

# Hochsensibilität – Was ist das?

Impulsreferat am KLT in Olten am 18.9.2019



## Hochsensibilität als Trend



- Die verfügbare Literatur und die Forschungsarbeiten zum Thema Hochsensibilität haben in den letzten Jahren rasant zugenommen. (Bibliographie: [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org))
- Betroffene Menschen fühlen sich durch die Bücher und Webseiten stark angesprochen in ihrer seelischen Erlebensweise.
- Das Phänomen HSP ist nicht einfach zu erforschen.
- Skepsis auf Seiten der Fachleute, da Hochsensibilität mitunter auch Teil einer Erkrankung sein kann

## Orchidee oder Löwenzahn?

- Forschungen von W. Thomas Boyce zur Empfindsamkeit bei Kindern
- Ergebnis 1: Ca. 20% der Kinder sind mit einer angeborenen erhöhten Empfindsamkeit ausgestattet
- Ergebnis 2: Sie reagieren verstärkt sowohl auf positive wie auch auf negative Umgebungsbedingungen
- Ergebnis 3: Sie lernen besser, wenn sie einer freundlichen und zugewandten Lehrperson begegnen

Institut für Hochsensibilität

## Was ist also Hochsensibilität?

- Ein Phänotyp, der speziesübergreifend und zeitenüberdauernd in der Population vorkommt
- Ein Trait, ein stabiles und überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal

### **Was es nicht ist:**

- Eine Krankheit oder eine Störung (und kein AD(H)S !)

Institut für Hochsensibilität

## Kriterien nach Elaine Aron (2014)

- Gründliche Informationsverarbeitung
- Übererregbarkeit
- Emotionale Intensität
- Sensorische Empfindsamkeit

Institut für Hochsensibilität

## Wie zeigen sich diese Kriterien im Schulalltag? Gründliche Informationsverarbeitung

- Langes Nachhallen
- Viele Gedanken machen
- Kreative Lösungsansätze
- Brauchen viel Zeit zur Verarbeitung
- Veränderungen machen Mühe (Schulreise, Klassenlager, Sonderprogramme) und erzeugen Unsicherheit

Institut für Hochsensibilität

## Übererregbarkeit

- Es wird dem Kind schnell alles zu viel
- Es reagiert stark auch auf kleine Reize
- Es reagiert dankbar und leistungsbereit auf Freundlichkeit
- Es ist schnell erschöpft, kommt schnell an seine Grenzen
- Verliert seine Konzentrationsfähigkeit im Zustand der Überstimulation
- Kommt abends lange nicht zur Ruhe

Institut für Hochsensibilität

## Emotionale Intensität

- Scheint tief zu empfinden
- Reagiert manchmal unangemessen stark
- Konfliktscheu
- Reagiert aggressiv auf Ungerechtigkeiten
- Spürt oft, wie es den anderen Kindern oder der Lehrperson geht

Institut für Hochsensibilität

## Sensorische Empfindsamkeit

- Es erschrickt leicht (Geräuschempfindlichkeit)
- In der Klasse ist es ihm oft zu laut
- Es reagiert stark auf Gerüche, kratzende Kleidung oder schmutzige und klebrige Hände
- Es reagiert stark auf Medikamente, auch in geringer Dosis
- Es hat evtl. exzessive Vorlieben für bestimmte Lebensmittel
- Allergien?

Institut für Hochsensibilität

## Zusammenfassung:

- Ca. 20% aller Kinder sind hochsensibel, d.h. das sich in jeder Klasse mindestens ein hochsensibles Kind befindet
- Es gibt Kriterien, durch welche man hochsensible Kinder klar von normalsensiblen Kindern unterscheiden kann
- Es gibt Indizien, welche auf das Vorhandensein einer hochsensiblen Veranlagung hinweisen
- Es braucht geschulte Beobachter, um Überstimulation zu erkennen und gegensteuern zu können

Institut für Hochsensibilität

Alles Weitere im Workshop  
am 11. März 2020 !

