



Hochsensible Kinder in der Spielgruppe

# Vom Umgang mit feinen Antennen

Helene Schudel berät unter anderem Eltern von hochsensiblen Kindern. Im Interview verrät die Heilpädagogin, was diese Kinder brauchen und weshalb sie in der Spielgruppe plötzlich ganz anders auftreten können als zu Hause. ■ Interview: Andrea Kippe

**Was ist Hochsensibilität überhaupt?** Hochsensibilität ist eine angeborene Eigenschaft. Hochsensible Personen nehmen insgesamt mehr Eindrücke auf und verarbeiten diese gründlicher, daher sind sie auch schneller «gesättigt» oder überfordert. Grundsätzlich sind hochsensible Menschen sehr sozial und empathisch. Hochsensibilität wurde 1987 von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron erstmals beschrieben. Aron entwickelte ein Rahmenmodell, mit dem Hochsensibilität sehr genau definiert werden kann. Die Sensibilität ist eine Eigenschaft des Nervensystems, und sie zeigt sich in der Verarbeitung der Reize. Diese Verarbeitung läuft bei hochsensiblen Menschen komplexer als beim Durchschnittsmenschen.

**Wie äussert sich dies bei Kindern?** Hochsensible Kinder nehmen viel intensiver wahr und verarbeiten Erlebnisse und Informationen tiefer. Sie können sich selbst noch schlecht abschirmen gegen Sinneseindrücke wie Lärm, Gerüche, menschliche Emotionen. So kommt es auch im ganz normalen Alltag zu Reizüberflutung. Werden zum Beispiel Kleider als kratzend, Licht als zu grell oder eine Speise als unangenehm empfunden, geraten hochsensible Kinder in Stress. Sie können Reaktionen zeigen, die für die Umwelt unverständlich sind. Gleichzeitig sind sie meistens sehr sozial, naturverbunden, kreativ, tief sinnig und fürsorglich.

**Welches sind die grössten Herausforderungen für Kinder und Eltern?** Für das Familienleben können hochsensible Kinder eine grosse Bereicherung sein. Sie brauchen jedoch grundsätzlich mehr Vorbereitung auf das, was auf sie zukommt. Für Hektik, überraschende Veränderungen oder schnelle Entscheidungen ist ein hochsensibles Kind nicht

*Sie können Reaktionen zeigen,  
die für die Umwelt unverständlich sind.*

zu haben. Es muss immer gut und lange überlegen und strapaziert damit nicht selten die Geduld der Erwachsenen. Zu viel Programm führt zu Stress und Geschrei. Es braucht genügend Zeit, um die Eindrücke zu verarbeiten und darüber zu reden. Wenn ich Eltern berate, dann geht es auch oft um Übergänge und Veränderungen, in denen sich ein Kind überfordert fühlt: ein Umzug, ein Schul- oder ein Lehrerwechsel.

**Was bedeutet der Spielgruppeneintritt für ein hochsensibles Kind?** Ein hochsensibles Kind kann in der neuen Umgebung plötzlich ganz anders sein, als man es sonst kennt. Es kann sich zum Beispiel zurückhaltend und angepasst verhalten, stellt sich nicht in den Mittelpunkt. Am Gruppengeschehen nimmt es vielleicht zu Beginn nicht teil. Das Kind beobachtet aber sehr genau. Wie sieht es im Raum aus? Wer sind die anderen? Wie sprechen und handeln sie? Aus Angst, nicht verstanden zu werden, äussert es sich aber nicht so gerne. Es braucht einfach mehr Zeit, um sich einzugewöhnen. Unter Umständen möchte es zuerst nicht in der Spielgruppe bleiben. Nicht weil es sich mit der Trennung von zu Hause schwertut, sondern weil alles zu viel ist: zu viele Eindrücke, zu viele Personen, zu viel Neues. Ein bis höchstens zwei Spielkameraden genügen manchmal völlig.

**Wie kann eine Spielgruppenleiterin wissen, ob sie ein hochsensibles Kind in der Gruppe hat?** In der Gesamtbevölkerung geht man von einem Anteil von 15 bis 20 Prozent hochsensiblen Menschen aus. Somit dürfte es in jeder Spielgruppe ein bis zwei hochsensible Kinder haben. Hochsensible Kinder denken und verarbeiten meist sehr schnell. Das ist aber von aussen nicht sichtbar, weshalb sie einen in sich gekehrten Eindruck machen können. Eine Gefahr ist, dass stille Kinder nicht so gesehen werden, wie sie wirklich sind. Pädagogisch ist die Haltung verbreitet, dass möglichst alle Kinder aktiv mitmachen sollen, auch um soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Ein hochsensibles Kind wird durch diesen Anspruch überrannt und bekommt das Gefühl vermittelt, dass seine Zurückhaltung negativ gewertet wird. Es gibt auch hochsensible Kinder, die sich neugierig ins Geschehen stürzen und dann unvermittelt ausrasten. Wenn die Worte fehlen, wenn sich das Kind nicht zu wehren weiss oder ihm sonst alles zu viel wird, dann kann das in Wutausbrüchen oder Tobsuchtsanfällen münden.

**Was brauchen diese Kinder, um sich in der Spielgruppe wohlfühlen?** Eine wertschätzende, wohlwollende Haltung auch gegenüber ruhigeren Kindern ist nie falsch. Man sollte sich bewusst sein, dass ein Kind auch teilhat, wenn es «nur» zuschaut. Es hört, riecht, fühlt und beobachtet. Es ist wichtig, dieses Kind nicht auszuschliessen, sondern, so wie es ist, als Teil der Gruppe zu sehen. Ein hochsensibles Kind braucht kein Mitleid und ist kein Opfer. Indem die Spielgruppenleiterin ab und zu nachfragt, ob es etwas beitragen möchte, signalisiert sie dem Kind, dass sie es wahrnimmt.

Sie könnte ihm auch anbieten, bei einer Vorbereitung mitzuhelfen. Oft haben hochsensible Kinder den besseren Draht zu Erwachsenen, weil diese berechenbarer sind. Wichtig ist besonders für hochsensible Kinder, regelmässig zu essen, auch wenn sie von sich aus noch keinen Hunger verspüren. Stürzt der Blutzuckerspiegel erst ab, ist es zu spät, und sie werden unerträglich.



Foto: Andrea Kippe

**Welche Einrichtungen, Spiele und Aktivitäten kommen hochsensiblen Kindern entgegen?** Hochsensible Kinder schätzen es, wenn sich das Chaos in gewissen Grenzen hält. Sie brauchen Rückzugsmöglichkeiten, zum Beispiel eine ruhige Ecke oder einen Werk Tisch. Sie basteln und malen meist gerne, sind aber auch gerne in der Natur. Es gibt hochsensible Kinder, die Rollenspiele lieben, weil da ihre soziale Art zum Zug kommt. Analytische Spiele wie grosse Puzzles oder Lego werden auch gerne genutzt. Wenn ein Kind sich noch nicht in Worten ausdrückt, kann man als Entscheidungshilfe Bilder von möglichen Aktivitäten zeigen und diese benennen. Dies eignet sich auch gut für fremdsprachige Kinder.

**Auch eine Spielgruppenleiterin kann hochsensibel sein. Was ist wichtig für hochsensible Erwachsene im Umgang mit Kindern?** Hochsensible Erwachsene, die pädagogisch arbeiten, müssen auf ihre Erholung achten. Sie sollten ihre eigene Befindlichkeit ernst nehmen und auch mal Nein sagen. Die Kunst ist, flexibel zu sein und Abläufe nicht nur situativ den Kindern anzupassen, sondern auch für sich selbst passend zu gestalten. Diesen Mut sollte man aufbringen.

Helene Schudel arbeitet in Winterthur als Heilpädagogin mit Kindern und Jugendlichen. Zudem bietet sie unter [www.hochsensibile.ch](http://www.hochsensibile.ch) Coaching und Beratung für Eltern und Erziehende an. Helene Schudel ist selbst hochsensibel und hat unter anderem als Lehrerin und als dreifache Mutter Erfahrung mit hochsensiblen Kindern gesammelt.

## WEITERLESEN

- **Susan Marletta-Hart: «Leben mit Hochsensibilität»**, Aurum Verlag, 296 Seiten
- **Julie Leuze: «Empfindsam erziehen»**, Festland Verlag, 160 Seiten
- **[www.hochsensibilitaet.ch](http://www.hochsensibilitaet.ch)**