

# Hochsensible Kinder im Schulkontext

Laut Forschungsergebnissen der US-amerikanischen Psychologin Elaine Aron sind 15-20% der Bevölkerung hochsensibel. Das bedeutet, dass in jeder Klasse Kinder mit hochsensibler Veranlagung zu finden sind. Letztere lässt sich bis ins Altertum zurückverfolgen. Aron gilt jedoch als Pionierin auf ihrem Gebiet, hat sie doch 1997 alle bisherigen Forschungsergebnisse unter dem Begriff highly sensitive Person (HSP), heute auch sensory processing sensitivity, zusammengefasst.

## Aspekte und Ergebnisse

---

### Was meint Hochsensibilität?

Zunehmende Aufmerksamkeit in Forschung und Medien verspricht Antwort, stiftet aber auch Verwirrung. Hochsensibilität (HS) ist laut Aron ein angeborenes, vermutlich vererbtes Wesensmerkmal. Bei beiden Geschlechtern zu gleichen Anteilen lässt es Betroffene äussere und innere Reize wie durch einen Verstärker wahrnehmen und verarbeiten. Individuelle sensorische Empfindlichkeiten kommen hinzu (visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch, gustatorisch, Schmerzempfinden, Reaktion auf Medikamente und Genussmittel). So können grelles Licht, Hintergrundgeräusche und kratzende Kleidungsnahte stören, Klassenlager und Gruppenarbeiten zur Herausforderung werden. Die Tendenz zu Perfektionismus und Überanpassung generiert Frustrationserlebnisse und ein oft niedriges Selbstwertgefühl. Es erstaunt nicht, dass hochsensible Kinder schnell ermüden. Überreizungszustände sind die Folge.

### Was meint Hochsensibilität nicht?

Gerade für heilpädagogische Fachpersonen mit beratender Funktion ist sorgfältige Differentialdiagnostik wichtig. Ein hochsensibles Kind kann sich im Zustand der Überreizung ähnlich verhalten wie ein Kind mit ADHS. Weil es stark auf Abweichungen im Stundenplan reagiert, kann an Aspergersyndrom, wegen seinen Schwierigkeiten in exponierenden Situationen an Sozialphobie gedacht werden. Selbstredend, dass dies alles Fehlinterpretationen sind, da HS explizit im Bereich des Gesunden liegt. Auch die Korrelation zwischen HS und Introversion ist überholt, da es nebst dem introvertierten (70%) auch den extrovertierten Typus (30%) gibt.

Zur Diagnostik dienen normierte Fragebögen von Aron und weitere im nicht-wissenschaftlichen Bereich.

## Warum ist Hochsensibilität Thema für Schule und Heilpädagogik?

Als Heilpädagogin und Absolventin eines Lehrgangs am Instituts für Hochsensibilität ist mir die Sensibilisierung von Lehrpersonen wichtig. Der Schulkontext mit seinem mitunter lauten, rauen, leistungsorientierten Klima kann für hochsensible Kinder eine Herausforderung darstellen! Geht man davon aus, dass nur Kinder, welche sich wohl fühlen, optimal lernen und leisten können, sind auch für hochsensible Schulkinder methodische Überlegungen und eine reflektierte Haltung angezeigt. Zumal erwiesen ist, dass die Aufmerksamkeit der Lehrpersonen primär Kindern mit expressivem Verhalten gilt. Lernt ein Kind nicht, seinen Grenzen gerecht zu leben, kann HS zudem ein Risikofaktor für seelische und körperliche Erkrankungen sein. Bei Ermutigung durch Umfeld und Lehrperson birgt die hochsensible Veranlagung jedoch eine grosse Qualität in Erleben und Wahrnehmen. Ein Korrektiv in unserer Gesellschaft, in der alles immer schneller und lauter wird.

### Literaturempfehlung: Das hochsensible Kind

---



Aron's Grundlagenwerk für Eltern und Lehrpersonen «Das hochsensible Kind» enthält nebst Einführung diagnostische Fragebögen, sowie einen Abriss über die spezifische Entwicklung von hochsensiblen Kindern von Geburt bis Adoleszenz.

20 Praxistipps für Lehrpersonen runden das praxisnahe, leicht lesbare Buch ab.

Daraus zwei Beispiele:

- Testsituationen sind dem Erregungsniveau des hochsensiblen Kindes angepasst (nicht gegen Ende von Schulhalbtage planen, optional schriftlicher statt mündlicher Leistungsnachweis).

- Die Lehrperson reflektiert die Einrichtung des Schulzimmers, da räumliche Begebenheiten Einfluss auf das Erregungsniveau des hochsensiblen Kindes haben.

### Quellenangaben

---

Buch: Aron, Elaine: Das hochsensible Kind, mvg Verlag, 2017 (7. Auflage)

Text: Jeannine Donzé arbeitet als Heilpädagogin an einer Primarschule. Sie ist Absolventin des Lehrgangs «Begleiterin/Beraterin von hochsensiblen Menschen» am ifh. Die Sensibilisierung von Lehrpersonen ist ihr ein grosses Anliegen.