

Mildi Karin Sand

GEFÜHLSTARKE KINDER

DEIN BAUCH IST KEIN VULKAN

Das große Praxisbuch für die Kita

mit Zeichnungen von Anna Lena Wollny

edition claus



**THE
N**

Vorwort	14
TEIL 1	GEFÜHLSSTARKE KINDER
Kapitel 1	Einführung in die Welt gefühlsstarker Kinder 18
Kapitel 2	Wie sich Gefühlsstärke äußert 21
Kapitel 3	Weitere Aspekte von Gefühlsstärke 25
Kapitel 4	Warum Kinder gefühlsstark sind 29
	Genetische Faktoren 29
	Anatomische Besonderheiten 32
	Das Paradigma der Neurodiversität 33
	Äußere Einflüsse 36
	Gefühlsstärke als Hinweis auf tieferliegende Ursachen 38
	Gefühlsstark dank bedürfnisorientierter Erziehung? 41
	Fallbeispiel: Leon 45
TEIL II	DIE NEUROEMOTIONALE ENTWICKLUNG GEFÜHLSSTARKER KINDER
Kapitel 1	Eine andere Art der Entwicklung 48
Kapitel 2	Von der Wahrnehmung zum Gefühl 48
Kapitel 3	Die emotionale Entwicklung von Kindern 56
Kapitel 4	Nicht nur Selbstkontrolle, sondern Selbstregulation 59
Kapitel 5	Die exekutiven Gehirnfunktionen 63
	Die Entwicklung der exekutiven Funktionen 65
	Gezielte Förderung der exekutiven Funktionen in der Kita 69
Kapitel 6	Selbstregulation beginnt bei uns 72
Kapitel 7	Gefühlsstarke Gehirne im Stressmodus 75
Kapitel 8	Wirksame Regulationsstrategien für den Alltag 78

Inhalt

	Beziehungsbasierte Strategien	78
	Körperlich orientierte Strategien	79
	Sinnes- und Wahrnehmungsstrategien	82
	Kognitive, spielerische und emotionale Strategien	86
Kapitel 9	Wie Kinder ihr Stresslevel wahrnehmen lernen	92
	Die Gefühlsampel	93
	Praxisideen für die Arbeit mit der Gefühlsampel	97
Kapitel 10	Bedingungen für ein niedriges Stresslevel	98
	Stressarme Umgebung	99
	Begleiten statt in Watte packen	101
	Verantwortung übernehmen	102
	Stressoren	103
	Regelmäßige Bewegungsphasen	109
	Regelmäßige Rückzugsphasen	111
	Stressreduzierende Haltung	112
	Fallbeispiel: Zara	115
Teil III	WAS BRAUCHEN GEFÜHLSSTARKE KINDER?	
Kapitel 1	Von Anfang an gefühlsstark	118
Kapitel 2	Die Begleitung gefühlsstarker Babys	118
Kapitel 3	Bedürfnisse erkennen, verstehen und begleiten	120
Kapitel 4	Ein Wunsch ist kein Bedürfnis	122
Kapitel 5	Das Vulkan-Modell zur Verhaltensklärung	124
	Nicht jedes Verhalten ist ein Signal für Mangel	127
Kapitel 6	Von ungünstigen zu hilfreichen Verhaltensstrategien	128
Kapitel 7	Mit gefühlsstarken Kindern kommunizieren	129
	Worauf kommt es an in der Kommunikation?	130
Kapitel 8	Führung, die Sicherheit gibt	133
	Merkmale natürlicher Autorität	134
Kapitel 9	Selbstwertgefühl:	

Inhalt

	Vorsicht vor dem inneren Kritiker	136
Kapitel 10	Stärken stärken	139
Kapitel 11	Resilienz als innere Kraft	144
	Fallbeispiel: Mohammed	146
Teil IV	PRAXISTIPPS FÜR DIE KITA	
Kapitel 1	Ausprobieren, anpassen, weiterentwickeln	150
Kapitel 2	Änderungen im Tagesablauf	152
Kapitel 3	Aufräumen	153
Kapitel 4	Eingewöhnung	154
	Gute Erziehungspartnerschaft als Basis	154
	Kurze Anwesenheitszeiten, die langsam gesteigert werden	155
	Eingewöhnungen staffeln	156
	Beobachtende Position einnehmen	157
	Zeit geben und Grenzen wahren	158
	Rituale	159
	Rückzugsort	160
	Aktivitäten in der Gruppe reduzieren	161
	Konstante Bezugskraft & Elternteil	161
	Schnuppertage	163
	Einzeleingewöhnung	163
	Übergangsobjekte	164
	Schnuller	166
	Bindungssymbole	167
	Eingewöhnungsbesuch zuhause	167
	Enger Austausch	169
	Haltung der Eltern	139
	Anzeichen für eine gelingende Eingewöhnung	171
Kapitel 5	Essen	173
	Speiseplan sichtbar machen	174
	Reizarme Raumgestaltung	174

Inhalt

	Einheitliches Geschirr und Besteck	175
	Ruhige Atmosphäre	176
	Festes Personal, wenn möglich Bezugskraft	176
	Fester, geeigneter Sitzplatz	177
	Aufgaben geben	178
	Rituale	179
	Flexible Zeiten ermöglichen	179
	Selbstbestimmung	180
	Notfallessen	181
Kapitel 6	Freispiel	182
Kapitel 7	Garderobe	183
	Vorbildfunktion	184
	Rituale	184
	Selbstbestimmung	185
	Hilfen zur Selbstständigkeit	186
	Extraplatz in ruhiger Ecke	186
	Zeitpunkt oder Gruppengröße	187
	Gehörschutz	188
Kapitel 8	Grenzen, Regeln und Strukturen	189
	Positive Formulierungen	189
	Einigkeit im Team	190
	Situationsbezogene Skripte	191
	Entwicklungsgerechte Strukturen und Regeln	192
	Nicht zu viele Regeln	192
	Vorbildfunktion	194
	Strukturen flexibel anpassen	195
	Regeln gemeinsam festlegen	196
	Piktogramme und andere Visualisierungen	197
Kapitel 9	Gruppenangebote/große Gruppen/ offenes Konzept	198
	Piktogramme	198
	Wahlfreiheit	199
	Begleitung durch die Bezugskraft	200

Inhalt

	Rückzugsmöglichkeiten	201
	Regulation vor der Teilnahme	201
	Übersprungshandlungen im Blick haben	202
Kapitel 10	Holen & Bringen	203
	Holen und Bringen außerhalb des Gruppenraums	203
	Feste Ansprechperson	205
	Schwierige Übergänge nach Pausen	205
	Willkommen heißen/Verabschieden ohne Druck	206
	Immer verabschieden	207
	Zeit für Überblick	208
	Übergabe von Arm zu Arm	208
	Übergangsobjekte	209
	Abschlusskreis	209
	Klarheit über Abholung	211
	Letzte Handlung vor dem Abschied	211
Kapitel 11	Kontrolle und Schutz	212
	Regeln	213
	Schutzzone	213
	Mobile Schutzflächen	214
	Vergänglichkeit kommunizieren	215
Kapitel 12	Ruhen und Schlafen	215
	Mikrotransition vom Essen zum Schlafen	216
	Bewegung vor dem Schlafen ermöglichen	216
	Fester Schlafplatz	217
	Schlafplatz persönlich gestalten	217
	Hilfsmittel nutzen	218
	Beruhigende Atmosphäre	219
	Körperkontakt	220
	Individuelle Einschlafhilfen	220
	Wecken bei Bedarf	221
	Kulturelle Hintergründe und familiäre Gewohnheiten	221

Inhalt

	Ruhen statt Schlafen	222
	Individuelles Setting	223
	Aufwachen begleiten	223
Kapitel 13	Sitzkreis	224
Kapitel 14	Soziale Interaktionen	226
Kapitel 15	Teilen	227
Kapitel 16	Teilen der Bezugskraft	228
Kapitel 17	Toilettengänge, Wickeln und Körperpflege	229
Kapitel 18	Turnhalle	231
Kapitel 19	Übergänge	232
	Frühzeitige Ankündigung	233
	Visuelle Hilfen	233
	Situationsbezogene Skripte	234
	Rituale	234
	Zeit visualisieren	235
	Übergänge reduzieren	235
	Bezugskraft	236
	Ruhige Atmosphäre	237
	Flexibler zeitlicher Rahmen	237
	Gemeinsame Lösungen	238
	Verbalisierung	238
	Variationen	239
	Bewegung oder Entspannung	240
	Kein Druck	240
	Kurze Auszeiten	241
Kapitel 20	Unternehmungen, Feste und Ausflüge	241
Kapitel 21	Warten	243
Teil V	HERAUSFORDERNDEM	
	VERHALTEN BEGEGNEN	246
Kapitel 1	Herausforderndes Verhalten neu verstehen	246
Kapitel 2	Wenn Denken und Fühlen	
	unterschiedlich schnell reifen	247

Inhalt

Kapitel 3	Strafen sind von gestern	247
Kapitel 4	Belohnungen und ihre Nebenwirkungen	250
Kapitel 5	Auszeiten sind keine Regulation	253
Kapitel 6	Gerechtigkeit durch Gleichwürdigkeit, nicht durch Gleichbehandlung	256
Kapitel 7	Erzwungene Entschuldigungen helfen nicht	257
Kapitel 8	Mit herausforderndem Verhalten umgehen	259
	Verhalten richtig einordnen	260
	Unkooperatives und oppositionelles Verhalten	262
	Potenzierte Anspannung	265
	Aggressives Verhalten	267
	Abgrenzung zu spielerischer Aggression	272
	Der negative und der positive Kreislauf im Umgang mit herausforderndem Verhalten	276
	Fallbeispiel: Jonas	281
Teil VI	TEAMENTWICKLUNG	
Kapitel 1	Selbstreflexion als Grundlage professionellen Handelns	284
Kapitel 2	Was wir glauben, beeinflusst uns	286
Kapitel 3	Handlungsfähig bleiben in angespannten Momenten	290
Kapitel 4	Entlastung durch Supervision	297
Kapitel 5	Gemeinsam für das Kind	298
	Elterngespräche	298
	Informationsmaterialien	304
	Nachwort und Dank	307
	Quellenangaben	308
	Zum Weiterlesen	310

Über die Motivation für dieses Buch

Die Erfahrungen, die mein eigenes gefühlsstarkes Kind vor bald zehn Jahren in der Kita machen musste, waren leider verheerend. Sein Verhalten wurde problematisiert, es wurde bestraft und beschämt, weil es nicht so funktionierte, wie das erwartet wurde. Gespräche drehten sich vor allem darum, was „nicht geht“. Mir wurden Vorwürfe gemacht, Verantwortung verschoben, und es gab kaum Bewegung oder echtes gemeinsames Bemühen um das, was mein Kind gebraucht hätte. Diese Zeit hat Spuren hinterlassen und sie war mein stärkster Antrieb für dieses Buch.

Heute wissen wir so viel mehr über gefühlsstarke Kinder. Wir kennen die neurobiologischen Hintergründe, wir verstehen Stressreaktionen, Selbstregulation und Temperament deutlich besser als noch vor einigen Jahren. Dieses Wissen ist da. Jetzt geht es darum, es aus Büchern, Fortbildungen und einzelnen engagierten Einrichtungen herauszutragen und flächendeckend in die Praxis zu bringen.

Dieses Buch ist aus vielen Jahren der Begleitung gefühlsstarker Kinder entstanden. Aus meinen Gesprächen mit Eltern, meiner Arbeit mit pädagogischen Fachkräften, aus Seminaren, Beratungen und aus meinen eigenen Erfahrungen. Gefühlsstarke Kinder prägen den pädagogischen Alltag besonders stark. Sie machen sichtbar, wo Strukturen tragen und wo sie an ihre Grenzen kommen. Ihr Verhalten ist Ausdruck eines Nervensystems, das intensiver wahrnimmt, schneller reagiert und länger braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

In den folgenden Kapiteln beschreibe ich viele Ideen, Haltungen und Lösungsansätze. Unter idealen Bedingungen ließen sich diese umfassend umsetzen. Ideale Bedingungen sind jedoch selten und gerade im pädagogischen Alltag oft weit entfernt. Das ist mir sehr bewusst. An strukturellen Rahmenbedingungen lässt sich nicht immer etwas ändern.

Vorwort

Personalschlüssel, Zeitdruck und organisatorische Vorgaben setzen klare Grenzen. Doch an der eigenen Haltung lässt sich immer arbeiten. Sie ist der entscheidende Faktor.

Es geht nicht darum, alles sofort umzusetzen oder pädagogische Perfektion zu erreichen. Vielmehr geht es darum, aus den vielen Anregungen nach und nach das herauszupicken, was im eigenen Arbeitskontext möglich ist. Kleine Veränderungen können bereits einen großen Unterschied machen – für gefühlsstarke Kinder ebenso wie für alle anderen. Es ist nicht so, dass andere Kinder zu kurz kommen, wenn gefühlsstarke Kinder mitgedacht werden. Im Gegenteil. Wenn Räume, Abläufe und Strukturen so gestaltet sind, dass sie für gefühlsstarke Kinder passen, profitieren davon alle. Mehr Klarheit, mehr Vorhersehbarkeit, mehr Beziehungssicherheit und ein durchdachter Alltag kommen der gesamten Gruppe zugute.

Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, gefühlsstarke Kinder besser zu verstehen und ihr Verhalten einzuordnen, ohne es zu entschuldigen oder zu pathologisieren. Es verbindet fachliches Hintergrundwissen mit praxisnahen Impulsen und lädt dazu ein, Beziehung als Grundlage pädagogischen Handelns zu begreifen. Ich wünsche mir, dass es Mut macht, genauer hinzuschauen, Sicherheit im eigenen Handeln zu finden und Kinder in ihrer Entwicklung verlässlich zu begleiten: mit Klarheit, mit Haltung und mit Vertrauen in die Prozesse, die Zeit brauchen.

Im Buch habe ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit meist den Begriff „Fachkräfte“ verwendet. Gemeint sind damit ausdrücklich alle, die Kinder im pädagogischen Alltag begleiten: pädagogische Fachkräfte ebenso wie Assistenzkräfte, Kinderpfleger*innen, Auszubildende oder Kindertagespflegepersonen. Alle, die Verantwortung tragen, Beziehung gestalten und Kinder durch ihren Alltag begleiten, dürfen sich angesprochen fühlen.

Viel Freude beim Lesen!

Mildi Karin Sand

Gefühlsstarke Kinder

Einführung in die Welt gefühlsstarker Kinder

Vermutlich ist den meisten Fachkräften schon einmal ein gefühlsstarkes Kind in ihrer Einrichtung begegnet. Der Großteil dieser Kinder fällt auf, denn sie fühlen viel, reagieren heftig, diskutieren leidenschaftlich, denken tief und wirken auf ihre Umwelt oft „zu viel“: zu laut, zu empfindlich, zu willensstark, zu fordernd. Doch Gefühlsstärke ist nicht falsch. Sie ist keine Störung, keine Diagnose und keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal, das zur menschlichen Vielfalt gehört.

Gefühlsstarke Kinder erleben die Welt mit einem empfindlichen Nervensystem. Sie nehmen Reize, Stimmungen, Emotionen und Bedürfnisse besonders stark wahr. Gleichzeitig reagieren viele von ihnen auch sehr auf das, was im Außen passiert. Stimmungen in einem Raum, Spannungen zwischen Menschen, genervte Blicke oder eine ungeduldige Stimme kann ihr Nervensystem sofort registrieren und verstärken. Ihre Reaktionen sind meist massiv und können schnell und unvorhersehbar wechseln. Sie zeigen sich oft durch Gefühlsausbrüche und herausforderndes Verhalten. In ihrem Inneren passiert jedoch viel mehr als das.

Der Begriff „gefühlsstarkes Kind“ wurde im deutschsprachigen Raum durch die Journalistin und Fachautorin für Familienthemen Nora Imlau geprägt. Sie wählte ihn als wertschätzende, stärkende Alternative zu oft negativen Zuschreibungen wie „anstrengend“, „schwierig“ oder „verhaltensauffällig“. Ihre Idee war es, Eltern und Fachkräften ein neues Verständnis zu ermöglichen. Denn es geht nicht in erster Linie um das Verhalten dieser Kinder, sondern darum, wie sie die Welt erleben.

Ihre Bücher „So viel Freude, so viel Wut“ und „Du bist anders, du bist gut“, die 2018 und 2019 erschienen sind, haben den Grundstein gelegt und wesentlich dazu beigetragen, dass diese wertschätzende Haltung heute vielen Eltern und pädagogischen Fachkräften ein Begriff ist. Gefühls-

stärke ist kein medizinischer Terminus, sondern ein zugewandter pädagogischer Ansatz mit dem Ziel, Kinder mit hoher emotionaler Intensität zu verstehen und liebevoll zu begleiten, ohne sie zu pathologisieren.^{1, 2}

Das Konzept der Gefühlsstärke geht zurück auf die US-amerikanische Autorin und Pädagogin Mary Sheedy Kurcinka. Bereits in den 1990er-Jahren beschrieb sie diese Kinder, und zwar nicht als problematisch, sondern als Kinder mit besonderem Temperament, als „spirited children“. Ihr bekanntestes Buch dazu heißt „Raising your Spirited Child“. Sie vermittelt darin einen sehr familiennahen, verständnisvollen und praktischen Ansatz. Er soll Eltern helfen, diese Eigenschaften nicht als Störfaktor zu sehen, sondern zu verstehen, wo die Ursachen liegen und was diese Kinder brauchen, um sich gut zu entwickeln, sowohl emotional als auch im sozialen Miteinander.³

Nora Imlau hat diese Idee aufgegriffen und die aktuellen wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskurse einbezogen. Sie integriert in ihre Arbeit außerdem neuere Erkenntnisse über Neurodivergenz (z.B. Hochsensibilität, ADHS, Autismus), Bindung und Beziehung sowie die Bedeutung von Co-Regulation durch Erwachsene.

Gefühlsstärke ist nicht immer laut, aber immer intensiv. Schätzungen und Erfahrungswerte gehen davon aus, dass etwa 15 bis 20 Prozent aller Kinder als gefühlsstark bezeichnet werden können. Sie können äußerst kreativ, mitfühlend, begeisterungsfähig oder fantasievoll und gleichzeitig extraschnell überfordert, wütend, verzweifelt oder gereizt sein. Viele zeigen ihre Gefühlsstärke sehr offensichtlich und verhalten sich wild, aktiv und fordernd. Mein eigenes Kind beschrieb das als „Vulkan im Bauch, der manchmal einfach explodieren muss“ und traf damit den Nagel auf den Kopf. Andere Kinder sind hingegen eher zurückhaltend und versuchen, ihr inneres Erleben mit sich selbst auszumachen. Sie erstarren, wenn sie sich gestresst fühlen.⁴

Gefühlsstärke ist kein Krankheitsbild und auch kein erzieherisches Problem. Es handelt sich um eine Temperamentseigenschaft, also um eine angeborene Besonderheit in der Art, wie ein Kind fühlt, denkt, wahrnimmt und reagiert.⁵ Diese Kinder brauchen keine Heilung. Sie brauchen liebevolle Begleitung, klare Orientierung und Führung, und ein tiefes Verständnis für ihr intensives Erleben.

Natürlich kann sich bei gefühlsstarken Kindern, wie bei allen anderen auch, eine psychische Belastung oder Auffälligkeit entwickeln, wenn sie dauerhaft nicht verstanden oder abgewertet werden. Umso wichtiger ist es, ihnen von Anfang an das Gefühl zu geben: Du bist genau richtig, so wie du bist – und wir finden gemeinsam Wege, mit deinen Gefühlen umzugehen.

Oft prägen diese Kinder das Gruppengeschehen besonders stark, denn ihre Emotionen sind heftiger, ihr Verhalten anspruchsvoller und ihre Bedürfnisse nach Sicherheit, Nähe und Selbstbestimmung größer als bei anderen Kindern. Manche geraten schnell in Konflikte, andere wirken überdreht. Viele sind laut, leicht frustriert, streitlustig oder sehr willensstark. Manche sind eher still, ziehen sich zurück, beobachten viel und brechen beim kleinsten Anlass in Tränen aus.

Gefühlsstarke Kinder brauchen viel Beziehungsarbeit. Mit ihrer Intensität fordern sie von uns, genau hinzusehen, flexibel zu handeln und gleichzeitig Souveränität auszustrahlen. Dadurch geben sie aber auch wertvolle Impulse im Alltag, denn sie machen sichtbar, wo Strukturen tragfähig sind und wo noch nachgebessert werden muss. Gefühlsstarke Kinder lassen uns wachsen. Ihre Sensibilität und ihr Blick fürs Detail können eine große Bereicherung für die Gruppe sein – wenn wir lernen, ihr Potenzial hinter den Herausforderungen zu erkennen.

Wie sich Gefühlsstärke äußert

Da Gefühlsstärke keine Krankheit ist, sondern ein Wesenszug, gibt es dafür auch kein standardisiertes Diagnoseverfahren. Gefühlsstarke Kinder weisen jedoch charakteristische Verhaltensweisen und Eigenschaften auf, anhand derer wir sie identifizieren können. Diese Merkmale müssen nicht zwingend alle gleichzeitig vorkommen und können auch unterschiedlich stark ausgeprägt sein.⁶

- **Sie fühlen Gefühle außergewöhnlich intensiv**

Nicht nur unangenehme Gefühle wie Wut oder Traurigkeit erleben diese Kinder stärker als andere, sondern auch angenehme wie Freude oder Überraschung. Dabei kippen sie von jetzt auf gleich von einem Extrem ins andere. Eben noch glücklich, können sie im nächsten Augenblick schon wieder toben vor Zorn. Trivialitäten gibt es für diese Kinder nicht. Ob ein zerbrochener Keks oder der verkehrte Brotbelag: Alles ist immer ein real erlebtes Riesendrama. Die meisten gefühlsstarken Kinder zeigen ihre emotionalen Reaktionen ungeschönt und deutlich, oft haben sie heftige Wutausbrüche oder lange Heulattacken. Manche werden aber auch still und sind wie versteinert, während sie von ihren Gefühlen überrollt werden. Sie ziehen sich in sich zurück und versuchen so, das innerliche Chaos wieder in den Griff zu bekommen.

- **Sie sind ungewöhnlich empfindsam**

Gefühlsstarke Kinder haben besonders feine Antennen für Sinneseindrücke. Diese werden allesamt enorm stark wahrgenommen und führen schnell zur Überreizung. Gerüche, Geräusche, Berührungen, Licht oder auch die Gefühle anderer Menschen können für diese Kinder irritierend sein. Sie sind wählerisch beim Essen und bei der Kleidung, schlafen schlecht ein und wachen beim leisesten Geräusch wieder auf. Aufgrund ihres oftmals großen persönlichen Distanzbereichs werden auch andere Kinder leicht zum unangenehmen Störfaktor, wenn sie ungefragt zu nahe

kommen. Schwierig ist auch, dass sie wie kleine Gefühlsseismographen (unabsichtlich) die Emotionen anderer im Raum übernehmen und widerspiegeln, selbst wenn diese unterdrückt werden. Ohne erkennbaren Grund fangen sie an zu weinen, wenn sie bei anderen Traurigkeit spüren, und verdrängte Wut kann bei ihnen zu imposanten Reaktionen führen.

- **Sie sind ausgesprochen hartnäckig und entschlossen**

Von ihren Vorhaben lassen sich gefühlsstarke Kinder nicht so leicht abbringen. Man bietet Alternativen an, erklärt oder versucht, sie mit einem anderen Highlight abzulenken, doch nichts hilft. Sie bleiben bei ihrem Plan, diskutieren mit Leidenschaft, werden vielleicht wütend oder verzweifelt, weil sie sich unverstanden fühlen, und geben doch nicht auf.

Was sie sich in den Kopf gesetzt haben, wird nach Möglichkeit auch durchgezogen! Sie haben genaue Vorstellungen und erscheinen oft dickköpfig, wenn sie diese mit vollem Körpereinsatz durchsetzen wollen. Doch es ist kein Starrsinn, sondern ihre Zielstrebigkeit, die sie unbeirrt ihre Pläne verfolgen lässt.

- **Sie verfügen über eine beachtliche Wahrnehmungsfähigkeit**

Aufgrund ihrer großen Beobachtungsgabe und raschen Aufnahmefähigkeit entgeht gefühlsstarken Kindern kein Detail. Jede winzige Veränderung bemerken sie und durchschauen dank ihres Scharfsinns die kompliziertesten Zusammenhänge. Diese Kinder nehmen kleinste Veränderungen in der Mimik, im Tonfall oder in der Atmosphäre im Raum wahr. Sie haben ein feines Gespür für Stimmungen und für unausgesprochene Spannungen zwischen anderen. Doch diese Auffassungsgabe führt leicht zu Ablenkung. Weil einfach alles so spannend ist, werden selbst simple Arbeitsaufträge wie „Hol bitte deine Trinkflasche aus der Garderobe“ häufig zu einem Ding der Unmöglichkeit.

- **Sie können Änderungen von gewohnten Abläufen kaum ertragen**

Vertraute Routinen bieten Sicherheit und machen den Alltag berechenbar. Wenn von diesen plötzlich abgewichen wird, kann das gefühlsstarke Kinder ziemlich aus der Bahn werfen. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob die unverhoffte Planänderung negativ oder positiv ist. Kommt überraschenderweise der Papa zum Abholen und nicht wie üblich die Mama, stößt das auf Gegenwehr und kann in einem heftigen Wutausbruch enden, obwohl das Kind sich eigentlich freut. Auch Ausflüge oder Projekttage sind herausfordernd und verlaufen oft unschön, weil einerseits Freude und Aufregung groß sind, andererseits die gewohnten Orientierungspunkte fehlen. Die vielen Sinneseindrücke tun ihr Übriges, und die Überforderung entlädt sich nicht selten in provozierendem oder aggressivem Verhalten.

Doch auch das Gegenteil kann der Fall sein. Manche gefühlsstarken Kinder lehnen Regelmäßigkeiten oder von außen auferlegte Strukturen kategorisch ab. Sie können sich nur dann auf Kooperation einlassen, wenn gleichzeitig ihr Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Autonomie erfüllt wird.

- **Sie scheinen über unbegrenzte Energie zu verfügen**

Gefühlsstarke Kinder sind regelrechte Energiebündel, die den ganzen Tag durchpowern können. Gefühl machen sie nie eine Pause und bewegen sich von früh bis spät. Abends, wenn die Erwachsenen sich längst ihren Feierabend herbei- und das Kind ins Bett wünschen, drehen sie nochmal richtig auf. Stillzusitzen fällt ihnen allgemein schwer und am liebsten haben sie dabei etwas in der Hand, an dem sie herumspielen können. Hinter diesem Verhalten steckt zum einen ein zwar natürlicher, aber überdurchschnittlich großer Bewegungsdrang. Gefühlsstarke Kinder werden unruhig, wenn sie diesem nicht ausreichend nachkommen können. Es ist zum anderen aber auch ihr starkes Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, das dazu führt, dass sie ständig irgendeinen Plan im Kopf haben. Mit der

bereits erwähnten enormen Beharrlichkeit verfolgen sie diesen, bis sie ihr Ziel erreicht haben, egal wie oft sie scheitern.

- **Sie lehnen alles Neue zunächst einmal ab**

Alles Unbekannte wird skeptisch beäugt und üblicherweise anfänglich abgelehnt. Schon kleine Veränderungen wie ein neuer Haarschnitt beim Papa können gefühlsstarke Kinder ganz schön aus der Bahn werfen und sie tagelang irritieren. Da verwundert es nicht, dass einschneidende Veränderungen wie die Umgestaltung eines Gruppenraums oder der Verlust der Bezugskraft wie eine unüberwindliche Hürde erscheinen, auf die mit heftigen Gefühlsausbrüchen reagiert wird. Gefühlsstarke Kinder brauchen lange, bis sie sich an veränderte Situationen gewöhnt haben, und müssen behutsam und feinfühlig dabei begleitet werden.

- **Sie konzentrieren sich gerne auf Schwierigkeiten und Probleme**

So unbändig, wie sich gefühlsstarke Kinder freuen können, so schwermütig und schwarzmalersch können sie sein. Häufig zerdenken sie Sachverhalte bis ins Detail und konzentrieren sich auf Fehler und Probleme. Egal, wie toll der Ausflug in den Tierpark oder das Sommerfest gewesen ist: Was sie hinterher zuhause zu berichten haben, ist nur das, was in ihren Augen nicht perfekt war. Leicht entsteht der Eindruck, sie wären grundsätzlich nörgelnde und misstrauische Menschen, die mit nichts zufrieden sind. Doch es geht ihnen in Wirklichkeit nicht darum, immer alles schlecht zu reden. Vielmehr analysieren sie aufgrund ihres Scharfsinns einfach gerne und sind sehr daran interessiert, Dinge zu verbessern, um es beim nächsten Mal noch schöner zu haben. Gleichzeitig reduziert Meckern kurzfristig innere Spannungen, da unangenehme Emotionen so ein Ventil nach draußen finden.

- **Ihr Bedürfnis nach Bindung ist besonders stark**

Gefühlsstarke Kinder haben ein überdurchschnittlich großes Bedürfnis nach Bindung. Für sie ist die emotionale Verbindung zu ihren Bezugspersonen

sonen nicht nur wichtig, sie ist existenziell. Sie brauchen das Gefühl, wirklich gesehen und verstanden zu werden. Körperliche Nähe, liebevolle Blicke, Empathie und echtes Interesse an ihren Gedanken und Gefühlen geben ihnen Sicherheit und innere Stabilität.

Dieses starke Bindungsbedürfnis zeigt sich darin, dass sie sehr viel Nähe suchen. Sie wollen auf den Schoß, an der Hand laufen, nachts bei den Eltern schlafen oder ständig bei ihnen sein. Gleichzeitig reagieren sie sensibel auf Trennungen oder emotionale Distanz. Schon kleine Veränderungen im Verhalten, wie ein abwesender Gesichtsausdruck oder ein genervter Tonfall, können bei ihnen starke Unsicherheit auslösen. Sie spüren sofort, wenn die Verbindung wackelig ist und versuchen dann alles, um sie wiederherzustellen.

Dahinter steckt die tiefe Sehnsucht nach emotionaler Sicherheit. Wenn die Bindung stark und verlässlich ist, können auch gefühlsstarke Kinder sich entspannen und die Welt erkunden. **Sie brauchen also nicht mehr Erziehung, sondern mehr Beziehung, vor allem in herausfordernden Momenten.**

Weitere Aspekte von Gefühlsstärke

Auch wenn gefühlsstarke Kinder viele Gemeinsamkeiten haben, sind sie wie alle anderen auch immer eigene Persönlichkeiten und unterscheiden sich im Detail in den Dingen, die sie brauchen und die ihnen guttun. Um sie gut begleiten zu können, müssen wir genau hinschauen und individuelle Lösungen finden – frei nach dem Motto „Kennst du ein gefühlsstarkes Kind, kennst du EIN gefühlsstarkes Kind!“

Zusätzlich zu den beschriebenen klassischen Merkmalen, die größtenteils erst ab dem späten Kleinkindalter relevant werden, habe ich weitere

GEFÜHLSTARKE KINDER DEIN BAUCH IST KEIN VULKAN

Das große Praxisbuch für die Kita

Große Gefühle: Gefühlsstarke Kinder pädagogisch begleiten

Gefühlsstarke Kinder fordern den pädagogischen Alltag heraus – und machen gleichzeitig sichtbar, wo Strukturen tragen und wo sie an ihre Grenzen stoßen. Ihr Verhalten ist kein Fehlverhalten, sondern Ausdruck eines Nervensystems, das intensiver wahrnimmt, schneller reagiert und länger braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Familienberaterin und Kita-Referentin Mildi Karin Sand verbindet in diesem Buch fundiertes Fachwissen über Neurobiologie, Selbstregulation und Temperament mit praxisnahen Impulsen für den pädagogischen Alltag. Entstanden aus jahrelanger Erfahrung in der Begleitung gefühlsstarker Kinder und aus vielen fachlichen Beratungen mit Eltern und Fachkräften, bietet das Buch konkrete Ansätze für die Fachkräfte, um diese Kinder besser zu verstehen – ohne ihr Verhalten zu pathologisieren oder zu entschuldigen.

Das Besondere: Wenn Räume, Abläufe und Beziehungen so gestaltet sind, dass sie für gefühlsstarke Kinder passen, profitieren alle davon. Mehr Klarheit, Vorhersehbarkeit und Beziehungssicherheit kommen der gesamten Gruppe zugute.

Ein Buch, das Mut macht, genauer hinzuschauen, die eigene Haltung zu reflektieren und Kinder mit Klarheit und Vertrauen durch ihre Entwicklung zu begleiten – auch unter schwierigen Rahmenbedingungen.



edition
claus

Der Verlag mit dem Drachen.



9 783912 319064

www.edition-claus.de

ISBN 978-3-912319-06-4
22,00 Euro (D) | 20,70 Euro (AT)