
- kann sich unbändig freuen und/oder dankbar sein
- ist oft sehr einfühlsam und mitfühlend
- kann „aus dem Nichts“ heraus Wutanfälle bekommen
- reagiert sehr positiv auf Strukturen und wiederkehrende Abläufe und fordert diese bei Ausbleiben sogar rigoros ein

# „Schwierige“ HSK - Primadonnen und Rebellen

## Mangel an Selbstregulation!

*Einige Temperamentsmerkmale in bestimmten Kombinationen stellen eine besonders schwierige Konstellation bei HSK dar:*

- **Hoher Aktivitätsgrad**
- **Hohe Intensität des emotionalen Ausdrucks**
- **Erhöhte Ablenkbarkeit**
- **Geringe Anpassungsneigung**

⇒ **Verständnis o.k. aber Grenzen und Anleitung zu sozial verträglichen Verhaltensweisen sind wichtig!!**

⇒ Nur so kann das HSK die **soziale Isolation durchbrechen** und **sich in sich selbst wohl fühlen.**

⇒ **Positive Aspekte (v.a. zukunftsbezogen) bedenken!** 😊

**„Spirited Children“** (*Mary Sheedy Kurcinka*)

**„Gefühlsstarke Kinder“** (*Nora Imlau*)



Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 57467916  
© Alexander Bakanov | Dreamstime.com

# Leben mit hochsensiblen Kindern - Herausforderung und tiefes Glück



# Vorschulerfahrungen

*z.B. Tagesmutter/-vater, Kindergruppe,  
Kindergarten,...*

⇒ für HSK **besonders wichtig!**

## Mögliche Schwierigkeiten:

- ❖ Umstellung auf neue Gewohnheiten und Alltagsrhythmus
- ❖ Schwierige Trennungssituationen (Abschied in der Früh)
- ❖ Angst und Zögern im sozialen Umgang
- ❖ Unangenehme und belastende Erfahrungen mit anderen
- ❖ Überreizung
- ❖ Angstreaktionen **vor** und **während** neuer Erlebnisse (Luftballons, Kasperl, Verkleidungen im Fasching, Nikolo, Kindertheater etc.)

# HSK im Schulalter



- HSK sind ***meist sehr wissbegierig und kreativ***
- HSK wagen sich oft früh an „***Aktivitäten für Erwachsene***“ (z.B. Schachspielen, „Geld verdienen“,...)
- HSK haben im besten Fall ***gelernt, sich großteils selbst zu regulieren***

## *Mögliche Schwierigkeiten mit Schulkindern **zuhause***

- **Anziehen** (HSK wollen alles selbst entscheiden)
- **Zu-Bett-Gehen** (HSK brauchen viel Schlaf)
- **Pflichten** ( => HSK entscheiden lassen, **was** es **wann** machen will)
- **Umgangsformen** (HSK sind oft sehr belehrend)
- **Verstöße gegen Vereinbarungen** (Eltern sollten mit Konsequenzen vorsichtig und sparsam sein!)
- **Streitereien** (HSK oft impulsiv, wenn sie überreizt sind => „Auszeiten“)

## HSK *in der Schule*

- Selten schwerwiegende Verhaltensauffälligkeiten (manchmal „**Klassenc clown**“ oder „**Besserwisser**“)
- wenn sie sich in der Klasse wohl fühlen, sind HSK meist **ausgezeichnete SchülerInnen** und bringen **überdurchschnittliche Leistungen**
- HSK nehmen unter ihren MitschülerInnen nicht selten eine **Führungsposition** ein oder haben eine **einzelne enge Freundschaft / kleine intensive Freundesgruppe**

# ***Was die Schule für HSK oft schwierig macht:***

- **Überstimulation** (Enge und Lärm, Schultag lang, Chaos, etc.)
- **Leistungsanforderungen** ⇔ Langeweile / „Träumerchen“, Verweise / Strafen
- **Soziale Anpassung in der Klasse** ⇔ große Herausforderung ⇔ ev. Außenseiter od. Mobbingopfer

(Hinweis: Umfragen und Studien zeigen, dass stille – ev. ausgegrenzte - SchülerInnen **von LehrerInnen oft bewusst oder unbewusst ausgegrenzt** werden!)

⇒ manchmal Widerstand, Abwehr, Aggression

# Allgemeine Tipps 😊👐

- **HSK sein lassen wie sie sind**  
(wichtig: Unterscheidung von *Empfindsamkeit* und *Empfindlichkeit*)
- **Geduld mitbringen** (*Vieles dauert mit einem hochsensitiven / hochsensiblen Kind länger...*)
- **Selbstachtung beibringen** (*Vermeidung von Schamgefühlen!*)
  - => *Selbstbestätigung*
  - => *Soziale Selbstachtung*
  - => *Physische Komponente der Selbstachtung*
  - => *Intellektuelle Komponente der Selbstachtung*

# Allgemeine Tipps 😊👐

- **Gefühle benennen lernen**
- **Optimismus und Zuversicht beibringen**  
(*bei Übernahme zu vieler fremder Sorgen und Nöte: „Darum kümmern wir Erwachsenen uns, das ist nicht deine Aufgabe!“* )
- **Regelmäßige sinnlich erfahrbare Rituale**  
(*z.B. Gute-Nacht-Geschichten, Entspannungsübungen, Ausflüge, gemeinsam baden, Haare bürsten, Singen, Haustiere versorgen, etc.*)
- **Phantasie**  
(*z.B. „imaginärer Freund“, vermenschlichtes Stofftier*)

## Zusätzliche Tipps für Eltern 😊👋

- ❖ **Unerwartetes / Ungewohntes** voraussehen, reduzieren bzw. das HSK gut darauf vorbereiten!
- ❖ **Balance** finden zwischen **Perfektionismus, Leistung** und **Freizeit, Spaß, Erholung!**
- ❖ **Überidentifizierung vermeiden versuchen!**
- ❖ Gut auf sich selbst schauen - **Selbstfürsorge!**
- ❖ **„Tankstellen“!**

# Vielen Dank!



**Mail:** [psychotherapie@elisabeth.heller.at](mailto:psychotherapie@elisabeth.heller.at)

**Web:** [www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)