

Verena Platte

9 TIPPS FÜR DICH UND
DEIN HOCHSENSIBLES
KIND; UM EINEN
ENTSPANNTEN ALLTAG ZU
GESTALTEN



Das Zusammenleben mit einem besonders feinfühligem Kind ist nicht immer leicht. Weder für dich als Elternteil, noch für dein Kind. Ich kenne Eltern, die versuchen ihren gesamten Tagesablauf nach den Wünschen und Bedürfnissen ihrer Kinder zu gestalten. Und ich kenne Eltern, die ihre Kinder in eine Tagesstruktur pressen, die sie überreizt und überfordert.

Viele hochsensible Kinder brauchen eine Mischung aus beidem. **Sie brauchen Eltern, die ihre Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen und sie brauchen Eltern, die ihnen Struktur, Orientierung und Sicherheit vermitteln.**

Im Folgenden möchte ich dir neun KONKRETE Möglichkeiten vorstellen, wie du den gemeinsamen Alltag entspannter gestalten kannst und wie du gleichzeitig die Beziehungsqualität zu deinem Kind verbesserst.

1. Zeit



Ich kann gar nicht stark genug betonen, wie wichtig dieses Thema für ALLE hochsensiblen Menschen ist. Wir brauchen Zeit! Zeit, um alleine zu sein, Zeit um Dinge zu verarbeiten, Zeit um kreativ zu werden, Zeit um uns in der Natur verbunden zu fühlen, Zeit um uns mit anderen auszutauschen und noch vieles, vieles mehr.

Der Alltag etlicher Kinder sieht heute anders aus. Es gibt wenig Zeiten, in denen sie einfach sein können. Ungeplant im Hier und Jetzt. Sondern nach dem Kindergarten geht es noch zu dem Musikkurs, das Wochenende wird zugeplant, oder die Erwachsenen haben keine Zeit, weil in ihrem Leben so viel Stress und Druck herrscht.

Dein Kind wird definitiv davon profitieren, wenn du ihm und euch Zeitfenster schenkst, in denen es nichts zu tun gibt. Entschleunigung und Langeweile sind hier die Stichwörter.

2. Rückzug/Ruhezeiten



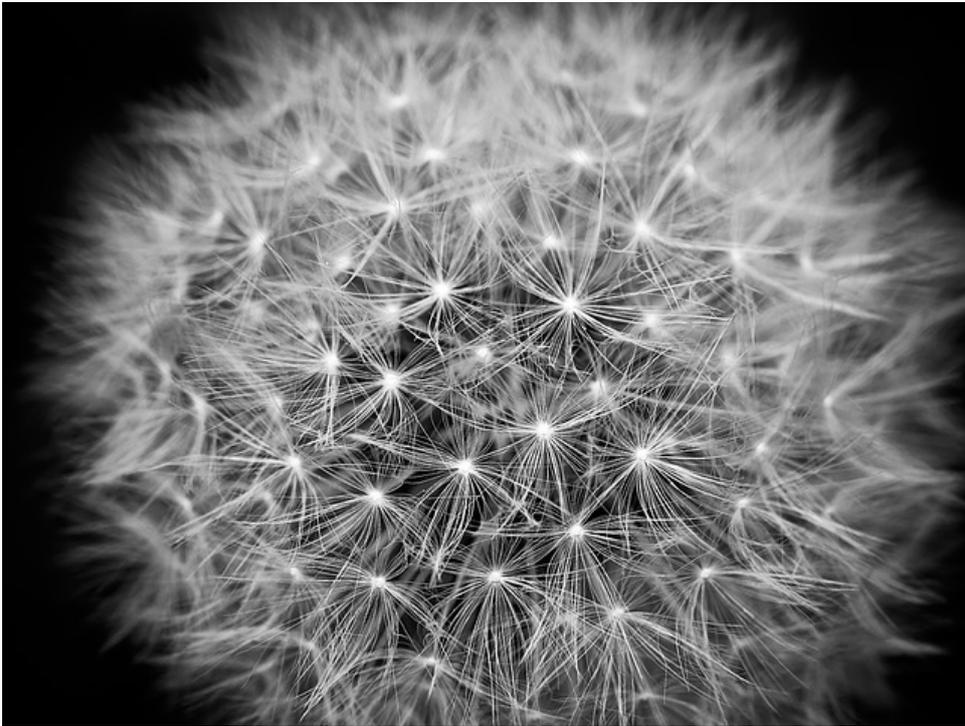
Eine Rückzugsmöglichkeit ist wichtig! Dein Kind profitiert davon, wenn es die Möglichkeit hat sich bei Überreizung zurückzuziehen.

Du kannst dein Kind passiv darin unterstützen, indem ihr z.B. gemeinsam einen Bereich in der Wohnung dafür schafft. Frag dein Kind, ob es alleine sein möchte, oder nicht. Kinder wissen das sehr gut. Wenn es alleine sein möchte, dann respektiere das. Auch ein Kind hat das Bedürfnis nach Privatsphäre.

Aktiv kannst du es einladen zum Kuscheln, massieren, gemeinsam ein Buch vorlesen, oder einem Hörspiel lauschen.

Du und dein Kind, ihr wisst am besten, was euch guttut! Du kannst von deinem Kind nicht erwarten, dass es selbst auf dich zukommt und dich um eine Ruhezeit bittet. Beobachte es, schätze den Tag ein und dann frag einfach nach. Oder verankere die Ruhezeit als festes Ritual in eurem Tagesablauf.

3. Struktur



Wie du weißt, werden hochsensible Kinder gerne vorbereitet und sind über spontane Veränderungen nicht zwingend begeistert ;) Du unterstützt sie oft schon allein dadurch, in dem du, dein Verhalten und der Tagesablauf einschätzbar sind. Es hilft deinem Kind zu wissen, wann du es vom Kindergarten abholst, was ihr danach zusammen unternimmt, oder was es nachher zum Abendessen gibt.

Das bedeutet nicht, dass du stundenlange Gespräche darüber führen musst, sondern schlicht, dass dein Kind über deine Planung informiert ist. Was übrigens absolut nicht ausschließt, dass ihr gemeinsam überlegt was ihr unternehmen möchtet, oder dass IMMER alles gleich sein muss.

Hochsensible Kinder müssen üben, auch mit unangenehmen Situationen umgehen zu können. Wie immer kommt es auf das gewisse Maß an.

4. Reizarmut



Machen wir uns bewusst, wie wir als Kinder aufgewachsen sind und von welcher medialen Präsenz und Spielzeugvariationen die Kinder heutzutage überschwemmt werden. Ich bin als Kind jeden Tag draußen gewesen, hab mir eine Playmobillandschaft in meinem Zimmer aufgebaut und hatte ein paar wirklich tolle Spielkameraden. Mittlerweile sind Fernseher, Handy, Laptop etc. aus der Kinderwelt kaum noch wegzudenken. Von all den bunten, Geräusche produzierenden Spielzeugen ganz zu schweigen. Als ich neulich durch die Regale der Kinderspielzeugabteilung eines Kaufhauses geschlendert bin, war ich fassungslos. Stichwort Überreizung bei einem hochsensiblen Kind... **Nimm Reize weg! Das hilft!** Wenn dein Kind schon fast überfordert ist, wenn du den Fernseher ausmachst, dann halte es aus. Langeweile ist der Grundstein für Kreativität! Auch im Hinblick auf die Einrichtung des Kinderzimmers könntest du einwirken. Weniger ist mehr! Wechsle lieber immer mal wieder Spielzeuge aus, als alle Regale vollzupacken. Geschlossene Schränke, oder Kisten sind besser als offene Regale. Und eine gewisse Grundstruktur, um Ordnung zu halten ist ebenfalls unterstützend. Tipp: Auf die Legokiste kommt ein Foto mit Legos, auf die Kiste mit den Büchern eins mit Büchern usw. Dann wird dein Kind auch viel selbstständiger in der Lage zu sein aufzuräumen. ;)

5. Rituale



Rituale sind wichtig! Sie geben Struktur, Sicherheit und Wohlbefinden. Außerdem können sie helfen, wenn dein Kind bereits überreizt ist, sich wieder zu entspannen. In meiner letzten Einrichtung gab es nach dem Mittagessen die Möglichkeit in die Geschichtenzeit zu gehen. Und ich würde behaupten, dass vor allem die sensiblen Kinder, diese Zeit besonders genutzt haben. Zusammen eine Geschichte anhören, miteinander, oder mit der Erzieherin zu kuscheln, vielleicht noch einen warmen Tee zu trinken... das alles entspannt den Körper und tut der Seele gut. Ein Abendritual z.B. ein Buch vorm Schlafen gehen zu lesen, ein Tischspruch vor dem Essen, oder ein Verabschiedungsritual im Kindergarten wären dafür Beispiele. **Wir Erwachsene unterschätzen manchmal, welche Bedeutung Rituale für Kinder haben können.**

Ein sehr sensibles Mädchen hat bei mir in der Einrichtung immer genau die gleiche Art sich von seiner Mama zu verabschieden. Es geht zu unserem Gruppenfenster (die Einrichtung ist ebenerdig), öffnet das Fenster und die Mama gibt ihr noch einen Abschiedskuss. Danach winkt das Mädchen, bis die Mama davon geradelt ist, schließt das Fenster und startet in den Kindergartenalltag. Alles super entspannt. Als das Mädchen neu-lich recht spät gebracht wurde, wollte eine Kollegin dieses Ritual abkürzen, mit dem Vorschlag der Mama im Flur zu winken. Katastrophe!

Also nutze Rituale für dein Kind und dich :)

6. Bewegung



„**Raus aus dem Kopf, rein in den Körper**“, das ist mein Motto! Ich habe jahrelang unter meiner Hochsensibilität und dauerhafter Überreizung gelitten und das ging bis zum Burn Out. Was brachte die Wende? Keine Therapie, kein Coaching und kein Buch, sondern Sport! Seitdem ich mehrmals die Woche bouldern und klettern gehe, geht es mir gut! Aggressionen, Überreizung, Ängste, Stress etc. lasse ich an der Wand. Und rückblickend habe ich meine Schulzeit emotional nur deswegen einigermaßen überstanden, weil ich meine Freizeit damit verbracht habe auf Bäume zu klettern oder Hunde auszuführen. Ich war draußen und in Bewegung!

Und für Kinder ist es nicht anders. Sich zu bewegen, sich in seinem Körper zu erleben, seine Grenzen zu erforschen und vielleicht sogar richtig ausgepowert danach zu sein, das tut gut! Das baut Stress ab, entspannt und hilft das Selbstbewusstsein zu stärken. Als Mutter von einem hochsensiblen Kind neigen viele Frauen dazu, sehr zu verkopfen. **Und ich möchte dich einladen, den Kopf auszuschalten und mit deinem Kind Natur und Bewegung zu erfahren!** Wie das aussehen kann, hängt von dir und deinem Kind ab! Vielleicht gibt es einen schönen Ort im Wald, vielleicht einen schönen Spielplatz, vielleicht fühlt es sich im Wasser pudelwohl und ein Schwimmbad ist der richtige Platz. Beobachte dein Kind, frage dein Kind und dann probiert es einfach aus. Du musst NICHT die perfekte Lösung finden! Sondern dich auf den Weg machen!

7. Gefühle



Das ist natürlich DAS Thema für hochsensible Kinder! Gefühle gehören dazu, Gefühle können sehr intensiv sein, Gefühle brauchen Raum, Gefühle dürfen geäußert werden. Ich lade dich ein selbst ein Vorbild zu werden. Sei nicht die Mutter, die ihre Gefühle unterdrückt, oder herunterspielt. Äußere sie! Es ist in Ordnung traurig zu sein, es ist in Ordnung sich halb tot zu lachen und es ist in Ordnung sich zu ärgern. Natürlich sollst du nicht deine Probleme anfangen mit deinem Kind zu besprechen! Aber es hilft einem Kind die Situation einzuschätzen und es lernt, dass es selbst über seine Gefühle sprechen kann.

Ich hatte erst kürzlich bei der Arbeit die Situation, dass ich beim Mittagessen mit den Kindern echt sauer geworden bin. Der Geräuschpegel war für mich fast unerträglich und ich hab das ziemlich deutlich gesagt. Um anschließend zu merken, dass es an meinem Zustand liegt und nicht an den Kindern. Also hab ich den Kindern erklärt, dass es mir leidtut, aber dass ich gerade so Kopfschmerzen hab, weil ich krank werde und das für mich heute alles etwas Anstrengender ist, als sonst.

Auch Erwachsene verhalten sich nicht immer richtig! Aber wir können uns entschuldigen, wir können unsere Gefühle erklären und dadurch Vorbild sein.

Zum Thema Gefühle gehört nicht nur der impulsive Ausdruck, sondern auch ein gemeinsames Austauschen und damit auch Verarbeiten. An einem Tag kann so vieles passieren. Viele Kinder haben ein Bedürfnis über ihr Erlebtes zu sprechen.

Frag dein Kind, wie es ihm heute ging. Frag konkret! Ein: „Wie war es heute im Kindergarten“, ist sehr allgemein. „Hat dich heute etwas traurig gemacht? Mit wem hast du heute gespielt? Was habt ihr gespielt? Was hat dir heute am Meisten Spaß gemacht“, hilft deinem Kind leichter ins Gespräch zu kommen.

Übrigens! Auch du darfst von deinem Tag erzählen ;)



8. Beteiligung



Mein berufliches Steckenpferd! Ich bin eine absolute Verfechterin davon, Kinder zu beteiligen! Gleichzeitig bin ich der absoluten Überzeugung, dass Kinder die Führung eines Erwachsenen brauchen. Ich gehör also nicht in die Laizzes faire Ecke ;) und zu diesem Thema werde ich sicherlich noch einiges schreiben. **Ich glaube, dass hochsensible Kinder von einer ernst gemeinten Beteiligung ganz tief profitieren können.** Du stärkst damit ihr Selbstvertrauen und auch ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit!

Ganz profan und einfach könntest du mit deinem Kind gemeinsam überlegen, was ihr nach dem Kindergarten unternehmen möchtet. Oder was es zum Abendessen geben soll. Beteiligung bedeutet aber auch, dass ihr dann zusammen einkaufen geht, gemeinsam entscheidet und das Essen zusammen zubereitet. **Beteiligung bedeutet, dass ihr beide zuständig seid.** Wenn sich dein Kind eine Brezel vom Bäcker wünscht und das für dich in Ordnung ist, dann ermutige dein Kind sich die Brezel auch selbst zu kaufen! Selbst der Bedienung zu sagen, was es möchte und auch selbst zu zahlen.

Das sind manchmal nur ganz kleine Situationen im Alltag, die dein Kind so sehr stärken und in denen du als Mutter lernen kannst loszulassen und dein Kind einfach toll zu finden :)

9. Selbstfürsorge



Eine überreizte, überängstliche, verunsicherte Mama hilft deinem Kind nicht!

Je entspannter, authentischer und stärker du dich selbst fühlst, desto leichter wird das Zusammenleben mit deinem Kind!

Also, denk nicht nur an dein Kind ;) denk auch an dich! Nimm dir Zeit für dich, finde heraus, was dir hilft in deine Mitte zu kommen. Übernimm ehrliche Verantwortung für dich! Ich bin der Überzeugung, dass das einer der wichtigsten Punkte ist, für die Entwicklung zu einem selbstbewussten, hochsensiblen Erwachsenen!

Fazit

Wenn du bis hier hin gelesen hast, dann bist du definitiv daran interessiert dein hochsensibles Kind wirklich verstehen zu wollen! Als Erwachsene denken wir oft genug, dass wir unsere Kinder retten, oder ihnen ganz viel beibringen müssen. Ich glaube, unsere Kinder wissen oft ganz genau, was ihnen guttut.

Sie zeigen uns durch ihr Verhalten, was sie von uns brauchen und sie sind eine Einladung an uns, auch von ihnen zu lernen! Ich würde mich wahnsinnig freuen, wenn du dir einmal Gedanken zu genau dieser Frage machst: „Was hab ich von meinem Kind gelernt? Was kann ich von meinem Kind lernen?“ Ein Wechsel der Perspektive kann neue Welten öffnen.

Kinder sind so bunt wie die Welt! Lassen wir uns von ihnen verzaubern.

Hast du Fragen und Anregungen? Gibt es Themen, die dir besonders am Herzen liegen? Oder hast du ein ganz spezielles Problem mit deinem hochsensiblen Kind? Ich freue mich über euer Feedback und Input für neue Blogartikel!

Deine Verena