

CORDULA ROEMER | DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

# MEIN HOCHSENSIBLES KIND

Leichter durch  
den Alltag mit  
Naturheilkunde

**G|U**



---

## THEORIE

---

Das hochsensible Kind akzeptieren 5

**HOCHSENSIBILITÄT –  
EINE GENETISCHE  
CHARAKTEREIGENSCHAFT 7**

**Mein Kind ist hochsensibel –  
was nun? 8**

Was ist Hochsensibilität? 9

Hochsensibilität in der Forschung 10

Das hochsensible Kind 12

**6 Schritte, um die Hochsensibilität  
zu verstehen 18**

1. Schritt: Das Erkennen 19

2. Schritt: Kritische Überlegungen 19

3. Schritt: Informieren 21

4. Schritt: Mein Kind neu betrachten 21

5. Schritt: Drängende Fragen  
und Antworten im Alltag 22

6. Schritt: Nach außen gehen 24



---

## PRAXIS

---

**LEBEN MIT DEM  
HOCHSENSIBLEN KIND 31**

**Das hochsensible Kind  
kennenlernen 32**

Wie äußert sich Hochsensibilität? 32

**Richtig umgehen mit  
dem feingefühligen Kind 42**

Pädagogische und psychologische  
Aspekte der Erziehung 42

**Das hochsensible Kind  
in der Familie 54**

Besondere Stressbelastungen 55

Selbstreflexion der Eltern  
in der Erziehung 59

Das Geschwisterkind 61

**Sanfte Heilkunde im Überblick 64**

Homöopathische Mittel 65





Bach-Blüten – ganzheitliche	
Persönlichkeitstherapie	70
Pflanzen als Arzneimittel	71
Entspannungstechniken	72

## **RAT UND HILFE FÜR DEN ALLTAG** 77

### **Hilfe bei körperlichen Symptomen** 78

Allergien	79
Augenbeschwerden	80
Bauchbeschwerden	81
Geräuschempfindlichkeit	85
Geruchsüberempfindlichkeit	86
Halsbeschwerden	86
Hautbeschwerden	88
Kopfschmerzen	91
Ohrenbeschwerden,	
Ohrgeräusche	92
Pubertätsbeschwerden	92
Schlafstörungen	94
Würgereiz beim Zähneputzen	96
Zahnbeschwerden	97

### **Unterstützung bei seelischen Belastungen** 98

Abgrenzung/Neinsagen	99
AD(H)S	101
Ängste	102
Demütigung, Kränkung	103
Einsamkeit	104
Gefühlslabilität,	
Launenhaftigkeit	105

Geringes Selbstwertgefühl	106
Grübeln	108
Innere Unruhe, Nervosität	110
Konzentrationschwäche	111
Kummer, Sorgen	114
Mutlosigkeit	116
Schüchternheit	117
Sensorische Überreizung	118
Sich ärgern	123
Sich schämen	124
Verzweiflung	125
Wut	126

### **Eltern und Angehörigen beistehen** 128

Erschöpfung, Müdigkeit,	
Ausgebranntsein, Stress	129
Hilflos sein,	
sich hilflos fühlen	131
Kummer, Sorgen	132
Loslassen	133
Mut schöpfen	134
Unsicherheit	135
Verzweiflung	136
Wut	136

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Register	140
Impressum	144





# HOCHSENSIBILITÄT – EINE GENETISCHE CHARAKTEREIGENSCHAFT

---

HOCHSENSIBLE KINDER SIND ANDERS ALS ANDERE KINDER.  
IN DIESEM KAPITEL STELLEN WIR IHNEN DAS PHÄNOMEN  
HOCHSENSIBILITÄT VOR UND BESCHREIBEN DIE ERSTEN  
6 SCHRITTE, DIE MIT DEM ERKENNEN DER HOCHSENSIBILI-  
TÄT TYPISCHERWEISE EINHERGEHEN.

Mein Kind ist hochsensibel – was nun? .....	<b>8</b>
6 Schritte, um die Hochsensibilität zu verstehen .....	<b>18</b>



# DAS HOCHSENSIBLE KIND KENNENLERNEN

## Wie äußert sich Hochsensibilität?

Sie wissen bereits, dass Ihr Kind hochsensibel ist? Oder Sie selbst sind hochsensibel und wissen, dass dies vererblich ist, und nun möchten Sie erfahren, ob Ihr Kind ebenfalls diese Charaktereigenschaft hat? Bereits im Säuglings- und Kleinkindalter offenbaren sich hochsensible Züge, wenn man die Kin-

der genau beobachtet und wenn man das Phänomen kennt. Hochsensibilität kann sich auf vielerlei Weise zeigen, etwa durch schnellere und intensivere Verhaltensreaktionen, besondere Interessen oder durch die Neigung, einerseits durch Überstimulation schnell überreizt zu sein und andererseits sich rasch zu langweilen. Auf diese typischen Merkmale möchten wir auf den nächsten Seiten eingehen.

## Anders sein: Außenseiter – Mobbing – Grenzgänger

Vielleicht denken Sie schon lange, Ihr Kind sei »irgendwie anders«, verstehen aber nicht, was anders ist, und können sein Verhalten oder sein Wesen Ihnen bekannten Phänomenen nicht zuordnen. Irritation und Verunsicherung sind die Folgen.

Auch in Kita und Schule beobachten Erzieher und Lehrkräfte vielleicht ungewöhnliche Verhaltensweisen wie Isolation oder extreme Schüchternheit. Diese Anzeichen für eine Hochsensibilität werden oft nicht verstanden. Aus Unsicherheit heraus reagieren Eltern und Erzieher / innen im ungünstigsten Fall, indem sie das hochsensible Kind maßregeln, abwerten oder auch stigmatisieren.

**Reaktion des hochsensiblen Kindes auf Ablehnung:** Ihr hochsensibles Kind erfährt somit Unverständnis oder Ablehnung durch Sie als Eltern oder durch andere Menschen, ohne dass es die Reaktionen versteht. Aus seiner Sicht hat Ihr Kind ja stimmig gehandelt. Es wird immer mehr verunsichert und zieht sich als Folge entweder in sich selbst zurück und wird zum Eigenbrötler oder aber es zeigt ein aggressives, wütendes Verhalten. Sowohl Rückzug als auch Aggression kann zu weiterer Ablehnung durch die Umwelt, vor allem auch durch die anderen Kinder in Kita oder Schule führen, denn sie verstehen das hochsensible Kind wiederum nicht. So kommt ein negativer Teufelskreis in Gang.

## Überstimulation

... **durch Überreizung:** Nur etwa vier Prozent aller Sinneseindrücke gelangen in unser Bewusstsein, das bedeutet, der Großteil der Reize entzieht sich der direkten Wahrnehmung. Allerdings wird eine Überreizung an der Reaktion unseres Körpers (zum Beispiel Kopfschmerzen, Herzrasen) und an unseren Gefühlen (unter anderem Angst, Traurigkeit) ersichtlich. Als Erwachsene können wir – wenn wir achtsam sind – darauf angemessen reagieren.

Hochsensible Kinder, die über ihr sensorisches System zu viele Reize aufnehmen, können in der Regel diesen Umstand (noch) nicht benennen. Überreizung äußert sich

Sein besonderes Wesen kann dazu führen, dass ein hochsensibles Kind allein bleibt.





## Bach-Blüten – ganzheitliche Persönlichkeitstherapie

Die Bach-Blüthenherapie basiert auf der Vorstellung, dass jeder Beschwerde ein seelisches Ungleichgewicht zugrunde liegt. Namensgeber ist der englische Arzt Edward Bach (1886–1936), der die Therapie Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelte. Bach beschrieb 38 Blüten und ihre Wirkung. Zusätzlich gibt es die Blütenkombination Rescue Remedy® (Notfalltropfen). Die Blüten sind in Apotheken in Alkohol konserviert erhältlich. Die 20-Milliliter-Fläschchen kosten etwa 10 Euro. Für Kinder gibt es Bach-Blütenlösungen auf Essiggrundlage.

Die Bach-Blüte Cerato hilft einem unsicheren, entscheidungsschwachen Kind.



Bach-Blüten lösen seelische Blockaden, fördern den Zugang zu intuitivem Wissen und unterstützen die Selbstheilungskräfte auf seelischer Ebene. Gerade für die Behandlung feinfühligere Kinder eignen sich Bach-Blüten deshalb hervorragend.

### Die richtige Blüte finden

- Beobachten Sie Ihr Kind: Welche Charaktereigenschaft zeigt sich in der derzeitigen Situation besonders stark (Schüchternheit, ängstliches Verhalten, Wutanfälle, mangelndes Selbstwertgefühl etc.)?
- Was hat die Beschwerde ausgelöst (Kummer, Stress, Sorgen, Angst, Mobbing etc.)?
- In welchem (Gefühls-)Zustand befindet sich Ihr Kind momentan (Angst, Wut, Nervosität etc.)?

Wählen Sie die entsprechende Blüte. Wenn mehrere Blüten zu der Beschwerde passen, dann können Sie bis zu vier Blüten in einem Fläschchen in der Apotheke mischen lassen. Zur Dosierung ► siehe Seite 69.

### SO WIRKEN BACH-BLÜTEN

Dr. Bach nannte den Heilungsprozess »von außen nach innen dem Grundproblem näherkommen«. Ihr feinfühliges Kind ist zum Beispiel seelisch verletzt (Mobbing in der Schule) und wütend. Durch Einnahme der entsprechenden Blüte bessert sich die Wut. Sie stellen aber fest, dass Ihr Kind nach dem Abklingen der Wut traurig ist. Der Hintergrund könnte sein, dass Ihr Kind über das



Mobbing in erster Linie traurig war, doch die Trauer nicht »herauslassen« konnte. Stattdessen hat es die Trauer mit Wut kompensiert. Wählen Sie eine neue Blüte, wenn sich ein neues Symptom zeigt. Im genannten Beispiel setzen Sie die Blüte, die Sie für Wut gewählt haben, ab und wählen nun eine Blüte, um die zutage getretene Traurigkeit zu behandeln.

## Pflanzen als Arzneimittel

Seit mehr als 5 000 Jahren werden aus Pflanzen gewonnene Arzneimittel (Phytotherapeutika) zu Heilzwecken verwendet.

### WICHTIG

#### RICHTIG REAGIEREN BEI EINER ALLERGIE

Geben Sie Ihrem Kind kein Phytotherapeutikum bei bekannter Allergie gegen die entsprechende Pflanze oder ihren Wirkstoff. Achten Sie vor allem bei Säuglingen bei Anwendungen von Cremes auf eventuelle allergische Reaktionen der Haut (Rötung, Pusteln, Ausschläge). Die Creme sofort mit neutralem Öl abwischen und absetzen. Rufen Sie bei stärkeren Reaktionen (Atemnot, das Baby krümmt sich) sofort den Notarzt.



Die Ringelblume ist eine wichtige Heilpflanze bei allen Entzündungen der Haut.

Heutzutage werden Wirkstoffe von etwa 20 000 Pflanzenarten in der Arzneimittelherstellung eingesetzt. Je nach Eigenschaft der jeweiligen Pflanze wirken diese zum Beispiel antibakteriell, antiviral, schmerzlindernd, das Immunsystem stärkend oder den Schlaf fördernd. So hemmen zum Beispiel Wirkstoffe der Heidelbeere, sogenannte Anthocyane, Entzündungen. Auch die ätherischen Öle und die Flavonglykoside der Kamille wirken entzündungshemmend, zusätzlich noch krampflösend.

## Selbstbehandlung

Phytotherapeutika eignen sich für die Behandlung von Beschwerden bei hochsensiblen Kindern sehr gut. Sie sind unter anderem als Kapseln, Tee, Pulver, Tinkturen und Salben erhältlich.



Die Yoga-Übung »Der Krieger« verleiht Ihrem Kind Zuversicht und stabilisiert es.

Körper, die Finger zeigen zum Boden. Dann beugt es die Knie im rechten Winkel, nimmt die Arme zwischen die Beine und legt die Hände mit gespreizten Fingern auf den Boden. Leicht nach vorne beugen und die Knie (erst das eine, dann das andere) auf den Ellenbogen abstützen, die Füße hängen quasi in der Luft.

Die Übung **Der Krieger** stabilisiert Ihr Kind innerlich und verleiht Zuversicht.

**So geht es:** Ihr Kind steht mit geschlossenen Beinen, dann macht es einen Schritt nach hinten. Die linke Ferse etwas eindrehen, sie bildet mit der rechten Ferse eine Linie.

Dann streckt Ihr Kind seine Arme gerade vom Körper weg und spreizt die Finger. Einatmen und die Arme über den Kopf nehmen, die Handflächen berühren sich, als ob sie ein Schwert bilden. Ausatmen und mit

dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen. Während der Übung hält das Kind den Blick die ganze Zeit geradeaus gerichtet. Dann das rechte Bein wieder strecken und die Arme senken. Nun ist die andere Seite dran.

## Grübeln

Gedankenkreisen, Grübeln oder in Situationen gedanklich hängen zu bleiben kann sehr belastend sein, mit großer Nervosität einhergehen und zu Schlaf- und Essstörungen führen. Gerade hochsensible Kinder erscheinen oft nach außen sehr ruhig und ausgeglichen, aber in ihrem Kopf wird ohne Unterlass gedacht, abgewogen, verworfen, geplant etc.

## So unterstützen Sie Ihr Kind

### BACH-BLÜTEN

**Gorse:** Ihr Kind ist verzweifelt, weil es denkt, dass keiner ihm helfen kann. Gorse lässt Ihr Kind wieder positiv denken.

**Honeysuckle:** Ihr Kind trauert Vergangenheitem nach (zum Beispiel dem alten Wohnort), es leidet extrem unter Heimweh. Die Blüte befreit aus den Gedanken an die Vergangenheit.

**White Chestnut:** Ihr Kind grübelt vor allem auch nachts und findet keine Lösung für das, was ihm durch den Kopf geht. Die Blüte bringt Ruhe in die Gedanken.

# TIPPS, WENN IHR KIND VIEL GRÜBELT

Erfragen Sie die Gedanken Ihres Kindes.

Vor allem aber: Nehmen Sie es ernst.

## AB 3 JAHREN

Fragen Sie Ihr Kind, was ihm durch den Kopf geht. Nehmen Sie eine Feder oder einen Luftballon und legen Sie den Gedanken symbolisch darauf. Pusten Sie ihn mit vereinten Kräften aus dem Fenster, damit er frei ist und nicht mehr im Kopf Ihres Kindes herumschwirren muss ...

## AB SCHULKINDALTER

In diesem Alter können Sie schon verständnisvoll mit Ihrem Kind besprechen, wie realistisch der Gedanke ist. Das heißt, Sie versuchen, diesen in einen sinnvollen Kontext einzubinden. Wenn Ihr Kind zum Beispiel darüber grübelt, ob ein Erdbeben, das in Südamerika große Schäden angerichtet hatte, auch seine Stadt zerstören kann, besprechen Sie die Fakten, schauen Sie sich die geologischen Karten an etc.

Schlagen Sie Ihrem Kind vor, den wiederkehrenden Gedanken in einen Zug zu setzen, der jeden Abend zu einer bestimmten Zeit oder wie bei Harry Potter von Gleis 9  $\frac{3}{4}$  (oder wie bei einem anderen Beispiel aus einem Kinderbuch) abfährt und den Gedan-

ken mitnimmt. Ihr Kind soll sich dabei in Gedanken auf die roten Rücklichter des Zugs konzentrieren. Der Zug mit seinem Grübelgedanken fährt aus dem Bahnhof heraus und immer weiter weg, bis die Rücklichter nicht mehr zu erkennen sind. Wiederholen Sie diese Übung jeden Abend von einem anderen imaginären Bahnhof aus, bis der Gedanke quasi auf den Weg gebracht worden und der Kopf wieder für andere, »schöne« oder »realere« Gedanken frei geworden ist.

## PUBERTÄT

Schlagen Sie Ihrer / m Jugendlichen vor, ihre / seine Gedanken aufzuschreiben, insbesondere, wenn sie / er diese nicht mit Ihnen teilen möchte – eine Reaktion, die in diesem Alter normal ist.

Anti-Grübeltechnik: den Gedanken in einen anderen »schöneren« Gedanken umschreiben und sich den neuen Gedanken dann jeden Abend mehrere Minuten lang vorstellen. Beispiel: »Eva lädt mich bestimmt nicht zu ihrer Party ein« wird zu »Ich freue mich auf die nächste Party«.



# IHR KIND IST HOCHSENSIBEL? SO KÖNNEN SIE IHM HELFEN!

Dank ihrer Hochsensibilität nehmen diese Kinder alles intensiver wahr und auf. Dadurch sind sie schnell erschöpft und überreizt. Hier bekommen Sie viele Tipps, wie Ihr Kind und Sie zu innerer Ruhe und Balance finden.



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes Fakten, wie sich Hochsensibilität bei Kindern äußert.
- Praktische Ratschläge, wie Sie mit Ihrem hochsensiblen Kind gut umgehen können.
- 30 Beschwerden körperlicher und seelischer Art, die bei hochsensiblen Kindern häufig auftreten.
- Naturheilkundliche Maßnahmen und Entspannungstechniken zur sanften Behandlung der Beschwerden.
- Entlastende Hilfe für gestresste Eltern.



WG 466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-6197-0



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**