

Leseprobe aus: **Ist unser Sohn hochsensibel?** von Uta Reimann-Höhn. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Ist unser Sohn hochsensibel](#)

Uta Reimann-Höhn

Ist unser Sohn hochsensibel?

Uta Reimann-Höhn

Ist unser Sohn hochsensibel?

Hochsensibilität bei Jungen
erkennen und verstehen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © mauritius images / Tim Gainey / Alamy

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61404-0

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Kapitel	
Hochsensibilität oder Hypersensibilität – Mode-Diagnose, Krankheit oder Wesenszug?	15
Richtige Kerle stecken das weg	15
Hochsensible Jungen können leicht zu Außenseitern werden	16
Hochsensible Kinder werden immer mehr wahrgenommen	17
Hochsensibilität – ein junges Forschungsgebiet	18
Elaine N. Aron, die »Mutter« der Hochsensibilität	19
Fazit Hochsensibilität	21
2. Kapitel	
Positive Merkmale von hochsensiblen Jungen	22
Das können Hochsensible richtig gut	24
Wichtig: Die Mutterbindung stärkt hochsensible Jungen	25
Hochsensibilität und die Informationsflut	25
Viele Kinder sind rundum verplant	27
Hochsensible Jungen und der Tod	29
3. Kapitel	
Test: Ist mein Sohn hochsensibel?	33
Was folgt aus dem Testergebnis?	38

4. Kapitel

Die ersten Lebensjahre – Typische Situationen aus dem Alltag eines Kleinkindes	39
Hochsensible Säuglinge	39
Folgende Verhaltensweisen sprechen für eine Hochsensibilität bei Säuglingen	39
Mama ist die Beste	40
Junge Eltern denken nicht an Hochsensibilität	41
Hochsensible Kleinkinder fühlen intensiver	42
Vorlesen: Jeder Satz muss stimmen	44
Neue Situationen sind schwierig	44
Konflikte sind eine Katastrophe	46
Kindergeburtstage und Familienfeste	47
Körperpflege: Haarewaschen, Baden und Duschen	48
Haben Haare auch Gefühle?	50
Fingernägel schneiden tut weh	52
Essen	53
Mahlzeiten selber zubereiten	54
Mitleid mit den Lebewesen	54
Geräusche sind anstrengend	56
Kleidung	58
Tipps zur Kleiderfrage	60
Vorsichtig die Welt erkunden	61
Ängste	63
Wind und Regen sind unangenehm	63
Höhe und Geschwindigkeit	65
Was Sie nicht zu Ihrem hochsensiblen Sohn sagen sollten	68
Geschichten helfen Ihrem Kind, sich zu verstehen	69
Nils, der ängstliche Nasenbär	70
Zusammenfassung: hochsensible Kleinkinder	72

5. Kapitel

Schule: Hochsensible Jungen stehen unter Druck	73
So bereiten Sie den Schulbesuch Ihres Kindes optimal vor	74
Zeit ist ein wichtiger Faktor	76
Schule kostet Energie	77
Hochsensibilität und die Wohltat von Ritualen	79
Folgende Rituale können hochsensiblen Jungen helfen	81
In der Schule fehlen Ruheoasen	81
Bleiben Sie positiv und optimistisch	84
Anlaufschwierigkeiten im Schulalltag	85
Druck, Stress und eine hohe Erwartungshaltung	87
Nein-Sagen lernen	89
Plötzlich hochsensibel?	91
Lehrerwechsel	92
Hilfreiche Tricks für einen ruhigen Nachtschlaf	94
Schulwechsel und neue Konzepte	95
Freunde finden	96
Lehrergespräche sind nicht immer einfach	98
Bleiben Sie unbedingt sachlich	101
Wie überstehen hochsensible Jungen eine Klassenfahrt?	102
Selbstwertgefühl	104
Sieben Sätze, die hochsensiblen Jungen beim Aufbau ihres Selbstwertgefühls helfen	107
Fünf Sätze, die Ihrem hochsensiblen Sohn Sicherheit und Halt geben	108
Schlafbedürfnis	108
Nachtschreck	110
Gerechtigkeit empfinden	112
Eine Geschichte zum Thema Gerechtigkeit	114
Emotionen färben ab	115
Perfektionismus	117

Ordnung und Selbstmanagement	119
Versprechen werden nicht gebrochen	121
Körpergefühl	123
Urlaub mit hochsensiblen Jungen	125
6. Kapitel	
Oasen im Alltag	127
10-Minuten-Entspannungs-Vorschläge	128
Power-Posen helfen hochsensiblen Jungen	129
In zwei Minuten die Stimmung verbessern	130
Folgende Posen stärken das Selbstbewusstsein Ihres Sohnes	130
Körperkontakt kann bei Konflikten helfen	132
Tipps für den täglichen Körperkontakt:	133
Liebblingsplätze hochsensibler Jungen	134
7. Kapitel	
Pubertät: Hochsensible Jungen werden erwachsen	139
Freunde finden	140
Einsamkeit kann ein Begleiter der Hochsensibilität sein	144
Emotionen im Überfluss	146
Disco und Kino – Geräusche und Licht	148
Typische Verhaltensweisen von Hochsensiblen im Restaurant	151
Partnerschaften eingehen	154
Hochsensible Helden sind selten	155
Die Berufswahl	157
Sechs berufliche Begabungsbereiche	157
Auch die Rahmenbedingungen im Berufsleben sind wichtig	159

8. Kapitel

Die Stärken hochsensibler Jungen	161
Von folgenden Fähigkeiten profitieren hochsensible Jungen	161
1. Eine ausgeprägte Intuition	161
2. Ein starkes Gerechtigkeitsempfinden	162
3. Ein gutes Einfühlungsvermögen	163
4. Kreativität, musische oder künstlerische Begabung	164
5. Verlässlichkeit und Zuverlässigkeit	165
6. Gute Detailwahrnehmung	166
7. Guter Geruchssinn	167
8. Guter Geschmackssinn	167

9. Kapitel

Sechs Erziehungsfallen, die Eltern hochsensibler Jungen vermeiden sollten	169
Fehlende Abgrenzung zwischen Eltern und Kind: Überidentifizierung	169
Umfassender Schutz: Überbehütung	170
»Stell dich nicht so an!«: Überforderung	172
»Du bist der Allerbeste!«: Verherrlichung	173
Bauchgefühl ignorieren: Fremdbestimmung	174
Mein Kind ist immer die Nummer 1: Aufopferung	175

10. Kapitel

Hochsensibilität im Schnelldurchlauf	177
Fünfzehn klassische Eigenschaften von hochsensiblen Jungen mit kurzen Beispielen und Handlungstipps für Eltern	177

11. Kapitel	
Hochsensibel oder vielleicht doch AD(H)S?	184
Hochsensibel ist nicht auch hochbegabt	185
Autisten sind auch hochsensibel	185
Eigenschaften und Unterschiede	186
12. Kapitel	
Anlaufstellen für Eltern hochsensibler Kinder	187
Internet	187
Internetseiten zum Weiterlesen	188
Psychologen	188
Erziehungsberatungsstellen	188
Ärzte	189
Lesetipps für Kinder	189
Lesetipps für Eltern	190
Forschung	190
Nachwort	191

Vorwort

Wenn die äußeren und inneren Eindrücke stets hochdosiert bei einem Menschen ankommen, reagiert dieser unter Umständen heftig und stößt damit nicht selten auf Unverständnis und Ablehnung. Dies kann enorm anstrengend sein, sowohl für die betroffenen Personen als auch für deren Umfeld. Wer Umweltreize und emotionale Schwingungen nur abgeschwächt wahrnimmt, kann die Reaktionen besonders empfindsamer Personen nicht verstehen, trotzdem existiert diese Form der Wahrnehmung. Für diese besonders intensive Offenheit aller Sinnesbereiche hat die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron den Begriff der Hochsensibilität geschaffen. Ob es das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität, wissenschaftlich bezeichnet als eine höhere sensorische Verarbeitungssensitivität, wirklich gibt, ist allerdings umstritten.

Eltern eines hochsensiblen Kindes stellen die Existenz dieses Wesenszuges nicht infrage. Besonders betroffen sind dabei die hochsensiblen Jungen. Aufgrund ihrer Empfindsamkeit haben sie es im Alltag schwerer, sich in der »rauen« Männerwelt zu behaupten. Sie sind lärm- und geruchsempfindlich, reagieren sensibel auf emotionale Schwingungen und mögen Auseinandersetzungen und Konflikte nicht. Das zieht sich durch alle Lebensbereiche: den Kindergarten, die Schule, die Ausbildung, die Arbeit, den Freundeskreis und die Familie. Hochsensible Jungen werden stärker kritisiert und eher ausgegrenzt als hochsensible Mädchen, weil

ihr Verhalten dem klassischen Rollenbild eines Mannes nicht immer entspricht.

Ihre Empfindlichkeit äußert sich in zurückhaltendem oder ängstlichem Verhalten. Sie geraten schnell in einen Überreizungszustand hinein und können sich dann nur schwer beruhigen. Wutanfälle mit starken Weinattacken, eine Folge der Überforderung, können besonders bei kleinen Kindern immer wieder auftreten. Die hochsensiblen Jungen haben meistens unumstößliche Kleidungsregelungen, nur wenige enge Freunde, führen endlose Diskussionen und neigen zu großen Dramen. Sie legen jedes Wort auf die Goldwaage und haben einen sehr direkten Kontakt zu ihren Gefühlen. Hochsensible Jungen können sehr anstrengend sein, wenn ihre Eltern, Lehrer und Freunde nicht wissen, wie sie auf die extreme Form der Wahrnehmung reagieren sollen. Diese Jungen, die empfindsam, zurückhaltend und nachdenklich, aber ebenso aufbrausend und unbeherrscht sind, haben eine dünne Haut. Sie nehmen Dinge wahr, die anderen entgehen. Sie sind besondere Kinder mit einem feinen Gefühl für die Zwischentöne, einem Gespür für Ungerechtigkeit und einem oft langsameren Lebenstempo, weil sie die vielen unterschiedlichen Eindrücke und Details erst verarbeiten müssen.

Hochsensibilität ist eine Gabe und ein Fluch, je nachdem wie die Umwelt darauf reagiert. Besonders hypersensible Jungen können unter diesem Wesenszug leiden, denn von einem Jungen wird erwartet, sich dem typischen Verhalten der »wilden Kerle« anzuschließen. Doch hochsensible Jungen fühlen sich in quirligen, lauten Gruppen nicht wohl. Sie mögen es ruhig, überschaubar und sicher. Durch ihre vorsichtige und zurückhaltende Art schützen sie sich vor den vielen Umweltreizen, denen sie sich mehr als andere ausgeliefert fühlen.

Mit diesem Buch über hochsensible Jungen und junge

Männer versuche ich die besonderen Wahrnehmungen der betroffenen Kinder und Jugendlichen in ihrem Alltag nachvollziehbar zu beschreiben. Ebenso wichtig ist es mir aufzuzeigen, wie hochsensible Jungen und ihre Eltern den Alltag am besten bewältigen, wie ihnen geholfen werden kann und welches Potenzial in dieser besonderen Form der Wahrnehmung steckt.

Sie finden in meinem Buch unter anderem

- Beispiele hochsensibler Säuglinge, Kleinkinder, Schulkinder und Jugendlicher in der Familie, der Schule und im Freizeitbereich
- Die sechs größten Erziehungsfallen liebevoller Eltern von hoch- oder hypersensiblen Jungen
- Anregungen für einen reibungslosen Schulbesuch und für den Umgang mit den Lehrern
- Sieben Stärken hochsensibler Jungen
- Vorschläge für einen harmonischen Umgang mit einem hochsensiblen Sohn im Alltag
- Tipps für Mini-Urlaube und Rückzugsorte
- Einen Test auf Hochsensibilität
- Hilfestellungen, um ein passendes Hobby oder einen Berufszweig zu finden

1. Kapitel

Hochsensibilität oder Hyper- sensibilität – Mode-Diagnose, Krankheit oder Wesenszug?

Richtige Kerle stecken das weg

Paul kann Hosen mit Knöpfen nicht ertragen und weint stundenlang, wenn seine Lieblingsjeans mit dem weichen Gummizug in der Waschmaschine ist. Auch Reißverschlüsse machen ihm Angst und er bevorzugt flauschige Sweatshirts.

Moritz schläft auch mit zwölf Jahren nur im absoluten Notfall bei der Oma oder bei einem Freund. In einem fremden Bett fühlt er sich einfach nicht wohl, kann dann nicht einschlafen und ist irritiert von der unbekanntem Umgebung. Die fremden Geräusche und Gerüche halten ihn wach.

Luka spürt jede Missstimmung in der Familie oder bei seinen Freunden sofort. Er möchte dann wissen, was los ist, und die Situation wieder normalisieren. Gelingt das nicht, zieht er sich entweder völlig zurück oder bekommt einen Wutanfall, weil er mit der ungeklärten Situation und dem Gefühlschaos nicht umgehen kann.

Leon ist mit seinen Ohren überall. Selbst entfernte Gespräche kann er noch wahrnehmen und sich über den Inhalt Gedanken machen. Wenn andere Kinder auf dem Schulhof Witze machen, denkt Leon sofort, er wird ausgelacht. Das belastet seine sozialen Kontakte enorm.

Paul, Moritz, Luka und Leon gelten als hochsensibel, ihre Wahrnehmung der Umgebung ist intensiver als bei anderen. Sie reagieren empfindlicher und feinfühlicher als gleichaltrige Jungen, obwohl es dafür keinen offensichtlichen Grund gibt. Weder ist ihr Gehör außergewöhnlich gut ausgeprägt noch wurden sie von ihren Eltern auf das Wahrnehmen bestimmter Gerüche oder Empfindungen trainiert. Es sind ganz normale Jungen, die sich in ihrem Verhalten von den anderen abheben. Sie müssen häufiger getröstet werden, fühlen sich schnell von Ereignissen und Anforderungen überrollt, sind oft erschöpft und ihre Belastbarkeitsgrenzen sind niedrig. Sie brauchen mehr Zeit, um sich an Neues zu gewöhnen, und überdenken Dinge gerne intensiv. Solche Kinder profitieren sehr davon, wenn ihre Bedürfnisse ernst genommen werden.

Hochsensible Jungen können leicht zu Außenseitern werden

Heulsuse und Weichei sind nur einige beleidigende Namen, die sich solche empfindsamen Jungen anhören müssen. Die Seelchen, zartbesaiteten Mimosen oder Muttersöhnchen sind jedoch keine »Warmduscher«. Im Gegenteil: Durch ihre Feinfühligkeit müssen sie in ihrer Wahrnehmungswelt mit wesentlich mehr Anforderungen zurechtkommen als andere Kinder. Um sich weitgehend normal zu verhalten, müssen sie intensive Empfindungen überspielen. Das ist anstrengend und kostet Energie. Wenn sie als Kind nicht von Erwachsenen verstanden, geschützt und bestärkt werden, landen sie leicht in der Rolle des Opfers, Außenseiters oder Sonderlings. Besonders jüngere Kinder haben wenig Verständnis dafür, wenn jemand anders ist oder sich merkwürdig verhält. Gespräche können dabei helfen, Verständnis für

die hochsensiblen Jungen zu erreichen. Häufig ist dafür aber gar keine Zeit. Die hochsensiblen Kinder müssen lernen, mit ihrer intensiven Form der Wahrnehmung zurechtzukommen. Dass sie ihren eigenen Weg finden, ihre Belastungsgrenzen kennen und das Leben danach ausrichten, ist ein wichtiges Erziehungsziel.

Hochsensible Kinder werden immer mehr wahrgenommen

Paul, Moritz, Luka und Leon haben eine feine Wahrnehmung für Zwischentöne und Stimmungen. Das ist ein ganz besonderer Wesenszug, der in den letzten Jahren immer interessanter für Therapeuten, Pädagogen, Psychologen und Neurowissenschaftler geworden ist. Und auch in der öffentlichen Wahrnehmung finden hochsensible Menschen langsam aber sicher ihren Platz. In Blogs und Foren, in Zeitungsbeiträgen oder Dokumentationen, Sachbüchern und sogar in Kinderbüchern. Das ist gut! Wer einen hochsensiblen Sohn hat, kennt aus eigener leidvoller Erfahrung die Probleme, die sich dadurch im Alltag ergeben.

Da eine besondere Empfindsamkeit immer noch nicht als Kernkompetenz des männlichen Geschlechts gilt, sind Jungen und junge Männer besonders betroffen. Viele hochsensible Männer leiden zeitlebens unter ihrer intensiven Wahrnehmung, ihrer Reizoffenheit, und versuchen, sich den Vorstellungen der Gesellschaft über »normales Männerverhalten« anzupassen. Es ist der Anpassungsdruck, der sie belastet. Sie verstecken ihre Hochsensibilität, gehen Menschenansammlungen und Gruppenaktivitäten aus dem Wege, verbringen viel Zeit alleine oder täuschen bei zu hoher Belastung eine Krankheit vor. Oft fühlen sie sich unverstanden, ausgegrenzt und alleine. Diese Selbstwahrneh-

mung beginnt schon in der Kindheit, wenn hochsensible Jungen merken, dass sie anders sind.

Je mehr Verständnis diese Kinder erfahren, desto eher können sie ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und sich mit ihrer besonderen Art der Wahrnehmung arrangieren. Damit das gelingt, müssen Eltern ihre Kinder verstehen und unterstützen. Aber auch die Öffentlichkeit sollte ein Gespür dafür bekommen, dass manche Menschen reizoffener und damit angreifbarer als andere sind. Am besten gelingt das durch Information. Fernsehbeiträge, Zeitungsberichte und Bücher tragen dazu bei, dass die besonderen Wahrnehmungsfähigkeiten von hochsensiblen Menschen nicht als Spinnerei abgetan werden. Medien werden aufmerksam und beginnen das Phänomen zu untersuchen. Auch die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Untersuchung von Menschen, die sich als besonders feinfühlig, empfindsam oder hochsensibel bezeichnen. Sie versucht herauszufinden, was es mit dem Phänomen auf sich hat. Nach und nach nimmt die Hochsensibilität ihren Platz in der Gesellschaft ein.

Hochsensibilität – ein junges Forschungsgebiet

Das Phänomen der Hochsensibilität oder Hypersensibilität interessiert viele Menschen, denn laut einer Umfrage ordnet sich jeder Fünfte dieser Gruppe zu. Sich anders zu fühlen als andere, besonders empfindlich zu sein oder keiner Gruppe anzugehören können Signale dafür sein, dass eine Hochsensibilität vorliegt. Doch eine klare Grenze zwischen erhöhter sensibler Wahrnehmung und der Hochsensibilität ist nicht bekannt. Allerdings spricht für die Existenz eines solchen Persönlichkeitsmerkmals, dass das Interesse daran riesengroß ist. Viele Menschen tragen dieses Wissen um ihr An-