



## Hochsensible Kinder - ganz (ausser)gewöhnlich

Begleitest und betreust du ein besonders empfindsames und feinfühliges Kind, welches von den vielen Reizen immer wieder überfordert ist? Dann ist dieses Kind möglicherweise hochsensibel – und verfügt über eine **Superpower!**

### Was ist Hochsensibilität?

Gemäss der Forschung sind rund 20 Prozent der Menschen hochsensitiv veranlagt. Diese Personen nehmen ihre Umgebung und Mitmenschen intensiver, detaillierter und feinfühlicher wahr als der Grossteil der Bevölkerung. Zudem ist ihre Informationsverarbeitung gründlicher. Der Alltag eines hochsensitiven Menschen ist somit geprägt davon, dass er/sie in der Regel mehr hört, sieht, riecht, schmeckt und fühlt als eine nicht hochsensible Person. Sowohl Stimmungen und Veränderungen in der Umgebung, als auch im Körperinnern werden intensiv und rasch wahrgenommen. Diese hohe Feinfühligkeit, Empfindsamkeit oder eben Hochsensibilität kann eine grosse Herausforderung darstellen und den Alltag erschweren, falls kein individuell passender Umgang damit gefunden werden kann.

Hochsensibilität wird vererbt, ist ein Persönlichkeitsmerkmal und somit keine Krankheit.

### Hochsensible Kinder erkennen

Hochsensible Kinder machen sich viele und tiefgründige Gedanken, welche oft gar nicht zu ihrem Alter passen. Zudem sind sie sehr gefühlsintensiv, empathisch und mitfühlend anderen gegenüber. In der Regel gehören die hochsensiblen Kinder nicht zu den sogenannten „einfachen“ Kindern, da ihnen z.B. nur das eine Guetzli schmeckt, die Socken unangenehm drücken, es ihnen schnell zu laut und zu heiss ist oder sie mit spontanen Veränderungen grosse Mühe haben. Dafür haben sie tolle Fähigkeiten und ein sehr gutes Gespür für Zwischenmenschliches, sind äusserst sozial, gerechtigkeitsliebend, verlässlich, intuitiv und haben eine hohe Reflexionsfähigkeit.

Da hochsensible Kinder viel wahrnehmen, sind sie oftmals schneller überreizt und gestresst. Das zeigt sich oft in Wutausbrüchen, Weinen, überdrehtem Verhalten oder mit Blockaden. Durch diese Verhaltensweisen, werden sie immer wieder mit ADHS betroffenen Kinder oder Autisten verwechselt.

### Gelingender Umgang mit dieser Superpower

Hochsensible Menschen dürfen bzw. müssen für sich einen individuell passenden Weg finden, sodass sie ihren ganz persönlichen, entspannten und zufriedenen Wohlfühl-Alltag leben können.

Folgende Tipps von mir, wie ihr hochsensible Kinder positiv im Spielgruppenalltag unterstützen könnt:

- Verständnis zeigen und die Nöte & Bedürfnisse von ihnen ernst nehmen
- Struktur, Sicherheit und Verlässlichkeit bieten vs. flexibel auf Überreizung eingehen
- Vorbereiten auf Neues → der «richtige» Zeitpunkt ist dabei entscheidend!
- Herausfordernde Situationen (achtsam & begleitend) trainieren vs. überfordernde Situationen meiden
- Eltern sind Experten ihrer Kinder. Fragt sie um Rat oder lasst euch das Verhalten der Kinder erklären. Die Kinder haben jeweils «ihre guten Gründe», für ihr Verhalten.
- Zeit in der Natur verbringen
- Rituale im Alltag sind wichtig, z.B. beim Spielgruppen Start/Ende, Übergänge
- Herausfinden, welche Skills beim Runterfahren helfen, z.B.: malen, Hörspiel, singen, körperlich auspowern, Kneten, Rückzug (in die Natur), Duft-Öle usw.