



HOCHSCHULE
NEUBRANDENBURG
University of Applied Sciences

Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung
Studiengang Soziale Arbeit berufsbegleitend

Hochsensible Fachkräfte in der Sozialen Arbeit

Vor welchen Herausforderungen stehen hochsensible Sozialarbeiter*innen
in der Arbeit mit Kindern im Kindergartenalter und welches Potenzial
steckt dahinter?

Bachelorarbeit

Zur
Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Arts (B.A)

Vorgelegt von
Rehmer, Lisa

Erstprüfer: Prof. Dr. Roland Haenselt
Zweitprüferin: M. A. Daniela Zorn



HOCHSCHULE
NEUBRANDENBURG
University of Applied Sciences

URN: 2024 – 0033 - 8

Datum: 19.02.2024

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	III
Abkürzungsverzeichnis	III
Vorwort	IV
1 Einleitung	1
2 Hochsensibilität.....	3
2.1 Stand der Forschung (Erkenntnisstand).....	3
2.2 Das Konzept der Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal nach Dr. Elaine Aron.....	6
2.3 Beschreibung, Ausprägung: Merkmale von Hochsensibilität	8
2.4 Hochsensible Erwachsene (Zielgruppe)	14
3 Arbeitsfeld Kindergarten.....	19
3.1 Der Kindergarten	19
3.2 Besonderheiten im Kindergartenalter (Entwicklungspsychologie, -aufgaben)	23
4 Chancen und Grenzen.....	30
4.1 Herausforderungen für hochsensible Fachkräfte	30
4.2 Potenziale für die Fachkräfte im Arbeitsfeld Kindergarten.....	34
4.3 Methoden und Bewältigungsstrategien für den pädagogischen Alltag	37
5 Fazit	41
Anhang 1 – Tagesbericht aus Sicht der Autorin.....	46
.....	47

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Messung der Belastbarkeit per Reizinput (akustisch). (In Anlehnung an G. Parlows Grafik aus seinem Buch <i>Zart besaitet</i>).....	4
Abbildung 2:	Der Mensch und seine Reizaufnahme. Die blauen Pfeile symbolisieren die Menge an Reizen, die Normalsensible aufnehmen. Die roten Pfeile verdeutlichen das Mehr an Informationen, das von Hochsensiblen wahrgenommen wird.	9
Abbildung 3:	Eine Typologie von Entwicklungstheorien	24

Abkürzungsverzeichnis

BSC	Biological Sensitivity to Context
BSPW.	Beispielsweise
BZW.	Beziehungsweise
DS	Differential Susceptibility
ES	Environmental Sensitivity
ETC.	Et cetera
HSP	Hochsensible Person
HSPs	Hochsensible Personen
M-V	Mecklenburg-Vorpommern
O.Ä.	Oder Ähnliches/Ähnlichem
SPS	Sensory Processing Sensitivity
U.A.	Unter anderem
Z.B.	Zum Beispiel

Vorwort

In meiner Vergangenheit kam ich immer wieder zu der Erkenntnis, dass ich anders fühle und denke als meine gleichaltrigen Mitmenschen. Ich machte mir vor allem in der Oberstufe stundenlang Gedanken über bereits geführte Gespräche; analysierte akribisch Aussagen, Tonfall, Mimik und Gestik; unterschwellige Botschaften; Freundschaften, die ich führte; das Leben als Schüler; die Sinnhaftigkeit des Schulsystems und vieles mehr. Ich war bzw. bin ein sehr sensibler Mensch und habe Gefühle schon immer stärker wahrgenommen und tiefer verarbeitet als andere. Leider bewertete ich diese Eigenschaft als negativ und erntete dazu wenig Verständnis von meinen Mitmenschen, bis ich vor einigen Jahren auf Studien zum Thema „Hochsensibilität“ stieß. Dort wurde genau beschrieben, was und wie ich fühlte. Zum ersten Mal bekam ich das Gefühl „normal“ zu sein, denn es ging scheinbar auch anderen Menschen so wie mir. Seitdem beschäftige ich mich sehr intensiv mit diesem Thema und es liegt mir sehr am Herzen, deren Inhalt weiterzugeben. Damit noch viel mehr Menschen, die nicht wissen, dass sie hochsensibel sind, erkennen, wie wertvoll und einzigartig sie sind.

1 Einleitung

„Auch wenn ich eine dünne Haut habe und schwerer lebe als andere:

Ich will mir gut sein. Dem Zarten und Empfindsamen in mir will ich mein Wohlwollen schenken und meine Fürsorge.

Ich gehe meinen Weg zwischen hoher seelischer Begabung und begrenzter Belastbarkeit.

Ich vertraue darauf, dass meine besondere Art ihren Sinn hat, ihre Schönheit und Würde.

Ich schenke mir Beachtung und erkenne meinen inneren Reichtum. Es ist gut, dass es mich gibt.“¹

„Nun hab’ dich doch nicht so“; „Du Spielverderber*in“; „Sei nicht so empfindlich“; „Entspann dich doch mal“. Das sind nur ein paar Beispiele an Sätzen, die Hochsensible wahrscheinlich sehr oft in ihrem Leben hören. Und dabei denken sie häufig dasselbe. Sie ärgern sich darüber, dass sie intensiver fühlen als andere und nehmen sich als sonderbar wahr. Sie fragen sich, warum sie nicht einfach wie die anderen und viel unbeschwerter sein können. Ihre Mitmenschen werden damit schließlich viel leichter fertig und machen sich nicht so viele Gedanken. Hochsensible Personen können eingehende Reize schlechter filtern als nicht-hochsensible Personen. Dementsprechend gelangt mehr ins Bewusstsein und sie drohen schneller zu überreizen. In einer reizüberfüllten Umgebung ist es daher sehr gefährlich für Hochsensible und ein ständiger Balanceakt zwischen den eigenen hohen Ansprüchen und den Gefühlen von Überforderung oder Erschöpfung. Trotzdem arbeiten viele hochsensible Personen im Sozialen Bereich, da sie ihr Einfühlungsvermögen dort voll und ganz ausleben können. Doch die Arbeitsbedingungen sind schwierig. Ein äußerst anspruchsvolles Tätigkeitsfeld in der Sozialen Arbeit stellt der Kindergarten dar, weil man für viele Kinder gleichzeitig verantwortlich ist (Tendenz steigend). Man muss für ihr Wohlergehen sorgen, pädagogisch wertvolle Arbeit leisten, die Aufsichtspflicht wahren und ein echtes Multitalent im Trösten, Basteln, Organisieren, Kochen/Backen, Zeichnen, Helfen, Aufmuntern, Experimentieren, Zuhören, Erklären, Verarzten, Singen/Tanzen und Konfliktlösen sein. Und das ist sicherlich nur ein Teil des Alltags eines Erziehers und einer Erzieherin. Wenn nun aber hochsensible Personen im Kindergarten mit Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren arbeiten, dann stellen sie sich einer schwierigen Aufgabe, die viel Resilienz und Durchhaltevermögen erfordert.

¹ Naegeli, A. (2016), Zwischen Begabung und Verletzlichkeit. Leben mit Hochsensibilität, Freiburg im Breisgau, Herder Verlag, S. 166

Auf der anderen Seite können sie mit ihren besonderen Fähigkeiten einen besonders guten Job machen, wenn sie auf sich Acht geben und auf ihre Hochsensibilität eingehen. Deshalb stellt sich folgende Frage: Vor welchen Herausforderungen stehen hochsensible Sozialarbeiter*innen in der Arbeit mit Kindern im Kindergartenalter und welches Potenzial steckt dahinter? Ziel dieser Arbeit ist es die herausfordernden Arbeitsbedingungen in diesem Bereich deutlich zu machen und gleichzeitig die Stärken von Hochsensiblen ins Scheinwerferlicht zu rücken.

Die Beantwortung der Forschungsfrage erfolgt in drei Kapiteln. Das *erste Kapitel* beschäftigt sich mit der Hochsensibilität im Allgemeinen. Der Stand der Forschung wird beleuchtet, da die Erkenntnisse zu diesem Thema noch relativ neu und überschaubar sind. Anschließend geht es um das Konzept der Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal nach Dr. Elaine Aron, die als US-amerikanische klinische Psychologin, Psychotherapeutin in eigener Praxis und Psychologieprofessorin wichtige Grundsteine in der Wissenschaft gelegt hat. Sie selbst bezeichnet sich ebenfalls als hochsensibel und führte bereits umfangreiche Studien dazu durch. Im nächsten Unterpunkt dieses Kapitels werden die Merkmale und Ausprägungen von Hochsensibilität dargestellt. Es wird beschrieben was genau hochsensible Personen ausmacht, wie sie sich fühlen und was das für Auswirkungen auf ihr Leben haben kann. Abschließend wird auf die Zielgruppe der hochsensiblen Erwachsenen eingegangen, die im Gegensatz zu hochsensiblen Kindern bspw. selbst für ihr Leben verantwortlich sind. Sie erleben häufig einen Moment der Selbsterkenntnis und entscheiden dann wie sie den Rest ihres Lebens damit umgehen möchten.

Das *zweite Kapitel* beschäftigt sich mit dem Arbeitsfeld des Kindergartens. Es gibt einen kurzen geschichtlichen Überblick sowie eine Zusammenstellung der Aufgaben, die von einer pädagogischen Fachkraft erfüllt werden müssen. Die Besonderheiten im Kindergartenalter werden entwicklungspsychologisch erklärt und alterstypische Entwicklungsthemen ausgebreitet.

Im *dritten Kapitel* werden nun beide Bereiche zusammengeführt. Es erfolgt die Beschreibung der Herausforderungen für hochsensible Fachkräfte sowie die Potenziale in dessen Arbeit im Kindergarten. Zum Abschluss gibt es eine Methoden-Sammlung für betreffende Pädagogen*innen, die sowohl prophylaktisch als auch im Notfall helfen können mit bestimmten Grenzsituationen besser umzugehen. Am Ende wird im Fazit die Forschungsfrage beantwortet und die Arbeit an diesem Thema rückblickend betrachtet.

2 Hochsensibilität

Etwa 15-20 Prozent der Bevölkerung ist hochsensibel. In Deutschland gibt es ca. 15 Millionen hochsensible Menschen, von denen nicht einmal alle wissen, dass sie es sind. Die Forschung zu diesem Thema ist noch ziemlich neu. Demnach beschäftigt sie sich erst seit ungefähr zwei Jahrzehnten damit und steckt quasi noch in den Kinderschuhen. Doch Hochsensibilität wird immer aktueller und die Informationen dazu weiter verbreitet denn je. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dem neuen Persönlichkeitsmerkmal und erkennen sich selbst oder ihre Mitmenschen darin wieder. Vor allem in unserer heutigen „[...] modernen, leistungsbezogenen, konkurrenzorientierten, schnelllebigen, eng getakteten, multimedialen und reizerfüllten Welt.“²

2.1 Stand der Forschung (Erkenntnisstand)

Seit ca. 20 Jahren wird zu dem Thema „Hochsensibilität“ aktiv geforscht. Anfangs wurde sich darauf konzentriert, eine psychologische Theorie zu entwickeln, um dann empirisch damit weiterarbeiten und in der Praxis testen zu können. Geht man in die Anfänge der Psychoanalyse zurück, erkennt man, dass man sich schon vor 100 Jahren mit der Sensitivätsforschung auseinandergesetzt hat.

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung schlug vor, dass einige Menschen durch eine Sensibilität gekennzeichnet sind, die angeboren ist. Er war unter den ersten Psychologen, die dieses Phänomen positiv und weniger als Krankheit beschrieben hat. Seitdem wurden Faktoren der Sensibilität unter anderen Begriffen wie Verhaltenshemmung oder Introversion erforscht.

In den 1920er Jahren führte der russische Mediziner und Physiologe Iwan Pawlow seine berühmten Belastbarkeitsexperimente durch, bei denen die Teilnehmer*innen mit extremem Lärm beschallt wurden. Er wollte den Punkt der Überstimulation testen. Die folgende Grafik zeigt, dass eine kleinere Gruppe wesentlich früher abwehrend auf die Beschallung reagierte, währenddessen der Großteil den Lärm relativ lange aushalten konnte.

² Hensel, U. (2018). Hochsensible Mitmenschen besser verstehen. Unterstützung für Partner, Familienangehörige, Freunde, Kollegen und Vorgesetzte. Paderborn, Junfermann Verlag: 196.

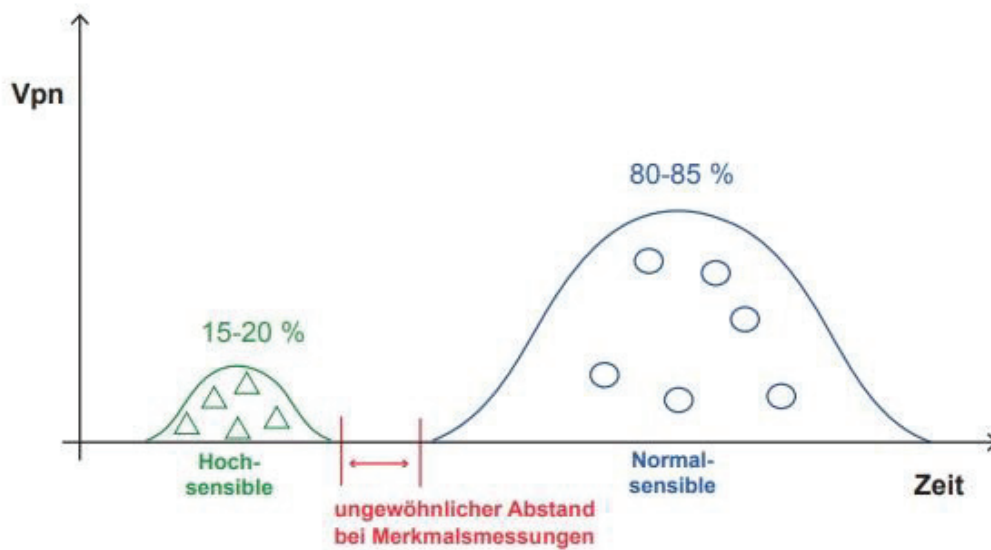


Abbildung 1: Messung der Belastbarkeit per Reizinput (akustisch). (In Anlehnung an G. Parlow's Grafik aus seinem Buch *Zart besaitet*)

Quelle: Roemer, 2017

Zwischen diesen beiden Gruppen gibt es keinen fließenden Übergang, sondern sogar einen erheblichen Abstand. Für Iwan Pawlow schien jede Gruppe unter sich gewisse Gemeinsamkeiten zu haben, er war von einer genetischen Veranlagung der Empfindsamkeit überzeugt.⁴

Doch erst Mitte der 1990er Jahre kamen detailliertere Theorien dazu auf und man fing an Sensibilität als ein eigenständiges Merkmal zu untersuchen. Zu dieser Zeit entstanden drei verschiedene Theorien von verschiedenen Forschern:

- I. Differential Susceptibility (DS) nach Jay Belsky
- II. Biological Sensitivity to Context (BSC) nach Tom Boyce und Bruce Ellis
- III. Sensory Processing Sensitivity (SPS) nach Elaine und Art Aron

Die DS-Forschung untersuchte vor allem die kindliche Gemütsart, die BSC-Forschung die physiologische Reaktivität auf Stress bei Kindern und die SPS-Forschung die Persönlichkeit bei Erwachsenen. Alle diese Theorien deuten aber gemeinsam darauf hin, dass Menschen besonders stark davon beeinflusst werden, was sie erleben. Elementar war die Entwicklung der sogenannten Highly Sensitive Person Skala, mit der sich Erwachsene selbst einschätzen können, ob sie Hochsensibel sind oder nicht und in welchem Maße.

⁴ vgl. Roemer, C. (2017), Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun? Heidelberg, Springer Verlag, S.10 (abgerufen am 08.01.2024) (PDF)

Diese Skala öffnete Türen für die weitere Forschung und Folgestudien. Die SPS-Forschung beschäftigte sich weiterhin mit Querschnittstudien und Stichproben von Erwachsenen, wobei die DS- sowie die BSC-Forschung sich auf Längsschnittstudien und Stichproben von Kindern bis ins Erwachsenenalter konzentrierte. Das Konzept der Sensivität konnte zunehmend empirisch belegt werden und es gab erste Studien zur Gehirnfunktion und der Genetik der Sensivität. In den letzten fünf Jahren verfeinerte die Forschung diese Theorien noch weiter und konnte viele neue Erkenntnisse dazugewinnen. Michael Pluess zum Beispiel entwickelte mit der Environmental Sensitivity (ES) eine Zusammenfassung der unterschiedlichen Konstrukte zu diesem Thema, die noch mehr Aspekte umfasst. Es gab neue Methoden für die Messung der Sensivität bei Kindern und Jugendlichen. Zu dieser Zeit gab es nur eine einfache Einteilung der Menschen: Hochsensible Menschen und Nicht-Hochsensible Menschen. Weitere Studien zeigten, dass ein gewisses Spektrum an Sensibilität für jeden Menschen existiert und es konnten drei Sensibilitätsgruppen erstellt werden, die mithilfe von Blumen verdeutlicht werden: niedrig (Löwenzahn), mittel (Tulpen), hoch (Orchideen). Zunehmend konnten nun auch Zusammenhänge zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen, wie bspw. dem Neurotizismus (Emotionskontrolle), hergestellt werden. In der Neurowissenschaft fand man heraus, dass bestimmte Hirnregionen wie der Hippocampus oder Amygdala eine sehr wichtige Rolle spielen. Der Hippocampus ist vorrangig an der Gedächtnisbildung beteiligt ⁵, der Amygdala hingegen für das Auslösen emotionaler Reaktionen und die Speicherung von Gedächtnisinhalten. ⁶ Auch der Thalamus, der den Großteil des Zwischenhirns bildet, trägt seinen Teil dazu bei. Er entscheidet über die Relevanz oder Irrelevanz von wahrgenommenen Informationen und filtert diese dementsprechend. Bei HSPs scheint dieser Filter weniger gut zu funktionieren, sodass mehr von diesen Informationen ins aktive Bewusstsein gelangen. ⁷ Dazu kam die Erkenntnis, dass die Genetik ebenfalls sehr wichtig ist. Die Genforschung fand heraus, dass genetische Faktoren etwa 50% der Unterschiede zwischen Individuen ausmachen, welche sich jedoch auf das gesamte Erbgut und nicht nur auf das Merkmal der Sensibilität konzentriert. Leider gibt es immer noch zu wenig wissenschaftliche Untersuchungen, die

⁵ vgl. DocCheck Flexion: Hippocampus
[Hippocampus - DocCheck Flexikon](#) (abgerufen am 08.01.2024)

⁶ vgl. Kenhub: Amygdala
[Amygdala \(Corpus amygdaloideum\) - Anatomie und Funktion | Kenhub](#) (abgerufen am 08.01.2024)

⁷ vgl. Hensel, U. (2018), Hochsensibilität verstehen und wertschätzen. Mit ausführlichem Fragebogen „Bin ich ich hochsensibel?“, Paderborn, Junfermann Verlag, S. 46

beweisen könnten, dass es sich um eine „genetisch bedingte Wesenseigenschaft handelt“.⁸

Die empirische Forschung weitete ihr Gebiet auf Länder außerhalb der USA und Großbritanniens bspw. nach Italien, Belgien, Deutschland, Japan, etc. aus. Dabei wurden die geografische Lage sowie die entsprechende Kultur im Kontext mit einbezogen. Die Forschungsmethoden wurden zunehmend experimenteller. Man untersuchte mittlerweile auch die positiven Aspekte der Sensibilität und die Vorteile, die dieses Persönlichkeitsmerkmal mit sich bringt anstatt sich nur auf die Negativen zu konzentrieren.⁹

2013 wurde in Deutschland unter der Leitung von Psychologin Sandra Konrad ein umfassendes Forschungsprojekt an der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg dazu durchgeführt. Man wertete Online-Fragebögen (die von Dr. Elaine Aron entwickelte HSP-Messskala) von 3588 Teilnehmer*innen aus, um die Hochsensibilitäts-Forschung in diesem Land weiter zu untersuchen. Konrad fand trotz noch nicht vollständig abgeschlossener Auswertung aller Daten heraus, dass sich das Merkmal aus mehreren Faktoren zusammensetzt, die vier Indikatoren nach Aron oft vertreten sind und es deutliche „Unterschiede in der Persönlichkeit und in der psychischen Symptombelastung zwischen hochsensiblen und nicht hochsensiblen Probanden“¹⁰ gibt. Dennoch gibt es noch sehr viel Luft nach oben in der Erforschung des Phänomens und viele offene Fragen, die in der Zukunft geklärt werden müssen.

2.2 Das Konzept der Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal nach Dr. Elaine Aron

Wahrscheinlich müssen sich nicht wenige sensible Menschen in ihrem Leben anhören, dass sie zu sensibel, zu weinerlich, zu schwach, zu dünnhäutig, zu schnell gereizt, zu schnell überfordert, zu schüchtern oder Spaßverderber sind. Leider ist diese Eigenschaft immer noch sehr negativ behaftet, und als wäre es etwas, was man sich bewusst aussuchen und wieder schnell ändern kann. Doch so leicht ist es nicht. Sensibilität und Hochsensibilität sind keine Schwächen, die man sich eingestehen muss, sondern Persönlichkeitsmerkmale und Eigenschaften, die zum Charakter dazugehören. Nach

⁸ Naegeli, 2016, S.18

⁹ vgl. Netzwerk Hochsensibilität: Forschung zur Empfindlichkeit, 2021

[Forschung zur Empfindlichkeit: Was wir wissen und was wir noch herausfinden müssen – Netzwerk HSP \(netzwerk-hsp.ch\)](https://netzwerk-hsp.ch) (abgerufen am 08.01.2024)

¹⁰ Roemer, 2017, S.15

Elaine Aron ist die Hochsensibilität ein unabänderliches, fest verankertes Persönlichkeitsmerkmal.

Dr. Elaine N. Aron (geb. 1944) ist eine US-amerikanische klinische Psychologin, Psychotherapeutin in eigener Praxis und Psychologieprofessorin. Mittlerweile befindet sie sich im Ruhestand, fungiert jedoch immer noch aktiv als Botschafterin für HSP.¹¹

Den wichtigsten Aspekt beschreibt sie selbst folgendermaßen: „Am bedeutsamsten ist jedoch die Tatsache, dass ich wie Sie hochsensibel bin. [...] Ich kenne unsere besondere Eigenschaft ganz persönlich, einschließlich ihrer Vorzüge und Herausforderungen“. ¹²

Sie führte umfangreiche wissenschaftliche Studien zu diesem Thema durch und wertete viele Forschungsarbeiten vorangegangener Wissenschaftler aus, die sich mit ähnlichen Phänomenen beschäftigten. Die Ergebnisse zeigten, dass 15-20 Prozent der Menschen (männlich und weiblich gleichermaßen) eine höhere Sensibilität aufweisen. Als offizielle Bezeichnungen in dem Bereich prägte Elaine Aron die Begriffe „High Sensitivity“ (HS, Hochsensibilität), „Sensory Processing Sensitivity“ (SPS, Reizverarbeitungssensibilität) und „Highly Sensitive Person“ (HSP, Hochsensible Person(en)). Für sie war es besonders wichtig, dass die Begrifflichkeiten sich von der Annahme einer psychischen Störung oder Krankheit entfernen. Sie wollte mit den negativen Vorurteilen regelrecht aufräumen und die Hochsensibilität in ein positiveres Licht rücken. Man solle den Begriff einfach neutral betrachten und erst bewerten, wenn man damit in eine bestimmte Situation gerät.

Neben ihren wissenschaftlichen Arbeiten, wie bspw. Artikel in renommierten Fachzeitschriften wie dem *Journal of Personality and Social Psychology*, veröffentlichte Elaine Aron mehrere Bücher zu diesem Thema. Ihr erstes und berühmtestes Werk *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* wurde 1996 in den USA veröffentlicht und ist mittlerweile in fast 20 Sprachen übersetzt und über 100.000 Mal gedruckt worden. Diesen Titel gibt es in Deutschland seit 2005 mit dem Titel *„Sind Sie hochsensibel?“ Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. Die sogenannte HSP-Skala, wie sie oben im Punkt „1.1 Stand der Forschung (Erkenntnisstand)“ bereits erwähnt wurde, beinhaltet einen Selbsttest mit insgesamt 27 Fragen. Sie wird zur Erfassung der Hochsensibilität genutzt und ist auf zahlreichen Internetseiten zu finden.

¹¹ Vgl. Hensel, 2018, S. 16

¹² Aron, E. N. (2014), *Sind sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch*, mvg Verlag, S. 16

Nach Elaine Aron's neueren Erkenntnissen seit 2012 gibt es vier maßgebliche Indikatoren:

1. Depth of Processing (Verarbeitungstiefe)
2. Overarouseability (Überregbarkeit)
3. Emotional Intensity (Emotionale Intensität)
4. Sensor Sensitivity (Sinnessensibilität)

Anhand dieser Kriterien sei man in der Lage Hochsensibilität bei sich selbst und bei anderen festzustellen bzw. zu erkennen.¹³ Vor allem die Kenntnis über die eigene Hochsensibilität ist sehr wichtig für die Personen, da sie oft genau wie Elaine Aron selbst ein Gefühl der Andersartigkeit und der Isolation verspüren. Wissen sie jedoch um ihr Persönlichkeitsmerkmal und welche Vorzüge und Herausforderungen sich daraus ergeben, können sie ein neues Selbstverständnis und Selbstbewusstsein dafür entwickeln.

2.3 Beschreibung, Ausprägung: Merkmale von Hochsensibilität

Hochsensibilität bezeichnet eine im Vergleich zur Mehrheit der Menschen höhere Empfänglichkeit und Empfindlichkeit gegenüber äußeren und inneren Reizen aufgrund einer besonderen angeborenen Konstitution der Reize verarbeitenden neuronalen Systeme. Hochsensibilität gilt als ein beständiges Persönlichkeitsmerkmal von 15-20 Prozent der Menschen, Männern wie Frauen. Kennzeichnend sind eine umfangreiche, nuancenreiche und subtile Wahrnehmung, eine tiefe, komplexe und differenzierte Informationsverarbeitung, eine hohe Gefühlsintensität und emotionale Reaktivität verbunden mit einem langen Nachhallen der Eindrücke sowie eine generelle leichte Übererregbarkeit.¹⁴

Das Spektrum der Hochsensibilität ist ein weites Feld, sodass es tatsächlich schwierig ist, alle Ausprägungen zu sammeln bzw. zusammenzufassen. Jeder Mensch, jede HSP, ist unterschiedlich veranlagt und nimmt die eigene Sensibilität anders wahr. Dementsprechend gibt es eine Vielzahl von Merkmalen, die jedoch nicht auf jeden in der gleichen Ausprägung zutrifft.

Geht man erneut in die Wissenschaft und Forschung, so hat man bereits herausgefunden, dass Hochsensibilität mit anderen Hirnprozessen und -strukturen zusammenhängt.

Die Sinnesorgane nehmen mithilfe von Sinneszellen Reize inner- und außerhalb des Körpers wahr und leiten diese aufgenommenen Informationen über Nervenfasern an die zuständigen Bereiche im Gehirn. Im Gehirn werden alle Informationen miteinander verknüpft und verarbeitet. Durch einen Abgleich der Sinneseindrücke mit bereits zuvor abgespeicherten Informationen werden diese bewertet und eingeordnet. Einzelne Informationen werden zu sinnhaften Gesamteindrücken zusammengesetzt.

¹³ Vgl. Hensel, 2018, S. 17 ff

¹⁴ Hensel, 2018, S. 35

Bei HSPs liegt die Reizempfindlichkeit in der Art und Weise der neuronalen Verarbeitung von Sinneseindrücken begründet, nicht in den Strukturen der Sinnesorgane selbst. Es werden andere Hirnregionen aktiviert und auch zeitliche Abläufe im Gehirn funktionieren anders.¹⁵

Neurologische Filter selektieren während eines Auswahlvorgangs welche Reize relevant und welche irrelevant sind. „Unerhebliches wird ausgeblendet, damit das Bewusstsein, das im Vergleich zum Unbewussten eine wesentlich geringere Verarbeitungskapazität hat, funktionsfähig bleibt und nicht überlastet wird.“¹⁶ Diese Filter sind bei HSPs durchlässiger, stufen mehr Reize als relevant ein und leiten diese in die entsprechenden Gehirnregionen und damit ins Bewusstsein weiter. Es werden also nicht mehr Sinneseindrücke aufgenommen, sondern weniger als irrelevant aussortiert. Genau aus diesem Grund fühlen sich HSPs oft überreizt, weil es ihnen nicht gelingt Störreize in ihrer Umgebung weitestgehend auszublenden und anschließend zu ignorieren. Sie bleiben permanent aufmerksam.¹⁷ Die folgende Grafik verdeutlicht nochmal die Reizaufnahme einer normalsensiblen Person (links) und einer HSP (rechts):

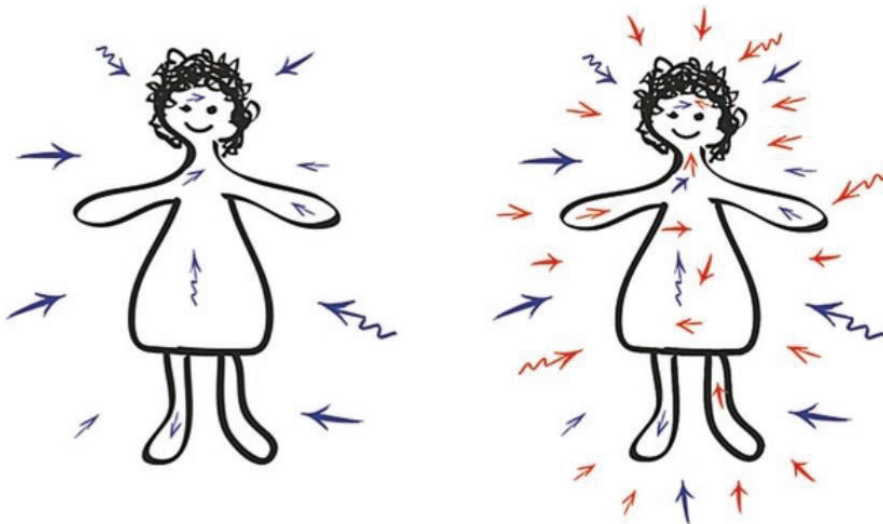


Abbildung 2: Der Mensch und seine Reizaufnahme. Die blauen Pfeile symbolisieren die Menge an Reizen, die Normalsensible aufnehmen. Die roten Pfeile verdeutlichen das Mehr an Informationen, das von Hochsensiblen wahrgenommen wird.

Quelle: Roemer, 2017, S. 16

¹⁵ Vgl. Hensel, 2018, S. 20 ff

¹⁶ Hensel, 2018, S. 21

¹⁷ Vgl. Hensel, 2018, S. 21 ff

Wichtig ist nochmal zu erwähnen, dass der Aufnahmeprozess von Sinneseindrücken generell nur zu etwa 4 Prozent bewusst geschieht. HSPs ist also in den meisten Situationen gar nicht klar wie viele Informationen in diesem Moment auf sie einströmen. Die Einschätzung dessen passiert erst, wenn eine körperliche oder emotionale Reaktion daraus erfolgt.¹⁸

Des Weiteren gibt es parallel zu den neurologischen Filtern noch die sozialen und individuellen Filter der Wahrnehmung. Soziale Filter konzentrieren sich auf den Bereich der Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen, sozialen Gemeinschaften. Die individuellen Filter beschäftigen sich persönlichen Zielsetzungen und Erfahrungen, die eigene Überzeugungen und Haltungen hervorbringen.¹⁹

Neben der veranlagungsbedingten Hochsensibilität gibt es noch eine hohe Empfindlichkeit, die sich erst im Laufe des Lebens entwickelt. Ursache hierfür können bspw. psychische oder körperliche Krankheiten, Umweltbelastungen, Vergiftungen, organische Funktionsstörungen und/oder traumatische Erlebnisse sein.

Es lässt sich vermuten, dass HSPs eine größere Gefährdung besitzen psychisch zu erkranken. Vor allem der ‚Burn-out‘ (auch Erschöpfungsdepression genannt) scheint relativ weit verbreitet zu sein, da die Betroffenen aufgrund der durchlässigen Reizfilterung sowie der eigenen hohen Ansprüche in Bezug auf Pflichtbewusstsein und Perfektion schneller körperliche, geistige und emotionale Überlastung empfinden.²⁰

Aus Sicht der Autorin:

Wenn die Autorin sich in eine Situation begibt, bspw. in ein Café, um mit einer Freundin Kaffee trinken zu gehen, dann strömen zunächst viele Eindrücke gleichzeitig auf sie ein: Der Geruch und die Temperatur beim Betreten des Raumes; die Lichtverhältnisse; der Lärmpegel; die einzelnen Gäste und deren Gespräche; die Mitarbeiter*innen; das Mobiliar; der Fußboden; die Wandfarbe; die herrschende Stimmung; die eigenen die eigenen vorangegangenen Gedanken und Gefühle, die die Momentaufnahme maßgeblich beeinflussen; die Qualität der Luft; das Gefühl vom Stoff der Kleidung, die sie trägt; die Vorfreude auf die Freundin sowie Unsicherheit auf dem Weg sie zu finden; etc. Um damit ein paar Beispiele aufzuzählen.

¹⁸ Roemer, 2017, S.18 (PDF)

¹⁹ Vgl. Hensel, 2018, S. 46 (PDF)

²⁰ Vgl. Hensel, 2018, S. 23

Jedes Detail wird beobachtet, analysiert und gespeichert. Wenn die Gespräche um sie herum zu laut, das Licht zu grell, die Luft zu unangenehm oder ähnliches für sie sind, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sie sich schnell unwohl und überreizt fühlt. Sie wird müde, kann sich schlechter auf das Gespräch mit ihrer Freundin konzentrieren, bekommt vielleicht sogar Kopfschmerzen und verspürt den Drang sich in eine für sie angenehmere Atmosphäre zurückzuziehen.

Generell sind wir Hochsensiblen große Grübler, müssen alles in allen Facetten durchdenken. Viel Energie verwenden wir darauf, unsere Gefühle zu ergründen und uns in andere hineinzufühlen. Es fällt uns schwer, schnelle Entscheidungen zu treffen. Außerdem sind wir schnell überreizt, leichter müde, weinen öfter. (Dr. Elaine N. Aron)

Wenn man gefragt wird was Hochsensibilität überhaupt bedeutet und wie diese sich äußert, dann gibt es verschiedene Methoden sich zu erklären. Man kann mit wissenschaftlichen Fakten beginnen wie die Autorin in dieser Arbeit hier oder man bedient sich anschaulicheren Möglichkeiten wie „Der Bienenstock“, „Der Knautschball“, „Die Kartoffelernte“, „Das Fischernetz“, etc.²¹ Bei der Kartoffelernte zum Beispiel geht es metaphorisch um das Sortieren von Kartoffeln auf einem Fließband. Einer von zwei Bauern hat ein Fließband mit drei Löchern für drei unterschiedliche Größen Kartoffeln. Alles funktioniert einwandfrei und die Kartoffeln fallen reibungslos in ihre Sortiergröße. Der zweite (hochsensible) Bauer hat ein Fließband mit 15 Löchern für 15 unterschiedliche Größen Kartoffeln, welches jedoch genauso schnell läuft wie beim ersten Bauern. Es kommt regelmäßig zu einem großen Durcheinander und Rückstau, aber die Kartoffeln werden gründlicher sortiert. Genau das geschieht im Nervensystem einer HSP: Es kann nicht zu viel auf einmal verarbeitet werden, jedoch leistet das Gehirn Erstaunliches, wenn es auf die Details ankommt.²² Meistens helfen solche bildlichen Beschreibungen anderen, möglicherweise nichthochsensiblen Personen, die eigene Sicht- und Denkweise besser zu verstehen. Es vermittelt auf einfachem Wege wie HSPs im Grunde funktionieren und wie es sich für sie anfühlt mit der Hochsensibilität zu leben.

Worin Hochsensibilität sich zeigt, kann jedoch auch noch ganz anders klassifiziert werden. Zum Beispiel in einer Sinneseinteilung:

²¹ Dinkel, S. (2016), Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung. Gelassen durch alles Alltagssituationen, Schlütersche Verlag, S. 174 ff

²² Vgl. Dinkel, 2016, S. 173 ff

- **Visuelle HS:** Eine feine optische Wahrnehmung vieler Details und kleiner Einzelheiten (z.B. die Helligkeit einer Lampe im Raum, die Farbe eines Kugelschreibers auf dem Tisch, der Schmuck einer Person)
- **Auditive HS:** Registrierung mehrerer Geräusche gleichzeitig (z.B. die Musik im Radio, das fahrende Auto draußen auf der Straße, die tickende Uhr in der Küche)
- **Kinästhetische HS:** Wahrnehmung von Reizen aus der Umgebung auf der Haut (z.B. Wärme/Kälte, Umarmung einer Person, Stoffe von Kleidung)
- **Olfaktorische HS:** Ein feiner Geruchssinn (z.B. Parfüm einer Person, abgestandene Luft in einem Raum, Kochgerüche in der Küche)
- **Gustatorische HS:** Ein feiner Geschmackssinn (z.B. Feine Noten von Gewürzen, die Geschmacksrichtungen im Allgemeinen) ²³

Oder nach Wahrnehmungskomponente:

- **Die sensorische Komponente:** Dazu gehören eine intensive, detailreiche Aufnahme von Geräuschen, Geschmack, Einwirkungen auf die Haut, Gerüchen, optischen Eindrücken, Signalen vom eigenen Körper sowie ein sehr feines Gespür für nonverbale Mitteilungen, Stimmungen und Befindlichkeiten anderer Personen.
- **Die kognitive Komponente** beinhaltet ein sehr aufmerksames Beobachten und vertieftes Nachdenken, bei dem viele bereits erworbene Informationen mit einbezogen und miteinander verknüpft werden. HSPs hinterfragen und analysieren viele Dinge oder Erlebnisse und versuchen Zusammenhänge herzustellen. Sie durchdenken alle möglichen Optionen, um nach bestem Wissen und Gewissen handeln zu können. Gedanken und Eindrücke werden intensiv verarbeitet und ausgewertet. Nicht selten denken HSPs über eine übergeordnete Sinnhaftigkeit des Lebens nach.
- **Die emotionale Komponente:** Das Gefühlsleben der HSPs ist sehr stark und oftmals überwältigend. Sie reagieren sehr intensiv auf alle Gefühlszustände (positive und negative) und spüren ein langes Nachhallen. Weiterhin sind sie besonders empathiefähig und haben deshalb oft Schwierigkeiten mit emotionaler

²³ Vgl. Petitcollin, C.; Liebl, Elisabeth (2017), Ich denke zu viel. Wie wir das Chaos im Kopf bändigen, München, Arkana Verlag, S. 26 ff

Abgrenzung. Die Äußerung der überdurchschnittlich stark empfundenen Gefühle findet bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger statt.²⁴

Man kann auch ganz simpel typische Merkmale sammeln und aufzählen, wie z. B.:

Gewissenhaft und verantwortungsvoll [...], ausgeprägter Gerechtigkeitssinn [...], erschrecken leicht [...], mögen keine Veränderungen [...], zuweilen sehr ausgeprägtes Langzeitgedächtnis [...], ausgeprägtes intuitives Denken [...], gutes Erfassen von Strukturen und Prinzipien [...], feine Wahrnehmung für Energien und Strahlungen [...], in der Regel sehr intelligent [...], intensive Kommunikation [...], mögen keine großen Gruppen/Menschenmassen [...], leichte Ablenkbarkeit [...], mögen keinen Small Talk [...], erhöhte Schmerzempfindlichkeit [...] [und noch vieles mehr].²⁵

Es gibt in der Literatur sehr viele Möglichkeiten die Hochsensibilität zu Typologisieren und zu Katalogisieren. Die Inhalte bleiben jedoch oft gleich oder ähneln sich sehr stark. Der wichtigste Punkt liegt jedoch genau wie bei Dr. Elaine N. Aron darin mit negativen Vorurteilen aufzuräumen und das Geschenk in diesem Persönlichkeitsmerkmal zu erkennen. Des Weiteren ist noch einmal darauf aufmerksam zu machen, dass jede HSP anders ist und ihre HS unterschiedlich ausgeprägt ist. Es gibt HSPs, die sehr viel Ruhe und Rückzug brauchen, aber auch welche, die in Gesellschaft und Trubel ihre Kraft auftanken. Dem einen tut ein Spaziergang in der Natur gut, dem anderen ein Abend unter Freunden oder sogar der Besuch einer Party am Wochenende. Alle oben genannten Eigenschaften und Merkmale treffen nicht zwangsläufig in gleichem Maße auf jede HSP zu. HSP ist demnach nicht gleich HSP.

Aus Sicht der Autorin:

Sich mit den Inhalten, der Bedeutung und dem Ursprung von HS auseinanderzusetzen und sich mit ihnen identifizieren zu können ermöglicht ein ganz neues Bewusstsein für sich selbst und seine Umgebung. Man fühlt sich verstanden und einer Gruppe zugehörig. Das Gefühl von Andersartigkeit und Fremdheit gerät in den Hintergrund, genau wie der Gedanke einer psychischen Krankheit zum Opfer gefallen zu sein, die behandelt oder gar therapiert werden müsste. Es gibt einem ein positives Gefühl, dass sich sogar zahlreiche Wissenschaftler*innen und Forscher*innen mit diesem Thema auseinandersetzen und umfangreiche Studien dazu leiten sowie Fachliteratur anfertigen. Auch die Autorin hat den Prozess der Selbsterkenntnis bereits ein paar Jahre vor dieser schriftlichen Arbeit hier durchlaufen und viel damit gewonnen.

²⁴ Vgl. Hensel, 2018, S. 24 ff

²⁵ Roemer, 2017, S. 35 (PDF)

2.4 Hochsensible Erwachsene (Zielgruppe)

Die Zeit, in der man heutzutage lebt, stellt einen vor zahlreiche Herausforderungen, sobald man das Erwachsenenalter erreicht: Möchte man einen Beruf erlernen? Ausbildung oder Studium? Oder doch erstmal die Welt bereisen? Möchte man eine Familie gründen oder zuerst Karriere machen? Was will man im Leben erreichen? Vielleicht macht man sich darüber auch gar keine Gedanken und lebt in die Tage hinein (bei HSP sehr unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich). Dazu kommen die gesellschaftlichen Ansprüche, die bürokratischen Pflichten, kulturelle Einflüsse, die eigenen Erwartungen oder aus dem sozialen Umfeld. Die sozialen Medien und Netzwerke kommen noch hinzu und ermöglichen eine Erreichbarkeit rund um die Uhr. Pausen und Ruhe müssen also aktiv erarbeitet werden.

Viele erwachsene HSPs wissen nicht, dass sie hochsensibel sind. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Berufspädagogik und Erwachsenenbildung der Leibniz Universität Hannover Natalie Banek erforschte in einer qualitativen Studie „Die Selbsterkenntnis der Hochsensibilität“.²⁶ Zur Datenerhebung verwendete sie Expert*inneninterviews sowie problemzentrierte Interviews mit Betroffenen und zur Datenauswertung die Methode des systematischen Fallvergleichs. In ihrer Arbeit konnte sie drei Phasen der Selbsterkenntnis herausfiltern: 1. Erstkontakt, 2. Prüfung, 3. Selbsterkenntnis. Der Erstkontakt erfolgt meistens bei der Recherche nach einer Erklärung für das eigene Gefühl der Andersartigkeit, denn erwachsene HSP sind sich sehr wohl bewusst, dass sie sich von der Mehrheit der Menschen in irgendeiner Art und Weise unterscheiden (meistens sogar schon seit Kindheit an). Im besten Fall können sie sich mit den neuen Informationen identifizieren und finden Parallelen zu ihrem eigenen Leben. In der zweiten Phase der Prüfung erfolgt eine intensivere Recherche zu diesem Persönlichkeitsmerkmal. Die neu erworbenen Kenntnisse werden kontinuierlich mit der eigenen Wahrnehmung abgeglichen und überprüft. Entweder tritt nun ein Zustand der Erleichterung oder der Abwehr ein, aus Angst vor Stigmatisierung. Die letzte Phase der Selbsterkenntnis erfordert eine persönliche Schlussfolgerung: Man ist hochsensibel oder man ist nicht hochsensibel. Vor allem bei der Gruppe, die sich dafür entschieden hat, erfolgte eine Neubewertung der eigenen Biografie sowie eine Neuausrichtung/Umorientierung des Lebens. Für die meisten Teilnehmer*innen dieser

²⁶ Banek, N. (2022), Die Selbsterkenntnis der Hochsensibilität. Eine qualitative Studie am Beispiel hochsensibler Menschen im Übergang Schule – Beruf, Springer VS Wiesbaden (PDF)

Studie war die Selbsterkenntnis ein echter Schlüsselmoment in ihrem Leben. Es gab ein ausgewogenes Verhältnis in der Anzahl an Männern und Frauen sowie eine Altersspanne von 35 bis 44 Jahren.²⁷

Es gibt also hochsensible Erwachsene, die nichts von ihrer Eigenschaft wissen und welche, die sich dessen durchaus bewusst sind. Die Autorin vermutet, dass auch hier Kontinua existieren. Zu den unwissenden erwachsenen HSPs zählen sicherlich Personen, die sich aktiv mit ihren empfundenen Besonderheiten auseinandersetzen sowie Personen, deren Prioritäten ganz woanders liegen: Zu den wissenden erwachsenen HSPs zählen demnach Personen, die ihre HS akzeptieren bzw. positiv annehmen, sowie Personen, die ihre HS ablehnen und Angst davor haben, sich in eine Schublade zu stecken.

HSPs haben viele Bereiche, in welchen sie sich mit ihrer HS auseinandersetzen müssen. Sei es in eigener gedanklicher Hinsicht, im Freundeskreis, in der Partnerschaft, im Beruf etc. Im Erwachsenenalter trägt man selbst dafür die Verantwortung, sich vor Überforderung und Reizüberflutung zu schützen und Phasen des Krafttankens einzubauen.

Hochsensible finden vor allem Erfüllung in engen Freundschaften. Oberflächliche Kontakte hingegen interessieren sie eher weniger. Ihnen ist Vertrauen sehr wichtig und dass sie sich ganz unverstellt zeigen können. Dabei geht es eher um Qualität nicht um Quantität: Lieber wenige, dafür aber umso intensivere Beziehungen. Sie genießen tiefgründige Gespräche, den emotionalen Rückhalt und das innere Wachstum, welches wohlwollende Freundschaften mit sich bringen. HSPs zeichnen sich andersherum als begehrte Freunde aus.²⁸

Sie haben ein natürliches Talent für die Kunst des Beziehungsaufbaus und der Beziehungspflege. Sie interessieren sich für Menschen, sind achtsam, aufmerksam, sie sind vielseitig interessiert und begeisterungsfähig, sie erinnern sich an Dinge, die schon erzählt wurden [...], sie fragen beim nächsten Zusammentreffen nach, wie etwas verlaufen ist [...].²⁹

Zuverlässigkeit, ein hohes Maß an Empathie sowie analysierendes und vernetztes Denken zählen ebenfalls zu ihren Stärken, die gern in Anspruch genommen werden. Doch fällt es den Hochsensiblen oft schwer, passende Freundschaften zu finden und einzugehen, da sie oft idealisierte Vorstellungen haben oder sich einfach aus Angst vor Konflikten oder Verletzung vor einer intensiven Beziehung scheuen. Durch ihr starkes Einfühlungsvermögen haben sie außerdem häufig Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen

²⁷ Vgl. Banek, 2022, S. 142 ff (PDF)

²⁸ Vgl. Hensel, 2018, S. 113 ff

²⁹ Hensel, 2018, S. 114

und Raum für sich zu nehmen. Sie geben gerne Hilfestellung und verpassen leicht den Punkt, an dem sie „Nein“ sagen müssten, um sich vor Überforderung oder Vereinnahmung zu schützen. Es kann zur Explosion oder Implosion kommen. Ab und an genießen HSPs auch die Gesellschaft mehrerer Personen oder größere Veranstaltungen in der für sie korrekten Dosierung. Schließlich haben sie genau wie jede nicht hochsensible Person das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Trubel. Da gilt es für sich selbst herauszufinden, welches Maß an Geselligkeit gut tut, und auch hier wieder klare Grenzen zu ziehen. Das Wichtigste überhaupt mag die Kunst der Kommunikation sein, denn niemand kann Gedankenlesen. Es ist wichtig, mit seinen Freunden*innen über die eigenen Gedanken und Gefühle zu sprechen, damit sie im besten Fall Verständnis zeigen und Hilfestellung geben können.

Partnerschaften können eine große Ressource und gleichzeitig sehr herausfordernd sein. Vor allem in der Liebe sind starke Gefühle im Spiel. HSPs verspüren genau wie nichthochsensible Personen das Bedürfnis nach Zweisamkeit, Romantik, Verbundenheit und Sexualität. Doch häufig steht ihnen dabei der schon genannte Idealismus sowie die Angst vor Konflikten oder negativen Erfahrungen im Weg. Schlechte Erfahrungen zeigen bei HSPs tatsächlich eine stärkere Wirkung und mehr Nachwirkungen, sodass sie mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit später ängstlich oder vermeidend reagieren. Glücklicherweise zählt die Selbstreflexion zu einer der größten Stärken einer HSP, welche es erleichtert sich mit seinen Ängsten erfolgreich auseinanderzusetzen. Für viele Hochsensible ist Eigenständigkeit in der partnerschaftlichen Beziehung ein wichtiges Thema. Sie brauchen trotz der Nähe Raum für sich, sonst drohen ebenfalls Überforderung und Überreizung. Es gilt eine gewisse Balance zwischen Autonomie und Bindung zu finden. Spannend wird es dann bei unterschiedlichen Konstellationen: Hochsensibel/Nicht-Hochsensibel und Hochsensibel/Hochsensibel. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Hochsensible Paare können sich gegenseitig gut verstehen und schaffen es hervorragend aufeinander einzugehen. Doch kann das auch zu Langeweile oder der Hemmung von persönlicher Entwicklung aus Scheu vor Konflikten führen. ‚Gemischte Paare‘ sind immer wieder mit dem Verständnis füreinander konfrontiert und einer guten Kommunikation ausgesetzt. Trotzdem können diese Personen stark voneinander profitieren und lernen. Den Herausforderungen in beiden Fällen aktiv entgegenzusteuern und sich für das Miteinander zu entscheiden erfordert Mut, Überzeugung und Willenskraft. Oft plagen Hochsensible starke Selbstzweifel in einer Beziehung. Sie nehmen ihre Stärken nicht besonders wahr, dafür die Schwächen jedoch umso mehr. Der

kritische Blick trifft aber gleichzeitig auch den Partner/die Partnerin. Vermeintliche Schwachstellen und Fehler können Ernüchterung und Enttäuschung auslösen und damit den Idealismus nur noch steigern. Vielen Menschen ist es wichtig einen Beruf auszuüben, der sie erfüllt. Hochsensible Menschen streben ebenfalls nach einem passenden Beruf, in dem sie sich wohlfühlen und ihr Potenzial entfalten können. Sie halten einen Arbeitsplatz schlecht aus, der sie über- oder unterfordert, demotiviert, wo die Zwischenmenschlichkeit nicht übereinstimmt und der generell ein Gefühl der Unzufriedenheit hinterlässt. Schließlich verbringt man relativ viel seiner Lebenszeit dort und steckt aktiv Energie hinein. Darum soll es nicht nur eine Tätigkeit sein, die der Existenzsicherung dient. Dazu kommt, dass Hochsensible schnell dazu neigen psychosomatische Symptome und auch Krankheiten zu entwickeln. Wir leben heutzutage in einer reizüberfluteten Leistungs- und Ellbogengesellschaft, die stark auf Konsum, Flexibilität und Ehrgeiz ausgerichtet ist. Besonders diese Faktoren erschweren es den HSPs im Arbeitsleben anzukommen, da sie für die meisten Anforderungen zu empfindsam oder stressanfällig sind. Außerdem haben sie durch ihren Perfektionismus zu hohe Erwartungen an sich selbst, eine geringe Fehlertoleranz, können im Sinne des eigenen Wohlbefindens schwer Grenzen setzen und möchten Verpflichtungen unbedingt erfüllen. Wenn die Rahmenbedingungen jedoch passen, sie gut auf sich Acht geben und nach ihren Bedürfnissen handeln, sind HSPs ein großer Gewinn für jeden Arbeitsgeber. All ihre vermeintlichen Schwächen, die zu chronischem Stress führen können, sind große Vorteile in der Qualität ihrer Arbeit. Dessen sind sie sich leider selten bewusst. Sie sind stets bestrebt sich weiterzuentwickeln, kollegial, zuverlässig sowie kreativ und haben eine gut ausgeprägte Intuition. Hochsensible können gut reflektieren, Probleme analysieren und neue Lösungsansätze finden – Sie denken vorausschauend, ganzheitlich und sind wahre Organisationstalente. Über möglichst kalkulierbare Abläufe freuen sie sich ebenfalls, da Veränderungen und Unwägbarkeiten, Stressgefühle auslösen. Fairness und Gerechtigkeit untereinander ist ihnen ebenfalls sehr wichtig. Sie legen großen Wert auf eine harmonische Zusammenarbeit. Eine selbstverwirklichende Berufung zu finden ist für alle Menschen nicht einfach. Zudem sollte man sich der kontinuierlichen persönlichen Weiterentwicklung bewusst sein und dass man sein Berufsleben stets an seine neuen Bedürfnisse anpasst oder sogar neu ausrichtet. Eine ausgeglichene Balance zwischen Beruf und Privatleben ist ebenfalls für viele HSPs erstrebenswert. Man findet Hochsensible häufig in folgenden Bereichen: Soziale Berufe (z.B. Pädagogik, Kinderbetreuung, Sozialarbeit); Therapeutische Berufe

(z.B. Psychotherapie, Ergotherapie, Heilpraktiker); Beratende Berufe (z.B. Erziehungsberater, Lebensberater, Gesundheitsberater); Künstlerische Berufe (z.B. Design, Fotografie, Literatur).³⁰ In der Studie von Natalie Banek, die bereits erwähnt wurde, arbeiteten alle Teilnehmer*innen in Berufen, die eher nachteilige Arbeitsbedingungen für Hochsensible beinhalteten. Nach ihrem Prozess der Selbsterkenntnis passten alle diese Arbeitsbedingungen individuell an oder orientierten sich ganz neu.³¹ Ein Kernpunkt, wie in jedem Lebensbereich, ist die Kommunikation. Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken dürfen und sollten manchmal sogar mit Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen und Vorgesetzten besprochen werden, um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.³²

Aus Sicht der Autorin:

Jede HSP entscheidet wie sie mit ihrer eigenen Hochsensibilität umgeht und wie viel sie davon mit ihrer Umwelt teilt. Nachdem die Autorin vor ein paar Jahren erkannt hat, dass sie hochsensibel ist, hat sie sich ausführlich zu diesem Thema belesen und Beobachtungen der eigenen Gedanken, Empfindungen sowie Verhaltensweisen durchgeführt. Sie hat festgestellt, dass es von großem Vorteil ist, wenn man seine Hochsensibilität in gewissem Maße mit seinem sozialen und beruflichen Umfeld kommuniziert. Sie hat gelernt worauf es ihr in Freundschaft, Partnerschaft und Berufung ankommt und arbeitet stets an einer gesunden Balance zwischen der Anpassung an ihre Bedürfnisse und dem sich dem Stellen neuer Herausforderungen. Glücklicherweise reagiert ihr gesamtes Umfeld sehr verständnisvoll und zugewandt auf ihre Hochsensibilität, wobei sie nicht erwartet, dass sich jeder nach ihr richtet oder gezielt Mehraufwand in Kauf nimmt. Sie nutzt die Kommunikation lediglich, um Missverständnisse zu vermeiden und sich zu erklären. In den zahlreichen oben genannten Eigenschaften von HSPs findet sich die Autorin zu 100 Prozent wieder. Auch ihr fällt es oft nicht leicht als Erwachsene HSP für sich selbst einzustehen und für ihre psychische wie physische Gesundheit zu sorgen, egal in welchem Bereich.

³⁰ Vgl. Hensel, 2018, S. 183 ff

³¹ Vgl. Banek, 2022, S. 208 ff (PDF)

³² Vgl. Hensel, 2018, S. 215

Das Verfallen in alte Verhaltensmuster und die übertriebene Rücksichtnahme stehen jedoch immer weniger im Vordergrund. Vor allem nach der Selbsterkenntnis gewinnt die Autorin zunehmend an Selbstbewusstsein. Sie wird sich immer mehr ihrer Stärken und auch Schwächen bewusst und lernt beides einzusetzen oder darauf einzugehen. Sie hat sich im Besonderen ein qualitativ hochwertiges soziales Umfeld geschaffen, dass unterstützend und wohlwollend handelt. Die meisten davon sind selbst sehr sensibel, wenn nicht gar hochsensibel (viele sogar im pädagogischen Bereich). Dementsprechend fällt ihr der Austausch dadurch leicht. Doch auch im Beruf unter Kolleg*innen und Vorgesetzten stößt sie überraschenderweise immer mehr auf Verständnis und Neugier, wobei die Tätigkeit als staatlich anerkannte Erzieherin im Kindergartenbereich nebenbei bemerkt nicht viel Raum für Ruhe und Rückzug bietet.

3 Arbeitsfeld Kindergarten

Im Laufe der Zeit hat sich das Bild vom Kindergarten stark verändert. Der Weg von der Bewahranstalt zur Bildungseinrichtung war lang und weißt zahlreiche pädagogische Konzepte und Strömungen auf. Die kindliche Bildung im Elementarbereich hat mittlerweile einen hohen Stellenwert und hat dementsprechend mehr Anforderungen zu erfüllen. Es geht nicht mehr nur darum, Kinder zu beaufsichtigen, während ihre Eltern arbeiten, sondern um die bestmögliche Vorbereitung auf das Schulsystem, das Leben und das Ausgleichen von Chancen aus jeder Bildungsschicht.

3.1 Der Kindergarten

1840 wurde der erste Kindergarten von Friedrich Fröbel in Bad Blankenburg gegründet. Natürlich gab es bereits davor Formen der Kinderbetreuung und erste Ansätze von frühkindlicher Bildung, doch mit diesem neuen Konzept sollte die Erziehung sowie die Förderung von Kindern revolutioniert werden.³³ Friedrich Fröbel, deutscher Pädagoge und Pionier der Pädagogik, gab seiner Einrichtung diesen Namen, da die Kinder „Wie in einem Garten unter Gottes Schutz und unter der Sorgfalt erfahrener einsichtiger Gärtner im Einklange mit der Natur wie Gewächse gepflegt werden [...]“ sollen, so heißt es in seiner Veröffentlichung „Entwurf eines Planes zur Begründung und Ausführung eines

³³ Vgl. Konrad, F. (2012), Der Kindergarten. Seine Geschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart, Freiburg im Breisgau, Lambertus Verlag, S. 103 ff

Kindergartens“ vom 01. Mai 1840.³⁴ Dieses Konzept zeichnete sich zunächst als erfolgreich aus und stieß weitere Bewegungen an, die sich dem angeschlossen und zur Weiterentwicklung verholfen haben. Daraus resultierten u.a. der Blick auf die Professionalisierung und fachliche Qualifizierung der frühkindlichen pädagogischen Arbeit. Der Kindergarten sollte ein Ort des spielerischen Lernens sein sowie neue Impulse für die Familienerziehung Zuhause geben.³⁵ Doch trotz allem blieb der Kindergarten noch sehr lange nur eine Nothilfeeinrichtung für Kinder, deren Mütter arbeiteten. 1970 erkannte der Bildungsrat den Kindergarten als einen Teil des Bildungswesens offiziell an, doch politische Konsequenzen blieben weiterhin aus. Woran man jedoch arbeiten wollte war die entdeckte Benachteiligung von Kindern aus bildungsfernen Schichten. Mit kompensatorischen Angeboten sollte dem entgegengewirkt werden. 2011 führte die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) eine internationale Vergleichsstudie in 32 Ländern über den Leistungsstand von 15-jährigen Schüler*innen durch. Deutschland belegte damals in Bezug auf die Lesekompetenz sowie das mathematisch-naturwissenschaftliche Verständnis der Schüler*innen nur den 21. Platz. Außerdem fiel auf, dass nach wie vor die soziale Herkunft der Kinder entscheidend für den Bildungserfolg war. Diese Ergebnisse führten dazu, dass das Schulsystem sowie die Leistungen im Elementarbereich überdacht wurden. Die Schulfähigkeit der Kinder sollte durch ein strukturiertes Bildungsangebot im Elementarbereich gezielt gefördert werden. Seit 2004 haben alle 16 Bundesländer Bildungspläne vorgelegt, die von den Trägern der Einrichtungen individuell umgesetzt werden können. Seit 2004 ist ebenfalls eine wachsende Anzahl an frühkindlichen pädagogischen Studiengängen an Fachhochschulen sowie Universitäten beobachtbar.³⁶ Die rechtliche Verankerung in Deutschland findet sich heutzutage in zahlreichen Gesetzen und einer umfassenden Bürokratie wieder. Der rechtliche Rahmen für die praktische pädagogische Arbeit im Kindergarten im Bundesland Mecklenburg-Vorpommern gestaltet sich wie folgt:

- KiföG M-V (Kindertagesförderungsgesetz) (seit 2019)
- FrühKiBiVO M-V (Frühkindliche Bildungsverordnung) (Seit 2020)
- BeDoVO M-V (Beobachtungs- und Dokumentationsverordnung) (seit 2020)³⁷

³⁴ Froebelweb.de – Die Gründung des Allgemeinen Deutschen Kindergartens
[Kindergartengründung \(froebelweb.de\)](https://www.froebelweb.de) (abgerufen am 12.01.2024)

³⁵ Vgl. Konrad, 2012, S. 104

³⁶ Vgl. Aden-Grossmann, W. (2011), Der Kindergarten. Geschichte – Entwicklung – Konzepte, Weinheim, Beltz Verlag, S. 215 f

³⁷ Vgl. Regierung-MV – Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung - Kindertagesförderung, 2024
[Kindertagesförderung - Regierungsportal M-V \(regierung-mv.de\)](https://www.regierung-mv.de) (abgerufen am 14.01.2024)

- § 22 SGB VIII (Grundsätze der Förderung) ³⁸

Laut § 2 Abs. (2) 2. KiföG M-V werden Kindergärten als Einrichtungen „für Kinder vom Beginn des Monats, in dem sie das dritte Lebensjahr vollenden, bis zum Eintritt in die Schule“ definiert. Ziel der Kindertagesförderung ist „die individuelle Förderung der Entwicklung eines jeden Kindes und dessen Erziehung zu einer eigenverantwortlichen gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“. ³⁹ Dabei hat diese Förderung alters- und entwicklungsspezifisch in Bildung, Erziehung und Betreuung zu erfolgen. ⁴⁰ Die Grundlage für die individuelle Förderung der Kinder bildet die verbindliche Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige in Mecklenburg-Vorpommern. Sie enthält pädagogische und didaktische Rahmenbedingungen, die in insgesamt sieben Bildungs- und Erziehungsbereiche eingeteilt sind:

1. Alltagsintegrierte Sprachbildung und Kommunikation
2. Personale und sozial-emotionale Entwicklung, Werteorientierung und Religiosität, kultursensitive Kompetenzen
3. Elementares mathematisches Denken, Welterkundung sowie technische und naturwissenschaftliche Grunderfahrungen
4. Medien und digitale Bildung
5. Musik, ästhetische Bildung und bildnerisches Gestalten
6. Körper, Bewegung, Gesundheit und Prävention
7. Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung

Des Weiteren gibt die Bildungskonzeption Impulse und Anregungen für die Beobachtung und Dokumentation, die Gestaltung von Transitionen, die „Förderung von Kindern unter drei Jahren“ ⁴¹, eine „Konzeption für die Arbeit im Hort“ ⁴², die „Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit den Eltern, Qualitätsmanagement und Evaluation“ ⁴³, die „Standards für die Arbeit in der Fach- und Praxisberatung“ ⁴⁴ und ein „Konzept für die

³⁸ Gesetze im Internet – §22 SGB VIII – Grundsätze der Förderung
[§ 22 SGB 8 - Einzelnorm \(gesetze-im-internet.de\)](https://www.gesetze-im-internet.de/s_22_sgb_viii) (abgerufen am 15.01.2024)

³⁹ §1 Abs. (1) KiföG M-V

⁴⁰ Vgl. §1 Abs. (2) KiföG M-V

⁴¹ Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung in Mecklenburg-Vorpommern (2020), Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg Vorpommern, S. 3

⁴² Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg Vorpommern (2020), S. 3

⁴³ Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg Vorpommern (2020), S. 3

⁴⁴ Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg Vorpommern (2020), S. 3

Fort- und Weiterbildung von Fachkräften“⁴⁵. Diese Konzeption umfasst insgesamt 384 Seiten und wurde vom Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung Mecklenburg-Vorpommern erstellt.⁴⁶ Der Betreuungsschlüssel in Kindergärten in M-V gibt vor, dass „eine Fachkraft durchschnittlich 15 Kinder ab vollendetem dritten Lebensjahr bis zum Eintritt in die Schule fördert.“⁴⁷ Zu den Aufgaben einer pädagogischen Fachkraft gehören neben der „Beobachtung und Dokumentation der Entwicklungsverläufe von Kindern“⁴⁸ ebenso die „Qualitätsentwicklung und -sicherung“⁴⁹; die „Planung der individuellen Förderung“⁵⁰; die „Zusammenarbeit mit Eltern, Schulen und Einrichtungen der Familienbildung“⁵¹; die „Vor- und Nachbereitung“⁵² und „Dienstberatungen“⁵³.

Für Kindergärten und Kindertageseinrichtungen gibt es eine Fülle an Konzepten, auf die man zugreifen kann. Im Folgenden werden einige dieser Konzepte erläutert.

Die Montessori-Pädagogik von Maria Montessori (1870-1952) gehört wahrscheinlich mit zu den bekanntesten Kindergarten-Konzepten. Sie setzt auf individuelles und vor allem selbstbestimmtes Lernen. Für die unterschiedlichen Lernbereiche gibt es spezifische Montessori-Materialien, die von den Kindern eigenverantwortlich bearbeitet werden können und einen hohen Aufforderungscharakter haben. Der Fokus liegt auf Struktur und auf einer vorbereiteten Lernumgebung. Die Waldorfpädagogik von Rudolf Steiner (1866-1925) legt dabei mehr Wert auf die Vorbildfunktion von Erwachsenen. Sie orientiert sich sehr stark am Jahreskreislauf und bezieht vor allem Musik, Kunst und teilweise sogar eine gewisse Spiritualität mit ein. Die Ausstattung und die Raumgestaltung bestehen aus vorrangig natürlichen Materialien. Die Wald- und Naturpädagogik verlegt, wie der Name schön verrät, ihre Arbeit nach draußen. Die Kinder und das pädagogische Personal verbringen im besten Fall den gesamten Tag im Wald oder in der freien Natur, wobei es selbstverständlich eine pragmatisch eingerichtete Unterkunft für schlechtes Wetter gibt. Die Reggio-Pädagogik von Loris Magaluzzi (1920-1994) geht davon aus, dass Kinder sich selbst bilden. Der Raum fungiert dabei als

⁴⁵ Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg Vorpommern (2020), S. 3

⁴⁶ Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung in Mecklenburg-Vorpommern (2020), Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg Vorpommern, S. 1

⁴⁷ § 14 KiföG M-V

⁴⁸ § 14 KiföG M-V

⁴⁹ § 14 KiföG M-V

⁵⁰ § 14 KiföG M-V

⁵¹ § 14 KiföG M-V

⁵² § 14 KiföG M-V

⁵³ § 14 KiföG M-V

„dritter Erzieher“ und unterstützt die Kinder kreativ bei ihrer Entwicklung. Die Freinet-Pädagogik von Célestin Freinet (1896-1966) hat vor allem die Partizipation im Blick. Es geht um Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit, weniger um einen strukturierten Tagesablauf oder feste Rituale. Bewegungskindergärten kooperieren mit lokalen Sportvereinen und müssen eine entsprechende Zertifizierung vorlegen. Das Lernen durch Bewegung und die Verbindung zwischen physischer und psychischer Gesundheit stehen dabei im Vordergrund. Das offene bzw. teiloffene Konzept gibt Kindern wortwörtlich viel Bewegungsfreiraum und stellt ihnen die gesamte Einrichtung zur Verfügung. So können sie ihren Interessen in Funktionsräumen (meistens sogar ohne Stammgruppen) nachgehen. Die Grundpfeiler für dieses Konzept sind selbstbestimmtes Lernen, Partizipation und eine gut durchdachte Organisation, die eine notwendige Transparenz ermöglichen. In konfessionellen Kindergärten ist die Vermittlung religiöser Werte ein wichtiger Bestandteil des Konzeptes. Sie sind in das Gemeindeleben eingebunden und befinden sich normalerweise in kirchlicher Trägerschaft. Der Situationsansatz von Jürgen Zimmer (1938-2019) orientiert sich ausschließlich an den Interessen, Bedürfnissen und der Lebenswelt der Kinder. Die pädagogischen Angebote und ebenso das pädagogische Handeln werden danach ausgerichtet. Natürlich gibt es noch viel mehr Aspekte, auf die sich Kindergärten spezialisieren können, wie z.B. die tiergestützte Pädagogik oder ein spezielles Ernährungskonzept. Die meisten Einrichtungen verfolgen dabei selten nur ein Konzept oder nur einen Ansatz, wobei es unter ihnen viele inhaltliche Überschneidungen gibt.⁵⁴ Generell lässt sich jedoch sagen, dass sich diese Arbeit immer mehr auf die Rechte, Interessen sowie die Bedürfnisse von Kindern konzentriert. „Es ist eine neue Fokussierung der pädagogischen Ansätze und Konzeptionen entstanden, welche kindzentriert, partizipativ und auf Mündigkeit ausgerichtet ist, jedoch im Kontext der regionalen Besonderheiten.“⁵⁵

3.2 Besonderheiten im Kindergartenalter (Entwicklungspsychologie, -aufgaben)

Schon viele Autoren haben verschiedenste Stufen- oder Phasenmodelle entwickelt, um die Entwicklungspsychologie zu beschreiben. Diese Modelle halten einer wissenschaftlichen Überprüfung in der Regel nicht stand, da viele Veränderungen nicht

⁵⁴ Erzieherin-Ausbildung.de – Das Portal für die pädagogische Fachkraft – Kita-Konzepte
[Kita-Konzepte – die 10 wichtigsten pädagogischen Konzepte im Vergleich \(erzieherin-ausbildung.de\)](#)
(abgerufen am 15.01.2024)

⁵⁵ Braches-Chyrek, R. (2021), Theorien, Konzepte und Ansätze der Kindheitspädagogik, Frankfurt, UTB Verlag, S. 111 (PDF)

als klare Abfolge zu verstehen sind. Es gibt immer noch eine Reihe von anderen möglichen Entwicklungsverläufen. Außerdem sind Stufen oder Phasen sehr häufig mit Wertungen verbunden, weil es welche gibt die als ‚höher‘ und damit als ‚besser‘ wahrgenommen werden. Dabei kann jede Entwicklung von unterschiedlichen Standpunkten aus als positiv oder negativ beurteilt werden.⁵⁶ „Aus diesem Grund werden aus der Perspektive einer Entwicklung über die Lebensspanne sowohl kontinuierliche als auch diskontinuierliche Verläufe integriert und ebenso Konzepte von Aufbau wie Abbau.“⁵⁷ Entwicklung verläuft individuell, mehrdimensional und kontextabhängig. Es gibt verschiedene Theorien darüber, inwiefern das Individuum sowie dessen Umwelt die Entwicklung aktiv oder passiv beeinflussen:

		Umwelt	
		aktiv	nicht aktiv
Subjekt	aktiv	Transaktionale Modelle	Aktionale Modelle
	nicht aktiv	Exogenistische Modelle	Endogenistische Modelle

Abbildung 3: Eine Typologie von Entwicklungstheorien

Quelle: Schneider, 2018, S. 32

Vor allem die Transaktionalen Modelle sehen Entwicklung im systemischen Zusammenhang. Das Entwicklungssubjekt sowie die Entwicklungskontexte haben gestaltenden Einfluss darauf. „Menschen leben, agieren und entwickeln sich in sozialen bzw. ökologischen Systemen. Sie sind Teil verschiedener Systeme. Alle Teile der Systeme stehen in Relation zueinander.“⁵⁸ Das Feld der Entwicklungspsychologie ist weit und es wäre anmaßend anzunehmen, man könne in der Kürze dieses Kapitels alle psychologischen Erkenntnisse zu diesem Thema zusammenführen und erläutern. Ein wichtiger Grundgedanke ist jedoch, dass sich Menschen immer wieder

⁵⁶ Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K.; Mischo, C.; Castello, A. (2009), Entwicklungspsychologie für Fachkräfte in der Frühpädagogik, Köln, Carl Link Verlag, S. 9 ff

⁵⁷ Fröhlich-Gildhoff, 2009, S. 11

⁵⁸ Schneider, W.; Lindenberger, U.; Oerter, R.; Montada, L. (2018), Entwicklungspsychologie, Weinheim, Beltz Verlag, S. 34 (PDF)

Entwicklungsaufgaben bzw. Anforderungen oder Ereignissen im Leben stellen müssen. Zu den Entwicklungsaufgaben eines Kindergartenkindes zählen bspw.:

- Ausbau von sozialen Kompetenzen (Konfliktlösefähigkeit, angemessene Selbstbehauptung; Fähigkeit sich Unterstützung zu holen)
- Erster Aufbau von moralischen Kompetenzen
- Vorsichtige Ablösung von den Bezugspersonen und Aufbau tragfähiger Beziehungen zu Gleichaltrigen oder anderen Erwachsenen ⁵⁹

Bei der Bewältigung spielen die innere Struktur des Kindes, die biologischen Bedingungen sowie seine sozialen Erfahrungen essenzielle Rollen. Unterstützend dabei wirken sogenannte Schutz- und Risikofaktoren. ⁶⁰

Nach § 14 Abs. (3) KiföG M-V ist „die Beobachtung und Dokumentation der Entwicklungsverläufe von Kindern“ eine Aufgabe der pädagogischen Fachkraft im Kindergarten. Für die Einschätzung gibt es mehrere Methoden, die den Mitarbeiter*innen die Beobachtung und Auswertung einheitlich in Einrichtungen ermöglichen. Da wäre zum Beispiel „KOMPIK – Kompetenzen und Interessen von Kindern“, ein strukturierter Beobachtungs- und Einschätzungsbogen für Kinder von 3,5 bis 6 Jahren. ⁶¹ Genau wie „DESK 3-6 R – Dortmunder Entwicklungsscreening für den Kindergarten“ ⁶², „Die Grenzsteine der Entwicklung“ ⁶³ oder „Kuno Bellers Entwicklungstabelle 0-9“ ⁶⁴ setzen all diese Verfahren auf tabellarische, altersspezifische Beobachtungsskalen, die dem pädagogischen Personal dabei helfen sollen die Fähigkeiten der Kinder einzuschätzen und frühzeitig Entwicklungsdefizite zu erkennen. Ebenfalls ähneln sich die Entwicklungsbereiche der Kinder, die getestet werden: Motorische Kompetenzen, Emotionale Kompetenzen, Sprache, Mathematische Kompetenzen, Kognition, Soziale Kompetenzen. In den unterschiedlichen Verfahren werden sie nur anders benannt und jeweils durch Bereiche wie ‚Gesundheitsbezogene Kompetenzen‘ oder ‚Spieltätigkeit‘

⁵⁹ Fröhlich-Gildhoff, 2009, S. 17

⁶⁰ Vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2009, S. 17 f

⁶¹ Mayr, T.; Bauer, C.; Krause, M. (2012), KOMPIK – Kompetenzen und Interessen von Kindern. Beobachtungs- und Einschätzungsbogen für Kinder von 3,5 – 6 Jahren, Bertelsmann Stiftung – Staatsinstitut für Frühpädagogik, S. 1 (PDF)

⁶² Hogrefe Testzentrale – DESK 3-6 R

[DESK 3-6 R - Dortmunder Entwicklungsscreening für den Kindergarten – Revision | Testzentrale](#) (abgerufen am 16.01.2024)

⁶³ Laewen, H.-J. (2009), Grenzsteine der Entwicklung. Ein Frühwarnsystem für Risikolagen, S. 36

⁶⁴ Forschung & Fortbildung in der Kleinkindpädagogik – Kuno Bellers Entwicklungstabelle 0-9 [Kuno Bellers Entwicklungstabelle 0-9 - Kinderentwicklung Kleinkindpädagogik \(beller-kkp.de\)](#) (abgerufen am 16.01.2024)

ergänzt. Weitere beispielhafte Verfahren zur Entwicklungsstand-Erfassung sind: BBK 3-6 (Der Beobachtungsbogen für 3- bis 6-jährige Kinder), GES (Griffiths-Entwicklungsskalen), SETK 3-5 (Sprachentwicklungstest), HSET (Heidelberger Sprachentwicklungssystem), BISC (Bielefelder Screening zur Früherkennung von Lese- & Rechtschreibschwierigkeiten), OTZ (Osnabrücker Test zur Zahlenbegriffsentwicklung).⁶⁵

Im Folgenden soll auf die Entwicklung im Kindergartenalter eingegangen werden. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass diese Anhaltspunkte lediglich der Orientierung dienen sollten und jedes Kind sich individuell in unterschiedlicher Geschwindigkeit entfaltet. Das kindliche Denken gewinnt im Alter ab drei Jahren neue Dimensionen: Der Einbezug von Vergangenheit und Zukunft sowie die Unterscheidung von inneren Vorstellungen und der äußeren Realität. Es wird Stück für Stück fähig, über sich selbst nachzudenken und auch Vergleiche zu anderen Kindern zu ziehen. Mit ca. dreieinhalb Jahren ist die Leistungsmotivation erwacht. Produktionen und Handlungsergebnisse werden kritisch betrachtet und der Wettbewerb ist eröffnet. Die Kinder setzen sich nun auch aktiv mit der Frage nach ihrer Geschlechtszugehörigkeit auseinander. Das geschieht in Rollenspielen wie bspw. Mutter-Vater-Kind, Einkaufen oder Arzt und ebenfalls in der genaueren Untersuchung des Körpers mittels Doktorspielen. Schmerzlich wird dabei festgestellt, dass das Geschlecht festgelegt ist und somit dem eigenen Erleben vorerst verschlossen bleibt. Die elterliche Beziehung wird von nun an ganz genau unter die Lupe genommen und die Kinder beobachten ihre Eltern zum ersten Mal kritisch. Schuldgefühle und Verlustangst kommen ebenfalls zum ersten Mal so richtig an die Oberfläche. Die Gruppenfähigkeit entwickelt sich vor allem durch das Erkennen der Exklusivität von Freundschaften. Die ersten festeren freundschaftlichen Beziehungen werden aufgebaut. Kameraden*innen werden zu Konkurrenten*innen und die Kinder behaupten sich jeden Tag aufs Neue. Anhand der Reaktionen ihrer Mitmenschen erfahren sie, welche Verhaltensweisen erwünscht und welche unerwünscht sind, dabei kommt es nicht selten zu Konflikten. Handlungen müssen abgeschätzt und die eigenen Vorstellungen mit der Realität verglichen werden. Selbstkontrolle wird aufgebaut, damit eine befriedigende Gestaltung von sozialen Beziehungen erfolgen kann. Die Kindergartenkinder lernen, dass jeder Mensch einzigartig und auf seine Weise anders ist. Als Gruppe im Kindergarten gehören sie alle zusammen und jeder ist dabei wichtig. Sie gliedern sich in ihre

⁶⁵ Vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2009, S. 238

Bezugsgruppe ein. Der Ausgleich zwischen individuellem Selbstbewusstsein und sozialer Anpassung gestaltet sich schwierig.⁶⁶

Die Gruppenfähigkeit ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe, da zu dieser Zeit grundlegende Einstellungen und Strategien, sich in Gruppen zu bewegen, für die Zukunft entstehen. Genau wie der Umgang mit Normen und Werten, Aggression und Frustration sowie mit erwachendem Ehrgeiz.⁶⁷

„Bildung beruht auf Lernprozessen. [...] Kinder erwerben handelnd ihre Erfahrung der Welt. Sie erarbeiten sich handelnd ihr Wissen um die Struktur der Wirklichkeit [...].“⁶⁸ Ausprobieren, Beobachten, Nachahmen, Wiederholen. Durch diese Schritte entwickeln Kinder in der Regel Denkmuster und Handlungsstrategien. Diese werden beibehalten solange sie zu befriedigenden Ergebnissen führen, sonst wird aktiv und neugierig nach effektiveren Lösungen gesucht. Im Kindergartenalter verbinden sich Sprache und Denken zunehmend miteinander. Die Kinder können ihre Erkenntnisse und Erfahrungen immer mehr sprachlich formulieren und somit ihr Denken weiter differenzieren. Eine zentrale Rolle bei der Lernentwicklung von Kindern im Kindergarten übernimmt das Spiel. Beim Spielen spiegelt sich die Welterfahrung der Kinder wieder. Beim Funktionsspiel werden motorische Kompetenzen geschult sowie die Erfahrungen mit dem eigenen Körper und umgebenden Dingen. Die Kinder bauen ihre Lebenswelt nach und setzen sich dabei spielerisch mit der erlebten Wirklichkeit auseinander. Das Rollenspiel dient ebenfalls zur Darstellung seiner Lebenseinsichten und bietet die Möglichkeit Lebenserfahrungen fantasievoll nachzuahmen. Regelspiele fördern die Frustrationstoleranz, die Fähigkeit zur Normeinhaltung und soziale Anpassung.⁶⁹

Auch im bildnerischen Gestalten drücken die Kinder Erlebtes aus. Sie tun dies in erster Linie völlig zweckfrei, nur um ihrer Weltsicht eine Form zu geben. Ganz automatisch erwirbt das Kind dabei eine gewisse Materialerfahrung sowie feinmotorische Geschicklichkeit durch den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen. Durch die Entfaltung der eigenen Kreativität werden Kompetenzen wie Konzentration, Ausdauer und das ästhetische Empfinden gefördert. Im Laufe der Zeit entwickelt sich die

⁶⁶ Vgl. Senckel, B. (2004), Wie Kinder sich die Welt erschließen. Persönlichkeitsentwicklung und Bildung im Kindergartenalter, München, C.H. Beck Verlag, S. 37 ff

⁶⁷ Vgl. Senckel, 2004, S. 99 ff

⁶⁸ Senckel, 2004, S. 136

⁶⁹ Vgl. Senckel, 2004, S. 136

zeichnerische Gestaltungsfähigkeit⁷⁰ sowie andere künstlerische Ausdrucksformen (z.B. Musik, Tanz und Sprache). Dabei definieren Kinder schrittweise ihre kulturelle Identität, stärken ihre geistige Flexibilität, erweitern den Erlebnis- und Empfindungshorizont und differenzieren ihre sinnliche Genuss- und Wahrnehmungsfähigkeit.⁷¹

Da Kinder in diesem Alter, wie bereits mehrfach erwähnt, ihre Lebenswelt und Erfahrungen besonders im Spiel oder kreativen Gestalten zum Ausdruck bringen, lassen sich ebenfalls kognitive, emotionale oder soziale Probleme dort gut beobachten. Aus diesem Grunde ist eine sorgfältige Aufmerksamkeit in diesen Bereichen nicht unerheblich.⁷²

Das sogenannte ‚magische Denken‘ bei Kindern trennt Wunsch und Wirklichkeit voneinander. Sie denken oft in animistischen (Jedes Objekt lebt), anthropomorphen (Objekte besitzen menschliche Eigenschaften), finalistischen (äußere Geschehnisse haben einen Willen und verfolgen einen Zweck) und egozentrischen Zusammenhängen. Des Weiteren versuchen sich Kinder abstraktere Vorstellungen handlungsgebunden und anschauungsgebunden zu erklären. Sie verbinden bspw. bestimmte Wochentage mit vertrauten Handlungsabläufen oder visuellen Eindrücken.⁷³

Kinder ab drei Jahren beschäftigen sich sprachlich gesehen nun mit unsichtbaren Zusammenhängen, welche auch bekannt ist als ‚Warum-Phase‘. Sie hinterfragen Gegebenheiten und Forderungen, wollen von allem die Ursache und den Zweck wissen. Dazu kommt die Bildung einfacher Nebensätze (z.B. „Florian ist gemein, weil er mich geschubst hat.“). Mit vier bis fünf Jahren beherrschen sie die grundlegende Grammatik und Satzstruktur. Im Vorschulalter können alle Laute korrekt ausgesprochen und die Phase des physiologischen Stotterns (z.B. bei Aufregung) überwunden werden. Im Allgemeinen haben die Kinder große Freude am Wesen der Sprache und eine schnelle Auffassungsgabe für Gedichte, Reime oder Liedtexte. Geschichtenbücher und Sprachspiele wecken ebenfalls ihr Interesse.⁷⁴

Die Beschäftigung mit Literatur erweitert den Wortschatz sowie das Verständnis für grammatische Strukturen. Die Aktivität des Zuhörens (z.B. während des Vorlesens einer Geschichte) gehört ebenfalls zu dieser Form sprachlicher Bildung. Das eigene Erleben

⁷⁰ Vgl. Senckel, 2004, S. 168 ff

⁷¹ Vgl. Senckel, 2004, S. 218

⁷² Vgl. Senckel, 2004, S. 172

⁷³ Vgl. Senckel, 2004, S. 146 ff

⁷⁴ Vgl. Senckel, 2004, S. 156 ff

der Kinder wird ergänzt, Vorstellungen bereichert – Durch realistische wie fantastische Literatur.⁷⁵

Die musikalisch-rhythmische Erziehung fördert eine emotionale Ausgeglichenheit und die kognitive Entwicklung. Die Kinder lernen Klangordnungen zu erkennen und Klänge zu unterscheiden. Ihr Gedächtnis eignet sich ein Repertoire an Texten, Rhythmen und Tonfolgen an. Beim gemeinschaftlichen Singen z.B. im Morgenkreis (morgendliches Ritual im Kindergarten) können die Kinder ihre eigene Stimme entdecken und Freude am Singen in ihrer Gruppe auch mit Musik-Instrumenten entwickeln. Einige Kinder im Vorschulalter entscheiden sich dazu gezielt ein Instrument zu erlernen. Bei tänzerischen Bewegungen trainieren sie das Körperbewusstsein und – empfinden und die Koordinationsfähigkeit.⁷⁶

Das Helfen bei hauswirtschaftlichen Arbeiten gehört im Kindergartenalter zu den beliebtesten Tätigkeiten unter den Kindern. Sie wollen ihre Bezugspersonen nachahmen und lernen ihr tägliches Leben selbständig zu meistern.⁷⁷

Das elementare Bewusstsein für körperliche Bedürfnisse sowie die Fähigkeit, diese zu berücksichtigen, wird ebenfalls entwickelt. Dazu zählt auch die weitestgehend selbständige Körperpflege.⁷⁸ Eine wichtige Besonderheit stellen zusätzlich die existenziellen Fragen des Lebens dar. „Sie knüpfen sich beispielsweise an die Erfahrung von Freundschaft, Liebe, Geburt, Krankheit, Tod, Gewalt, Krieg, oder von Glück, Angst, Scheitern, Schuld und Trauer und betreffen auch die Frage nach Gott, nach dem unbegreiflichen Vorher und dem unausdenklichen Nachher, nach der Unendlichkeit.“⁷⁹ Sie suchen nach Sinngebung und geistiger Orientierung.

Aus Sicht der Autorin:

Vor allem zum Ende der Kindergartenzeit interessieren sich die Kinder ganz gezielt für die Schulreife. Sie freuen sich darauf ein Schulkind zu werden und wollen alle typischen Fertigkeiten dafür erlernen (bspw. das Lesen und Schreiben von Buchstaben). Sie beschäftigen sich viel damit wie der Alltag und der Unterricht in einer Schule wohl verlaufen wird. Besonders hilfreich sind da natürlich Kinder mit älteren Geschwistern,

⁷⁵ Vgl. Senckel, 2004, S. 224

⁷⁶ Vgl. Senckel, 2004, S. 234 ff

⁷⁷ Vgl. Senckel, 2004, S. 177

⁷⁸ Vgl. Senckel, 2004, S. 180 f

⁷⁹ Senckel, 2004, S. 187

deren Erfahrungswerte genauestens berichtet werden. Meistens spiegelt sich dieses Interesse im freien Spiel oder in Bildungsangeboten wieder. Die Kinder spielen oft ‚Schule‘ oder ‚Hausaufgabenzeit‘ und zeigen bei pädagogischen Angeboten noch mehr Interesse, da man dieses Wissen oder diese Übung später für die Schule gebrauchen könnte. Sie entwickeln einen gewissen Ehrgeiz und ein starkes Regelbewusstsein sich selbst und den anderen Kindern der Gruppe gegenüber.

4 Chancen und Grenzen

In den vergangenen Kapiteln wurde auf das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität sowie auf den Arbeitsbereich Kindergarten und die besonderen Entwicklungsmerkmale eines Kindergartenkindes eingegangen. Nun soll es um die Herausforderungen für hochsensible Fachkräfte im Kindergarten gehen, denen sie sich tagtäglich stellen müssen. Doch genauso bietet dieses Merkmal gewisse Potenziale sowohl für die Zielgruppe (Kindergartenkinder), mit denen die pädagogische Fachkraft arbeitet, als auch für die Fachkraft selbst. Zu diesen spezifischen Themen gibt es noch relativ wenig Fachliteratur, weshalb die Autorin gelegentlich aus ihren eigenen Erfahrungen berichtet.

4.1 Herausforderungen für hochsensible Fachkräfte

Für viele Hochsensible ist es schwierig mit den daraus resultierenden Eigenschaften umzugehen, vor allem wenn sie die Auswirkungen auf ihren vielen unterschiedlichen Ebenen spüren, diese aber nicht richtig zuordnen können. Sie befinden sich in einem ständigen Prozess der Selbstannahme durch eigene Zweifel, Kritik und Reflexion. Wissen die Personen von ihrer Hochsensibilität macht es ihnen diese Erkenntnis leichter ihre vermeintlichen Schwächen in Stärken umzuwandeln.⁸⁰ Das vertiefte Nachdenken und Analysieren sowie eine hohe Wahrnehmungsfähigkeit auf sich und anderen Menschen bezogen forcieren in gewisser Weise ein Problemdenken.⁸¹

Die immer steigenden Leistungsanforderungen in der modernen Arbeitswelt machen es den HSPs schwer, gut für sich in einem Beruf zu sorgen und den fremden sowie den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Zudem sind sie anfälliger für Stress,

⁸⁰ Vgl. Schröder, T. (2022), Hochsensibilität – Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt. Erfahrungen aus Coaching, Leistungssport und Job, Wiesbaden, Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 60 (PDF)

⁸¹ Vgl. Schröder, 2022, S. 82 (PDF)

psychosomatische Symptome oder sogar psychische Krankheiten.⁸² Dazu zählen neben den allgemeinen Anforderungen eines Arbeitsplatzes wie Flexibilität, Anpassungsfähigkeit oder Belastbarkeit auch die fachspezifischen Anforderungen im jeweiligen Bereich. erinnert man sich an die Anfänge des Kindergartens, dann war diese Form der Einrichtung lediglich eine Möglichkeit Kinder beruflich tätiger Eltern zu beaufsichtigen und ihnen einen Raum des spielerischen Lernens zu geben.⁸³ Seit diesen ersten Ansätzen von frühkindlicher Bildung hat sich viel verändert. 2004 gab es den „ersten Rahmenplan für eine zielgerichtete Vorbereitung von Kindern in Kindertageseinrichtungen auf die Schule“⁸⁴. Erst 2009 wurde eine Projektgruppe zur Entwicklung einer Bildungskonzeption einberufen, die 2011 offiziell eingeführt wurde.⁸⁵ Die heutige Grundlage für die pädagogische Arbeit im Kindergarten bietet hier neben den gesetzlichen Verankerungen die aktuelle Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg-Vorpommern aus dem Jahre 2020. Im Vergleich zur letzten Konzeption sind die Bildungs- und Erziehungsbereiche „Medien und digitale Bildung“⁸⁶ und „Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung“⁸⁷ sowie zahlreiche neue Inhalte in den teilweise umformulierten Bereichen hinzugekommen. Aus diesen Gründen lässt sich annehmen, dass die Anforderungen an Erzieher*innen und andere Mitarbeiter*innen deutlich angehoben wurden. Ebenso sind die Ansprüche der Eltern an die Qualität von Einrichtungen gestiegen. Sie wollen, dass ihr Kind dort möglichst viel lernt und gut gefördert wird. Dabei ist die Vielseitigkeit an Konzepten nicht ganz unwichtig. Heutzutage existieren mehr unterschiedliche pädagogische Ausrichtungen als früher und die Qualifikation sowie die Erfahrung des Personals haben stark an Bedeutung gewonnen. Die Eltern möchten sich zunehmend aktiv im Kindergarten beteiligen oder regelmäßig über den Alltag informiert werden.⁸⁸

Eine Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahre 2015 belegt, dass Erzieher*innen häufiger krank sind als andere Arbeitnehmer*innen. Stress, körperliche Belastungen, Lärm und eine Vielzahl an Viren und Bakterien führen zu unterschiedlichen

⁸² Vgl. Hensel, 2018, S. 184

⁸³ Vgl. Konrad, 2012, S. 103 ff

⁸⁴ Bildungsklick.de – Bildung für alle von Anfang an! – Bildungskonzeption für 0-10-Jährige startet [Bildung für alle von Anfang an! – Bildungskonzeption für 0-10-Jährige startet \(bildungsklick.de\)](https://bildungsklick.de/bildung-fuer-alle-von-anfang-an-bildungskonzeption-fuer-0-10-jaehrige-startet/) (abgerufen am 18.01.2024)

⁸⁵ Bildungsklick.de (abgerufen am 18.01.2024)

⁸⁶ Ministerium für Soziales, 2020, Vorwort

⁸⁷ Ministerium für Soziales, 2020, Vorwort

⁸⁸ Rund-um-KiTa.de – Zehn Punkte, die zeigen, wie KiTa sich verändert hat [Zehn Punkte, die zeigen, wie KiTa sich verändert hat – Rund um Kita \(rund-um-kita.de\)](https://rund-um-kita.de/zehn-punkte-die-zeigen-wie-ki-ta-sich-veraendert-hat/) (abgerufen am 18.01.2024)

Beschwerden. Die Liste reicht von Rückenschmerzen, ‚Burn-Out‘, Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Grippalen Infekten bis Magen-Darm-Erkrankungen und vielem mehr.

89

Der Personalschlüssel in Kitas in Mecklenburg-Vorpommern ist laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung vom 20. Oktober 2022 noch immer nicht kindgerecht:

96 Prozent der Kita-Kinder in Mecklenburg-Vorpommern werden in Gruppen betreut, deren Personalausstattung nicht kindgerecht ist. Das ist bundesweit der höchste Anteil. Um Personalschlüssel zu erreichen, die wissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, müssten zusätzlich 9.200 Fachkräfte eingestellt werden.⁹⁰

Mecklenburg-Vorpommern wird zwar 2023 genügend Kita-Plätze haben, um den Bedarf der Eltern zu erfüllen. Allerdings ist die Personalausstattung in der Mehrzahl der Gruppen nicht kindgerecht, sodass der Bildungsauftrag für die meisten Kinder nicht umgesetzt werden kann.⁹¹

Die Bertelsmann Stiftung empfiehlt ein Betreuungsverhältnis von 1:7,5 (eine Fachkraft ist verantwortlich für 7,5 Kinder) in Kindergartengruppen. Fachkräfte in Mecklenburg-Vorpommern betreuen durchschnittlich mehr als fünf Kinder zu viel in ihren Gruppen.⁹² Die aktuelle Bildungskonzeption spricht von einem „inkluisiven Ansatz“. ⁹³ Es geht darum, dass Kinder mit besonderem Förderbedarf (bspw. aufgrund einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung) gemeinsam mit Kindern ohne Beeinträchtigung eine Einrichtung besuchen. Jedes Kind soll nach seinen Bedürfnissen individuell gefördert werden und bereichert die Gruppe mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Zentral ist dabei der wertschätzende Umgang miteinander. ⁹⁴ Leider fehlen hier oft passende Konzepte sowie ausreichend Personal, um auf die Förderschwerpunkte angemessen eingehen zu können. Denn gebraucht werden neben größeren Räumen oder angepassten Materialien vor allem Inklusionshelfer, die gezielt Hilfestellungen im Alltag geben. Die Theorie der Inklusion stößt bei vielen pädagogischen Fachkräften auf große Begeisterung. Schließlich soll jedes Kind akzeptiert werden, egal welche Stärken oder Schwächen es vorzuweisen hat. Das Problem liegt lediglich in der praktischen Umsetzung. ⁹⁵

⁸⁹ Erzieherin-Ausbildung.de – Arbeitsbelastung und Stress in der Kita
[Arbeitsbelastung und Stress in der Kita - Gesundheitsförderung für Erzieher darf keine Nebensache sein \(erzieherin-ausbildung.de\)](#) (abgerufen am 18.01.2024)

⁹⁰ Bertelsmann Stiftung, 2022

⁹¹ Kathrin Bock-Farmulla, Expertin für frühkindliche Bildung der Bertelsmann Stiftung

⁹² Vgl. Bertelsmann Stiftung, 2022

⁹³ Ministerium für Soziales, 2020, Vorwort

⁹⁴ Erzieherin-Ausbildung.de – Inklusion im Kindergarten – Definition, Ziele, Grenzen und Beispiele
[Inklusion im Kindergarten – Definition, Ziele, Grenzen und Beispiele \(erzieherin-ausbildung.de\)](#) (abgerufen am 18.01.2024)

⁹⁵ Kita.de – Inklusion im Kindergarten: Was das für die Kinderbetreuung bedeutet

Im Kindergartenalltag stellen sich die Mitarbeiter*innen fortwährend neuen Herausforderungen. Die folgenden Punkte fassen die grundlegenden Aufgaben eines Erziehers und einer Erzieherin zusammen:

- *Kindbezogene Aktivitäten:* Die Gestaltung des Lebens in der Kindergartengruppe sowie die Initiierung von Lernprozessen anhand entwicklungspsychologischer Kenntnisse und pädagogischem Fachwissen.
- *Beobachten und Dokumentieren:* Das Festhalten der Entwicklung jedes Kindes in Bildungs- und Lerngeschichten (Portfolios) in Form von Fotos, gemalten Bildern, Beobachtungen etc. und Entwicklungsberichten
- *Organisation und Planung:* Betriebswirtschaftliche Aufgaben
- *Teamarbeit:* Die Zusammenarbeit der Fachkräfte untereinander und das Treffen von gemeinsamen Entscheidungen für die gesamte Einrichtung (z.B. Erarbeitung eines pädagogischen Konzeptes, Gestaltung und Nutzung der Räume)
- *Zusammenarbeit mit den Eltern:* Das Führen von Elterngesprächen in Verbindung mit dem Portfolio und dem Entwicklungsbericht, um einen Austausch und dadurch die bestmögliche Förderung zu erreichen.
- *Fortbildung:* Die eigene Weiterbildung, um Fachwissen zu vertiefen und neue Kenntnisse zu erlernen ⁹⁶

Diese Aufgaben beinhalten jeweils hunderte von kleinen oder größeren Arbeiten im Detail. Die Bewältigung erfordert permanentes Multitasking, stetige Selbstreflexion und organisatorisches Talent. Die bisher aufgezählten Herausforderungen sind nicht nur für Hochsensible kräftezehrend. Doch weiß man um ihre schnelle Überreizung und Stressempfänglichkeit, den Perfektionismus, die Äußerung der überdurchschnittlich stark empfundenen Gefühle, das analysierende und vernetzte Denken, ihren Idealismus, die Angst vor Konflikten und Veränderungen sowie ihre Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, dann erkennt man, dass dieser Beruf für sie in besonderem Maße anstrengend ist. An dieser Stelle fügt die Autorin dieser Arbeit einen eigenen Tagesbericht aus dem Kindergartenalltag als hochsensible Erzieherin ein, der im Anhang zu finden ist (Anhang 1 – Tagesbericht aus Sicht der Autorin).

[Inklusion im Kindergarten: Erfahren Sie alles über die Chancen und Konzepte \(kita.de\)](https://www.kita.de) (abgerufen am 18.01.2024)

⁹⁶ Vgl. Aden-Grossmann, 2011, S. 206 ff

4.2 Potenziale für die Fachkräfte im Arbeitsfeld Kindergarten

Zukunftshelden der Arbeitswelt sind empathische, offene und neugierige Menschen, die die richtigen Fragen stellen und mit neuen Denkansätzen ungeahnte Lösungen finden.⁹⁷

Die folgenden aufgeführten Fähigkeiten gelten selbstverständlich nicht ausschließlich für HSPs. Es kann lediglich davon ausgegangen werden, dass sie sie in höherem Maße besitzen als nicht-hochsensible Personen.

Der bereits erwähnte Perfektionismus hat neben seinen Schattenseiten auch viele Vorteile. Hochsensible streben nach Vollkommenheit und möchten daher ihre Arbeit so gut wie möglich verrichten. Sie arbeiten sehr sorgfältig, gewissenhaft und zuverlässig, haben eine geringe Fehlertoleranz sich selbst gegenüber und einen Blick für Einzelheiten.

⁹⁸ Dadurch können Fachkräfte den Entwicklungsstand der Kinder besonders gut im Blick behalten, mögliche Defizite frühzeitig erkennen und gezielt Bildungsangebote planen.

Vernetztes und systemisches Denken kann ebenfalls zu ihren Stärken zählen. Sie interessieren sich für das Gesamtbild, denken ganzheitlich und vorausschauend. Handlungsalternativen und Problemlösungen erarbeiten sie im Zusammenhang der Nachhaltigkeit.⁹⁹ Fachkräften ist es somit möglich konkrete Zusammenhänge zwischen dem Verhalten der Kinder, ihren altersentsprechenden Entwicklungsaufgaben, dem aktuellen Gruppenprozess, der Jahreszeit und weiteren Einflussfaktoren herzustellen. Dazu kann auch die ganzjährige Projektplanung bspw. in der Vorschule zählen.

Die stark ausgeprägte Intuition ist eine der wenigen Fähigkeiten, denen sie sich bewusst sind. Hochsensible spüren häufig ein bestimmtes Bauchgefühl nach dem sie bereit sind zu handeln, auch wenn genug Argumente offensichtlich auf einen anderen Weg hindeuten.¹⁰⁰ Vor allem in der Erkennung von Stimmungen und Energien kann das von großem Vorteil sein. Hochsensible Fachkräfte können demnach hervorragend spontan auf ihre Kindergruppe reagieren und gegebenenfalls den Tagesplan zum Wohle der Gemeinschaft umstrukturieren.

Ihre gute Feinmotorik unterstützt das kreative Potenzial, dass sie nicht nur mit ihrem Sinn für Ästhetik nach außen tragen. Kreative Lösungswege sowie ein lebendiger sprachlicher Ausdruck zeigen das anschauliche Denken in Geschichten und Bildern. Trotz dessen sind sie an geschmackvollen Dingen interessiert und leben ihren Ideenreichtum gern beim

⁹⁷ Schröder, 2022, S. 96 (PDF)

⁹⁸ Vgl. Hensel, 2018, S. 190

⁹⁹ Vgl. Hensel, 2018, S. 191

¹⁰⁰ Vgl. Hensel, 2018, S. 191

Einrichten, Dekorieren, Gestalten o.ä. aus.¹⁰¹ Natürlich stimmt das Klischee, dass Erzieher*innen im Kindergarten viel Basteln. Malen, Formen, Schneiden, so wie viele andere Dinge des kreativen Schaffens decken dabei die Förderung mehrerer Bildungs- und Erziehungsbereiche ab. Hier kann es ihnen besonders leicht fallen die Kinder bei ihrer Entwicklung zu unterstützen oder den Gruppenraum ansprechend und lernanregend zu gestalten. Doch auch bei der Planung von Projekten können sie auf neue Ideen und unkonventionelle Methoden kommen.

Hochsensible legen großen Wert auf Integrität und Authentizität. Sie haben einen Sinn für Gerechtigkeit und Fairness und sind in der Regel sehr idealistisch. Daher setzen sie sich aktiv gegen Fehlentwicklungen, Missstände oder Benachteiligungen ein.¹⁰² Fachkräfte können dadurch äußerst beliebt bei Kindern, Eltern und Kollegen*innen sein, da Menschen in diesem Umfeld solche Qualitäten sehr schätzen.

Das wohl größte Potenzial steckt jedoch in der Empathie. Hochsensible begegnen ihren Mitmenschen mit besonders großem Einfühlungsvermögen und können leicht Verbindungen herstellen. Sie zeigen aufmerksames Interesse und können unterschiedlichen Parteien aufrichtiges Verständnis entgegenbringen. Das macht sie zu Meistern der Deeskalation und Konfliktlösung.¹⁰³ Auch diese Fähigkeit kann den Umgang sowie die Kommunikation mit Kindern, Eltern oder Kollegen*innen enorm erleichtern. Hochsensible Fachkräfte möchten ihr Gegenüber gerne verstehen und entsprechend auf sie eingehen. Dadurch fühlen sich ihre Mitmenschen wahrgenommen und gesehen. Wichtig ist ihnen dabei eine respektvolle und wertschätzende Kommunikation.¹⁰⁴

Der Wunsch nach Kompetenz- und Wissenserwerb resultiert aus dem Drang Dinge verstehen zu wollen. Nachfragen, Hinterfragen, Nachforschen. Hochsensible vertiefen oder erweitern gerne ihre Fachkenntnisse mit großer Begeisterungsfähigkeit und Neugierde. Dabei schaffen sie es oft, dass andere sich ebenfalls dafür interessieren.¹⁰⁵ Vor allem diese Eigenschaft kann Kinder stark beeindruckten. Hochsensible Erzieher*innen erfüllen in dieser Hinsicht eine echte Vorbildfunktion, indem sie immer noch und immer weiter erfahren wollen wie die Welt funktioniert. Nichts anderes tun

¹⁰¹ Vgl. Hensel, 2018, S. 192

¹⁰² Vgl. Hensel, 2018, S. 193

¹⁰³ Vgl. Hensel, 2018, S. 193

¹⁰⁴ Vgl. Hensel, 2023, S. 154

¹⁰⁵ Vgl. Hensel, 2018, S. 194

Kinder ebenfalls. So kann es zu anregenden Gesprächen, Ideen und gegenseitiger Inspiration kommen.

Gerne wird ihnen eine gewisse Gemütsruhe zugeschrieben, da die meisten hitzige Diskussionen und starke Emotionalität eher vermeiden möchten. Lieber überdenken sie alles noch einmal in Ruhe und erklären ihre eigene Sichtweise zu einem späteren Zeitpunkt.¹⁰⁶ Viele Kinder handeln aus dem Affekt oder ihrer Emotionalität heraus, wodurch es leicht zu Streitigkeiten oder Missverständnissen in der Gruppe kommen kann. Das milde Gemüt ihres Erziehers/ihrer Erzieherin kann grundsätzlich erst einmal die Spannung aus der Situation nehmen, um den Sachverhalt ordnungsgemäß und fair klären zu können.

Oft suchen Hochsensible Fachkräfte in ihren Berufsverhältnissen nach Sinnhaftigkeit und der Möglichkeit eigener Selbstverwirklichung. Sie verdienen damit nicht nur ihren Lebensunterhalt, sondern möchten sich in ihrem Beruf entfalten und weiterentwickeln.

¹⁰⁷ Dies kann dazu führen, dass sie sich in besonderem Maße engagieren und Hingabe zeigen.

Aus Sicht der Autorin:

Vor allem nach der Selbsterkenntnis über die eigene Hochsensibilität fällt es der Autorin leichter ihre daraus resultierenden Stärken im Berufsalltag einzusetzen. Sie handelt dadurch in vielen Situationen, z.B. im Umgang mit den Kindern, Elterngesprächen, Projektplanungen etc., wesentlich selbstbewusster. Durch diesen Lernprozess, der auf positive Resonanz von außen stößt, kann sie sogar den Druck in Bezug auf ihren Perfektionismus schrittweise nehmen. Das ermöglicht ihr wiederum besser auf ihre Bedürfnisse einzugehen und beispielsweise kurze Pausen einzulegen, wenn es die Situation erlaubt (z.B. ein achtsamer Spaziergang über den Spielplatz beim Freispiel draußen). Sie vertraut auf ihre Fähigkeiten und benutzt eben dieses Vertrauen, um ihre Hochsensibilität in besonders anstrengenden Situationen zu beruhigen. Doch wird dieser Lernprozess wahrscheinlich nie abgeschlossen sein.

¹⁰⁶ Vgl. Hensel, 2023, S. 155

¹⁰⁷ Vgl. Hensel, 2018, S. 188

4.3 Methoden und Bewältigungsstrategien für den pädagogischen Alltag

Was können nun hochsensible Fachkräfte im Kindergarten für sich tun, um besser mit Stress umgehen zu können? Dafür gibt es einige Möglichkeiten, die im Folgenden beschrieben werden. Es wird hier lediglich einen groben Überblick geben, weswegen es empfehlenswert ist, sich noch einmal genauer mit den einzelnen Methoden auseinanderzusetzen, bevor man damit in die Erprobungsphase geht.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Das bewusst gesteuerte An- und Entspannen gezielter Muskelgruppen soll zu einem Zustand tiefer Entspannung des Körpers führen. Bei diesem Selbsthilfeverfahren werden einzelne Muskelpartien in einer gewissen Reihenfolge angespannt, kurz gehalten und anschließend wieder gelöst. Somit soll die Muskelspannung gesenkt und eine verbesserte Körperwahrnehmung erreicht werden.

Autogenes Training

Diese Entspannungsmethode benutzt Autosuggestion (Selbstbeeinflussung), um das Unterbewusstsein zu trainieren. Dafür braucht man eine gelassene Körperhaltung, bei der die Muskeln entspannen können sowie formelartige Sätze, die immer wieder aufgesagt werden.

Asiatische Entspannungstechniken

Qigong setzt auf vielfältige Bewegungs- und Atemübungen, die das Wohlbefinden verbessern können. Es geht darum Blockaden der Meridiane bzw. Energiebahnen, die durch den gesamten Körper verlaufen, zu lösen. *Tai-Chi* ist eine ehemalige Kampfkunst, deren fließende Bewegungen erheblich verlangsamt wurden. Mittlerweile gibt es bis zu 108 Bewegungsfiguren, die entweder allein oder mit einem Partner/einer Partnerin durchgeführt werden können. *Hatha-Yoga* beinhaltet drei wesentliche Säulen: die Körperübungen (Asanas), die Atemübungen (Pranayamas) und die Meditationsübungen (Dhyanas). Die Kombination soll zu geistiger Ruhe und Stärke führen und ist leicht zu erlernen.

Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)

Das Achtsamkeitstraining für unseren Geist soll eine gesteigerte innere Ruhe erreichen sowie die Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken vertiefen.

Dafür gibt es meditative Übungen in Bewegung und Ruhe.¹⁰⁸ Es gibt eine Fülle an Material zum Thema Achtsamkeitstraining in der Literatur sowie im Internet. Auch dort findet man zahlreiche Ideen und Anwendungshinweise dazu.

Meditation

Beim Stressmanagement können verschiedenste Meditationen helfen Gedanken und Gefühle zu beruhigen oder sich besser zu konzentrieren. Mantra-Meditationen, Klangschalenmeditationen, Stille-Meditationen, Atem-Meditationen, Chakra-Meditationen, etc. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten seinen Geist neu zu fokussieren.¹¹¹

Sport

Hochsensible Menschen trainieren mit Sport nicht nur ihre körperliche Fitness, sondern auch die Reizschwelle, sodass sie langfristig weniger stressanfällig werden können. Dazu benötigt es die Produktion von Hormonen, die ihre Stresshormone neutralisieren (Serotonin und Dopamin) mithilfe von aktiver Bewegung. Beide Botenstoffe benötigt das Gehirn zur Weiterleitung von Reizen über das Nervensystem. Außerdem kann eine regelmäßige sportliche Aktivität das Immunsystem verbessern und zu weniger Atemwegsinfektionen führen.¹¹²

Natur

Als kraftspendender Ort wirkt die Natur mit ihrer Ruhe und Klarheit wie Balsam für die feinfühligke Seele.¹¹³ Die Sinneseindrücke beruhigen die Gedanken und entspannen den Körper.

Mut zur Lücke

Ratsam ist es außerdem mit inneren Ansprüchen gelassener umzugehen. Da kommt den Hochsensiblen ihre Reflexionsfähigkeit zugute, denn da hilft eine direkte Gegenüberstellung von Anspruch und Angemessenheit der jeweiligen Situation. Als

¹⁰⁸ Vgl. Roemer, 2017, S. 197 ff (PDF)

¹¹¹ Yoga Stilvoll – Meditationsarten – Eine Übersicht über die beliebtesten Techniken
[Meditationsarten | Übersicht über 14 beliebte Techniken \(yoga-stilvoll.de\)](https://yoga-stilvoll.de/meditationsarten/) (abgerufen am 24.01.2024)

¹¹² Vgl. Schröder, 2022, S. 83 ff (PDF)

¹¹³ Vgl. Roemer, 2017, S. 199 (PDF)

Beispielfrage: Was würde passieren, wenn im Reisegepäck die Haarbürste fehlt? ¹¹⁵ Oder besser auf den Arbeitsbereich transferiert: Was würde passieren, wenn die Eltern den Elternbrief einen Tag später bekommen? Was würde passieren, wenn das neue Projekt eine Woche später beginnt? Die Antworten darauf wären wahrscheinlich eher unspektakulär.

Gewohnheiten, die gut tun:

Gesunde Gewohnheiten, die Körper, Seele und Geist erfrischen, stärken die Widerstandskraft. Angenehme Rituale wie eine morgendliche Tasse Tee, eine bewusste Ernährung, ein erfüllendes Hobby und/oder ausreichend Schlaf geben dem Alltag Struktur und schaffen immer zwischendurch kleine erholsame Pausen. Mittagspausen auf der Arbeit sollten besser nicht ausgelassen werden. Sie dienen der Regeneration, vor allem wenn sie aktiv dafür genutzt werden.

Wochenplan

Eine Woche hat fünf Tage. Ein Tag ein 24 Stunden. Nicht jede dieser Stunden muss komplett durchgeplant sein. Auch wenn es viel zu tun gibt, ist es ratsam, Platz für Pausen oder unvorhergesehene Dinge einzuplanen. Dabei ist es wichtig, realistisch einzuschätzen, was man schaffen kann. Zu lange To-do-Listen können sehr enttäuschend enden und Frustration hervorrufen. Pflichten dürfen gerne reduziert werden, indem man Zusagen zurücknimmt oder Aufgaben anders verteilt. Die Enttäuschung anderer muss da manchmal in Kauf genommen werden, wobei solche Entscheidungen nichts über das eigene Engagement oder die Teamfähigkeit aussagen. „Nein“-sagen ist Teil einer selbstfürsorglichen Abgrenzung.

Dinge, die Kraft entziehen.

Es gilt schwächende Faktoren zu identifizieren und zu verringern. Ungesunde Nährstoffe; Schadstoffe in bspw. Kleidung; ein zu hoher Medienkonsum; die ständige Erreichbarkeit durch das Smartphone; eine unaufgeräumte, reizüberfüllte Wohnumgebung; Personen, die eine belastende Wirkung haben. All diese Dinge können bewusst reduziert werden, um den inneren Frieden weiter aufzubauen. Bei bevorstehenden herausfordernden Situationen kann es hilfreich sein, wenn man sich praktisch und mental darauf gut

¹¹⁵ Vgl. Roemer, 2017, S. 200 (PDF)

vorbereitet (z.B. sich vor einem Ausflug mit der Umgebung dort vertraut machen). Der Vergleich mit anderen Mitmenschen ist ebenfalls kontraproduktiv, vor allem mit nicht-hochsensiblen Personen, die augenscheinlich ihr Leben viel lockerer bewältigen. Jeder Mensch ist mit seinen individuellen Schwächen und Stärken einzigartig. Jeder nimmt auf seine Weise am Leben teil.¹¹⁶

Akuthilfe bei Überreizung

Die kommenden Anregungen sind nicht neu, das Rad wurde nicht noch einmal erfunden. Doch können diese banal wirkenden Tätigkeiten in Momenten der starken Überreizung und Überforderung wirklich helfen:

1. Aus der Situation rausgehen
2. Tief (bewusst) durchatmen – Möglicherweise gelernte Atemtechniken anwenden
3. Ein Glas Wasser trinken – Fördert die Durchblutung des Gehirns sowie die Versorgung mit Sauerstoff
4. Gefühle und Gedanken offen kommunizieren
5. Wasser über die Hände und Unterarme am Waschbecken laufen lassen
6. An einem ätherischen Öl riechen
7. Eine gelernte Entspannungsmethode anwenden

Wichtig dabei ist, dass währenddessen keine weiteren starken Reize dazukommen. Deshalb ist es gut möglichst erst einmal Abstand zu der Situation zu nehmen und sich dann mit den oben genannten Methoden abzulenken bis der Moment überstanden ist. Dafür sollte man sich ein wenig Zeit nehmen.¹¹⁷

Es gibt noch so viel mehr Ideen und Anregungen, um im Alltag gut mit seiner Hochsensibilität umzugehen. Beispielsweise liefert das Buch „Hochsensibel durch den Tag“ von Sabine Dinkel zahlreiche Tipps und Tricks, die sowohl im Vorfeld vorbereitend helfen können als auch Notfall-Pläne für besonders schwierige Situationen bieten:

<https://www.humboldt.de/product/9783869105147/hochsensibel-durch-den-tag>

Aus Sicht der Autorin:

So einige dieser genannten Handlungsmethoden sind mit einer Kindergartengruppe ebenfalls umsetzbar. Man sollte sich nicht davor scheuen sie praktisch in den

¹¹⁶ Vgl. Hensel, 2023, S. 34 ff

¹¹⁷ Vgl. Hensel, 2023, S. 44

Arbeitsalltag einzubauen. Vor allem Klang- und Entspannungsgeschichten, kurze Meditationen, Stille-Übungen, gemeinsames Lesen, regelmäßige Ausflüge in die Natur, sportliche Betätigungen sowie der Kontakt zu Tieren bringen auch die Kinder zur Ruhe. Sie leben auch in dieser reizüberfüllten Welt und können diese Form von Entschleunigung genauso gut gebrauchen. Das kann unruhige Momente im Tagesablauf für alle Beteiligten entspannen.

5 Fazit

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Herausforderungen für hochsensible Sozialarbeiter*innen in der Arbeit mit Kindern im Kindergartenalter und welches Potenzial dahinter steckt.

Beim Bearbeiten der Forschungsfrage gab es Schwierigkeiten bei der Recherche zum Thema Hochsensibilität im Sozialen Bereich (beruflich). Es gibt viele Informationen über den Kindergarten, entwicklungspsychologische Erkenntnisse zum Kindergartenalter sowie die Hochsensibilität an sich mit ihren Ursachen und Merkmalen. Komplizierter wird es erst, wenn man etwas über hochsensible Erwachsene im Berufsleben oder sogar im pädagogischen Bereich lesen möchte. Dort sind zuverlässige Quellen rar gesät.

Hochsensible Pädagogen*innen haben in der Arbeit mit Kindern im Kindergartenalter an zwei verschiedenen Fronten zu kämpfen: An der inneren Gedanken- und Gefühlswelt und den äußeren Arbeitsbedingungen. Sie können eingehende Reize schlechter filtern als nicht-hochsensible Personen. Dementsprechend gelangt mehr ins Bewusstsein und sie drohen schneller zu überreizen. Das vertiefte Nachdenken und Analysieren verursachen häufige Zweifel und Kritik an sich selbst. Auf diese sensible Seele treffen nun die modernen Anforderungen der Leistungsgesellschaft und der Pädagogik im Kindergarten. Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit zählen zu den Standards heutzutage. Im fachspezifischen Bereich erschwert der Personalmangel und der Betreuungsschlüssel im Bundesland M-V die Arbeit am Kind. Es gibt zu wenig Erzieher für zu viele Kinder, das sorgt für Stress und Unzufriedenheit auf beiden Seiten. Desweiteren steigen die Ansprüche an die pädagogische Betreuung der Kinder. Immer mehr Aufgabenbereiche müssen von den Fachkräften abgedeckt und übernommen werden. Faktoren wie körperliche Belastungen, Lärm oder eine Vielzahl von Viren und Bakterien sorgen außerdem dafür, dass sie im Vergleich zu anderen Arbeitnehmer*innen überdurchschnittlich krank sind - Hochsensible tendieren zu einer hohen

Stressanfälligkeit und Schmerzempfindlichkeit. Dazu kommt, dass im Kindergartenalter von drei bis sechs Jahren viele Lernprozesse anstehen, die professionell und einfühlsam begleitet werden möchten. Für viele Fachkräfte mag das kräftezehrend sein, doch weiß man um die Besonderheiten der Hochsensibilität, dann erkennt man, dass dieser Beruf für HSPs in besonderem Maße anstrengend und belastend sein kann.

Doch jeder Schatten hat eine Sonnenseite. So kann der typische Perfektionismus hochsensible Fachkräfte anspornen ihre Arbeit außergewöhnlich gut zu machen. Mit einem geschulten Auge entgeht ihnen fast nichts, so können sie bspw. Entwicklungsdefizite bei Kindern rechtzeitig feststellen und entsprechend gegenwirken. Auch die Suche nach der tieferen Sinnhaftigkeit der eigenen Berufung und der Möglichkeit einer Selbstverwirklichung zeigt sich in ihrem Engagement. Der ganzheitliche Blick, eine ausgeprägte Intuition sowie der Sinn für Authentizität und Gerechtigkeit erleichtern ebenfalls die Leitung einer Kindergartengruppe. Feinmotorisch sind sie sehr begabt und kreativ, doch auch sonst kommen sie gerne auf unkonventionelle Ideen und Lösungswege. Gerade bei Konflikten, die aufgrund einer Entwicklung der Gruppenfähigkeit als zentrale Entwicklungsaufgabe in diesem Alter häufig entstehen, ist eine gewisse Gemütsruhe sehr hilfreich. Sie wirkt jedoch auch im Umgang mit Eltern, Kollegen*innen oder Vorgesetzten*innen beruhigend und deeskalierend. Eine der größten Stärken der HSPs ist ihre Empathiefähigkeit. Mit großem Einfühlungsvermögen fällt es ihnen leicht Verbindungen zu Menschen herzustellen und ihr Herz durch aufrichtigen Respekt und eine wertschätzende Kommunikation zu gewinnen. Der Wunsch nach Kompetenz- und Wissenserweiterung begründet sich in der natürlichen Neugier und Begeisterungsfähigkeit von Hochsensiblen.

Es zeigt sich zusammenfassend, dass hochsensible Sozialarbeiter*innen vor tendenziell steigenden Anforderungen und Risiken in ihrem Beruf stehen, die schneller Überreizungen, Gefühle von Überforderung oder Krankheiten (psychisch wie physisch) auslösen können. Doch genau ihre HS macht sie zu Meistern ihres Fachs und bieten die unterschiedlichsten Potenziale. Diese können mithilfe von Methoden und Bewältigungsstrategien wie bspw. Meditation, Achtsamkeitsraining, Sport oder vorbereiteten Notfallplänen gestärkt werden. Die vorliegende Arbeit soll Mut für die eigene Berufung machen, denn resiliente und achtsame (hochsensible) Fachkräfte sind die Zukunft.

- Aden-Grossmann, W. (2011). *Der Kindergarten. Geschichte - Entwicklung - Konzepte*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Aron, E. N. (2014). *Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch*. (m. Verlag, Hrsg.) München: mvg Verlag.
- Banek, N. (2022). Die Selbsterkenntnis der Hochsensibilität - Eine qualitative Studie am Beispiel hochsensibler Menschen im Übergang Schule-Beruf. (S. V. Wiesbaden, Hrsg.)
- Beller, D. S. (kein Datum). *Forschung & Fortbildung in der Kleinkindpädagogik*. Abgerufen am 16. 01 2024 von <https://www.beller-kkp.de/de/materialien-pdagogische-praxis/buecher/kuno-bellers-entwicklungstabelle-0-9>
- Bundesministerium der Justiz, B. f. (kein Datum). *Gesetze im Internet*. Abgerufen am 15. 01 2024 von https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_8/_22.html
- Cordula, R. (2017). Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun? Berlin, Heidelberg.
- Dinkel, S. (2016). Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung. Gelassen durch alle Alltagssituationen. (S. Verlag, Hrsg.)
- Dinkel, S. (2016). Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung. Gelassen durch alle Alltagssituationen. In Zusammenarbeit mit [www. hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org). (S. Verlag, Hrsg.)
- Erzieherin-Ausbildung*. Abgerufen am 15. 01 2024 von <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/paedagogische-leitfaeden/kita-konzepte-die-10-wichtigsten-paedagogischen-konzepte-im#montessori-konzept>
- Erzieherin-Ausbildung*. Abgerufen am 18. 01 2024 von <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/aktuelles/arbeitsbelastung-und-stress-der-kita-gesundheitsfoerderung-fuer-erzieher-darf>
- Erzieherin-Ausbildung*. Abgerufen am 18. 01 2024 von <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/fachpraktische-hilfe-fachtexte/inklusion-im-kindergarten-definition-ziele-grenzen-und>
- Froebelweb*. (2022). Abgerufen am 12. 01 2024 von <https://froebelweb.de/index.php/froebels-schaffen/kindergartengruendung>

- Fröhlich-Gildhoff, K., Mischo, C., & Castello, A. (2009). *Entwicklungspsychologie für Fachkräfte in der Frühpädagogik*. Köln: Carl Link Verlag.
- Grehl, C. (2018). *Rund-um-KiTa*. Abgerufen am 18. 01 2024 von <https://www.rund-um-kita.de/zehn-punkte-kita-veraendert/>
- Hapke, N. (2024). *Kenhub*. Abgerufen am 08. 01 2024 von <https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/amygdala>
- Hensel, U. (2018). Hochsensibilität verstehen und wertschätzen. Mit ausführlichem Fragebogen "Bin ich hochsensibel?". (J. Verlag, Hrsg.) Paderborn.
- Hensel, U. (2018). Hochsensible Mitmenschen besser verstehen. Unterstützung für Partner, Familienangehörige, Freunde, Kollegen und Vorgesetzte. (J. Verlag, Hrsg.) Paderborn.
- Högemann, A., Antwerpes, D., van den Höpel, N., Reh, D., Haas, I., Dodegge, M., & Fink, B. (2023). *DocCheck Flexikon*. Abgerufen am 08. 01 2024 von [https://flexikon.doccheck.com/de/Hippocampus#:~:text=Der%20Hippocampus%20ist%20eine%20paarige,Ged%C3%A4chtnis\)%20in%20das%20Langzeitged%C3%A4chtnis%20%C3%BCbertragen](https://flexikon.doccheck.com/de/Hippocampus#:~:text=Der%20Hippocampus%20ist%20eine%20paarige,Ged%C3%A4chtnis)%20in%20das%20Langzeitged%C3%A4chtnis%20%C3%BCbertragen)
- Hogrefe Testzentrale*. (2024). Abgerufen am 16. 01 2024 von <https://www.testzentrale.de/shop/dortmunder-entwicklungsscreening-fuer-den-kindergarten-revision.html>
- Kindertagesförderung, M. f. (2024). *Regierung-MV*. Abgerufen am 14. 01 2024 von <https://www.regierung-mv.de/Landesregierung/bm/Ministerium/Rechtsvorschriften/Kindertagesfoerderung/>
- Konrad, F.-M. (2012). *Der Kindergarten. Seine Geschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart*. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag.
- Laewen, H.-J. (2009). *Grenzsteine der Entwicklung. Ein Frühwarnsystem für Risikolagen*.
- Mayr, T., Bauer, C., & Krause, M. (2012). *KOMPIK – Kompetenzen und Interessen von Kindern - Beobachtungs- und Einschätzungsbogen für Kinder von 3,5 - 6 Jahren*. (S. f. Bertelsmann Stiftung, Hrsg.)

- Mecklenburg-Vorpommern, M. f. (2010). *Bildungsklick*. Abgerufen am 18. 01 2024 von <https://bildungsklick.de/fruehe-bildung/detail/bildung-fuer-alle-von-anfang-an-bildungskonzeption-fuer-0-10-jaehrige-startet>
- Mecklenburg-Vorpommern, S. d. (2024). *Landesrecht MV*. Abgerufen am 15. 01 2024 von <https://www.landesrecht-mv.de/bsmv/document/jlr-KTF%C3%B6GMVrahmen/part/X>
- Ministerium für Soziales, I. u.-V. (2020). *Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg-Vorpommern*. Schwerin.
- Naegeli, A. S. (2016). *Zwischen Begabung und Verletzlichkeit. Leben mit Hochsensibilität*. (H. Verlag, Hrsg.) Freiburg im Breisgau.
- Petitcollin, C., & Liebl Elisabeth. (2017). *Ich denke zu viel. wie wir das Chaos im Kopf bändigen können*. (A. Verlag, Hrsg.) München: Arkana Verlag.
- Pluess, M. (2021). *Netzwerk Hochsensibilität*. Abgerufen am 08. 01 2024 von <https://www.netzwerk-hsp.ch/forschung-zur-empfindlichkeit-was-wir-wissen-und-was-wir-noch-herausfinden-muessen/>
- Probst, I. (2019). *Yoga-Stilvoll*. Abgerufen am 24. 01 2024 von <https://www.yoga-stilvoll.de/blog/meditationsarten/>
- Rita, B.-C. (2021). *Theorien, Konzepte und Ansätze der Kindheitspädagogik*. (U. Verlag, Hrsg.) Frankfurt.
- S., D. (2023). *Kita*. Abgerufen am 18. 01 2024 von <https://www.kita.de/wissen/inklusion-kindergarten/>
- Schneider, W., Lindenberger, U., Oerter, R., & Montada, L. (2018). *Entwicklungspsychologie*. (B. Verlag, Hrsg.) Weinheim.
- Schröder, T. (2022). *Hochsensibilität - Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt. Erfahrungen aus Coaching, Leistungssport und Job*. (S. F. Wiesbaden, Hrsg.) Wiesbaden.
- Senckel, B. (2004). *Wie Kinder sich die Welt erschließen. Persönlichkeitsentwicklung und Bildung im Kindergartenalter*. München: C. H. Beck Verlag.
- Stiftung, B. (2022). *Personalschlüssel in den Kitas in Mecklenburg-Vorpommern sind noch immer nicht kindgerecht*.

Anhang 1 – Tagesbericht aus Sicht der Autorin

Aus Sicht der Autorin:

Als hochsensible Erzieherin braucht man viel Geduld und Energie im Kindergarten-Alltag. Die Arbeitszeiten variieren schichtweise zwischen 06.00-16.00 Uhr mit durchschnittlich 30 Stunden pro Woche. In der Gruppe sind 15 Kinder, die nacheinander den Gruppenraum betreten und entweder unbedingt etwas erzählen wollen oder eine liebevolle Begleitung benötigen. Die Geschehnisse Zuhause am frühen Morgen oder in der Nacht, die Familien- und Wohnsituation und das Wetter sind mögliche Einflussfaktoren auf die Stimmung der Kinder. Eltern haben ebenfalls noch Dinge mitzuteilen, abzusprechen oder Fragen, die ihnen auf dem Herzen liegen. Nicht selten fungiert man nebenbei als Seelsorger für Trennungen, Krankheitsfälle o.ä. Vor dem Frühstück beschäftigen sich die Kinder im Spiel, erste Konflikte müssen geschlichtet, Bastelmaterial besorgt, weinende Kinder getröstet und mitteilungsbedürftigen Kindern zugehört werden. Beim Frühstück streiten sich zwei Kinder um den Käse, am anderen Tisch fällt eine volle Teekanne auf den Fußboden, eines der Kinder vermisst sein Kuscheltier, nebenbei wird das Buffet aufgefüllt und die Essenmeldung für den aktuellen Tag gemacht. Die Kollegin von nebenan braucht dann auch noch kurz Hilfe. Das Bad beim Zähneputzen wird kurz zur Rennstrecke und alle reden aufgeregt durcheinander. Erst beim Zahnputzlied der Erzieherin fängt jeder an akribisch zu putzen. Im Morgenkreis gibt es Auseinandersetzungen wo jeder stehen möchte. Dabei kommt es auch mal zu körperlicher Gewalt und Schimpfwörtern. Drei Kinder können sich beim täglichen Ritual nicht ruhig verhalten und lenken damit den Rest der Gruppe ab. Ein Kind möchte unbedingt von seinem Ausflug mit Opa erzählen und daraufhin wollen alle noch etwas dazu sagen. Es werden Lieder gesungen, die Wochentage und das Wetter sowie der aktuelle Tagesablauf besprochen. Danach geht es in die Freispiel- und Angebotszeit. Bevor es nach draußen geht können sich die Kinder im Gruppenraum austoben und geplanten Bildungsangeboten nachgehen. Dabei beobachtet die Erzieherin alle Kinder im Rundumblick, um gegebenenfalls eingreifen, helfen oder schlichten zu können. Nebenbei werden die Kinder mit dem pädagogischen Angebot individuell, alters- und entwicklungsentsprechend gefördert. Auch hier gilt es alle Bildungs- und Erziehungsbereiche regelmäßig abzudecken und mögliche Potenziale oder Defizite zu erkennen.

Die Lautstärke steigt im Laufe der Zeit weiter an und die Erzieherin teilt den Kinder immer wieder mithilfe einer Klangschale mit, dass alle sich etwas um Ruhe bemühen sollen. Das Aufräumen klappt auch mit einem Lied dieses Mal nicht sehr produktiv. Die einzelnen Kinder müssen immer wieder angesprochen und aufgefordert werden. Kinder, die schon fertig sind, langweilen sich und beginnen um die Tische Fangen zu spielen. Nach der Obstpause ziehen sich alle gemeinsam an und gehen nach Draußen. Dort finden ebenfalls pädagogische Angebote oder Freispiel auf dem Spielplatz statt. Die Fachkräfte beaufsichtigen die Kinder, tauschen sich mit den Kollegen*innen aus, besprechen wichtige Termine, organisieren Ausflüge etc. Beim Mittagessen kämpfen alle mit dem Reis und es landet mehr auf dem Fußboden als in den Bäuchen der Kinder. Zwei Kinder haben sich mehr Soße aufgefüllt als die anderen, was von allen als unfair bewertet wird. Die spannendste Frage überhaupt, die über hundert Mal hintereinander gestellt wird: Was gibt es zum Nachtisch? Ein Kind gießt ausversehen seinen Wasserbecher über sich selbst und muss komplett umgezogen werden. Gemeinsam geht es anschließend ins Badezimmer und dann in die Mittagsruhe. Mit Geschichtenbüchern und Musik kommen die meisten Kinder zur Entspannung oder schlafen sogar ein. Dann beginnt für die Erzieherin die Vorbereitungszeit für neue Projekte, Entwicklungsberichte, Portfolios, Elterngespräche und vieles mehr. Diese Beschreibung soll nur einen kurzen Überblick über den Alltag im Kindergarten geben zu dem jedoch noch weitaus mehr gehört. 15 Kinder haben unterschiedliche Interessen, Wünsche und Bedürfnisse, die erfüllt werden möchten. Dabei durchlaufen sie verschiedene Gruppenprozesse und müssen je nach Entwicklungsstand pädagogisch abgeholt werden. Da kommt es auf das Feingefühl der Erzieherin an, die die Neugier der Kinder wecken und Lernprozesse anregen will. Man versucht allen jeden Tagen zu 100 Prozent gerecht zu werden, alles im Blick zu behalten, jedem zuzuhören, alle angemessen zu fördern, großartige Projekte zu planen, stets verständnisvoll und geduldig zu reagieren, ein Vorbild für die Kinder und eine zuverlässige Kollegin/Mitarbeiterin zu sein, gute Beziehungen zu den Eltern zu pflegen, sich fortzubilden, kreativ und organisiert zu sein. Das geht meistens weit über den wöchentlichen Stundensatz hinaus. Zuhause werden dann Plakate und Aushänge gebastelt und Elternbriefe geschrieben. Das sind für eine hochsensible Person wirklich viele Eindrücke und Aufgaben, die es in kurzer Zeit zu bearbeiten gibt und die ziemlich schnell zu einem Gefühl der Überforderung führen kann.