



Lea Bösch-Müller | Katja Ebeling |
Mirjam Giebels | Ingrid Löffler-Idel |
Athar Ryan | Brigitte Stocker

Fühlst du wie ich?

Sensorische Verarbeitung
verstehen – Schwierigkeiten
meistern

WISSEN

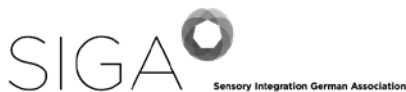
Lea Bösch-Müller | Katja Ebeling |
Mirjam Giebels | Ingrid Löffler-Idel |
Athar Ryan | Brigitte Stocker

Fühlst du wie ich?

**Sensorische Verarbeitung verstehen –
Schwierigkeiten meistern**

Herausgeber dieses Buches:

Arbeitsgruppe der SIGA



Die Autorinnen:

Lea Bösch-Müller

ist seit dem Jahr 2000 staatlich anerkannte Ergotherapeutin und schloss im Jahr 2006 die Weiterbildung in Sensorischer Integrationstherapie ab. Ihre fachlichen Schwerpunkte liegen in der Neurologie und Pädiatrie. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in der Schweiz. Sie ist Mitgründerin des Vereins „SICH – Sensory Integration Switzerland“.

Katja Ebeling

ist seit 2010 staatlich anerkannte Logopädin und seit 2023 interdisziplinäre Fachkraft für Säuglinge und Kleinkinder. Seit 2015 hat sie die Weiterbildung in der Sensorischen Integrationstherapie und ist seit 2025 auch Lehrtherapeutin in diesem Bereich. Sie ist Mutter eines Sohnes.

Mirjam Giebels

ist seit 2004 Ergotherapeutin und arbeitet mit Kindern aller Altersgruppen. Seit 15 Jahren hat sie die Weiterbildung in Sensorischer Integrationstherapie abgeschlossen. Als Lehrtherapeutin für Sensorische Integrationstherapie ist sie seit 2020 tätig. Sie hat 3 Töchter.

Ingrid Löffler-Idel

arbeitet seit mehr als 40 Jahren als Ergotherapeutin M.Sc. mit Kindern aller Altersgruppen und hat vor mehr als 25 Jahren die Weiterbildung in Sensorischer Integrationstherapie abgeschlossen. Seit 2010 ist sie Lehrtherapeutin in diesem Bereich. Sie ist Mutter von zwei Söhnen und zwei Töchtern und hat bereits drei Enkelsöhne.

Athar Ryan

ist seit 2014 als Ergotherapeutin B.Sc. tätig und absolvierte bereits 2008 die Weiterbildung in Sensorischer Integrationstherapie. Im Jahr 2022 folgte die Ausbildung zur Marte Meo Therapeutin/Trainee. Ihre fachlichen Schwerpunkte liegen vor allem im Bereich der Pädiatrie. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit ist sie Mutter von drei Kindern.

Brigitte Stocker

ist seit dem Jahr 2000 staatlich anerkannte Ergotherapeutin. Von Beginn an arbeitet sie in ihrem Lieblingsfachbereich „Pädiatrie“. Im Jahr 2006 schloss sie die Weiterbildung in Sensorischer Integrationstherapie ab. Sie ist Mutter von 3 wundervollen Kindern und lebt in der Schweiz.

Lea Bösch-Müller | Katja Ebeling |
Mirjam Giebels | Ingrid Löffler-Idel |
Athar Ryan | Brigitte Stocker

Fühlst du wie ich?

Sensorische Verarbeitung verstehen –
Schwierigkeiten meistern

WISSEN

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-8248-1366-7

eISBN 978-3-8248-1092-5

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Titelfoto: © Seventyfour – Adobe Stock

Zeichnungen: Svenja Idel

Fachlektorat: Sara Mohr

Lektorat: Johanna Schogs

Umschlagentwurf und Layout: Sarah Kalck

Druck und Bindung: TZ-Verlag und Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in EU

Die Informationen in diesem Buch sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff. UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

| Inhalt

Vorwort	7
Einführung	8
Sensorische Verarbeitung im Allgemeinen und mögliche Probleme	9
Sensorische Informationen und ihre Bedeutung für Entwicklung und Alltag	9
Besonderheiten und Schwierigkeiten in der sensorischen Verarbeitung und ihre Auswirkungen auf den Alltag	18
Die besondere Bedeutung des Erregungsniveaus	24
Analysebogen	27
Tipps und Anregungen zur Regulation im Alltag	32
Einführung – Allgemeine Hinweise	32
Fragebogen	36
Tipps und Tricks zum Umgang mit herausfordernden Situationen im Alltag	47
Morgens im Alltag	49
Bei den Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen	54
In Kindergarten und Schule	60
Kommunikation, Sprache und Sprechen	69
Freizeit – Drinnen und Draußen	81
Einkaufen/in der Stadt, mit dem Auto unterwegs	87
Badsituationen/Pflege/Hygiene	91
Abendroutinen – Schlaf	95
„Eingriffe von außen“ – Arztbesuch – Frisör	101
Abschluss	106
Literatur	107
Anhang	108
Tiefeneinblick 1: Sensorische Informationen – Was ist gemeint?	108
Tiefeneinblick 2: Unsere Sinnessysteme	108
Tiefeneinblick 3: Die Bedeutung sensorischer Informationen für die Entwicklung	111
Tiefeneinblick 4: Nehmen Menschen Sinneserfahrungen in gleicher Weise auf?	111
Tiefeneinblick 5: Ein kleiner wissenschaftlicher Exkurs zur Entwicklung des Gehirns	112
Tiefeneinblick 6: Schwierigkeiten in der sensorischen Verarbeitung	113

Tiefeneinblick 7: Selbstregulation	114
Tiefeneinblick 8: Sensorischer Input, Reizschwellen, Verarbeitung und Erregung	115
Tiefeneinblick 9: Reizschwellen	116
Arbeitsblatt zu Vorlieben – Abneigungen.....	117
Erregungsmesser zum Selbstgestalten.....	118

| Vorwort

Liebe Lesende,

als ich als junge Ergotherapeutin das erste Mal ein Seminar über Sensorische Verarbeitung besuchte und die Schwierigkeiten erkannte, die Sie als Eltern mit Ihren Kindern zu bewältigen haben, wusste ich, dass es sich lohnt, Ergotherapeutin zu bleiben.

Ich erkannte für mich, dass der humanistische Ansatz der essenzielle Kern der sensorischen Integration ist. In meiner über 40-jährigen Praxistätigkeit und über 30 Jahren Erfahrung in der Weiterbildung von SI-TherapeutInnen hat dieser Ansatz mich stets getragen und motiviert. Vor allem als Therapeutin mit Weiterbildung in sensorischer Integrationstherapie (SI) in der täglichen Arbeit mit Kindern stellt dieser Ansatz das Kind als einzigartiges, wertvolles Individuum mit dem angeborenen Drang zur Selbstverwirklichung in den Mittelpunkt.

Mein Bemühen besteht seit jeher darin, die Eltern und Kinder dabei zu begleiten, gemeinsam neue Wege zu finden, die eine hohe Kongruenz ermöglichen. Sinnbildlich dafür steht das Zitat von Paul Watzlawick „**Es kann nur etwas gelingen, was auch misslingen darf**“. Es ermutigt uns alle, stets gemeinsam neue Wege zu gehen.

Genau diesen Geist „atmet“ das vorliegende Buch, indem es konsequent darauf ausgerichtet ist, Ihnen und Ihrem Kind gemeinsam zu mehr Widerstandsfähigkeit und einer positiven wechselseitigen Beziehung zu verhelfen.

Sie werden dadurch ermutigt, sich Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung schrittweise zu erobern und zu eigen zu machen.

Sie lernen

- Ihren Gefühlen und Empfindungen sowie der Ihrer Kinder zu vertrauen
- Probleme aus eigener Kraft gemeinsam zu bewältigen
- Emotionen wie Kummer und Ärger zu regulieren und
- sich selbst und Ihre Kinder zu ermutigen, Neues zu wagen.

Dieses Buch ist aus der gemeinsamen Motivation entstanden, Ihnen einen praxisnahen Ratgeber an die Hand zu geben, der einen verständlichen und leicht umsetzbaren Zugang für den Alltag bietet.

In diesem Sinne danke ich der SIGA-Arbeitsgruppe für diesen einzigartigen und wertvollen Ratgeber für Eltern und Erziehende.

Astrid Künnemann

Ergotherapeutin B.Sc., Lehrtherapeutin in sensorischen Integrationstherapie DVE

| Einführung

Ihr Kind ist einzigartig und individuell, so wie Sie. So, wie jeder von uns. Begeben Sie sich als Eltern auf die spannende Reise, diese Einzigartigkeit zu entdecken. Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie mit herausforderndem kindlichem Verhalten und eigenen Unsicherheiten umgehen können. Und denken Sie daran: Sie als Eltern sind die beste Begleitung, die Ihr Kind braucht, damit es an dieser Welt teilhaben und sie auf seine eigene, wunderbare Art und Weise entdecken kann.

Kennen Sie diese Fragen: Warum ist mein Kind anders? Warum empfinde ich manche Situationen mit ihm als schwierig? Braucht es mehr Ruhe oder mehr Bewegung? Was kann ich machen, um mein Kind zu unterstützen?

Haben Sie schon einmal die Begriffe „sensorische Verarbeitung“ oder „sensorische Integration“ im Zusammenhang mit Ihrem Kind gehört? Dann kann Ihnen dieses Buch vielleicht helfen, Ihr Kind besser zu verstehen, zu unterstützen und Ihren persönlichen Alltag leichter und konfliktfreier zu gestalten.

Die Autorinnen sind erfahrene Therapeutinnen mit Weiterbildung in sensorischer Integrationstherapie und sie sind selbst Mütter.

Aus dem Verein für sensorische Integration in Deutschland, „Sensory Integration German Association (SIGA)“ entstand die Idee, Ihnen als Eltern die umfangreichen praktischen Erfahrungen und das Wissen über sensorische Integration/Verarbeitung, das die Autorinnen im Laufe ihrer Berufspraxis erworben haben, möglichst verständlich näherzubringen.

In diesem Buch haben die Autorinnen sich mit den zentralen Herausforderungen und Möglichkeiten befasst, die sich für Sie als Eltern von Kindern mit Besonderheiten in der sensorischen Verarbeitung/Integration ergeben. Es wurden bewährte Tipps, wertvolle Informationen und Strategien zusammengestellt, um Ihnen dabei zu helfen, Ihr Kind bestmöglich in der Bewältigung seines Alltags zu begleiten. Ziel ist es, Ihnen als Eltern das nötige Wissen und Verständnis zu vermitteln, um die sensorische Integration/Verarbeitung Ihres Kindes zu fördern und es dabei zu unterstützen, sich in seiner Umwelt besser zurechtzufinden.

| Sensorische Verarbeitung im Allgemeinen und mögliche Probleme

In diesem Kapitel werden Fragen zur „sensorischen Verarbeitung“, die Sie sich ggf. schon einmal gestellt haben, aufgegriffen. Die Autorinnen haben dazu ausgehend von Literatur und dem eigenen fundierten Fachwissen Antworten formuliert. Bei einigen Fragen wurden vertiefende Informationen (**Tiefeneinblick**) im Anhang bereitgestellt, für alle, die noch mehr über die Zusammenhänge wissen wollen.

Der erste Teil (S. 9 ff.) befasst sich mit allgemeinen Fragen zur sensorischen Verarbeitung und deren Bedeutung für die kindliche Entwicklung.

Der zweite Teil (S. 18 ff.) geht auf Fragen zu Schwierigkeiten in der Bewältigung des Alltags im Zusammenhang mit sensorischer Verarbeitung ein.

Im dritten Teil (S. 24 ff.) wird der Begriff „Erregungsniveau“ erläutert und dessen Bedeutung für die Alltagsbewältigung beschrieben.

Sensorische Informationen und ihre Bedeutung für Entwicklung und Alltag

Folgende Fragen werden in diesem Teil beantwortet:

- Welche Bedeutung haben Sinnessysteme? → S. 9
- Sind sensorische Erfahrungen für die kindliche Entwicklung wichtig? → S. 10
- Ist eine gute sensorische Verarbeitung wichtig für das Schreiben- oder Lesenlernen? → S. 12
- Fühlt/Hört/Riecht/Schmeckt/... mein Kind genauso/dasselbe wie ich? → S. 12
- Was sagt die Wissenschaft dazu? → S. 13
- Ist Hochsensibilität das Gleiche wie eine sensorische Verarbeitungsstörung? → S. 14
- Gibt es einen Unterschied zwischen Neurodiversität und Problemen in der sensorischen Verarbeitung? → S. 14
- Gibt es eine einfache, leicht verständliche Art, wie ich meinem Kind eine sensorische Verarbeitungsstörung erklären kann? → S. 15



Welche Bedeutung haben Sinnessysteme?

Machen Sie die Augen zu und versuchen Sie zu beschreiben, was Sie um sich herum vorfinden. Vielleicht hören Sie das Summen einer Mücke oder das Brummen eines

Autos. Oder Sie spüren die Wärme der Sonne auf der Haut. Vielleicht nehmen Sie ein Grummeln im Bauch wahr. Beim Stehen drücken Ihre Schuhe oder Sie haben das Gefühl, zu schwanken. Wenn Sie die Augen wieder öffnen, betrachten Sie möglicherweise eine weite Landschaft oder Sie sehen viele Dinge vor sich auf dem Tisch liegen. Sie nehmen wahr, dass Sie zahlreiche Dinge gleichzeitig bemerken, und dass manche Eindrücke/Reizinformationen für Sie mehr Bedeutung haben als andere. So gelingt es Ihnen vielleicht, das Rufen Ihres Kindes aus dem Lärm des Supermarktes herauszuhören, der Lärm tritt hier für Sie persönlich in den Hintergrund.

All diese Eindrücke aus unserer Umwelt, von Fachpersonen als „sensorische Informationen“ bezeichnet ([siehe auch Tiefeneinblick 1](#)), könnten wir nicht aufnehmen, wenn wir nicht unsere acht Sinne bzw. die acht Sinnessysteme hätten: Wir können mit den Augen sehen, mit den Ohren hören und erfahren über die Haut Berührungen. Mit dem Mund sind wir in der Lage, zu schmecken, mit der Nase zu riechen und wir können über unser Gleichgewichtsorgan die Lage im Raum wahrnehmen. Unser siebter Sinn, die sog. Propriozeption, ermöglicht es uns, auch mit geschlossenen Augen stets zu wissen, wo unsere Extremitäten sind, wie wir eine Bewegung ausführen müssen, um z. B. etwas vom Tisch zu nehmen und wie fest wir zugreifen oder zustoßen müssen. Auch gibt es Sinne für das Innere im Körper, wie Hunger, Durst oder Müdigkeit.

Wir erfahren also das Leben durch unsere Sinne. Das Gehirn braucht diese vielfältigen Informationen, um zu funktionieren. Das menschliche Gehirn ist eine große Verarbeitungsmaschine, ein sensorischer Prozessor. Dieser hat die Aufgabe, Informationen, die ihm die verschiedenen Sinnesorgane aus der Umwelt zuführen (z. B. das Auge, das Ohr oder das Gleichgewichtsorgan) aufzunehmen, miteinander zu verknüpfen, zu deuten und dann eine Reaktion zu ermöglichen, die der Situation angemessen ist.

Die Verarbeitung der Informationen, die die Sinnesorgane dem Gehirn vermitteln, ermöglicht es dem Gehirn, quasi eine Karte von unserem Körper und der Welt zu entwerfen. Mithilfe dieser Karte kann das Gehirn dann bestimmen, was zu tun ist.

→ [Tiefeneinblick 1 und 2 im Anhang](#)



Sind sensorische Erfahrungen für die kindliche Entwicklung wichtig?

Ja, sensorische Erfahrungen machen die Entwicklung Ihres Kindes erst möglich. Wenn Sie Ihr Kind beobachten, wird schnell deutlich, dass dessen Entwicklung grundlegend abhängig von sensorischen Erfahrungen ist. Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass Ihr Kind sich als Baby bereits direkt nach der Geburt aus der Bauchlage ein wenig hochstützen und den Kopf zur Seite drehen konnte. Es war also in der Lage, schon zu diesem frühen Zeitpunkt das Schwerfeld der Erde mit seinem Gleichgewichtssinn wahr-

zunehmen und darauf entsprechend zu reagieren. Aus dieser ersten Reaktion, also der Aufrichtung des Kopfes gegen die Schwerkraft, entwickeln sich später im Zusammenspiel mit Informationen aus den anderen Sinnen weitere Bewegungsmöglichkeiten, z. B. das Aufrichten zum Sitz, das Krabbeln oder das Stehen und Gehen.

Die motorische Entwicklung ist grundlegend wichtig für die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes. Durch eigenständiges Bewegen nimmt sich Ihr Kind im Raum und in Bezug zu Gegenständen wahr. Es lernt beispielsweise, dass es sich **auf** einem Hocker, **unter** einer Decke oder **neben** einem Stuhl befindet.

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Erinnern Sie sich, dass eine Berührung der Handinnenfläche bei Ihrem Kind als Baby eine Greifreaktion ausgelöst hat? Aus diesen ersten Reaktionen entwickelt sich durch viele weitere Berührungserfahrungen ein immer gezielteres Greifen, zuerst z. B. das Umgreifen Ihres Fingers, später das Greifen und Begreifen des eigenen Körpers oder von Gegenständen. Diese Erfahrungen stellen u. a. die Grundlage zur Begriffsbildung dar. Auf diesem Weg kann Ihr Kind lernen, wie die Dinge heißen, die es mit den Händen betastet und erfühlt. Das ist eine wichtige Fähigkeit, von der ausgehend sich sein Wortschatz aufbauen und reifen kann. Doch nicht nur im Bereich Sprache, sondern auch im Bereich des Sprechenlernens ist das Fühlen und Wahrnehmen eine zentrale Voraussetzung.

Erinnern Sie sich daran, dass es eine Zeit gab, in der Ihr Kind seine eigenen Hände, aber auch viele Gegenstände in den Mund nahm, um diese zu erkunden? Diese Phase nennt man „orale Exploration“. Durch das Erfühlen von verschiedenen Gegenständen mit dem Mund übt Ihr Kind aktiv, seine Lippen, seine Zunge und den Kiefer zu bewegen. Diese Bewegungen werden immer koordinierter und tragen dazu bei, dass sich die entsprechende Muskulatur aufbauen kann. So wird es dem Kind später möglich, Laute, Silben und darauf folgend Worte physiologisch zu artikulieren/auszusprechen.

Aber nicht nur direkte Berührungen an den Handinnenflächen lösen eine Greifreaktion im Verlauf der Entwicklung aus. Wie Sie sicher beobachtet haben, begann Ihr Kind im Alter von etwa 3 Monaten mit seinen Augen vermehrt die Umgebung zu erkunden. Sobald es Gegenstände sah, versuchte es, diese zu greifen und mit dem Mund und den Händen zu erkunden. Ihr Baby oder Kleinkind erforscht also im Laufe seines Lebens stetig seine Umwelt, es nimmt die Reize seiner Umwelt zunehmend genauer wahr, es erkundet intensiv die verschiedenen Beschaffenheiten von Dingen und probiert den Umgang mit ihnen in verschiedenen Variationen und mit vielen Wiederholungen aus.

Je vielfältiger das Angebot seines Umfeldes ist, desto mehr Erfahrungen kann Ihr Kind mit allen seinen Sinnen machen. Eine vielschichtige und angemessene Auseinandersetzung mit einer reizvollen Umgebung führt dazu, dass Ihr Kind seine Fähigkeiten immer weiter entwickeln kann.

→ **Tiefeneinblick 3 im Anhang**