

Thema Schulbeginn: Hochsensibilität kann die positive Entwicklung des Kindes stören – muss sie aber nicht

«Jedes fünfte Schulkind ist hochsensibel»

Mit dem Schulstart Anfang Woche sind auf den Strassen des Kantons Aargau wieder über 80'000 Schülerinnen und Schüler der Volksschule unterwegs. Für jeweils über 7000 Kinder war es dabei der erste Kindergarten- oder der erste Schultag überhaupt. Doch nicht allen jungen Menschen fällt diese wichtige Umstellung in ihrem Leben leicht, das gilt besonders für hochsensible Kinder. Die Böjurer Sozialpädagogin Nicole Leu sagt: «Hochsensibilität hat auch positive Seiten, wenn man sie auch im Schulalltag zulässt.»

rc. Für Lehrpersonen ist der erste Schultag ebenfalls eine Herausforderung. Viele kennen ihre neuen Schüler noch gar nicht und doch müssen sie vom ersten Tag an auf viele verschiedene Bedürfnisse Rücksicht nehmen: Verhaltensauffälligkeiten, sprachliche Defizite, Herkunft, Religion oder auf die rein physischen Unterschiede zwischen Mädchen und Buben. Oft bleiben dabei Unsicherheiten im Umgang mit den unterschiedlichen Bedürfnissen über lange Zeit bestehen, insbesondere weil das Wissen dazu fehlt – zum Beispiel im Bereich der Hochsensibilität.

Kein klares Verhaltensbild

Mit diesem Thema beschäftigt sich Nicole Leu, ausgebildete Sozialpädagogin FH, Mutter und selber hochsensitiv veranlagt. Sie ist in Beinwil am See aufgewachsen und arbeitet in Schenkon. «Achtung! Hochsensibel ist nicht gleich Hyperaktiv», hält die 38-Jährige gleich zu Beginn des Gesprächs fest. «Zwar gibt es ähnliche Verhaltensweisen, die oft zu einer Verwechslung führen, es gibt aber zwei klare Unterschiede. Erstens ist Hochsensibilität keine Krankheit die man im klassischen Sinn heilen muss, und zweitens können sich Kinder mit hoher Sensibilität im Gegensatz zu Menschen mit ADS oder ADHS sehr gut konzentrieren, wenn sie nicht überreizt sind.»

15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel veranlagt, also gibt es auch in einer Schulklasse vier bis fünf Kinder, deren Reizbarkeit erhöht ist. Ein klares Verhaltensbild lässt sich



Sie ist selber hochsensibel: Sozialpädagogin Nicole Leu arbeitet in der Region mit Eltern von hochsensitiven Kindern zusammen. Sie sagt: «Es ist keine Krankheit die geheilt werden muss, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal mit dem man lernen muss, umzugehen.» (Bild: rc.)

dabei nicht beschreiben. Leu sagt: «Die meisten Betroffenen sind introvertiert, ziehen sich zurück, wenn es zu laut ist oder zu viele Eindrücke auf sie hereinprasseln. Es kommt aber auch vor, dass hochsensible Kinder laut und übermotiviert sind und auf diese Weise versuchen, mit den zu vielen äusseren Einflüssen zurecht zu kommen.»

Hochsensibilität erkennen

Die Abgabe von Ritalin oder eine andere Art medizinischer Behandlungen sei bei hochsensiblen Kindern nicht angezeigt, unterstreicht die Sozialpädagogin – Leu sieht andere Ansätze: Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, die Hochsensibilität des Kindes zuerst einmal zu erkennen und sie eben nicht mit Hyperaktivität zu verwechseln. Dazu gibt es gute Tests, die man unter www.nicoleleu.com gratis herunterladen kann. Danach sei es wichtig festzuhalten, dass Hochsensibilität nicht eine Krankheit ist, sondern eine Eigenschaft. «Wesensmerkmal» nennt man das in der Fachsprache, «Persönlichkeitsmerkmal» nennt es Nicole Leu – was etwas besser un-

terstreichere, dass von einem ganz persönlichen Charakterzug die Rede ist. Was ist aber zu tun, damit diese Hochsensibilität dem strukturierten Alltag nicht in die Quere kommt? «Zentral ist es, das Kind nicht verändern zu wollen. Man kann das Kind an neue Situationen heranzuführen, ihm beispielsweise einen Hörschutz besorgen oder den Umgang mit Lärm üben.» Leu vergleicht das Vorgehen mit einem Muskelaufbau. «Man trainiert die Situationen, die zu einer Verhaltensauffälligkeit führen könnten und stärkt damit das Selbstbewusstsein. Aufgabe der Erwachsenen und damit auch der Lehrpersonen ist es, offen im Umgang mit der Hochsensibilität zu sein und die Situation zu akzeptieren.»

«Ignoriert man die Besonderheit oder bewertet sie sogar mit negativen Aussagen wie «Du Sensibeli», kann das im Erwachsenenalter physische, psychische und soziale Folgen haben, die zu Depressionen und einem Burnout führen können», erklärt Leu. Respektiert man das besondere Wesen dagegen, könne auch viel Positives entste-

hen: «Hochsensible Kinder haben eine hohe Sozialkompetenz, sind aufmerksam und verfügen über eine hohe Wahrnehmungskraft. Sie beobachten, reflektieren und erkennen Zusammenhänge rasch und vielschichtig und sind sehr kreativ.» Dazu brauche es aber den Mut der Kinder und der Erwachsenen, die Besonderheit zu akzeptieren und Verhaltensmuster nicht per se negativ zu beurteilen.

Das Gebiet der Hochsensibilität ist gut erforscht, aber in der Bevölkerung kaum bekannt. Nicole Leu bietet selber Informations-Veranstaltungen online an, die nächste am Montag, 29. August via Zoom. Am Samstag, 3. September findet in Olten die jährliche Tagung des «Netzwerk Hochsensibilität» statt. «Wichtig ist es, daraus kein Tabu-Thema zu machen, sondern zu lernen, damit umzugehen. Als Erwachsene gelingt es mir inzwischen sehr gut, mich abzugrenzen, wenn mich etwas überfordert. Kinder brauchen da noch unsere Unterstützung.»

Indem über das Thema berichtet wird, ist schon ein grosser Schritt getan, ist die gebürtige Böjurerin überzeugt.

Bin ich Hochsensibel?

4 Indikatoren liefern die Antwort

rc. «Ich bin hochsensibel, aber ich habe keine Hochsensibilität». Dieses eine Wort sei wichtig, um zwischen einer Eigenschaft und einer Krankheit zu unterscheiden, sagt Nicole Leu. Hochsensibilität (oder auch Hochsensitivität) ist aber keine Krankheit und man kann sie deshalb auch nicht diagnostizieren, geschweige denn behandeln. «Man kann lernen, einen gelingenden Umgang damit zu bekommen», weiss die Sozialpädagogin. Voraussetzung dafür ist, überhaupt zu wissen, ob man diese Eigenschaft hat oder nicht. Eine klare Unterscheidung zwischen «normaler» oder einer ausgeprägten Sensibilität gibt es nicht. Anhand von vier Indikatoren kann man aber erkennen, ob man über den Wesenszug «Hochsensibilität» verfügt und allfällige Herausforderungen im Alltag möglicherweise darauf zurückzuführen sind: Werden alle vier Indikatoren (entwickelt von der amerikanischen Psychologin Prof. Dr. Elaine N. Aron) mit Ja beantwortet, sollte man sich der Thematik mal näher widmen.

• **Gründliche Informationsverarbeitung** – nichts wird dem Ungewissen überlassen, alles wird vorgängig genau analysiert, geplant, organisiert und hinterfragt. Begegnungen und Situationen werden auch im Nachhinein in Gedanken immer wieder wiederholt und reflektiert. Sind Sie das?

• **Emotionale Intensität** – Nehmen Sie positive wie auch negative Emotionen von sich selber und ihren Mitmenschen wahr? Bringen traurige Musik oder lustige Filme Sie gefühlsmässig aus der Balance?

• **Sensorische Empfindlichkeit** – Sie nehmen auf allen Sinnes-Ebenen detailliert, feinfühlig und differenziert alles mögliche wahr? Beispielsweise Missstimmungen beim Anblick anderer Menschen, oder Sie können alle Gewürze im Essen benennen oder haben immer wieder Mühe mit kratzenden Kleiderstoffen?

• **Übererregbarkeit** – Lärm, Überraschungen, grosse Menschenansammlungen oder Ungerechtigkeiten führen bei Ihnen zu starken emotionalen (Über-)Reaktionen? Vielleicht hervorgerufen durch das detaillierte und feinfühlig Wahrnehmen Ihrer Umgebung?

Schuljahresstart für 80'300 Schülerinnen und Schüler der Volksschule

Fachkräftemangel bleibt eine Herausforderung

Anfang dieser Woche starteten insgesamt 80'300 Volksschülerinnen und -schüler ins neue Schuljahr. Darunter auch 1560 Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen, die in Tagessonderschulen und 450 Kinder, die in Schulheimen unterrichtet werden. Das stetige Wachstum der Schülerzahlen ist auf allen Stufen zu beobachten. Dies zeigt sich dieses Jahr erstmals auch deutlich beim Übertritt von der Volksschule in die Sekundarstufe II. Derweil bleibt auch die Suche nach qualifizierten Fachkräften eine Herausforderung.

(Mitg.) Die Zahl der Aargauer Schülerinnen und Schüler an der Volksschule stieg seit dem Schuljahr 2014/15 kontinuierlich an von damals 71'900 auf heute rund 80'300 Schülerinnen und Schüler. Damit steigt weiterhin auch der Bedarf an qualifizierten Lehrern, die den Unterricht für diese Schüler alters- und stufengerecht durchführen und gestalten. Im neuen Schuljahr unterrichten an der Volksschule rund 9110 Lehrerinnen und Lehrer. Sie teilen sich 5840 Vollzeitstellen (Vorjahr: 5760).

Anhaltender Fachkräftemangel an der Volksschule

Die steigenden Schülerzahlen, die zahlenmässig starken Jahrgänge im Pensionierungsalter unter den Lehrpersonen, sowie der allgemein ausgetrocknete Arbeitsmarkt führen dazu, dass sich die Besetzung von offenen Stellen an der Volksschule anspruchsvoll gestaltet und von den lokalen Schulbehörden, insbesondere den Schulleitungen, hohen Einsatz und Flexibilität erfordert. Die Schulleitungen haben auch dieses Jahr keinen Aufwand gescheut, um den Unterricht sicherzustellen, mussten dabei teilweise aber auch auf schulinterne Überbrückungslösungen zurückgreifen. Sie erhielten bei Bedarf Beratung und Unterstützung durch die kantonale Schulaufsicht.

Gemeindeammänner-Vereinigung wird eingebunden

Ab Mai 2022 war auf kantonaler Ebene eine «Task-Force Fachkräftemangel akut» im Einsatz, welche sich aus Vertreterinnen und Vertretern des Departements Bildung, Kultur und Sport, dem Aargauischen Lehrerinnen- und Lehrerverband und dem Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Kanton Aargau zusammensetzte. Gemeinsam wurden kurzfristige Massnahmen und erweiterte Lösungsansätze

für die Besetzung der offenen Stellen mit qualifiziertem Personal entwickelt. Unmittelbar nach Schuljahresbeginn starten bereits wieder die Arbeiten zu den Sofortmassnahmen im Schuljahr 2023/24. Die Task-Force wird dabei durch Einsatz der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz und Einbindung der Gemeindeammänner-Vereinigung Aargau noch breiter abgestützt.

Gegenseitig ergänzende Massnahmen

Weiterhin hohe Priorität seitens des Regierungsrats und des Departements BKS geniesst das Projekt «Magis»: Es fasst alle kurz-, mittel- und langfristigen Massnahmen zusammen, welche zur Deckung des Personalbedarfs an den Volksschulen beitragen sollen. Es wird dabei keine einfachen und schnellen Lösungen geben, sondern vielmehr ein Strauss von sich idealerweise gegenseitig ergänzenden Massnahmen im Bereich der Aus- und Weiterbildung, der Steigerung der Attraktivität der Arbeitsbedingungen und der allgemeinen Wertschätzung des Lehrberufs.

Deutlich angestiegen sind in diesem Jahr auch die Schülerzahlen beim Eintritt in die Sekundarstufe II. 1605 junge Menschen (2021: 1398, das ist ein Zuwachs von 14,8 Prozent) haben sich für einen allgemeinbildenden Lehrgang

am Gymnasium oder der Fachmittelschule entschieden. Erfreulicherweise haben sich zahlreiche künftige Fachmittelschüler für die Berufsfelder «Erziehung und Gestaltung» sowie «Gesundheit» entschieden und richten ihren künftigen Berufsweg somit auf Branchen aus, in denen grosser Personalbedarf besteht.

Trend noch nicht erkennbar

6285 (2021: 6128) Lernende treten neu in die duale Berufsbildung oder ein vollschulisches Berufsbildungsangebot ein. Insbesondere im kaufmännischen Bereich wurden dieses Jahr deutlich mehr Lehrverträge abgeschlossen als im Vorjahr. Auffällig ist, dass der Zuwachs die allgemeinbildenden Lehrgänge an den Mittelschulen stärker betrifft als die duale Berufsbildung. Ob sich daraus ein allgemeiner Trend ablesen lässt oder ob es sich teilweise um eine vorübergehende Folge der Corona-Pandemie handelt und wie sich der Zuzug eher bildungsnaher Familien in urbane Regionen des Kantons Aargau auswirkt, kann zurzeit nicht abschliessend beurteilt werden. Das BKS wird die weitere Entwicklung verfolgen und zusammen mit den Berufsverbänden der beruflichen Grundbildung erforderliche Massnahmen zur Stärkung der dualen Berufsbildung prüfen.

Ein deutlicher Rückgang ist bei den Brückenangeboten festzustellen: Mit 660 (2021: 752) Lernenden haben sich diesen Sommer 12,2 Prozent weniger für ein Brückenangebot nach Abschluss der Volksschule angemeldet als noch vor einem Jahr.

Schulanfang

Bitte doppelt aufpassen!

(pd.) Der Schulweg ist für Kinder eine verspielte Angelegenheit. Sie tauchen in ihre eigene Welt ein, alles andere rückt in den Hintergrund – auch die Strasse mit ihren Gefahren. Rechnen Sie als Autofahrerin oder Autofahrer deshalb mit allem. Die wichtigsten Tipps:

- Rechnen Sie mit allem
- Tempo verlangsamen
- Bremsbereit sein
- An Schulwegen doppelt aufpassen
- Am Fussgängerstreifen ganz anhalten und keine Zeichen geben

Kinder sehen die Welt mit anderen Augen. Als Autofahrerin oder Autofahrer gilt deshalb: Passen Sie in der Nähe von Kindern doppelt auf. Mehr Infos: www.bfu.ch/doppelt-aufpassen.