Donnerstag, 8. September 2022

Piazza

Charts & Neuheiten

Singles					
1	(3)	Rema: Calm Down			
2	(neu)	David Guetta & Bebe Rexha: I'm Good (Blue)			
3	(1)	Harry Styles: As It Was			
4	(11)	Miksu / MacLoud & Makko:			

James Hype & Miggy Dela Rosa:

Britney Spears / Elton John: Hold Me Closer 30 (neu) Samra x Topic42: Kiss Me

42 (neu) Ghost: Mary On A Cross 49 (neu) Azet & Zuna: SL

(neu) Fresh feat. Niska: Allez dehors

Alben				
1	(neu)	Muse: Will Of The People		
2	(5)	Oesch's die Dritten: 25 Jahre – es Fescht		
3	(neu)	Machine Head: Øf Kingdøm And Crøwn		
4	(4)	Heimweh: Freiheit		
5	(neu)	Kontra K: Für den Himmel durch die Hölle		
7	(neu)	DJ Khaled: God Did		
8	(neu)	Alvaro Soler: The Best Of 2015–2022		
9	. ,	Faber: Orpheum		

Tedeschi Trucks Band: I Am The Moon: IV. Farewell

	19	(neu)	Dynazty: Final Advent		
į	Belletristik				
	1	(neu)	Christof Gasser: Solothurn blickt in den Abgrund		
	2	(1)	Charles Lewinsky: Sein Sohn		
•	3	(6)	Ferdinand von Schirach: Nachmittage		
	4	(2)	Alex Capus: Susanna		
•	5	(3)	Thomas Hürlimann: Der Rote Diamant		
•	14	(neu)	Kerri Maniscalco: Kingdom of the Wicked – Die Königin der Hölle		
	18	(neu)	Lauren Groff: Matrix		
•	21	(neu)	Penelope Douglas: Punk 57		

Das Herz der Zwerge 1

(neu) Sievers Corinna T.: Propofol

(nou) Dynasty: Final Advan

Sachbuch		
1	(1)	Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden
2	(neu)	Jamie Oliver: One
3	(2)	Brianna Wiest: 101 Essays, die dein Leben verändern werden
4	(neu)	Thomas Piketty: Eine kurze Geschichte der Gleichheit
5	(3)	Duden
26	(neu)	
27	(neu)	Tillmann Bendikowski: Hitlerwetter
34	(neu)	Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen – Band 2
37	(neu)	Thilo Sarrazin: Die Vernunft und ihre Feinde

DVDs					
1	(1)	Jurassic World: Ein neues Zeitalter			
2	(3)	Uncharted			
3	(2)	Dog – Das Glück hat vier Pfoten			
4	(4)	The Lost City – Das Geheimnis der verlorenen Stadt			
5	(5)	Phantastische Tierwesen 3: Dumbledores Geheimnisse			
6	(neu)	Der Schneeleopard			
10	(neu)	The Chosen – Staffel 2			
19	(neu)	X 4K			
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			

Der Herr der Ringe: Extended

Editions Trilogie – Remastered

Das narrative Gehirn

«Ein hochsensibles Kind mag keine Überraschungspartys»

Nicole Leu berät als Coach für Hochsensibilität Eltern betroffener Kinder. Mehr Akzeptanz täte not, sagt sie.



Expertin Nicole Leu: «Hochsensible Kinder brauchen Strukturen und Sicherheit.»

Bild: Dominik Wunderli (Luzern, 17. August 2022)

Interview: Susanne Holz

Im August hat für Kinder und Teenager wieder einmal ein Schuljahr begonnen – für einige war es das erste. Andere wechselten Klasse oder Schule. Nicht iedes Kind ist einem Neuanfang oder Wechsel gleich gut gewachsen. Heutige Forschung geht davon aus, dass gut 20 Prozent der Menschen hochsensitiv veranlagt sind. Diese Menschen nehmen intensiver und detaillierter wahr und haben mit Veränderungen meist Mühe. Wir sprachen mit Expertin Nicole Leu über Hochsensibilität und wie hochsensible Schulkinder unterstützt werden können.

Was ist Hochsensibilität? Steckt mehr dahinter als nur ein Modewort?

Nicole Leu: Hochsensibilität ist ein Wesensmerkmal. Eine Pionierin in der Erforschung von Hochsensibilität ist die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron (77). Sie veröffentlichte 1997 einen Forschungsbericht, der die Debatte antrieb. Aron geht davon aus, dass jede fünfte Person hochsensibel ist. Neueste Forschungen gehen sogar von bis zu 30 Prozent hochsensiblen Menschen aus.

Das wären ganz schön viele. Aber was kennzeichnet diese Menschen?

Hochsensible nehmen ihre eigenen Gefühle intensiver und detaillierter wahr. Und diese intensivere Wahrnehmung hört bei

den Mitmenschen und der Umgebung nicht auf. Wichtig ist: Hochsensibilität ist keine Krankheit. Und: Hochsensibilität wird vererbt.

Ist das hochsensible Kind das typisch introvertierte?

Rund 70 Prozent der Hochsensiblen gelten als introvertiert, 30 Prozent als extrovertiert. Ist ein Kind extrovertiert und hochsensibel, kommt es immer mal wieder zur Verwechslung mit ADHS, der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Aber ein Kind mit ADHS hat Probleme mit der Konzentration, ein hochsensibles Kind hat diese nur, wenn es überreizt ist. Es ist davon auszugehen, dass es in einer Klasse mit 20 Kindern im Schnitt vier hochsensible hat und nur eines mit ADHS.

Und diese hochsensiblen Kinder erkennt man genau woran...?

Vier Indikatoren sollten erfüllt sein: auf der kognitiven Ebene eine sehr gründliche Informationsverarbeitung, oft verbunden mit hohem Pflichtbewusstsein. Dann eine emotionale Intensität im Positiven wie im Negativen. Eine sensorische Empfindlichkeit: Hochsensible sind gute Beobachter mit starker Intuition, deren Sinne und Haut oft zudem empfindlicher sind als bei «normal» sensiblen Menschen. Daraus ergibt sich auch, und das wäre der vierte Punkt, eine Übererregbarkeit. Diese kann sich in Weinen, in

Blockaden, in überdrehtem Verhalten oder auch in Wutausbrüchen äussern.

Sind denn schon Babys hochsensibel?

Hochsensible Babys weinen viel, brauchen viel Nähe und sind oft keine guten Schläfer. Hochsensible Kinder sind oft die anspruchsvollen, die empfindlich beim Essen und bei der Kleidung sind. Die Strukturen und Sicherheit brauchen und wenig flexibel und spontan sind. Ein hochsensibles Kind mag keine Überraschungspartys!

Und die positiven Seiten von Hochsensibilität...?

Hochsensible Menschen haben einen hohen Gerechtigkeitssinn, Fairness ist ihnen sehr wichtig. Im Team werden Hochsensible mega geschätzt. Sie sind verantwortungsbewusst, sie sind verlässlich, mit einer ausgeprägten Sozialkompetenz und Empathiefähigkeit. Und sie reflektieren sich selbst in den meisten Fällen sehr gut.

Was sind die Herausforderungen für Hochsensible, abgesehen von Überraschungspartys?

Ein Gleichgewicht zu finden und mit Überreizungen umzugehen. Hochsensible brauchen viele Leerzeiten. Natur und Wald tun ihnen gut. Rituale ebenso. Ungewohnte Situationen, neue Menschen sind Stress für Hochsensible. Eine Schulreise oder auch eine Projektwoche kann einem hochsensiblen Kind zu schaffen machen.

Wie gehe ich als Mutter oder Vater am besten auf ein hochsensibles Kind ein?

Wichtig ist, das Kind ernst zu nehmen in seinen Ängsten und Irritationen. Mit ihm über neue Situationen zu reden, sie im Kopf zu üben. Und man sollte als Mutter oder Vater auch mal den Mut haben, sich zu widersetzen. Beispielsweise sein Kind zur Schule begleiten, auch wenn das nicht gerne gesehen wird. Und man sollte keine Angst davor haben, dann als Helikoptermutter oder -vater abgestempelt zu werden. Auch was die Nachbarn denken, sollte einem egal sein. Es gibt Kindern grosse Sicherheit, wenn man für sie einsteht.

Was können Schulen und Lehrpersonen für hochsensible Kinder tun?

Ich würde mir wünschen, dass Schulen und Lehrpersonen besser Bescheid wüssten über Hochsensibilität. Und dass sie dieses Wesensmerkmal anerkennen. Eltern wie Lehrer sollten Hochsensibilität ernst nehmen. Und die Lehrer sollten die Eltern als Experten für das eigene Kind ernst nehmen. Alle zusammen sollten ein Team für das hochsensible Kind sein und für dieses bei Bedarf auf eine Lösungssuche gehen.

Und wie kann konkret geholfen werden, wenn ein hochsensibles Schulkind leidet?

Selbsttest: Ist mein Kind hochsensibel?

Im Folgenden sieben von 23 Fragen eines Selbsttests, der Eltern bei der Antwort auf die Frage, ob das eigene Kind hochsensibel ist, helfen soll.

Mein Kind kommt schlecht mit grossen Veränderungen klar.

... ist perfektionistisch veranlagt.

... scheint meine Gedanken lesen zu können.

... scheint sehr einfühlsam zu

... denkt über Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht.

... hat für sein Alter einen ungewöhnlich gehobenen Wortschatz.

... bemerkt, wenn andere unglücklich sind. (sh)

Hinweis

Der Selbsttest ist aus Elaine N. Arons Buch «Das Hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen» (2002/2017).

Es geht nicht darum, diese Kinder in Watte zu packen. Aber oft liegt die Lösung im Detail, im Entgegenkommen bei ganz bestimmten Problematiken. Oft sind es die kleinen und feinen Dinge im Umgang, die Hochsensiblen das Leben erleichtern. Ich möchte auch gar nicht in Abrede stellen, dass an den Schu-

Wie sind Sie eigentlich zur Expertin für Hochsensibilität geworden?

Meine Bachelorarbeit im Studiengang Sozialpädagogik schrieb ich zu Hochsensibilität im Heimkontext. Ich habe vier Jahre studiert und acht Jahre mit Kindern und Jugendlichen im Heim gearbeitet, bevor ich mich als Coach für Hochsensibilität selbstständig machte. Im Lauf der Jahre sammelte ich viele Erfahrungen und suchte zusammen mit den Betroffenen nach Lösungen. Es ist wichtig, über dieses Thema zu reden. Es ist zum Beispiel einfach nur traurig, wenn Teenager zum Einschlafen kiffen, nur weil kein guter Umgang mit Hochsensibilität bekannt ist.

Hinweis

Nicole Leu (38) aus Schenkon am Sempachersee ist ausgebildete Sozialpädagogin FH und arbeitet nach diversen Weiterbildungen selbstständig als Coach für Hochsensibilität. Nicole Leu ist verheiratet und Mutter eines anderthalbjährigen Sohnes. www.nicoleleu.com