



Foto: Shutterstock (KI-generiert)

Feinsinnigkeit verstehen: Ein praktischer Leitfaden

► In diesem Artikel möchte ich eine Art Landkarte teilen: eine Anleitung, wie ich mich meiner Feinsinnigkeit angenähert habe, und euch einladen, mir auf diese Reise zu folgen. Bitte beachtet dabei, dass ich keine Psychologin bin, sondern aus eigener Erfahrung berichte. Die Übungen, die ich vorstelle, haben mir geholfen, meine Wahrnehmung besser einzuordnen und mit ihr umzugehen.

Was ist Feinsinnigkeit?

Unter Feinsinnigkeit verstehe ich eine besonders intensive Wahrnehmung: das Gefühl, dass einer oder mehrere Sinne sehr viel, manchmal zu viel, wahrnehmen. Viele Menschen mit Hochsensibilität, Autismus oder ADHS kennen diese Erfahrung. In solchen Momenten kann Welt überwältigend wirken: Geräusche sind zu laut, Licht zu grell, Eindrücke zu zahlreich. Auch eigene oder fremde Emotionen können sich sehr intensiv anfühlen. Wird diese Reizfülle zu groß, kann es passieren, dass nichts mehr geht. Der Körper schaltet in einen Notmodus, der sich z.B. durch Schreien, Weinen oder völligen Rückzug äußern kann. Das nennt man Meltdown. Mit ein paar Strategien habe ich gelernt, früher zu erkennen, wann und warum mir alles zu

viel wird und mir rechtzeitig die Unterstützung zu geben, die ich brauche.

Was ist Stimming?

Stimming beschreibt wiederholende Bewegungsabläufe und Handlungen, die der Selbstberuhigung oder Selbstregulierung dienen. Dazu gehören z.B. mit den Haaren spielen, Wippen oder andere ritualisierte Handbewegungen. Viele dieser sogenannten Stims sind harmlos oder sogar hilfreich. Es gibt aber leider auch Stims, die problematisch sein können, etwa Nägel kauen und anderes selbstverletzendes Verhalten. Auch z.B. Klatschen und andere laute Stims können in der Schule die Mitschüler und Lehrer stören. Ziel ist es daher nicht, Stimming zu unterdrücken, sondern es besser zu verstehen und gegebenenfalls durch Alternativen zu ersetzen.

Grundsätzlich stimmen alle Menschen. Bei uns Feinsinnigen treten diese Verhaltensweisen jedoch oft häufiger oder intensiver auf. Wer die eigenen Stims kennt, kann man sie gezielt einsetzen und steuern. So kann Stimming zu einem sehr mächtigen Werkzeug zur Selbstregulation werden. Eine gute Unterstützung sind sogenannte Stimming Toys (auch Fidget Toy genannt). Sie bieten eine ungefährliche Möglichkeit, überschüssige Energie abzuleiten und gegebenenfalls schädliche Stims zu ersetzen. Wichtig dabei ist, dass sie helfen, ohne andere zu stören. Gut geeignet sind leise, handliche und unauffällige Gegenstände. Stimming Toys, die z.B. laut sind, blinken oder leicht durch die Gegend fliegen, können im Alltag, etwa in der Schule, problematisch sein.

„Seit ich intensiv daran arbeite, meine feinsinnige, neurodivergente Wahrnehmung besser zu verstehen, versuche ich, meinen Alltag entsprechend zu gestalten. An manchen Tagen funktioniert das ganz gut, an anderen weniger. Genau aus diesem Lernprozess heraus ist dieser Artikel entstanden.“

Anne Rosmanitz

Stimming kann je nach Person unterschiedliche positive Einflüsse haben. Bei Hochsensibilität kann es helfen, sich von einer Vielzahl an unerschwelligen Reizen zu schützen oder diese zu überlagern. Bei In diesem Artikel möchte ich eine Art Landkarte teilen: eine Anleitung, wie ich mich meiner Feinsinnigkeit angenähert habe, und euch einladen, mir auf diese Reise zu folgen. Bitte beachtet dabei, dass ich keine Psychologin bin, sondern aus eigener Erfahrung berichte. Die Übungen, die ich vorstelle, haben mir geholfen, meine Wahrnehmung besser einzuordnen und mit ihr umzugehen.

Übungen

Ziel der folgenden vier Übungen ist es, die eigene Wahrnehmung besser kennenzulernen und herauszufinden, was gut tut. Dabei kann es hilfreich sein, den Blick nicht nur auf die Schwierigkeiten zu richten, sondern explizit auch auf die positiven Seiten eurer Feinsinnigkeit.

Übung 1: Tabellen erstellen

Um zu verstehen, wie unsere Feinsinnigkeit funktioniert, legt ihr euch für jeden Sinn (hören, sehen, riechen, schmecken, tasten, Emotionen) eine Tabelle an. Jeder Sinn bekommt jeweils eine Spalte für angenehme („gut“) und eine Spalte für unangenehme („schlecht“) Wahrnehmungen.

Tragt nun alles ein, was euch zu dem jeweiligen Sinn einfällt. Lasst euch beim Ausfüllen ruhig Zeit, manchmal tauchen über mehrere Tage hinweg neue Einträge auf. Wenn ihr schon Stims kennt, die ihr nutzt, schreibt sie gerne auf die positive Seite der Tabelle.

Und ein kleiner Hinweis zum Thema Essen: überlegt bei Dingen, die ihr nicht mögt, ob es am Geschmack liegt (dann kommt es in die Geschmack-Tabelle) oder an der Konsistenz bzw. dem Mundgefühl (dann kommt es in die Tasten-Tabelle).

Wenn ihr eure Tabellen ausgefüllt habt, schaut sie euch an und beantwortet für euch die folgenden Fragen:

- Bei welchen Sinn habe ich besonders viele Einträge?
- Wo habe ich eher wenige Einträge?

- Welche positiven Wahrnehmungen fallen mir besonders auf?
- Gibt es Erkenntnisse, die mich überraschen?

Versucht dabei, den Fokus auch bewusst auf die guten Seiten eurer Feinsinnigkeit zu richten. Überlegt euch konkrete Beispiele dafür, was ihr durch eure Wahrnehmung besonders gut könnt, zum Beispiel:

- Ich höre leise Geräusche - ich kann gut zuhören.
- Ich kann duftende Blumen besonders gut genießen.
- Ich merke, wenn jemand traurig ist - ich kann meine Freunde sehr gut trösten.

Schreibt euch eure Sätze gerne auf, damit ihr sie in Erinnerung behaltet.

Übung 2: Schutzstrategien

In dieser Übung geht es darum, sich vor den unangenehmen Seiten der eigenen Feinsinnigkeit zu schützen. Ziel ist dabei nicht, alles Schwierige zu vermeiden, sondern die Belastung so zu reduzieren, dass sie gut auszuhalten ist. Schaut euch dafür eure Tabelle auch Übung 1 an und sucht euch die Sinne heraus, bei denen ihr besonders viele Einträge habt oder die euch im Alltag besonders anstrengen. Überlegt dann: Wie kann ich mich in solchen Situationen schützen, da-

mit es nicht zu viel wird? Schutzstrategien können ganz unterschiedlich aussehen und müssen nicht kompliziert sein. Oft sind es kleine Anpassungen, die einen großen Unterschied machen. Beispiele können sein:

- Eine Sonnenbrille oder eine Kappe gegen helles Licht
- Kopfhörer oder Ohrstöpsel gegen zu laute Geräusche
- Handschuhe oder ein Tuch, wenn bestimmte Oberflächen unangenehm sind
- Die Konsistenz von Essen verändern, z.B. durch pürieren oder mischen
- Einen vertrauten, intensiven Geruch (z.B. Erkältungsbalsam) nutzen, um schlechte Gerüche zu überdecken

Eurer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“. Wichtig ist, dass sich die Strategie für euch gut anfühlt und euch entlastet. Was einer Person hilft, kann für eine andere gar nicht gut sein. Für Eltern und Lehrer: Überlegt euch, wie ihr erkennen könnt, wann eure Kinder Schutz brauchen. Was sind typische Situationen? Wie äußert sich das bei euren Kindern? Manche können es gut benennen, wenn etwas zu viel wird, andere zeigen ihre Bedürfnisse eher durch Rückzug, Unruhe oder starke Emotionen. Schutz bedeutet in diesem Zusammenhang nicht Verwöhnen, sondern Unterstützung. >>

Hören	
Schlecht	Gut

Schmecken	
Schlecht	Gut

Sehen	
Schlecht	Gut

Tasten	
Schlecht	Gut

Riechen	
Schlecht	Gut

Emotionen	
Schlecht	Gut

Bild: Einfache Tabellen für die Selbstreflexion (Quelle: Autorin)

>> Übung 3: Ablenken & Stimming Toys

In dieser Übung geht es darum, Wege zu finden, wie wir uns aktiv selbst regulieren können, wenn ein Sinn gerade zu viel Input bekommt. Anders als bei den Schutzstrategien aus Übung 2 versuchen wir hier nicht, Reize zu vermeiden, sondern nutzen Sinnesindrücke gezielt, um unser Nervensystem zu beruhigen.

Schaut euch zunächst die Tabelle aus Übung 1 nochmal an und achtet besonders auf die Sinne, bei denen ihr eher weniger Einträge habt. Diese Sinne sind oft weniger empfindlich und können als Ressource genutzt werden.

Eine Methode sind einfache Achtsamkeitsübungen. Wenn es zum Beispiel im Raum sehr laut ist, kann es helfen, sich bewusst auf das Sehen zu konzentrieren, etwa indem man jeweils einen Gegenstand in jeder Farbe des Regenbogens sucht. Umgekehrt kann man bei zu vielen visuellen Reizen versuchen, sich auf Geräusche oder Gerüche zu fokussieren. Auch Stimming Toys können hier zur Unterstützung genutzt werden. Viele von ihnen sprechen gezielt einzelne Sinne an, zum Beispiel durch interessante Texturen zum Tasten, durch visuelle Reize oder bewegliche Teile. Auch Alltagsgegenstände wie (Duft-)Kerzen,

Musik, saure Bonbons oder Zitronen können manchen Menschen helfen. Und manchmal kann auch eine feste Umarmung oder anderer Druck helfen, wieder im eigenen Körper anzukommen.

Auch hier gilt: welche Strategien funktionieren, ist sehr individuell. Es gibt keine universelle Lösung. Probiert euch ruhig aus, beobachtet euch selbst und sammelt das, was euch gut tut. Die Liste darf wachsen und sich verändern.

Übung 4: Umwelt anpassen

Dieser letzte Schritt ist sehr langfristig angelegt. Statt immer wieder gegen die eigene Feinsinnigkeit anzukämpfen, geht es hier darum, die eigene Umwelt seinen Bedürfnissen anzupassen. Ziel ist nicht Perfektion, sondern schwierige Alltagssituationen etwas einfacher zu gestalten. Für viele feinsinnige Menschen ist es hilfreich, sich zu Hause einen sicheren Rückzugsort zu schaffen. Das kann eine Ecke im Zimmer sein, vielleicht auch einfach euer Bett, mit gedämpften Licht, vertrauten Gegenständen, die auch gut tun oder ruhiger Musik. Ein solcher Ort dient als Gegenpol zur reizintensiven Außenwelt und kann dabei helfen, neue Kraft zu sammeln.

Auch unterwegs könnt ihr versuchen, euch eine kleine, ruhige Blase zu schaffen. Stellt euch aus den Erkenntnissen der oben beschriebenen Übungen ein Notfallkit zusammen, das ihr immer dabei habt. Das können Kopfhörer, Ohrstöpsel, Stimming Toys, ein Kuscheltier, ein Buch oder etwas mit einem vertrauten Geruch sein. Wenn es euch irgendwo unterwegs zu viel wird, habt ihr so eure Hilfsmittel parat, um in diesen Situationen ein bisschen Sicherheit und Ruhe zu schaffen.

Ein weiterer Bereich ist der Umgang mit Aufgaben, die besonders viel Energie kosten. Hier lohnt es sich, gewohnte Arbeitsabläufe zu hinterfragen. Vor allem für Menschen mit ADHS kann es helfen, Abläufe in kleinere Unterschritte zu zerteilen oder eine Reihenfolge zu finden, die sich nicht so überwältigend anfühlt. Nicht alles muss so gemacht werden, wie „man“ es angeblich macht.

Manchmal hilft es auch, gemeinsam zu leiden und unangenehme Dinge zusammen zu erledigen. Hierfür kann man sich für eine Zeitspanne verabreden, in der jeder an seiner Hass-Aufgabe arbeitet. Oder man verteilt die Aufgaben um (z.B. im Haushalt), sodass jeder eine Aufgabe machen kann, die ihm oder ihr leichter fällt. Nehmt eure eigenen Grenzen ernst und sucht Lösungen, die für euren Alltag funktionieren. Seid kreativ, probiert euch aus und findet, was euch gut tut.

Fazit

Ich hoffe, dass euch diese Übungen dabei helfen können, eurer Feinsinnigkeit besser zu verstehen und zu managen und auch ihre positiven Seiten wertzuschätzen. Dieser Prozess braucht Zeit. Nicht jede Strategie funktioniert sofort, und manches funktioniert vielleicht gar nicht. Lasst euch davon nicht entmutigen, sondern betrachtet es als Teil des Lernens. Manchmal bedeutet Selbstfürsorge auch, weiterzusuchen, bis man eine Lösung findet, die für einen passt.

Dabei müsst ihr nichts alleine herausfinden. Redet mit Menschen, denen ihr vertraut, mit Familie, Freunden, oder ande-



Bild: Beispiele für Stimming Toys (Quelle: Autorin)

ren Betroffenen. Meiner Erfahrung nach kommen von außen oft gute Ideen, auf die man selbst nicht gekommen wäre. Dabei hilft es sehr, die eigenen Bedürfnisse gut zu kennen. Wenn wir verstehen, was uns überfordert und was uns gut tut, können wir besser auf uns selbst achten und rechtzeitig gegensteuern, bevor alles zu viel wird. Gleichzeitig gibt uns dieses Wissen die Sprache, um unsere Bedürfnisse anderen gegenüber zu benennen.

Wenn wir sagen können „Mir ist es gerade zu laut!“ oder „Ich brauche kurz Ruhe“, wird es für unser Umfeld einfacher, auf unsere Bedürfnisse einzugehen. In Famili-

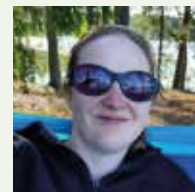
en kann das hilfreich sein. Kinder, die ihre eigene Feinsinnigkeit kennen, können auch die Bedürfnisse anderer besser verstehen. Wenn die Mutter nach einem lauten Tag sagt, dass sie gerade Ruhe braucht, trifft das oft auf mehr Verständnis, weil das Kind ähnliche Gefühle von sich selbst kennt. So wird Selbstfürsorge nicht nur erlaubt, sondern aktiv vorgelebt.

Unsere Gehirne funktionieren manchmal ein bisschen anders. Deswegen brauchen wir manchmal Lösungen, die vielleicht etwas unkonventionell sind. Habt den Mut, diese Lösungen für euch zu suchen und zu leben. Feinsinnigkeit kann manchmal an-

strengend sein, aber sie ist auch oft eine große Stärke! Erinnert euch immer daran: auch wenn „man“ Dinge „immer“ so macht, kann für euch ein anderer Weg genau der richtige sein. Ihr seid gut, so wie ihr seid! ■

Autorin

Anna Rosmanitz,
Physikerin,
„DGhK Kind“,
aktuell Teamerin
DGhK Hessen



E-Mail: anna.rosmanitz@t-online.de

DGhK RV Rheinland-Pfalz / Saarland

Einladung zum 5. Familientag

Die Teilnahme an diesem Familientag ist kostenlos und für alle Familien offen – sowohl für Vereinsmitglieder als auch für alle, die den DGhK Regionalverein Rheinland-Pfalz/Saarland und dessen Angebote rund um das Thema Hochbegabung kennenlernen möchten. Zur besseren Planung ist nach Freischaltung eine vorherige Anmeldung zu den gewünschten Angeboten gewünscht.

Ein gemeinsamer Start ist um 10 Uhr im Dachgeschoss der Jugendherberge geplant. Das Mittagessen ist für die ganze Familie inklusive; über eine freiwillige Spende zur Deckung der Kosten freuen sich die Veranstalter sehr. Den ganzen Tag erwartet Kinder und Erwachsene ein abwechslungsreiches Programm mit Spiele- und Bastelraum, Improtheater, Musik und Rhythmus, Science Quest, Sketchnotes, Kamishibai, Vorträgen und Gesprächskreisen. Zusätzlich laden die Spiel- und Sportmöglichkeiten der Jugendherberge drinnen und draußen zum gemeinsamen Entdecken und Austoben ein. Die Aufsichtspflicht bleibt allerdings während der gesamten Veranstaltung bei den Erziehungsberechtigten.

Am Infostand stehen ganztägig Ansprechpersonen für Fragen, Informationen und Beratung zur Verfügung. Wer den Familientag mit einem Kurzurlaub verbinden möchte, kann – solange verfügbar – direkt bei der Jugendherberge ein Familienzimmer buchen.

Einladung zum **5. Familientag**

der Deutschen Gesellschaft
für das hochbegabte Kind
Regionalverein Rheinland-Pfalz / Saarland e. V.

5. September 2026
10:00 - 16:00 Uhr
Jugendherberge Homburg

Kinderprogramm

- Improtheater-Familien-Workshop
- Perkussion-Workshops
- Chemie-Escape-Room
- Sketchnote-Workshop
- Pen & Paper-Rollenspiel
- Kamishibai-Vorlesungen
- Spiel- und Bastecke

Erwachsenenangebote

- Vortrag: „klug und gesund“
- Vortrag: „Saarländische Begabungsförderung“
- Vortrag: „Growth Mindset“

Pen & Paper-Rollenspiel und Gesprächskreise

**Gemeinsamer
Mittagsimbiss in
der Jugendherberge**

Die Teilnahme ist kostenlos und offen für Vereinsmitglieder und Interessierte. Wir bitten um eine finanzielle Beteiligung nach eigenem Ermessen, um unsere Kosten (Verpflegung, Referenten, Material) zu decken.

Anmeldungen + weitere Infos → Bitte QR-Code scannen