

Acht weitere Fragen und Antworten – zum Interview:

EIN HOCHSENSIBLER BLICK AUF DIE WELT

Können Erzieher und Erzieherinnen auch etwas mit der Raumgestaltung in der Kita für hochsensible Kinder bewirken?

Jutta Böttcher: Ja. Dazu gleich mehr. Zunächst: Es passt zum Berufsbild Erzieher/Erzieherin, sich als Hochsensible/-r für diesen Beruf zu entscheiden. Daher vermute ich, dass gerade unter den Erziehern und Erzieherinnen viele Hochsensible sein könnten. Sie verfügen über ebendiese Wahrnehmung, die ihnen intuitiv gestattet, diese Kinder zu erkennen und zu verstehen. Wie bereits erwähnt, ist für diese Kinder eine Kommunikation über die nonverbale Sprache von besonderer Bedeutung. Wenn Erzieher und Erzieherinnen sich dieser Sprache wieder erinnern und ihre Signale ernst nehmen, können sie zu wundervollen Übersetzer(inne)n für hochsensible Kinder werden.

Zum Thema Raumgestaltung: bitte weniger wuselig, dafür stärker strukturiert und überblickbar. In vollgestellten und -gehängten Räumen stürmen zu viele Reize auf die Kinder ein. Sie geraten eher in Stress und man erreicht das Gegenteil dessen, was in guter Absicht bewirkt werden sollte. So finden hochsensible Kinder keine Sicherheit und Orientierung, suchen unter Umständen eher Ruhe im Rückzug. Sie sagen dann oft: „Ich möchte allein sitzen.“ Erwachsene fragen sich daraufhin rasch, ob das Kind sozial nicht integriert ist. Das Kind weiß aber gut für sich zu sorgen und sitzt allein, weil es dann besser klarkommt.

Was brauchen die Kinder, um Freundschaften schließen zu können?

Die Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Ich glaube, dass es für Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wichtig ist zu verstehen, dass die Kinder

ein, zwei, drei oder ein paar handverlesene Freunde und Freundinnen haben. Sie sind nicht die Partylöwen. Gerade solche Sachen wie Schlafen in der Kita, Kindergeburtstageinladungen, alles, was Veränderung, Anderssein und Überreizung beinhalten könnte, ist für sie eine gigantische Herausforderung und geht in der Regel schief. Das ist was, womit man ihnen kein Gefallen tut. Auch da braucht es für sie eine Überschaubarkeit, um an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen zu können. Es geht darum, auszuhandeln, was verträglich und gut ist. Oft ist es so, dass die Kinder eher Kontakt zu Jüngeren oder zu deutlich Älteren haben. Zu Jüngeren, weil die einfach mitmachen. Wenn Sie sich Hochsensibilität als einen bestimmten Radiofrequenzbereich vorstellen, dann haben die Gleichaltrigen einen deutlich anderen Frequenzbereich, der eine geringere Empfangsbreite hat, indem untereinander keine Kommunikation möglich ist. Ein älteres Kind aber ist oft in der Lage ist, in diesen Bereich vorzudringen, in den ein Gleichaltriger oder eine Gleichaltrige nicht kommt. Daher wirken hochsensible Kinder oft „altklug“, eben weil sie vernetzt denken und fragen.

Was ist schwierig für hochsensible Kinder?

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die Art des Erlebens von Hochsensibilität vom Verhältnis zweier Systeme bestimmt wird: von der Verhaltensaktivierung und dem übergeordneten Achtsamkeitssystem. Diese Systeme prägen sich im 2.–6. Lebensmonat aus. Bereits im 10. Lebensmonat wird die Fähigkeit entwickelt, willentlich eine Entscheidung zu treffen: Überwiegt die Neugier oder die Angst? Um Ängste zu überwinden, entwickeln Kinder Strategien, zum Beispiel werden neue Bedeutungskontexte geschaffen („Die Hexe ist doch nur die verkleidete Erzieherin und nicht

tatsächlich eine Hexe“) oder aber der Junge oder das Mädchen lernt, sich Unterstützung von anderen zu holen. Aus diesem Grund sind verlässliche Beziehungen für Hochsensible so bedeutsam. Das „System des Liebens“ kann frühe negative oder beängstigende Erfahrungen überschreiben. Biochemisch gesehen werden in einer liebevollen, vertrauten Situation Glückshormone ausgeschüttet – anstelle von Stresshormonen. Glückshormone helfen, das erregte autonome Nervensystem wieder zur Ruhe zu bringen. Eltern hochsensibler Kinder sind daher immer wieder damit konfrontiert, ihrem Kind die Erfahrung von innerer Balance zu ermöglichen, damit es den Zustand kennenlernt, zu dem es immer wieder zurückkehren kann und muss.

Dann geht es vor allem darum, zu lernen, sich selbst zu beruhigen?

Unbedingt. Denn wenn der Körper das Dauerstresshormon Cortisol schon einmal in (zu) hoher Dosis produziert hat, dann wird er es immer wieder und frühzeitig tun. Der Körper hat diese Stressantwort gelernt. Daher ist es gerade für hochsensible Kinder wichtig, diesen Modus frühzeitig herunterzuregulieren.

Die Grenze zwischen sich und der Welt beziehungsweise sich und einer anderen Person zu ziehen ist sicher eine der größten Herausforderungen für diese Kinder.

Genau das ist die Herausforderung: Dies ist meine (Gefühls-)Welt und das ist die des anderen, und wie gelingt es mir, dass ich dessen Gefühle wahrnehme, aber nicht zu meinen eigenen mache. Lassen Sie mich auf die Kernkriterien von Hochsensibilität eingehen, die Elaine N. Aron¹ beschrieben hat. Ein wesentliches Schlüsselmerkmal ist die tiefe differenzierte Reizverarbeitung. Das bedeutet, dass das System des Kindes, des hochsensiblen Menschen an sich, schon mit Reizverarbeitung beschäftigt ist, bevor der Alltag eigentlich begonnen hat. Und gleichzeitig haben hochsensible Menschen eine hohe emotionale Reaktionsbereitschaft. Wir treffen unsere Entscheidung über „wichtig“ und „unwichtig“ – mithilfe von Emotionen. Was uns nicht interessiert, legen wir wieder weg oder schieben es gedanklich fort. Hochsensible sortieren nicht so stark.

Welche Schlüsselmerkmale gibt es nach Elaine N. Aron noch?

Das nächste Schlüsselmerkmal ist die Wahrnehmungsfähigkeit von Feinheiten, dazu gehören die Sinneswahrnehmungen wie riechen, schmecken, hören. Kinder sagen zum Beispiel „hier riecht es schlecht“, „hier ist es laut“ usw. Das ist der „Cocktail“, mit dem Hochsensible unterwegs sind: Sie setzen sich gedanklich lange und intensiv mit Dingen auseinander. Sie bekommen sehr viel mit und dazu noch sehr viel früher als andere Menschen. Sie haben eine geringe Reizschwelle. Das ist logisch, denn wenn mein Kopf zu drei Vier-

tel voll ist, dann brauche ich nicht mehr viel, damit er überläuft. Das ist die nervliche Situation eines hochsensiblen Kindes. Ein weiteres wichtiges Merkmal dieser Kinder ist ihre Beobachtungshaltung wie auch -fähigkeit. Für sie ist es wichtig, Zeit zum Beobachten zu bekommen. Vielleicht braucht ein Kind in der Eingewöhnungsphase in die Kita lange, bevor es sich entscheiden kann, die Situation für sicher genug zu halten, um sich in den Stuhlkreis setzen zu können. Sollte es einen anderen Platz wählen, heißt das nicht, dass es mit seiner Aufmerksamkeit nicht doch ganz und gar dabei wäre.

Was ist Hochsensibilität – in Bezug auf die 3- bis 6-Jährigen?

Auch sie leben mit einem hochoerregbaren autonomen Nervensystem und einer feinen und differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit. Nur die Bühnen, auf denen sich die Auswirkungen zeigen, verändern sich und damit auch die Themen in den Familien. Ein Beispiel: „Mama, ich wünsche mir ein Fahrrad.“ – „Du musst aber viel üben fürs Fahrradfahren.“ – „Macht nichts, das kann ich schon.“ Das Fahrrad kommt und das Kind fährt los, weil es unglaublich detailliert, bis auf die Ebene der Körperwahrnehmung eines Radfahrenden, beobachtet hat, wie das Fahren funktioniert. Oder ein Kind weint bitterlich, wenn ein anderes eine Blume abreißt, weil es das selbst als Schmerz empfindet und sich nicht beruhigen kann. Während sie selbst durchaus kritikfreudig sind und ihre Eltern schon beizeiten in langwierige Diskussionen mit endlosen Warum-Fragen verwickeln können, sind sie in Bezug auf sich selbst sehr empfindlich. Sie sind kaum kritikfähig. Deswegen sind auch viele Eltern hier bei uns: Die Kinder neigen zu exorbitanten Wutanfällen.

Sind die Wutanfälle Zeichen dafür, dass das Fass überläuft?

Das ist eine Seite, die andere Seite ergibt sich aus der vernetzten Wahrnehmungsfähigkeit. Mit einer solchen Wahrnehmungsfähigkeit ausgestattet, berücksichtige ich in dem, was ich tue, alle Dinge, die damit im Zusammenhang stehen. Und ich gebe mein Allerbestes dafür. Wenn jetzt einer daherkommt und kritisiert, dann ist das keine Kritik mehr, sondern eine vernichtende Beschämung. Und was tue ich, wenn ich beschämt werde? Ich stehe mit dem Rücken an der Wand. Und dann explodiere ich. ■

Das Gespräch führte Dr. Katrin Creutzburg, Redaktion kindergarten heute.

¹ Amerikanische Psychologin, die seit 1991 wissenschaftlich zum Thema „highly sensitive“ forscht.

**Informieren Sie sich regelmäßig
zu allen praxisrelevanten Themen und
abonnieren Sie das Fachmagazin!**



Das Fachmagazin für Frühpädagogik

Kindergarten heute

Kindergarten heute ist das größte, unabhängige Fachmagazin in der Frühpädagogik und wird seit Jahren in der Ausbildung bevorzugt verwendet.

Kindergarten heute bietet Ihnen:

- ✓ fachliche Orientierung, Standpunkte & Meinungen
- ✓ beispielhafte und übertragbare Praxisbeiträge – direkt aus dem Kita-Alltag
- ✓ Sicherung und Entwicklung der pädagogischen Qualität in Ihrer Einrichtung

So macht Professionalisierung Spaß!

Ihr Direkt-Abo

Lesen Sie **Kindergarten heute** ab sofort regelmäßig! Für € 56,00 (zzgl. € 11,00 Versandkosten) erhalten Sie **10 Hefte** im Jahr direkt an Ihre Adresse geschickt.

Sie sind **noch in der Ausbildung**? Dann können Sie **Kindergarten heute** im günstigen Studenten-Abo für **nur € 39,50** (zzgl. € 11,00 Versandkosten) beziehen!

Preise gültig bis 31.12.2017

Einfach bestellen.

Danke!



Telefon: 0761/2717-379



Fax: 0761/2717-360



Internet:
www.kindergarten-heute.de

Unser **Gratis-Dankeschön** für Sie bei Abschluss eines **Direkt-Abos**:
1 Heft **Kindergarten heute** **spezial**
„Feinfühligkeit im Umgang mit Kindern“



Kein Risiko! Das **Kindergarten heute**-Abo ist jederzeit mit sofortiger Wirkung kündbar!

(Das Geld für nicht gelieferte Ausgaben wird Ihnen natürlich zurückerstattet.)