

LAURA VON DER HÖH

Rituale
für
Familien

SENSI kennt deine SUPERKRÄFTE!

WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN:
Mutmach-Geschichten, Selbstregulation
und entspannende Rituale



Das
pädagogische
Praxisbuch
für Familie
und Schule

edition
riedenburg



Manu liegt abends im Bett und ist völlig verzweifelt: „Schon wieder kann ich nicht einschlafen. Mir war heute alles zu viel und die Erlebnisse schwirren in meinem Kopf herum. Warum bin ich immer so schnell erschöpft?“

Da taucht plötzlich Sensi auf: ein kleines Wesen mit violetten Ohren, goldenen Augen und wuscheligen Fühlern. „Deine Wahrnehmung ist hochsensibel!“, erklärt Sensi. „Hochsensibel?“, fragt Manu.

Hochsensibel zu sein bedeutet, **Sinneseindrücke** und **Emotionen** besonders stark wahrzunehmen und außergewöhnlich intensiv zu verarbeiten. Für hochsensible Kinder ist es deshalb sehr anstrengend und erschöpfend, die „normale“ Welt zu erleben. Gleichzeitig besitzen Hochsensible wahre **Superkräfte**. Dazu gehören **Kreativität**, **Empathie** und eine besonders gute **Beobachtungsgabe**.

In diesem Buch lernen hochsensible Kinder, ihre **Wahrnehmungen** und **Gefühle** zu verstehen und selbst zu regulieren. Sie werden achtsam angeleitet, das individuelle Energielevel zu spüren und rechtzeitig Pausen zu machen, um Kraft zu tanken. Spielerisch entdecken sie mit Manu und Sensi ihre eigenen Superkräfte.

Das **pädagogische Begleitmaterial** im Anschluss an die sieben Mutmach-Geschichten erleichtert Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräften das Familienleben und den Arbeitsalltag. Die Autorin gibt konkrete Hilfen, wie hochsensible und gestresste Kinder **wirkungsvoll begleitet** werden.



Über **30 vielseitige Rituale** zur **Entspannung** und **Erholung** sowie **Soforthilfen** zur **Stressbewältigung** und **Selbstregulation** helfen überreizten Kindern, wieder zur Ruhe zu kommen und selbstbewusst die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



9 783990 821671
ISBN 978-3-99082-167-1



Autorin und
Illustratorin
Laura von der Höh
ist Pädagogin und
Entspannungstrainerin.
Bei edition riedenburg
hat sie außerdem
„Schluss mit dem
GEFÜHLchen-Chaos!“
veröffentlicht.



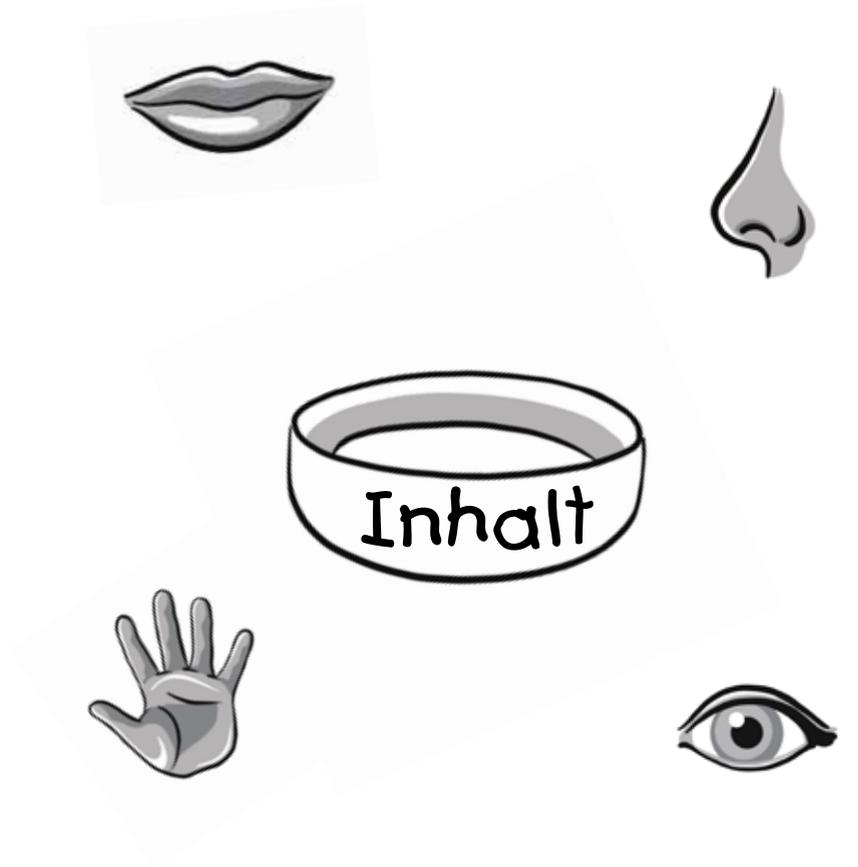
Rituale-Buch.de



Dieses Buch ist für

von







Vorwort	8
Kreative Mitgestaltung für Kinder	12
Sensi kennt deine Superkräfte!	13
Ich bin Sensi	14
Polizeieinsatz – Viel um die Ohren	17
Kirmesbesuch – Unter vier Augen	25
Waldsuche – Der richtige Riecher	33
Familienstreit – Reine Geschmackssache	39
Museum – ein fantastischer Wettbewerb	47
Heimkino – intensive Gefühlswelt	52
Gemeinsame Mission	58
Pädagogisches Begleitmaterial	61
Was ist Hochsensibilität?	62
Unterstützung von hochsensiblen Kindern	63

Pädagogische Anregungen zu den Geschichten	66
Ich bin Sensi	66
Polizeieinsatz – Viel um die Ohren	67
Kirmesbesuch – Unter vier Augen	68
Waldsuche – Der richtige Riecher	70
Familienstreit – Reine Geschmackssache	72
Museum – Ein fantastischer Wettbewerb	74
Heimkino – Intensive Gefühlswelt	75
Gemeinsame Mission	77
Rituale für hochsensible Kinder	79
Rituale zur Entspannung	80
Sensis Entspannungsreisen	81
Sensis Reise zum Nachthimmel	82
Sensis Reise zur Tropfsteinhöhle	85
Meditative Rituale für die Sinne	88
Lauschen	88
Tasten	90
Schokoladengenuss	93
Waldbaden	95

Rituale in Bewegung	98	Sensis Soforthilfe	123
Achtsamkeit im Alltag	98	Sensi-Band-Hilfe	125
Gehen	99	Sensis Abwehrsprüche	126
Schütteln	101	Rituale für Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Lebensfreude	130
Lachen	103	Supersätze	130
Kreative Rituale	105	Stärken	132
Zufalls-Mandala	105	Schatzbuch	134
Mandala in der Natur	108	Superheld*in	136
Entspannende Kurz-Rituale	110	Rituale für Verbindung und Kontakt	137
Zahlen-Atmung	110	Sanduhr	137
Stopp-Wort	112	Zuneigung	138
Power-PMR	113	Herzensemenschen	140
Gedankenkreisel-Stopp	114	Berührung	142
ABC-Fokus	115	Vorlagen zu den Ritualen	145
Rituale zur Stressbewältigung	116	
Wohlfühl-Check	116	Literaturnachweise und weitere Empfehlungen	175
Bedürfnisse klären	118		
Stress erforschen	120		
Balance finden	121		



Vorwort

Liebe Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräfte!

Hochsensibel zu sein bedeutet, Sinneseindrücke und Emotionen sehr stark wahrzunehmen und intensiv im Gehirn zu verarbeiten. Die hochsensible Wesensart bringt dadurch eine schnellere Reizüberforderung und Erschöpfbarkeit mit sich.

Allerdings haben hochsensible Menschen auch besondere Fähigkeiten wie eine besonders intensive Genussfähigkeit und Kreativität, eine ausgezeichnete Beobachtungsgabe und ein hohes Maß an Empathie. Laut **Elaine N. Aron**, der amerikanischen Pionierin im Bereich der Hochsensibilitätsforschung, sind ca. 20 % der Menschen hochsensibel, das entspricht etwa 4 bis 6 Kindern pro Schulklasse (Aron, 2008).

Obwohl das Phänomen der Hochsensibilität in den letzten Jahren mehr und mehr ins öffentliche Bewusstsein gerückt ist, wissen dennoch viel zu wenige Erwachsene darüber Bescheid. Auf die starken Gefühlsregungen und weiteren Eigenarten hochsensibler Kinder reagieren Erwachsene, aber auch andere Kinder, durch ihre Unwissenheit häufig mit Unverständnis, Kritik oder Abwertung. Auf diese Weise werden hochsensible Kinder mit Sätzen wie „Stell dich nicht so an!“, „Hör auf zu weinen!“ oder „Sei nicht so empfindlich!“ unnötig gestresst und in ihrer Entwicklung womöglich gehemmt.

Aha-Erlebnis

Oft fühlen sich Hochsensible „falsch“, weil sie merken, dass sie irgendwie „anders“ sind. Sie wissen aber nicht, warum das so ist. Die meisten hochsensiblen Menschen haben irgendwann im Leben ein Aha-Erlebnis, bei dem die immer schon gefühlte Andersartigkeit endlich einen Namen bekommt: Hochsensibilität.

Mein Aha-Erlebnis hatte ich erst im Alter von 34 Jahren, als ich bei der Suche nach Erziehungshilfen für meine gefühlsstarken Zwillinge zufällig auf einen Artikel zur Hochsensibilität gestoßen bin. Ich erkannte mich

darin wieder und konnte meine Empfindlichkeit und Erschöpfbarkeit endlich verstehen. Nun wusste ich auch, warum sich meine Kinder so „anders“ verhielten.

Meinen Zwillingen (damals 4 Jahre alt) wollte ich diese für mich reichlich späte Erfahrung ersparen. Deshalb begann ich, die in diesem Buch enthaltenen Geschichten zunächst als Comic zu zeichnen: recht kurz und ganz simpel. Nachdem wir sie gemeinsam gelesen und angeschaut hatten, sagte mein Sohn zu mir: „Mama, ich glaub, ich bin auch wie Manu.“ Mit Tränen in den Augen war ich zutiefst dankbar, dass meine erfundenen Erzählungen tatsächlich zu seiner Selbsterkenntnis beigetragen hatten.

Mein Herzenswunsch

Mein Herzenswunsch ist, dieses positive Erlebnis möglichst vielen hochsensiblen Kindern zu ermöglichen. Erst wenn Kinder ihre Hochsensibilität erkennen, können sie auch lernen, damit umzugehen. Mein Buch soll für das Thema umfassend sensibilisieren und zur **Bekanntmachung der Hochsensibilität** beitragen. Darüber hinaus möchte es Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräften **konkrete Hilfen zur Selbstregulation** an die Hand geben, wie sie nämlich hochsensible und gestresste Kinder wirkungsvoll unterstützen können. Wenn sich Eltern und Pädagog*innen mit Hochsensibilität besser auskennen, können hochsensible Kinder einen hilfreichen Umgang mit ihrer Wesensart erlernen und ein **positives Selbstbewusstsein entwickeln**.

Überblick

Sensis **Mutmach-Geschichten** helfen Kindern, ihre hochsensible Art zu erkennen. Die **pädagogischen Anregungen** zu jeder Geschichte fördern die intensive Auseinandersetzung mit der Hochsensibilität und den damit verbundenen Herausforderungen, aber auch den eigenen Stärken. Im pädagogischen Begleitmaterial finden sich ausführliche **Informationen zur Hochsensibilität** sowie erste Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Kinder.

„Sensi kennt deine Superkräfte!“ bietet sowohl **Soforthilfen** als auch **präventive Methoden** zur Regeneration und Stressbewältigung. Das Buch hält zahlreiche **Methoden zur Entspannung und Erholung** bereit.

Fantasiereisen, Achtsamkeitsrituale, meditative Anregungen für die Sinne, Bewegungsrituale und kreative Methoden unterstützen vor allem überreizte Kinder, ihr Energielevel auszugleichen und wieder zur Ruhe zu kommen.

Durch die umfangreichen **Rituale zur Stressbewältigung** werden die Stresskompetenzen der Kinder gestärkt. Die unterschiedlichsten Methoden entwickeln dabei die Selbstliebe, das Selbstbewusstsein und die Selbstfürsorge der Kinder und können sehr leicht in den Familien- oder Schulalltag integriert werden.

Außerdem ermöglichen die Gesprächsanregungen und Rituale einen besonders intensiven Kontakt und schaffen Vertrauen. Auf diese Weise werden die **sozialen Kompetenzen** und die **Lebensfreude** der Kinder gefördert – sowohl im familiären als auch im pädagogischen Kontext.

Wir brauchen feinfühligere, empathische Menschen in unserer Gesellschaft!

Lasst uns gemeinsam dazu beitragen, dass Hochsensible ihre Fähigkeiten entspannt und selbstbewusst einbringen können.

Um viele Kinder im Umgang mit ihrer Hochsensibilität unterstützen und erreichen zu können, braucht es deine Hilfe: Bitte schreibe eine kurze Online-Rezension über „Sensi kennt deine Superkräfte!“ – Vielen Dank!

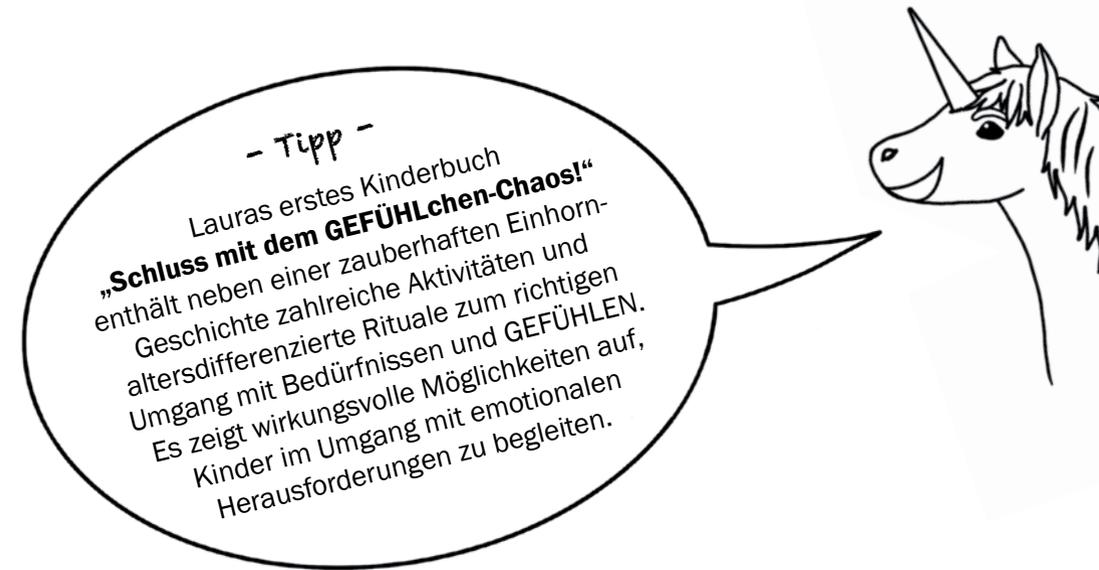
Von Herzen,

Laura von der Höh



Laura von der Höh ist erfahrene Kunstpädagogin sowie Kursleiterin für Stressmanagement und Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation. Lauras Erfahrung, Kreativität und persönliche Erlebnisse als Hochsensible vereinen sich in diesem Kinderbuch mit inspirierenden Mutmach-Geschichten und umfangreichem pädagogischen

Begleitmaterial. Damit werden hochsensible Kinder in ihrer Einzigartigkeit gestärkt und bei der Entspannung und Stressbewältigung im Alltag unterstützt.



- Tipp -

Lauras erstes Kinderbuch „**Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!**“ enthält neben einer zauberhaften Einhorn-Geschichte zahlreiche Aktivitäten und altersdifferenzierte Rituale zum richtigen Umgang mit Bedürfnissen und GEFÜHLEN. Es zeigt wirkungsvolle Möglichkeiten auf, Kinder im Umgang mit emotionalen Herausforderungen zu begleiten.



Kreative Mitgestaltung für Kinder

Dieses Buch ist interaktiv. Neben den zahlreichen Ritualen, die du im Anschluss machen kannst, hast du auch die Möglichkeit, die Bilder der Geschichten mitzugestalten. Erwecke Sensi und die Menschenkinder zum Leben, indem du sie ganz individuell mit Buntstiften ausmalst und ihnen verschiedene Haar- und Hautfarben verleihst. Achte auch jeweils auf die Sensi-Band-Farbe an Manus Handgelenk.

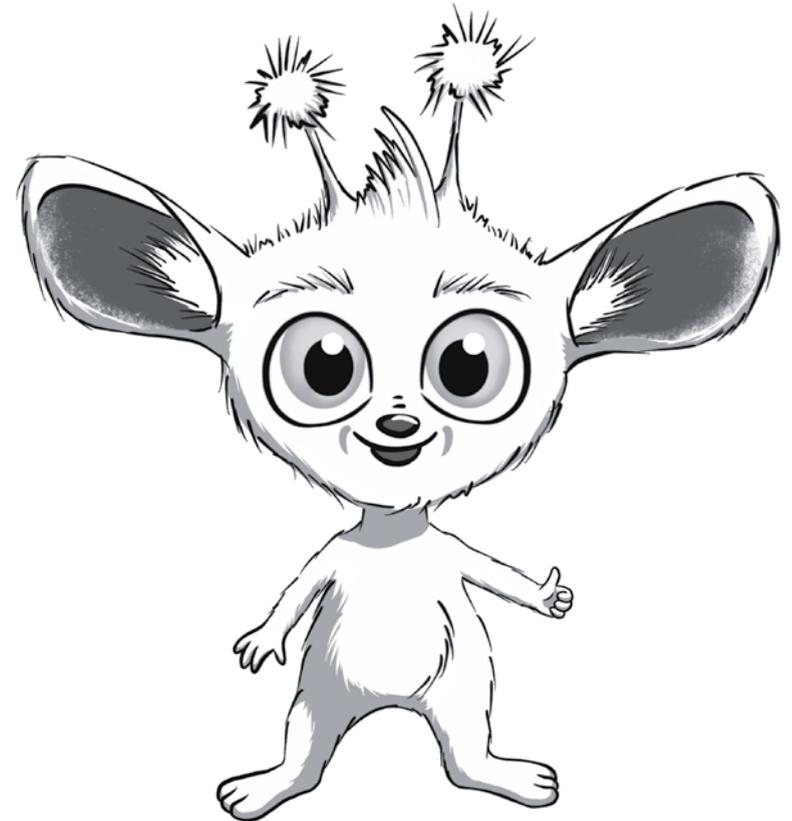
Zusätzlich zu den Bildern in den Geschichten gibt es ab S. 165 große Ausmalbilder.

Du kannst auch eine bestimmte Stelle des Buches wählen, die dir sehr gut gefallen oder dich sehr berührt hat. Nimm ein weißes Blatt Papier und male diese Situation in einem eigenen Bild.



**Tolle Freebies
zu diesem Buch
findest du hier:
Rituale-Buch.de**

Sensi kennt deine Superkräfte!



Ich bin Sensi



Hallo, ich bin Sensi. Schön, dass du da bist und
meinen Geschichten lauschst.

Direkt zu Beginn möchte ich dir mein
Geheimnis verraten... Ich
habe eine ganz besondere
Eigenschaft: Ich bin nämlich
hochsensibel. Das heißt, ich nehme
die Dinge um mich herum ganz
intensiv, also sehr stark wahr.
Ich höre, sehe, rieche,
schmecke, fühle und empfinde

meine Gefühle viel stärker als andere.

Das ist großartig! Auf diese Weise kann ich die Welt nämlich
sehr gut beobachten und richtig genießen.

Aber ganz ehrlich: Es kann auch ziemlich anstrengend sein,
denn mein Gehirn muss oft sehr viele Eindrücke auf einmal
verarbeiten.

Das kannst du dir wie das Sortieren von Früchten vorstellen:
Angenommen, es liegen Früchte auf einem Fließband, die
sortiert werden müssen. Andere Personen sortieren diese
Früchte nur nach Obstsorten in Körbe, also alle Äpfel in einen

Korb und alle Bananen, Orangen, Birnen und Kiwis in jeweils
einen Korb. Das allein ist ja schon viel Arbeit, wenn den
ganzen Tag Obst auf dem Fließband vorbeifährt.

Als hochsensibles Wesen sortiere ich aber nicht nur die
5 verschiedenen Obstsorten, sondern habe noch weitere
Körbe für die unterschiedlichen Größen. Das heißt, für mich
gibt es 3 Körbe für die Äpfel (von klein nach groß) und jeweils
3 Körbe für die Bananen und die anderen Früchte. Also
sortiere ich das Obst statt in 5 Körbe insgesamt in 15 Körbe.
Da habe ich dann natürlich wesentlich mehr zu tun.

Vielleicht verstehst du jetzt, was ich mit dem schwierigen
Begriff **intensive Wahrnehmung** meine. Mein Gehirn
muss viele Dinge in sehr viele „Körbe“ einsortieren.

Das Gleiche gilt auch für meine Gefühle, die ich besonders
stark empfinde und die mich oft aus heiterem Himmel
überwältigen. Die Gefühle dröhnen in meinem Kopf, als
würde jemand plötzlich sehr laut die Musik aufdrehen. Ich
bin dann eben nicht nur ein bisschen traurig, sondern gleich
am Boden zerstört. Ich bin nicht nur ein bisschen wütend,
sondern explodiere förmlich.

Auch die Gefühle von anderen erlebe ich sehr stark.

Hochsensibel zu sein, ist keine Krankheit, sondern einfach eine besondere Wesensart. So wie schüchtern oder ehrgeizig sein. Ich bin eben hochsensibel.

Manchmal ist es sehr anstrengend, alles so stark wahrzunehmen und zu fühlen. Dadurch bin ich schneller erschöpft als andere. Hochsensibel zu sein ist aber auch eine besondere Fähigkeit: Durch meine ausgezeichnete Beobachtungsgabe kann ich schnell spüren, wie es anderen Wesen geht, und bin dadurch sehr einfühlsam und mitfühlend.

Außerdem habe ich eine Mission: Ich helfe Kindern mit meinen Superkräften, damit sie ihre eigene hochsensible Wesensart besser verstehen können und lernen, damit umzugehen. Viele Menschen wissen nämlich gar nicht, dass es Hochsensibilität gibt. In den folgenden Geschichten lernst du **Manu** kennen: ein Menschenkind, das meine Hilfe braucht.



Vielleicht bist du ja auch hochsensibel oder kennst eine Person, die es ist? Finde es heraus!



Pädagogische Anregungen zu dieser Geschichte findet ihr auf S. 66.

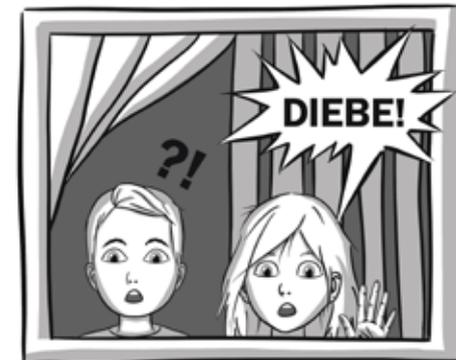
Polizeieinsatz – Viel um die Ohren

Eines Abends durfte Manu bei Efe übernachten. Beide waren ganz aufgeregt und konnten nicht einschlafen. Sie erzählten sich noch ein paar Witze und lachten vergnügt. Da öffnete sich erneut die Kinderzimmertür und Efes Mutter Nouran erinnerte sie liebevoll: „So, ihr zwei, es ist schon spät. Versucht mal, zu schlafen. Gute Nacht!“

„Gute Nacht!“, antworteten die Kinder. Sie kuschelten sich tief in ihre Decken ein, als Manu plötzlich hochschreckte und rief: „Was war das für ein Geräusch? Efe, hast du das auch gehört?“ Efe entgegnete: „Nein, was ist denn?“

„Hör mal!“, sagte Manu aufgeregt. Efe lauschte verschlafen, konnte aber nichts hören. „Erst hat es geklirrt, und nun knackt es. Merkwürdig. Ich glaube, es kommt von draußen. Lass uns mal aus dem Fenster gucken“, schlug Manu vor. Sie schlichen zum Fenster, schoben die Vorhänge zur Seite und starrten in die Dunkelheit.

„Da sind Leute im Schmuckgeschäft gegenüber, aber das Licht ist aus und es ist schon spät!“, flüsterte Efe verwundert. Manu rief entsetzt: „Das sind DIEBE!“



Pädagogisches Begleitmaterial



Was ist Hochsensibilität?

Wie im Kapitel „Sensi“ erklärt wird, sind hochsensible Personen (abgekürzt HSP) Menschen mit einer besonderen Wesensart: Sie haben eine vielschichtigere Wahrnehmung und eine intensivere Gefühlswelt als andere.

Durch die fehlende oder geringere Filterfunktion des Gehirns müssen sie mehr Informationen und Gefühle verarbeiten und so eine höhere Anpassungs- und Denkleistung vollbringen, was mit einer in der Regel deutlich verringerten Belastbarkeit einhergeht.

Manus Wesensart zeigt möglichst viele Eigenschaften von HSP, sowohl die emotionale als auch die sinnesbezogene Hochsensibilität. Das heißt aber nicht, dass alle hochsensiblen Menschen genauso sind.

Im Kapitel „Gemeinsame Mission“ wird deutlich, dass es nicht die eine Form der Hochsensibilität gibt, sondern unterschiedliche Ausprägungen.

Hochsensible Personen sind auch nicht per se **introvertiert**, das betrifft allerdings ca. 70 %. Meistens wirken hochsensible Kinder aber introvertiert, wenn sie von vielen Eindrücken überwältigt werden und in neuen Situationen eher zurückhaltend agieren. (Aron, 2008).

Zum Teil wird bei hochsensiblen Kindern fälschlicherweise **ADS** (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) diagnostiziert, weil es auf den ersten Blick Gemeinsamkeiten zu Kindern mit ADS gibt: zum Beispiel ihre Ablenkungsbereitschaft. Menschen mit ADS haben generelle Konzentrationschwierigkeiten und Probleme bei der Entscheidungsfindung. Wenn die Umgebung ruhig und reizarm ist, sind hochsensible Menschen hingegen in der Lage, Entscheidungen zu treffen und sich auch länger auf etwas zu konzentrieren. In einer unruhigen Umgebung können hochsensible Kinder nur einen gewissen Zeitraum konzentriert arbeiten, da es sie sehr viel Energie kostet (Aron, 2008).



Unterstützung von hochsensiblen Kindern

Da Hochsensibilität keine Krankheit oder Behinderung ist, gibt es auch keine allgemein anerkannten Diagnoseverfahren. Die amerikanische Psychologin Dr. Elaine N. Aron, Pionierin in der Hochsensibilitätsforschung, hat 1996 eine Liste zur Selbstüberprüfung mit typischen Merkmalen entwickelt, mit der eine mögliche hochsensible Veranlagung erkannt werden kann.

Neben Manus Geschichten möchte ich zur weiteren Vertiefung den Test der Sozialpädagogin Sandra Quedenbaum empfehlen, der auf Grundlage von Arons Kriterien weiterentwickelt wurde. Dieser Test (siehe Literaturnachweise und weitere Empfehlungen) ist recht umfassend und geeignet, die hochsensible Wesensart besser zu verstehen und zu überprüfen, ob ein Kind hochsensibel sein könnte.

Gemeinsam handeln

Für Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräfte ist es hilfreich, die Einschätzung, dass man ein Kind für hochsensibel hält, gemeinsam zu besprechen. Dabei kann es sinnvoll sein, den oben genannten Hochsensibilitätstest durchzugehen und die erhaltenen Ergebnisse abzugleichen. Eltern und Pädagog*innen sollten sich darüber austauschen, wie sich die hochsensible Wesensart eines Kindes im Alltag zeigt, wo Probleme und Überreizungen auftauchen und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Je nach Alter sollte das Kind nach einem Gespräch über Hochsensibilität (siehe unten) aktiv in die Suche nach Lösungen mit eingebunden werden.

Wie sage ich es meinem Kind?

Für jede HSP ist es wichtig zu wissen, dass sie eine hochsensible Wesensart besitzt. Je früher Kinder das von sich wissen, desto besser können sie ihre Hochsensibilität erkennen und damit lernen umzugehen. Auf diese Weise entwickeln sie ein positives Selbstbild. Dabei ist eine altersgemäße und feinfühliges Begleitung wichtig. Sensis Erklärungen und Manus Geschichten unterstützen den Prozess der Selbsterkenntnis.



Pädagogische Anregungen zu den Geschichten

Ich bin Sensi

Enthaltene Informationen über Hochsensibilität:

- Hochsensible Wahrnehmung bedeutet, äußere Eindrücke mit allen Sinnen wesentlich intensiver und vielschichtiger aufzunehmen und zu verarbeiten.
- Sensi vergleicht die hochsensible Wahrnehmung mit dem Sortieren von Obst, wobei hochsensible Menschen wesentlich mehr Sortierkörbe haben als durchschnittlich sensible Menschen.
- Die Hochsensibilität zeigt sich oft auch in der intensiven Wahrnehmung der Gefühle.
- Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine besondere Wesensart, wie schüchtern oder ehrgeizig sein.
- Die hochsensible Wesensart bringt eine schnellere Reizüberforderung und Erschöpfung mit sich.
- HSP sind oft sehr mitfühlend und empathisch und haben eine ausgezeichnete Beobachtungsgabe.

Gesprächs Anregungen:

- In welchen Situationen nutzt du deine Sinne ganz besonders bewusst?

Z.B. im Straßenverkehr (Hören, Sehen), um zu testen, ob ein Lebensmittel noch gut ist (Sehen, Riechen, Schmecken), beim Musizieren (Hören), beim Lesen (Sehen), beim Suchen von Dingen (Sehen), etc.

Passende Rituale:

- Waldbaden (S. 95)
- Achtsamkeit im Alltag (S. 98)

Polizeieinsatz – Viel um die Ohren



Enthaltene Informationen über Hochsensibilität:

- Menschen, deren Sinne hochsensibel wahrnehmen, haben z.B. empfindliche Ohren und nehmen Geräusche intensiv wahr.
- Oft fühlen sich Hochsensible falsch, weil sie merken, dass sie anders sind, aber nicht wissen, warum dies so ist. Wichtig ist, dass es hochsensiblen Menschen bekannt ist, dass sie diese Wesensart haben.
- Es gibt viele HSP: Sie sind daher nicht allein mit dieser Wesensart.
- Es ist wichtig, dass Hochsensible auf ihre Energie achten.
- Einige hochsensible Menschen haben Schwierigkeiten mit Veränderungen oder Neuerungen und scheuen sich vor Kontakt zu Fremden.

Gesprächs Anregungen:

Problematische Situation:

- Wann und warum geht es Manu schlecht?

Beim Polizeieinsatz erschöpft Manu durch die vielen Geräusche und den Lärm. Durch das Kopfchaos und die Abneigung vor Fremden ist Manu nicht in der Lage, die Frage der Polizistin zu beantworten. Später kann Manu trotz Müdigkeit schlecht einschlafen.

- Gibt es Situationen, in denen es dir ähnlich geht? Wenn ja, welche?

Lösungsstrategien:

- Was hilft Manu?

Sensi ist sehr einfühlsam und spricht mit Manu. Manu erhält das Sensi-Band, welches helfen soll, auf die eigene Energie zu achten. Beim Einschlafen hilft Manu der Fokus auf den Atem und ein Schlaflied.

- Wer oder was könnte dir in deiner Situation helfen?

Hochsensible Menschen sind oft sehr empathisch, mitfühlend und können sich gut in andere hineinversetzen. Diese Fähigkeiten sind im Umgang mit anderen Menschen sehr wertvoll und machen zum Beispiel eine*n gute*n Freund*in aus. Auch in vielen Berufen, bei denen der Kontakt mit Menschen im Vordergrund steht, ist eine empathische Wesensart hilfreich, wie z.B. bei Erzieher*innen, Lehrer*innen, Pfleger*innen, Ärzt*innen oder Therapeut*innen. Hochsensible sind meist wunderbare Trostspender*innen und Helfer*innen.

Eine gute Beobachtungsgabe ist sehr hilfreich, z.B. beim Lernen und dem Lösen von Rätseln oder als Detektiv*in oder Polizist*in. Hochsensible Menschen profitieren auch in vielen anderen Bereichen von ihrer Genauigkeit im Beobachten, Arbeiten, Handeln und Denken.

Ein gutes und differenziertes Gehör ist zum Beispiel für alle Menschen wichtig, die ein Instrument spielen oder singen. Hochsensible verfügen häufig über eine musische und/oder künstlerische Begabung.

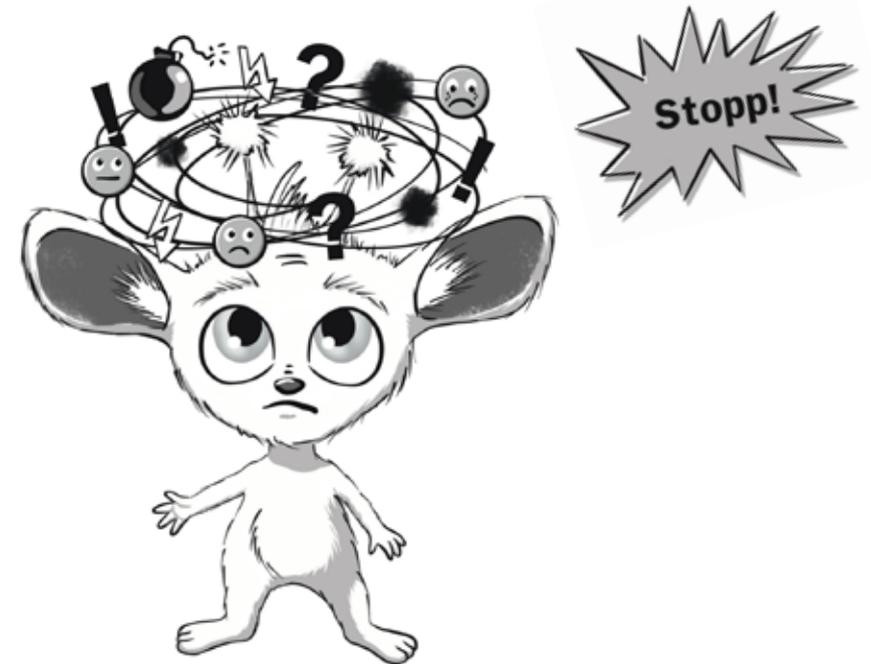
Mit ihrer intensiven Wahrnehmung haben hochsensible Menschen eine große Genussfähigkeit und können ihre Sinne auch zur Entspannung nutzen. Außerdem ist der Einsatz ihres guten Geruchs- und Geschmacksinns beim Kochen oder Backen von Vorteil.

- In welchen Bereichen hilft es dir, intensiv wahrzunehmen und zu fühlen?

Passende Rituale:

- Unterstützung von hochsensiblen Kindern (S. 63)
- Kreative Rituale (S. 105)
- Wohlfühl-Check (S. 116)
- Bedürfnisse klären (S. 118)
- Stress erforschen (S. 120)
- Balance finden (S. 121)
- Sensis Soforthilfe (S. 123)
- Sensi-Band-Hilfe (S. 125)
- Sensis Abwehrsprüche (S. 126)
- Rituale für Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Lebensfreude (S. 130)
- Rituale für Verbindung und Kontakt (S. 137)

Rituale für hochsensible Kinder



Rituale zur Entspannung

Kinder, und hier vor allem hochsensible Kinder, brauchen viele Auszeiten, um das Erlebte zu verarbeiten und zu regenerieren. Heutzutage haben Kinder oft einen langen, stressigen Alltag und müssen sich ständig in vorgegebene Abläufe einordnen. Unsere beschleunigte, überladene Zeit mit zahlreichen Kontakten, großer Informationsflut und digitalem Konsum kann zu einer schnellen Überforderung aller und nicht nur hochsensibler Kinder führen (Wilhelm, 2022).

Deshalb sind Rituale zur Entspannung sehr wichtig, da sie auf körperlicher und psychischer Ebene gesundheitsfördernd sind, wenn wir sie regelmäßig praktizieren.

Als Entspannungstrainerin habe ich zahlreiche Meditationsformen kennengelernt und erprobt. Im folgenden Kapitel befinden sich unterschiedlichste Rituale zur Entspannung und Stressreduktion, die ich für Kinder entworfen oder abgewandelt habe. Die Atmung und Achtsamkeit spielen dabei eine wichtige Rolle:

Unser **Atem** ist das wichtigste Element der Entspannung, denn der Fokus auf die Atmung bringt uns in den gegenwärtigen Moment, ins Hier und Jetzt. Dabei ist das lange Ausatmen besonders wichtig. Während wir tief atmen, werden unsere Organe und unser ganzer Körper mit Sauerstoff versorgt und gut durchblutet. Das entschlackt und entgiftet. Unsere Muskeln entspannen sich, die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert und unsere Konzentrationsfähigkeit erhöht sich. Deshalb wird der Atmung in jedem hier vorgestellten Ritual Aufmerksamkeit geschenkt.

Laut Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des Achtsamkeitstrainings, bedeutet **Achtsamkeit** das bewusste Wahrnehmen von dem, was gerade ist: Sinneswahrnehmungen und Körperempfindungen, aber auch Gedanken und Gefühle werden bewusst beobachtet. Kabat-Zinn betont dabei das „Nicht Urteilen“, das heißt, es wird nur wahrgenommen, ohne das Wahrgenommene zu bewerten. Außerdem ist eine Haltung, die er den „Geist des Anfängers“ nennt, wichtig, wobei alles offen und neugierig wahrgenommen wird, so als würde man es das erste Mal tun (Kabat-Zinn, 2009). Dieses bewusste Wahrnehmen ist für viele meditative Rituale von hoher Bedeutung.

Sensis Entspannungsreisen

Sensis Entspannungsreisen sind **meditative Fantasiegeschichten zum Vorlesen**, bei denen die Kinder gemeinsam mit Sensi auf Entdeckungsreise gehen, viele wunderschöne Dinge in der Natur erleben und genießen können.

Gleichzeitig entspannen Sensis Reisen durch die eingebundenen Elemente aus dem Autogenen Training, eine bewährte Entspannungsmethode, entwickelt von dem Psychiater Johannes Heinrich Schultz, bei der wir durch die Vorstellung von Ruhe und Wärme sowie Schwere des Körpers und einer ruhigen Atmung entspannen können.

Jede Entspannungsreise hat zwei unterschiedliche Enden, je nachdem, ob die Geschichte zum Einschlafen oder zur Entspannung am Tage genutzt wird.



Die Entspannungselemente sind in den Geschichten fett gedruckt und sollen betont langsam und mit ruhiger Stimme gelesen werden.



Meditative Rituale für die Sinne

Wir sind ständig umgeben von visuellen Eindrücken, Geräuschen und sonstigen Reizen. Hochsensible Personen empfinden diese oft als störend oder sind schnell reizüberflutet. So ähnlich ergeht es Manu beim Polizeieinsatz oder auf der Kirmes. Mit den folgenden meditativen Ritualen für die Sinne können wir unsere Wahrnehmung als positiv erleben, sie bewusst genießen und dabei entspannen.

Lauschen

In diesem Ritual geht es darum, zu hören, was gerade mit den Ohren wahrnehmbar ist, ohne diese Geräusche zu bewerten. Wir unterscheiden nicht zwischen schlechten Geräuschen und angenehmen Klängen, denn Geräusche sind einfach Eindrücke, die wir hören können. Es sind einzigartige Klangkompositionen. Auf diese Weise können wir jedes Geräusch nutzen, um tiefer in die Entspannung zu kommen, denn wenn wir das Geräusch wertfrei wahrnehmen, bringt es uns in den jetzigen Moment.

Dieses meditative Ritual kann überall gemacht werden, z.B. zu Hause, in der Schule oder in einem Park.

Ritual:

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen und geh mit deiner Aufmerksamkeit zu dir.

Nimm wahr, wie du dich fühlst. Vielleicht bist du müde oder gestresst oder unruhig. Vielleicht fühlst du dich auch einfach nur gut.

Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt: deine Füße und Beine, dein Bauch und Rücken, deine Schultern und Arme und dein Kopf.

Du machst nun eine Pause von deinem Alltag. Lass deine Gedanken davonfliegen wie bunte Schmetterlinge.

Es gibt jetzt nichts mehr zu tun, als da zu sein und zu entspannen.

Nimm drei tiefe Atemzüge und atme dann entspannt weiter.

Achte nun darauf, was du hören kannst. Nimm die Geräusche wahr, ohne sie zu bewerten. Es gibt keine guten und schlechten Geräusche. Es sind einfach nur verschiedene Klänge um dich herum.

Welches Geräusch kannst du wahrnehmen? Lausche, wie es sich anhört.

Ist es ein Knacken, Zischen, Brummen oder sind es Stimmen?

Ist das Geräusch laut oder eher leise? Nah oder weit weg?

Kannst du auch Stille hören?

Lausche nun in deinen Körper. Nimm wahr, ob du auch hier Geräusche hörst.

Kannst du vielleicht deinen eigenen Atem hören? Deinen Herzschlag?

Atme nun noch dreimal tief ein und deutlich länger wieder aus.

Genieße das Gefühl der Entspannung im ganzen Körper.



Wir sind nun am Ende des Rituals angelangt.

Bewege deine Finger und Zehen ein wenig. Recke und strecke deine Arme und Beine und bewege deinen ganzen Körper etwas. Nimm noch einen tiefen Atemzug.

Wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen und komme zurück in den Tag. Du fühlst dich erfrischt und voller Energie.



- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Was ist in deinem Körper passiert?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Entspannende Kurz-Rituale

Die folgenden Rituale können zum Beispiel in oder nach der Schule oder als Soforthilfe bei Erschöpfung und Überforderung durchgeführt werden. Dafür sollten sie zunächst mehrfach eingeübt werden.

Zahlen-Atmung



Unsere Atmung ist in stressigen Situationen oft schneller und flacher. Deshalb ist es wichtig, tief in den Bauch einzusatmen und noch länger auszuatmen. Das versorgt den Körper mit viel Sauerstoff und entspannt. So konnte Sensi auf der Kirmes auch Manu helfen, sich wieder zu entspannen.

In geräuschvollen Umgebungen ist es für hochsensible Kinder hilfreich, die Hände auf die Ohren zu legen.

Ritual:

Schließe deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu dir.

Konzentriere dich nur auf deine Atmung.

Atme tief ein und langsam wieder aus. Zähle bei den nächsten 5 Atemzügen wie folgt:

BEIM EINATMEN 1-2-3

UND BEIM AUSATMEN 4-5-6-7-8.

Wie weit du zählst, ist dabei unwichtig. Achte nur darauf, dass du bei der Ausatmung etwas weiter zählst als bei der Einatmung.

Stelle dir vor, dass du beim Einatmen wohltuende, neue Energie aufnimmst und beim Ausatmen all deine Anspannungen aus dir herausfließen.

Komme mit jedem Atemzug im Hier und Jetzt an und sinke immer tiefer in die Entspannung.

Nimm noch einen tiefen Atemzug. Wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen und komme zurück in den Tag. Du fühlst dich erfrischt und voller Energie.



- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Was ist in deinem Körper passiert?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Stopp-Wort

Vorbereitung:

Überlegt euch gemeinsam ein Stopp-Wort. Es sollte ein Wort sein, das im normalen Alltag oder im Gespräch nicht oft benutzt wird. Es darf auch ein Fantasiewort sein. Wichtig ist, dass es alle Beteiligten kennen und wissen, was dann zu tun ist.

Dieses Ritual kann überall und im Alltag gemacht werden. Jede*r darf das Stopp-Wort einfach so zwischendurch in den Raum rufen. Natürlich sollte man eine Höchstzahl (zum Beispiel 5 Mal am Tag) vereinbaren oder festlegen, dass in bestimmten Situationen nicht gerufen werden darf (z.B. bei einer Gruppenbesprechung oder dgl.).

Ritual:

Wenn das Stopp-Wort gerufen wird, halte in deiner Tätigkeit inne. Dabei musst du nicht unbequem einfrieren, sondern kannst einfach ganz normal stehen oder sitzen bleiben.

Atme nun 5 Mal tief ein und aus und beobachte, wie sich dein Körper anfühlt. Du kannst die Augen schließen während dieser kurzen Zeit.

Nach den bewussten Atemzügen öffnest du die Augen wieder und fährst einfach mit der vorherigen Tätigkeit fort.



- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Was ist in deinem Körper passiert?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Zuvor sollte mit Kindern das bewusste Atmen (z.B. mit der *Zahlen-Atmung*, S. 110) geübt werden.

Power-PMR

Wenn wir gestresst sind, spannen wir oft unbewusst unsere Muskeln an, vor allem die Schultern und den Kiefer. Das hat schon der Begründer der Progressiven Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation, abgekürzt „PMR“) Edmund Jacobsen herausgefunden und daraufhin seine Entspannungstechnik entwickelt. Bei der PMR wird der Körper bewusst angespannt und wieder lockergelassen. Diese Anspannung des Körpers, verbunden mit der anschließenden längeren Entspannung, dient dem Spannungsabbau auf körperlicher Ebene. Gleichzeitig können aber auch Emotionen abfließen (Sammer, 2006).

Die folgende Ganzkörperanspannung hat auch Manu in seinem Kinderzimmer nach dem missglückten Mittagessen gemacht.

Ritual:

Finde eine Position im Stehen. Spanne deinen Körper von Kopf bis Fuß an: Zehen einziehen, Beine anspannen, Pobacken zusammenkneifen, Bauch einziehen, Hände zu Fäusten ballen, Arme anwinkeln und mit dem Gesicht ein Zitronengesicht machen.

Halte diese Anspannung und zähle dabei innerlich bis 5, dann lasse die Anspannung wieder los. Zähle dabei innerlich bis 10. Wiederhole dies noch zweimal.

Schließe anschließend deine Augen, bleibe entspannt stehen und spüre in deinen Körper. Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt: deine Beine, dein Gesäß, dein Bauch und Rücken, deine Arme und dein Kopf.

Nimm noch einen tiefen Atemzug. Wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen und komme zurück in den Tag. Du fühlst dich erfrischt und voller Energie.



- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Was ist in deinem Körper passiert?
- Wie fühlst du dich jetzt?



Wandere mit deinen Händen zum Rücken und lege deine Hände zwischen die **Schulterblätter** des Kindes. Lasse sie dort eine Weile ruhen. Streiche nun langsam von den **Schultern** des Kindes über den **Rücken** entlang nach unten. Löse dann deine Hände und lege sie wieder vorsichtig auf die Schultern. Mache dies mehrfach sanft und langsam von oben nach unten.

Wenn du das nächste Mal deine Hände am unteren Rücken löst, lege sie erneut auf die **Schultern**. Lasse sie dort einen Moment lang liegen.

Streiche nun langsam von den **Schultern** des Kindes über die **Oberarme** und die **Unterarme** und lege dann deine Hände auf die **Hände** des Kindes. Lasse sie sanft auf den Händen ruhen. Wandere mit deinen Händen nun wieder streichend zu den **Schultern** nach oben und legen deine Hände erneut auf die Schultern.

Löse nun ganz langsam die Hände von den Schultern und lege sie ganz vorsichtig **von oben auf den Kopf** des Kindes. Lasse deine Hände dort ganz sanft ruhen. Löse abschließend ganz langsam die Hände vom Kopf und bleibe noch einen Moment hinter dem Kind sitzen.



FÜR BERÜHRTE PERSON

Atme nun noch dreimal tief ein und lange wieder aus. Genieße das Gefühl der Entspannung im ganzen Körper.

Bewege jetzt deine Finger und Zehen ein wenig. Recke und strecke deine Arme und Beine und bewege deinen ganzen Körper etwas. Nimm noch einen tiefen Atemzug. Wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen und komme zurück in den Tag.



- Wie war dieses Ritual für dich?
- Was hast du beobachtet und wahrgenommen?
- Was ist in deinem Körper passiert?
- Welche Berührungen waren für dich angenehm?
- Wie hast du dich als berührte/berührende Person gefühlt?
- Wie fühlst du dich jetzt?

Vorlagen zu den Ritualen



Wohlfühl-Check

Deine Antworten reichen vom grinsenden Smiley mit Krone und Sternchenaugen, der bedeutet „Es könnte nicht besser sein“ bis hin zum weinenden Smiley, der sagt: „Ich bin gar nicht zufrieden, ich fühle mich sehr unwohl.“

LEBENSBEREICHE					
Lebensfreude/Spaß: Ich bin glücklich und habe Spaß im Leben.					
Gesundheit: Ich fühle mich körperlich wohl und fit.					
Erholung/Entspannung: Ich bin entspannt und erhole mich regelmäßig nach Anstrengungen.					
Bewegung: Ich bewege mich gerne und regelmäßig (z.B. Sport).					
Selbstbewusstsein: Ich bin gut so, wie ich bin.					
Familie: In meiner Familie fühle ich mich wohl, umsorgt und respektiert.					
Freunde: Ich habe mindestens ein Kind, mit dem ich gerne Zeit verbringe und dem ich vertraue.					
Schule: Ich gehe gerne in die Schule und fühle mich dort wohl.					
Freizeit/Hobbies: Ich mache öfter Dinge, die mir Spaß machen.					







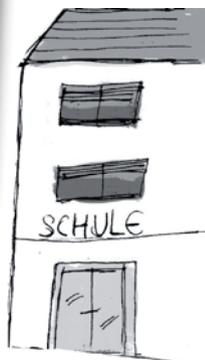
Sigrun Eder, Daniela Molzbichler:

**Konrad, der Konfliktlöser
Clever streiten und versöhnen**

Konrad mag keinen Streit. Doch seine kleine Schwester Hannah und Mitschülerin Meeta schaffen es mit links, ihn auf die Palme zu bringen. Wodurch sich die Wogen wieder glätten und was Konrad über richtiges Streiten lernt, wird in „Konrad, der Konfliktlöser“ vermittelt. Zusätzlich werden Strategien vorgestellt, die das Erkennen, Vorbeugen und Lösen von Konflikten erleichtern. Die Mit-Mach-Seiten laden Kinder ab 8 Jahren dazu ein, ihr persönliches Konfliktverhalten besser wahrzunehmen sowie gezielt zu optimieren.

Mit zwei EXTRA-Heften

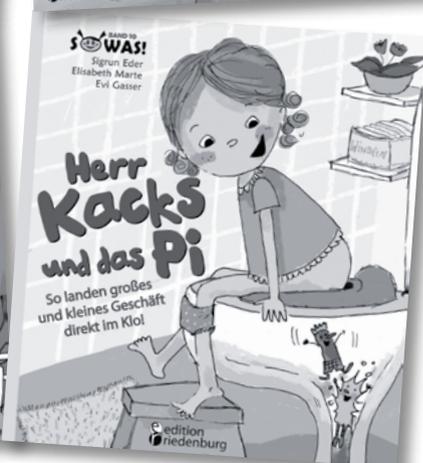
für häusliches und externes Streiten und Versöhnen sowie einem Bilder-Erzählbuch für schulische Konfliktlösung.



SOWAS-Buch.de



Die Original SOWAS!-Titel bewähren sich bereits seit 2008 und enthalten immer einen interaktiven Mitmach-Teil.



SOWAS-Buch.de





Miriam Prättsch, Sigrun Eder:

Supergut mit ADHS

Durch Positive Psychologie Stärken erkennen, Ressourcen aktivieren und glücklich sein.

Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen

12 Wochen bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten kindgerecht und kreativ beleuchten.

Supergut mit ADHS – Adventskalender

24 Tage Positive Psychologie, 24 Mitmach-Seiten und viele starke Ideen für das ganze Jahr.

Sigrun Eder, Silvia Hauser-Maislinger:

Erfolgreich in der Schule mit ADHS

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird? Wirksame Strategien für bessere Selbstorganisation und Selbstregulation



SOWAS-Buch.de



Hanna Grubhofer, Sigrun Eder:

Was brauchst du?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

Was brauchst du jetzt?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln

Band 2 des Bestsellers zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der GFK gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.

Was brauchst du im Advent?

Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern

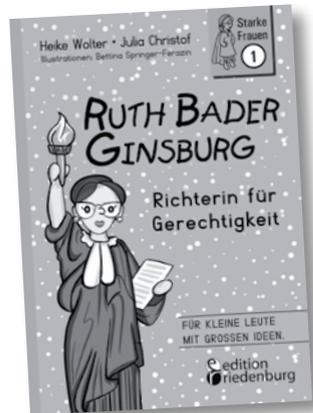
Zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie.



SOWAS-Buch.de



Buchempfehlungen des Verlags



Jeder Titel aus der Reihe „Starke Frauen“ bietet euch gut verständliche Texte, inspirierende Bilder und knifflige Fragen zum Weiterdenken.

Ab 8 Jahren, in leicht lesbarer Druckschrift. Als Schullektüre und für die Schulbibliothek geeignet.

Mit Kreativ-Seiten zur eigenen Gestaltung.

FÜR KLEINE LEUTE MIT GROSSEN IDEEN.



StarkeFrauen-Buch.de

Buchempfehlungen des Verlags



Nicole Schäufli:

Vom Mädchen zur Frau
Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Vom Jungen zum Mann
Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken



MIKROMAKRO

Die Buchreihe für Kinder, die alles ganz genau wissen wollen.

Mikromakro-Buch.de



Rituale für Familien

Spezielle Themen für Kinder, ihre Familien und Pädagog*innen zum Einsatz daheim, in der Kita, im Kindergarten sowie in Grund-, Haupt- und Förderschulen

Rituale-Buch.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Laura von der Höh



Sensi kennt deine Superkräfte!

Was hochsensible Kinder brauchen: Mutmach-Geschichten, Selbstregulation und entspannende Rituale

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte ärztliches und medizinisches Fachpersonal.

Das Werk ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage

© 2024

Verlagsanschrift

Internet

E-Mail

Lektorat

Fotos

Illustrationen

Satz und Layout

Herstellung

November 2024

edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser

Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich

www.editionriedenburg.at

verlag@editionriedenburg.at

Dr. Caroline Oblasser

Portrait Laura von der Höh: © Christian von der Höh

© Laura von der Höh

edition riedenburg

Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg,
Deutschland

ISBN 978-3-99082-167-1



Rituale-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at