

Inke Hummel

MIT ALLEN *Sinnen* WACHSEN

Körpergefühl - Motorik - Konzentration - Miteinander
Wie du die Superkraft der Wahrnehmung unterstützt

Starkes Kind,
entspannter
Familienalltag



humboldt

Inke Hummel

MIT ALLEN
Sinnen
WACHSEN

Körpergefühl - Motorik - Konzentration - Miteinander
Wie du die Superkraft der Wahrnehmung unterstützt

humboldt

INHALT

So hilft dir dieses Buch im Alltag

6

Die Altersangaben	7
Die beiden Teile des Buches	7
Der Begriff „wahrnehmen“	8
Die Begriffe „beeinträchtigt“ und „anders“	8

So verstehst du dein Kind besser

Euer Schlüssel zum entspannteren Familienalltag

12

Warum habt ihr ständig Stress?	16
Dein Erziehungsstil und die Bindungssicherheit deines Kindes	17
Die Entwicklungsstufe deines Kindes	19
Euer guter Zugang zu den eigenen Gefühlen	20
Dein eingeschränkter Blick	21
Der Stress von außen	23
Die Körperfunktionen und mögliche Störungen im Innen	23
Die Wesensart und die Wahrnehmungsart deines Kindes	24
Was musst du unbedingt über Wahrnehmung wissen?	31
Die andersartige Wahrnehmung	31
Die sehr langsame Entwicklung	33
Die beeinträchtigte Wahrnehmung	34
Die Vorteile von Wahrnehmungsstärke	35
Die vielschichtigen Schritte der Wahrnehmung	44
Die Sinne deines Kindes	46
Die Sinne nach außen	48
Die Sinne nach innen	49
Die Wucht der inneren Reize	51
Die Superkraft der (Innen-)Wahrnehmung	52
Der Bauplan für die Wahrnehmung	60
Der Bauplan bei herausfordernder Wahrnehmung	68

Wie kannst du eine andere Wahrnehmungsart erkennen?	73
Die Empfindlichkeit und die Genauigkeit	74
Die Stressbewältigung oder Regulation	81
Die Erfahrung	84
Die Reaktion	88
Deine faire Bewertung	91
Dein Kind ist nicht boshaft	92
Viele Kinder sind wie deines	96
Was sind typische Probleme vieler Kinder?	100
Probleme beim Sehen	100
Probleme beim Hören	102
Probleme beim Fühlen mit der Haut oder im Mund	103
Probleme mit dem Gleichgewicht	105
Probleme mit der Stellung der Körperteile und der Körperspannung	106
Probleme mit der Organtätigkeit	108
Probleme bei der Auswahl oder Unterdrückung von Reizen	110
Probleme beim Verknüpfen der Sinne	111
Probleme beim Bewerten von Reizen	112
Probleme bei der Planung von Reizen	113

So hilfst du deinem Kind im Alltag

Entdecke dein Kind neu

118

Die Fragebögen: In welchen Bereichen kannst du mit deinem Kind üben?	120
So nimmt dein Kind die Welt wahr – Sein Wesen	121
Auswertung: Sein Wesen	124
So nimmt dein Kind die Welt wahr – Seine Empfindlichkeit	127
Auswertung: Seine Empfindlichkeit	132
Dein neuer Blick	138

So fängst du an

141

Was musst du beachten?	141
Zugewandtes Zumuten und Bewältigungskraft	142
Motivation und gute Kommunikation	143
Entspannung	146
Den Körper kennenlernen	147
Die Grundregeln	148
Wie sprichst du viele Sinne auf einmal an?	154
Jeden Tag Bewegung	155
Zurück zum Selbermachen	161
Kleine Dinge neu betrachten	168
Bücherwelten	170
Ruhe bewusster angehen	171

So stärkst du das Bewegen

173

Was braucht der ganze Körper?	174
Dein Kind badet mit Lebensmitteln	174
Dein Kind ist eine Pizza	175
Dein Kind ist eine Mumie	176
Dein Kind ist ein Schmetterlingsfänger	176
Dein Kind ist eine Raupe	177
Dein Kind ist ein Flugzeug	177
Dein Kind ist ein Instrument	178
Dein Kind wäscht sein Fahrzeug	179
Dein Kind besteht ein Abenteuer	180
Dein Kind spielt mit Freund*innen	181
Dein Kind ist ein Spiegel	183
Dein Kind ist ein*e Pantomime	183

Was brauchen die verschiedenen Bewegungssinne?	184
Das Gleichgewicht	184
Das Drehen	190
Die Stellung der Körperteile	192
Die Position des Körpers	194
Die Körperspannung	196
Die Intensität von Bewegungen	197
Die Dauer und das Timing von Bewegungen	199
Die Hände	200

So stärkst du die übrigen Sinne 203

Was brauchen die Sinne nach außen?	203
Sehen	204
Hören	207
Riechen und Schmecken	209
Fühlen mit der Haut	213
Was brauchen die Sinne nach innen?	222
Sättigungsgefühl oder Hunger	223
Verdauung und Ausscheidungen	229
Atmung und Herzschlag	232
Müdigkeit und Angespanntheit	233

Dein Kind geht wahrnehmungsstark ins Leben 234

Mitwirkende 236

Danksagung 238

SO HILFT DIR DIESES BUCH IM ALLTAG

Dieser Ratgeber befasst sich mit der Wahrnehmung deines Kindes. Ein Thema, das eurer Leben begleitet und mehr beeinflusst, als du wahrscheinlich bisher wusstest. Da es der erste Ratgeber für Eltern ist, der sich diesem Thema widmet, gebe ich dir ein paar Hinweise mit auf dem Weg, damit du von der Lektüre bestmöglich profitierst und dich gut zurechtfindest. So dass euer Alltag Stück für Stück ein bisschen leichter wird.

Dieser Ratgeber richtet sich insbesondere an Eltern mit gesunden, aber manchmal herausfordernden Kindern. Unterschiede in der Wahrnehmung können ein Auslöser für viele eurer stressigen Alltagssituationen sein. Das darin enthaltene Wissen rund um Wahrnehmung kann euer Familienleben leichter machen. Du und dein Kind könnt dadurch außerdem beziehungs- und wahrnehmungsstärker werden.

Die Lektüre kann dir unter Umständen aber auch den entscheidenden Anstoß geben, mit einer Fachperson genauer auf dein Kind zu schauen, wenn das nötig sein sollte.

Die Altersangaben

Das Buch ist für Familien mit Kindern im Alter von 2–6 Jahren gedacht. Manche Ideen und Impulse funktionieren nicht für die komplette Altersgruppe, denn die kindliche Entwicklung macht in dieser Zeit Riesenschritte. Die jeweiligen Passagen sind mit einer genauen Altersangabe versehen. Einige Ideen passen tatsächlich aber schon für Kinder ab einem Jahr, was ebenfalls entsprechend vermerkt ist.

Die beiden Teile des Buches

Dieser Ratgeber besteht aus zwei unterschiedlichen Teilen, die aber aufeinander aufbauen. Zuerst zeige ich dir, inwiefern Wahrnehmung die Ursache für Alltagskonflikte sein kann, und du lernst die Abläufe von Wahrnehmung genauer kennen: Welche Unterschiede gibt es von Mensch zu Mensch? Wie sieht es bei deinem Kind aus? Wo kann es zu Schwierigkeiten kommen? Im ersten Teil gehe ich dabei nicht nur auf euren Alltag und die Entwicklung deines Kindes ein – manchmal gibt es auch eine kurze Stippvisite in die spannende Theorie. Keine Sorge, du wirst davon sehr profitieren: So verstehst du perfekt, welche wichtige Rolle Wahrnehmung im Alltag deines Kindes spielt und wie du sie gezielt fördern kannst. Und: Du kannst dir alle Tipps viel leichter merken.

Mithilfe der Impulse aus der zweiten, sehr praktisch orientierten Hälfte des Buches lernst du dann, gezielt wahrnehmungsstärkend mit deinem Kind umzugehen. Dieser zweite Teil des Ratgebers bietet konkrete, alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps für euer Familienleben. Er startet mit zwei Fragebögen, die dir dabei helfen, herauszufinden, welche Tipps für dein Kind am wichtigsten sind.

Der Begriff „wahrnehmen“

Dieses Buch thematisiert umfassend, wie dein Kind sich selbst und vor allem die Gegenstände in seiner Umgebung wahrnimmt. Dabei bleiben wir vorwiegend bei körperlichen Erfahrungen und alldem, was dein Kind mit seinen Sinnen wahrnimmt und wie es das wiederum gedanklich verarbeitet. Also: Was hört dein Kind? Was riecht es? Fühlt es sich wackelig, da wo es steht?

Was keine intensive Beachtung finden wird, ist die Wahrnehmung anderer Menschen und sozialer Situationen wie z. B. „*Ich nehme mein Gegenüber als zurückhaltend wahr*“ oder „*Hier liegt Streit in der Luft*.“ Dazu müssten Gestik, Mimik und weitere Teilaspekte der Kommunikation, alle Emotionen sowie im Grunde auch Bindungstheorie und kulturelle Einflüsse genauer betrachtet werden. Dadurch, dass das hier außen vor bleibt, kannst du wirklich dein Kind und seine sinnliche Wahrnehmung intensiv ins Auge fassen.

Die Begriffe „beeinträchtigt“ und „anders“

Ich verwende in diesem Buch die Begriffe *beeinträchtigt* und *anders(artig)*, um Unterschiede in der Wahrnehmung zu verdeutlichen.

- **Beeinträchtigt** ist eine Wahrnehmungsart dann, wenn sie es notwendig macht, dass dein Kind gefördert wird. Es gibt ein Problem, das du zu Hause beachten musst und für das du eventuell auch fachliche Hilfe benötigst.
- **Anders(artig)** hingegen ist eine Wahrnehmungsart dann, wenn sie einfach anders ist als deine oder die vieler anderer Menschen. Dein Kind muss daran nicht unbedingt arbeiten. Stattdessen musst du sie erkennen und akzeptieren.

Vergleichbar ist das mit einer extremen Körpergröße: Leidet dein Kind unter seiner Körperlänge von über zwei Metern, weil es Rückenschmerzen aushalten muss, wäre es durch diese Besonderheit *beeinträchtigt*. Es braucht vermutlich medizinische Unterstützung. Musst du hingegen einfach nur jede Hose in Länge 40 Inch kaufen, während du und viele andere 32 tragen, ist es lediglich *anders(artig)* und hat vielleicht selbst gar kein Problem damit.

SO
verstehst
DU DEIN KIND
besser

Du wünschst dir Entspannung für euren Familienalltag. Wenn du besser verstehst, wie dein Kind die Welt und sich selbst wahrnimmt, ist das schon eine hilfreiche Veränderung. Denn in der Familie seid ihr zwar in Liebe verbunden, aber doch alle verschieden. Das kann die Harmonie im Miteinander stören, weil es vielleicht immer wieder zu Missverständnissen oder überfordernden Situationen kommt. Zum Glück lässt sich daran aber vieles ändern.



EUER SCHLÜSSEL ZUM ENTSPANNTEREN FAMILIENALLTAG

Hibbelig. Empfindlich. Unkonzentriert. Vermeidend. Rüpelhaft. Auffällig. Schwer zu erreichen. Vergesslich. Übertrieben. Zu wenig risikobewusst. Distanzlos. Unangemessen heftig. Dazu vielleicht unsicher mit sich selbst oder anderen. Ängstlich oder aber sehr impulsiv. Anders als andere! Wenn dein Kind mit einer dieser oder ähnlichen Eigenschaften in Verbindung gebracht wird, kann das Stress bedeuten, dich als Elternteil irritieren und einen fröhlichen Familienalltag erschweren. Verschiedene Ursachen können dahinterstecken – eine entscheidende ist die Art, wie dein Kind wahrnimmt. Wenn du sie kennst, kann euer Familienleben schöner werden.

Viele Verhaltensweisen deines Kindes können im heimischen Alltag vielleicht jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen aufs Neue zu Stress führen. Und etliche machen tagtäglich nicht nur daheim, sondern auch außerhalb der Familie Ärger. Vielleicht eckt dein Kind an und bekommt oft negatives Feedback. Kommt dir einer der folgenden Sätze bekannt vor?

Sie muss immer noch ständig alles anfassen und in den Mund nehmen.

Er ist anderswo in einer Tour aggressiv und hat seine Kräfte nicht im Griff.

Unser Kind konnte Autofahren schon als Baby nicht ertragen und hasst es immer noch zu schaukeln. Das ist doch alles nicht normal.

Mama, mir ist aber gar nicht kalt!

Im Grunde ist sie trocken, aber bei Aufregung hat sie ständig wieder nasse Hosen.

Wir wissen nicht, welche Kleidung wir ihm noch anbieten können. Alles zwickt.

Ich kann reden wie gegen eine Wand. Er hört mich erst, wenn ich ihn berühre oder laut werde.

Egal, was ich machen möchte: Jeder Bereich der Körperpflege führt bei uns zu Streit. Unser Kind mag sich nicht anfassen lassen.

Unser Kind kennt überhaupt kein Maß beim Essen. Dabei leben wir es so gut vor.

Papa, ich sehe das ganz anders als du! Das ist gar nicht gemütlich.

*Ihm fällt es so schwer,
Freundschaften aufrechtzuerhalten.
Es gibt einfach zu viele Miss-
verständnisse zwischen
den Kindern.*

*Sie macht unser
Familienleben so
schwierig!*

*Wir haben die Bedeutung der Verkehrsschilder
gemeinsam geübt, aber wenn er unterwegs noch
einen Brief einwerfen und eine Baustelle beachten
muss, vergisst er alles andere wieder.*

*Ich weiß nicht,
ob sie dann überfordert
ist? Oder unsicher?
Aber am Ende ist sie immer
unangenehm rabiät.*

*Er ist wie ein Faultier:
so langsam und dazu auch
irgendwie interessenlos.*

*Unser Kind empfindet
dauernd alles als zu laut
und jedes Licht als
zu grell.*

*In der Vorschule
braucht sie so viel länger
für die Aufgaben als die anderen.
Das macht ihr schwer zu schaffen
und nimmt ihr die Lust.*

*Das Gezappel macht mich wahnsinnig.
Mit 5 Jahren muss man doch mal ein paar
Minuten stillsitzen können, oder nicht?*

Das sind typische Themen, die das Familienleben sehr anstrengend machen. Wo steckt hier tatsächlich das Problem? Manchmal liegt es nicht am Kind, sondern der Blick der Erwachsenen ist getrübt und/oder bewertet zu eng. „*Sie muss immer noch ständig alles anfassen und in den Mund nehmen.*“ – Ja, und? Oft passt die bunte menschliche Vielfalt nicht in unser Denken, das gerne alles möglichst einheitlich und einfach hätte. Aber kein Mensch ist genau wie der andere. Und Kinder brauchen Zeit, um sich zu entwickeln. Oder „*Sie macht unser Familienleben so schwierig!*“ – Ist das so? Und kann man das einem Kind derartig vorwerfen? Nein, es gehören meistens mehrere Ursachen dazu, dass etwas als schwierig empfunden wird. Vielleicht wissen die Erwachsenen zu wenig über das Kind, vielleicht ist ein Elternteil auch nicht so belastbar wie andere Erwachsene. Und Formulierungen, die das Kind als Schuldigen dastehen lassen, greifen zu kurz. Es ist nicht das Kind, das das Familienleben schwierig macht. Etwas im Miteinander von Eltern und Kind oder etwas in jeder Person macht den Alltag herausfordernd. Wieder ist der Blick der Erwachsenen zu eindimensional und zu verurteilend.

Manchmal liegt es aber doch auch am Kind, weil es anders ist als andere. Oder weil es mehr Unterstützung in diesem oder jenem Bereich seiner Entwicklung benötigt. Ich mache mich mit dir auf den Weg, dein Kind in seinem So-Sein besser einschätzen und unterstützen zu können. So übersiehst du nichts und kannst aktiv dazu beitragen, dass euer Alltag leichter wird: Weil du verständnisvoller wirst und dein Kind besser begleiten kannst.

Warum habt ihr ständig Stress?

Fällt ein Kind dauerhaft auf und ist der Umgang mit ihm herausfordernd, stellen andere Menschen in der Regel immer sehr ähnliche Vermutungen an: Möglicherweise könnten die Eltern „in ihrer Erziehung versagt haben“. Oder aber „das Kind stellt sich halt an“. Vielleicht ist es „träge“. Oder will einfach „nur Aufmerksamkeit“. Schnell gilt es als „verhaltensauffällig“ oder gar „gestört“. Auf jeden Fall wird es für „falsch“ gehalten.

Ein rein negativ bewertender Blick ist aber wirklich nicht fair.

Bin immer wieder ernüchtert, dass Erwachsene aus all den möglichen Gründen, die ein Kind für ein Verhalten haben kann, so oft als erstes einen niederträchtigen auswählen.

@Hummelfamilie auf Twitter

Vielleicht betrachtest du manchmal dein Kind und dann das gleichaltrige einer befreundeten Familie. Sie haben ein ähnliches Umfeld, ähnliche Erfahrungen, aber verhalten sich dennoch in der gleichen Situation unterschiedlich. Was findest du, wenn du ganz genau hinschaust: Unterschiedliche Erziehungsstile? Andere Lebensumstände? Verschiedene Wesensarten? Eine Erkrankung? Oder tatsächlich ein anderes Wahrnehmen? Eine mögliche Unsicherheit? Das ist nicht immer leicht zu sagen. Alle in den Sprechblasen auf S. 13/14 genannten Beispiele können nämlich aus sehr unterschiedlichen Ursachen heraus anstrengend sein:

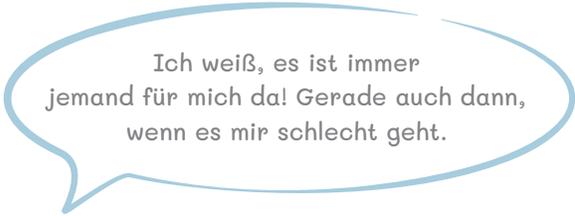
- Dein **Erziehungsstil** kann unter Umständen eine ungute Begleitung sein und die **Bindungssicherheit** deines Kindes beeinflussen. Es benötigt ein stärkendes, kein schwächendes Umfeld.
- **Alter und Entwicklungsstufe deines Kindes** können verursachen, dass seine Fähigkeiten nicht zu deinen Erwartungen passen.

Dann findest du sein Verhalten „falsch“, ohne dass diese Sicht wirklich berechtigt ist. Dein Kind benötigt ausreichend Reifezeit.

- Der **Zugang zur eigenen Gefühlswelt** kann bei deinem Kind nicht gut sein.
- Die **Bewertung** von Geschehnissen kann bei dir und deinem Kind sehr unterschiedlich ausfallen und Konflikte schüren.
- Dein Kind kann durch **Stress von außen** belastet sein.
- Es kann **körperlich nicht gesund** sein oder **psychische Störungen** aufweisen.
- **Dein Kind kann ein anderes oder herausforderndes Wesen und eine andere oder beeinträchtigende Wahrnehmungsart haben als du.** Damit muss es erst einmal umzugehen lernen. Außerdem kann deine Unterstützung dabei, Wahrnehmung gut zu lernen, vielleicht zu gering sein.

Einige dieser Punkte sind dir sicher bereits bewusst. Anderes hast du womöglich bislang übersehen. Ich schau jetzt mit dir hin, damit du nichts vergisst, und gebe dir Impulse, wie du für alle Bereiche Klarheit finden kannst. In den Sprechblasen der folgenden Kapitel liest du außerdem, was dein Kind sich mitnimmt, wenn der jeweilige Bereich bei euch gut begleitet wird.

Dein Erziehungsstil und die Bindungssicherheit deines Kindes



Ich weiß, es ist immer jemand für mich da! Gerade auch dann, wenn es mir schlecht geht.

Wenn du an einen glücklichen, lebensstüchtigen Erwachsenen denkst, hast du wahrscheinlich im Kopf, was seinen Weg bis dahin positiv bestimmt hat. Zum Beispiel eine recht unbeschwertere Kindheit voller guter Beziehungen und Bezugspersonen, die kindliche Bedürfnisse gesehen und erfüllt haben. Diese schenken einem Kind Bindungssicherheit. Wenn du in guter Beziehung zu deinem Kind bist und seine, aber auch deine Bedürfnisse sensibel bemerkst, kann es stark ins Leben gehen, egal welche Herausforderungen es zu meistern hat.

Manchmal wird ein Kind in den ersten Lebensjahren nicht immer ausreichend gut begleitet. Vielleicht fehlen den Eltern Wissen oder Ressourcen, um es besser zu machen. Dann kann es sein, dass ihr Kind als Reaktion fordernde Verhaltensweisen entwickelt. Der Zusammenhang ist nicht immer sofort ersichtlich.

Wie ist dein Gefühl in eurem Fall? Beispielsweise kann zu wenig Orientierung durch dich zur Folge haben, dass dein Kind sich schwertut, Entscheidungen zu treffen oder besprochene Abläufe einzuhalten. Und wenn du zum Beispiel eher kühl und distanziert bist, kann das bewirken, dass dein Kind sich eher anstrengend zeigt. Denn durch dieses Verhalten fordert es unbewusst Beziehung und Nähe ein.

Bist du unsicher, kann eine Erziehungsberatung für Klarheit sorgen. Die beratende Person sollte sich damit auskennen, inwieweit Bindungsunsicherheiten oder auch Stress auf Kinder- oder auch Elternseite Handeln und Lernen erschweren können.



Lesetipp: Bücher zur erzieherischen Haltung können dir in einer solchen Situation helfen. Deinen Erziehungsstil kannst du auch mithilfe meines Buches „Nicht zu streng, nicht zu eng“, humboldt (2022), gut erkennen und bearbeiten.

Die Ursache dafür, dass du dein Kind als herausfordernd empfindest, kann auch in seinem Wesen und seiner Art wahrzunehmen liegen. Das soll mein Buch dir zeigen. Dein Elternsein wird leichter, wenn du darüber Bescheid weißt. Dann verschwinden Missverständnisse und Herausforderungen an vielen Stellen fast automatisch. Erwachsene bewerten nämlich oft nicht nur ein Verhalten, das anders ist als ihre eigenes. Nein, sie bewerten dabei auch oft die dahinterstehende Wesensart und auch die Wahrnehmungsart eines Menschen.

Wesen und Wahrnehmung hängen eng miteinander zusammen: Ist jemand schüchtern, traut er oder sie sich vielleicht nicht, alles zu tun, was für seine Wahrnehmung wichtig wäre. Und ist jemand eher wild, hat er oder sie vielleicht nicht die Ruhe, alles wahrzunehmen. Es ist hilfreich für die Schulung seiner Wahrnehmung, wenn dein Kind Mut und Lust hat, auf Mäuerchen zu balancieren, oder wenn es die Ruhe hat, einer Gruppe Vögel beim Spielen zuzuschauen. Sein Naturrell bestimmt mit, wie intensiv es das Wahrnehmen übt und verbessert.

Diese Voraussetzung für die gesunde Entwicklung deines Kindes rückt oftmals nur dann in dein Bewusstsein, wenn dein Kind mit einem Wesen zur Welt kommt, das solche Situationen erschwert – zum Beispiel mit erhöhter Ängstlichkeit oder starker, impulsiver Wildheit. Dann sind Wahrnehmungslust oder -kraft womöglich eingeschränkt.

Um diese Besonderheiten wissen leider immer noch zu wenige Eltern. Sogar Menschen, die pädagogisch oder medizinisch mit Kindern arbeiten, haben manchmal Nachholbedarf. Oft werden alle Kinder über einen Kamm geschert beziehungsweise Kinder mit eher herausfordernden Wesensarten nicht einfach als *anders*, sondern als „falsch“ und korrekturbedürftig gesehen. Zum Glück gibt es inzwischen viel Aufklärungsarbeit, und manchmal werden bestimmte

Wesensarten heute schon gut zu Hause, im Kindergarten oder der Schule berücksichtigt. So muss sich auch dein Kind nicht „falsch“ fühlen.

WAHRNEHMUNG UND WESEN BEDINGEN EINANDER

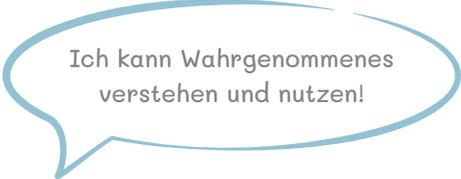
Die Wahrnehmungsart ist mit der Wesensart eng verknüpft. Du hast schon gesehen, dass das angeborene Wesen die Wahrnehmungslust und -kraft beeinflussen kann. Andersherum kann auch eine eher problematische Wahrnehmungsart das kindliche Wesen „übermalen“: Vielleicht ist es gar nicht schüchtern, wild oder Ähnliches, sondern wirkt nur so, weil seine Wahrnehmung Unsicherheiten aufweist. Dieses Buch wird dir helfen, das genauer zu erkennen. Aber unter Umständen wird dir die Unterscheidung allein nicht gelingen. Ob du einen Expert*innenblick von außen brauchst, erfährst du in den entsprechenden Passagen des Buches.



Ich darf wahrnehmen und
habe Hilfe!

Weiterhin ist es hilfreich, wenn dein Kind durch deine Begleitung die Möglichkeit bekommt, oft draußen zu sein, Menschen zu treffen, verschiedene Materialien zu nutzen und bei Schwierigkeiten Beistand zu bekommen. Wenn du also dafür sorgst, dass es in verschiedenen Situationen gut begleitete Erfahrungen machen kann, ist das bestens für die Entwicklung. Die bereits genannten Aspekte Bindungssicherheit und guter Gefühlszugang spielen hier auch mit hinein. Sie bilden den Rahmen für viele Lernerfahrungen.

Ob du dein Kind gut unterstützen kannst, liegt leider oftmals nicht komplett in deiner Hand. Die Coronapandemie war beispielsweise ein starker Störfaktor, der Familien weit über ein normales Maß hinaus belastet hat. Aber auch im normalen Alltag bestimmen euer Wohnort, die Betreuungsmöglichkeiten, deine psychische Gesundheit und so vieles mehr mit, welches Umfeld dein Kind für seine Entwicklung hat. Eine Erziehungsberatung kann hier helfen, wenn du das Gefühl hast, deine Ressourcen sind am Limit.



Ich kann Wahrgenommenes
verstehen und nutzen!

Körperliche Gesundheit, Wesen und elterliche Unterstützung bestimmen die gute Ausbildung der Wahrnehmung aber eben nur zur Hälfte. Ja, ein Kind muss gesunde Augen oder eben eine Sehhilfe haben, um visuelle Eindrücke aufnehmen zu können. Es braucht die Lust und Motivation, Reize aufzusuchen und auf sich wirken zu lassen. Es benötigt Bezugspersonen, die es auf seinem Weg begleiten, einen anregenden Alltag bieten und bei der Sortierung aller Eindrücke helfen. All diese Aspekte werden in der pädagogischen und medizinischen Begleitung von Kindern beachtet, doch genau der Bereich der Wahrnehmung an vielen Stellen noch viel zu wenig. Er geht im modernen Alltag rasch unter.

Besonders angeborene Unterschiede von Mensch zu Mensch sind wahrscheinlich auch dir kaum bewusst. Oder könntest du auf Anhieb sagen, wie sich die Wahrnehmung von dir und deiner besten Freundin oder deinem besten Freund unterscheidet? Wer spricht schon darüber? Oder über die gezielte Anregung bestimmter Wahrnehmungsfelder wie beispielsweise der Innenwahrnehmung?

Wir haben selten im Blick, was wir selbst oder andere gerade tatsächlich alles fühlen. Es ist sehr klug, das zu ändern. Damit auch dein Kind irgendwann gut weiß, was es fühlt und was es braucht.

Die Wahrnehmungsart ist ein grundlegender Bereich für eine gesunde Entwicklung: Werden alle Informationen ausgefeilt aufgenommen, erkannt und sortiert? Und ist dein Kind dabei nicht überfordert?



BEEINTRÄCHTIGTE KINDER FALLEN AUF

Interview mit Ergotherapeutin Sarah Blume

Sarah Blume ist vierfache Mutter und Ergotherapeutin. Für diesen Ratgeber habe ich sie zu verschiedenen Themen um ihre fachliche Einschätzung gebeten. Unter anderem zur folgenden Frage:

Wie zeigt es sich, wenn ein Kind wahrnehmungsunsicher ist?

Im Kindergartenalter werden Kinder mit Wahrnehmungsproblemen oft als tollpatschig angesehen. Sie stürzen häufiger als Gleichaltrige, sie machen mehr kaputt oder verschütten zum Beispiel oft ihre Getränke. Manche Kinder können dem Buch, das alle anderen so spannend finden, nicht folgen – es ist zu viel auf einmal. Oder aber das Stillsitzen und Zuhören ist schlicht zu langweilig – es fehlen Reize, die das Kind sich dann durch „Blödsinn“ sucht: Es spielt.

Das Personal in den Betreuungseinrichtungen ist heutzutage oftmals geschult, die Entwicklung der Kinder zu beobachten. Natürlich macht das Fachpersonal das anders als eine Kinderärztin oder ein Ergotherapeut. Diese anderen Blickwinkel helfen aber oft schon weiter, ergeben ein Gespräch oder einen Hinweis, manche Dinge therapeutisch abklären zu lassen.

ERGOTHERAPIE UND PSYCHOMOTORIK

Ergotherapeut*innen regen Kinder oder Erwachsene durch Übungen und Spiele dazu an, zu handeln, wirklich ins Machen und Spüren zu kommen. Sie helfen ihnen dabei, Fähigkeiten (wieder) zu erlangen, die ihnen den Alltag erleichtern. Manche Patientinnen und Patienten haben sie beispielsweise durch einen Unfall verloren, andere hatten die Fähigkeit bisher noch gar nicht entwickelt. Ergotherapie hilft zum Beispiel auch im Zuge von Wahrnehmungsproblemen, um handlungsfähiger und selbständiger zu werden.

Psychomotorisches Turnen ist ebenfalls eine gute Unterstützung der Wahrnehmungsentwicklung. Hier werden Wahrnehmung und Bewegung gleichermaßen gefördert.

Es gibt keine eindeutige Verknüpfung, es ist also nicht so, dass ein Kind mit einer bestimmten Verhaltensauffälligkeit auf jeden Fall DAS bestimmte Wahrnehmungsproblem hat. So simpel ist es leider nicht. Aber dass es Besonderheiten beim Wahrnehmen gibt und diese sich auf das Leben eines Kindes und seiner Familie auswirken können, ist unbestritten. Sicher ist ebenfalls, dass wir Eltern die Entwicklung der Wahrnehmung unseres Kindes auf jeden Fall gut fördern sollten.

Wenn du dein Kind außerdem gut verstehst, kann euer Miteinander leichter gelingen. Wir alle nehmen die Welt unterschiedlich wahr: Wo kommt ein Geräusch her? Was macht man mit einem bestimmten Gegenstand? Was bedeutet das für mich und mein Handeln? Wir alle ticken anders als andere. Daraus können Unstimmigkeiten entstehen: Was die eine wild, laut oder unangenehm findet, ist für den anderen gerade richtig. Menschen reagieren deshalb unterschiedlich und treffen andere Entscheidungen. Sie bewerten und lösen

Probleme auf verschiedene Arten und sind unterschiedlich rasch überfordert.

Ob die Wahrnehmungsart eine oder die alleinige Ursache dafür ist, warum du und dein Kind in Konflikte gerätet, wirst du mit diesem Buch herausfinden. Denk an die Aussagen: *„Ich traue mich wahrzunehmen! Und ich nehme mir Zeit dafür!“* und *„Ich kann Wahrgenommenes verstehen und nutzen!“* Gilt das alles für dein Kind? (Verschiedene Wahrnehmungsarten können übrigens genauso Gründe dafür sein, warum du selbst mit anderen Erwachsenen in Kontroversen gerätst. Auch dafür kannst du beim Lesen dieses Ratgebers mehr und mehr Verständnis entwickeln.)

Wenn du die Wahrnehmungsentwicklung deines Kindes mithilfe dieses Buches förderst, schenkst du ihm gute Voraussetzungen.

Ich beantworte mit dir im Folgenden diese Fragen:

- Welche Wahrnehmungsunterschiede gibt es zwischen Menschen?
- Was kann dein Kind?
- Welches Wesen bringt es mit?
- Wie fühlt es und wie nimmt es wahr?
- Was läuft in deinem Kind ab, wenn es einen Reiz aufnimmt? Welchen Bauplan hat seine Wahrnehmung?
- Welche Sinne nutzt es?
- Wie können diese Sinne durch Unter- oder Überempfindlichkeit Probleme machen?
- Wie entstehen eventuell Schwierigkeiten, weil dein Kind manche Reize beachtet und andere nicht?
- Welche Probleme entstehen, wenn die Sinne nicht gut zusammenarbeiten?
- Wie kannst du dein Kind unterstützen, möglichst sinnvoll zu handeln und lebensfit zu sein?

ELTERN SOLLTEN SICH MIT WAHRNEHMUNG GUT AUSKENNEN



Interview mit Ergotherapeutin Miriam Engelskirchen

Miriam Engelskirchen ist zweifache Mutter, Ergotherapeutin und familylab-Familienberaterin. Auch sie hat mir für dieses Buch einige Fragen beantwortet.

Warum ist es so wichtig, dass auch Eltern sich mit Wahrnehmung befassen?

Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von wahrgenommenen Reizen haben Auswirkungen auf uns Menschen und natürlich auch auf das Empfinden und Verhalten der Kleinsten. Nur dass sie es häufig noch nicht in Worte fassen können. Ein Baby, das beispielsweise beim Baden aus Leibeskräften brüllt, könnte Schwierigkeiten mit dem Gleichgewichtssinn haben, schwerkraftunsicher sein und die Informationen zur Lage des eigenen Körpers nicht ausreichend gut verarbeiten können. Vielleicht findet genau dieses Baby dann auch überhaupt keinen Gefallen an Hoppe-Reiter-Spielen, bei denen der Gleichgewichtssinn stark angesprochen wird.

Eltern dürfen sich eingeladen fühlen, wie Detektiv*innen hinter das Verhalten zu schauen, denn die Vielfalt von Symptomen macht rasche Aussagen über die zugrundeliegende Ursache schwierig. Mehr Wissen kann zu viel mehr Verständnis für die Kinder führen und neue Lösungen und Ideen für den Alltag ermöglichen.

SO

hilfst

DU DEINEM KIND

IM

Alltag

Im zweiten Teil des Buches geht es jetzt zu euch nach Hause: Wie nimmt dein Kind wahr? Welche Wahrnehmungsfelder solltest du stärken? Wie kannst du dein Kind fitter machen? Wie könnt ihr in guter Beziehung spielerisch Veränderungen angehen? Ich habe für dich eine Fülle von konkreten Impulsen und Ideen, aus denen ihr auswählen könnt.

ENTDECKE DEIN KIND NEU

Viele Faktoren beeinflussen die Entwicklung eines Kindes. Seine Wahrnehmung wird dabei bislang wohl am wenigsten beachtet. Dabei hat sie eine immense Bedeutung für jedes Handeln und Lernen, was dir mittlerweile sicher klar geworden ist. Ist sie bei deinem Kind andersartig als bei dir und anderen oder tatsächlich beeinträchtigt, beeinflusst sie möglicherweise seine Selbstsicherheit. Denn es sieht die Welt ja anders als du und bekommt das vielleicht oft zu hören. Diese Verunsicherung kann auch Konzentration, Motivation oder die Bereitschaft zu kooperieren beeinträchtigen. Du kannst herausfinden, wo dein Kind steht und was es von dir braucht.

Wahrnehmung ist von Mensch zu Mensch verschieden. Manchmal geringfügig, manchmal stark. Unter anderem deshalb nehmen nicht alle Kinder gleich gut wahr und erscheinen manche Kinder Erwachsenen eher als herausfordernd. Wie nimmt dein Kind wahr? Hast du im vorherigen Kapitel angekreuzt, es könne **über- oder unterempfindlich**, **regulationsschwach** oder im **Handeln** auffällig sein? Oder hast du keine Kreuze gesetzt?

Glaubst du, seine Wahrnehmung ist eher nicht andersartig? Ist es eher durchschnittlich empfindlich, empfänglich, stressresistent und handlungsfähig? Bemerkst du keine spezielle Wesensart an ihm? Dann wirst du in den folgenden Fragebögen vermutlich auch nichts Auffälliges ankreuzen. Du hast es wahrscheinlich etwas leichter in der Begleitung, musst dir nicht ganz so viele Gedanken machen. Aber jede spielerische Beschäftigung mit der Wahrnehmung wird auch deinem Kind zugutekommen, denn reifen über die Zeit müssen alle.

Glaubst du, es braucht mehr Unterstützung in Sachen Wahrnehmung? Dann ist der Blick auf dein Kind und auf wahrnehmungsstärkende Aufgaben und Spiele, die dieses Buch im zweiten Abschnitt be-reithält, natürlich besonders wichtig. Denn diese Fähigkeiten bilden sich ja nur aus, wenn dein Kind sie übt. Immer und immer wieder. Auch wenn es Fehler und Frust erlebt. Bleib dran. Das ist wie mit Vokabeln: Die Wiederholung macht's. Und zwar ohne Stress und Druck.

Wenn ein Kind für mich herausfordernd ist,
weil es z. B. eher pessimistisch und/oder eher eng
an Routinen gebunden ist, hilft es nicht, das zu kritisieren.
Der erste Schritt ist erkennen. Anerkennen.
Ich seh dich wie du bist. Und von da an geht es weiter.

@HummelFamilie auf Twitter

Wie dein Kind tatsächlich wahrnimmt, wie wahrnehmungssicher es ist und was ihm vielleicht den Alltag erschwert, kannst du nun noch genauer entdecken und deine erste Einschätzung absichern. Mithilfe der folgenden Fragebögen wird es dir möglich sein, nach der Auswertung gezielt auszuwählen, aus welchen Bereichen du Wahrnehmungsspiele nutzen solltest.

SO FÄNGST DU AN

Jetzt lernst du die Grundlagen und viele alltagstaugliche Ideen kennen, um dein Kind rund um seine Sinneserfahrungen zu stärken. Du kannst ihm oft ganz beiläufig Lust auf das Spielen mit bestimmten Reizen machen. Denk dabei an den Leitsatz: So viel Hilfe wie nötig, aber so wenig wie möglich. Du bist die notwendige Unterstützung, aber dein Kind lernt nur, wenn es selbst aktiv wird.

Das A und O einer gesunden Entwicklung aller Wahrnehmungsbe-
reiche ist das Machen und Wiederholen: Man muss die Dinge tun,
immer wieder. Erfahrungen sammeln. Strategien ausprobieren. Die
Rückmeldungen des Umfelds bewerten. Herausforderungen nicht
vermeiden.

Was musst du beachten?

Damit dein Kind das schaffen kann und Lust am Wahrnehmen hat,
braucht es von dir die richtigen Leitplanken und Hilfen: liebevolle
Schubser und Zutrauen, aber auch Raum für Entspannung und ein
gutes Kennenlernen seines eigenen Körpers. Diese Bereiche erkläre
ich dir nun.

Zugewandtes Zumuten und Bewältigungskraft

In meinen Beratungen spreche ich von *Zugewandtem Zumuten* und von *Bewältigungskraft*. Das heißt, du solltest dein Kind zugewandt begleitet an schwierige Tätigkeiten heranführen mit dem Ziel, dass es dies (und mehr) am Ende allein meistert. Zum Beispiel so: Ist Gleichgewicht bei euch das Thema und vermeidet dein Kind beispielsweise zu balancieren? Dann übt gemeinsam in kleinen Schritten: erstmal nur auf einem Seil, das am Boden liegt, mit Zuspruch statt Stress. Jeder Schritt geht in die richtige Richtung und macht den nächsten leichter.

Hier finde ich das Bild von der Schwelle wichtig: Du hast schon gelesen, dass es gut sein kann, dass dein Kind Herausforderungen in einem Bereich, in dem es sich schwertut, vielleicht eher meidet. Das heißt, es geht sie gar nicht erst an oder kaspert in den herausfordernden Momenten so herum, dass auch das in einer Vermeidung gipfelt. Auf den ersten Blick ist die Strategie jeweils gut, denn dein Kind verringert so die Gefahr, sich falsch oder minderwertig zu fühlen. Doch auf den zweiten Blick ist das Vorgehen fatal, denn so kann sich nichts verbessern. Im Gegenteil: Je öfter dein Kind vermeidet, sich einem Hindernis, einer Schwelle zu stellen, desto höher wird sie werden – desto schwerer wird es ihm fallen, sich überhaupt mit dem Thema zu befassen.

Aber jedes Mal, wenn du dein Kind dabei begleitest, sich die Schwelle anzuschauen, sich zu überlegen, wie es sie besser nehmen könnte, wird sie zumindest nicht höher. Und jedes Mal, wenn dein Kind es schafft, sie tatsächlich zu übertreten und den Bereich doch wieder zu trainieren, sinkt die Hemmschwelle. Die Angst und das Unwohlsein nehmen ab. Dein Kind erlebt sich tatkräftig und behält das in guter Erinnerung.

Jedes Üben fällt ins Gewicht. Die Schwelle darf dabei nicht zu hoch sein. Erfolg muss möglich sein. Denn Erfolgserlebnisse machen Spaß und geben Motivation.

KONKURRENZDENKEN ALS MOTIVATION?

Gerade Kinder im Vor- und Grundschulalter zeigen oft starkes Wettkampf- oder Konkurrenzdenken. Das hilft ihnen, ein stimmiges Selbstbild zu entwickeln. Sie sehen, was sie können, wo andere besser sind, was sie verbessern möchten und mehr. Um Hemmschwellen anzugehen kann das manchmal hilfreich und manchmal hinderlich sein. Den sozialen Druck durch das, was andere schaffen, kannst du nutzen, aber du solltest das dosiert anwenden: Ständig Wettstreits anzuzetteln kann demotivieren. Dein Kind fühlt sich dabei möglicherweise nicht gut und sieht sich auch immer nur im Vergleich mit anderen anstatt mit dem Fokus auf sich und sein Können.

Starte Wettkämpfe nur, wenn alle Beteiligten eine mögliche Gewinnchance haben und ihr Potenzial zeigen können oder wenn ein Wettkampfziel gemeinsam erreicht werden kann. Ansonsten ist es besser, wenn dein Kind merkt, dass es auch Dinge lieben darf, die es nicht besonders gut oder besser als andere kann. Beziehe den Wettkampfblick besser nur auf dein Kind selbst: Was geht besser als letztes Jahr? Was fällt ihm schon leichter als letzten Monat?

Motivation und gute Kommunikation

Du hast vielleicht schon häufiger versucht, dein Kind dazu zu bekommen, im Alltag mehr mitzumachen oder Hemmschwellen zu übertreten, aber seine Reaktion liegt oft irgendwo zwischen „Nöööö!“

und Ohrenzuhalten? Das ist leider gar nicht ungewöhnlich und kann verschiedene Gründe haben: Vielleicht **kann** dein Kind in vielen Momenten nicht gut mitmachen, vielleicht **will** es oftmals auch einfach nicht. Beides ist absolut menschlich. Hast du nicht auch schon etwas Wichtiges bei der Arbeit verpasst, weil du vor Kopfweh, Stress und anderen Sorgen nicht aufmerksam sein konntest? Oder hast du einen Elternabend sausen lassen, weil die abendliche Sonne im Biergarten so viel schöner war? Auch du kannst oder willst nicht immer, und dein kleines Kind zeigt und lebt das noch sehr viel unverfälschter aus.

Stößt du ständig auf Ablehnung, solltest du Folgendes überprüfen:

- Sind alle Grundbedürfnisse deines Kindes erfüllt, wenn du es zum Mitmachen bewegen möchtest? Ist es satt, ausgeschlafen, fröhlich? Habt ihr grundsätzlich eine gute Beziehung und eine belastungsfreie Zeit? Ist es sozial gut eingebunden, erlebt Kontakte und verschiedenes Miteinander? Wenn hier irgendwo etwas im Argen liegt, belastet das unter Umständen alle Lebens- und Lernbereiche. Kannst du selbst hier den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, kann dir ein fachlicher pädagogischer Rat helfen, eure Situation besser zu überblicken.
- Versteht dein Kind, warum es dies oder das mit dir zusammen machen soll? Lässt du es mitfühlen, was ein Mitmachen oder auch ein Nicht-Mitmachen bedeuten würde? Ehrlich, ohne Strafen und Vorwürfe? Sonst solltest du ihm noch genauer erklären, wofür genau etwas getan werden muss. (Schau dazu mal in das Beispiel auf S. 165 zu den Meerschweinchen.) Verändere deine Kommunikation.
- Forderst du zu viel Selbständigkeit von ihm, während dein Kind noch mehr Gemeinsamkeit benötigt? (Das kann sogar noch bei Teenies so sein.) Dann probiere mal, ob es besser wird, wenn du mehr Unterstützung anbietest.
- Ist seine Wesensart eher schüchtern und zurückhaltend, so dass ihm aus diesem Grund einiges an Herausforderungen extra

schwerfällt? Dann kannst du versuchen, eine Spur sanfter und helfender zu werden. Manchmal macht „Publikum“ Bewertungsangst. Kannst du an dieser Schraube drehen?

- Kommt dein Kind mit Frustrationen ausreichend gut zurecht oder hat es hier einen etwas langsameren Entwicklungsweg? Oder überforderst du dein Kind mit deinen Vorschlägen derartig, dass es gar nicht anders kann, als frustriert zu sein? Eventuell musst du mit einer Fachperson abklären, was du schon erwarten kannst und was nicht. Da passen erwachsene Vorstellungen nicht immer zu dem, was die Entwicklungspsychologie sagt.

Du merkst, damit dein Kind motiviert mitmachen kann, benötigt es ein sicheres Grundgefühl im Leben, dein zugewandtes Begleiten und auch dein Vertrauen: darauf, dass es etwas kann.

Kinder gut und entwicklungsfördernd zu begleiten,
heißt auch Vertrauen – immer wieder ein Stückchen über
das hinausgehen, was in die eigene Komfortzone passt.

@HummelFamilie auf Twitter

Das vermittelst du ihm am besten, wenn du dich immer wieder aus deiner Komfortzone traust (In dem Alter schon ein Messer benutzen? Schon so etwas Schweres tragen? Mein Kind das hier entscheiden lassen? – Ja.) und wenn du dein Kind auch nach seinen Ideen fragst, um etwas zu lösen. Erwachsene vergessen das ganz leicht, dabei können auch kleine Kinder schon spannende Lösungen haben: *„Was kannst du tun? Was brauchst du dafür? Wie kann ich dir helfen? Ich selbst würde es so machen. Aber was denkst du?“* In einer angenehmen Atmosphäre, mit Haut- und Blickkontakt und auch inhaltlich auf Augenhöhe kannst du am besten mit deinem Kind sprechen. So stärkst du nicht nur seine Motivation, sondern auch eure Beziehung und dein Kind selbst.

SO STÄRKST DU DAS BEWEGEN

Alle Sinneswahrnehmungen nach innen und außen profitieren davon, wenn dein Kind sich viel bewegt. Hopsen, Springen und Rennen sind genauso wichtig wie kleine Bewegungen beim Sortieren, Schneiden oder Rühren. Spielerisch oder auch als echte Hilfe im Haushalt kann dein Kind hier viel tun und du kannst ihm das zeigen.

Im Abschnitt „Wie sprichst du viele Sinne auf einmal an?“ hatte ich bereits notiert, dass Bewegung elementar für alle anderen Sinnesfelder ist. Die Motorik und alles, was dazugehört, erleichtern Wahrnehmung unterstützend oder auch als Ausgleich zu eher ruhiger Konzentration.

„Geht zusammen raus.“ klingt immer nach einem albernem Tipp. „Ist doch klar!“ Ich merke aber in der Beratung, wie oft ich daran erinnern muss. Weite, Bewegungsmöglichkeiten, reizarme Orte, Natur sind sinnvolle Hilfsmittel bei der Entwicklung, für Entspannung, zur Stärkung.

@HummelFamilie auf Twitter

Was braucht der ganze Körper?

Damit dein Kind gut spüren kann, bis wohin sein Körper geht, wie kräftig er ist und wie es ihn gut steuern kann, kannst du viele schöne Spiele mit ihm machen und teilweise auch anregen, dass es sie mit Gleichaltrigen spielt. Mit manch einem Kind sind einige dieser Ideen auch schon am Ende des ersten Lebensjahres umsetzbar.



Lesetipp: Detailliertere Ideen für die rasch wechselnden Bedürfnisse und Fähigkeiten im Babyalter findest du in meinem Buch „Miteinander durch die Babyzeit“, humboldt (2022).

Dein Kind badet mit Lebensmitteln

ab 1
Jahr

Die meisten Kinder essen gerne mit den Händen und lernen so ein Lebensmittel richtig kennen. Das können nicht alle Eltern gut aushalten und das musst du auch nicht ständig am Esstisch, sondern kannst mit deinem Kind das Nutzen von Besteck üben oder Speisen anbieten, die kein großes Gematsche mit sich bringen. Der Lust deines Kindes aufs Ertasten kannst du anders begegnen: Zum Beispiel kann es mit einer Schale Grießbrei in die Dusch- oder Badewanne steigen. Hier kann dein Kind mit den Fingern oder der ganzen Hand essen, vielleicht sogar einen Fuß benutzen und kleine Aufgaben ausprobieren: Kann man den Brei von der Nasenspitze lecken? Vom Knie? Und wie ist das mit den Ellbogen?

Dein Kind kann dort auch zusätzlich mit Lebensmittelfarben experimentieren, wenn du den Brei in mehreren Schüsselchen anbietest. Das ist ein Abenteuer für viele Sinne.

Dein Kind ist eine Pizza

ab 2
Jahren

Setz dich hin und bitte dein Kind, sich auf dem Bauch über deine Beine zu legen. Dann geh die Arbeitsschritte durch, die du auch für eine echte Pizza benötigst würdest: Knete den Teig, rolle ihn aus und ziehe ihn in alle Richtungen. Verteile Soße auf dem Teig und streue Käse darauf. Schneide alle möglichen Zutaten, öffne Konserven und verteile alles auf unterschiedliche Art. Nimm ruhig auch Lebensmittel, die dein Kind nicht so gern mag, und beantworte die Reaktionen liebevoll. Mache alle Bewegungen am Kinderkörper von Kopf bis Fuß nach und variiere die Intensität des Drucks und das Tempo deiner Hände. Die Kontraste sind das Spannende für die Wahrnehmung deines Kindes.

Schließlich musst du den Ofen anwärmen, die Pizza hineinschieben und sie gut backen lassen. Dabei können eine Decke oder ein Schlafsack Hilfsmittel sein. Ist die Backzeit herum, darf die Ofenuhr intensiv rüttelnd und kitzelnd klingeln. Im Anschluss muss die Pizza natürlich geschnitten und vielleicht noch kalt gepustet sowie knabbernd verzehrt werden.

Extratipp: Habt ihr noch Lust weiterzumachen, könnt ihr auf ähnliche Art noch „die Küche aufräumen“ und „abwaschen“.

Du kannst auch die Pizza sein und natürlich kann auch etwas ganz anderes gebacken werden: ein Obstkuchen, eine fünfstöckige Torte oder viele kleine Ausstechkekse zum Beispiel.

Massagen sind eine schöne Körper- und auch Beziehungserfahrung. Wenn du das früh als gemeinsames Ritual etablierst, für das du zum Beispiel eine kleine Materialkiste mit Schwämmen, Tüchern, Holzmassagegeräten, einer kleinen Malerrolle, Bürsten, Öl und mehr zu-rechtmachst, kann das Massieren immer wieder eure Auszeit werden.

SO STÄRKST DU DIE ÜBRIGEN SINNE

Hast du mithilfe der Fragebögen bestimmte Bereiche ausgemacht, die du mit deinem Kind spielerisch angehen magst? Hier findest du für alle Sinne viele Anregungen, aufgeschlüsselt nach Lebensalter. Geht gemeinsam auf Entdeckungstour: Was ist zu spüren, außen und innen?

Um genau nur einen Sinnesbereich, der dich vielleicht besonders sorgt, gezielt zu stärken, ist es sinnvoll, sich auf diese eine Reizart zu fokussieren. Wähle hier aus, was euer Thema ist.

Was brauchen die Sinne nach außen?

Sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen macht dein Kind den ganzen Tag über, ohne dass es großartig darüber nachdenken muss. Damit sich die Wahrnehmung hier verbessern kann, sind zwei Dinge wichtig: Erstens solltest du mit deinem Kind bewusster darauf achten, was die Sinnesorgane aufnehmen. Und zweitens: **Machen, machen, machen.** Gerade die Wahrnehmung nach außen kannst du ganz simpel anregen, während ihr sowieso zu Hause Zeit zusammen verbringt oder gemeinsam unterwegs seid. Ihr braucht nicht immer viel Material dafür, sondern oft einfach nur mehr Beachtung der eigenen körperlichen Fähigkeiten.

Sehen

Sehen und Hören sind die wichtigsten nach außen gerichteten Sinne. Wenn du dir die Augen zuhältst oder deine Ohren schalldicht abschließt, wirst du etliche Schwierigkeiten dabei haben, deinen normalen Alltag zu schaffen. Einem kleinen Kind geht es natürlich noch viel stärker so, denn es hat noch nicht so viel Lebenserfahrung wie du. Auch hier benötigt es Zeit und Gelegenheit zum Üben.

Eine wichtige Fähigkeit, die aus gutem Sehen erwächst, ist die Auge-Hand-Koordination: Das Auge nimmt wahr, die Hand führt aus, das Auge schaut zu. Doch da gibt es noch einiges mehr. Was kannst du für die gute Verarbeitung der Seheindrücke deines Kindes tun?

ab 2
Jahren

- Egal, was du mit deinem Kind machst, betrachtet, sucht, vergleicht Farben, Größen, Formen: Wo ist ein gelbes Auto? Wie nennt man die Farbe der Rutsche? Wie verändert sich die Farbe der Bananenschale? Könnt ihr etwas Schimmerndes finden? Welcher Baum im Stadtpark ist der größte? Ist er auch der dickste? Welche Farbe hat sein Stamm von weit weg? Und wenn ihr nah davorsteht? Beschreibt gemeinsam, was ihr seht. Dieses Finden von passenden Begriffen stärkt die Verarbeitungsmöglichkeiten.
- Wechselt die Entfernungen, wenn ihr auf die Welt blickt. Wenn gegen Handys & Co. gewettert wird, geht es oftmals gar nicht nur ums viele Sitzen oder um die medialen Inhalte, sondern auch um die Augen. Bei der Nutzung eines digitalen Gerätes blicken sie lange starr auf die gleiche Entfernung, dabei benötigen auch sie Abwechslung. Also geh es gezielt an: Was ist einen Schritt weg? Was zehn? Und was ist wohl etwa hundert Schritte entfernt?
- Denk dir für zu Hause oder für unterwegs kleine Suchaufträge aus: Was ist grün? Was ist winzig? Was ist aus Holz? Was ist lang? Was sieht aus, als würde es sich wohl besonders schön anfühlen oder aber besonders rau?

- Spielt mit dem Licht: Wie sieht die Welt aus, wenn ein blaues, aber transparentes Tuch vor den Augen ist? Wie ist es mit roten Brillengläsern oder durch eine gelbe Folie? Was ändert sich mit einer Sonnenbrille? Wie ist es in einem Karton, der nur ein Loch hat, durch das Licht hereinscheint? Was verändert der dunkelrote Regenschirm? Wie ist es, das Lieblingsbuch unter der gelben Bettdecke anzuschauen? Könnt ihr Vorhänge basteln, eine Höhle oder einen Tunnel (zum Beispiel mit einer eingequetschten Luftmatratze) bauen? Und wie sieht die Welt bei Nacht aus?
- Füllt durchsichtige Röhren oder anderer Gefäße mit Wasser und Glitzer oder Pailletten. Schließt sie und schüttelt alles, dreht es auf den Kopf und beobachtet die Veränderungen.
- Habt ihr eine Lavalampe oder eine „Sanduhr“, die mit einer Art Öl statt Sand gefüllt ist? Daran kannst du mit deinem Kind beobachten, wie viel träger die Bewegungen sind als bei Sand. Manche Kinder können sich im Beobachten verlieren und entspannen so super.
- Lest Wimmelbücher und versucht, Geschichten zu entdecken, Gefühle zu erkennen oder nach dem Zuklappen der Seiten nachzuzählen, was zu sehen war. Je jünger dein Kind ist, desto weniger sollte auf einem Bild zu sehen sein.
- Malt gemeinsam nicht nur auf Papier, sondern auch mal auf Leinwand, eine Kiste oder Stein. Wie unterschiedlich werden die Ergebnisse, wenn der Untergrund hell oder dunkel ist, und wenn Wasserfarben oder aber deutlich Deckenderes genutzt wird? Wie anders werden die Bilder, wenn dein Kind mit starkem Licht oder eher im Schatten malt? Wenn es beim Malen steht oder liegt?
- Beweg beim Betrachten der Welt bewusst die Augen, den Kopf, den ganzen Körper und zeig das deinem Kind. Es tut den Augen gut, wenn sie mal gerollt werden. Und Eindrücke ändern sich, wenn man den Kopf dreht oder das Kinn hebt. Habt ihr schon mal kopfüber in den Spiegel geschaut oder einen kurzen Film gesehen? Oder nur mit einem Auge?

ab 4 Jahren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1699-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-1700-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1701-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.
Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover
Covergestaltung: ZERO, München
Coverfoto: Gettyimages/ArtMarie, Shutterstock/Charunee Yodbun
Satz und Grafiken: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die kindliche Wahrnehmung stärken – Streit und Stress verringern

Körpergefühl, Motorik, Konzentration – das sind drei wichtige Superkräfte in der kindlichen Entwicklung. Geraten sie aus dem Gleichgewicht, sind Konflikte vorprogrammiert: Mein Kind ist so laut! Ständig streiten wir! Warum geht meinem Kind so oft etwas kaputt? Weshalb kann es sich nicht gut allein beschäftigen? Familienberaterin und Bestseller-Autorin Inke Hummel zeigt, inwiefern Wahrnehmung die Ursache für Konflikte sein kann und wie du dein Kind unterstützt, damit es sich gut entwickelt. Sie erklärt, wie du jeden Tag ohne Extrastress die kindlichen Sinne und euer Miteinander in der Familie stärkst. Das Tolle daran: Du lernst dein Kind endlich richtig kennen – das verbessert eure Beziehung und beruhigt den Familienalltag.



Für eine gesunde Entwicklung und starke Bindung – mit leicht umsetzbaren Tipps

INKE HUMMEL ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „Achtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1699-8



9 783842 616998 22,00 EUR (D)