

(Hoch)sensible Kinder im Kita-Alltag begleiten

Christina Kunay, 2021



Abstract

Im folgenden Beitrag soll die Thematik der Hochsensibilität von Kindern kritisch diskutiert werden. Dies findet seine Begründung darin, dass das Thema in den vergangenen Jahren zunehmend mehr Beachtung in der erweiterten frühpädagogischen Fachöffentlichkeit fand, insgesamt aber äußerst kontrovers betrachtet wird (Aaron, „Das hochsensible Kind“ 2018; Meißner 2015, S.16f). So gibt es sowohl Befürworter, die von der Existenz einer Hochsensibilität als Phänomen ausgehen, wie auch vehemente Gegner, die das Vorhandensein einer Hochsensibilität bestreiten. Und überhaupt: Worin besteht der Unterschied zwischen einer Sensibilität und einer Hochsensibilität?

In einer Studie im Rahmen ihrer Bachelorthesis untersuchte die Autorin vor diesem Hintergrund die theoretische Konzeption von Hochsensibilität in der Literatur, sowie - über die Methode von Experteninterviews - Vorschläge zu einem Umgang mit Kindern, die als (hoch)sensibel oder besonders sensibel eingeschätzt werden.

Die Autorin

Christina Kunay

Christina Kunay ist Kindheitspädagogin M.A und B.A sowie staatlich anerkannte Erzieherin. Zudem studierte sie an der Freien Kunstschule Stuttgart, u.a. bei Andrej Dugin (Grafiker und Illustrator des Bilderbuchs „Die Abenteuer von Abdi“, der Popsängerin Madonna, wie auch Concept Artist für den Film „Harry Potter und der Gefangene von Askerban“). Sie illustriert Geschichten für die Zeitschriften Ideenplus Deutschland, Österreich, Schweiz, Estland und Frankreich. Ihre Arbeits- und Forschungsinteressen liegen in den Bereichen Frühpädagogik, Sozialpsychologie und Neurobiologie. Insbesondere beschäftigt sie sich mit den Phänomenen Neurosensitivität/Hochsensibilität im frühen Kindesalter sowie der kompetenten Begleitung (hoch)sensibler Kinder in Kindertageseinrichtungen.

Frühpädagogik Netzwerk QuiKK

Das Frühpädagogik Netzwerk QuiKK – Qualität in Kinderkrippen und in der Kindertagespflege – ist ein Praxis-Forschungs- und Weiterbildungsnetzwerk mit regionaler, nationaler und internationaler Orientierung am Standort Freiburg. Basis ist eine Kooperation zwischen der Stadt Freiburg und der EH Freiburg. Es ist ein Netzwerk für Fachdialog, Vernetzung und Transfer und bezieht relevante Akteurinnen und Akteure im Bereich U3 in Kitas und in der Kindertagespflege mit ein.

mehr: www.eh-freiburg.de/netzwerk-quikk



Zitationsvorschlag

Kunay, C. (2021). (Hoch)sensible Kinder im Kita-Alltag begleiten.
Verfügbar unter: www.eh-freiburg.de/netzwerk-quikk/#aspekte-u3
Zugriff am TT.MM.JJJJ

Copyright – Urheberrechtshinweis

Sämtliche Inhalte dieses Beitrags, wie Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Autorin, dem Autor. Wir freuen uns, wenn die Aspekte U3 Studientexte des Frühpädagogik Netzwerks QuiKK vielfach gelesen, zitiert und genutzt werden. Sie dürfen den hier vorliegenden Text zu eigenen Zwecken herunterladen, um ihn beispielsweise für Ihre wissenschaftliche Arbeit, ihre Fach- oder Abschlussarbeit im Rahmen des Zitatrechts unter Beachtung der Pflicht zur Quellenangabe (§ 63 UrhG) zu verwenden. Wir freuen uns und gestatten eine Nutzung, wenn Sie den Text unter Namensnennung der Autorin oder des Autors in Ihren Fortbildungen oder Teamsitzungen als ausgedruckte Papierversion nutzen. Für eine Online-Nutzung verlinken Sie bitte grundsätzlich unter dem unter Zitationsvorschlag angegebenen Link (siehe oben). Es ist nicht gestattet, den Text auf die eigene Website oder anderweitig ins Netz zu stellen. Der Text darf ohne Einwilligung der Autorin, des Autors nicht bearbeitet und dann publiziert werden. Der Text darf ohne Einwilligung der Autorin/des Autors nicht in Erklärfilme, Hörbücher, Apps oder andere Formate eingespeist werden. Die Übersetzungsrechte liegen bei **Aspekte U3 Studientexte des Frühpädagogik Netzwerks QuiKK**. Übersetzungen sind somit nur bei schriftlichem Einverständnis der Autorin, des Autors und Aspekte U3 möglich. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt verwendet und verbreitet), macht sich gem. §§ 106ff. UrhG strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadenersatz leisten.

Hochsensibilität – Die Theorie nach Elaine N. Aaron

Der Ursprung einer intensiveren Beschäftigung mit Hochsensibilität geht insbesondere auf die Erkenntnisse der Psychologin Elaine N. Aaron zurück, die in den 1990er Jahren erstmals die psychologischen und neurobiologischen Untersuchungen anerkannter Forscher*innen sammelte, um persönliche Erfahrungen aus Praxis und Forschung ergänzte und zu einer Einheit formierte. Aaron geht davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung von einem weitaus empfindsameren Nervensystem betroffen sind als andere Menschen. Dies stehe in Abhängigkeit zu einer genetischen Vererbung und Sorge dafür, dass zum Beispiel bestimmte Eigenschaften der Umgebung, sensorische Sensationen oder psychische Phänomene von betroffenen Personen dauerhaft verstärkt wahrgenommen würden (vgl. Aaron 2015, S. 10). Aaron verzeichnet vier Hauptmerkmale bei Betroffenen von Hochsensibilität (vgl. Aaron 2012, S. 7f.), die sich auch schon bei Kindern feststellen lassen (vgl. Vita 2018, S. 23-26):

Depth of processing. Dies bedeutet, dass hochsensible Kinder im Gegensatz zu nichtbetroffenen Kindern deutlich mehr Einzelheiten wahrnehmen und Informationen nachhaltiger verarbeiten. Hierdurch werden Gefühle intensiver erlebt und durchdacht, Geschehnisse weitaus genauer beobachtet und Entscheidungen gedanklich intensiver abgewogen, welches mit längeren Denkprozessen einhergeht, die von Außenstehenden oft als Träumerei oder Apathie abgetan werden (vgl. ebd., S. 22f.).

Overarousability bedeutet, dass hochsensible Kinder aufgrund ihrer erhöhten Empfänglichkeit weitaus schneller zu einer Reizüberflutung neigen, was zu einer raschen Erschöpfung und daraus resultierend geringfügigen Belastbarkeit führt. Infolge hoher Informationsfluten geraten sie zunehmend unter Stress. Dies äußert sich etwa in heftigen Gefühlsausbrüchen, psychosomatischen Beschwerden, Unkonzentriertheit oder Vergesslichkeit (vgl. ebd., S. 23f.).

Emotional Intensity – Hochsensible Kinder verfügen über die Fähigkeit eines hohen Maßes an Empathie. Sie erahnen intuitiv, welche Gedanken ihr Gegenüber vereinnahmen, spüren sofort, wenn dessen Laune sich trübt. Auch können sie eigene Emotionen schlecht von den erspürten abgrenzen, sodass sie intensiver mitleiden, wenn Trauer, Angst, Wut u. ä. eine Person belasten (vgl. ebd., S. 24f.).

Sensory sensitivity – Hochsensible Kinder besitzen ein Nervensystem, welches sehr empfindsam auf Sinneseindrücke reagiert und sie dementsprechend reagieren lässt. Dies betrifft alle fünf Sinne des menschlichen Körpers: Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen (vgl. ebd., S. 25f.).

Diese Merkmale werden als Kürzel DOES zusammengefasst. Manche der DOES-Ausprägungen können sich dabei als stärker darstellen, andere weniger. Als Kriterium gilt jedoch das Auftreten aller vier Komponenten bei einem hochsensiblen Kind (vgl. ebd., S. 22).

Introvertiertheit und Extrovertiertheit

Aaron geht davon aus, dass ca. 70 Prozent aller von Hochsensibilität betroffenen Personen eher introvertierte Wesenszüge besitzen (vgl. Aaron 2018, S. 24) und macht hierfür Ängste verantwortlich, die nicht angeboren, sondern erlernt seien (vgl. ebd., S. 52f.). Da hochsensible Kinder jede Herausforderung gründlich durchdenken würden, reagieren introvertiert-hochsensible Kinder in unbekanntem Situationen zumeist mit Angst. Auch stehe ihre Schüchternheit mit ebendieser Tatsache in Verbindung. Laut Aarons Forschungsergebnissen liege jedoch keine Beweislage vor, die bestätigen würde, dass hochsensible Kinder, die eine verhältnismäßig unbekümmerte Kindheit erlebten, ängstlicher seien und vermehrt zu Schüchternheit oder Depressionen neigen würden als nicht betroffene Kinder (vgl. ebd., S. 55).

Im Gegensatz zu introvertierten verfügen extrovertiert-hochsensible Kinder über ein großes Bedürfnis nach neuen Erfahrungen und aktivem Handeln. Sie sind schnell gelangweilt und daher stetig offen für neue Impulse. Eine Reizüberflutung ist dabei oftmals die Folge. Daher stehen extrovertiert-hochsensible Kinder wiederkehrend in Konflikt mit sich selbst. Das Treffen von Entscheidungen, um sich in der jeweiligen Situation weder zu unter- noch zu überfordern, falle ihnen, laut Aaron, schwer (vgl. Vita 2018, S. 36).

Kritik

Aaron sieht ihre Theorie u. a. durch die Forschungsergebnisse von Kagan & Snidman (1990, S. 64f.) bestätigt, die nachweisen konnten, dass bei einer Vielzahl introvertierter Kinder aufgrund genetischer wie sozial prägender Einflüsse dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel vorzufinden sind. Hieraus ergibt sich die Wahrscheinlichkeit, dass das Zusammenspiel von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren bei introvertierten Kindern chronisch aktiver bzw. reaktiver ist, welches auf eine erhöhte Hirnaktivität hinweise (vgl. ebd., S. 64).

Tatsächlich konnte laut der Hochsensibilitätsforscherin und Psychologin Konrad eine zumeist erhöhte Hirnaktivierung bei hochsensiblen Personen via MRT nachgewiesen werden (vgl. Stoll 2019). Jedoch genüge dies nicht als eindeutiger Beleg für die Existenz einer Hochsensibilität (vgl. ebd.). So weist der Psychotherapeut und Psychiater Meißner beispielsweise darauf hin:

„Eindeutige Forschungsergebnisse, die eine klare Abgrenzung dieser Personengruppe ermöglichen würden, existieren bislang nicht. Zu vage und beliebig sind die zahlreich angeführten Eigenschaften, in denen sich mühelos die meisten Leser wiederfinden können.“ (Meißner 2015, S. 17)

Somit würde möglicherweise ein schlussendlich fragwürdiges Etikett für Überforderung aufgrund von zu hohen Erwartungsansprüchen, einer sich zu rasch wandelnden Lebenswelt, einer zu starken Reizüberflutung durch Digitalisierung, Lärm- und Umweltbelastung geschaffen (vgl. ebd., S. 17).

Auch kann als Kriterium festgehalten werden, dass eine klare Abgrenzung von Sensibilität zu Hochsensibilität bislang nicht eindeutig festgelegt werden konnte. Zwar werden von Aaron die DOES-Merkmale als Kriterien für die Erkennung von Hochsensibilität benannt; diese bleiben jedoch interpretierbar. Auch der von Aaron entwickelte Fragebogen für Eltern, die eine Hochsensibilität bei ihrem Kind vermuten (vgl. Aaron 2018, S. 17f.), lässt zu viel Spielraum offen, um eine eindeutige Differenzierung auszumachen.

Kinder mit besonderer oder hoher Sensibilität in der Kita

Ogleich die Meinungen zum Thema Hochsensibilität bei Kindern auseinandergehen, beschreiben dennoch viele Fachkräfte, dass sie in der Kitapraxis Kindern begegnen, die besondere sensorische Empfindlichkeiten zeigen; die seelisch deutlich irritierbarer sind als andere. Wie sollte eine pädagogische Fachkraft diesen Kindern begegnen? Im Rahmen einer qualitativen Studie von Kunay (2020) benannten die interviewten Expert*innen folgende Verhaltensweisen als zielführend im Umgang mit (hoch)sensiblen Kindern:

Eine vertrauensvolle Beziehung zu ihrer Bezugsperson erscheint im Sinne (hoch)sensibler Kinder besonders wertvoll, da sich betroffene Kinder von weniger bekannten Personen nur schwer herunterregulieren lassen (Graf-Winkler, zitiert in Kunay 2020). Eine vertraute Bezugsperson weiß um die Bedürfnisse des (hoch)sensiblen Kindes, zum Beispiel, welche individuellen Maßnahmen ergriffen werden sollten, um es vor Überlastung zu schützen. Hilfestellung bieten kann hierbei etwa ein „Notfallkoffer“, welcher verschiedene Gegenstände beinhaltet, die das Kind mit positiven Gedanken verbindet: eine Kuscheldecke, ein Spielzeug, Ausmalbilder oder ruhige Musik (Staiger, zitiert in Kunay 2020). Auch die Beschäftigung mit Knete hat sich zum Zweck des inneren Spannungsabbaus aufgrund ihrer durchblutungsfördernden, entspannenden Wirkung als relevantes Einsatzmaterial erwiesen (Buchali, zitiert in Kunay 2020).

Die Distanzierung zu Unruhepolen erweist sich als eine der größten Hilfestellungen für ein überreiztes Kind (Buchali; Graf-Winkler; Vita, zitiert in Kunay 2020). Das Zurückziehen in einen Ruheraum (Graf-Winkler, zitiert in Kunay 2020) oder dem Büro (Vita, zitiert in Kunay 2020) ermöglichen, der Überlastung zu entgehen und so die vielen Sinneseindrücke in benötigter Zeit verarbeiten zu können. Sofern das Kind es möchte, kann dieser Prozess durch die Bezugsperson begleitet werden (Graf-Winkler, zitiert in Kunay 2020). Körperliche Aktivitäten, wie ein Kissen auf den Stuhl schlagen oder im Garten herumrennen, helfen ebenso, die körperliche Spannung abzubauen (Vita, zitiert in Kunay 2020).

Um (hoch)sensiblen Kindern den Umgang mit der eigenen, erspürten, intensiven Emotionswelt zu erleichtern, kann es sinnvoll sein, die Thematik „Emotionen“ in Gesprächskreisen oder Projekten zu thematisieren, im Dialog zu spiegeln oder in Rollenspielen aufzugreifen (Graf-Winkler; Vita, zitiert in Kunay 2020). So lernen (hoch)sensible Kinder, ihre Emotionen besser zu verstehen, einzuschätzen und zu verbalisieren. Negativerfahrungen werden verständlich gemacht und Lösungswege aufgezeigt, von denen die Kinder nicht nur in der Kita, sondern auch im Sinne der Resilienz darüber hinaus im Privatleben sowie dem späteren Schul- und Berufsleben profitieren können (Buchali, zitiert in Kunay 2020). Zudem unterstützt ein adäquater Umgang mit Überempfindlichkeit bei (Hoch)sensibilität die Gewinnung von Selbstakzeptanz (Graf-Winkler, zitiert in Kunay 2020).

Wenngleich (hoch)sensible Kinder schneller und sensibler auf Ermahnungen reagieren, bedeutet dies nicht, dass auf eine Regelwidrigkeit keine Konsequenz erfolgen sollte. So trägt ein konsequentes Verhalten zum Abbau der kindlichen Schuldgefühle bei (Vita, zitiert in Kunay 2020). Um das Kind in entsprechender Situation nicht zu überfordern, sollten im Vorfeld – abhängig von Alter und Fähigkeiten des Kindes – gemeinsame Absprachen mit ihm getroffen werden, welche die Konsequenz auf ein Fehlverhalten festlegen (Graf-Winkler, zitiert in Kunay 2020). Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und Authentizität (Graf-Winkler, zitiert in Kunay, 2020) stellen sich als emotionaler Anker für das Vertrauensverhältnis zwischen Fachkraft und Kind dar (Vita, zitiert in Kunay 2020).

Da (hoch)sensible Kinder Rückzugsmöglichkeiten zum Zweck der Eigenregulation benötigen, kann gemeinschaftlich vom Kita-Team überlegt werden, welche Reizfaktoren in der Kita vorhanden sind, bzw. welche beseitigt werden sollten (Vita, zitiert in Kunay 2020). Welche Ausweich- oder Ruheräume bieten sich für überreizte Kinder an? Welche Kinder strahlen eine innere Ruhe aus, die sich auf das überreizte Kind übertragen könnte (Graf-Winkler, zitiert in Kunay 2020)? Ist es gestattet, mit dem Kissen auf einen Gegenstand einzuschlagen und erlauben es Eltern wie Träger, das Kind allein/mit einem Freund oder einer Freundin in den Garten hinaus zu schicken, um beim Herumrennen Spannung abzubauen (Vita, zitiert in Kunay 2020)?

Fazit

Es wird deutlich, dass viele von den Expertinnen benannte Verhaltensweisen für alle Kinder wünschenswert sind. Dennoch lassen sich Unterschiede erkennen:

So sollte eine pädagogische Fachkraft insbesondere

- das erhöhte Ruhebedürfnis der Kinder berücksichtigen,
- den Herausforderungen in der Begleitung des Kindes bei sensomotorischen Überforderungen (zum Beispiel Lärm- oder Berührungssensitivität) angemessen begegnen
- sowie über Strategien in der emotionalen Regulation verfügen.

Anzumerken bleibt, dass alle Kinder, ob introvertiert oder extrovertiert, (hoch)sensibel oder unbefangen, gleichermaßen als Individuum anzusehen sind. Jedes Kind hat ein Recht darauf, in seiner Persönlichkeit vollständig angenommen und in seiner Entwicklung unterstützt zu werden. Dies ist jedoch nur möglich, wenn eine empathische wie an Partizipation und Resilienz orientierte Entwicklungsbegleitung diesen Prozess unterstützt. Dies ist nicht nur abhängig von der Kompetenz und dem gemeinschaftlichen Handeln der Fachkräfte, sondern auch von einem angemessenen Personalschlüssel, der Kleingruppenarbeiten, individuelle Kurzzeitbetreuungen, Beobachtungsphasen etc. ermöglicht. Dass politische Entscheidungen hierbei eine entscheidende Rolle spielen, ist nicht von der Hand zu weisen.

Es wäre wünschenswert, dass in Fort- und Weiterbildungen für pädagogische Fachkräfte die Möglichkeiten eines adäquaten Umgangs mit Kindern, die durch ihre besondere Sensibilität auffallen und herausfordern, vermehrt thematisiert würden. Hier wäre auch der Raum, um Aufklärungsarbeit zu leisten und so die Akzeptanz sensiblerer Verhaltensweisen in der Gesellschaft zu unterstützen.

Die Frage, ob das Phänomen der Hochsensibilität existieren mag oder nicht, kann bis dato noch nicht abschließend beantwortet werden. Letztlich bleibt abzuwarten, welche Ergebnisse laufende Forschungsstudien in den kommenden Jahren erbringen werden.

Literatur

- Aaron, E. (2012): *Author's Note, 2012, For The Highly Sensitive Person 9/6/2012*. [online]
http://hsperson.com/pdf/Authors_note_HSPbk_Preface.pdf [27.03.2020]
- Aaron, E. (2015): *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*, 10. Aufl., München: mvg Verlag
- Aaron, E. (2018): *Das hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen*, 8. Aufl., München: mvg Verlag
- Buchali, Ulrike (2020) *Diplom-Sozialpädagogin, GPI Coach (lizenziert), Christlich-psychologische Beraterin (de'ignis), Wildberg-Sulz (Interview am 01.10.2019, in Kunay 2020, S. 60ff)*
- Graf-Winkler, Annette (2020) *Systemische Beraterin, Erwachsenenbildnerin, Begabungspädagogin, Begabungspsychologische Beraterin (DZBF) mit Lizenzierung für Trainingsgestützte Osnabrücker Potenzialanalyse (TOP), Freiburg im Breisgau (Interview am 02.10.2019, in Kunay 2020, S. 60ff)*
- Kagan, J. & Snidman, N. (1990): *Temperamental contributions to human development: The biological characteristics of infants influence their initial behavior to unfamiliar contexts* [online]
https://www.researchgate.net/publication/37562233_Temperamental_contributions_to_human_development_The_biological_characteristics_of_infants_influence_their_initial_behavior_to_unfamiliar_contexts [18.04.2020]
- Kunay, Ch. (2019): *Wie können hochsensible Kinder in der Kita begleitet werden? Unveröffentlichte Bachelorthesis, Evangelische Hochschule Freiburg*
- Meißner, A. (2015): *Hochsensible Persönlichkeiten – ein wohl überflüssiges Störungskonzept*. In: *NeuroTransmitter*, Jg. 2015; 26 (9), S.17.
- Staiger, Edith (2020) *staatlich anerkannte Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, systemische Familientherapeutin und Beraterin (MaGsT), Karlsruhe (Interview am 01.10.2019, in Kunay, 2020, S.60ff)*
- Stoll, A. (2019): *Hochsensibilität: Echte Krankheit oder nur Modediagnose?* [online]
<https://www.augsburger-allgemeine.de/geld-leben/Hochsensibilitaet-Echte-Krankheit-oder-nur-Modediagnose-id53173836.html> [28.03.2021]
- Vita, M. (2018): *Hochsensibilität bei Kindern. Verstehen, begleiten und stärken*, 4. Aufl., Moers: Brendow & Sohn Verlag GmbH
- Vita, Melanie Santa (2020) *Autorin, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Lerntherapeutin (IFLW), Ulm (Interview am 24.10.2019, in Kunay 2020, S. 60ff)*