# Konzentrationsprobleme bei hochsensiblen Kindern: Was tun?

Hochsensibilität, Blog, Reizüberflutung



**Hochsensible Kinder kämpfen oft mit Konzentrationsproblemen – was kannst du als Elternteil dagegen tun?**

Hochsensibilität bei Kindern ist wie eine fein abgestimmte Antenne, die alles aufnimmt: einen sanften Windhauch, ein weit entferntes Geräusch. Doch in einer Welt voller Trubel und Lärm kann diese Sensibilität zu Konzentrationsproblemen führen. Das kann sich auf verschiedene Weisen zeigen, zum Beispiel durch schnelle Reizüberflutung oder leichte Ablenkbarkeit. Auch wenn dein Kind häufig in Gedanken versunken wirkt, kann das mit Hochsensibilität zusammenhängen. Das ist eine echte Herausforderung, besonders wenn es

um Konzentration geht. Wie kannst du als Elternteil – und wie kann dein Kind selbst – da mehr Halt finden? In diesem Blog tauchen wir ein in das Thema Hochsensibilität und Konzentrationsprobleme.

**Hochsensibilität (HSP) und Konzentration**

Hochsensibilität, oder HSP, ist eine Charaktereigenschaft, bei der Kinder mehr fühlen, mehr erleben und die Welt intensiver wahrnehmen und/oder intensiver auf ihre Umgebung reagieren. Bei hochsensiblen Kindern kann der ständige Strom an Reizen überwältigend sein. Das macht Konzentrieren manchmal zur echten Herausforderung. Jedes Geräusch, jede Bewegung, jedes Licht kann sich anfühlen wie ein Blitz vor den Augen. Oder stell dir ein Radio vor, das ständig auf verschiedenen Sendern gleichzeitig läuft – so kann sich ein hochsensibles Kind manchmal fühlen.

Etwa eines von fünf Kindern wird mit dieser erhöhten Sensibilität geboren. Diese höhere Empfindlichkeit kann zu Problemen führen, die bei anderen Kindern seltener vorkommen. Ein Kind kann sich in einem lauten Klassenzimmer schlechter konzentrieren oder während einer lebhaften Pause schnell überfordert sein. Ihr System verarbeitet schlicht zu viele Reize, was zu Konzentrationsproblemen führt.

Sensorische Überbelastung ist häufig der Auslöser. Es ist, als wären ihre Sinne auf einer höheren Lautstärke eingestellt. Aber auch emotionale Faktoren wie Stress oder körperliche Beschwerden spielen eine Rolle. Oder wie eine Mutter über ihren hochsensiblen Sohn erzählte: *„Wenn es meinem Sohn nicht gut geht, scheint er gar nichts mehr von dem aufzunehmen, was gesagt wird.“*

Zum Glück gibt es Wege, diesen Kindern zu helfen, damit sie sich wieder besser konzentrieren können – und sich wohler und verstanden fühlen.

**Tools und Techniken für bessere Konzentration**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, hochsensiblen Kindern beim Verbessern ihrer Konzentration zu helfen. Es geht darum, verschiedene Techniken auszuprobieren und zu schauen, was für dein Kind am besten funktioniert. Hier sind einige Techniken, die helfen können:

1. **Strukturierte Pausen**: Manchmal ist der beste Weg, die Konzentration zu verbessern, eine kurze Auszeit zu nehmen. Das klingt zunächst widersprüchlich, aber regelmäßige, kurze Pausen helfen dem Geist, sich zu erholen. Denk an einen Spaziergang draußen oder auch nur ein paar Minuten ruhig sitzen und tief durchatmen.
2. **Sensorische Anpassungen**: Eine angepasste sensorische Umgebung kann Wunder wirken. Das kann bedeuten, Hintergrundgeräusche zu reduzieren (zum Beispiel mit Kopfhörern im Unterricht oder in lauten Umgebungen), gedämpftes Licht zu nutzen oder bequeme Kleidung zu tragen. Jedes Kind hat andere sensorische Vorlieben, deshalb ist es wichtig herauszufinden, was für dein Kind funktioniert.
3. **Kaukette / Beißkette**: Eine Kaukette kann sowohl bei Reizüberflutung als auch bei Unterstimulation helfen. Sie bietet dem Kind etwas Greifbares, worauf es sich konzentrieren kann, wodurch mentales Chaos abnimmt. Sie kann dem Kind dabei helfen, Anspannung zu regulieren.
4. **Visuelle Hilfsmittel**: Denk dabei an einen Timer oder ein Planungsbord. Diese Hilfsmittel helfen Kindern, visuell zu sehen, wie lange sie sich auf eine Aufgabe konzentrieren müssen und was danach kommt. Das hilft, Zeit und Aufgaben zu strukturieren, was Ruhe und Klarheit bringt.
5. **Achtsamkeit und Entspannungsübungen**: Techniken wie geführte Visualisierung oder sanftes Yoga können Kindern helfen, sich zu entspannen und ihre Gedanken zu sammeln. Das kann vor einer Aufgabe gemacht werden, um den Geist vorzubereiten, oder als Möglichkeit zum Entspannen danach.
6. **Körperliche Aktivität**: Bewegung ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für den Geist. Ein Sport oder ein Spiel kann helfen, überschüssige Energie abzubauen und die Konzentration zu verbessern.
7. **Personalisierte Lernstrategien**: Jedes Kind lernt anders. Für manche Kinder funktioniert es, Informationen laut zu hören, während andere visuell oder kinästhetisch veranlagt sind. Den richtigen Lernstil für dein Kind zu finden, kann einen riesigen Unterschied für die Konzentrationsfähigkeit machen.

**Mach dein Kind selbstbewusst**

Kinder können lernen, bei sich selbst wahrzunehmen, wann sie angespannt oder entspannt sind. Allein dieses Selbstbewusstsein hilft dabei, mehr Halt in der Situation zu finden. Wenn ein Kind merkt, dass es kurz davor ist, „in den roten Bereich“ zu geraten, kann es versuchen, bewusst Abstand zu nehmen – oder eines der genannten Tools einzusetzen. Mit den genannten Tools und Techniken können hochsensible Kinder mehr Einfluss auf ihre eigene An- und Entspannung gewinnen. Dieses Selbstbewusstsein ist ein wichtiger Schritt in der Selbstfürsorge und persönlichen Entwicklung.

Aus der Praxis hören wir, dass eine Kaukette als praktisches Hilfsmittel erlebt wird, weil das Kind sie selbst einsetzen kann, wann immer es das Bedürfnis danach hat. Dadurch erlebt es mehr Kontrolle. Die Kaukette ist außerdem eine Möglichkeit für das Kind, selbst zu lernen, wann es Anspannung wahrnimmt – und dass es diese auch wieder loslassen kann. Von Eltern und Lehrkräften hören wir häufig, dass diese Selbstständigkeit einer der wichtigsten Vorteile der Kaukette ist. Das Kind muss nämlich keine anderen um Hilfe bitten (was eine Hürde sein kann), um seine Anspannung zu regulieren.

**Entdecken und … Geduld haben**

Die Konzentrationsprobleme bei hochsensiblen Kindern entstehen durch eine Reizüberflutung. Sie sind herausfordernd, aber mit der richtigen Unterstützung und den passenden Techniken lassen sie sich bewältigen. Indem wir uns auf Selbstbewusstsein und praktische Lösungen wie die Kaukette, strukturierte Pausen und personalisierte Lernstrategien konzentrieren, können wir diesen Kindern helfen, ihre Konzentration zu verbessern und ihre einzigartigen Charaktereigenschaften anzunehmen. Es ist eine Frage des Entdeckens, des Anpassens – und oft auch des Geduld-Habens. Aber mit Verständnis und der richtigen Unterstützung können diese Kinder auf ihre ganz eigene Art aufblühen.

Alle Kauketten ansehen

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

## Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

**KAUKETTEN ANSEHEN**