



Jeannine Donzé

# «Hochsensible nehmen Reize wie durch einen Verstärker wahr»

Theodora Peter

Foto: Pia Neuenschwander

**Als Heilpädagogin stärkt Jeannine Donzé die Ressourcen von Kindern mit besonderem Förderbedarf. Auch beim Töpfern – bei ihrem Hobby – muss sie herausfinden, wie viel Kraft sie einsetzen darf, «ohne zu forcieren». Wie wichtig Achtsamkeit im Schulalltag ist, gibt sie als Dozentin in Kursen zum Thema Hochsensibilität weiter.**

Mildes Winterlicht fällt durch das gläserne Sceddach des alten Industriegebäudes in der Berner Felsenau. Jeannine Donzé drückt das Pedal der elektrisch angetriebenen Töpferscheibe und formt mit den Händen ein Stück Ton auf. Die 44-jährige Heilpädagogin gehört zu einer Gruppe von Hobbykeramikerinnen, die in der früheren Spinnerei ein gemeinsames Atelier betreibt. Hierher kommt Jeannine

stimmtheit bei den Handgriffen, «aber ohne den Ton zu forcieren». In letzter Zeit arbeitet Jeannine Donzé auch mit Porzellan. «Das ist nochmals komplexer, weil Porzellan schneller ermüdet als Ton.» Das in Kursen erlernte Handwerk hat sie im Laufe der Jahre autodidaktisch verfeinert. Entstanden sind Gebrauchsgegenstände für den Haushalt. Wichtiger noch als das Produkt ist ihr der Entstehungsprozess: «Töpfern ist ein meditativer Vorgang. Ich kann dabei ganz abschalten.» An ihrem Hobby gefällt ihr auch die Ganzheitlichkeit. Bis hin zum finalen Brennen der Keramik im Ofen sind alle vier Elemente im Spiel: Erde, Wasser, Luft und Feuer.

---

«Das Töpfern hat eine ordnende Wirkung und bringt mich ganz zu mir.»

Donzé in freien Stunden und in den Ferien. Die Leidenschaft für das Töpfern hat sie vor über zehn Jahren entdeckt. «Das Töpfern hat eine ordnende Wirkung und bringt mich ganz zu mir.» Nicht von ungefähr sei beim Tonhandwerk das Zentrieren von entscheidender Bedeutung. «Das ist ein kniffliger Arbeitsschritt, den man lange üben muss.» Schaffe man es nicht, den Ton symmetrisch auf der Rotationsachse der Drehscheibe zu zentrieren, «spickt er buchstäblich aus seiner Mitte».

Auch beim Formen von Schalen und Kugeln geht es um die zentrierte Mitte. «Während des Formens trete ich mit dem Ton in eine Interaktion.» Nötig sei zwar eine Be-

## Parallelen zum Beruf

Die Abläufe beim Töpfern erinnern Jeannine Donzé an ihren Beruf. «Auch in der Schule geht es darum, ein Kind in seiner Wesensmitte zu erfassen und es in seinen Ressourcen zu stärken.» Donzé arbeitet mit einem 75-Prozent-Pensum als Heilpädagogin an der Primarschule in Rüfenacht, an der viel Wert auf Integration gelegt wird. So gehören auch Kinder der heilpädagogischen Sonderschule Christophorus aus Bolligen zur Schülerschaft. Donzé betreut neben Stufenleitung und Stellenprozenten in der Integrativen Förderung auch zwei solche Integrationsprojekte. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit macht ihr besonders Freude.

Im Jahr 2018 absolvierte Jeannine Donzé am Institut für Hochsensibilität in Altstätten einen Lehrgang zur Begleitung von hochsensiblen Menschen. Auf das Thema war sie aber schon viele Jahre zuvor gestossen, als sie bemerkte, «dass ich selbst viel Erholungszeit brauche, gerade in meinem Beruf, in dem ich so intensiv mit Men- ▶

schen arbeite». Je stärker sie sich persönlich mit dem Thema befasste, desto klarer wurde ihr, «wie wichtig das Thema auch in der Schule ist». Denn Hochsensibilität sei ein dominantes Persönlichkeitsmerkmal, das sich bereits von früher Kindheit an zeige. «Hochsensible nehmen äussere und innere Reize wie durch einen Verstärker wahr.»

Das Persönlichkeitsmerkmal wurde erstmals in den 1990er-Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Elaine Aron beschrieben. Gemäss Schätzungen sind 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung betroffen. «In jeder Schulklasse finden sich hochsensible Kinder», ist Jeannine Donzé überzeugt. Für die Betroffenen sei der Schulalltag mit seinem mitunter lauten, rauen und leistungsorientierten Klima eine grosse Herausforderung. Inzwischen gibt Donzé ihr Wissen zum Umgang mit Hochsensibilität in

---

## «Hochsensible Kinder weisen durch ihr feines Sensorium auf Bedürfnisse vieler Kinder hin.»

Lehrerfortbildungen und Workshops weiter und bietet auf Anfrage Fachberatung für Lehrpersonen und Eltern an. Dafür absolviert sie derzeit eine Weiterbildung in körperzentrierter psychologischer Beratung.

### Grosser Erklärungsbedarf

Der Erklärungsbedarf zu Hochsensibilität sei immer noch gross, stellt sie fest: «Ich höre immer wieder das Argument, das sei eine neue Trenddiagnose.» Doch schon der Begriff «Diagnose» sei falsch. «Hochsensibilität liegt explizit im Bereich des Gesunden», betont die Heilpädagogin. Die Abgrenzung zu klinischen Diagnosen wie ADHS oder Autismus-Spektrum-Störungen sei ebenso wichtig wie zu Formen von «erworbener Überempfindlichkeit, die nichts mit angeborener Hochsensibilität zu tun haben». Eine Überempfindlichkeit könne auch auf ein Trauma oder eine Belastungssituation zu Hause hinweisen, zum Beispiel Scheidung der Eltern, falsche Ernährung oder exzessiven Medienkonsum. «Ein Trauma bedarf einer Therapie, Hochsensibilität hingegen nicht.»

Für hochsensible Kinder und deren Eltern kann es dennoch hilfreich sein, den Grund für die ausgeprägte Empfindsamkeit zu kennen. «Hochsensible haben oft das Gefühl, mit ihnen stimme etwas nicht.» Das berge die Gefahr der Ausgrenzung und führe zu mangelndem Selbstvertrauen. «Hochsensible Kinder sind tendenziell perfektio-

nistisch veranlagt und haben eine grosse Fehlersensibilität. Daher bleiben sie in der Schule teilweise hinter ihren möglichen Leistungen zurück.» Wichtig sei, ihnen Strategien aufzuzeigen, «damit sie ihre eigene Komfortzone ausdehnen und sich in einer komplexen Welt zurechtfinden können, die nicht auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.» Hochsensible Kinder sollen nicht überbehütet werden, sondern brauchen vielmehr Bezugspersonen, die sie liebevoll fordern. Nur so könnten sie lernen, kompetent mit ihrer Veranlagung umzugehen. «Denn Hochsensibilität birgt neben der Herausforderung auch eine hohe Qualität im Fühlen und Wahrnehmen.»

### Meditieren, wandern, Tagebuch schreiben

Im Schulalltag müssen hochsensible Kinder über den Lernstoff hinaus eine Unmenge an Informationen verarbeiten. «Sie nehmen wahr, wenn das Licht zu grell oder der Raum schlecht gelüftet ist, wenn der Pullover kratzt oder wenn es dem Pultnachbarn gerade nicht gut geht.» In den Kursen geht es Donzé vor allem darum, die Beobachtungsgabe der Lehrpersonen zu schärfen und blinde Flecken aufzudecken. «Wie sieht mein Schulzimmer aus? Gibt es Rückzugsmöglichkeiten? Wie rhythmisiere ich den Unterricht, wie plane ich Pausen ein?» Weil Hochsensible schneller ermüden, schwankt ihre Leistungskurve mitunter stark. Bereits mit kleinen Veränderungen und innerer Differenzierung des Unterrichts könne man viel erreichen, betont die Heilpädagogin. So zum Beispiel einen Test am Morgen schreiben lassen, wenn die Kinder noch frisch sind. Oder es den Betroffenen ermöglichen, die grosse Pause drinnen zu verbringen, wenn der lärmige Pausenplatz zu viel wird. «Hochsensible Kinder weisen durch ihr feines Sensorium auf die Bedürfnisse vieler Kinder hin. Individualisierungen kommen darum der ganzen Klasse zugute, weil sie das Klima und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.» Lehrpersonen, die sich für das Thema interessieren, empfiehlt Donzé die Lektüre von Elaine Arons Grundlagenwerk «Das hochsensible Kind».

Für sich selbst hat Jeannine Donzé Strategien entwickelt, um sich vom mitunter hektischen Arbeitsalltag zu erholen. Selbstfürsorge sei dabei ein wichtiges Thema. «Hilfreich ist für mich etwa der Einstieg in den Tag mit einer Morgenmeditation.» Am Abend führt sie ein Tagebuch, um das Erlebte «gut ablegen zu können». Die Heilpädagogin lebt mit ihrem langjährigen Partner, einem Musiktherapeuten, im Berner Mattenhofquartier. Den halbstündigen Arbeitsweg im Tram nach Worb schätzt sie, um sich auf die Schule einzustimmen oder auf dem Rückweg «herunterzufahren».

Alle paar Jahre gönnt sie sich längere Auszeiten. Dann zieht es sie unter anderem auf den Jakobsweg. Im letzten Spätsommer nutzte sie einen unbezahlten Quartalsurlaub, um den fast 300 Kilometer langen Streckenabschnitt von Cluny nach Le Puy unter die Füsse zu nehmen. In dieser Jahreszeit war sie tagelang alleine unterwegs. «Nach solchen Auszeiten fühle ich mich wieder gestärkt für den Alltag.»

[Anfragen für Fachberatung, Weiterbildung oder Elternberatung unter: donze.hsp@bluewin.ch](#)