

Fachzeitschrift

FÜR FRÜHKINDLICHE BILDUNG, BETREUUNG UND ERZIEHUNG

Ausgabe 2
April 2025

spielgruppe.ch

LAUT und LEISE – Kinder brauchen beides

KONTEXT Jeannine Donzé über Hochsensibilität

DRAUSSEN Pfützen machen Spass und Sinn

TEAMARBEIT Auf gewaltvolles Verhalten reagieren



Hinweise auf Hochsensibilität zeigen sich bereits in der frühen Kindheit. Die psychologische Beraterin Jeannine Donzé weiss, wie empfindsame Kinder begleitet werden können. Interview: Susanna Valentin

Und wie zeigt sich die schnelle Überreizung? Durch die Intensität, mit der alles erlebt wird, gibt es im autonomen Nervensystem eine nicht unmittelbar erfassbare Sympathikusaktivierung im Wechsel mit Erschöpfungszuständen. Dies generiert einen messbaren Anstieg des Cortisolspiegels, unseres Langzeitstresshormons, das sich nur langsam abbaut. Körperliche Folgen können ein geschwächtes Immunsystem,

Schlafprobleme, psychosomatische Reaktionen wie Kopf- oder Bauchweh oder Allergien sein.

Das klingt nach einem energiezehrenden Alltag.

Grundsätzlich bewegen sich diese Kinder tatsächlich immer im Spannungsfeld von Erschöpfung und Überreizung. Später, im Schulsystem, kommen Leistungsängste hinzu, die Kinder sind oft perfektionistisch veranlagt und vergleichen sich mit anderen. Aus Angst, nicht zu bestehen, probieren sie Neues lieber nicht aus. Dadurch bremsen sie sich selbst und verwehren sich neue Erfahrungen. Bei Erwachsenen ist eine hochsensible Veranlagung ein Risikofaktor für Depressionen, Zwänge und Burn-outs.

Umso wichtiger, Kindern mit Hochsensibilität in ihrem Dasein zu bestärken. Wie werden sie von Fachpersonen begleitet, damit sie entspannter durch den Tag kommen?

Gerade junge Kinder zeigen in Übergangssituationen Anpassungsstress. Das zeigt sich in der Kita oder in der Spielgruppe dadurch, dass zum Beispiel eine längere Eingewöhnungszeit nötig ist. Übergänge gilt es deshalb gut zu begleiten. Kommt das Kind an, wird eine Bindung schneller geknüpft, wenn es zum Beispiel bereits draussen begrüßt wird. Kinder mit Hochsensibilität sind sehr gern mit Erwachsenen oder älteren Kindern zusammen, weil sie spüren, dass deren Nervensystem ausgereifter ist. In diesem Zusammensein regulieren sie sich besser, weil sie sich auf die stärker ausgebildete Emotionsverarbeitung der Erwachsenen verlassen können. Ist ein Kind unsicher, weil eine Situation offen gestaltet ist, kann es eingebunden werden. «Möchtest du mir helfen?» Dieses Angebot gibt dem Kind Halt, weil die Begleitperson Orientierung bietet.

Worauf lohnt es sich zudem zu achten? Offene Situationen, die stärkere Reize hervorrufen, sind immer wieder eine Herausforderung. Das kann in der Spielgruppe oder der Kita die Znünpause sein. Es hilft, wenn gemeinsam ein Platz für das empfindungsoffene Kind gesucht wird. Wichtig ist auch, das Kind immer wieder in seiner Wahrnehmung zu bestätigen. Wenn sich alle auf den angekündigten Bauernhofausflug freuen, nur das Kind mit Hochsensibilität nicht, kommt schnell das Gefühl auf: «Ich bin falsch.» Das sind unbewusste Abläufe, die sich schnell manifestieren. Es braucht dann die Bestätigung, dass sein Gefühl auch in Ordnung ist. Auch die Gefühlsschulung ist bei jungen Kindern wichtig. Wenn sie lernen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und diese zu benennen, werden sie immer mehr ihre Bedürfnisse ausdrücken. Spracherwerb und Achtsamkeit haben einen wichtigen Einfluss auf die Emotionsregulation. Fachpersonen sollten daher auch viel über ihre eigenen Gefühle sprechen, damit die Kinder lernen, dass auch die unangenehmen Gefühle wie Angst oder Wut wichtig und richtig sind.

Gibt es Hilfsmittel oder Material, das in Kitas und Spielgruppen verfügbar sein sollte?

Mit einer reizarmen Raumgestaltung erreicht man viel. Weiter gibt es sensorische Unterstützung in Form von Gewichtsdecken, die beruhigend wirken, oder Igelbällen, die die Stressregulierung begünstigen. Für Kinder mit Hochsensibilität ist es umso wertvoller, wenn die Voraussetzungen in der Spielgruppe oder in der Kita so sind, dass sie teilnehmen können.

Weshalb? Die ausserfamiliäre Betreuung hat in den letzten Jahren massiv zugenommen, das ist eine Herausforderung für Kinder mit Hochsensibilität. Aber: Die Betreuung in der Kita oder der Besuch einer Spielgruppe ist ein riesiges Lernfeld für sie. Finden sie den Zugang in eine Gruppe mit einer einfühlsamen Begleitung, ist es eine wertvolle Vorbereitung auf das Schulsystem und überhaupt auf das Leben.

Jetzt kamen viele Hürden zur Sprache. Wie zeigen sich die Sonnenseiten von Kindern mit Hochsensibilität in einer Kindergruppe?

Sie zeigen sich deutlich. Kinder mit Hochsensibilität sind eine Bereicherung für ihr Umfeld. Sie sind sehr sozial, weil sie Atmosphärisches früh wahrnehmen. Wenn es jemandem nicht gut geht, merken sie das rasch. Oft sind sie bereits als junge Kinder sehr freundlich und hilfsbereit. Der Grossteil der hochsensiblen Menschen ist introvertiert. Hochsensible Kinder vertiefen sich daher gern in kreativen Arbeiten. Diese Kreativität ist ansteckend. Dadurch, dass sie besonders gut zuhören, wissen sie nicht nur Bescheid, was das Gegenüber beschäftigt, sondern drücken sich oft schon überdurchschnittlich differenziert aus. Sprachlich sind sie meist sehr gewandt.

Braucht es gerade in der heutigen Welt nicht solche empathischen, feinfühligen Menschen?

Unbedingt! Menschen mit Hochsensibilität sind ein unglaublicher Gewinn für die Gesellschaft, wenn sie im Einklang mit ihrer Veranlagung leben und sich von ihrem Energielevel her nicht selbst überfordern. Treffen sie auf Bedingungen, die ihre Stärken hervorstecken lassen, tragen sie viel zu einem wohlwollenden gesellschaftlichen Miteinander bei.



JEANNINE DONZÉ

Der Heilpädagogin und körperzentrierten psychologischen Beraterin IKP Jeannine Donzé ist es ein Anliegen, unsere tendenziell extrovertierte Gesellschaft für empfindsame Menschen zu sensibilisieren. Einer der Schwerpunkte in ihrer Praxis «Lebenslinien» in Bern ist deshalb die Hochsensibilität. Sie bietet vor Ort und online Beratungen an.