

„Neben der Spur“- Strukturierte Übungen in der Einzelfallarbeit
Modul 5.3
Frau Gaby Bailey
Von Leslie Hansch

„Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“



Klientenvorstellung

Laura ist 15 Jahre alt. Sie geht in die 9. Klasse einer Realschule.

Sie lebt zusammen mit ihren Eltern in einer Wohnung mitten in Köln.

Sie ist das einzige Kind der Familie.

Häufig hat Laura Gefühlsschwankungen, welche die Eltern belasten, vor allem aber sie selbst. Immer häufiger herrscht zu Hause deswegen „dicke Luft“, weil ihr alles zu viel wird. In der Schule ist sie oft überfordert, obwohl sie zielstrebig ist und gute Noten haben könnte. Sie hat oft Schwierigkeiten zu lernen. Außerdem fällt es ihr schwer dem Unterricht zu folgen. Weder ihre Eltern noch die Lehrer verstehen sie.

Häufig ist sie von Reizen überstimuliert und nimmt oft so viel wahr, dass sie sich zurückziehen möchte. Außenreize, wie z.B. Lärm, grelles Licht oder Menschenmassen plagen sie. Sie besitzt eine extrem starke Innenwelt an Gefühlen und Gedanken, die sie beschäftigen.

Allgemein sind Lauras Grenzen schnell erreicht.

Sätze wie: „Sei doch nicht so empfindlich“ oder „Leg doch nicht jeden Satz auf die Goldwaage“ hört sie ständig.

Laura hat oft das Gefühl das mit ihr etwas nicht stimmt.

Exkurs: Was ist Hochsensibilität?

- mit hoher Wahrscheinlichkeit keine Krankheit
- ist hochwahrscheinlich angeboren
- weitverbreitet
- eher unbekannt in unserer Gesellschaft
- nach Elaine Aaron/ Psychologin, Psychotherapeutin „a neutral trait“ (engl. eine neutrale Eigenschaft)
- Bio- psychisches- Persönlichkeitsmerkmal (nach Eichert)
- Reize von außen werden stärker wahrgenommen
„sensibler Wahrnehmungsapparat“
- Reizverarbeitung lässt viele empfindlich erscheinen
- Starke Innenwelt an Gefühlen und Gedanken
- Bringt zum einen häufig Belastungen aber auch viele Fähigkeiten (Empathie, Gewissenhaftigkeit) mit sich
- Stößt auf wenig Verständnis und Toleranz in der Gesellschaft (gerade Jungs)
- Jeder kann in gewissen Situationen sensibel reagieren, das heißt nicht das man auch generell hochsensibel ist
- Erstreckt sich auf alle Lebensbereiche (Schule, Zu Hause, bei Freunden)

Exkurs: Forschungen zur Hochsensibilität

- Es konnte nachgewiesen werden, dass 15- 20% einer Population eine Hochsensibilität haben (Zahlreiche Studien von Elaine Aron)
- Iwan Pawlow: Mediziner, Physiologe und Nobelpreisträger fand mit einem Beschallungsexperiment heraus, dass 15-20% der Menschen auf Beschallung extrem hoch und sensibel reagieren
- Auch bei einigen Tierarten konnte nachgewiesen werden, dass es einen „responsiven Typ“ (gleichzusetzen mit hochsensiblen Typ) gibt.
- 15-20% sind schreckhafter, vorsichtiger, abwartender als der Rest =
Experiment mit dem Kürbiskernbarsch/ David Sloan Wilson 1993



Exkurs: Warum Beratung bei Hochsensibilität?

- Herausforderungen und Risiken von Hochsensibilität kennen lernen
- Umgang mit Hochsensibilität in unterschiedlichen Lebensbereichen
- Betreuung von Menschen mit Hochsensibilität
- Hauptziel: besondere Stärken von hochsensiblen Menschen fördern

Rahmenbedingungen der Didaktik

Meine Rolle: Ich bin Sozialarbeiterin und Psychosoziale Beraterin und arbeite mit hochsensiblen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ich arbeite in eigenen Beratungsräumen, je nachdem auch an anderen Orten oder am Telefon.

Vorarbeit: Laura habe ich bereits in zwei vorherigen Beratungsterminen kennen gelernt. Der Beratung gegenüber ist sie offen. Sie möchte selbst das sich die Situation in der Schule und mit ihren Eltern verbessert.

Bei dem heutigen Termin soll das Thema der „hochsensiblen Lernförderung“ behandelt werden.

Zeit: ca. 90 Minuten

Rahmenbedingungen der Didaktik

Raum: gemütliche, ruhige Atmosphäre,
Störquellen sollten vorab beseitigt werden (offenes Fenster, Straßenlärm, unangenehme Gerüche, Zimmertemperatur etc.)

Vorbereitung: geeignetes Lernmaterial bereitstellen und auf Funktionalität prüfen

Ziele: - Lauras Lerntyp erfassen
- Individuelle Strategien zum Lernen als Hochsensibler
- Hochsensible Lernförderung als Halt
- Lauras Temperament und die Anforderungen der Gesellschaft kompatibel machen

Didaktische Planung „Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Überblick	Erinnerung, Beruhigung, Erklärung über das Thema „hochsensible Lern- förderung“	Wie lernt man als hoch- sensibler? Herausfinden von Lauras individuellem Lerntyp (Mitgestal- tungsmöglichkeit), Lernhilfen ruhig und sensibel, Medien sollten reduziert sein/ nicht überreizen, generell Lernatmosphäre schaffen die keine unnötige Überreizung herbeiführt	Vortrag/ Gespräch	10 Minuten

Didaktische Planung „Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Einstieg	Individuelle Berücksichtigung des Intensivs an Lauras Interessen (Ziele und Wünsche)	Fragen wie: „Wie lernt Laura“? „Was ist Laura wichtig für die heutige Stunde?“ „Wo möchten wir am Ende hin/ was erreichen?“ werden erfasst und berücksichtigt	Gespräch Metakarten, Flip- Chart	10 Minuten

Didaktische Planung
„Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Arbeitsphase A	Entspannungsübung in Form einer Phantasiegeschichte	ConSenT- Methode	Entspannungsbrille (Evtl. Yogamatte)	15 Minuten

Didaktische Planung „Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Arbeitsphase B	Erfassen von Störquellen in einem Arbeitszimmer	Störquellen die beim Lernen stören im Arbeitszimmer erkennen (Insgesamt 10 Stück)	Störquellen-Karten (x10) Verschiedene Arbeitsmaterialien	5 Minuten

Didaktische Planung „Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Arbeitsphase C	Vorbereitung und Gestaltung eines positiven Lernumfeldes	Störquellen sollen nach Lauras Vorstellungen korrigiert werden. Anschließend gliedern. „Von was stört Laura am meisten zu was stört sie am wenigsten beim Lernen und warum?“	Verschiedene Arbeitsmaterialien, Flip-Chart, Gespräch	20 Minuten

Didaktische Planung
„Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Arbeitsphase D	Hochsensible kleinere/ Erfolgsgarantierende Übungseinheit für Laura	Laura erzählt was sie heute beim Praktikum gemacht hat	Gespräch/ Vortrag	5 Minuten

Didaktische Planung „Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Arbeits- phase E	Steigerung der Übungseinheit	Strukturieren nach Tagesablauf „was, wann“ und aufschreiben! (Selbstwertsteigerung „Du kannst es sehr wohl“)	Zettel und Stift	5- 10 Minuten

Didaktische Planung
„Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Arbeitsphase F	Besprechung und Lob des Lernablaufs	Ressourcen betonen, Lob des Lernablaufs, Schwierigkeiten entspannend entdramatisieren	Vortrag/ Gespräch	5- 10 Minuten

Didaktische Planung „Intensiv zur hochsensiblen Lernförderung“

Einheit	Thema	Inhalt/Methode	Arbeitsmittel	Zeit
Schlussphase	Feedback/ Reflexionsrunde	Haben wir unsere Ziele erreicht? Wo kann man in der nächsten Stunde weiter dran arbeiten? Was wiederholen? - Blick auf die Metakarten! Evtl. neue Terminvereinbarung!	Gespräch/ Metakarten	10 Minuten

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!