



Mira Wolters

Hochsensible Kinder in Krippe und Kita

Erkennen – Verstehen – Begleiten

Mira Wolters

Hochsensible Kinder in Krippe und Kita

Erkennen – Verstehen – Begleiten

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

© 2025 Mira Wolters, 2., veränderte Auflage

Erstauflage 2023

Lektorat: Tina Grimm

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Umschlag: iStock/pijama61

Illustrationen Innenteil: iStock/Mashot

ISBN 978-3-7583-8157-7


www.bod.de

ELAINE N. ARON:

„Um ein außergewöhnliches Kind großzuziehen, muss man bereit sein, sich auf ein außergewöhnliches Kind einzulassen.“

(Aron 2014, S. 32)

INHALT

Seite	Kapitel
6	Hochsensible Kinder in Krippe und Kita <i>Vorwort</i>
13	1. Was bedeutet Hochsensibilität?
17	2. Grundlagen der Hochsensibilität
27	3. Hochsensible Kinder in Krippe und Kita
43	4. Fragebogen von Elaine Aron
49	5. Beispiele aus der Praxis
59	6. Die Schlüssel zum Glück
72	7. Hochsensibilität als Ressource
81	8. Exkurs: Die Bedeutung der Erholung <i>Stress und Entspannung</i> 
90	9. 10 Tipps für einen entspannten Umgang im Kita-Alltag
96	10. Team-Regeln
99	11. Für das Gespräch mit Eltern
101	Literatur

Hochsensible Kinder in Krippe und Kita

Vorwort

Ein großes Hallo an dich,

wenn du diese Zeilen liest, hast du vielleicht ein Kind vor Augen, bei dem du dich fragst: Ist es hochsensibel? Oder du weißt es bereits, bist dir aber unsicher, wie du auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen kannst. Vielleicht interessierst du dich auch aufgrund deiner Ausbildung, deines Studiums oder einfach so für dieses Thema. Wie schön! Das freut mich sehr. Lass uns gemeinsam in diese besondere Welt eintauchen und mit vielen neuen Erkenntnissen in die Kita zurückkehren, um die Kinder bestmöglich zu begleiten.

Worum geht es nun genau?

Schon im Säuglings- und Kleinkindalter fällt auf: Es gibt Babys, die die Nahrung annehmen, die ihnen angeboten wird, die Windeln tragen, in die sie gewickelt werden, oder die Raumtemperatur so akzeptieren, wie sie ist. Andere wiederum reagieren auf kleinste Veränderungen: Sie mögen kein grelles Licht, keine lauten Geräusche, bemerken Temperaturschwankungen, Änderungen beim Essen oder eine neue Windelmarke. Wenn sie älter werden, fühlen sie sich vielleicht leichter gekränkt und weinen schneller, zeigen außergewöhnliches Mitgefühl oder sind so glücklich, dass es sie überfordert. Sie stören sich an Dingen, die anderen nichts oder wenig aus-

machen: Das können Kleiderstoffe, Gerüche, Geräusche oder auch fremde Menschen und große Gruppen sein (vgl. Aron 2014, S. 11 f.). Diese Kinder sind sensibler als andere und werden als hochsensibel bezeichnet.

Kinder entwickeln Strategien

Hochsensible Kinder sind unterschiedlich. Bedingt durch ihre Persönlichkeit und geprägt durch ihre Umwelt entwickeln sie sich auf verschiedene Weise und eignen sich im Laufe der Zeit Strategien an, um mit den Gegebenheiten und Erwartungen umzugehen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass sie sich zurückziehen, wenn sie eine Pause brauchen, oder dass sie nachfragen, wie etwas gemeint war, wenn sie es nicht einordnen können. Es kann aber auch bedeuten, dass sie ihre Grenzen nicht respektieren und mehr aushalten, als ihnen guttut, weil sie nicht auffallen wollen, oder dass sie ihr Selbstvertrauen verlieren, wenn sie ständig hören: „Du bist so sensibel.“ Es kann auch dazu führen, dass sich Kinder in der Kita so lange kooperativ verhalten, bis sie beim Abholen in den Armen der Eltern weinend (oder wütend) zusammenbrechen. Es macht also einen großen Unterschied, ob Kinder ihre Hochsensibilität akzeptieren oder ablehnen, ob ihre Bedürfnisse wahrgenommen und beantwortet oder ob sie ignoriert und übergangen werden.

Manche Kinder fühlen sich allein wohler, anderen geht es in der Gemeinschaft besser. Manche sind zurückhaltend und beobachtend und werden als ängstlich oder

schüchtern wahrgenommen, andere sind aktiv und entscheidungsfreudig und wirken dadurch rebellisch und sehr selbstbewusst (vgl. Aron 2014, S. 12 f.). Wenn Kinder beide Wesenszüge in sich vereinen, sind sie kommunikativ und aufgeschlossen, und im nächsten Moment suchen sie Ruhe und ziehen sich zurück (vgl. Kapitel 2: „Intro- oder extravertiert“, S. 23).

Herausforderung: Gruppengröße

In der Kita treffen viele Kinder und Erwachsene aufeinander. Es ist nicht einfach, jedem neuen Kind die Aufmerksamkeit zu schenken, die es braucht. Vielleicht gelingt es in den ersten Tagen oder Wochen, aber dann werden die Abläufe zur Routine, und man hofft als Fachkraft, dass es dem Kind gut geht, und ist erleichtert, wenn es sich eingelebt hat.

Jedes Kind verdient es, bedürfnisorientiert aufwachsen zu können und in der familienergänzenden Begleitung einen sicheren Ort zu finden, an dem es sich wohlfühlen und entfalten kann. Bei Gruppengrößen von zehn und mehr Kindern in der Krippe und mehr als 20 Kindern im Kindergarten ist ein achtsames Miteinander unerlässlich – aber nicht immer leicht umzusetzen.

Wenn Kinder aus dem Rahmen fallen

Es vergeht wohl kaum ein Kita-Tag, an dem alles so läuft, wie man es sich wünscht. Und wenn die Kollegin ausfällt, der Auszubildende seinen Berufsschultag hat und die

Vertretung erst in zwei Stunden kommen kann (wenn überhaupt), dann merkt man, dass der Betreuungsschlüssel nicht ausgewogen genug ist. Nun ist das seit Jahren ein leidiges Thema und ich kann nur wünschen, dass diejenigen, die noch größere Gruppen fordern, die Argumente des Fachpersonals nicht hören oder wichtige Entscheidungen scheuen, mal eine Woche bei uns mitarbeiten. Sie würden sicherlich zu klügeren Schlussfolgerungen kommen. Bis dahin bleiben die Fachkräfte in diesem Trubel gefangen und hoffen, den Tag ohne größere Schäden zu überstehen.

Und dann sind sie da, die Kinder, die irgendwie anders sind, mit einem Verhalten, das schwer einzuordnen ist. Tim braucht ewig, um zu sagen, ob er Wurst oder Käse auf dem Brot haben will. Nele räumt immer für alle Kinder auf und Can weint, wenn es in der Gruppe zu laut ist...

Frühpädagogik mit Herz

Wir wissen nicht, wann sich die Betreuungssituation in den Kitas verbessern wird. Es ist auch nicht sinnvoll, darauf zu warten, denn die Kinder, die wir jetzt begleiten, brauchen jetzt unsere Aufmerksamkeit. Die ersten Jahre im Leben eines Kindes sind prägend für seine Entwicklung, deshalb ist es wichtig, dass es den Kindern bei uns gut geht und natürlich auch, dass es dir als Fachkraft gut geht.

Die Eltern vertrauen uns morgens nicht nur ihr Kind an, sondern verbinden damit auch den dringenden Wunsch,

dass es bei uns gut aufgehoben ist. Und wir haben einen Grund, warum wir diesen Beruf gewählt haben. Wahrscheinlich hat es etwas damit zu tun, dass wir gerne mit Kindern zusammen sind, dass uns ihr herzliches Lachen begeistert, uns ihre mitfühlende Art erwärmt oder sie uns an die Leichtigkeit und Freude unserer eigenen Kindheit erinnern. Das ist etwas Wunderbares und mit nichts zu vergleichen. Das macht unsere Arbeit so wertvoll.

Wenn sich Kinder aber nicht wohlfühlen, weil sie ausgegrenzt, bestraft oder beschämt werden, kann das negative Auswirkungen haben und deutliche Spuren hinterlassen (vgl. Hohmann 2022, S. 16). Unser heutiges Handeln entscheidet darüber, welches Bild das Kind von sich und der Welt entwickelt. Umso wichtiger ist es, genau hinzuschauen, Bedürfnisse zu erkennen und entsprechend zu handeln. Dabei bist du immer wichtig im Leben der Kinder, nicht nur während der Zeit, in der sie bei dir in der Kita sind, sondern in vielfältiger Weise darüber hinaus, weil du sie prägst.

Hochsensible Kinder verstehen

Wie können wir hochsensiblen Kindern einen guten Start in der Gruppe ermöglichen und wie können wir auf ihre Bedürfnisse eingehen, auch wenn sie sich in unseren Augen merkwürdig verhalten? Was wollen sie uns eigentlich mitteilen und wie zeigen sie es? Der wichtigste Tipp vorweg: Lass dir und dem Kind Zeit. Es reagiert in bestimmten Situationen anders. Das kann zunächst eine