

Zu sanft für diese Welt?



Sie sind nicht forsch, nicht laut, nicht mutig, dafür aber besonders einfühlsam und fantasievoll. 15 bis 20 Prozent aller Kinder sind hochsensibel. Die Ellenbogengesellschaft macht es ihnen schwer

Da ist zum Beispiel die Sache mit der Unterwäsche. Wenn Katja mit sich im Reinen ist, erträgt sie auch Wäsche, die nicht superbequem ist. Aber wehe, die Zehnjährige macht sich mal wieder tiefschürfende Gedanken! Dann zieht ihre Mutter Evelyn Weber (die, genau wie ihre Tochter, in Wahrheit anders heißt) morgens bis zu vier verschiedene Garnituren aus dem Schrank, bis das Kind endlich nicht mehr jammert: Die Unterhose zwick! Das Schild kratzt! Die Naht drückt! „Es nervt manchmal“, gibt die Mutter zu, „aber es ist halt so.“

Dass irgendetwas anders ist, spürte Evelyn Weber von Anfang an. Andere Kleinkinder guckten vom Buggy aus neugierig in die Welt; ihre Tochter wollte rückwärts sitzen, die Mutter immer im Blick. Auf den Spielplatz traute sie sich nur, wenn keine anderen Kinder da waren. Und wenn die Nachbarsmädchen an der Tür klingelten, versteckte sich Katja hinter Mamas Rücken. „Ihr wurde alles schnell zu viel“, sagt Evelyn Weber. „Menschen, laute Geräusche, unvorhergesehene Ereignisse.“

Ein angeborener Charakterzug

„Ein komisches Mädchen“, fanden die Nachbarn. „Die führt dich doch nur an der Nase herum!“, argwöhnten Freunde und Bekannte. Für die meisten lag es auf der Hand: späte Mutter, verwöhntes Einzelkind, verkorkste Erziehung. „Es ist mir schon schwergefallen“, gibt Evelyn Weber zu, „ständig erklären zu müssen: Sie ist eben so,

sie hängt sehr an mir. Und natürlich habe ich mich selbst auch immer wieder gefragt: Was habe ich falsch gemacht?“

Nichts. Das erfuhr sie, als Katja vier war. Damals stieß Evelyn Weber auf Elaine N. Arons Buch „Das hochsensible Kind“. Alles, was sie darin las, traf auf ihre Tochter zu – und nicht nur auf sie. 15 bis 20 Prozent der Kinder, hatte die amerikanische Psychotherapeutin bei Studien herausgefunden, nehmen Umgebungsreize stärker wahr, reagieren intensiver auf Lärm, Wärme, Kälte, sind weniger belastbar. Dünnhäutig, auch im übertragenen Sinn: Berührungen, Schmerzen, Emotionen, Gedanken – alles geht tiefer. Ein angeborener Charakterzug, für den die US-Therapeutin den Fachbegriff „Hochsensibilität“ geprägt hat.

„Mein Kind ist nicht gestört“

„Es war so befreiend für mich zu merken: Mein Kind ist nicht gestört“, erinnert sich Evelyn Weber. Endlich einen Namen zu haben für ein Phänomen, das sie sich nie erklären konnte; endlich die Bestätigung, dass normal ist, was in unserer Gesellschaft nur schwer akzeptiert wird: sich sperren, abgrenzen, empfindlich reagieren – das half enorm.

„Der Rechtfertigungsdruck sinkt“, bestätigt auch Melanie Santa Vita, die erst als Erwachsene von ihrer Veranlagung erfuhr. Jahrelang hatte sich die Ulmer Sozialpädagogin in Supervisions-Sitzungen mit Themen wie Grenzen ziehen, nein sagen, Umgang mit Reizüberflutung beschäftigt. Bis sie die Erklärung für ihre Art der Wahrnehmung fand. Heute betreut sie als Pädagogin und Lerntherapeutin hochsensible Kinder und deren Eltern. Ihre besondere Beobachtungsgabe und ihr Einfühlungsvermögen kommen ihr dabei zugute. „Ich spüre, wie es anderen geht, nehme kleine Reaktionen in Mimik und Gestik wahr“, sagt Vita. Ausgeprägte Empathie und Kreativität zeichnen Hochsensible aus. „Es kann eine Stärke sein“, erklärt die Pädagogin. „Aber Menschen, die zu viele Verletzungen erlebt haben, kommen an ihr Potenzial nicht mehr heran.“

Klassische Mobbingopfer

Stärke oder Schwäche, Gabe oder Bürde? Wie Persönlichkeitsmerkmale bewertet werden, hängt von vielen Faktoren ab. Verständnisvolle Mädchen werden zu Klassensprecherinnen gewählt (wie Katja in ihrer Mädchenklasse). Sensible Jungs landen schnell im sozialen Aus. „Echte Männer“ spielen Fußball, prügeln sich, messen ihre Kräfte; Weicheier, die weder austeilen noch einstecken können, punkten in der Regel nicht.

David ist so ein Junge. Nicht gern mitten im Getümmel, nicht forsch, nicht auf Machtkämpfe aus. Seine eigenen Interessen zu vertreten oder sich zu wehren fällt ihm schwer. Der Elfjährige hat viel Verständnis für andere, spürt, was sie mögen, und hat einen starken Gerechtigkeitsinn. Auf Hänseleien reagiert er empfindlich, ist schnell verletzt. Solche Kinder sind klassische Mobbingopfer, sagt Davids Mutter, und ihr Sohn habe sich in der Grundschule auch so gefühlt. Wenn sich zu viel Frust angestaut hatte, explodierte er. „Er wurde zornig und laut“, erzählt Tanja B. „Zur Strafe ließ ihn die Lehrerin dann drei Sätze schreiben, warum er nicht schreien darf.“

Sich selbst zu akzeptieren falle David schwer. Manchmal habe er das Gefühl, nicht in diese Welt zu passen.

Abwägen von Bedürfnissen

Wie auch? Schon im Kindergarten hieß es: Der ist so anders, der will nicht mitmachen! Die Grundschullehrerin prophezeite in der ersten Klasse: „Wenn Ihr Sohn weiterhin so langsam ist, wird er nicht einmal die Hauptschule schaffen.“ Seit diesem Schuljahr geht David aufs Gymnasium, auf eine Schule, die sich für die sozialen Anliegen ihrer Schüler engagiert. Das erste Elterngespräch mit dem Klassenlehrer verlief positiv. „Zum ersten Mal bin ich mit einem guten Gefühl rausgegangen“, sagt Tanja B.

Das Abwägen zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den Anforderungen von außen ist für viele Eltern ein Thema. Mütter und Väter hochsensibler Kinder sind dabei ganz besonders gefordert. Ihre Kinder brauchen noch mehr Schutz, noch mehr Aufmerksamkeit, noch mehr Verständnis. Und unendlich viel Zeit zum Reden. Als Katjas Freundinnen sie in der ersten, zweiten Klasse immer wieder stehen ließen, rutschte das Mädchen fast in eine Depression ab. Es dauerte Wochen, bis sie die Enttäuschung verarbeitet hatte. „Das war mal wieder so eine Phase, in der wir geredet haben ohne Ende“, erzählt Evelyn Weber. „Bis ich gedacht habe: Ich kann nicht mehr!“ Eine schwierige Zeit für beide, aber Katja hat dabei etwas Wichtiges gelernt: dass nicht alle so sind wie sie.

Unterstützung fürs seelische Gleichgewicht

Evelyn Weber packt ihr Kind nicht in Watte („Diese Kinder müssen das Selbstständigwerden noch viel mehr lernen als andere!“). Aber wenn es darum geht, Verständnis für Katja zu wecken, zieht sie alle Register. Erzieherinnen und Lehrerinnen drückt sie Elaine Arons Buch in die Hand – nicht ohne vorher das Kapitel „Zwanzig Tipps für Lehrer“ zu markieren. Und in ihrem Beruf als Kinderärztin macht sie andere betroffene Eltern auf das Phänomen aufmerksam. „Es ist so wichtig, dass die Bezugspersonen, die jeden Tag um die Kinder herum sind, Bescheid wissen. Die können so viel falsch machen!“