



Intensität bei Begabung – Die Begleitung von hochsensitiven begabten Kindern

Britta Weinbrandt M.A.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR DAS HOCHBEGABTE KIND e. V.



Hochbegabte neigen besonders zu einer erhöhten Sensitivität. Das bedeutet: Ihre Wahrnehmung und ihre Empfindungen gehen weit über das übliche Maß hinaus. Intensität ist ein Merkmal von Hochbegabung

Hochsensitivität ist keine Diagnose. Hochsensitivität bleibt bis ins hohe Lebensalter ungebremst erhalten.

Kazimierz Dabrowskis Theorie der positiven Desintegration verspricht mit seinem positiven Blick eine Chance zur Persönlichkeitsentwicklung. Er betrachtet Hochsensitivität als Notwendigkeit und Voraussetzung für Wachstum in ein reiches und erfülltes Leben im Einklang mit sich selbst, seinen höheren Werten und der Umwelt. Durch erhöhtes Empfindungsvermögen bedingte innere Konflikte wirken als antreibende Kraft für Veränderung. Krisen gehören erwartungsgemäß zum Leben dazu.

Dabrowski beschreibt fünf Overexcitabilities, die Formen von Hochsensitivität.

Sensorische Hochsensitivität

- großer Genuss bei sensorischen Erfahrungen (Sprache, Musik, Essen, Düfte, Bilder...),
- besonderes Empfinden für Ästhetik
- *starke Überempfindlichkeit*



Was hilft?

- Umweltgestaltung: maximaler Komfort und Ästhetik
- sich die Zeit nehmen, auch einmal entspannt an einer Rose zu schnuppern
- Probleme mit der Kleidung ernst nehmen
- darauf gefasst sein, dass solche Kinder sehr viel länger Übergangsobjekte wie Schnuffeltiere benötigen als ihre Altersgenossen

Nährende Sätze:

- „Wie du dich über schöne Dinge/Gefühle freuen kannst!“
- „Du magst ____ Stoffe/Laute sehr gern spüren, aber ich kann sehen, dass dir ___ Geräusche/Stoffe ganz schön etwas ausmachen.“
- „Du weißt genau was du magst und was dir gut tut.“
- „Manchmal macht es Spaß, etwas Neues auszuprobieren. Möchtest du mal ____ ausprobieren?“

Emotionale Hochsensitivität

- sehr intensive positive sowie negative Gefühle
- starker Ausdruck von Emotionen
- Fähigkeit zu tiefen Beziehungen
- sehr differenzierte Eigenwahrnehmung



In Stresssituationen:

- *psychosomatische Reaktionen: Bauchschmerzen, Herzklopfen, Erröten, schwitzige Hände*
- *übertriebene Selbstkritik*
- *sich verantwortlich fühlen für nicht kontrollierbare Ereignisse/Zustände*
- *Depressivität, Beschäftigung mit dem Tod bis hin zu Suizidalität*
- *so von Gefühlen überwältigt werden, dass keine Handlung mehr möglich ist*

Was hilft?

- Bezugspersonen, die Kindern bedingungslos zuhören und sie in ihrer Gefühlsintensität ernst nehmen und versuchen, sie zu verstehen
- Akzeptanz: Das Gefühl, dass das, was sie zu sagen haben, auch anderen wichtig und wertvoll ist,
- zu erkennen und zugestehen, dass andere auch Gefühle haben, auch wenn sie sie nicht in dem Extrem nach außen zeigen, in dem sie es erwarten.
- sinnvolle freiwillige Aktivitäten, Ehrenamt, soziales Engagement
- Wortschatz der Empfindungen aufbauen – fällt leichter, als über Gefühle zu sprechen (Schmetterlinge im Bauch, wackelig, zitterig, kribbelnd, stark, angespannt, offen, kitzelt...)

Nährende Sätze:

- „Du fühlst, was andere fühlen.“
- „Du hast tiefe Gefühle und tust sehr viel für andere.“
- „Du bist sehr aufrichtig anderen gegenüber.“
- „Du stehst zu denen, um die du dich sorgst.“
- „Du kennst Freude, Frust, Traurigkeit, Liebe und Ärger – eine ganze Welt der Gefühle.“

Was hilft, um das Leben mehr zu genießen?

- Unterstützung durch andere
- Kreatives Schreiben (über Erfahrungen)
- Singen und Musizieren, gemeinsamen Rhythmus spüren
- Imagination (positiver Ausgänge)
- Humor
- Spiritualität/Religion
- Entwicklungsorientierung (die Erkenntnis, dass auch negative Dinge vorbeigehen)
- Austausch mit anderen anregen
- mentales Bild anfertigen als Erinnerung
- sich selbst gratulieren
- sinnliche Wahrnehmung schärfen, fokussieren: Achtsamkeit üben
- im Moment versinken
- positive Emotionen zeigen und körperlich ausleben
- besondere Zeitqualität erkennen („Das passiert mir nur einmal im Leben!“)
- Dankbarkeit - als Fähigkeit, das Gute im Leben zu sehen (counting blessings)
- Vergleichen mit anderen schönen Situationen – und schlimmeren!
- negatives Denken vermeiden
- Dinge einmal bewusst anders tun
- Dinge in einem anderen Rahmen betrachten



Psychomotorische Hochsensitivität

- aktiv und energiegeladent
- schnelles Sprechen
- leidenschaftliche Begeisterung
- erhöhter Bewegungsdrang
- Anspannung wird motorisch ausgedrückt

Bei emotionaler Anspannung:

- *impulsives Handeln*
- *zwanghaftes Reden und Gestikulieren*
- *nervöse Angewohnheiten*
- *konkurrieren, nicht verlieren können*
- *zwanghaftes Organisieren*

Was hilft?

- sitzende Aktivitäten verkürzen
- Bewegungs- sowie Entspannungsmöglichkeiten anbieten
- Stressbälle etc.

Nährende Sätze:

- „Du hast unglaublich viel Energie.“
- „Deine Intensität wird dir helfen, viele Dinge zu erreichen.“
- „Ich wünschte, ich hätte auch nur ein Fünkchen von Deine Energie.“
- „Dein ganzen Körper arbeitet mit, wenn du lernst.“
- „Du bewegst dich viel und sitzt nicht gern still.“
- „Manchmal braucht der Körper ein wenig Entspannung.“



Intellektuelle Hochsensitivität

- lieben es, Probleme zu lösen
- stellen bohrende Fragen
- Suche nach Wahrheit
- Denken über das Denken
- detaillierte Planung
- *alles wird in seine Einzelteile analysiert*



Was hilft?

- auch sehr kleine Kinder sollten in ihren intellektuellen Bedürfnissen ernst genommen werden
- eigene Projekte
- Kontakt mit ähnlich tickenden Kindern
- Hilfe erhalten, wie Kinder ihre unendlichen Fragen selbst beantworten können
- Kommunikation und Fragetechniken thematisieren

Nährende Sätze:

- „Deine Neugier treibt dich voran.“
- „Du interessierst dich wirklich für alles.“
- „Du lernst viele neue Sachen und wirst Dinge bewegen/verändern können.“
- „Du bleibst dran an deinen Projekten, die dich interessieren.“
- „Ich mag es, wie du deine Ideen verteidigst.“
- „Du bist offen, um viel Neues zu lernen.“

Imaginative Hochsensitivität

- Phantasie, Theater
- Magie
- humorvoll, kreativ
- imaginäre Freunde

In Stresssituationen

- *schalten solche Kinder ab oder flüchten sich in ihre Phantasiewelt.*
- *Gefahr von ausgeprägten Alpträumen und Ängsten*
- *stehen sich selbst im Wege, meiden Neues, verpassen Chancen*

Was hilft?

- zahlreiche Materialien und Medien zum Zeichnen, Bildhauern, Schreiben, Tanzen, Schauspielern, Bauen und Planen zur Verfügung stellen
- Geschichten vorlesen
- Entspannungsmethoden vorstellen
- Aktivitäten anbieten, die kein Ende beinhalten
- Vorstellungskraft weiter anheizen mit Fragen danach, wie sich das Erdachte beispielsweise in anderen Zeitepochen zeigen würde.
- helfen, zwischen Realität und Fiktion klar zu unterscheiden.



Nährende Sätze:

- „Du hast eine lebhaftere Vorstellungskraft.“
- „Du nimmst die Welt ganz anders wahr.“
- „Du denkst dir tolle Geschichten aus und kannst sie gut erzählen.“
- „Du machst die Welt zu etwas Besonderem.“

Was noch hilft: Eltern können...

- die „Flugzeugregel“ anwenden: Erst die eigenen Empfindungen wahrnehmen, in den Körper spüren, Ausatmen verlängern, bis Ruhe einkehrt; sich erden, überschüssige Energie abfließen lassen; dann erst sich dem Kind zuwenden und dessen Bedürfnisse erfüllen
- Aktives Zuhören praktizieren:

| 1. Zuhören | 2. Verstehen | 3. Gefühle verstehen |
|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| - Blickkontakt | - Verständnis überprüfen | - Gefühle ansprechen |
| - Körperhaltung | - Mit eigenen Worten wiederholen | - In den anderen hineinversetzen |
| - Gesichtsausdruck | - Zusammenfassen | - Wünsche heraushören |
| - Gestik | | |

- ihre eigenen inneren Dialoge aufdecken und darin Vorbild sein
- Kindern zu gefühlter Kontrolle, persönlichem Spielraum und Selbstwirksamkeit verhelfen. Je mehr ich an das Gute in meinem Leben glaube, desto häufiger werde ich gute Momente erleben.