

HOCHBEGABT und hochsensibel

- 24** **AUCH ÜBERFLIEGER BRAUCHEN FLUGSTUNDEN**
Über Potenziale und Probleme von Hochbegabten.
Von Birgit Wegerich-Bauer
- 29** **»SEI DOCH NICHT SO EMPFINDLICH«**
Der Versuch, mit hochsensiblen Kindern in einen Dialog zu treten. Von Kirsten Heberer
- 33** **WENN KINDER GEDANKEN LESEN KÖNNEN**
Interview mit Michael Harslem
- 37** **HOCHSENSIBLE JUGENDLICHE IN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN PRAXIS** von Julia Lichte
- 42** **HUMMELN UND MÄUSELÖCHER**
von Amrei Grün
- 44** **BUCHBESPRECHUNGEN**
Bücher zum Thema Hochbegabung



AUCH ÜBERFLIEGER BRAUCHEN FLUGSTUNDEN

ÜBER POTENZIALE UND PROBLEME VON HOCHBEGABTEN

Von Birgit Wegerich-Bauer

Überflieger, Nerds, Sonderlinge ... Die Liste der Zuschreibungen von Hochbegabten ist lang. Im Kleinkindalter könnten sie leicht als Überflieger identifiziert werden. Oft werden sie aber in ihrem Drang, Dinge auszuprobieren und zu durchdenken, ausgebremst. Wenn sie dann voller Vorfreude in die Schule kommen, werden sie erneut gestoppt, denn dann heißt es für diese Kinder: Warten!

Das Problem der Hochbegabten ist, dass die anderen Kinder erst noch lernen müssen, was sie schon können. Sie sitzen quasi auf dem Vorplatz zum Rollfeld in Dauerwarteposition und leider kommt bei vielen der Zeitpunkt, an dem sie innerlich aussteigen. Vom Traum des »Fliegens« bleibt nur eine große, unerkannte Sehnsucht für die große weite Welt.

**Früher, weiter, schneller,
aber auch abstrakter,
komplexer und intensiver**

Schon im Kleinkindalter fallen hochbegabte Kinder durch vermehrte Wachheit auf. Sie reagieren schneller und sind aufmerksamer für ihre Umgebung. Wenn sie älter werden, fällt ihre grenzenlose Neugier auf. Sie lernen, früh in komplexen

Zusammenhängen zu sprechen. Meist bringen sie sich das Lesen und Rechnen weit vor Schuleintritt selbst bei. Sie verfügen früh über einen großen Wissensschatz und stellen oft weiterführende Fragen. Manche haben ein spezielles Interessensgebiet – andere ein ungeheuer breites Interessensspektrum. Sie begreifen schnell und beschäftigen sich gerne mit »großen« weltumspannenden Erkenntnisfragen. Sie verfügen über ein starkes Gerechtigkeitsempfinden und setzen sich oft für Benachteiligte ein. Manche neigen zu Tagträumen, andere lieben komplizierte Knobelaufgaben und wieder andere neigen dazu, Ideen zu generieren und Gedanken in einer Weise zu verknüpfen, die ungewöhnlich sind und für den Außenstehenden nicht auf der Hand liegen. Sie haben komplexe Denkweisen und ihre Gedanken scheinen im 3D-Format zu springen. Sie denken und lernen anders. Hinzu kommt, dass sie in der Regel eine gesteigerte Wahrnehmung haben, außerordentlich sensibel sind und über ein extrem feines Gespür für Zwischenmenschliches verfügen. Gleichzeitig besteht schon im frühesten Kindesalter die Gefahr, dass sie die irritierte Reaktion auf ihre Fähigkeiten in ihrem sozialen Umfeld deutlich

HOCHBEGABUNG IST EIN
POTENZIAL UND DRÜCKT
SICH AUS DEN UNTERSCHIED-
LICHSTEN GRÜNDEN NICHT
AUTOMATISCH IN FÜR
AUßENSTEHENDE ERKENN-
BARER LEISTUNG AUS.

wahrnehmen, meist negativ interpretieren und dazu übergehen, diese zu verbergen. Fragen werden zurückgehalten, Wissen wird nicht mitgeteilt – sie ziehen sich zurück, scheinen schüchtern und unbeteiligt und gehen dadurch schnell im Kindergarten- oder Schulalltag unter. Ihre Überlebensstrategie lautet: schweigen anstatt zu reden.

Hochbegabte Kinder erreichen die Meilensteine der kognitiven Entwicklung früher als andere. Schon in der frühen Kindheit stimmen Lebensalter und kognitive Reifung nicht überein und wenn sie älter werden, unterscheiden sie sich von Gleichaltrigen vor allem durch ihre komplexe Denkweise und ihre ausgefallenen Interessensgebiete. Dadurch leben sie in einer unfreiwilligen Ausnahmesituation und sind ständig gezwungen, sich zwischen den Grundbedürfnissen »soziale Zugehörigkeit« und »persönliche Entwicklung« zu entscheiden. Hochbegabung ist ein Potenzial und drückt sich aus den unterschiedlichsten Gründen nicht automatisch in für Außenstehende erkennbarer Leistung aus. Aus diesem Grund werden viele der intelligentesten, kreativsten und geistig unabhängigsten Kinder nicht als solche erkannt. Stattdessen werden bei ihnen fälschlicherweise emotionale, psychische oder Lern- und Verhaltensstörungen diagnostiziert. Aktive Verweigerung der Mitarbeit, Leistungseinbruch, Schulabbruch, psychosomatische Erkrankungen können Folgen von permanenter Unterforderung, ständiger Langeweile und gefühlter Ausgrenzung sein. Umgekehrt gibt es auch Hochbegabte, die aufgrund ihrer Intelligenz in der Lage sind, ihre Probleme zu

verschleiern und sich anzupassen.

Um sich diesem Phänomen zu nähern, entwickelte die Wissenschaft seit Anfang des letzten Jahrhunderts unterschiedliche Modelle der Intelligenz: das Modell der allgemeinen Intelligenz, messbar durch einen klassischen IQ-Test, und das der multiplen Intelligenzen. Während der IQ-Test die Bereiche sprachliche, logisch-mathematische und visuell-räumliche Denkleistung, schnelles Arbeitsgedächtnis und Merkvermögen misst, entziehen sich die multiplen Intelligenzen mit den Bereichen »emotionaler, intra- und interpersonaler Intelligenz« einer empirischen Messung. Und doch scheinen die 130 IQ-Punkte, die als Grenzwert im klassischen IQ-Test gelten, um als hochbegabt diagnostiziert zu werden, viel zu kurz gegriffen, um das Potenzial und die besonderen intrapersonalen Fähigkeiten solcher Menschen zu erfassen – ein Grund dafür, dass sich der wissenschaftliche Diskurs auch den Themen Hochsensibilität und Hochkreativität öffnet.

Gehen Hochbegabung und Waldorfpädagogik zusammen?

Die Waldorfpädagogik steht leider in dem Ruf, keine geeignete Schule für hochbegabte Kinder zu sein. Das mag erstaunen, denn folgt man Rudolf Steiners Lebenslauf und seinem Werk, kann man den Eindruck gewinnen, dass er selbst hoch-, wenn nicht sogar höchstbegabt war und unter seinen Gedanken und seiner Andersartigkeit als Kind litt. So schrieb er über





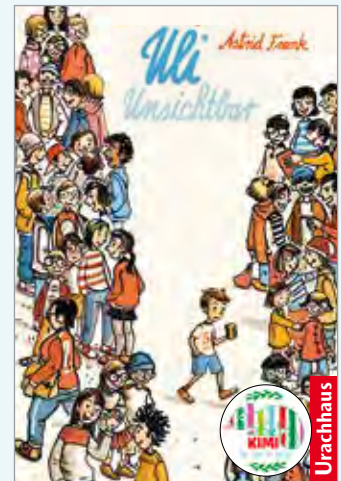
STEINER SCHILDERT EIN FÜR HOCHBEGABTE TYPISCHES PROBLEM - ER BESCHÄFTIGTE SICH SEHR FRÜH, UM NICHT ZU SAGEN VIEL ZU FRÜH, MIT SCHWIERIGSTEN WELTUMFASSENDEN FRAGEN

↳ sich als neunjährigen Knaben: »[...] auch da war es wieder so, dass ich voller Fragen war, die ich unbeantwortet mit mir herumtragen musste. Ja, diese Fragen über alles mögliche machten mich als Knaben recht einsam. [...] denn ich wollte vor allem durch die 'Kritik der reinen Vernunft' feste Anhaltspunkte gewinnen, um mit dem eigenen Denken zurecht zu kommen.« Hier schildert Steiner ein für Hochbegabte typisches Problem. Er beschäftigte sich sehr früh, um nicht zu sagen viel zu früh, mit schwierigsten weltumfassenden Fragen und las Texte – hier von Kant –, die für Schüler seines Alters äußerst ungewöhnlich sind. Obwohl er von seinem Entwicklungsstand her betrachtet sich hauptsächlich mit der Ausbildung seines Ätherleibes (Lebenskräfte) hätte beschäftigen sollen – also aus waldorfpädagogischer Sicht besser auf Bäume geklettert und mit Hingabe Flechtmuster gemalt und Heiligenlegenden zugehört haben sollte –, besaß er eine geistige und seelische Reife, die weit über die klassischen Entwicklungsstufen eines normalen Schülers hinausgingen. Diese Verschiebung zeigt das Dilemma, in dem sich Hochbegabte befinden. Da sich ihre kognitiven und geistigen Anlagen sowohl früher als auch ausgeprägter zeigen, befinden sie sich in einem permanenten Ungleichgewicht. Während die unteren Wesensglieder je nach Alter noch wirken, brechen die höheren seelischen und geistigen Wesensglieder bereits durch. Gleichzeitig können sie sich durch die verfrühte Reifung nur schwer in die Klassengemeinschaft einbinden – Steiner machte das zum Außenseiter. Die Waldorfpädagogik besitzt mit Steiners Menschenkunde und seinen gesammelten Vorträgen einen Fundus, um das Phänomen zu erklären, hochbegabte Kinder zu finden und entsprechend zu fördern. Er entwickelte eine personen- und entwicklungszentrierte, ganzheitliche Pädagogik. Um die

Persönlichkeit und die Begabungen eines Kindes ganz zu entfalten, sind alle Lerninhalte auf die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes abgestimmt – kein Lerninhalt, keine Fördermaßnahme ist unbegründet. Damit unterscheidet sich die Waldorfpädagogik grundsätzlich von der Regelschule, die eine aufbauende fachdidaktische Lernstoffvermittlung zur Grundlage hat. Dazu Steiner in »Die pädagogische Praxis«: »Nun, es könnten ja, wenn das Glück gerade günstig ist, unter den Schülern, die man da vor sich hat, neben außerordentlich dummen – über die aber auch noch zu sprechen sein wird – drei oder vier zu Genie veranlagte Kinder sein. Und Sie werden mir doch wirklich zugeben, dass man nicht lauter Genies zu Lehrern machen kann und dass der Fall sogar nicht selten vorkommen wird, dass der Lehrer nicht die Genialität hat, die einmal diejenigen haben werden, die vielleicht von ihm erzogen und unterrichtet werden mussten. Aber der Lehrer muss nicht nur diejenigen, die so werden können wie er, sondern er muss auch diejenigen richtig erziehen und unterrichten, die weit über ihn hinauswachsen müssen nach ihren Anlagen.« Hier fordert Steiner die Lehrkräfte direkt auf, sich auch jener Kinder anzunehmen und sie »richtig zu erziehen und zu unterrichten«, die das Potenzial des »Genies« in sich



Foto: Digby / photocase.de



Astrid Frank
Uli Unsichtbar
 Umschlag und Innenillustrationen: Regina Kehn
 96 Seiten, gebunden | ab 7 Jahren
 € 14,- (D) | ISBN 978-3-8251-5164-5

Uli Courage – vom Mut, laut zu sein

Ulrich mag Zahlen. Auf die kann er sich immer verlassen, weil es für jede Rechenaufgabe immer nur eine Lösung gibt. Fremde Mitschüler nach einem Umzug sind da schon etwas anderes! In seiner neuen Klasse wird Uli immer stiller und unsichtbarer. Bis Ulrike kommt! Sie sieht ihn an – und sie ist nicht still!

Astrid Franks *Uli Unsichtbar* ist eine Schul- und Freundschaftsgeschichte, in der trotz des komplizierten Themas Mobbing auch der Humor nicht zu kurz kommt. Ein Buch, das man – nicht zuletzt dank Regina Kehns herrlichen Illustrationen – nicht mehr aus der Hand legen kann!



Hier geht's zum Buchtrailer!

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com

tragen. – Doch wie? Die von ihm entwickelte sogenannte Kinderbetrachtung ist fester Bestandteil von Lehrerkonferenzen und für die Erkennung von hochbegabten Kindern ideal. Hier kann sich ein Kind mit all seinen Fähigkeiten, besonderen Eigenschaften und karmischen Schicksalsaufgaben zeigen – auch mit seiner Hochbegabung.

Für ihren Unterricht haben Lehrkräfte einen ersten Anhaltspunkt zur praktischen Erkennung von hochbegabten Schülern: das Denken in großen, übergeordneten Zusammenhängen. Hochbegabte steigen in Denkprozesse ein, wenn sie zu »Höchstleistungen« herausgefordert werden. Um eine Hochbegabung zu erkennen, kann es hilfreich sein, diesen Schülern offene Aufgaben zu geben, die mehrere komplexe Themengebiete verbinden und sie aufzufordern, dazu eigene Fragen und Antworten zu finden. Da Hochbegabte in Möglichkeitsfeldern denken, finden sie oft verblüffende Fragen mit überraschenden Antworten. Auch das Stellen viel zu schwerer Fragen ist hilfreich, um eine Hochbegabung zu erkennen. Wenn Schüler im Mathematikunterricht wiederholt leichte Fehler machen, könnten Aufgabenstellungen aus höheren Klassenstufen eine willkommene Herausforderung für sie sein, eigenständig zu denken. Sie beschäftigen sich gerne mit dem Erkennen von Mustern und dem Auffinden von Zusammenhängen. Aber Achtung: Da Hochbegabte Gedankenspringer sind, können viele den Prozess und die einzelnen Denkschritte, wie sie zum Ergebnis gekommen sind, nicht erklären. Desweiteren lieben Hochbegabte theoretische Gedankenkonstrukte. Deswegen könnten Fragen und Themen aus der theoretischen Physik, Astrophysik, projektiven Geometrie, Philosophie oder Ethik





DAS WAHRNEHMEN UND ERKENNEN DER HOCHBEGABUNG INNERHALB EINER KINDERBESPRECHUNG IST DER WICHTIGSTE UND GLEICHZEITIG ELEMENTARSTE SCHRITT

↳ besonders geeignet sein, sie zu erkennen.

Ist eine Hochbegabung erkannt – was dann? Wie können Lehrkräfte der Entwicklung dieser Schülerinnen und Schüler gerecht werden? Auch hier ist es wieder die Kinderbesprechung, die weiterhelfen kann. Folgt man Steiners erster Kinderbetrachtung, dann hat er, nachdem er im ersten Schritt den Schüler im Hier und Jetzt wahrgenommen und im zweiten Schritt nach seiner Vergangenheit geschaut hatte, im dritten Schritt Ratschläge für den zukünftigen Umgang mit dem Schüler gegeben.

Das Wahrnehmen und Erkennen der Hochbegabung innerhalb einer Kinderbesprechung ist der wichtigste und gleichzeitig elementarste Schritt, denn nun können Hochbegabte darauf hoffen, sich endlich gesehen zu fühlen. Wenn das Kollegium die Hochbegabung anerkennt, kann das betreffende Kind seine mitunter abgespaltene Fähigkeit integrieren und die Entfaltung seines Potenzials kann beginnen.

Um Hochbegabte »richtig zu erziehen und zu unterrichten«, sollten Lehrkräfte den Bedürfnissen nach »angemessener Denkleistung« nachkommen, ohne dabei jene Bereiche in der Entwicklung des Kindes zu vernachlässigen, die nicht von der kognitiven Fähigkeit betroffen sind. Dafür, die Begabung Hochbegabter im Unterricht zu entfalten und ihre Persönlichkeit zu entwickeln, bietet der waldorfpädagogische Lehrplan mit seinen auf die Entwicklung des Kindes abgestimmten Unterrichtsinhalten eine Fülle von Anregungen. Je nach Stand der kognitiven und seelischen Reifung können Lehrinhalte höherer Klassenstufen in einen binnendifferenzierten Unterricht einfließen. So könnte ein hochbegabtes Kind, das in der ersten Klasse die Märchen hört, dessen kognitive Reifung

aber der vierten Klasse entspricht, die Aufgabe erhalten, diese Märchen heimatkundlich zu untersuchen und zu lokalisieren. Es würde neben der kognitiven Herausforderung dem erwachenden »Ich« des hochbegabten Schülers helfen, sich im Umfeld zu orientieren und die eigene Beziehung zur Welt zu finden, denn damit haben Hochbegabte durch die ungleiche Entwicklung ihrer Fähigkeiten in der Regel größte Schwierigkeiten.

Wie und womit kann ich dem Kind in seiner physischen, seelischen und geistigen Entwicklung gerecht werden? – die Waldorfpädagogik bietet die besten Voraussetzungen dafür, dass Hochbegabte das »Überfliegen« lernen und sich in ihrer physischen, seelischen und geistigen Persönlichkeit gesund entwickeln können. ☆

Zur Autorin: Dr. Birgit Wegerich-Bauer ist Dipl. Waldorfpädagogin und Dozentin in der Lehreraus- und -fortbildung zum Thema Hochbegabung. Initiatorin und Vorstand Myndun e.V. – hochbegabt | hochkreativ | neurointensiv

Literatur:

R. Steiner: »Die pädagogische Praxis vom Gesichtspunkte geisteswissenschaftlicher Menschenerkenntnis«, GA 306, 6. Vortrag, 20. April 1923, Dornach 1989

Ders.: »Mein Lebensgang«, GA 28, Dornach 1982

Chr. Wiechert: »Du sollst sein Rätsel lösen. Gedanken zur Kunst der Kinder- und Schülerbesprechung«, Dornach 2012

»SEI DOCH NICHT SO EMPFINDLICH«

DER VERSUCH, MIT HOCHSENSIBLEN KINDERN IN EINEN DIALOG ZU TRETEN

von Kirsten Heberer

Die Sensibilität für Hochsensibilität wächst in den Schulen. Für die Angehörigen gibt es inzwischen viel Literatur. Schwieriger ist es für Lehrer, Hochsensible zu erkennen und mit ihnen im Schulalltag umzugehen. Deshalb gehört dieses Thema in die Ausbildungs- und Studienstätten.

Der Begriff Highly Sensitive Person (HSP) wurde in den 1990er Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Elaine Aron geprägt. Hochsensibilität ist kein Krankheitsbild, sondern benennt einen Wesenszug. Wird ein Kind in der Klasse gehänselt, kann ein hochsensibles Kind die Traurigkeit und Scham des Betroffenen mitempfinden. Schimpft ein Lehrer mit einem Mitschüler, fühlt es sich für manches dieser Kinder so an, als seien sie gemeint. Deshalb wird ihnen auch oftmals ein siebter Sinn zugesprochen. Die Psychologin Petra Tomschi nennt Hochsensible aus diesem Grund auch »Vielfühler«.

Wie können Lehrer Hochsensible erkennen?

Hochsensible Kinder wirken verlangsamt, verträumt und abwesend. Besonders bei Schulantritt zeigen sie Anpassungsschwierigkeiten. Der Grund ist, dass sie nicht nur mehr aufnehmen als der Durchschnitt, sondern das Wahrgenommene detaillierter und gewissenhafter verarbeiten. Dafür braucht es Zeit. Es ist aber auch möglich, dass sie sich völlig unbemerkt in den Schulbetrieb eingliedern und nur gelegentlich als sogenannte Spätzügler auffallen.

Eine der einfachsten Regeln im Umgang mit ihnen ist gleich-

zeitig die schwierigste: Das Kind so nehmen wie es ist. Ein hochsensibles Kind kann nicht zu einem unempfindlichen Helden umerzogen werden. Stattdessen braucht es viel Empathie. Authentizität ist die Basis dafür. Die Kinder brauchen ein ehrliches Gegenüber, das sie akzeptiert und keine perfekten Alleskönner. Eine gute Portion Humor kann ebenfalls helfen. Ein hochsensibles Kind hat häufig ein empfindliches Selbstwertgefühl und reagiert vor allem dann kooperativ, wenn es sich direkt angesprochen und ernst genommen fühlt. Disziplinarstrafen sind kontraproduktiv. Es nimmt – nach Aron – vor allem Stress und Scham wahr, nicht die »Lehre daraus«. Ein Gespräch unter vier Augen nützt hier mehr. Wegen seiner



→ komplexen Wahrnehmungs- und Denkweise kann das Kind – trotz guter Intelligenz – kompliziert oder blockiert reagieren und braucht zusätzliche Erklärungen. Von Vorteil ist, wenn dafür ein diskreter Weg gefunden und es nicht bloßgestellt wird. Die meisten hochsensiblen Kinder – und auch Erwachsenen – haben ein sehr ausgeprägtes Gerechtigkeits- und Schamgefühl.

Die extreme Form von Hochsensibilität wird als Hyper- oder Hyposensibilität bezeichnet. Sie zeigt sich in hoher Impulsivität bis Explosivität, in extremen, deutlich geäußerten Gefühlsschwankungen, aggressivem Verhalten und Jähzorn unter Druck, aber auch in schneller Verzweiflung, wenn etwas nicht verstanden wird oder man sich unverstanden oder verletzt fühlt, in Überreizungszuständen, aus denen sie selbst nicht herauskommen, auch in unangemessenen Übertreibungen und Dramatisierungen. Meist werden solche Kinder auf ADHS getestet. Selbstverständlich kann ein solcher Test nicht schaden, um Klarheit zu erlangen. Aber es ist in jedem Fall sinnvoll, auch Hochsensibilität in das Testverfahren einzubeziehen. Dabei ist darauf zu achten, dass letztere nicht mit ADHS verwechselt wird. Es können durchaus auch beide Phänomene gleichzeitig auftreten. Kommt es durch Hypersensibilität zu einem häufigen Anecken, entstehen Teufelskreise zwischen Kind, Eltern und Lehrern. Hypohochsensibilität wirkt sich häufig als implosives Verhalten aus. Die betroffenen Kinder äußern sich wenig, schlucken



viel herunter, sind gewissenhaft bis zum Perfektionismus, können an einer Hausaufgabe verzweifeln, wenn das Ergebnis den eigenen und fremden Ansprüchen nicht genügt; sie fragen viel nach, um alles richtig zu machen, lassen sich schnell verunsichern und sind ängstlich; sie passen sich extrem an, haben ein schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl und zeigen ihre Gefühle nicht offen; ihrer äußeren Rückzugstendenz entspricht eine Dramatisierung, die nach innen schlägt und sich in körperlichen Symptomen zeigt.

In einer überreizten Welt

Die heutige Zeit weist generell ein hohes Überreizungsniveau auf. Deshalb ist es für die ganze Klasse von Vorteil, wenn allgemein Rücksicht auf das kindliche Nervensystem genommen wird. Hochsensible Kinder geraten schneller als andere in einen Zustand der Überstimulation, in welchem sie, je nach

Temperament, ausflippen, aggressiv werden oder aber völlig abschalten. Man kann sich vorstellen, was es für ein solches Kind bedeutet, in ein »normales« Klassenzimmer zu kommen und darin täglich viele Stunden zu verbringen. Die Räume sollten deshalb möglichst nicht mit zu vielen thematischen Reizen oder Materialien überfrachtet sein, um den Eindruck von Struktur und Ordnung zu erhöhen. Der Wechsel zwischen Ruhe- und Aktivitätsphasen mit Lernanreizen hilft gegen nervliche Überstimulation. Wenn man ein Kind direkt anspricht, kann es oft klar äußern, was es wirklich ablenkt und was dagegen helfen könnte. Sind es die Mitschüler oder die Lautstärke im Raum? Gehörschutz, um die Kinder von Lärm abzuschirmen, ist eine praktikable Lösung, die in vielen Schulen angewandt wird. Viele Klassenzimmer sind inzwischen mit einer Ruhe-Ecke ausgestattet. Ein Lehrer der Kasseler Waldorfschule hat für die Kinder ein Baumhaus im Klassenraum gebaut. Ein idealer Rückzugsort, um aus einer gewissen Entfernung, mit Übersicht über das Geschehen, die Klasse weiterhin wahrzunehmen. Die Sorge, dass dort alle Kinder schlagartig verschwinden, ist unberechtigt, es pendelt sich im Lauf der Zeit ganz unaufgeregt ein. Die Kinder der Klasse spüren, wann ein Kind diesen Rückzugsort braucht.

Bewährt ist der Unterricht in der Natur: Im Klassenraum erzeugt schon das nahe, oft enge Zusammensein und die Vielfalt des Lernangebots Unruhe. Die Epochen in Wald, Natur und Garten sind selbstverständlich für alle eine große Bereicherung, die hochsensiblen Kinder fallen allerdings durch

**EIN HOCHSENSIBLES KIND
HAT HÄUFIG EIN EMPFINDLICHES
SELBSTWERTGEFÜHL UND REAGIERT
VOR ALLEM DANN KOOPERATIV, WENN
ES SICH DIREKT ANGESPROCHEN UND
ERNST GENOMMEN FÜHLT.**

eine sehr feine Beziehung zur Natur auf. Schulen, die mit tiergestützter Pädagogik oder Klassenhunden arbeiten, haben ebenfalls gute Erfahrungen mit Blick auf hochsensible Kinder gemacht.

Neben dem Wechsel zwischen ruhigen und intensiven Phasen bieten sich auch eine Steigerung von wenigen zu mehr Reizen oder aber auch Wahlmöglichkeiten an: Es kann zwischen verschiedenen Tätigkeiten gewählt oder die Reihenfolge der Arbeiten selber festgelegt werden.

Ebenso unterstützt eine klare Gliederung des Stoffes in Lernziele und Lernschritte (Wochenplanarbeit), die in eigenem Lerntempo absolviert werden können. Davon profitieren alle Kinder. Dazu gehören strukturierte und übersichtliche Hefte und Ordner mit unterschiedlichen Farben, weil sich die Kinder dadurch besser und schneller orientieren können und Freude am Selbstmanagement entwickeln. Eine offene Unterrichts- und Tagesvorschau gehört dazu.

Dies soll nicht heißen, dass Spontaneität keinen Platz mehr hat. Hochsensible Kinder brauchen keine Spezialbetreuung. Im Gegenteil: Viele fügen sich problemlos in den Unterricht ein und können zum Gewinn für die Klasse werden. Die Rolle eines Streitschlichters in der Klasse ist eine gute Möglichkeit, sich einzubringen. Trotz spezieller Eigenschaften ist ein hochsensibles Kind ein gesundes Kind. Hochsensibilität ist eine Veranlagung und keine Krankheit.



Zuviel Aufmerksamkeit ist schädlich

Allzu hohe Aufmerksamkeit kann das Erregungsniveau steigern. Sollten die Auffälligkeiten aufgrund von Überreizungszuständen entstehen, muss das Kind sukzessive lernen, die Verantwortung dafür selbst zu übernehmen, indem es den Ruhebereich aufsucht oder um eine Auszeit bittet. Sollte es dazu noch nicht in der Lage sein, kann ihm eine leichte Unterstützung – in Form einer Frage helfen: »Was brauchst du, um dich zu beruhigen?«

Die Sitzordnung im Klassenraum spielt ebenfalls eine Rolle. Die Aussicht aus dem Fenster oder unruhige Mitschüler beeinflussen die Aufmerksamkeit. Ein Platz direkt in der Nähe des Lehrers ist vorteilhaft. Dies sollte ausprobiert und bei Bedarf nochmals geändert werden, bis ein passender Platz gefunden wird. Viele hochsensible Kinder sind kreativ begabt und blühen bei ideenreichen Tätigkeiten auf. Die kreativen Möglichkeiten und die ausgeprägte Reflexionsfähigkeit können im Unterricht eingebracht werden. Oft entwickeln sie selbstständig thematisch bezogene Lernwege und weiterführende Ideen zum Inhalt.

Ständige Ablenkbarkeit und das Abschweifen vom eigentlichen Thema erwecken den Eindruck, als ob das Kind nie wirklich mit den Gedanken bei der Sache wäre. Doch das kann täuschen: Das Kind denkt über das behandelte Thema nach und ist intensiv beteiligt. Hochsensible denken meistens auf eine andere Art, in Bildern, Emotionen und größeren Zusammenhängen. Dies kann so wirken, als ob sie langsamer dächten, in Wirklichkeit jedoch laufen die Prozesse sogar schneller. Sie wollen alles und jeden Zusammenhang verstehen und denken sogar zu kompliziert: Was in ihrem Kopf ist,

**VIELE HOCHSENSIBLE KINDER
SIND KREATIV BEGABT UND
BLÜHEN BEI IDEENREICHEN
TÄTIGKEITEN AUF.**

ist zu diffizil, um es in Worte fassen zu können. Deshalb mögen sie es nicht, wenn sie im Unterricht aufgerufen werden und schnell antworten müssen.

Um Stress vor Prüfungen und Klassenarbeiten zu vermeiden, sollte gut vorgeplant werden. Wird wahrgenommen, dass die Ergebnisse regelmäßig nicht der üblichen Leistungsfähigkeit entsprechen, wäre es sinnvoll, eine spezielle Prüfungssituation anzubieten.

Veränderungen und Veranstaltungen sollten möglichst lange vorher im Schulleben angekündigt werden, damit das Kind und seine Familie Zeit haben, sich darauf vorzubereiten. Klassenfahrten und Veranstaltungen, die den gewohnten Rhythmus unterbrechen, können trotz aller Vorfreude Stress bedeuten. Das kontinuierliche jährliche Umziehen in einen anderen Klassenraum sollte in diesem Zusammenhang neu betrachtet werden.

Viele hochsensible Kinder tun sich schwer mit sozialen Kontakten. Sie werden aufgrund ihrer intensiven Reaktionen, die sich sowohl in übergriffigem als auch abkapselndem Verhalten äußern können, nicht selten zu Mobbingopfern. Es lohnt sich, von Beginn an viel Aufmerksamkeit für sie aufzubringen, bis ein Vertrauensverhältnis zwischen Lehrer und Kind gewachsen ist und letzteres spürt: Hier bin ich richtig! ☆

Zur Autorin: Kirsten Heberer ist Dipl.-Soz. Pädagogin und war 17 Jahre Klassenlehrerin an einer Waldorf-Förderschule. Fachreferentin im Bereich Inklusion der Landesarbeitsgemeinschaft Hessen und Diversity-Organisationsentwicklerin.

Literatur: P. Tomschi: »Das Vielfühler-Buch. Hochsensibilität«, München 2014

E. Aron: »Sind Sie hochsensibel?«, Heidelberg 2005

WENN KINDER GEDANKEN LESEN KÖNNEN

IM GESPRÄCH MIT DEM ENTWICKLUNGSBEGLEITER MICHAEL HARSLEM

ERZIEHUNGSKUNST Das Lernforschungsprojekt Hofschule Gaisberg in Salzburg, in dem hochsensible Kinder betreut wurden und das von Ihnen während seines sechsjährigen Bestehens geleitet wurde, ist von Dirk Randoll und Jürgen Peters von der Alanus Hochschule evaluiert worden. Was ist dabei herausgekommen?

MICHAEL HARSLEM Ein wichtiges Ergebnis war, dass die meisten dieser Kinder, die Rechtschreibschwächen oder Dyskalkulie oder Verhaltensauffälligkeiten aufwiesen, einerseits vorrangig mit der rechten Hirnhälfte wahrnahmen und dachten, andererseits aber Fähigkeiten aufwiesen, die andere Kinder so nicht in demselben Maße zeigen, wie zum Beispiel dass sie die Gefühle und die Gedanken anderer Menschen wahrnehmen und aussprechen konnten, was für sie völlig normal war. So bin ich auf die Hochsensibilität gestoßen.

EK Der Begriff hochsensibel wird nahezu inflationär benutzt: Bilderdenker, Indigokinder, Regenbogenkinder, Kristallkinder ... die Merkmalsbeschreibungen sind derart breit gefächert, dass im Prinzip jedes Kind heute hochsensibel sein könnte. Was sind eindeutige Anzeichen für Hochsensibilität?

MH Ergebnis des Forschungsprojekts ist, dass heute tatsächlich viele Kinder hochsensibel in ganz verschiedenen Ausprägungen sind, was die vielen Bezeichnungen verständlich macht. Es gibt dafür im Wesentlichen vier Ursachenfelder, die als auffällig empfundene Verhaltensweisen bewirken können:


im Kinde liegende geistig-seelische Ursachen, körperliche Ursachen, soziale und von außen wirkende Ursachen.

EK Hochsensible Kinder werden oft als aggressive, renitente, tyrannische und schwer führbare Kinder beschrieben. Wie unterscheidet man Hochsensibilität von Bockigkeit oder Überempfindlichkeit?

MH Diese Verhaltensweisen sind nicht unbedingt an die Hochsensibilität gebunden, sondern können auch bei normalen Kindern durch das soziale Umfeld oder körperlich bedingt sein. Meiner Erfahrung nach ist eine gründliche Anamnese durch einen mit Hochsensibilität erfahrenen Therapeuten oder Pädagogen unabdingbar, bei der sich dann doch ein relativ klares Bild ergibt, ob Hochsensibilität vorliegt oder nicht.

EK Was sind die Gründe für Hochsensibilität?

MH Einerseits ist sie meistens als Disposition vererbt, so dass schon Eltern oder auch Großeltern hochsensibel sind. Andererseits kann sie auch erworben sein, zum Beispiel durch eine frühkindliche oder auch spätere Traumatisierung, die alle Sinne des Kindes überwachen lässt, weil es sich vor weiteren Traumatisierungen schützen will.

EK Handelt es sich tatsächlich um eine neue Art von Kindern oder gab es Hochsensibilität schon immer und wird nun von hyperaufmerksamen Eltern auf die Kinder projiziert? 

MH Die Forschungen der amerikanischen Psychologin Elaine Aron, die 1997 veröffentlicht wurden, haben ergeben, dass damals etwa 15-20 Prozent der Menschen davon betroffen waren. Doch es ist deutlich, dass seit der Jahrtausendwende immer mehr Kinder mit diesen Merkmalen geboren werden. Natürlich erlebe ich auch, dass bestimmte, vor allem symbiotische Eltern ihre Kinder als etwas so Besonderes einschätzen, dass sie sie auf jeden Fall für hochsensibel und hochbegabt halten. Häufig stellt sich aber heraus, dass das Wunschvorstellungen der Eltern sind, die die Kinder dann nicht erfüllen können.

EK Welche typischen Konfliktsituationen mit hochsensiblen Kindern treten in Schule oder Elternhaus auf?

MH Charakteristisch für die hochsensiblen Kinder ist ihr unbedingtes Wahrheitsgefühl, aus dem heraus sie sich gegen jede Unwahrhaftigkeit wehren. Wenn kleine Kinder bei Erwachsenen Unwahrheiten wahrnehmen und auch als solche bezeichnen, werden sie oft für frech oder unverschämt gehalten. Ein anderes Phänomen ist, dass sie sehr autonom sind und genau wissen, was sie wollen und was ihnen gut tut. Sie wollen selbst ihre Fehler machen dürfen und nicht von den Erwachsenen daran gehindert werden. Ein weiteres Merkmal ist, dass man sie zu nichts zwingen kann! Bei jeglicher Art von Zwang verweigern sie sich entweder aktiv oder

passiv. Das bedeutet, dass mit Strenge und gewaltsamer Durchsetzung bei diesen Kindern nichts auszurichten ist. Oft kommt es dann im Elternhaus oder in der Schule zu unfruchtbaren und sich ständig weiter aufschaukelnden Kämpfen, die gegen diese Kinder nicht gewonnen werden können. Was zu wenig beachtet wird, ist, dass solche Kinder oft in die Welt der Medien, vor allem in die der Computerspiele, in denen sie immer Erfolg haben, abgleiten. Mehr als andere Kinder neigen Hochsensible zu solchem Suchtverhalten.

EK Sie meinen, dass Hochsensibilität oft als Ursache nicht erkannt wird und die Kinder mit falschen Fördermaßnahmen therapiert werden. Welche Beobachtungen liegen dieser Annahme zugrunde?

MH Das ist ein großes Problem oft schon im Kindergarten, vor allem aber in der Schule. Die Kinder zeigen auffälliges Verhalten. Das verunsichert die damit befassten Erwachsenen. Deshalb versucht man, diese Verhaltensweisen in bestimmte Defizitkategorien einzuordnen, für die es dann spezielle Förderprogramme gibt, wie Lese-Rechtschreib-Schwäche, Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, emotional-sozial gestört, Autismus und so weiter. Dabei wird meistens nicht beachtet, dass diese Verhaltensweisen eigentlich als Hilferufe dieser Kinder verstanden werden sollten und meistens Übersprungsreaktionen sind, die von Stress oder Panik ausgelöst werden. Hinzu kommt, dass die verschiedenen Tests, die zur

CHARAKTERISTISCH FÜR DIE
HOCHSENSIBLEN KINDER IST
IHR UNBEDINGTES WAHRHEITS-
GEFÜHL, AUS DEM HERAUS SIE
SICH GEGEN JEDE UNWAHR-
HAFTIGKEIT WEHREN.



Feststellung der Diagnose gemacht werden, ebenfalls Stress-situationen sind, in denen hochsensible Kinder häufig nicht mehr normal reagieren können.


EK Ist denn eine Eins-zu-eins-Betreuung betroffener Kinder, zu der Sie raten, von Schule oder Elternhaus überhaupt leistbar?

MH Ich fordere keine Eins-zu-eins-Betreuung dieser Kinder durch Erwachsene, sondern ein Verständnis für die besonderen Bedingungen, die sie mitbringen. Ich muss mir immer die Frage stellen: Was braucht dieses Kind? Was will es mir mit seinem Verhalten sagen? Für eine Reihe von ihnen kann eine Klassensituation so gestaltet werden, dass sie keine Reizüberflutung erleben müssen. Gerade im individualisierten, kooperativen, selbstorganisierten und selbstverantwortlichen Lernen werden Situationen geschaffen, in denen alle Kinder auch längere Zeit ruhig für sich arbeiten und dann zum Beispiel in selbst gewählten Lerntandems gemeinsam arbeiten und lernen können. Eine solche Eins-zu-eins-Beziehung hilft nicht nur den hochsensiblen, sondern auch all jenen Kindern, die Erwachsene nicht als Vorbilder oder Führungspersonen anerkennen, weil sie mit anderen Kindern andere Mechanismen entwickeln als mit den Erwachsenen – und allen anderen Kindern auch.

Andererseits gibt es Kinder, für die eine größere Gruppe schon an sich eine Reizüberflutung darstellt. Diese brauchen kleinere Gruppen, um lernen zu können. Aber auch das kann man in einer Schule alters- oder klassenübergreifend schaffen. Wieder andere brauchen mehr körperliche Betätigung, um



WELEDA

Seit  1921



HILFT BEI TROCKENEN UND GEREIZTEN AUGEN.

VISIODORON MALVA®

ZUR BEFEUCHTUNG, BERUHINGUNG
UND ERFRISCHUNG VON TROCKENEN,
GEREIZTEN AUGEN

- ✓ Gentechnikfreies Natriumhyaluronat befeuchtet und stabilisiert den Tränenfilm
- ✓ Extrakt aus der Blüte biologisch angebauter Malva sylvestris wirkt beruhigend
- ✓ Befeuchtet lang anhaltend



ihren Bewegungsdrang, der durch die Reizüberflutung verursacht wird, in sinnvolle Tätigkeiten umsetzen zu können.

EK Geht Hochsensibilität immer mit einer Hochbegabung einher?

MH Es gibt keinen zwingenden Zusammenhang, da es sowohl Hochsensibilität als auch Hochbegabungen auf sehr vielen verschiedenen Gebieten gibt, aber es kommt sehr häufig vor – jedoch nicht nur auf intellektuellem Gebiet, sondern gerade auch im Künstlerischen oder Sozialen.

EK Was können Eltern und Lehrer, die eine Hochsensibilität vermuten, konkret tun?

MH Als erstes finde ich wichtig, dass das Kind so angenommen und geliebt wird, wie es ist! Denn Hochsensible nehmen die Gedanken und Gefühle ihrer Eltern, Erzieher und Lehrer ungefiltert in sich auf, sodass sie in ihnen wie ihre eigenen erscheinen. Sie wissen ja nicht, dass das von außen kommt. Deshalb sind die Erwachsenen besonders herausgefordert, diese Kinder zu verstehen und – falls sie schon auffällige Verhaltensweisen entwickelt haben sollten – zu diesen nicht in Resonanz zu gehen. Weiterhin sollte eine gründliche Anamnese und Diagnose vorgenommen werden, wie wir sie in unserem Lernforschungsprojekt Freie Hofschule Gaisberg entwickelt haben. Damit lässt sich herausfinden, wie dem Kind geholfen werden kann. ☆

Die Fragen stellte Mathias Maurer

Hinweis:

Ein Anamnese-Fragebogen kann über die Website des Autors angefordert werden. Dort finden Sie auch ein Schaubild zum Thema: www.harslem.de

HOCHSENSIBLE JUGENDLICHE IN DER PSYCHOTHERAPEU- TISCHEN PRAXIS



von Julia Lichte

Die Bedeutung des scheinbar Nebensächlichen

Hochsensible reagieren auf alle möglichen Reize, wie zum Beispiel Licht, Geräusche, Gerüche, Materialien und Stimmungen, oft viel stärker und intensiver als normal sensible Menschen. Anna (16), eine ehemalige Patientin, erzählt, sie sei »sehr durchlässig für die verschiedensten Eindrücke«, alles ströme erst einmal auf sie ein. Daher kommt dem therapeutischen Setting eine besondere Bedeutung zu. Mein Praxisraum ist »minimalistisch« ausgestattet, wie Anna meint. Nicht nebensächlich sind auch der stimmige Abstand der Stühle und der Winkel, in dem ich den Patienten gegenüber sitze. Anna: »In der Therapie wurde mir erstmals die Möglichkeit gewährt, den Abstand zu einer anderen Person selbst zu bestimmen. Es tat unglaublich gut ...« Das Thema Abstand hat therapeutischen Wert, zumal für die Jugendliche, die oft Grenzüberschreitungen im Kontakt erlebt hat.

Auch die Raumluft ist wichtig. Gründliches Lüften ist unumgänglich, da viele Hochsensible sehr empfänglich für Stimmungen und Energien anderer Menschen sind. Anna: »Ich nehme wahr, wie sich eine andere Person fühlt, und nehme dabei Belastendes und Bedrückendes automatisch auf. Es strömt wie von selbst durch meine Grenzen, über meine Haut,



in mich hinein. Da mir das Abgrenzen in allen Lebenssituationen wahnsinnig schwerfällt, kann ich mich davor meist nicht schützen. Meine Haut beginnt zu jucken, ich möchte das, was in der anderen Person schwingt, von mir abschütteln – meist vergeblich.« →



→ Was Sicherheit gibt

Reicht eine wertschätzende, Anteil nehmende und mitfühlende Haltung? Gerade bei den hochsensiblen Jugendlichen erscheint es mir wichtig, dass sie sich in der Tiefe verstanden fühlen. Viele Hochsensible berichten, dass sie sich zeitlebens unverstanden und in der Folge als fremd und abgekapselt erlebt haben. Das kann zu tiefer Verunsicherung,

Ängsten und eingeschränktem Selbstvertrauen führen.

Ein weiteres wichtiges Element ist der Blick: Oftmals ist es für hochsensible Jugendliche unangenehm, Blickkontakt aufzunehmen oder ihn zu halten. Sie erleben ihn als anstrengend. Der direkte Blick kann als eindringend, fordernd und irritierend erlebt werden und damit das Bei-sich-Bleiben erschweren. Ich habe mir einen weiten und weichen Blick angewöhnt und frage nach, wie es sich für mein Gegenüber anfühlt.

So auch beim Thema Körperkontakt: Ist es angemessen oder sinnvoll, hochsensiblen Jugendlichen zur Begrüßung die Hand zu geben? Ich bin vorsichtig geworden, obwohl es mir eine vertraute Geste ist. Zwar erhalte ich eine zusätzliche diagnostische Information, wenn ich spüre, wie sich eine Hand anfühlt; aber ich frage zuerst: »Wie wollen wir uns begrüßen?« So erfahre ich, was als angenehm oder unangenehm empfunden wird. Meistens erleben Hochsensible dies als Entlastung und als Einladung, sich selbst in ihrer Wahrnehmung

ernstzunehmen und eigene Grenzen zu achten. Sogar flüchtige, zufällige Berührungen können bei Hochsensiblen starke Eindrücke hinterlassen. Anna: »Berührungen erlebe ich besonders intensiv. Wenn mich Leute im Vorbeigehen streifen oder bewusst antippen, kostet mich das viel Kraft und raubt mir meine Energie.« Körperberührung muss deshalb bei Hochsensiblen sehr achtsam und bewusst erfolgen.

»Ich bin ok« – Jans Weg

Jan, ein 15-jähriger Schüler, kam vor Jahren aufgrund von Schulängsten zu mir.

In der ersten Therapiestunde lerne ich einen höflichen, sehr stillen Jungen mit feinen Wesenszügen kennen, der differenziert über sich Auskunft geben kann. Ich frage ihn, ob es etwas in seinem Leben gibt, was ihm viel bedeute. – »Ich liebe



Reptilien«, sagt er. Er habe mehrere Terrarien und ziehe sich gern zu seinen Tieren zurück, um – so vermute ich – sein häufig überreiztes Nervensystem wieder zu beruhigen, aber auch innere Kräfte zu sammeln. Die Schule sei ein großes Thema. Ich spüre den Druck, unter dem er steht.

Schon zur Grundschulzeit hätten ihn Lehrer ausgenutzt, weil er sich an Regeln gehalten habe. Mit dem Erzählen kommt die alte Angst hoch: »Es überkommt mich dann wie eine Sturmflut.« Ich bringe etwas Stabilisierendes ins Bewusstsein: »Jan, was hilft dir in solchen Momenten?«

Er erzählt, wie es ihm helfe, in die Welt der Reptilien abzutauschen und Abstand zu gewinnen. So lade ich ihn ein, sich in seiner Vorstellung zu seinen Tieren zu setzen, und er beruhigt sich.

Ich beschließe, zunächst ressourcenorientiert und stabilisierend weiterzuarbeiten, und mit ihm zu besprechen, was ihm gut tue und Sicherheit gebe: »Wie geht es Deinen Geckos, Jan?« Unvermittelt und überrascht antwortet er mir, dass ein Gecko seit einiger Zeit zutraulicher werde. Bei Veränderungen im Terrarium ziehe er sich aber sofort zurück und falle sogar in Schockstarre. Diese Schilderung bietet mir einen wunderbaren Übergang: »Wie geht es dir mit Neuem?« Ich erfahre, dass auch er sich mit Veränderungen nicht leicht tut. Sie ließen ihn eine Beobachterposition am Rand einnehmen, vor allem in Gruppensituationen. Das verschaffe ihm Sicherheit. Mitten in einer Gruppe zu sein, löse bei ihm hingegen massive Stressreaktionen und Fluchtimpulse aus.

Jans Reaktionen sind bei Hochsensiblen sehr verbreitet. Ich bestärke ihn darin, dass es gut für ihn sei, darum zu wissen und sich auch danach zu richten. Ich bin neugierig, wie er die Menschenmenge beim Weihnachtsbasar in der Schule über-

»ICH FÜHLTE MICH NICHT ZUGEHÖRIG. ICH NAHM ANDERS WAHR, VOR ALLEM FREUDE UND BELASTENDES. ICH FÜHLTE MICH OFT ALLEIN, WIE ABGETRENNT, ABGESCHOTTET, MANCHMAL EINSAM.«

lebt hat. Er antwortet:

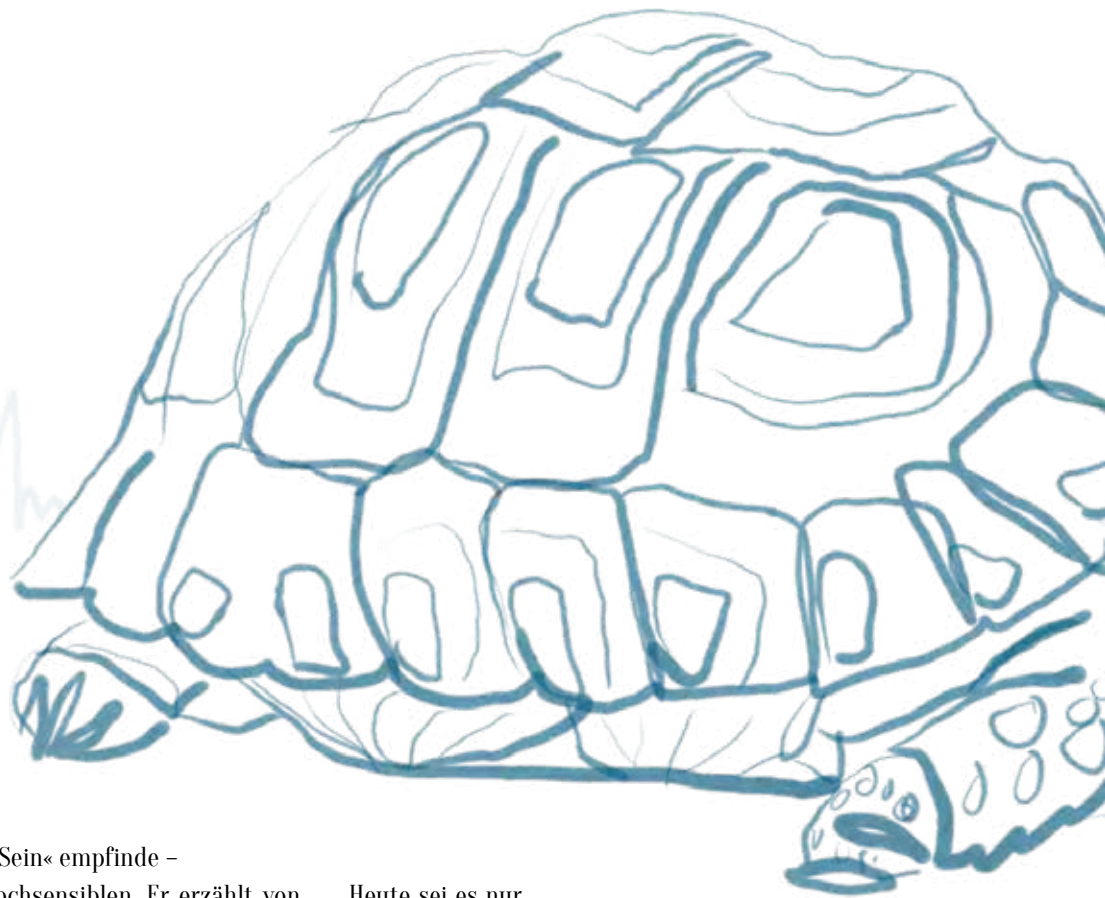
»Ich war Parkwächter!«

Wir lachen beide. Am Ende der Stunde antwortet Jan auf meine Frage, was er heute aus der Stunde mitnehme: »Ich bin ok.«

Nachdem das Vertrauen gewachsen ist, frage ich ihn, ob er sich vorstellen könne, mit dem Bus zur Therapie zu fahren, statt sich von seinen Eltern bringen zu lassen. Er informiert sich selbstständig und es gelingt ihm, allein zur Therapiestunde zu kommen. Erste konfrontierende Anteile sind möglich und ich muss ihn nicht mit Samthandschuhen anfassen.

In einer Aufstellung seiner Schulklasse mit ausgewählten Lehrern platziert er sich am Rand, aber doch mitten in seiner Peergroup. Er unterscheidet zwischen Lehrkräften, die ihn wahrnehmen und dadurch sein Interesse für ihr Fach wecken können, und solchen, die ihn vernachlässigen und dadurch verletzen. Jan ist es wichtig, ob er sich wahrgenommen fühlt oder nicht. Er selbst nimmt die Menschen detailliert und genau wahr – eine Stärke. Auf die Frage, ob es in seiner Klasse jemanden gebe, der ihm ähnlich sei, nennt er einen Freund und eine Freundin. Er kann sie sehr differenziert mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden beschreiben. Ich bestätige ihm, dass es wichtig ist, um diese beiden Menschen zu wissen. Jan ist ganz erstaunt, dass er mit ihnen viel mehr Ähnlichkeiten hat, als er dachte. Er bemerkt, dass er nicht allein ist – eine spürbare Erleichterung.





↳ Anders-Sein

Ich frage Jan, ob er ein »Anders-Sein« empfinde – ein entscheidender Punkt bei Hochsensiblen. Er erzählt von früher: »Ich fühlte mich nicht zugehörig. Ich nahm anders wahr, vor allem Freude und Belastendes. Ich fühlte mich oft allein, wie abgetrennt, abgeschottet, manchmal einsam. Ich habe mich gefragt, ob meine Wahrnehmung stimmt.« Diese Zweifel machten ihn unsicher und er erlebte weniger Nähe zu den Menschen. Dann fügt er hinzu: »Es hat ja auch was Gutes, nicht im Mittelpunkt zu stehen. Ich muss immer ein Stück weit draußen bleiben.«

Wie es ihm heute mit Kontakten zu anderen Menschen gehe, frage ich Jan und erfahre, dass er gut wahrnehmen könne, ob sie ihm Energie geben oder rauben würden. Ich bestärke ihn, entsprechend zu handeln, das heißt, Letztere zu meiden oder abubrechen. Jan ist überrascht, hatte er doch bisher eher das Empfinden, aushalten zu müssen.

Dass sich Jans Fokus nun stärker auf die Art von Beziehungen richtet, bestätigt sich, als er mir erzählt, dass er während der Ferien bewusst die Wärme und Offenheit in seiner Familie erlebte und genoss.

Ein gesundheitliches Problem tritt auf, das Jan von früher kennt. Daran knüpfen sich ungute Erinnerungen, Ängste und das Gefühl von Ausgeliefertsein. Wie geht er heute damit um? Mich überrascht seine deutliche Stimme: »Jetzt bin ich viel selbstsicherer. Ich kann Dinge viel besser einschätzen und überschauen.« Er habe mehr Kontrolle über seine Ängste und auch seine Schulangst nehme ab. Früher hätten die Ängste wie eine Flut alles zerstört und unter Wasser gesetzt.

Heute sei es nur noch eine Welle, die komme und dann sei sie auch schon vorbei – kein Landunter mehr.

Und er bemerkt, dass er heute eher eine Wut auf die Lehrer habe, die ihn gekränkt hätten, und weniger in Traurigkeit versinke. Spontan ruft er aus: »Was zur Hölle machen sie da eigentlich mit ihren Schülern?« Ich bitte ihn sofort, aufzustehen und diesen Satz noch einmal im Stehen auszusprechen. Es folgen mehrere Durchgänge, bei denen ich ihn ermutige, immer kraftvoller und mit immer mehr Körpereinsatz diese alte Wut auszudrücken. Und er schafft etwas, was vor einigen Minuten noch undenkbar schien. Es scheint, als würde er Schalen der Scham und Befangenheit ablegen und in seine Kraft kommen. Jan sagt: »Jetzt fühle ich mich nicht mehr ausgeliefert.«

Ich knüpfe an seine körperliche und seelische Kraft an und schlage vor, dass er wieder einen Gruppensport macht, der ihn körperlich fordert, bei dem er schwitzt, sich spürt, aber auch seine Fähigkeiten zeigen kann. Jan wehrt ab, er habe schon einiges ausprobiert. Er schlägt mir vor, dass er ja wieder meditieren könne. Ich protestiere: »Nein, Jan, es geht nicht um innere Einkehr, sondern um Aktivität in der Gemeinschaft.« Jan schmunzelt. Nach einigem Nachdenken schlägt er Laser-Tag vor – einen Sport, der neben Schnelligkeit, Körpereinsatz und Beweglichkeit auch die Stimme braucht. Das passt gut für ihn! Er schafft es in den kommenden Wochen, mit Freunden diese Idee umzusetzen.



Fluch oder Gabe

Mir ist längst klar, dass Jan hochsensibel ist. – Ist es ihm auch bewusst?

Ich baue eine Auswahl verschiedener Spielzeug-Tiere auf – Giraffe, Schwan, Reh, Leopard, Robbe, Wolf, Fuchs, Schildkröte, Frosch, Rochen, Adler – und bitte Jan, sich vorzustellen, als welches Tier er wohl auf die Welt gekommen sei. Er antwortet prompt: »Als Landschildkröte!« Ich erfahre, wie unglaublich viel Wissen Jan über Schildkröten hat. Wieder eine Ressource! Es seien friedliche, kaum erforschte Tiere; sie hätten genug Zeit für alles, was sie machen wollten, da sie sehr alt werden könnten. Es seien Tiere ohne Feinde, sie lebten gerne in Gruppen, sonst könnten sie depressiv werden. Sie könnten sich jederzeit in sich zurückziehen und ihr Panzer sei ein starker Schutz. Sie seien einerseits langsam, könnten aber auch flitzen. Wenn sie ein Ziel vor Augen hätten, dann scheuten sie kein Hindernis! Nun stehe ich auf und schiebe alle Tiere von der Platte, sodass nur die Schildkröte noch dort sitzt. Jan schaut zu ihr und ist sichtlich berührt. Er fühlt sich verbunden, murmelt: »Wie beruhigend.« Ohne Worte ist uns beiden klar, wie viele Eigenschaften der Schildkröte auch auf ihn selbst zutreffen. Diese Identifikation wird Jan weiter in seinem So-Sein bestärken.

Es stellt sich heraus, dass Jan durchaus weiß, was hochsen-

sibel bedeutet: »Ich nehme einfach mehr wahr. Nur, weil wir nicht gerne auf euch zugehen und auch nicht so viel sagen, heißt es nicht, dass wir kein Interesse an euch haben. Wir brauchen halt mehr Ruhe und reagieren daher manchmal zurückhaltend. Doch hochsensibel ist nicht gleich hochsensibel. Einer nimmt vielleicht Schwingungen und die Atmosphäre im Raum stärker wahr, ein anderer eher Gerüche oder Geräusche ... Ich fühle mich im Kontakt mit Menschen und Tieren hochsensibel. Ich nehme wahr, ob es der Katze, die ich streichle, gut geht, wie sie sich anfühlt. Das ist ein Geschenk. Gegenüber Menschen ist die Feinfühligkeit eher ein Fluch als eine Gabe. Vor allem raue Menschen und unterschwellig passiv-aggressive Bemerkungen nehme ich stark wahr ...«

Jan konnte in der Therapie seine Schulangst erheblich verringern. Er wurde im Kontakt mit anderen Menschen unbefangener. Sein bewussterer Umgang mit der Hochsensibilität schenkte ihm mehr Sicherheit im Leben.

Wenn achtsam mit ihrer komplexen Wahrnehmung umgegangen wird, können sich jugendliche Hochsensible in der Psychotherapie einen Weg zu ihren inneren Schätzen erschließen, der einer Erlösung gleichkommen kann. Mich als Therapeutin berührt und bereichert es, sie auf diesem Weg zu begleiten. ★

Zur Autorin: Julia Lichte ist tiefenpsychologische Körpertherapeutin (HAKOMI®) und Traumatherapeutin in Lübeck. Sie verfügt über langjährige Erfahrungen als Wegbegleiterin hochsensibler Menschen. www.julia-lichte.de

Literatur:

- J. Böttcher: »Fach.Buch Hochsensibilität«, Munderfing 2018
- L. Cozolino: »Das Herz der Psychotherapie«, Freiamt 2009
- S. Marletta-Hart: »Leben mit Hochsensibilität«, Bielefeld 2016

HUMMELN UND MÄUSELÖCHER

von Amrei Grün

Was passiert, wenn ein Elefant sich in ein Mauseloch verkriechen will, auch wenn er noch ein sehr kleiner Elefant ist? – Die anderen Elefanten lachen. Deshalb versucht der Elefant es auch nur noch, wenn niemand dabei ist. Aber daran denken tut er oft. Er denkt darüber nach, warum er wohl nicht in ein Mauseloch passt und warum die anderen Elefanten nicht auch manchmal das Bedürfnis haben, sich in eine Maus zu verwandeln. Ein mucksmäuschen-stilles Mäuschen mit braunem flauschigem Fell und kleinen Ohren, das schnell und leise von Busch zu Hecke schlüpft, ohne dass irgendjemand es bemerkt.

Oder er fragt sich, ob die anderen auch schon mal versucht haben, die Ohren auszubreiten und zu fliegen? Wer weiß, er macht es ja auch nur, wenn er alleine ist, weil alle sonst sagen, das geht nicht. Aber es geht doch! Dieses eine Mal, als er von dem Stein gesprungen und ein winziges Stückchen geflogen ist – nicht gefallen, nein, geflogen. Und dann hat er davon geträumt.

Das tut er übrigens oft. Oft, wenn er da sitzt und aus dem Fenster schaut.

Er sitzt gerne am Fenster. Draußen sind seine Freunde. Mäuse und Rotkehlchen und Käfer und kleine lustige Männchen, die ihm zuwinken, und Rosen. Von seinem Platz aus kann er sie nicht sehen, aber er weiß, dass sie da sind. Er liebt die Rosen. Wenn ihm langweilig ist, geht er in Gedanken aus dem Raum zu ihnen. Er stellt sich ganz genau jeden Schritt vor, den er tun müsste, um zu den Rosen zu gehen.

Aber das weiß keiner.

Die Heizung mag er auch. Man kann sich daran anlehnen, wenn man morgens beim langen Stehen so müde ist. Keiner sieht es. Und sie ist schön warm. Und zwischen Heizung und Tisch hat man einen eigenen kleinen Platz für sich, an den keiner dran kommt. Man kann seine Schultasche da abstellen oder ihn ab und zu anschauen und mögen. Eigene Plätze

sind wichtig, egal, ob man sie benutzt oder nur ansieht oder nur weiß, dass sie da sind. Der kleine Elefant hat viele solche Plätze und Dinge, die »von ihm« sind: Die hinterste Toilette im Gang, die mit dem Fenster und dem Haken an der Türe, ist zum Beispiel eins. Der kleine Fleck zwischen den Büschen. Das Rotkehlchen. Die dunkelroten Rosen. Die rotviolette Ziffer auf der Uhr, die aussieht wie ein Vogel. Das Hellgelb beim Wasserfarbenmalen. Der Sitz auf der linken Seite am Fenster im Bus. Die grün-gestreifte Pflanze. Das schwarze Löchlein in der Tischplatte. Und das Mauseloch unter dem Schrank.

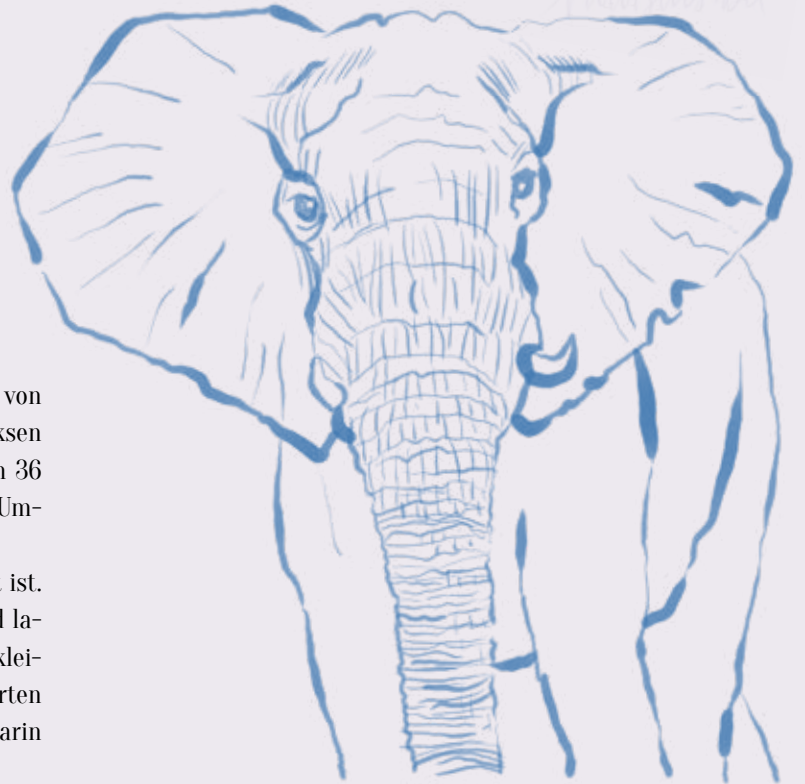
Manchmal muss man Kompromisse machen! Wenn man in das Mauseloch unter dem Schrank nicht passt, aber dringend eins braucht, kann man sich auch in der Toilettenkabine ganz hinten mit dem Haken und dem Fenster einschließen und sich vorstellen, sie wäre eins. Manchmal vergisst der kleine Elefant dabei die Zeit und dann kommt ein Lehrer, um nachzusehen, ob alles in Ordnung ist.

Er weiß nicht, dass er gerade in ein Mauseloch kommt ... Er weiß auch nicht, warum der kleine Elefant sich so gerne darin verkriecht. Der kleine Elefant weiß es auch nicht. Der kleine Elefant versteht auch nicht, warum es den anderen gar nichts auszumachen scheint, wenn im Klassenzimmer alle auf einmal reden.

Der kleine Elefant hört gerne. Er hat sehr große Ohren, die innen zart rosa sind.

Mit ihnen hört er besonders gut und besonders gerne leise Geräusche: Das Piepen des Rotkehlchens vor dem Fenster, das Rauschen von Regen auf dem Dach, das leise Klicken, wenn





der Zeiger der Uhr ein Stückchen vorrückt, das Geräusch von 37 Stiften auf Papier, leise Schritte vor der Türe, das Glucksen in der Heizung, das Scharren von Füßen, das Atmen von 36 Mitschülern, das Knarren der Tafel, das Rascheln beim Umblättern von Seidenpapier.

Aber meistens kann man das nicht hören, weil es zu laut ist. Wenn alle im Raum gleichzeitig durcheinanderreden und lachen und kruschteln und scharren, fühlt es sich für den kleinen Elefanten an, als wären 36 verschiedene Hummelsorten in seinem Kopf gefangen und würden alle gleichzeitig darin herumsummen und gegen die Wände stoßen.

Der kleine Elefant kann fühlen, wie dann langsam seine rosa Ohren beginnen, an den Spitzen ganz rot und heiß zu werden, immer mehr, bis die ganzen Ohren rot sind und sich schließlich der ganze Kopf wie ein Hummelnest im Hochsommer anfühlt.

Dann schaut er sehnsüchtig zum Mauselloch. Und danach beginnt er, zur Türe zu schielen und dann, wenn sich eine Gelegenheit bietet, entwischt er.

Der Lehrer versteht nicht, warum der kleine Elefant so oft Kopfschmerzen hat. Manchmal halten diese Kopfschmerzen tagelang an und er kann nicht zur Schule kommen. Es kann eine Weile dauern, bis man einen Schwarm Hummeln wieder eingefangen und sortiert hat ... Lehrer kennen keine Hummeln, genauso wie sie nichts von den Mauselöchern wissen. Aber der kleine Elefant kennt die Hummeln inzwischen schon ganz gut. Er hat sich an sie gewöhnt. Am Anfang waren sie so überwältigend, dass ihm ganz schlecht geworden ist.

Wie gut, dass in seinem Mauselloch eine Toilette steht!

Deshalb versucht der kleine Elefant auch immer wieder, ob er nicht doch in ein Mauselloch passt, denn er hat in der Schule gelernt:

Wenn kleine Elefanten in Mäuselöcher passten, gäbe es keine Hummeln.

Der kleine Elefant vergräbt manchmal, wenn es keiner sieht, der darüber lachen könnte, den Rüssel in den roten Rosen und atmet ganz tief ein. Dann nimmt er den Duft und den Sommer in seinem Rüssel mit ins stickige Klassenzimmer und versucht, ihn möglichst lange nicht auszuatmen.

Manchmal mag er die Vorstellung, dass alle im Raum die gleiche Luft atmen müssen, egal ob sie einander mögen oder nicht. Und er findet es lustig, dass sie sich wahrscheinlich ärgern würden, wenn sie darüber nachdächten. Ihm macht es nichts aus, sich die Luft zu teilen. Manchmal aber mag er die Luft nicht. Dann, wenn sie dick und schwer geworden ist von den vielen Gedanken, Gefühlen und Stimmungen. 36 auf einmal einzuatmen, ist ganz schön viel! Darum hat er seinen Rosenduft im Rüssel und mit dem träumt er sich davon. ★

Zur Autorin: Amrei Grün (23 Jahre) ging die ersten vier Jahre ihrer Schulzeit in eine Waldorfschule, bis sie und ihre Eltern durch immer längere, intensivere Krankheitsphasen gezwungen wurden, nach einer anderen Lösung zu suchen. Sie fand einen Platz in einer kleinen, inzwischen geschlossenen Schulinitiative für ähnlich Betroffene, wo sie wieder Freude am Lernen fand. Die Erzählung entstand als Antwort auf die Frage: Warum bist du irgendetwas anders?



TRAUMDENKER

Suzanne Buis: »Der Traumdenker. Lese- und Arbeitsbuch über Hochbegabung, Hochsensibilität und Bilderdenken«, mit Illustr. v. Mark Baars, 48 S., Info3 Verlag, Frankfurt 2019

Das Buch schildert die Schwierigkeiten des hochbegabten Felix im Schulunterricht aus Sicht des Jungen. Felix ist Grundschüler und erfasst die gestellten Matheaufgaben ebenso schnell, wie er sie löst. Daher beschäftigt er sich mit dem System der Telefonnummern. Als die Lehrerin ihn abfragt, weiß er die Antwort nicht, weil er den Anschluss an den Unterrichtsverlauf verloren hat. Ähnliches ereignet sich im Deutschunterricht, als die Kinder von einem lustigen Ferienerlebnis erzählen sollen. Felix bemerkt die Ungenauigkeiten in der Fragestellung und denkt lange über sein Ferienerlebnis nach, bringt dabei aber nichts zu Papier, so dass seine Lehrerin in ihm einen Leistungsverweigerer sieht und sich provoziert fühlt.

Felix nimmt es nicht übel, aber seine Pannen sind ihm peinlich, er wird rot, wenn die Mitschüler über ihn lachen. Er denkt in Bildern, nicht in Worten, und so fällt es ihm schwer, seine Gedankengänge auszudrücken. Die Lehrerin erkennt das Problem nicht.

Tests ergeben, dass Felix hochbegabt, hochsensibel und ein Bilderdenker ist. Es wird ein Lernplan für ihn zusammengestellt, der seiner Situation gerecht wird. Die Lehrerin lässt sich fortbilden, um auch ihm gerecht werden zu können. Für Felix geht es gut aus. Traumdenken heißt, die Realität auszublenden, sich vor Sinneseindrücken zugunsten der Konzentration auf ein Thema abzuschirmen. Felix' Innenwelt ist reich, aber auch komplex. Damit seine Begabung sich entfalten kann, muss das Kind kommunizieren, gefördert werden, sich Ziele setzen.

Der Geschichte folgt ein Anhang, der die Diagnosen Hochbegabung, Hochsensibilität und Bilderdenken ausführlich definiert und die Hirnleistungen beim Lernen erklärt. Angeschlossen ist ein kleines Glossar, das Fachbegriffe der Hochbegabtenpädagogik erläutert. Der Traumdenker, bislang das einzige Kinderbuch zum Thema Hochbegabung, führt Kinder gut verständlich, kompetent und einfühlsam in die Thematik ein. Die Buntstiftzeichnungen in leuchtenden Farben auf liniertem Papier und die comicartig verfremdeten Figuren geben die starken Eindrücke wieder, denen Felix sich ausgesetzt sieht. Auf leeren Seiten wird der junge Leser aufgefordert, seine Gedanken auszudrücken. Suzanne Buis, selbst hochbegabt, behandelt das Thema engagiert und optimistisch.

SIMONE LAMBERT

BÜCHER ZUM THEMA HOCHBEGABUNG

Mathias Wais: Hilfe - ich bin hochbegabt! Na und?: Der Autor lässt in diesem Buch auf erfrischende Art und Weise hochbegabte Kinder zu Wort kommen, die sich selber die schlaunen Füchse nennen. Was bewegt hochbegabte Grundschüler, welche Themen, Fragen und Nöte haben sie? In der Dortmunder Lernwerkstatt äußern sich die Kinder offen und kritisch. Dieses Buch ist nicht nur für andere schlaune Füchse geschrieben, sondern auch für Eltern, Erzieher und Lehrer.

Alltag mit hochbegabten Kindern: Diese von der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind herausgegebene Broschüre dient als Wegweiser und Impulsgeber für Eltern, und gibt Einblick in die Facetten der Hochbegabung. Verschiedene Autoren haben ihre Grundlageninformationen gebündelt, die vom Familienalltag, über Persönlichkeitsentwicklung bis hin zum Umgang mit Institutionen reichen. Das Buch ist praxisnah geschrieben und hilfreich für einen Einstieg in die Thematik.

Mit intelligenten Kindern intelligent umgehen: Die Autoren Christa Rüssmann-Stöhr und Hagen Seibt gehen in ihrem Ratgeber nicht nur auf interdisziplinäre Inhalte zur Hochbegabung ein,

sondern auch auf weitere Themen wie Kommunikation, familiäre Konstellationen sowie praktische Hilfen im Erziehungs- und Schulalltag für die ganzheitliche Förderung der Kinder. Anschaulich beschreiben die beiden Psychologen, was Eltern, Lehrer und Erzieher über die Entstehung und Wirkung bestimmter Verhaltensweisen wissen müssen und zeigen Wege aus der krisenhaften Erfahrung des »Andersseins« auf.

Gesichter von Hochbegabung: Das von Martina Rosenboom herausgegebene Buch versammelt Beiträge verschiedener Autoren, die auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind zu ihrem 40-jährigen Jubiläum gegeben wurden. Die Essenz dieses Buches ist, auf den aktuellen Stand der Forschung zur Hochbegabung zu schauen, sowie das Beratungsbedürfnis hochbegabter Kinder und ihrer Angehörigen zu analysieren. Es wird der differenzierte Blick auf die Vielfalt von Begabungen und Talenten in Bezug zum Bildungssystem untersucht, um die Fördermöglichkeiten zu optimieren.

Alle Titel sind im Info3 Verlag erschienen.

KIRSTEN HEBERER