

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema hochsensible Kinder

**F:** Wir fragen uns, was mit unserem Kind los ist. Es traut sich wenig, hat viele Ängste, ist so schnell müde und unkonzentriert. Von Zeit zu Zeit „flippt“ es dann wegen Kleinigkeiten, völlig aus, schreit und ist kaum noch zu beruhigen. Veränderungen sind oft ganz schwierig. Was könnte das sein?

**A:** Wenn das Ganze als Verhaltensänderung nach einem Schock wie einem Unfall oder einer Operation auftrat, kann es eine Belastungsstörung nach einem Trauma sein. Ansonsten ist es gut möglich, dass es zu den hochsensiblen Personen (HSP) gehört.

**F:** Uns ist kein besonderes Ereignis erinnerlich, und er hat als Baby schon sehr viel geschrien. Was heißt denn dieses „HSP“ genau?

**A:** Elaine Aaron, eine Schülerin von C.G.Jung hat herausgefunden, dass ein bestimmter Prozentsatz bei Menschen und offenbar auch Tieren sensibler ist als andere. Das heißt, das Nervensystem verarbeitet viel mehr Informationen wesentlich komplexer. Dadurch kommt es schneller zu einer Überreizung und Überforderung, gerade in unserer reizüberfluteten Gesellschaft.

**F:** Ist das eine Krankheit?

**A:** Oh nein, das ist eine Spielart der Natur und letztlich auch eine Gabe. Früher waren solche Menschen sehr geschätzt, waren die Berater der Könige, weil sie z.B. Gefahren viel schneller wahrnehmen als andere und Zugang zu anderen Bewusstseinssebenen haben.

**F:** Ja aber wie geht man damit um? Unser Kind scheint ja darunter zu leiden.

**A:** Ein wichtiger Schlüssel ist der Satz „weniger ist mehr“. Eine HSP braucht eine ruhige Umgebung, viele Pausen und vor allem mehr Zeit, etwas zu verarbeiten. Eine Überraschungs-Party mag für einen Normalsensiblen wunderbar sein, für eine HSP kann das eine kleine Katastrophe sein.

**F:** Ja aber ist das nicht furchtbar, so empfindlich zu sein?

**A:** Leider favorisiert unsere Gesellschaft die „toughen Ellbogenmenschen“ - in anderen Kulturen ist das anders. Ich halte immer wieder Vorträge über hochsensible Kinder, weil die Erwachsenen nicht kommen würden – keiner will hier sensibel sein. Es braucht Unterstützung und Ermutigung, das zu leben. Wenn man es als „falsch“ betrachtet, wird das Kind sich auch so fühlen, mit sich hadern und unglücklich sein.

**F:** Gehören häufige Krankheiten auch dazu?

**A:** Bei manchen drückt auch der Körper die Überforderung aus mit vielen „kleinen“ Beschwerden. Bei der Behandlung ist wichtig, dass für HSP oft Medikamente nicht gut verträglich sind. Günstiger sind „sanfte“ Therapien wie Homöopathie und Osteopathie. Da HSP häufiger dazu neigen, sich in Themen aus dem Familiensystem zu verstricken und andere Schicksale zu wiederholen, ist die systemische Aufstellungsarbeit ein sehr wertvoller Ansatz für sie.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie