



## Sensorische Integration fördern

### Alltagsideen für Eltern von hochsensiblen und gefühlsstarken Kindern

Hochsensible und gefühlsstarke Kinder erleben Sinneseindrücke intensiver, schneller und manchmal überwältigend. Die Reizverarbeitung in ihrem Nervensystem arbeitet besonders feinfühlig. Das kann zu Überforderung führen, aber auch eine große Stärke sein. Ziel sensorischer Förderung ist nicht, das Kind abzuhärten, sondern sein Nervensystem in der Regulation zu unterstützen.

Sensorische Integration bedeutet: Das Gehirn verarbeitet Informationen aus den Sinnen (z. B. Tastsinn, Gleichgewicht, Tiefensensibilität), sortiert sie und verknüpft sie sinnvoll miteinander. Diese Verknüpfung ist wichtig für Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Motorik, emotionale Regulation sowie Aufmerksamkeit und Lernen.

#### Wie Eltern zuhause unterstützen können:

##### 1. Taktile Reize (Tastsinn)

Hochsensible Kinder reagieren hier oft besonders stark: zu viel Reibung, Nähte, klebrige Hände, nasse Kleidung...

##### Fördernde Aktivitäten:

- Barfußlaufen auf Gras, Teppich, Sand
- Fühlkisten (mit Kastanien, Reis, Moos, Murmeln...)
- Kneten, Matschen, Fingerfarben
- sanfte Massagen mit Igelball oder warmen Händen
- Baden mit Badeperlen oder Schaum

##### 2. Vestibuläre Reize (Gleichgewichtssinn)

Gefühlsstarke Kinder lieben Bewegung oder lehnen Drehen und Schaukeln komplett ab. Beides kann "normal" sein. Es braucht ein Gefühl für das richtige Maß.

##### Fördernde Aktivitäten:

- Schaukeln (Hängematte, Nestschaukel)
- Drehen auf einem Drehteller oder am Boden (nur, wenn es dem Kind guttut)
- Balancierparcours zuhause oder draußen (z. B. mit Kissen, Balken)
- auf einem großen Gymnastikball wippen lassen



### **3. Propriozeptive Reize (Tiefensensibilität)**

Gerade bei intensiven Gefühlen hilft Druck auf die Gelenke oft beim Runterkommen.

#### **Fördernde Aktivitäten:**

- Kuscheln unter einer schweren Decke
- Fangen, Raufen (nach Regeln)
- Klettern, Hangeln, Ziehen und Schieben (z. B. Wäschekorb mit Gewicht)
- Tierbewegungen nachahmen: Bären gang, Krebs gang, Frosch sprünge

#### **Alltagstipp: Kleine Reize gezielt dosieren**

Viele gefühlsstarke Kinder brauchen einen Wechsel von Anspannung und Entlastung. Deshalb:

- strukturierte Bewegungsphasen: nach dem Frühstück balancieren oder hopsen
- reizarmes Rückzugsangebot: z. B. Kuschelecke, Baldachin, Tipi
- vorhersehbare Rituale: helfen beim Runterkommen, z. B. tägliches Kneten nach der Kita

#### **Weitere Sinne integrieren:**

##### **Auditiv (Hörsinn)**

Geräusche können sehr schnell zu viel sein.

- Umgebung regelmäßig "leise machen" (kein Radio im Hintergrund)
- Lauschspiele oder Hörmemory
- gezielte Klangerfahrungen: Rassel, Glöckchen, Klangschalen

##### **Visuell (Sehsinn)**

Viele gefühlsstarke Kinder sind visuell schnell überreizt, andere lieben visuelle Ordnung.

- Wimmelbilder anschauen
- Dinge nach Farben sortieren
- Lichtspiele mit Taschenlampe oder Sonnenfänger

##### **Oral (Mundbereich)**

Kinder, die ständig an Dingen lutschen oder beißen, regulieren sich oft propriozeptiv über die Mundmotorik.



- Trinkhalme, Kaukette, Luftballon aufblasen
- unterschiedliche Konsistenzen beim Essen anbieten
- Pusteübungen: Watteball pusten, Seifenblasen machen

### **Was dein Kind jetzt braucht:**

- **Annahme:** "Du spürst ganz viel. Das ist nicht falsch, das ist dein Temperament."
- **Begleitung:** Mitgefühl, wenn Reize zu viel werden – kein Zwang zur „Gewöhnung“.
- **Verlässlichkeit:** Struktur, vorausschauende Sprache, Sicherheit.
- **Selbstwirksamkeit:** „Willst du zuerst die Schaukel oder die Fühlkiste?“ – das Kind mitentscheiden lassen.

Sensorische Integration ist ein natürlicher Entwicklungsprozess. Dein gefühlsstarkes, hochsensibles Kind muss nicht „trainiert“, sondern liebevoll begleitet werden. Du kannst viel beitragen, indem du seine Signale ernst nimmst, den Alltag mit kleinen Reizen gestaltest und sein Bedürfnis nach Rückzug genauso wie das nach Bewegung wahrnimmst.

### **Achtung: Sensorische Reize bei Autismus**

Gefühlsstärke und Hochsensibilität sind keine Diagnosen, sondern Persönlichkeitsmerkmale – und trotzdem steckt manchmal etwas anderes dahinter, zum Beispiel eine Autismus-Spektrum-Ausprägung. Bei autistischen Kindern kann die Verarbeitung sensorischer Reize nicht nur intensiv, sondern auch qualitativ anders verlaufen.

- Manche Reize sind nicht regulierbar, sondern schlicht unerträglich, z.B. bestimmte Geräusche, Lichtquellen oder Berührungen.
- Reize, die bei gefühlsstarken Kindern regulierend wirken (z. B. Schaukeln, Kneten, Massagen), können bei autistischen Kindern Überlastung oder sogar Schmerzreaktionen auslösen.
- Reizreduktion ist bei Autismus oft hilfreicher als stimulierende Angebote.

Sensorische Angebote dürfen nie übergestülpt werden. Es braucht achtsame Beobachtung, Zustimmung des Kindes und die Bereitschaft, Interventionen sofort zu stoppen, wenn sie nicht guttun.

Wenn ein Kind sehr stark auf Sinneseindrücke reagiert oder sich scheinbar paradox verhält (z. B. sucht Reize, ist aber schnell überreizt), sollte eine fachliche Einschätzung durch Therapeut\*innen mit autismusspezifischer Erfahrung in Betracht gezogen werden.