

Konstitutionstypen

aus der Heilpädagogik

Zwanghaft

Vergesslich

körperliche Merkmale

- wird schnell braun
- (geformter Körperbau)
- bekommt schnell Sonnenbrand
- (ungeformter Körperbau)

psychisch

- starre Denkstrukturen
- kann einen Gedanken schwer loslassen
- gutes Gedächtnis
- bevorzugt Gewohntes
- verträumtes oder chaotisches Denken
- lässt einen Gedanken leicht fallen
- weniger gutes Gedächtnis
- aufgeschlossen gegenüber Veränderungen

Verhalten

- verhakt sich leicht an einem Gesprächsthema
- festes, vorhersehbares Verhalten
- Bedürfnis, eigenes Verhalten zu kontrollieren
- übergenu, pingelig, perfektionistisch
- launisch und gereizt, bis zur Aggression - oder kann sich verschließen
- will im Spiel eigene Ideen/Pläne durchsetzen
- es fällt ihm nicht leicht, am Thema zu bleiben
- unvorhersehbar im Verhalten
- unsicher, was das eigene Handeln betrifft
- nachlässig im Umgang mit Gegenständen
- unvorhersehbare (Wut-) Ausbrüche
- Geht schnell auf andere Ideen/Pläne ein

Pädagogische Hilfen fürs Kind:

Zwanghaft:

- Auflockerung, Humor
- geistesgegenwärtig abspüren, was das Kind verbal braucht (mit leiser, flüsternder Stimme sprechen)
- eigene Emotionen außen vor lassen
- Gewohnheiten bewusst an wenigen Stellen humorvoll lockern
- aromatisches Obst, Honig (ab 1 Jahr)

Vergesslich:

- geordnete Tagesstruktur, z. B. Rituale, Wiederholungen, Rhythmus, gute Gewohnheiten anlegen
- Dinge die sie sich nicht merken können, über das eigene Handeln nahe bringen
- Begriffe innerlich lebendig werden lassen
- Kind intensiv wahrnehmen, dann kommen die richtigen Ideen
- liebevolle und klare Ansagen
- wurzeliges, salziges Essen

Geschlossen/ gestaut

Offen/ ausfließend

körperliche Merkmale

- dickhäutig
- einzelnes Haar eher dick
- trockene Haut
- seltenes Schwitzen
- (langsames, tiefes Atmen)
- weniger Blasen
- unempfindlichere Haut
- (neigt zur Verkrampfung in der Bewegung)

- dünnhäutig
- einzelnes Haar eher dünn
- feuchte Haut
- häufigeres Schwitzen
- (schnelles, flaches Atmen)
- bekommen schneller Blasen
- überempfindlichere Haut
- (locker in der Bewegung)

psychisch

- weniger bis gar nicht sensibel
- zeigt kaum Gefühle
- introvertiert/ lebt eher in sich
- kann, einmal in Aktion gekommen, schwer wieder aufhören; keine Angst etwas falsch zu machen
- schwer von der Außenwelt zu beeindrucken, nimmt Stimmungen wenig wahr
- „Tagnässer“ (Wahrnehmung ist noch nicht im Unterleib angekommen)

- sensibel, empfindlich
- zeigt starke Gefühle
- extrovertiert/ lebt eher in der Außenwelt
- muss eine Schwelle überwinden, um in Aktion zu kommen, Versagensängste
- von der Außenwelt leicht verwundbar und beeinflussbar, bekommt leicht alle Stimmungen mit, kann sich schwer von Außenwelt abgrenzen
- „Nachtnässer“

Verhalten

- verschlossen im Kontakt (geht im Gespräch weniger auf den Anderen ein)
- Wut- und „Pöbelanfälle“
- Veränderungen tangieren das Kind kaum
- kein Gefahrenbewusstsein

- offen und verletzlich im Kontakt (bis zur Grenzüberschreitung)
- theatralische, dramatische Wutanfälle
- reagiert stark auf Veränderungen
- übermäßige Angst

Pädagogische Hilfen fürs Kind

Geschlossen/ gestaut:

- klare Ansprachen und Grenzen ohne Vorwurf
- spielerische Tasterfahrungen (z.B massieren, bürsten...)
(bevorzugt starke, feste, ruhige Berührung)
- Kind entschlossen, humorvoll ins Tun bringen (dadurch Verbindung mit der Außenwelt schaffen)
- Überwärmungsbäder und warm anziehen
- Glaube an eine hilfreiche, gute, höhere Macht
- „Nass-in-Nass“ malen (Aquarell)

Offen/ ausfließend:

- innerlich begleiten und unterstützen (damit Aktivität bis zum Schluss durchgeführt wird)
- hinter dem Kind innerlich stehen
- freundlich und deutliche Grenzen setzen ohne Vorwurf
- Anfang und Ende von Situationen festlegen
- prophylaktisch Wutausbrüchen vorbeugen
- Geschichten möglichst dramatisch beginnen und „banal“ aufhören
- Sinnesreizarme Umgebung / Erziehung
- „Hülle bilden“ (z.B Höhle bauen, Himmelbett, Innenräume gestalten lassen durch Knetwachs)
- malen mit Konturmöglichkeit (z.B. Wachsmalfarben)
- festes, langsames, ruhiges Anfassen und Sprechen
- bevorzugt wird gut anliegende, nicht kratzende Kleidung in Schichten

schwer/ träge

leicht/ überbeweglich

körperliche Merkmale

- hypoton (schwache Muskelanspannung)
- Körper eher ungeformt, schwer
- schwerer Gang
- (träge Verdauung, neigt zu Verstopfung)

- hyperton (starke Muskelanspannung)
- Körperbau eher zart und leicht
- leichter Gang, läuft eventuell auf Zehenspitzen
- (rasche Verdauung, neigt zu Durchfall)

psychisch

- wird schwer wach
- schläft schnell ein
- gleichmäßige Stimmung

- schläft schwer ein
- ist schnell/früh wach
- wechselhafte Stimmung

Verhalten

- Bewegungsarmut (vermeidet Anstrengung)
- zeigt wenig Initiative
- reagiert wenig bis gar nicht auf Reize oder Fragen
- kann sich schwer konzentrieren
- verwaschene, stockende Artikulation
- ruhig, herzlich, strukturiert
- Spätentwickler

- hyperaktiv/ frühe „Bewegungswut“
- viel und wechselnde Initiative
- reagiert stark auf Reize mit Bewegung; Impulskontrollschwierigkeiten; wartet Frage nicht ab
- kann Eindrücke schwer filtern, ist schnell abgelenkt
- begeisterungsfähig, kreativ
- Frühentwickler

Pädagogische Hilfen fürs Kind:

schwer/träge

- Muskeltonus stärken
- Bewegung in bevorzugten Bereichen des Kindes fördern und in neue Bereiche überführen
- Stoffwechsel anregen durch Rohkost und festes Brot
- Wechselduschen und Wechselbäder/Fußbäder
- sensorische Integration

leicht/ überbeweglich

- Struktur im Alltag
- sinnvolle Zusammenhänge herstellen
- gezielte Ruhepausen setzen
- Übergänge bewusst gestalten
- sinnvolle körperliche Arbeit
- Toben eindämmen und durch sinnvolle Bewegungen ersetzen