BEREINIGTES & STRUKTURIERTES VORTRAGSSKRIPT

Hochsensibilität (Neurosensitivität) verstehen und begleiten

Grundlagen, wissenschaftliche Hintergründe, Merkmale und praxisnahe Strategien für Familie, Kindergarten, Schule und Erwachsenenleben (inklusive vollständiger Fragerunde)

1. Begrüßung, persönlicher Hintergrund und Einstieg

Die Referentin begrüßt die Zuhörerinnen und Zuhörer herzlich zu diesem Abendvortrag und bedankt sich für das große Interesse – gerade auch nach einem langen Arbeitstag. Ziel des Abends ist es, das Thema Hochsensibilität umfassend und praxisnah vorzustellen: nicht als trockene Theorie, sondern lebendig, kurzweilig und angereichert mit zahlreichen Beispielen aus der Beratungspraxis sowie dem eigenen privaten Umfeld.

Werdegang der Referentin

- **Beratungspraxis:** Die Referentin leitet heute eine eigene Beratungspraxis für hochsensible Kinder (und begleitet ebenso Erwachsene).
- **Beruflicher Weg:** Nach ihrem Studium arbeitete sie zunächst zehn Jahre lang im pädagogischen Bereich mit Kindern, ohne das Konzept der Hochsensibilität zu kennen.
- **Schlüsselerlebnis:** Vor rund 15 Jahren stieß sie über eine christliche Zeitschrift zufällig auf einen Artikel über Hochsensibilität. Ihr erster Gedanke lautete: »Hätte ich das vorher gewusst, hätte ich zehn Jahre lang Kinder anders behandelt und wäre ihnen anders begegnet.«
- **Eigene Betroffenheit:** Beim Lesen eines Buchklappentextes erkannte sie sich schließlich selbst wieder. Nach und nach fielen ihr unzählige Situationen im eigenen Alltag, im Kindergarten, im Schulalltag, im Erwachsenenleben und in der Partnerschaft auf, die dadurch plötzlich einen neuen Sinn ergaben.

Da im Publikum sowohl viele Eltern als auch pädagogische Fachkräfte (Kita und Schule) sowie Erwachsene vertreten sind, die das Thema für sich selbst oder ihre Partnerschaft interessiert, spannt der Vortrag den Bogen bewusst über alle Altersgruppen.

> **Einstiegsanekdote: Die Orchidee auf der Gänseblümchenwiese (nach Brigitte Schaufelberger)**
>
> Auf einer Wiese voller Gänseblümchen wächst eine einzelne Orchidee. Der zuständige Gärtner erkennt nicht, dass es sich um eine Orchidee handelt, sondern hält sie für ein etwas groß geratenes Gänseblümchen – und behandelt sie genau wie alle anderen.
>
> Doch eine Orchidee braucht einen anderen Boden, ein anderes Gefäß und Schutz vor Wind und Wetter. Sie wird nicht dadurch »abgehärtet«, dass man sie dem rauen Wind aussetzt. Ganz anders entwickelt sie sich, wenn ein Gärtner ihre Art erkennt, ihre Bedürfnisse akzeptiert und ihr einen passenden Platz im Garten gibt: Dann dürfen Gänseblümchen Gänseblümchen sein und Orchideen Orchideen – und beide können ihrer Art gemäß gedeihen.
>
> **Übertragung auf den Menschen:** Auch wenn auf einer echten Wiese botanisch keine Orchidee wächst, trifft das Bild den Kern: Wo Menschen zusammenleben und -arbeiten, sind sie grundverschieden. Die wichtigste Aufgabe von Eltern, Lehrkräften und jedem Einzelnen ist es, hinzuschauen: Was braucht mein Gegenüber – und was brauche ich selbst –, um gut zu gedeihen und die eigenen Stärken in die Gesellschaft einzubringen?

2. Wissenschaftlicher Hintergrund, Häufigkeit und Begriffsklärung

Vom Schwarz-Weiß-Denken zum Kontinuum: Das Pflanzenmodell

Noch vor 15 Jahren wurde häufig in klaren Kategorien gedacht: Entweder ist jemand hochsensibel oder nicht. Heute weiß die Forschung, dass Sensibilität ein Kontinuum ist und bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt auftritt – weil weitere Faktoren wie Reflexionsfähigkeit, Gedächtnis, Lebenserfahrung und Prägung hineinspielen. Um diese Abstufungen anschaulich zu machen, nutzt die Forschung den Vergleich mit drei Pflanzentypen:

Persönlichkeitstyp	Merkmale & Reizverarbeitung	Verhalten im Alltag (z. B. Kita / Schule)
Löwenzahn-Menschen	Sehr robust, hohe Reiztoleranz, lassen sich durch äußere Unruhe kaum aus der Ruhe bringen.	Kommen an, sind sofort präsent, wissen was sie wollen, setzen sich durch, brauchen kaum Eingewöhnungszeit und »machen ihr Ding«.
Tulpen-Menschen	Mittlere Sensibilität; nehmen durchaus feine Reize wahr, können vieles aber gut wegstecken oder aufschieben.	Passen sich flexibel an unterschiedliche Umgebungen an und kommen mit den meisten Rahmenbedingungen gut zurecht.
Orchideen-Menschen	Sehr feine, tiefe Reizaufnahme (z. B. Lautstärke, Stimmungen, Details); brauchen reizärmere Bedingungen.	Geben am richtigen Platz 150 % und blühen voll auf; wird die Reizflut jedoch dauerhaft zu groß, erschöpfen sie schnell und blockieren.

Wie viele Menschen sind hochsensibel?

- **Frühere Studien:** In älteren Studien – sowohl beim Menschen als auch im Tierreich – lag der Anteil konstant bei 15 bis 20 %.
- **Aktuelle Forschung:** Durch das veränderte Verständnis als Kontinuum geht die aktuelle Forschung heute von 20 bis 30 % aus. Das ist fast ein Drittel der Bevölkerung – in jeder Schulklasse und jeder Kindergartengruppe sitzen somit mehrere hochsensible Kinder. Es handelt sich also keineswegs um eine verschwindend kleine Minderheit.

Keine Modeerscheinung: Meilensteine der Forschung

Eltern und Betroffene hören im Alltag immer wieder Vorurteile wie »Das ist doch nur eine neue Modeerscheinung«, »Eine nette Ausrede« oder »Stell dich nicht so an«. Ein Blick in die Wissenschaftsgeschichte zeigt jedoch, dass das Phänomen seit weit über hundert Jahren erforscht wird:

- **19. Jahrhundert (Reizschwellen-Forschung):** Bereits im 19. Jahrhundert untersuchte ein Forscher die unterschiedliche Lärmempfindlichkeit von Menschen, indem er die Lautstärke (Dezibel) schrittweise erhöhte und maß, ab wann körperliche Stresssymptome auftraten. Ergebnis: Rund 20 % der Menschen reagierten deutlich schneller mit massivem Stress. Wenn ein Kind sagt »Mir ist es hier zu laut« oder jemand in einer Veranstaltung bittet, die Lautsprecher leiser zu drehen, ist das keine Marotte, sondern eine neurologisch bedingt schnellere Stressreaktion.
- **C. G. Jung:** Er beschrieb die Dimensionen Introversion und Extraversion, die oft vorschnell mit Hochsensibilität gleichgesetzt werden.

- **Jerome Kagan:** Der Entwicklungspsychologe sprach von »gehemmten« und »ungehemmten« Kindern. Auch wenn der Begriff »gehemmt« heute ungünstig klingt, beschrieb er damit genau jene rund 20 % der Kinder, die in neuen Situationen zunächst innerlich auf die Bremse treten, aufmerksam beobachten und erst danach aktiv werden.
- **Elaine Aron:** Sie führte erstmals alle Einzelbefunde zu einem Gesamtkonzept zusammen und prägte den Fachbegriff High Sensory Processing Sensitivity (HSP). Dieser Begriff macht deutlich, dass es sich um einen sensorischen Verarbeitungsprozess im Nervensystem handelt.
- **Neurosensitivität:** Dieser modernere Begriff nimmt die moralische Wertung aus dem Wort »hochsensibel« heraus und beschreibt sachlich, was vorliegt: eine besondere neurologische Arbeitsweise des Gehirns.

> **Praxisbeispiel zum längeren »Warm-up« (Beobachten vor dem Handeln)**
>
> **Im Kindergarten:** Ein hochsensibles Kind stürzt sich am ersten Tag nicht sofort ins Spiel, sondern steht am Rand und checkt die Lage ab: Wie ticken die anderen? Wem kann ich vertrauen? Welche Regeln gelten hier? Erst wenn innere Sicherheit entstanden ist, taut es auf und zeigt seine Kreativität.
>
> **Im Studium (eigene Erfahrung der Referentin):** Am ersten Studientag mit 300 neuen Studierenden begannen alle sofort, sich zu vernetzen und Partys zu planen. Die Referentin saß zunächst beobachtend da und brauchte etwa ein Vierteljahr, um einzuschätzen, wer wirklich zu ihr passt und wem sie vertrauen kann. Das Ergebnis: Diese sorgfältig gewählten Freundschaften halten bis heute, während viele der schnellen Bekanntschaften nach wenigen Wochen wieder zerbrachen.

Evolutionärer Sinn, Abgrenzung zu Krankheiten und Lebensphasen

- **Gesellschaftlicher Wert:** Gesellschaftlich und evolutionär braucht es beide Grundtypen: die schnellen »Macher«, die ohne langes Zögern vorangehen, und die reflektierten »Visionäre und Bedenkenträger«, die im Vorfeld Konsequenzen durchdenken, Zusammenhänge erkennen und vor Gefahren warnen. Während andere Kinder im Hier und Jetzt leben, denkt ein hochsensibles Vorschulkind innerlich oft schon über den 18. Schultag nach. Beide Typen haben Stärken und Schwächen und brauchen gegenseitige Wertschätzung.
- **Keine Krankheit oder Störung:** Hochsensibilität ist keine Krankheit und keine psychische Störung. Deshalb wird sie von Ärzten oder Psychiatern, die sich nicht speziell damit befasst haben, oft nicht erkannt – sie fällt schlicht nicht in das Raster klinischer Störungsbilder.
- **Das Eisberg-Prinzip:** Wie bei einem Eisberg liegt unter der Wasseroberfläche die angeborene Persönlichkeitswurzel. Kommen jedoch dauerhafte Überforderung (z. B. eine Schulklasse mit 38 Kindern ohne Rückzugsort), Verletzungen oder ständige Abwertungen (»Du Mimose«, »Reiß dich zusammen«) hinzu, entstehen sichtbare Verhaltensauffälligkeiten wie Wutausbrüche oder kompletter Rückzug – die dann fälschlich als Störung gedeutet werden.
- **Angeboren vs. Traumafolge:** Hochsensibilität tritt bei Jungen/Männern und Mädchen/Frauen gleich häufig auf und ist von Geburt an (bereits im Säuglingsalter) angelegt. Davon abzugrenzen ist eine später erworbene Reizempfindlichkeit infolge eines Traumas – etwa nach einem schweren Autounfall (wie beim Ehemann der Referentin, der nach einem Unfall plötzlich kaum noch das Klappern von Tellern ertrug). Das ist eine Traumafolge und nicht das angeborene Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität.
- **Wellenbewegung im Lebenslauf:** Die Veranlagung bleibt lebenslang bestehen, ihre Spürbarkeit verläuft jedoch in Wellen. Immer wenn neue Lebensphasen und Übergänge anstehen – Eintritt in die Kita, Einschulung, Schulwechsel, Erwachsenwerden oder auch die Mutterschaft/Elternschaft, wenn gewohnte Ruhe- und Erholungsroutinen plötzlich wegfallen –, gerät das System vorübergehend stärker aus dem Gleichgewicht, bis sich eine neue innere Balance eingespielt hat.

3. Zentrale Merkmale hochsensibler Menschen

Das ausgeprägte Sicherheitssystem: »Stop and Go« (nach Elaine Aron)

Ein wichtiges Merkmal hochsensibler Kinder und Erwachsener ist ihr stark ausgeprägtes inneres Sicherheitssystem, das Elaine Aron als »Stop and Go« beschreibt: Bevor gehandelt wird, tritt das innere System auf die Bremse (Stop), prüft mögliche Risiken, Regeln und Konsequenzen, und gibt erst danach grünes Licht (Go). Dieser gründliche innere Abgleich kostet Zeit.

- **Alltagsbeispiel Überraschung:** Wenn Oma spontan einen »Überraschungsausflug« vorschlägt, reagieren hochsensible Kinder oft erst einmal mit Skepsis oder Ablehnung – sie wollen wissen, was auf sie zukommt.
- **Alltagsbeispiel Schule:** Wird ein hochsensibles Kind im Unterricht aufgerufen, antwortet es oft nicht sofort. Im Kopf läuft bereits die Prüfung: »Welchen Stift nehme ich? Wie formuliere ich es genau richtig?« Wird diese Denkpause als Unwissenheit oder mangelnde Intelligenz fehlgedeutet, entsteht unnötiger Druck.
- **Alltagsbeispiel Beruf & Tests:** Ein hochsensibler Erwachsener berichtete von computergesteuerten Studientests mit 30-Sekunden-Zeitlimit für Werte-Entscheidungen – für ihn unmöglich, weil er alle Seiten abwägen muss. Ein Ingenieur wiederum schilderte die montägliche Routinebesprechung, in der der Chef spontanes Brainstorming erwartete. Statt daran zu verzweifeln, sprach er offen mit seinem Chef: »Ich weiß, dass das Ihre Methode ist, aber bei mir funktioniert sie nicht. Fragen Sie mich morgen – ich liefere Ihnen über Nacht eine bis ins Detail durchdachte, saubere Lösung.« Genau darin liegt die große Stärke hochsensibler Menschen: Gründlichkeit, Sinnverständnis und Nachhaltigkeit.
- **Alltagsbeispiel Familie:** Selbst Großeltern, die nur dreimal im Jahr zu Besuch kommen, wirken im ersten Moment wie fremde Personen. Das Kind braucht erst ein kurzes Auftauen, bevor es sich knuddeln lässt.

Introvertierte vs. extrovertierte Hochsensible (70 % vs. 30 %)

Entgegen dem gängigen Klischee sind nicht alle Hochsensiblen still und zurückgezogen. Zwar sind rund 70 % introvertiert, doch etwa 30 % sind extrovertiert (sogenannte High Sensation Seeker / erlebnishungrige Hochsensible).

Merkmal	Introvertierte Hochsensible (ca. 70 %)	Extrovertierte Hochsensible (ca. 30 %)
Grundbedürfnis	Lineares Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Überschaubarkeit (»Weniger ist mehr«).	Zwei gleich starke Bedürfnisse gleichzeitig: Hunger nach Erleben, Input und Menschen UND hohes Bedürfnis nach Ruhepausen.
Denk- & Arbeitsweise	Reiches Innenleben, kreativ, vernetztes »Mindmap-Denken«, beobachten kleinste Details (z. B. Mimik und Stimmungen bei einer Familienfeier).	Wollen mittendrin sein, suchen Action, Abwechslung und neue Eindrücke; wollen nichts verpassen.
Besondere Herausforderung	Werden leichter übersehen; brauchen ausreichend Zeit, um Erlebtes innerlich durchzugehen und zu verdauen.	Große Gefahr der Selbstüberforderung: Packen sich den Kalender voll, geben 150 % (wie ein Mädchen, das 30 Min. im Kinderturnen Vollgas gibt) und brechen dann plötzlich erschöpft zusammen.

Frühwarnzeichen erkennen & die richtige Balance finden

Für jeden hochsensiblen Menschen – ob Kind oder Erwachsener – ist das Finden des richtigen Maßes die zentrale Lebensaufgabe. Häufig wird Überreizung erst bemerkt, wenn der »Vulkan« bereits ausbricht. Hilfreich ist es, gemeinsam auf feine Frühwarnzeichen zu achten: Wird der Schritt unruhiger? Fliegt die Jacke trotz bekannter Regeln in die Ecke? Zeigen sich muskuläre Anspannung, rote Ohren oder ungewohnte Ungeduld? Wie bei einem Musikinstrument, dessen Ton plötzlich schief klingt und das neu gestimmt werden muss, braucht es dann rechtzeitig eine kleine Pause oder Veränderung.

> **Zwei Bilder für das richtige Maß: Gummiband und luftdichte Dose**
>
> **Das überdehnte Gummiband:** Wird ein Gummiband dauerhaft über seine Grenze hinaus gespannt, wird es rissig und reißt irgendwann. Genauso schadet chronische Überreizung (zu viele Termine, zu viel Helfen-Wollen, fehlende Grenzen) dem Nervensystem.
>
> **Die luftdichte Tupperdose:** Umgekehrt darf die Konsequenz nicht darin bestehen, sich völlig aus dem Leben zurückzuziehen. Ein Gummiband, das jahrelang unbenutzt und luftdicht in einer Dose verschlossen liegt, wird ebenfalls porös und bricht bei der kleinsten Belastung. Menschen brauchen Aufgaben, Begegnung und Herausforderungen – aber in einem gesunden, individuellen Maß.

Die sechs Hauptmerkmale (nach Ulrike Hensel und Samuel Pfeifer)

Die Coachin Ulrike Hensel (Böblingen) sowie der christliche Psychiater Samuel Pfeifer fassen die Kernmerkmale der Hochsensibilität anschaulich zusammen:

- **1. Empfindsameres Nervensystem & hohe Detailwahrnehmung:** Hochsensible Menschen verfügen von Geburt an über ein besonders empfangsbreites Nervensystem. Über alle Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten) gelangen deutlich mehr Informationen ungefiltert ins Gehirn – und werden dort nicht einfach wie bei anderen Menschen ökonomisch ausgeblendet, sondern detailliert registriert und im Langzeitgedächtnis gespeichert.
- **2. Hohe Verarbeitungstiefe:** Hochsensible sind keine linearen »Schluck-und-abhak-Denker«, sondern vernetzte »Mindmap-Denker«. Sie wollen Ursachen und Zusammenhänge bis in die Tiefe verstehen, stellen viele Rückfragen und erinnern sich oft noch nach einem Jahr an kleinste Details.
- **3. Niedrigere Reizfilter & schnellere Stressreaktion:** Weil die Reizfilter niedriger eingestellt sind, strömt permanent mehr auf sie ein. Beispiel Schulweg: Das Kind steht morgens an der Bushaltestelle, der Bus hat Verspätung, der Freund hat schlechte Laune, der Bus ist überfüllt und riecht unangenehm, und direkt am Schultor spricht die Lehrkraft das Kind an – die innere Kapazität ist schon vor der ersten Stunde fast erschöpft. Abends im Bett führt das oft zu Einschlafproblemen, weil tagsüber alles in einer inneren »Zwischenablage« geparkt wurde und nun vor dem Schlafen sortiert werden will.
- **4. Hohe Emotionalität, Empathie und Harmoniebedürfnis:** Nach Samuel Pfeifer ist das Gefühlszentrum im Gehirn hochsensibler Menschen besonders aktiv. Alle Emotionen werden intensiver erlebt – die tiefe Freude über eine kleine Postkarte genauso wie Wut, Traurigkeit, Sorge oder Angst. Gleichzeitig besteht ein starkes Harmoniebedürfnis und hohe Empathie: Sagt ein hochsensibler Mensch »Nein«, spürt er die Enttäuschung des anderen sofort mit und gibt oft nach, um den Frieden zu wahren – auf Kosten der eigenen Grenzen.
- **5. Individuelles Sinnes-Mischpult:** Die Sinnesempfindlichkeit funktioniert wie ein individuelles Mischpult: Niemand ist auf allen Kanälen gleichzeitig extrem empfindlich. Bei dem einen steht der Regler für Geräusche ganz oben, beim anderen der für Gerüche, kratzende Kleidungsetiketten oder bestimmte Essenskonsistenzen.

- **6. Schnellere Überforderung & Blockade der Lösungsfindung:** Wird die Reizgrenze überschritten, reagieren die einen mit Implodieren (Rückzug, Weinen, Verstummen) und die anderen mit Explodieren (heftige Wutausbrüche). Neurologisch entscheidend: Sobald das Gefühlszentrum im Alarmmodus ist, wird die Weiterleitung ins Stirnhirn (zuständig für rationales Denken und Problemlösung) blockiert. Typisches Beispiel: Ein Kind will in einen Schuh schlüpfen, der Schnürsenkel klemmt, und statt ihn kurz zu lockern, rastet das Kind völlig aus. In diesem Moment helfen keine vernünftigen Erklärungen – erst muss der Stress sinken. Zieht sich ein Kind auf einem Kindergeburtstag selbstständig ins Zimmer zurück, ist das eine gesunde Schutzreaktion. Als Begleitperson kann man zudem gezielt »Ventile« schaffen (z. B. gemeinsam in den Keller gehen, um Getränke zu holen, und auf dem Weg kurz durchatmen oder summen).

4. Wachstum in kleinen Schritten: Komfort-, Lern- und Panikzone

Um hochsensible Kinder (und sich selbst) gut zu begleiten, hilft das Modell der drei Zonen:

- **Komfortzone:** Hier ist alles vertraut und sicher. Diese Zone ist wichtig zum Auftanken, aber wer sie nie verlässt, wächst nicht weiter.
- **Lernzone (Risikozone):** Hier wird ein dosiertes, überschaubares Risiko eingegangen (z. B. sich trauen, kurz vorne zu stehen oder etwas Neues auszuprobieren). Hier findet Entwicklung und Selbstwirksamkeit statt.
- **Panikzone:** Ist der Schritt zu groß – etwa wenn ein Kind, das noch nie auswärts übernachtet hat, direkt ein ganzes Wochenende wegfahren soll, oder wenn ein Kind zu einem unbekannten Schwimmlehrer ins Wasser soll –, schaltet das System auf Boykott, Verweigerung oder körperliche Symptome (Bauchschmerzen, Migräne).

> **Fallbeispiel aus der Praxis: Vorbereitung auf das Schullandheim**
>
> Ein hochsensibler Junge hatte bereits ein Jahr im Voraus große Angst vor dem bevorstehenden Schullandheim. Statt pauschal zu sagen »Da musst du durch, das härtet ab«, erarbeiteten Eltern, Beratungspraxis und Lehrkraft über Monate hinweg kleinschrittige Sicherheitsanker:
>
> 1. Ablauf der Busfahrt vorab besprechen und klären.
>
> 2. Zimmerbelegung sichern: Ein Viererzimmer statt eines Sechserzimmers zusammen mit den besten Freunden, damit der Schlaf gewährleistet ist.
>
> 3. Essenssituation entspannen: Da der Junge sehr wählerisch beim Essen war, durfte er beim Essen neben seinem besten Freund sitzen.
>
> 4. Klare Absprache mit der Lehrkraft treffen, dass er auf der Fahrt nicht fotografiert wird (ein für ihn zentraler Stresspunkt).
>
> **Das Ergebnis:** Eine Woche vor der Abreise verkündete der Junge entspannt: »Jetzt bin ich bereit!« – nachdem er noch kurz gegoogelt hatte, dass gegenüber vom Schullandheim ein McDonald's liegt, falls ihm das Essen gar nicht schmeckt. Fazit: Ein »dickes Fell« entsteht nicht durch Überforderung, sondern durch kleinschrittige, ernst nehmende Begleitung.

5. Vertiefung: Zentrale Fragen und Antworten aus dem Publikum

5.1 Abgrenzung zwischen Hochsensibilität und AD(H)S

In der Praxis wird bei reizoffenen Kindern häufig auch AD(H)S vermutet. Tatsächlich gibt es Überschneidungen – etwa eine erhöhte Reizaufnahme (messbar in Gehirnströmen), hohe Kreativität, einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn sowie Schusseligkeit oder Unruhe in Überlastungssituationen (auch Hochsensible verlegen Schlüssel oder Turnbeutel, wenn ihre Kapazität erschöpft ist). Dennoch gibt es klare Unterschiede:

Kriterium	Hochsensibilität (HSP)	AD(H)S (insbesondere impulsive Variante)
Gedächtnis & Verarbeitung	Sehr gutes Detailgedächtnis; Erlebnisse werden immer wieder innerlich durchgekaut (»Wiederkäuer-Prinzip«), bis Zusammenhänge vollständig verdaut und eingeordnet sind.	Eher flüchtiges Arbeitsgedächtnis; Erlebnisse werden schneller abgehakt und »ökonomischer« beiseitegelegt.
Regelbewusstsein	Erkennen Regeln durch genaues Beobachten sofort und wollen sie unbedingt einhalten, weil Regeln Sicherheit geben.	Folgen bei Impulsivität stärker einem unmittelbaren inneren Drang und übergehen Regeln im Eifer des Gefechts leichter.
Unruhe & Schusseligkeit	Tritt vorübergehend auf, wenn akute Reizüberflutung herrscht; verschwindet nach Reizentlastung und Erholung wieder.	Besteht als dauerhafteres Grundmuster unabhängig von akuten Erholungsphasen.

5.2 Hormonelle Umbrüche (Pubertät und Wechseljahre)

Hormonelle Veränderungen – in der Pubertät ebenso wie in den Wechseljahren – werden von hochsensiblen Menschen intern deutlich intensiver wahrgenommen (ähnlich wie Koffein bei vielen Hochsensiblen viel stärker wirkt). In der Pubertät treffen dieses feine Spüren und das hohe Sicherheitsbedürfnis auf große Entwicklungsaufgaben: Ablösung von den Eltern, Suche nach der eigenen Identität und Gruppendruck (z. B. beim Austesten von Grenzen oder Alkohol). Während Gleichaltrige vorpreschen, verunsichert das hochsensible Jugendliche stark – sie brauchen hier besonders viel Verständnis, Orientierung und Rückzugsmöglichkeiten.

5.3 Vererbung und »Seismografen der Gesellschaft«

Hochsensibilität tritt in Familien gehäuft auf (manchmal scheint sie eine Generation zu überspringen oder zeigt sich je nach Temperament unterschiedlich). Wichtig für Pädagogik und Gesellschaft: Es braucht keine komplett neue »Sonderpädagogik«. Hochsensible Menschen sind vielmehr Seismografen unserer Gesellschaft – sie zeigen nur früher als andere an, wenn Rahmenbedingungen wie überfüllte Schulklassen, ständiger Personalwechsel oder Dauerlärm für alle Kinder und Erwachsenen ungesund werden.

5.4 Konkrete Praxistipps für Schule und Kindergarten

- **Referate entstressen:** Aufgrund von Perfektionismus und Angst vor dem Plenum sind Referate oft eine hohe Hürde. Hilfreiche Alternativen: das Referat zunächst nur vor einer kleinen Gruppe von fünf wohlwollenden Mitschülern halten lassen (ggf. mit transparenter Notenabsprache) oder eine vertraute Person/Assistenz zur Unterstützung einbinden.

- **Mündliche Mitarbeit:** Unvorbereitetes Aufrufen im großen Plenum führt leicht zu einer Denkblockade. Besser ist es, das Wissen zwischendurch im Einzelgespräch abzufragen oder Vorbereitungszeit zu geben.
- **Sitzplatzwahl beachten:** Ruhige, sensible Kinder sollten niemals als »Ausgleichspuffer« neben unruhige Störer gesetzt werden. Dem Störer tut diese Ruhe zwar gut, das sensible Kind wird dadurch aber dauerhaft blockiert und kann seine Leistung nicht abrufen.
- **Klassenarbeiten:** Für vernetzte »Rundum-Denker« sind Zeitdruck und knapp bemessene Antwortzeilen oft schwierig. Ein wohlwollender Blick »zwischen die Zeilen« bei der Korrektur hilft, ihre tatsächliche Denkleistung zu erkennen.
- **Kindergarten (Morgenkreis):** Langes Warten beim Abzählen im Morgenkreis und das Sitzen im vollen Blickfeld aller erzeugen Stress – hier lohnt es sich, Abläufe behutsam anzupassen.

5.5 Verarbeitung von Situationen vs. Panikzone bei Erwachsenen

Bei Entwicklungsprozessen hilft die Unterscheidung zwischen einzelnen Erlebnissen (die irgendwann innerlich abgeschlossen sind) und langfristigen Bewältigungsstrategien. Wichtig: In einer akuten Panikzone (z. B. einem unvorbereiteten Krankenhausnotfall) überlebt man zwar die Situation, aber das Gehirn lernt keine konstruktiven Werkzeuge – beim nächsten Mal kehrt die Panik zurück. Nur wenn man in der Lernzone handelt, baut das Gehirn ein stabiles Repertoire an Erfahrungen auf (»Ich kenne das Gefühl und weiß, was mir jetzt hilft«).

5.6 Was Eltern konkret im Alltag tun können

- **Beobachtungen spiegeln:** Eltern helfen ihrem Kind enorm, wenn sie ihre Beobachtungen liebevoll in Worte fassen (»Ich sehe gerade, deine Schultern sind ganz angespannt – wird es dir gerade zu viel?«). So lernt das Kind allmählich, seine eigenen Frühwarnzeichen selbst zu erkennen und zu benennen.
- **Blockaden lösen & Ventile bieten:** Wenn bei den Hausaufgaben oder am Nachmittag nichts mehr geht, rechtzeitig abbrechen, bevor es eskaliert, und ein körperliches Ventil anbieten – etwa an die frische Luft gehen oder angestaute Anspannung kontrolliert abbauen (z. B. mit Schaumstoffschlägern kräftig auf ein Kissen schlagen).

5.7 Umgang mit Sorgen und Zukunftsängsten bei Kindern

Beispiel aus dem Publikum: Eine sechsjährige Tochter macht sich bereits Gedanken darüber, dass sie später einmal keine Kinder bekommen möchte, weil sie dafür ins Krankenhaus müsste; außerdem weigert sie sich, im Schwimmkurs den Kopf unter Wasser zu stecken. Gut gemeintes Beschwichtigen (»Mach dir doch keine Gedanken, das dauert noch ewig«) hilft hochsensiblen Kindern meist nicht, weil ihr vorausschauendes Denken innerlich weiterarbeitet.

Hilfreich ist hier der Ansatz der Neurologen Dan Siegel und Tina Payne Bryson (»Name it to tame it« – die beiden Gehirnhälften verbinden): Die Angst wird ernst genommen und immer wieder ruhig, altersgerecht und sachlich in Worte gefasst. Indem die Erwachsenen Sprache, Logik und Einordnung beisteuern, beruhigt die linke/rationale Gehirnhälfte die überaktive rechte/emotionale Gehirnhälfte. Gleichzeitig werden kleinschrittige Lösungen gesucht (z. B. vorab mit dem Schwimmlehrer sprechen, sodass das Kind zunächst ohne Untertauchen teilnehmen darf).

5.8 Tests, Diagnostik und seriöse Anlaufstellen

- **Sensitivity Research:** Wissenschaftlich fundierte Forschungsplattform aus London (auch auf Deutsch verfügbar) mit einem sehr präzisen Online-Test für Erwachsene, Kinder und speziell auch für Lehrkräfte.
- **Fragebogen nach Elaine Aron:** Der bekannte Einstiegs-Fragebogen der Pionierin der Hochsensibilitätsforschung (guter erster Überblick, allerdings etwas allgemeiner gehalten).

- **Zartbesaitet:** Umfangreiche österreichische Informations- und Testplattform speziell für hochsensible Erwachsene.
- **Sensory Profile (Ergotherapie):** Ein differenziertes Testverfahren aus der Ergotherapie (nicht frei online verfügbar, sondern über Ergotherapeuten oder spezialisierte Praxen). Es erfasst alle Wahrnehmungskanäle getrennt (Hören, Sehen, Berührung, Bewegung, Reizschwelle, Stressmodus) und zeigt genau, ob ein Kind eher reizsuchend oder reizvermeidend reagiert.

5.9 Glaube, Spiritualität und Gottesbild

Wie ein Mensch Gott erlebt, hängt stark von den frühen Beziehungserfahrungen mit den eigenen Eltern und Bezugspersonen ab. Aus Sicht der Referentin sind 20 bis 30 % hochsensible Menschen kein Zufall und kein Fehler, sondern bewusst so angelegt. Auch in der Bibel finden sich feinfühlige, hochsensible Persönlichkeiten – etwa Mose, der vor seinem großen Auftrag zurückschreckte und einen verlässlichen Begleiter (Aaron) an seiner Seite brauchte, oder Josef als sensibler Träumer und Visionär.

5.10 Schulwahl: Regelschule oder Alternativschule (Montessori / Waldorf)?

Auf die Frage nach der idealen Schulform empfiehlt die Referentin keine pauschale Festlegung auf ein bestimmtes Modell (weder ausschließlich Regelschule noch ausschließlich Waldorf oder Montessori), sondern einen individuellen Blick auf die jeweilige Schule vor Ort anhand von vier Säulen:

- **1. Soziales Umfeld:** Bleiben vertraute Freunde aus dem Kindergarten zusammen? Soziale Sicherheit ist für hochsensible Kinder oft der wichtigste Anker.
- **2. Rahmenbedingungen & Reizniveau:** Wie überschaubar ist die Schule, wie hoch ist das Lärm- und Reizniveau, wie klar sind die Strukturen?
- **3. Leistungs- und Bewertungskultur:** Wie geht die konkrete Schule mit Leistungsdruck, Fehlerkultur und Benotung um?
- **4. Ortsnähe & Schulweg:** Ein kurzer, vertrauter Schulweg im eigenen Umfeld spart täglich wertvolle Energie.

Da keine Schule alle Kriterien zu 100 % erfüllen kann, hilft dieser Blick dabei zu erkennen, welche Säulen vor Ort bereits gut tragen – und an welcher Stelle Eltern ihr Kind gezielt stärken und begleiten können.