

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Was Kinder stark macht

Inhalt

Heft 137

- Zugehörigkeitsgefühl und Ermutigung
- Verlässlichkeit statt Belohnung
- Vertrauen und Wahrhaftigkeit
- Bedürfnisorientierte Eltern
- Herausforderungen meistern
- Tipps bei Hochsensibilität
- Mut und Verantwortung



Wie „Orchideen-Kinder“ Übergänge meistern

Impulse aus der Fachberatung Hochsensibilität von Simone Wolf.

Wie können Eltern ihre hochsensiblen Kinder insbesondere in Übergangszeiten begleiten und stärken? Diese berichten in der Beratung häufig von Beobachtungen, dass ihre Kinder bereits früh eine hohe Sensibilität im Hinblick auf ihre Sinne zeigen. Schon als Babys und Kleinkinder nehmen sie ihre unmittelbare Umgebung sehr intensiv wahr. Mit ihren Augen beobachten sie aufmerksam und ausdauernd das Geschehen um sie herum. Auch im Hinblick auf ihre Bedürfnisse und Gefühle sind sie bereits sehr sensibel und empfindsam.

Hochsensibilität – ein Persönlichkeitsmerkmal

Worum geht es dabei? Prof. Michael Pluess, der in London eines der weltweit bekanntesten Forschungsteams zur Hochsensibilität leitet, definiert Sensibilität (engl. *sensitivity*) als „die Fähigkeit, Informationen über die Umwelt wahrzunehmen und zu verarbeiten.“ Für Pluess ist nach mehr als 20 Jahren Forschung klar, dass die Sensibilität des Menschen ein anerkanntes, empirisch nachweisbares Persönlichkeitsmerkmal ist. Pluess beschreibt die Empfindsamkeit der Sinne als „das Ergebnis eines komplexen Wechselspiels zwischen unseren Genen und Erfahrungen, das im Mutterleib beginnt und sich im Laufe des Lebens fortsetzt.“* Hochsensibilität ist daher aus seiner Sicht ein natürliches Persönlichkeitsmerkmal, das auch genetisch bedingt ist.

Jeder Mensch ist in einem gewissen Maß sensibel. Nach Pluess gibt es drei Stufen: 30 Prozent der Kinder haben eine niedrig ausgeprägte Sensibilität, 40 Prozent befinden sich in einem mittleren Spektrum und weitere 30 Prozent würden als hochsensibel eingestuft. Bildhaft verwendet Pluess die Begriffe „Löwenzahn-, Tulpen- und Orchideen-Kinder“. Im Folgenden geht es also um die sogenannten „Orchideen-Kinder“.

Merkmale und Herausforderungen

Was sind die Merkmale hochsensibler Kinder und mögliche Herausforderungen? Und welche Probleme haben Eltern in Übergangszeiten mit ihren hochsensiblen Kindern? Einige berichten, dass sie selbst an ihre Grenzen kommen, da es viel Energie kosten kann, ein hochsensibles Kind gut zu begleiten und stark fürs Leben zu machen. Immer wieder begegnen mir Anfragen von Eltern, deren Kinder größere Veränderungen zu bewältigen haben, wie den Übergang vom Zuhause in die Kita, dann in die Grundschule, danach in die weiterführende Schule oder auch einen Schulwechsel. Eltern haben in diesen Übergangszeiten oft selbst Fragen und Zweifel oder sind

verunsichert. Daher nutzen sie die Fachberatung Hochsensibilität, um neue Impulse zu erhalten, Strategien zu finden und hilfreiche Lösungen mit ihren Kindern zu entwickeln. In der Beratung wird die individuelle Ausprägung der Hochsensibilität ihres Kindes mit seinen Sonnen- und Schattenseiten in den Fokus genommen. Die Eltern lernen ihr Kind vor dem Hintergrund des Persönlichkeitsmerkmals der Hochsensibilität besser kennen. Und sie können ihr Kind bewusster einschätzen, vor allem im Hinblick auf seine Bedürfnisse nach Sicherheit und Orientierung. Oftmals bekommen sie einen ausgewogeneren Blick für die Vor- und Nachteile der hohen Sensibilität ihres Kindes. Wenn sie ebenfalls hochsensibel sind, kann dieser Prozess auch für sie selbst relevant werden.

Reize von außen und innen

Hochsensible Kinder erleben die Welt intensiver als viele andere in ihrem Alter. Sie zeigen meist ein hohes Bewusstsein für kleine Veränderungen in ihrer Umgebung. Grundlegend hilfreich kann für sie daher ein eher ruhiges und gut strukturiertes Umfeld sein. Hochsensible Kinder stehen aber in unserem derzeitigen System vor deutlich größeren Herausforderungen, um für sie passende Bedingungen zu finden bzw. um sich an bestehende Bedingungen gut anpassen zu können. Größere Veränderungen empfinden sie eher als schwierig, da sie dabei vielen neuen, unbekannten Reizen ausgesetzt sind. Sie haben die Tendenz, dass sie leichter überreizt oder überfordert sein können, da sie viel stärker auf Reize von außen wie auch von innen reagieren. Dies steht mit ihrem sensiblen Nervensystem im Zusammenhang.

In der Kita oder Schule beobachtet ein hochsensibles Kind zu Beginn die anderen Kinder beispielsweise sehr lange. Es lernt über seine Beobachtungen, kann aber auch als zurückhaltend oder fälschlicherweise sogar als schüchtern beschrieben werden, wenn es eher introvertiert ist. Eltern können darüber irritiert sein, weil sich ihr Kind zu Hause offener und emotionaler zeigt. Daheim fühlen sich hochsensible Kinder üblicherweise sicher und bewegen sich in ihrer vertrauten Komfortzone. Ein Wechsel in eine Kita oder Schule hingegen ist für sie eine Phase des Lernens und des Wachstums auf vielen unterschiedlichen Ebenen. Häufig brauchen hochsensible Kinder mehr Zeit, um neue Situationen für sich zu bewerten und ins Handeln zu kommen. Sie haben eine tiefgehende Verarbeitung von Gedanken, Erlebtem und Gefühlen und nehmen viele Details wahr. Sie profitieren davon, wenn sie ausreichend Zeit haben um Fragen zu stellen und zum Verarbeiten der Informationen. Um die vielen Reize in einem neuen Lebensbereich zu verarbeiten, brauchen sie Erholungsphasen wie Pausen, Schlaf und ausreichend Bewegung.

*vgl. <https://sensitivityresearch.com/de/> [Zugriff am 10.8.2026]

Strategien entwickeln können

Hochsensible Kinder können Gefühle sehr intensiv erleben. Die grundlegende Regulation ihrer Gefühle gelingt ihnen je nach Lebensalter noch nicht selbst, um wieder emotional ausgeglichen zu sein. Daher sind sie auf Unterstützung durch ihre Eltern bzw. Erziehende und Lehrende angewiesen. Vor allem Situationen mit einer hohen Reizdichte können sie in der Kita oder Schule viel Energie kosten. Dazu zählen häufige Raumwechsel oder auch volle Räume, laute Geräusche, enge Zeitpläne, viele Aufgaben und hohe Erwartungen. All das kann auf Dauer zu Druck und Überforderung führen. So kann es sein, dass sie emotional mit Gefühlen der Unsicherheit, Angst oder Abwehr reagieren oder sich zurückziehen. Hilfreich zu lernen ist für sie, ihre eigenen Gefühle benennen zu können und gute Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Kleinere Gruppen und ruhige Räume können daher für sie vorteilhaft sein, da sie weniger Reizen ausgesetzt sind.

Wertgeschätzt und akzeptiert

Die größte Aufgabe für die Kinder ist, den Übergang von einer vertrauten Situation zur nächsten, noch unbekannten Situation zu schaffen und sich selbst darin gut zu orientieren. Unvertraute Situationen wie zum Kita- oder Schulbeginn bieten Kindern wenig Routinen, die ihnen

Sicherheit vermitteln können. Routinen im Alltag sind jedoch für hochsensible Kinder sehr bedeutsam, da sie Orientierung und Sicherheit geben. In einer neuen Umgebung mit vielen unbekannten Menschen fehlen zudem noch das Gemeinschaftsgefühl sowie gemeinsame Ziele, die sich erst im täglichen Zusammensein entwickeln. Wichtig ist, dass die „Orchideen-Kinder“ ebenso wie alle anderen in einer Kitagruppe oder Klasse ankommen, sich zugehörig fühlen können und sich als Teil der Gemeinschaft empfinden. Hochsensible Kinder können erstaunlich aufblühen, wenn sie in einer Gruppe wertgeschätzt und akzeptiert werden, wie sie sind. Dies stärkt sie in ihrem Selbstwertgefühl und hilft ihnen, gute Freundschaften aufzubauen.

Insbesondere in Übergangszeiten lernen sie, dass sie auch mit ihrem sensibleren Nervensystem größere Herausforderungen meistern und ihren Selbstwert durch neue positive Erfahrungen stärken können. Hochsensible Kinder lernen dabei, ihre Komfortzone im bisher vertrauten Lebensbereich hinter sich zu lassen, um Schritt für Schritt neue Situationen zu bewältigen und daran zu wachsen. In diesen Prozessen sind Eltern sorgsame Begleiter und können ihre Kinder stark machen fürs Leben.

Simone Wolf ist Diplom-Sozialpädagogin und Fachberaterin Hochsensibilität

Buchtipps: ruhig, liebevoll und klar

Nicole Weisheit-Zenz empfiehlt „Erziehen ohne Schimpfen“ von Nicola Schmidt



Auch wenn man es nicht gerne zugibt: Schimpfen kommt wohl in jeder Familie mal vor. Danach bleiben oft ein schlechtes Gewissen, Hilflosigkeit und die Frage: Wie hätte ich anders reagieren können? Hier setzt Nicola Schmidt mit ihrem Buch „Erziehen ohne Schimpfen“ an. Die Wissenschaftsjournalistin, Autorin und Dozentin zeigt darin alltagstaugliche Wege auf, wie Eltern mit Klarheit und Empathie handeln können, ohne zu Strafen und Beschämung zu greifen.

Denn Schimpfen hat Nebenwirkungen: Das Selbstwertgefühl von Kindern kann leiden und die Beziehung wird belastet. Nicola Schmidt macht zugleich deutlich: Es geht nicht darum, sich einfach stärker „zusammenzureißen“. Denn wenn man laut wird, liegen dem Stress, Überforderung oder zu hohe Erwartungen zugrunde. Deshalb beginnt Veränderung bei den Erwachsenen. Die Autorin empfiehlt wahrzunehmen, wann die eigene Anspannung steigt. Auch eine sinnvolle Organi-

sation des Familienalltags und mehr Selbstfürsorge können helfen: den eigenen Anspruch an Perfektion hinterfragen, Multitasking reduzieren oder freundlich, aber klar Nein sagen lernen.

Für konkrete Situationen liefert das Buch praktische Anregungen: Wie lassen sich Regeln vermitteln, damit Kinder sie verstehen? Was hilft, wenn die Wut bereits hochkocht? Wie kann man an Vereinbarungen erinnern und Grenzen setzen? Ganz wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Verhalten und Person: Ein Kind ist nicht „schlecht“, nur weil es sich gerade so benimmt.

Nicola Schmidt möchte Eltern ermutigen, Kinder als eigenständige, kreative und starke Menschen wahrzunehmen – und sich selbst ebenso. Hilfreich sind auch spielerische Ideen und übersichtliche Zusammenfassungen der zentralen Gedanken. Dadurch eignet sich das Buch wunderbar, um nach der ersten Lektüre ab und an nachzulesen – ein praktischer Begleiter für den Familienalltag.

Nicola Schmidt: **Erziehen ohne Schimpfen**. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung, 176 Seiten, GU, ISBN: 978-3-8338-6856-6, 19,99 Euro. Auch als E-Book.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Gernersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bifig 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Mentale Gesundheit

Redaktionsschluss: 15. November 2026

AnsprechpartnerInnen

Jana Strahl

Tel.: +49(0)1520-9056391 / e-mail: j.strahl@vpip.de
Kontaktperson Social Media

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision

Diana Reitze

Tel.: +49(0)176-42757850 / e-mail: d.reitze@vpip.de
Kontaktperson VpIP-Regionalgruppen

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson Internet-Auftritt

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.