

Raum für Stille und Pause nach einem Kindertag

Ergänzend zu ihrem Artikel „Wenn die Flut kommt“ in der Ausgabe 1/26, hat unsere Autorin hier einen Elternbrief verfasst, der erklärt, was Reizüberflutung bedeutet und was Kinder brauchen, um sich gut regulieren zu können.

Christina Gegenleitner

Liebe Eltern!

Kennen Sie das? Sie haben einen turbulenten Arbeitstag hinter sich, an dem sie ständig Ihre Tätigkeiten unterbrechen mussten. Sie kommen erschöpft von der Arbeit, aber Ihnen steht noch ein Einkauf im überfüllten Supermarkt bevor, wo das Warten in einer langen Schlange mit lauter Hintergrundmusik Sie fast aus der Haut fahren lässt. Danach folgen vielleicht noch die Fahrt in der Rushhour oder ein Stehplatz in der überfüllten Straßenbahn. Zuhause angekommen ist da kein Raum für Pause oder Rückzug – nein, da warten die nächsten Aufgaben: Kinder, Haushalt und Diverses. Ihr Nervenkostüm steht kurz vor einem Kollaps.

Was sich vielleicht nach einer Extremsituation anhört, erleben Kinder im Kindergarten täglich. Ein Tag oder Vormittag im Kindergarten kommt einem Arbeitstag gleich. Kinder leisten „Schwerstarbeit“, was ihre Sinne betrifft. Die sogenannte Reizüberflutung passiert in einem Kindergarten besonders schnell, denn es kann sich anfühlen wie in einem Großraumbüro.

Reizüberflutung beschreibt einen Zustand, in dem der Körper über die Sinne so viele Reize gleichzeitig aufnimmt, dass er sie nicht mehr verarbeiten kann und sie zu psychischer sowie körperlicher Überforderung führen. Medizinisch spricht man von einem „Overload“. Diese Überforderung des Nervensystems betrifft die Sinne sowohl einzeln als auch in Kombination, kurzzeitig und langfristig. Im Kindergarten werden die Sinne kontinuierlich durch Geräusche, Lichter, Gerüche und körperliche Nähe angesprochen und herausgefordert. Im Unterschied zu uns Erwachsenen können Kinder meist noch nicht verbal äußern, wenn ihnen etwas zu viel ist. Wir können es stattdessen beobachten an Wutanfällen, Vermeidungsverhalten wie dem Zuhalten der Ohren, weinen oder Rückzug. Auch wenn Kinder nach einem Kita-Tag viel schlafen oder zu Hause Wutanfälle bekommen, können das Anzeichen sein.

Im besten Fall kommt es gar nicht ständig zu extremen „Overloads“, weil wir vorher schon den Wind aus den Segeln nehmen, indem wir Raum für Pausen, Stille, Rückzug, Langsamkeit und Sicherheit schaffen. Wie kann das aussehen? Indem wir uns vor Augen führen, dass der Kindergarten wie ein Arbeitstag ist. Hilfreiche Fragestellungen könnten sein:

- Was braucht mein Kind nach dem Kindergarten?
- Müssen alle Nachmittagstermine wirklich sein?
- Gestehe ich uns als Familie mal ein Wochenende zu, an dem gar nichts los ist?
- Sind zuhause Möglichkeiten der Reizreduzierung vorhanden?
- Was beruhigt mein Kind?
- Gibt es zuhause Störfaktoren in der Umgebung, wie Musik als Hintergrundgeräusch?
- Wie kann ich Abendrituale einbauen, bei denen das Kind „runterkommt“?

Einige Stunden vorm Schlafengehen ist es beispielsweise empfehlenswert, dass das Kind nicht mehr fernsieht und dass wir das Licht dimmen.

Oftmals meinen wir es als Erwachsene sehr gut, weil wir dem Kind vieles ermöglichen wollen. Doch viel bedeutet nicht immer, dass es gut ist. Der Musikkurs hier, der Besuch nach dem Kindergarten da – mit dem schnellen Tempo der Erwachsenen kommen Kinder nicht klar. Wir könnten uns mal selbstreflektieren und fragen, ob nicht wir es sind, die Schwierigkeiten mit Stille und Langsamkeit haben. In der Pause und Langeweile entsteht Raum für Wachstum und Kreativität, die in unserer heutigen Lebensweise oft zu kurz kommen. Kinder benötigen uns als Vorbilder, damit sie sich liebevoll entwickeln und entfalten können.

Liebe Eltern, als Elternteil sind Sie der Experte für Ihr Kind, und es benötigt teils detektivische Fähigkeiten zur Spurensuche, um herauszufinden, was Ihr Kind gerade braucht oder was hinter einem Verhalten steckt. Reizüberflutung kann ein Thema sein, bei dem das Kind aufzeigt, dass etwas nicht stimmt. Es lohnt sich allemal, sich auf Spurensuche zu begeben und Veränderungen im Alltag durchzuführen, damit mehr Stille und Langsamkeit Einzug halten kann. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Ihr Kita-Team