

Melanie Vita

Hochsensible Kinder in der Kita begleiten

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



Aus Umweltschutzgründen wurde dieses Buch ohne Folie produziert.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Lektorat: Caroline Baumer, Freiburg
Umschlagkonzept: Sabine Hanel, Gestaltungssaal
Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Marlen Mia Vita
Illustrationen & Abbildungen: siehe Abbildungsverzeichnis
Papierstruktur im Innenteil: © Charunee Yodbun – shutterstock
Satz: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Herstellung: Graspo CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-39785-1
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-83448-6
ISBN EBook (PDF) 978-3-451-83449-3

Inhalt

Einleitung	5
1. Hochsensibilität in der frühen Kindheit	7
1.1 Was heißt hochsensibel?	8
1.2 Neurologische und weitere Besonderheiten	12
1.3 Wie erkenne ich ein hochsensibles Kind?	20
1.4 Einflussfaktoren auf die Entwicklung hochsensibler Kinder	33
1.5 Abgrenzung zu anderen Diagnosen	37
1.6 <i>Auf einen Blick</i>	41
2. Entwicklungsbegleitung hochsensibler Kinder	42
2.1 Innere Haltung der pädagogischen Fachkraft	43
2.2 Brückenhilfen und Sicherheitsanker	53
2.3 <i>Auf einen Blick</i>	67
3. Herausforderungen im Kita-Alltag	68
3.1 Überblick über alltägliche Herausforderungen	69
3.2 Eingewöhnung	70
3.3 Strukturelle Gegebenheiten	76
3.4 Umgang mit Stress	85
3.5 Strategien zum Umgang mit Emotionen	93
3.6 Beobachtungsbögen zur Erfassung der Bedürfnisse	106
3.7 <i>Auf einen Blick</i>	109
4. Systemischer Blick auf das Ganze	110
4.1 Zusammenarbeit mit Eltern gestalten	111
4.2 Auf das eigene Wohlbefinden achten	120
4.3 Team ins Boot holen	123
4.4 <i>Auf einen Blick</i>	126

5. Häufige Fragen	127
5.1 Allgemeine Fragen zur Hochsensibilität	128
5.2 Fragen zum Krippenbereich	131
5.3 Fragen zum Umgang mit abweichendem Verhalten	134
5.4 Fragen zur Förderung hochsensibler Kinder	139
 Schlusswort	 144
 Anhang	 146
Anlaufstellen	147
Buchempfehlungen	148
Literaturverzeichnis	149
Abbildungsverzeichnis	153
Danksagung	154

Einleitung

Das Thema Hochsensibilität gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend an Aufmerksamkeit. Als ich vor über fünfzehn Jahren begonnen habe, mich damit auseinanderzusetzen, gab es nur eine Handvoll deutschsprachige Literatur. Inzwischen findet sich vielfältige Lektüre zu diesem Thema und die Beiträge in den sozialen Medien steigen ins Unermessliche. Dabei herauszufinden, welche Beiträge sich mit dem aktuellen Forschungsstand decken und welche nicht, kann schwierig sein. Denn trotz zunehmender Präsenz des Themas sind viele Fragen offen, sodass nach wie vor großer Aufklärungsbedarf besteht – auch beim Kita-Personal. Für den pädagogischen Bereich fehlt es bislang insbesondere an Literatur, die konkrete Handlungsstrategien für den pädagogischen Alltag bietet. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen als pädagogische Fachkräfte darum sowohl Wissen über die Hochsensibilität vermitteln als auch die Herausforderungen in der Kita beschreiben. Je mehr Kenntnisse Sie haben, desto besser können Sie einschätzen, ob ein Kind die Persönlichkeitsstrukturen einer Hochsensibilität in sich trägt, und entsprechende Handlungsstrategien ergreifen.

Sigmund Freud soll gesagt haben: »Wenn wir die Gründe für das Verhalten der anderen verstehen könnten, würde plötzlich alles einen Sinn ergeben.« Unabhängig davon, ob das Zitat echt ist, erlebe ich in meiner Praxis genau diesen Sachverhalt fast täglich. Regelmäßig kommen Eltern in die Beratung, die das Verhalten ihrer hochsensiblen Kinder nicht verstehen, sich nicht zu helfen wissen und nach seinem Sinn suchen. Ähnlich geht es auch pädagogischen Fachkräften, die bei Handlungen der Kinder vor Rätseln stehen und versuchen, Lösungen zu finden. Schlüsselst man kindliches Verhalten auf, ermittelt die Hintergründe und erkennt die dahinter verborgenen Bedürfnisse, so ergeben bestimmte kindliche Reaktionen plötzlich einen Sinn. Das Wissen um die Bedeutung kann darum helfen, bedürfnisorientiert vorzugehen und das Kind pädagogisch zu unterstützen. Wie wichtig dieser Verständnisprozess ist, zeigen neueste Studien. Sie legen dar, dass eine achtsame und verständnisvolle Begleitung hochsensibler Kinder dafür sorgt, dass die Vorteile einer Hochsensibilität überwiegen und gelebt werden können. Die Erfahrungen der ersten Lebensjahre sind prägend, insbesondere hinsichtlich Selbstbild und Selbstwert. Darum lautet eine zentrale Frage: Welche Botschaften vermitteln wir als Bezugspersonen hochsensiblen Kindern?

In diesem Buch erhalten Sie Denkanstöße und alltagserprobte Impulse für Ihre pädagogische Arbeit, damit Sie hochsensible Kinder optimal unterstützen können. Wie erkennen Sie ein hochsensibles Kind in der Kita? Welchen Herausforderungen begegnen die Kinder im Alltag? Wie sieht eine wertschätzende und stärkende Ent-

Einleitung

wicklungsbegleitung aus? Und wie können Kleinst- und Kleinkinder sowohl strukturell als auch in der konkreten Situation so unterstützt werden, dass Hochsensibilität zu einem wertvollen Potenzial in ihrem Leben wird? Auf all diese Fragen und mehr finden Sie im Buch Antworten.

1.

Hochsensibilität in der frühen Kindheit

Die Themen in diesem Kapitel sind

- Grundlagen des Konzepts Hochsensibilität
- typische Merkmale und Verhaltensmuster hochsensibler Kinder
- Ursachen von und Einflüsse auf Hochsensibilität
- Abgrenzung zu Autismus und AD(H)S

1. Hochsensibilität in der frühen Kindheit

1.1 Was heißt hochsensibel?

Anders und doch gleich

Rebecca (3;4 Jahre) ist ein freundliches, zurückhaltend wirkendes Mädchen, das in unbekannten und neuen Situationen viel Zeit benötigt, um sich einzufinden. Entsprechend lange dauerte die Eingewöhnung in die Kita. Die Trennung von der Mutter fiel ihr sehr schwer. Auch nach einem Vierteljahr wirkt Rebecca noch sehr vorsichtig, unsicher und beobachtend. Kontaktangebote von anderen Kindern nimmt sie nur sehr zögerlich an. Meist weicht sie nicht von der Seite ihrer Bezugserzieherin. Im Morgenkreis hält Rebecca sich komplett zurück und wirkt mitunter überfordert. Wenn sie spricht, dann meist kaum hörbar. Es hat den Anschein, als fehle ihr Selbstvertrauen und (Selbst-)Sicherheit. Dabei hat das Mädchen für sein Alter einen ausgeprägten Wortschatz. Auch die Inhalte sind klug gewählt und weisen auf eine gute sprachlogische Wahrnehmungsverarbeitung hin. Die Mutter beschreibt Rebecca im häuslichen Umfeld als selbstsicher, humorvoll und lebhaft. Kontakte pflegt sie meist zu den älteren Nachbarskindern. Sowohl in der Kita als auch zu Hause fällt ihre hohe Anpassungsfähigkeit auf. Wird ihr alles zu viel, weint sie schnell und sucht nach Rückzugsmöglichkeiten, die in der Kita allerdings rar sind. Darum benötigt Rebecca viel Zuspruch, um sich der herausfordernden Situation zu stellen. Minimale Veränderungen im Tagesablauf bringen sie schnell aus dem Gleichgewicht.

Noah (4;5 Jahre) wirkt auf den ersten Blick ganz anders. Sein Wesen ist nach außen gerichtet. Er liebt es, neue Dinge auszuprobieren, und hält sich gern in Gruppen auf. Er zeigt ein großes Herz für seine Freunde, tröstet andere Kita-Kinder und setzt sich bei Ungerechtigkeiten für sie ein. Von Zeit zu Zeit kippt Noahs Stimmung allerdings scheinbar plötzlich. Als die pädagogischen Fachkräfte die Szenen genauer beobachten, in denen es zu Gefühlsausbrüchen kommt, stellen sie bestimmte Stressoren fest: Mal führen Noahs hohe, teils perfektionistische Ansprüche an sich selbst zu Frustrationen, mal bringen ihn Ungerechtigkeiten unter anderen Kindern, die er durch seine gute Beobachtungsgabe schnell bemerkt, aus der Balance, mal lösen Übergänge oder Veränderungen im Tagesablauf Stress aus. Steckt Noah mitten in diesen emotionalen Ausbrüchen, lässt er sich nur schwer beruhigen und ist kaum ansprechbar. Befindet er sich hingegen im Gleichgewicht, zeigt er Stärken wie Empathie, Ideenreichtum und Kreativität und ist ein gern gesehener Spielkamerad.

1.1 Was heißt hochsensibel?

Beide Kinder wirken sehr unterschiedlich und doch haben sie eine wesentliche Gemeinsamkeit: Sie haben eine hochsensible Persönlichkeitsstruktur. Doch was genau bedeutet das?

Das Konzept der Hochsensibilität hat in den 1990er-Jahren durch die Psychologin Elaine Aron Popularität erlangt. Sie führte umfangreiche Forschungen durch und stellte fest, dass es Menschen gibt, die ihre Umwelt viel intensiver wahrnehmen als die meisten anderen. Diese Personen – Erwachsene wie Kinder – reagieren stärker auf sensorische Reize wie Geräusche, Licht, Gerüche und emotionale Stimmungen. Aron definierte Hochsensibilität als ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. So kommt es nicht von ungefähr, dass bereits einige Säuglinge auffällig stark auf ihre Umgebung reagieren, besonders tiefe Emotionen zeigen und mehr Zeit benötigen als andere, um sich von überstimulierenden Situationen zu erholen (vgl. Aron 2010, S. 11 f.).

In der Vergangenheit wurden andere Bezeichnungen verwendet, um Charakterzüge wie diese zu beschreiben. Sie beleuchteten jedoch nur Teilaspekte der Hochsensibilität, wie sie heute verstanden wird. Hierzu gehören Zuschreibungen wie »Schüchternheit, Introvertiertheit, Ängstlichkeit, Hemmung« oder das Vorhandensein einer »niedrige[n] Reizschwelle [...], einer negativen Grundhaltung oder Furchtsamkeit« (ebd., S. 13).

Begriffe wie diese kennen Sie als pädagogische Fachkraft aus der Praxis vermutlich alle. In jeder Kita befinden sich Kinder, die Sie als schüchtern, introvertiert oder ängstlich beschreiben würden. Auch die niedrige Reizschwelle, das heißt, schnell gestresst zu sein, die »kurze Zündschnur« oder die rasche Überreizung mancher Kinder kennen Sie sicher aus Ihrem Alltag. All diese einzelnen Aspekte können einen Teil der Hochsensibilität beschreiben. Das von Aron entwickelte ganzheitliche Konzept beinhaltet jedoch wesentlich mehr. Es ist unter anderem deswegen hochrelevant für den Kita-Alltag, weil laut Forschung circa 15–20 Prozent aller Jungen und Mädchen diesen Wesenszug haben (ebd., S. 11). Wie viele Kinder wären demnach rein statistisch in Ihrer Einrichtung hochsensibel?

Aron betont bis heute, dass Hochsensibilität keine Krankheit oder Störung darstellt, sondern vielmehr ein positiv zu bewertendes Persönlichkeitsmerkmal ist. Ob Kinder das selbst so wahrnehmen können, hängt davon ab, wie pädagogische Fachkräfte bestimmte Verhaltensweisen interpretieren und darauf reagieren. Wie reagieren Sie persönlich, wenn ein Kind den ganzen Tag nicht von Ihrer Seite weicht, egal welche Alternativangebote Sie ihm unterbreiten? Welche Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf, wenn ein Kind ohne Unterlass nörgelt, weil es durch den hohen Geräuschpegel gestresst ist?

1. Hochsensibilität in der frühen Kindheit



Abb. 1: Ergebnisse einer eigenen Umfrage unter pädagogischen Fachkräften auf die Frage »Was verbinden Sie mit Hochsensibilität?«

Fragt man pädagogische Fachkräfte, was sie unter »Hochsensibilität« verstehen, so zeigen sich vielfältige Assoziationen zu dem Begriff (siehe Abb. 1). Nicht selten werden damit Kinder in Verbindung gebracht, die zurückhaltend, ängstlich und kontaktscheu, manchmal aber auch aufgedreht oder angespannt sind. Schnell werden hochsensible Kinder auch als überempfindliche Mimosen abgestempelt. Dabei steckt hinter der Hochsensibilität viel mehr.

Hochsensibilität

Der im Englischen verwendete Fachbegriff für das Konzept der Hochsensibilität lautet »sensory-processing sensitivity« (SPS; hohe sensorische Verarbeitungssensibilität). Im Deutschen hat sich zunächst der Ausdruck »Hochsensibilität« (HS) etabliert, zusammen mit »hochsensible Personen« (HSP) und »hochsensible Kinder« (HSK) (Aron 2010). In den letzten Jahren gesellte sich der Begriff der »Neurosensitivität« hinzu, der die neurologische Funktionsweise des Gehirns bei diesem Konzept betont (vgl. Wyrsh 2020).

DEFINITION

Die neurologischen Besonderheiten bei der Interpretation kindlicher Verhaltensweisen zu berücksichtigen, ist zentral. Denn die von hochsensiblen Kindern oft als lästig empfundene Falte in der Socke, die emotionalen Ausbrüche beim Umziehen in der Garderobe und viele andere kleine Situationen, die im Alltag auftreten, sind

1.1 Was heißt hochsensibel?

keineswegs bloße Marotten, sondern stehen in direktem Zusammenhang mit einer besonderen Verarbeitung im Gehirn.

Aron beschreibt die Auswirkung der unterschiedlichen Reizverarbeitung mit aussagekräftigen Worten: »Hochsensible Individuen haben die angeborene Neigung, ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen und gründlich nachzudenken, bevor sie handeln. Nicht-hochsensible Personen nehmen im Vergleich dazu weniger wahr und handeln rasch und impulsiv. Hochsensible Erwachsene und Kinder sind meist mitfühlend, klug, intuitiv, kreativ, umsichtig und gewissenhaft. [...] Hochsensible Personen fühlen sich häufig überwältigt, sei es von einem »starken Geräuschpegel« oder einem Übermaß an anderen äußeren Reizen, die auf sie einströmen« (Aron 2010, S. 26 f.).

Hochsensible Kinder besitzen von Geburt an ein besonders empfindsames Nervensystem. Die ausgeprägte Sensibilität führt dazu, dass sie Sinneseindrücke intensiver wahrnehmen und verarbeiten als andere. Sie haben das Bedürfnis, alles Gesehene, Gefühlte und Erlebte zu verstehen und gründlich zu verarbeiten, um daraus Rückschlüsse für ihr Handeln zu ziehen. In einer Kindertageseinrichtung kann es deshalb schnell zu einer Reizüberflutung kommen. Laute Geräusche, unterschiedliche Gerüche, hektisches Treiben oder auch die Atmosphäre in der Gruppe führen dazu, dass hochsensible Kinder sich rasch überfordert oder gestresst fühlen und den Wunsch nach Rückzug haben. In solchen Situationen werden die sonst sehr ruhigen und freundlichen Kinder unruhig, weinen oder machen durch Wutausbrüche deutlich, dass sie überfordert sind. Auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen können Anzeichen für eine Überreizung sein. Bei neuen Situationen, wie einem Wechsel der Bezugspersonen oder dem Übergang von der Krippe zur Kita, gehen hochsensible Kinder oft vorsichtig und beobachtend vor. Sie wägen alle Risiken ab und handeln erst, wenn sie sich sicher und wohl fühlen (vgl. Vita 2024, S. 20 f.). Nur wenn pädagogische Fachkräfte das Verhalten hochsensibler Kinder in der Entwicklungsbegleitung richtig interpretieren, können sie achtsam damit umgehen.