

Naturkind

MAGAZIN Naturkind

DAS MAGAZIN FÜR NATURVERBUNDENE FAMILIEN

GRATIS

NATUR ERLEBEN

Unsere Tipps
für den Frühling

NASCHGARTEN ANLEGEN

Wir zeigen,
wie's geht

KREATIV WERDEN

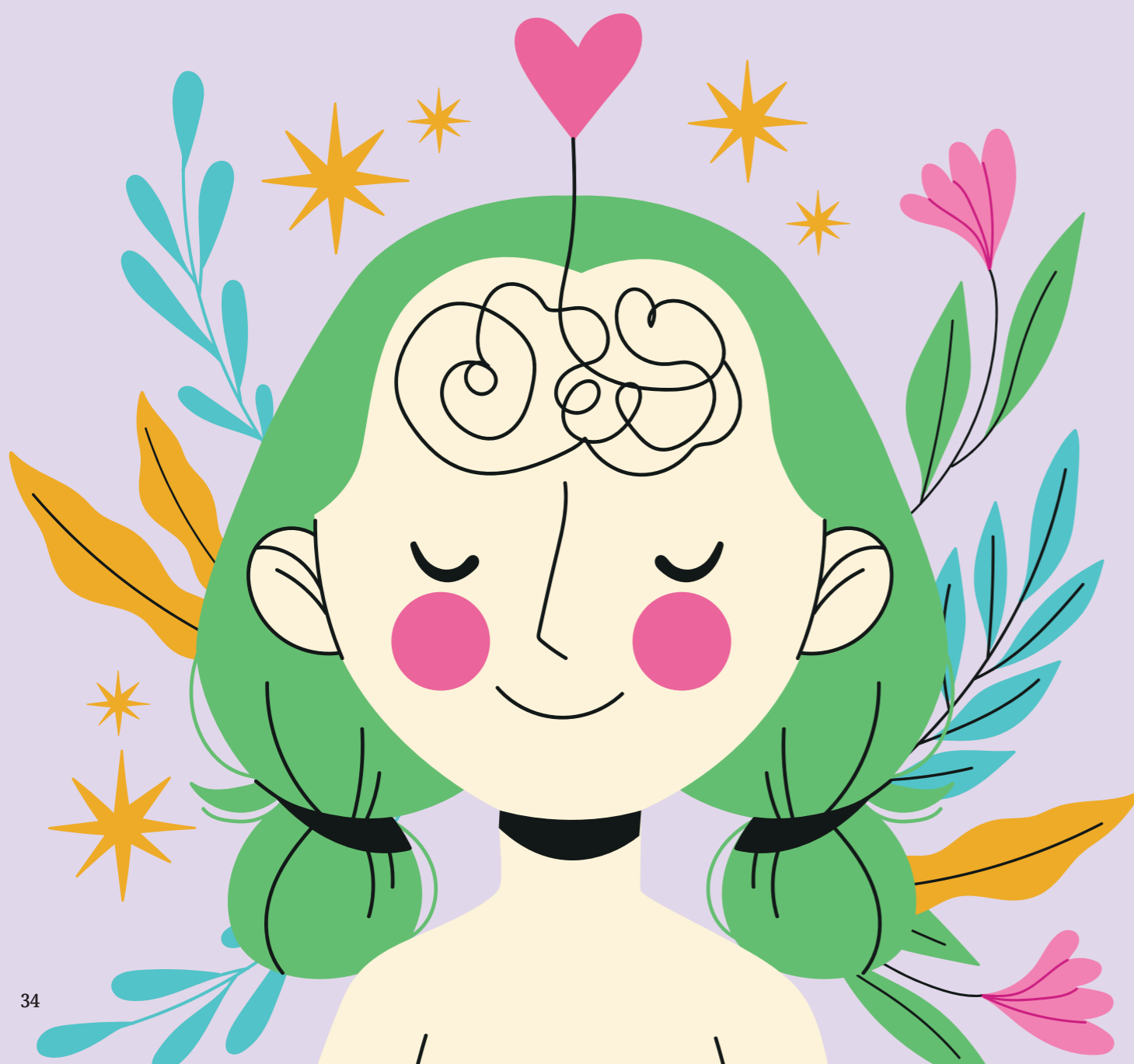
Die besten DIYs
für kleine Hände

JEDES KIND IST ANDERS

BESONDERE BEDÜRFNISSE LIEBEVOLL BEGLEITEN

NEUE KOLUMNE
Susanne Mierau

HOCHSENSIBILITÄT ERKENNEN UND BEGLEITEN



Hochsensibilität ist keine Schwäche, sondern eine Facette menschlicher Vielfalt, ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Kinder darin zu begleiten bedeutet, sie anzunehmen, wie sie sind und ihnen zu helfen, ihren eigenen Weg sicher und gestärkt zu gehen, so dass Hochsensibilität nicht durch Überforderung oder fehlende Regulationsstrategien im Alltag ein Hindernis für die Entwicklung wird. Sondern die darin steckenden Potenziale langfristig ihre Entfaltung finden dürfen und hochsensible Kinder mit dem Gefühl aufwachsen dürfen – ich bin genau richtig, so wie ich bin.

von Franziska Krebs

Der Weg in meine Beratungspraxis ist manchmal lang. Nicht, weil ich als Fachpädagogin für Hochsensibilität schwer zu finden wäre, sondern weil es noch immer zahlreiche Mythen über Hochsensibilität und hochsensible Menschen gibt, die sich hartnäckig halten. Sie machen es Eltern schwer, sich selbst und/oder ihre Kinder darin wiederzufinden und dadurch Verständnis zu entwickeln sowie einen Alltag zu gestalten, der sich an den Bedürfnissen hochsensibler Menschen orientiert.

VIELFALT DER HOCHSENSIBILITÄT

Der Satz: »Mein Kind ist hochsensibel«, ist oft verbunden mit sehr konkreten Vorstellungen: Viele denken an ein sehr sensibles, schnell überreiztes Kind, das sich zurückzieht, viel weint und wenig belastbar erscheint. Dieses Bild ist nicht grundsätzlich falsch, aber es ist unvollständig. Denn Hochsensibilität ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen betrifft – und es zeigt sich dabei sehr vielfältig.

Neben eher ruhigen, introvertierten hochsensiblen Kindern, die gern beobachten und tief versunken allein ihre eigens konstruierten Welten abtauchen können, gibt es auch jene, die aktiv, neugierig, fantasievoll und kontaktfreudig sind. Kinder, die viele Fragen stellen, ständig Neues entdecken wollen und voller Tatendrang stecken. Auch sie können hochsensibel sein, selbst wenn sie nicht dem gängigen Bild entsprechen. Häufig werden genau diese

Kinder gar nicht mit der Vielfalt von Hochsensibilität, fachlich als Sensory Processing Sensitivity benannt, in Verbindung gebracht, wodurch die Familien oftmals kaum zielführende Unterstützung finden und wenig Verständnis im Außen erfahren.

EIN GEHIRN, DAS REIZE INTENSIVER WAHRNIMMT

Gemeinsam ist hochsensiblen Kindern die besondere Art, wie ihr Nervensystem arbeitet: Ihr Gehirn nimmt Reize über alle Sinneskanäle intensiver wahr und verarbeitet sie tiefer. Geräusche, Stimmungen, Gerüche oder emotionale Spannungen werden stärker registriert. Diese Fähigkeit bringt große Stärken mit sich wie Empathie, Kreativität, ein feines Gespür für Details und Zusammenhänge. Gleichzeitig bedeutet sie aber auch eine hohe innere Beanspruchung: Hochsensible Kinder ermüden schneller und brauchen regelmäßig Zeiten der Ruhe und des Auftankens, um Erlebtes zu verarbeiten

DIE EXPERTIN IN DIESEM BEITRAG

Franziska Krebs ist Sozialpädagogin und begleitet hochsensible sowie (hoch)begabte Kinder und ihre Familien einfühlsam. Sie bietet Familien- und Einzelbegleitungen online und in ihrem Praxisraum im Saalekreis an.
BINDUNG-POTENZIALENTFALTUNG.DE



HOCHSENSIBLE KINDER IM ALLTAG BEGLEITEN

6 hilfreiche Impulse

1. REIZE BEWUSST DOSIEREN

Achte im Alltag auf Pausen zwischen Terminen, Aktivitäten und sozialen Begegnungen. Weniger Reize ermöglichen insgesamt mehr bewusste Zeit, die nicht von Überlastung geprägt ist.

2. ÜBERGÄNGE ACHTSAM GESTALTEN

Wechsel etwa von der Kita nach Hause oder vom Spielen ins Zubettgehen brauchen Zeit. Rituale, Ankündigungen und Nähe helfen beim Umstellen.

3. GEFÜHLE ERNST NEHMEN

Hochsensible Kinder erleben Emotionen intensiv. Von der Umwelt wird das oft abgewertet. Benenne Gefühle wertfrei und signalisiere: Dein Erleben ist in Ordnung.

4. RÜCKZUGSORTE SCHAFFEN

Ein ruhiger Platz zum Lesen, Kuscheln oder Träumen gibt Sicherheit und hilft bei der Regulation, auch mitten im Familienalltag. Wo gibt es das bei Euch?

5. STÄRKEN IM BLICK BEHALTEN

Empathie, Kreativität, Tiefgang und feine Wahrnehmung sind wertvolle Ressourcen. Sie verdienen genauso viel Aufmerksamkeit wie Herausforderungen.

6. AUCH FÜR DICH SORGEN

Die Begleitung hochsensibler Kinder ist anspruchsvoll. Erlaube auch dir Pausen, Austausch mit anderen Eltern und Unterstützung. Du musst es nicht allein schaffen.

→ und um langfristig in einer Balance zu sein, damit sie eben genau diese Stärken und verborgenen Potenziale auch entfalten können.

HERAUSFORDERUNG FÜR DEN FAMILIENALLTAG

Im Familienalltag kann das herausfordernd sein. Von außen sind diese Bedürfnisse oft nicht sichtbar. Ein Kindergeburtstag, der für andere ein Highlight ist, kann für ein hochsensibles Kind zur Reizüberflutung werden. Ein voller Kita-Tag zeigt seine Wirkung vielleicht erst am Abend. Eltern erleben dann nicht selten Unverständnis von außen und beginnen, an sich selbst zu zweifeln: »Was mache ich nur falsch?«, »Warum ist das bei uns immer so?«, »Stellt sich mein Kind einfach nur an und ich muss härter sein?«

Diese Fragen begegnen mir immer wieder in meiner Beratungspraxis bei fast allen Eltern, die mir in Form eines gemeinsamen Begleitungsweges ihr Vertrauen schenken. Dabei schauen wir genau diese Fragen und Zweifel an, um gemeinsam Antworten und oftmals kreative, passende Wege zu finden. Gerade hochsensible Kinder brauchen Erwachsene, die ihre Bedürfnisse ernst nehmen und ihnen Sicherheit geben, auch gegenüber dem Umfeld. Nicht, um sie vor allem zu bewahren, sondern um ihnen aus dieser Sicherheit heraus Entwicklung zu ermöglichen. Das Annehmen des Kindes in seinem Sein ist wichtig, damit von dort aus betrachtet werden kann, was ihm hilft für den Alltag: Was braucht mein Kind, um gut mit den Reizen der Welt, die im Alltag bestehen, umgehen zu können? Wie kann es Kontakte zu anderen knüpfen, ohne sich davon überfordert zu fühlen? Worauf können wir bei Familienfeiern und anderem achten, damit das Kind aus Sicherheit heraus aktiv teilnehmen kann? Wenn Kinder erleben, dass ihre Wahrnehmung richtig ist und ihre Grenzen respektiert werden, können sie Mut fassen und an Herausforderungen wachsen.

EIN ANDERER BLICK AUF DIE WELT

So anstrengend diese Begleitung manchmal ist, bringt sie auch wertvolle Impulse mit sich: Hochsensible Kinder laden dazu ein, den oft überreizten Alltag zu hinterfragen, zu entschleunigen und genauer hinzuschauen. Denn wenn wir ehrlich sind: Auch wir selbst leiden ja ab und zu unter einem Alltag, der viele Reize dauerhaft bereithält und wir denken, dass das eben heute ganz selbstverständlich sei und wir da durch müssten. Hochsensible Kinder ermöglichen – auch wenn das nicht ihre Aufgabe ist – noch einmal neu auf unsere Welt zu blicken und vielleicht auch die Chance anzunehmen, gemeinsam kreative und passende Wege zu finden, die die Bedürfnisse aller Familienmitglieder neu in den Blick nehmen und uns zu mehr Verbindung und Achtsamkeit im Alltag führen dürfen. ♦

WENN DER KITAALLTAG FÜR EIN KIND ZU VIEL WIRD



Manche Eltern spüren schon früh: Irgendetwas ist anders. Vielleicht nicht dramatisch anders, aber eben deutlich abweichend von anderen Familien. Vielleicht gibt es auch die Frage: Warum ist es bei uns eigentlich immer so schwer? Je mehr das Kind aus dem Familienalltag austritt und in andere soziale Kontexte kommt mit anderen Anforderungen, desto mehr kann sich das Gefühl verstärken und die Herausforderungen wachsen. Der Kita-Alltag scheint das eigene Kind mehr anzustrengen als der bisherige Alltag und vor allem mehr als andere Kinder. Nachmittage enden häufiger in Tränen. Geräusche, viele Menschen oder kleine Veränderungen bringen das Fass schneller zum Überlaufen. Und während andere Kinder scheinbar mühelos mitmachen, wirkt das eigene Kind oft erschöpft, gereizt oder wie »aus dem Nichts« überfordert. Wie kommt das zustande?

von Susanne Jiménez

→

Es ist kurz nach neun in der Kita. Max sitzt am Tisch und legt Dreiecke aneinander. Immer wieder. Hoch konzentriert, ganz bei sich. Während der Raum voller wird, Stimmen lauter werden und andere Kinder dazukommen, verändert sich etwas. Max' Körper spannt sich an, seine Schultern ziehen sich hoch, sein Blick wandert unruhig. Als die Gruppe ein Reimlied beginnt, ist es zu viel. Max schreit, wirft die Formen zu Boden und rennt davon bis ins Büro. Dorthin, wo es ruhiger ist. Für Eltern und selbst einige pädagogische Fachkräfte sind solche Situationen oft schwer einzuordnen. Von außen wirkt es wie ein Wutausbruch. Vielleicht kommt die Frage auf, ob das Kind einfach »zu sensibel« ist oder ob man konsequenter sein müsste. Viele Eltern fragen sich auch: Mache ich etwas falsch? Warum scheint mein Kind Dinge nicht auszuhalten, die für andere selbstverständlich sind? Was dabei aber leicht übersehen wird: Manche Kinder erleben ihren Alltag als deutlich überfordernder. Sie nehmen Geräusche, Bewegungen, Gerüche oder Stimmungen intensiver wahr. Ihr Nervensystem verarbeitet Reize anders: nicht besser oder schlechter, sondern eben anders. In lauten, vollen, schnellen Umgebungen kann das zu einem inneren Dauerstress werden. Wenn dann noch soziale Anforderungen oder Übergänge dazukommen, gelingt Regulation irgendwann nicht mehr.

DIE EXPERTIN
IN DIESEM BEITRAG

Susanne Jiménez gehört seit 2025 zum Netzwerk des *Institut für Bindungsbegleitung* von Susanne Mierau. Sie ist Heilpädagogin, Sozialarbeiterin sowie Beraterin und Dozentin für pädagogische Fachkräfte und Eltern.



VOM VERDACHT ZUR DIAGNOSTIK

Fachkräfte beobachten solche Kinder oft sehr genau. Manchmal gibt es erste vorsichtige Hinweise: Ihr Kind scheint sehr viel wahrzunehmen. Oder: Der Alltag ist für ihn sehr anstrengend. Begriffe wie Neurodivergenz stehen vielleicht im Raum. Auch wenn pädagogische Fachkräfte in der Kita keine Diagnosen stellen dürfen, sind sie manchmal sensibilisiert für Anzeichen, um dann an Fachpersonen weiter zu verweisen. Für Eltern ist das häufig ein Moment zwischen Erleichterung und Verunsicherung. Von hier an beginnt eine sehr genaue Betrachtung durch Fachpersonen, um den Ursachen genau auf die Spur zu gehen. Auch wenn Neurodivergenz wie eine Autismus-Spektrum-Störung heute schneller im Raum stehen, braucht es eine sehr gute Feindiagnostik, um auch medizinische Ursachen auszuschließen oder andere Störungen der kindlichen Entwicklung. Eine differenzierte Diagnostik hilft, neuroentwicklungsbedingte Besonderheiten von anderen Ursachen abzugrenzen und mögliche physiologische oder medizinische Faktoren auszuschließen. Sie schafft eine fundierte Grundlage für passende Unterstützung und kann Eltern entlasten, indem sie Orientierung gibt und vorschnelle Zuschreibungen vermeidet.

WENN SICH DER VERDACHT AUTISMUSPEKTRUM-STÖRUNG ODER ADHS BESTÄTIGT

Neurodivergenz beschreibt, dass Gehirne unterschiedlich arbeiten. Für den Alltag bedeutet das vor allem eines: Das Verhalten eines Kindes ist kein Zeichen von mangelnder Erziehung, sondern ein Ausdruck dessen, wie viel gerade auf es einwirkt. Nicht das Kind ist »zu viel«, oft ist der Alltag es. Ein erster hilfreicher Schritt kann sein, den Blick zu verändern: Weg von der Frage, wie das Kind besser funktionieren kann, hin zu der Frage, was es braucht. Welche Situationen kosten besonders viel

Kraft? Wo helfen Pausen, Rückzug oder klare Strukturen? Und wie kann Sicherheit entstehen, bevor Entwicklung erwartet wird? Diese Fragen sind sowohl für das familiäre Umfeld, als auch für den pädagogischen Alltag sinnvoll. Kita-Fachberatungen helfen Fachkräften dabei Auffälligkeiten fachlich einzuordnen und den Alltag reflektiert anzupassen. Sie unterstützen Teams dabei, Belastungsfaktoren zu erkennen, Reizüberflutung zu reduzieren und Strukturen zu schaffen, die Regulation ermöglichen. Dabei stärken sie einen ressourcen- und bedürfnisorientierten Blick auf das Kind. Auch eine Begleitung im Kitaalltag kann dazu beitragen, Überforderung früh wahrzunehmen und dem Kind Sicherheit zu geben. Durch gezielte Unterstützung bei Übergängen und in belastenden Situationen wird Teilhabe ermöglicht, ohne das Kind dauerhaft zu überfordern. Denn ja: auch neurodivergente Kinder können in der Kita gut integriert werden. Elternberatung hilft Eltern zusätzlich dabei ihr Kind besser zu verstehen und den Familienalltag entlastender zu gestalten. Sie bietet Orientierung im Umgang mit Diagnostik, unterstützt bei Entscheidungen und stärkt die elterliche Sicherheit im Blick auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes. Damit das Kind in seinem Sein gut eingebettet und unterstützt werden kann. ♦

WENN DER ALLTAG ZU VIEL WIRD

Was Eltern tun können

- **BELASTENDE SITUATIONEN BEOBACHTEN**
Wann kippt die Stimmung? Lärm, Übergänge und soziale Dichte sind häufige Auslöser.
- **REGULATION VOR ANPASSUNG STELLEN**
Ein Kind kann sich nur entwickeln, wenn es sich innerlich sicher fühlt.
- **AUSTAUSCH MIT DER KITA SUCHEN**
Beobachtungen teilen, Fragen stellen, gemeinsam hinschauen
- **KLEINE ENTLASTUNGEN ERLAUBEN**
Rückzug, Rituale und Pausen sind kein Verwöhnen, sondern Raum für Regulation.
- **SICH SELBST UNTERSTÜTZUNG HOLEN**
Unsicherheit gehört dazu. Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Anzeige

Herzlich Willkommen in Ihrem Waldkindergarten!

Wir bauen Ihnen schnell und kosteneffizient Ihren Waldkindergarten in Holzmodulbauweise.



← HIER GEHT'S ZUM
WALDKINDERGARTEN

L-systems

www.L-systems.biz

WIRTSCHAFTLICH | MODULAR | NACHHALTIG

Susanne Mierau

JEDES KIND IST ANDERS

KOLUMNE

Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin, Familienbegleiterin, Autorin und Speakerin und unterstützt seit 20 Jahren Familien sowie Fachpersonen dabei, Beziehungen bedürfnisorientiert zu gestalten.

Es gibt diese Sätze, die vielleicht sogar gut gemeint sind, aber letztlich oft nicht helfen: »Du musst wirklich härter durchgreifen!«, »Dein Kind muss lernen, im Leben zurechtzukommen!«

Natürlich ist es wichtig, Kinder auf das Leben vorzubereiten und sie dabei zu unterstützen, sich in sozialen Gruppen zurechtzufinden. Aber was soll man tun, wenn das eigene Kind einfach anders erscheint als der Durchschnitt? Dann sitzt man da mit einem Kind, das scheinbar aus einem anderen Takt gefallen ist: zu laut, zu leise, zu sensibel, zu langsam – zu irgend-etwas für diese Welt.

Dabei ist die Idee, dass Menschen unterschiedlich sind, gar nicht neu. Schon in der Antike versuchten Philosophen und Mediziner, diese Unterschiede zu verstehen und Menschen in Temperamente einzuteilen. Die moderne Wissenschaft zeigt heute deutlich: Kinder kommen bereits mit unterschiedlichen Temperamentsdimensionen auf die Welt, die sich im Zusammenspiel mit ihren Erfahrungen zu Persönlichkeitseigenschaften ausbilden. Manche reagieren von Anfang an intensiver, andere zurückhaltender. Manche brauchen mehr Struktur und Rhythmus, andere weniger. Manche gehen offen auf Neues zu, andere vorsichtiger. Diese Unterschiede sind weder gut noch schlecht, sondern Ausdruck menschlicher Vielfalt. Diese Vielfalt brauchen wir in sozialen Gruppen: Gerade in Kindergruppen lässt sich gut beobachten, wie Kinder von-



einander und miteinander lernen und sich in ihren Fähigkeiten ergänzen – auch im Temperament. Es ist wichtig, dass es Menschen gibt, die schnell reagieren, und andere, die zum Innehalten und Nachdenken anregen. Probleme entstehen dort, wo wir Unterschiede bewerten, statt sie zu verstehen, und wo wir versuchen, Kinder gleichzumachen.

Für Kinder ist es entscheidend, dass ihre Bezugspersonen sie als Menschen annehmen und verstehen. So erfahren sie, dass sie gut und wertvoll sind.

Bringen sie Temperamentsmerkmale mit, die ihnen das Zurechtkommen in der Gruppe erschweren, brauchen sie Unterstützung, um passende Strategien zu entwickeln. Ein reizoffenes Kind muss lernen, Reize zu dosieren und Pausen zuzulassen. Ein sehr kontaktfreudiges Kind braucht Begleitung, um andere nicht zu überfordern. Ein aggressives Kind muss lernen, sozialverträglich die Frustration auszudrücken. All das lernen Kinder nicht durch Strenge, Druck oder Scham.

Sie lernen es in Beziehung: Da ist ein Mensch, der mich annimmt, mir Sicherheit gibt und mir hilft. Wer das Temperament eines Kindes anerkennt, kann vorausschauend begleiten, regulieren und stärken – und so dazu beitragen, dass ein Kind sein Potenzial entfalten kann. Auf diese Weise lernen Kinder nämlich wirklich, mit der Welt zurechtzukommen: der äußeren und der inneren. ♦

Institut
für Bindungsbegleitung

Susanne Mierau

Bindungsorientierte Beratung und Begleitung

Für Eltern

Unterstützung bei Erziehungsfragen, herausfordernden Situationen und Übergängen. Stärkend, alltagsnah und individuell – online und vor Ort.

Für Fachpersonen

Fort- und Weiterbildungen rund um bindungsorientiertes Arbeiten. Praxisnahes Wissen und professionelle Begleitung für pädagogische und beratende Fachkräfte.



[bindungsbegleitung.de](https://www.bindungsbegleitung.de)

