



## GANZHEITLICHES INSTITUT SCHWEIZ

# Hochsensible Kinder - Tipps für Lehrer

## Dr. Elaine Aron - <https://hsperson.com/>

**Quelle: „Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen“; Taschenbuch – 25. April 2008; ISBN 978-3636063564**

### Zwanzig Tipps für Lehrer

1. Gehen Sie davon aus, dass in jeder Klasse Schüler mit einer breit gefächerten Palette biologisch bedingter Temperamentsmerkmale vorzufinden sind, von denen rund 15 bis 20 Prozent hochsensibel sind (HSK). Wie in diesem Buch erläutert, haben HSK die angeborene, im Nervensystem verankerte Disposition, selbst die unterschwelligsten Aspekte einer Situation wahrzunehmen und diese Informationen auf einer tiefen Ebene zu verarbeiten, bevor sie eine Entscheidung treffen oder handeln. Infolgedessen sind HSK in der Regel hochgradig reflektierend, intuitiv und kreativ (fähig zu vernetztem Denken), gewissenhaft, um Fairness bemüht und empathisch. Sie haben ein ausgeprägtes Gespür für subtile Veränderungen, Details oder den „fehlenden Baustein“ in einem Mosaik. Diese temperamentsbedingte Disposition bewirkt, dass sie sich leichter überfordert und verletzt fühlen, sowohl physisch als auch emotional; sie tauen langsamer auf, finden schwerer Anschluss und sind im Unterricht bisweilen still und wortkarg. Lassen Sie sich von dieser Zurückhaltung nicht in die Irre führen – hier bietet sich Ihnen die Chance, ein ungewöhnliches Potenzial zu entwickeln.
2. Informieren Sie sich über unterschiedliche Temperamentsmerkmale und ihre Auswirkungen auf den individuellen Lernstil. Helfen Sie Eltern und Kollegen zu erkennen, dass die genetisch bedingte Disposition von HSK nicht verändert werden kann, völlig normal ist (dieses Merkmal findet man in jeder Spezies, in prozentual gleicher Ausprägung) und ihre Vor- und Nachteile hat, je nach Situation.
3. Arbeiten Sie eng mit den Eltern Ihres HSK zusammen. Die Eltern kennen ihr Kind und haben oft Strategien für die Arbeit mit ihm entwickelt. Außerdem brauchen sie Bestätigung: Sie befürchten, dass ihr intelligentes, kompetentes und aufgeschlossenes Kind im schulischen Umfeld ein ganz anderes Bild als in der vertrauten häuslichen Umgebung bietet.
4. Wenn Sie Probleme mit einem HSK haben, ziehen Sie die früheren Lehrer und Erzieher im Kindergarten zurate, um zu erfahren, welche Strategien sich in der Vergangenheit bewährt haben. Gehen Sie nicht automatisch davon aus, dass ein HSK renitent oder verhaltensgestört ist, wenn es anders reagiert als erwartet. Bei diesen Kindern ist eine optimale Übereinstimmung zwischen ihrem Naturell und ihrem Umfeld von zentraler Bedeu-



tung. Mit zunehmendem Alter stellen sie sich auf ihre Lebenswelt ein, doch zunächst sollte sich diese auf sie einstellen.

5. Seien Sie kreativ bei der Gestaltung des Unterrichts, um der Kreativität von HSK Rechnung zu tragen. Bauen Sie Elemente aus der visuellen und darstellenden Kunst ein, oder Übungen, die kreatives Schreiben und originelle Problemlösungsstrategien fördern. Wählen Sie Literatur aus, die sich mit komplexen moralischen oder emotionalen Themen befasst. Weil HSK oft sehr reif für ihr Alter sind, sollten Sie ihnen die Möglichkeit bieten, eine persönliche Beziehung „auf Augenhöhe“ zu entwickeln, indem Sie ihnen die Aufgabe übertragen, in der kleinen oder großen Pause beim Aufräumen oder der Vorbereitung von Klassenprojekten zu helfen. Da viele HSK sehr naturverbunden sind, blühen sie bei Projekten auf, die Pflanzen, Tiere oder Gartenarbeit einbeziehen. Infolge ihrer ausgeprägten Beobachtungsgabe und des Gespürs für die nonverbale Kommunikation sind sie bestens geeignet, Schülern zur Seite zu stehen, die aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse noch nicht integriert sind.

6. Behalten Sie das Erregungsniveau Ihrer HSK im Blick. Jeder Mensch fühlt sich und lernt am besten, wenn das Erregungsniveau für ihn optimal ist – in einer Atmosphäre, die weder zu viel noch zu wenig Stimulation bietet. HSK sind leichter überreizt und überstimuliert als andere; sie brauchen Ruhezeiten und mehr Auszeiten, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten. Dieser Faktor ist für alle schulischen Aktivitäten relevant. Da die Regenerationszeit nach einer Phase der Übererregung mindestens zwanzig Minuten dauert, ist Prävention besser. Wird die Schule darüber hinaus mit einem akuten oder chronischen Zustand der Übererregung assoziiert, fürchtet der Schüler den Unterricht, sodass allein der Gedanke daran eine Übererregung auslösen kann.

7. Sorgen Sie für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Starthilfe und Schutz. Studien haben gezeigt, dass selbstsichere HSK, die zu Beginn des Schuljahres überstimulierenden Situationen in geringer Dosierung ausgesetzt waren, später in ähnlichen Situationen seltener zur Übererregung neigten. HSK, die bereits in hohem Maß gestresst sind, empfinden solche „Desensibilisierungsversuche“ als zusätzliche Belastung. Versuchen Sie zu erkennen, wann HSK Starthilfe brauchen und wann Zurückhaltung geboten ist. Aber vermeiden Sie nach Möglichkeit, sie völlig von Aktivitäten auszuschließen, die ihnen schwerfallen (zum Beispiel ein Referat vor der ganzen Klasse halten oder beim Baseball die Position des Schlagmannes einnehmen, wenn sie an der Reihe sind). Damit entmutigen Sie HSK, was künftige Erfahrungen betrifft, und vermitteln ihnen ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Warten Sie den richtigen Augenblick ab, um Leistungen auf

diesem Gebiet einzufordern; gestatten Sie ihnen, sich stufenweise auf die Situation einzulassen (ein Referat, das zuerst nur im Beisein eines Mitschülers gehalten werden darf, bevor Sie den Zuhörerkreis nach und nach erweitern, bis schließlich die ganze Klasse einbezogen ist). Oder bieten Sie eine gleichwertige Alternative an (das Zuspiel beim Volleyball kann einfacher sein als einen Baseball zu treffen). Achten Sie darauf, dass jeder Schritt als Erfolg verbucht und mit ausreichend Lob von Ihrer Seite bedacht wird, sodass sie erpicht darauf sind, den nächsten in Angriff zu nehmen.



8. Versuchen Sie, Übererregung so weit wie möglich vorzubeugen. Bei jüngeren Schülern könnten Sie beispielsweise zwischendurch immer wieder zu ruhigen Aktivitäten überwechseln, mit der Klasse einen Spaziergang unternehmen oder Wahlmöglichkeiten anbieten, um HSK zu einer stillen Beschäftigung zu ermutigen. Ältere HSK sollten zunehmend die Verantwortung für die Möglichkeiten erhalten, sich zu entspannen und die eigenen Reaktionen zu regulieren. Einigen Sie sich zum Beispiel im Vorfeld darauf, dass sich HSK in eine „ruhige Lesecke“ zurückziehen (richten Sie eine ein, durch ein niedriges Bücherregal vom Rest des Raums abgetrennt) oder den Raum für ein paar Minuten verlassen dürfen, um frische Luft zu schnappen, Wasser zu trinken, sich auf dem Gang die Beine zu vertreten oder sonst wie zu regenerieren. Wenn HSK ein Problem damit haben, Ihnen vor der ganzen Klasse Fragen zum Unterricht zu stellen, können Sie vereinbaren, dass sie ein Kärtchen auf dem Schreibtisch aufstellen, um zu signalisieren, dass sie Ihre Hilfe benötigen. Grenzen Sie HSK nicht aus, weil Sie „privaten Nachhilfeunterricht“ brauchen.

9. Gestatten Sie HSK, sich in ihrem eigenen Tempo in die Gemeinschaft zu integrieren. Beim Eintritt in den Kindergarten und bei einem Schulwechsel kann es Wochen oder Monate dauern, bis sich HSK auf ihr neues Umfeld eingestellt haben. Lassen Sie Ihnen Zeit, vor allem, wenn sie nicht auf Antrieb Lust haben, bei bestimmten Aktivitäten mitzumachen. Manche verspüren einfach das Bedürfnis, das Geschehen noch eine Weile zu beobachten. Widmen Sie ihnen keine allzu große Aufmerksamkeit – das verlangsamt den Integrationsprozess nur. Dieses Verhalten sollte weder als Schüchternheit noch als Angst etikettiert werden. Vorsicht führt nicht zu Angst, es sei denn, die Vorsicht erweist sich als begründet. HSK reagieren konservativ; sie gehen ungern Risiken ein, es sei denn, sie fühlen sich sicher, und aus Ihrer Sicht enthält die Schule bereits eine Fülle von Risiken.

10. Um die Beteiligung an Klassenaktivitäten zu fördern, sollten Sie für ein niedriges Erregungsniveau und eine entspannte Atmosphäre sorgen. Ermutigen Sie ältere HSK, etwas vorzulesen, wenn sie gut darin sind, oder das Vorlesen zunächst paarweise zu probieren. Sorgen Sie dafür, dass Stille als angenehm empfunden wird. Loben Sie HSK für ihre mündliche Mitarbeit, ohne auf die Mühe hinzuweisen, die damit verbunden war. Bewahren Sie die Zuversicht, dass sie einen bemerkenswerten Beitrag leisten werden, sobald sie sich sicher fühlen. Sie gehören später oft zu den Schülern und Studenten, die besonders eloquent, kreativ und lebendig sind.

11. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Aufmerksamkeit, wie gut gemeint auch immer, das Erregungsniveau eines HSK erhöhen kann. Zum Beispiel könnte es helfen, HSK nicht direkt anzuschauen, wenn Sie das Wort an sie richten, damit sie sich nicht beobachtet fühlen, und sie nicht mit einem Sperrfeuer von Fragen ins Rampenlicht zu rücken. Steuern Sie Ihre eigenen Erfahrungen bei (den Namen Ihres Hundes, Urlaub am Meer), um Raum für eine Reaktion zu lassen. Bei Diskussionen im Klassenzimmer können Sie HSK einladen, sich zu beteiligen, und ihnen Zeit für eine Meinungsäußerung geben; bleibt sie aus, machen Sie weiter, als sei nichts geschehen, oder helfen nach: „Vielleicht denkst du ...“ oder „Gehe ich recht in der Annahme, dass du glaubst ...“



12. Unterteilen Sie Lernziele in kleine Lernschritte. Bei HSK sparen Sie dadurch langfristig Zeit. Wenn HSK Versagensängste entwickeln, empfiehlt es sich, eine Aufgabe in kleinere Lernschritte zu unterteilen, die leichter erreichbar sind. Vor Schulschluss (ein schwerwiegender Übergang zu einem Zeitpunkt, an dem HSK bereits müde und erschöpft sind), sollten Sie HSK nicht auffordern, ihre „Siebensachen zusammenzupacken“ und nach Hause zu gehen, sondern jeden Handgriff erwähnen, einschließlich Jacke mitnehmen, die draußen in der Garderobe hängt.

13. Stimmen Sie Ihre Bewertungsmethoden auf die temperamentsbedingte Disposition ab, sofern möglich, zumindest am Anfang. Während der Tests und Proben, schriftlichen oder mündlichen Prüfungen sollten Sie darauf achten, dass Ihre HSK entspannt sind, um ihre tatsächlichen Fähigkeiten zu ermitteln. Sie haben infolge ihres Naturells in gleich welcher Situation mehr Informationen als andere zu verarbeiten, und das braucht seine Zeit. Das gilt auch für das Abrufen von Informationen. Tiefgründig verarbeitete, komplexe Informationen lassen sich in einem Zustand hochgradiger Erregung nur schwer, wenn überhaupt abrufen. Dieser Zustand tritt immer ein, wenn jemand unter Zeitdruck steht oder die Aufmerksamkeit sich zu sehr auf den Schüler oder das Leistungsergebnis fokussiert. Halten Sie HSK vor allem am Anfang verschiedene Möglichkeiten offen, zu zeigen, was sie gelernt haben (visuelle Kunstwerke, mündliche Präsentation, kreatives Schreiben, Aufsätze usw.) Beginnen Sie mit leichten Fragen, dann gehen Sie zu Stichproben über, auf die sie sich gut vorbereiten konnten, danach können Tests ohne Zeitgrenze und zum Schluss Prüfungen mit Zeitvorgabe erfolgen. Sie sollen sich langsam an Bewertungsmethoden gewöhnen, die ein höheres Erregungsniveau erzeugen, indem Sie ihnen die Möglichkeit bieten, jede Etappe so erfolgreich wie möglich zu bewältigen.

14. Warnen Sie HSK rechtzeitig vor Veränderungen bei festen Abläufen im Unterricht, Ausflügen oder Veranstaltungen. Auf diese Weise ist die Umstellung weniger problematisch.

15. Versuchen Sie zu klären, ob bestimmte unerwünschte Verhaltensweisen eine Folge temporärer oder chronischer Übererregung sind. Im Zustand der Übererregung neigen HSK zum Rückzug; dabei können sie den Eindruck erwecken, als wären sie abgelenkt, gelangweilt, vergesslich, unmotiviert, nervös, depressiv oder ängstlich. Bei einigen nehmen die Emotionen überhand, sie brechen leicht in Tränen aus oder reagieren gereizt; andere wirken hyperaktiv und unaufmerksam, ähnlich wie bei ADHS, oder werden aggressiv. Diese Symptome klingen ab, sobald die Ursache beseitigt ist, d. h., die Stimulation verringert wird. Wenn Sie versuchen, ein bestimmtes Verhalten zu verändern, sollten Sie diese Ursache zur Kenntnis nehmen, zum Beispiel: „Ich nehme an, du fühlst dich im Moment überfordert.“ Dann schlagen Sie Möglichkeiten vor, die Übererregung abzubauen, beispielsweise: „Vielleicht hast du Lust, dich eine Weile in die Lesecke zurückzuziehen, dort ist es ruhig.“ Später können Sie gemeinsam überlegen, wie Sie das Problem beim nächsten Mal lösen: „Wenn du dich überfordert fühlst, sag mir bitte Bescheid, bevor es zu viel für dich wird.“



16. Verzichten Sie bei HSK auf harsche Disziplinarmaßnahmen. Sie achten in besonderem Maße darauf, die Regeln einzuhalten, und normalerweise reicht eine sanfte Erinnerung unter vier Augen aus. Bei manchen löst allein das Wissen, einen Fehler gemacht zu haben, eine Tränenflut aus. Wenn sie streng ermahnt, bestraft oder bloßgestellt werden, erinnern sie sich an den Stress, der damit verbunden war, aber kaum an die Lehren, die sie daraus ziehen sollten.
17. Betrachten Sie das Klassenzimmer aus der Perspektive eines HSK. Ist es überfüllt, laut, heiß, kalt, vollgestopft, staubig, grell beleuchtet oder chaotisch? All das wirkt sich negativ auf HSK aus. Verbessern Sie, was möglich ist, denn HSK dienen als „Frühwarnsystem“ und machen auf Missstände aufmerksam, die alle Schüler bis zu einem gewissen Grad beeinträchtigen.
18. Helfen Sie HSK bei Integrationsproblemen. Geben Sie ihnen Zeit, sie allein zu lösen, aber wenn sie mehrere Tage sichtbar leiden oder sich ständig zurückziehen, sich isoliert und abgelehnt fühlen, gehänselt oder tyrannisiert werden, sollten Sie in Erwägung ziehen, einzuschreiten und darüber hinaus Eltern und Schulberater informieren. Bei HSK kann es länger dauern, bis sie Freunde gewinnen, und manchmal brauchen sie dabei Hilfe (siehe nächster Tipp). Außerdem wird ihr Verhalten oft missverstanden. Ihre Tränen können beispielsweise als Schwäche ausgelegt werden, ihr Bedürfnis nach Privatsphäre als Starallüren und aufgestaute Frustration als grundlose Wut. Außerdem werden sie bevorzugt zur Zielscheibe von Hänseleien und Mobbing, weil sie leicht aus der Fassung zu bringen sind. Bei solchen Vorkommnissen sollten Erwachsene eine Atmosphäre schaffen, in der die zugrunde liegenden Einstellungsmuster (Unterschiede ins Lächerliche ziehen und Aggressionen gegen die am wenigsten wehrhaften Mitschüler richten) durch eine Kultur der Akzeptanz und des Respekts ersetzt werden. Erinnern Sie Ihre Schüler immer wieder daran, dass Menschen unterschiedlich „gestrickt“ sind und diese Verhaltensweisen nicht automatisch als Minus- oder Pluspunkt gewertet werden sollten.
19. Helfen Sie Ihren HSK, Freundschaften zu schließen. HSK blühen in persönlichen Beziehungen auf und brauchen normalerweise nur einen einzigen guten Freund für ihr emotionales und soziales Wohlbefinden, doch der ist von essenzieller Bedeutung. Versuchen Sie, diesen Freund in Ihre Klasse zu bekommen, setzen Sie HSK zusammen oder bilden Sie Gruppen bei bestimmten Aufgaben, sodass sich die Schüler besser kennenlernen.
20. Ältere HSK profitieren beträchtlich, wenn sie einen Mentor haben und ihre besonderen Fähigkeiten Anerkennung finden. Oft befinden sie sich schon in jungen Jahren in einem oder mehreren Bereichen auf Augenhöhe mit Erwachsenen, was ihrem Selbstwertgefühl Auftrieb verleiht. Sie lassen sich oft in einem Maß inspirieren – durch Schönheit, das Bedürfnis nach sozialer Gerechtigkeit, spirituelle Erfahrungen oder tiefe Empfindungen –, dass sie leiden, wenn sie kein Ventil für diese innere Fülle finden. Ermutigen Sie daher, verschiedene Möglichkeiten der Selbstexpression zu erproben (Gedichte, Tanz, visuelle Künste, Lientheater, Referate, kreatives Schreiben und nicht zu vergessen die Mitarbeit an einer Schülerzeitung oder die Gründung einer solchen, falls es noch keine gibt), um ihr Potenzial voll auszuschöpfen.