Stimming: Was ist das und warum macht dein Kind es?

Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung



Hast du schon mal was von **Stimming** gehört? Auch wenn dir der Begriff vielleicht noch nichts sagt, hast du es wahrscheinlich schon beobachtet: dein Kind wackelt ständig mit den Füßen, trommelt mit den Fingern auf den Tisch oder kaut an seinen Ärmeln. Manchmal scheint es, als könnten sie einfach nicht stillsitzen. Dieses Verhalten hat einen Namen: **Stimming**. Aber was genau ist Stimming? Warum machen Kinder (und Erwachsene!) das? Und was noch wichtiger ist: Wie kannst du sie auf eine gesunde Art und Weise unterstützen? Wir schlüsseln das hier alles für dich auf.

Was bedeutet Stimming eigentlich?

Stimming ist eine Abkürzung für „self-stimulatory behavior“ und bedeutet wörtlich selbststimulierendes Verhalten. Das kann verschiedene Formen annehmen – zum Beispiel Schaukeln, Händeflattern, Summen, das wiederholte Machen bestimmter Geräusche oder – etwas, das viele Eltern kennen – das Kauen an Kleidung oder anderen Gegenständen.

Jeder macht das in gewissem Maß. Denk nur an Erwachsene, die mit einem Stift klicken, auf ihrer Lippe kauen oder an ihren Haaren herumfingern. Es ist eine Möglichkeit, Spannung loszulassen oder das Gehirn wachzuhalten. Für manche Kinder ist Stimming eine unverzichtbare Methode, um mit Reizen umzugehen – besonders wenn sie schnell überwältigt oder unterreizt werden.

Wer zeigt Stimming und warum?

Stimming kommt häufig bei Kindern mit ADHS, Autismus oder einer Störung der sensorischen Verarbeitung vor, aber auch bei Kindern ohne Diagnose. Eigentlich macht es jeder, nur in unterschiedlichem Ausmaß. Es kann helfen bei:

- **Stress und Anspannung**: Kinder nutzen Stimming, um Spannung abzubauen. Genau wie Erwachsene mit dem Fuß wippen, wenn sie nervös sind, kann ein Kind anfangen zu schaukeln oder zu kauen, um sich ruhiger zu fühlen.
- **Reizüberflutung**: Wenn zu viele Reize vorhanden sind (Geräusche, Licht, Trubel), kann Stimming dabei unterstützen, diese Reize zu verarbeiten und zu regulieren.
- **Unterreizung**: Manche Kinder brauchen extra Stimulation, um wach und konzentriert zu bleiben. Durch zum Beispiel Kauen können sie ihr Gehirn aktivieren und sich besser fokussieren.
- **Konzentration**: Kauen oder Herumfingern kann manchen Kindern helfen, sich besser zu konzentrieren – zum Beispiel im Unterricht oder bei den Hausaufgaben.
- **Selbstregulation**: Durch Stimming können Kinder ihre Emotionen besser im Griff behalten, ohne bei Frustration oder Müdigkeit sofort auszurasten.

Es ist also kein „seltsames“ Verhalten, sondern eine natürliche Art, mit der Welt umzugehen.

Wann wird Stimming zum Problem?

In den meisten Fällen ist Stimming völlig normal und sogar nützlich. Aber es kann problematisch werden, wenn es störend oder schädlich ist. Zum Beispiel bei Kindern, die:

- So viel schaukeln oder tippen, dass es ihre Schularbeit oder sozialen Interaktionen beeinträchtigt.
- An ihren Fingern, Nägeln oder Kleidung kauen, bis es wehtut oder die Kleidung kaputtgeht.
- So stark auf eine bestimmte Bewegung fokussiert sind, dass sie sich nicht mehr auf ihre Umgebung konzentrieren können.

In solchen Fällen ist es wichtig, eine sichere und geeignete Alternative zu finden, damit das Kind weiterhin die nötige sensorische Unterstützung bekommt – aber ohne negative Folgen.

Warum kann Stimming bei meinem Kind ein Zeichen von Ablenkung sein?

Stimming bei meinem Kind kann ein Zeichen von Ablenkung sein, weil es dabei helfen kann, Stress abzubauen oder Reize zu regulieren. Für Eltern ist es wichtig, Strategien für bessere Konzentration bei Kindern anzuwenden, damit ihr Kind sich leichter auf Aufgaben fokussieren kann, ohne abgelenkt zu werden.

Wie hilft eine Kaukette bei Stimming?

Eine Kaukette ist eines der einfachsten und wirkungsvollsten Hilfsmittel, um sicher und kontrolliert zu stimmen. Sie bietet eine Alternative zum Nagelkauen, Bleistiftkauen oder Kleidungsnuckeln und kann Kindern dabei unterstützen, Spannung auf eine gesunde Art zu regulieren. Eine Kaukette:

- **Bietet ein sicheres Ventil**: Statt an Nägeln oder Kleidung zu kauen, kann ein Kind auf einer speziell entwickelten Kaukette kauen – ohne dass das schädlich ist.
- **Reguliert Reize**: Durch Kauen können Kinder sich besser konzentrieren oder sich entspannen, wenn sie mit Reizüberflutung kämpfen.
- **Kann bei Stress und Anspannung unterstützen**: Kauen wirkt beruhigend und kann Kindern helfen, Emotionen besser zu regulieren.
- **Ist unauffällig**: Im Gegensatz zu anderen Hilfsmitteln wie einem Wackelkissen oder einem Noise-Cancelling-Kopfhörer ist eine Kaukette diskret und immer griffbereit.

Viele Eltern merken, dass ihr Kind ruhiger wird und sich besser fokussieren kann, sobald sie eine Kaukette nutzen. Eine kleine Anpassung – mit einer großen Wirkung.

Kann eine Kaukette das Stimming meines Kindes reduzieren?

Eine Kaukette kann für Kinder, die emotionale oder sensorische Reize erleben, deutliche Vorteile bieten. Durch das Kauen können Kinder leichter mit Anspannung oder Stress umgehen. Die Vorteile von Kauketten für Kinder umfassen nicht nur Beruhigung, sondern können auch die Konzentration und Selbstregulation in herausfordernden Situationen fördern.

Ein anderer Blick auf Stimming

Stimming wird manchmal als „lästiges“ Verhalten angesehen – aber das ist es eigentlich nicht. Es ist eine natürliche Art, mit Reizen und Emotionen umzugehen. Deshalb ist es auch nicht immer nötig, es abzugewöhnen, sondern eher darum, es in die richtigen Bahnen zu lenken.

Eine Kaukette kann dabei unterstützen, Stimming auf eine gesunde, sichere und sensorisch unterstützende Weise zu begleiten. Sie gibt Kindern den Raum, sich selbst zu regulieren, ohne sich selbst oder ihre Umgebung zu schädigen. Und das ist letztendlich das, worauf es ankommt: einen Weg zu finden, auf dem ein Kind sich wohlfühlt und in seiner Umgebung gut

funktionieren kann.

Also frag dich das nächste Mal, wenn du dein Kind beim Kauen oder Herumfingern beobachtest, nicht wie du es stoppen kannst – sondern wie du es so begleiten kannst, dass es für euch beide funktioniert.

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

Schlagwörter: Nerven, Nervöses Verhalten, Stimming

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