

Ratgeber für Eltern , Lehrer und Erzieher

Etwa 15 bis 20 der Prozent der Menschen - und auch Tiere - kommen mit einer Veranlagung auf die Welt, die ihnen ein differenzierteres und intensiveres Erleben aller Reize, sowohl externer als auch interner Art, ermöglicht. Das Nervensystem dieser Menschen filtert nicht so stark nach wichtigen und unwichtigen Reizen und lässt somit eine größere Fülle an Reizen zu, was aber auch bedeutet, dass das Nervensystem von Hochsensiblen - so die Bezeichnung dieser Menschen - schneller überfordert und überreizt ist.

Rolf Sellin, von Haus aus Architekt, heutzutage aber Heilpraktiker für Psychotherapie und Leiter des HSP-Instituts in Stuttgart, hat mit "Mein Kind ist hochsensibel - was tun?" sein drittes Buch zum Thema Hochsensibilität veröffentlicht. Nach "Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität - vom Manko zum Plus" und "Bis hierher und nicht weiter. Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen" hat er nun einen Ratgeber geschrieben, der Eltern, Lehrern und Erziehern Tipps für den Umgang mit hochsensiblen Kindern gibt. Oftmals werden Verhaltensweisen von Kindern falsch interpretiert, z. B. werden verhaltensauffällige Kinder als aggressiv eingestuft oder mit dem Stempel "ADS" versehen, obwohl sich dahinter vielleicht nur die Veranlagung zur Hochsensibilität versteckt, die nicht erkannt oder sogar unterdrückt wurde.

In elf Kapiteln erläutert Sellin die Merkmale der Hochsensibilität und wie sie sich im Alltag der Kinder und auch der Erwachsenen auswirken kann. Dabei geht es um klare Grenzen, einheitliche Erziehungsrichtlinien, Akzeptanz, Freiraum zum Rückzug, Verständnis und Schutz, aber auch angemessenes Fordern und Fördern. In einem gesonderten Kapitel gibt Sellin Tipps für Eltern und Lehrer, die selbst hochsensibel sind. Das letzte Kapitel mit dem Titel "Auf einen Blick" fasst die 20 wichtigsten Erkenntnisse für den Umgang mit einem hochsensiblen Kind in wenigen Sätzen zusammen.

Die Grundaussage dieses Buches, die Eltern und allen Hochsensiblen mit auf den Weg gegeben werden soll, ist, dass Hochsensibilität kein Defekt und keine Krankheit ist, sondern eine besondere Veranlagung, die man, wenn man sie akzeptiert und damit umzugehen weiß, durchaus sehr positiv nutzen kann. Wenn aber bereits Kinder mit dieser Veranlagung nicht entsprechend geschätzt werden und immer wieder die falschen Signale von Eltern und Erziehern erhalten, kann sich Hochsensibilität in körperlichen Symptomen äußern; die Kinder werden aggressiv, unruhig, schlichtweg krank. Auch für Erwachsene, die festgestellt haben, dass sie vielleicht nicht so viel Lärm ertragen, dass Gerüche besonders aufdringlich erscheinen oder dass die eigene Gefühlswelt manchmal überwältigend sein kann, ist Sellins Buch ein interessanter Ratgeber, der die eigene Kindheit in der Retrospektive in einem anderen Licht erscheinen lässt.

Dass Hochsensibilität, die schon immer existiert, seit es Menschen gibt, heutzutage eine Veranlagung ist, die thematisiert werden muss, liegt größtenteils daran, dass eine Gesellschaft, in der das "Höher, Schneller, Weiter" zum einzigen Lebensziel geworden ist und in der die Flut der täglichen Reize, nicht zuletzt durch die digitalen Medien, so groß ist wie nie zuvor, für Hochsensible zum Problem werden kann. Akzeptiert man sich selbst nicht und sorgt nicht für die richtigen Lebensumstände mit genug Rückzugsmöglichkeiten, können Hochsensible schnell mit körperlichen Symptomen reagieren und ernsthaft krank werden, da das Nervensystem einer permanenten Reizüberflutung ausgesetzt ist. Rolf Sellins neuester Ratgeber setzt deshalb bereits in der Kindheit an und legt die Aufmerksamkeit darauf, dass bereits im Kindesalter der Grundstein für einen gesunden Umgang mit Hochsensibilität gelegt werden kann.

Sabine Mahnel 08.06.2015