



# Lerninstitut SMS

Strategien für **M**athematik und **S**chule

Gregor Kowalski & Mitarbeiter

Nachhilfe \* Lerntherapie \* Abiseminare \* Elterncoaching

---

Bürgerstraße 6 53173 Bonn

Tel: 0228/ 390 24 01 Mobil: 0174/ 80 13 979 Fax: 0228/ 390 24 02

Email: [info@matheferien.de](mailto:info@matheferien.de) Internet: [www.matheferien.de](http://www.matheferien.de)

## Hochsensibilität und Schule

### 1.) Was ist Hochsensibilität?

„Sei doch nicht immer so sensibel! Denk doch nicht so viel nach! Du musst auch lernen, dich einzufügen und Dinge tun, die dir nicht so Spaß bereiten!“

Kennen Sie solche Aussagen über Ihr Kind? Ist Ihr Kind besonders sensible und kollidiert diese Eigenschaft oftmals mit den Herausforderungen der Umwelt, insbesondere der Schule?

Eine solche, negative Sichtweise auffallend sensibler, empathischer, nachdenklicher Menschen in einem System voller Herausforderungen und Ansprüche kommt häufig vor und führt oftmals zu verstärktem Empfinden von Stress und Überforderung. Wie kann ein sensibler Mensch mit Schule gut zurecht kommen?

Der Begriff der „Hochsensibilität“ hat erst seit relativ kurzer Zeit ein wissenschaftliches Fundament erhalten: Die amerikanische Psychologin Elaine Aron hat ihn in Folge von Ansätzen C.G. Jungs und Iwan Pawlow seit 1997 grundgelegt und auch eine neurophysiologische Erklärung gegeben für diese Eigenschaft gegeben, die etwa 15-20% der Menschen besitzen. Auch dadurch beginnen die Eigenschaften solcher Menschen mehr und mehr aus der Ecke defizitärer Wertungen herauszukommen die Stärken und Potentiale hochsensibler Menschen werden verstärkt wahrgenommen.

Hochsensible Menschen sind vielfältig und unterschiedlich begabt. Sie haben häufig folgenden Eigenschaften:

- Sie erleben Empfindungen intensiver und haben eine vielschichtige, detailreiche Wahrnehmung
- Sie haben ein ausgeprägt intuitives Denken, dass die Welt in größeren Zusammenhängen sieht
- Sie haben einen großen Gerechtigkeitssinn, eine hohe Gewissenhaftigkeit und sind oftmals perfektionistisch
- Sie haben eine hohe Begeisterungsfähigkeit und ein ausgeprägtes Langzeitgedächtnis
- Sie sind häufig sehr empathisch und können Befindlichkeiten und Emotionen leicht und vielschichtig wahrnehmen
- Sie sind stark durch Stimmungen anderer Menschen beeinflussbar und Erlebtes hallt in ihnen länger nach
- Eine intellektuelle Hochbegabung findet man bei vielen hochsensibler Menschen, sie ist aber nicht notwendig

Die Feinfühligkeit hochsensibler Menschen führt oftmals dazu, dass sie im „harten Alltag“ nicht immer so funktionieren, wie es von außen erwartet wird. Es besteht die Gefahr, dass auftauchende Schwierigkeiten dazu führen, dass diese Menschen mit ihren Eigenarten eher als schwach und defizitär betrachtet werden.

Insbesondere wenn sie auf Institutionen mit festen Rahmenbedingungen und stark vorgegebenen Normierungen treffen, entstehen häufig Konfliktpotentiale.

### 2. Hochsensibilität und Schule

Schule mit ihren Vorgaben muss in ihren Anforderungen und Lernsettings auf einen vorgestellten „Durchschnittsschüler“ abzielen. Die starken individuellen Bedürfnisse hochsensibler Menschen stehen oftmals in einem grundsätzlichen Konflikt zu den Notwendigkeiten, die Schule mit sich

bringt. Im Vergleich zur „Mitte der Schüler“ entstehen neue und andere Herausforderungen, wenn sich ein institutionalisiertes System, die Schule, und ein lebendiges System, der hochsensible Schüler, begegnen. Während der Hochsensible nach eigenen, individuellen, tiefgehenden Wegen sucht, muss Schule curriculare Vorgaben setzen, die häufig für den Hochsensiblen in seiner Vielschichtigkeit und Reizverarbeitung schwierig anzunehmen sind. Da hochsensible Menschen oftmals stark auf äußere Reize reagieren, ist das Setting von Schule schon eine nervliche Überforderung hochsensibler Menschen. Aber auch Lernvorgaben, - struktur und – inhalte stehen oftmals im Konflikt mit der differenzierten Grundeinstellung und den Bedürfnissen Hochsensibler. Sie brauchen Raum und Zeit, um verstärkt ihre Potentiale zur Entfaltung bringen zu können und ihren eigenen, oftmals sehr individuellen Lernweg beschreiten zu können, durch den ihre hohe Begabung Ausdruck finden kann. Dies impliziert auch die Notwendigkeit des Sich Erprobens beim Lernen, des Entdeckens eigener Interessen, Lern- und Lösungswege. Es bedarf also einer erhöhten Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Eigenarten hochsensibler Menschen.

### **3.) SchülerCoaching – MatheLernen im Lerninstitut SMS**

Exemplarisch zeigt sich die beschriebene Konflikträchtigkeit oftmals im Fach Mathematik. Dieses steht bekanntlich im Ruf eher formal und weniger kreativ als andere Fächer zu sein und Anforderungen zu stellen, die stärker in Richtung regelorientierter Normiertheit gehen. Hochsensible Schüler empfinden dann gerade in Mathematik häufig eine Diskrepanz zwischen ihren Fähigkeiten und Interessen und den schulmathematischen Anforderungen. Es gilt also insbesondere für diese Schüler Wege zu entdecken, wie sie mit den Anforderungen der Schule und ihren eigenen Grundkonstitutionen erfolgreich umgehen können.

Zur Unterstützung der Schüler bei den Herausforderungen im häufig erlebten „Angstfach Nr.1“, Mathematik, habe ich mich im Lerninstitut SMS u.a. auf das Gebiet „Mathematik und Hochsensibilität“ spezialisiert und biete auf Grund meiner langjährigen Erfahrung als Lehrer und Lerntherapeut „SchülerCoaching – Mathe Lernen“ an.

Der wesentliche Ansatzpunkt dieses Angebots ist die Eröffnung eines Raumes für mathematische Inhalte in Kombination mit einer Achtsamkeit für die Belage, Bedürfnisse, Wünsche und Beratungsanliegen des einzelnen Schülers. Dabei sind folgende Grundüberzeugungen tragend und erfahren je nach individuellem Schülerbedürfnis eine passende Gewichtung:

- Zeit und Raum zur Entfaltung eigener Fragen, Gedankengänge und mathematischer Lösungswege
- Individuelle, persönliche Erarbeitung schulmathematischer Inhalte
- Fehleroffenheit auf dem Weg zur Lösung
- forschendes Lernen auch in kleinem Rahmen
- bei Bedarf: hochkompaktes Arbeiten und Zusammenfassen relevanter Themen
- bei Bedarf: Mathematischer „Blick über den Tellerrand“ schulischer Inhalte insbesondere für hochbegabte Schüler, besondere mathematische Aufgaben für besonders Interessierte (Enrichment)
- Umgang und Lösen von Lernblockaden u.a. durch Wahrnehmen eigener Wünsche und Kompetenzen
- empathisches Lernen
- Schülernähe in Umgang und Sprache bei MatheLernen
- Beratende Gespräche zur Klärung der Schülerrolle und –bedürfnisse bei den Herausforderungen der Schule
- Individuelle Balance zwischen mathematischem Lernen und beratendem, reflektierendem Klären der eigenen Situation im System Schule
- Auffinden, Stärkung und Ausbau der vorhandenen Kompetenzen der Schüler in Abkehr von Defizitorientierung

**Konkrete Möglichkeiten des Angebots „SchülerCoaching – MatheLernen“ erläutere ich Ihnen gerne!**