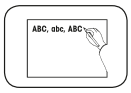
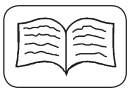
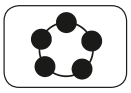
4.6.17 Sensibilität: zwischen dünner Haut und dickem Fell

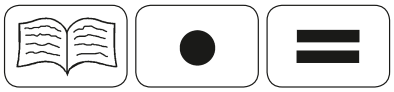
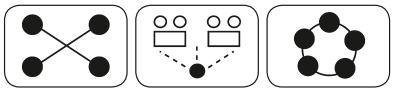
Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schülerinnen und Schüler sollen
- die Bedeutung des Begriffs „Sensibilität“ erfassen, indem sie Sätze mit Wortverwandten bilden und den Begriff durch Synonyme ersetzen,
- anhand von Fallbeispielen nachvollziehen, dass sich sensibles Wahrnehmen und Verhalten in Feinsinnigkeit, Fingerspitzengefühl, Intuition, Empfindsamkeit, Empathie … ausdrücken kann,
- die feinen Nuancen zwischen „sensibel“ und „zu sensibel“ (gefühlsduselig, mimosenhaft, weinerlich, dünnhäutig …) reflektieren und damit verbundene mögliche Vor- und Nachteile diskutieren,
- anhand von Fallbeispielen (Erste-Hilfe, Arbeit im Hospiz, Niederlage beim Sport …) nachvollziehen, dass es in bestimmten Situationen gesund und hilfreich ist, nicht „ungut sensibel“ Reize/Signale aus der Umgebung wahrzunehmen, um so stabil, robust, widerstandsfähig, professionell … mit den Herausforderungen umgehen zu können,
- die feinen Nuancen zwischen „dickem Fell“ und „zu dickfellig“ (lieblos, tölpelhaft, gefühlskalt, taktlos …) reflektieren und damit verbundene mögliche Vor- und Nachteile diskutieren,
- sich selbst in Situationen hineinversetzen und anhand einer Skala einschätzen, wie sie die Situation wahrnehmen und welche Haltung/Handlung sie bewirkt,
- dadurch erkennen und verstehen, dass es ganz menschlich ist – egal welches Temperament man hat – in bestimmten Situationen „sensibel“ zu reagieren,
- anhand von Aussagen das Erleben eigener und fremder Sensibilität reflektieren und darüber diskutieren, wie dieses Verhalten in unserer Gesellschaft oft wahrgenommen und bewertet wird.

VORSCHAU

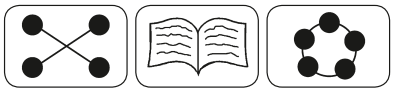
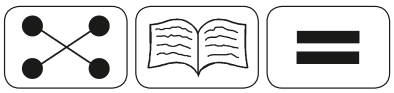
Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialen (M)
1. Stunde: Sensibilität/sensibel Als Einstieg in die Einheit bieten sich die Begriffe „Sensibilität/sensibel“ als Impuls an. Die Lehrkraft notiert diese an der Tafel und die Schüler äußern sich zunächst spontan. Dann notieren die Schüler Sätze, in denen Wortverwandte von „sensibel“ als Adjektiv, Nomen und Verb verwendet werden und tauschen sich über die Bedeutung aus. Auch die Beispiele von M1a können dafür genutzt werden. Mit dem Schreiben und Lesen von Definitionen (Aufgaben 4–5 von M1a) und dem Auswählen einer passenden Schrift endet die Stunde.	   Sensibilität, von *sensib-*; Adj.: sensibel. Zu den Bedeutungen: *bildungssprachlich:* Eigenschaft, Haltung, Handlungsweise, die in deutlichem Maße empfindsame Aufnahmebereitschaft für Signale der Umgebung und entsprechendes reagierendes Verhalten zeigt. *Medizin:* Empfindlichkeit für Reize, besonders auch für Schmerz. *Fotografie:* Empfindlichkeit des Filmmaterials für Licht. <u>Lösungen zu M1a:</u> Zu den Beispielen: Eva reagiert körperlich sensibel, Karim ist achtsam mit seinem empfindlichen Filmmaterial, Lotte ist vorsichtig mit ihrer Kontoverbindung, da es sensible Daten sind und Leland hat ein sensibles intuitives Gespür.

zur Vollversion

	WhatsApp Nachricht zwar las, jedoch nicht antwortet. **→ Texte 4.6.17/M3a und b*/****
Exkurs: Hochsensibilität Vertiefend kann an dieser Stelle der Einheit ein „Ausflug“ zum Thema „Hochsensibilität“ erfolgen. Die Schüler äußern zunächst ihre Vermutungen/ihr Wissen. Anhand der Aufgabe 1 von M4a tauschen sie sich mündlich aus. Es folgt das Lesen des Textes „Was ist HSP?“. Die Aufgaben a – h werden erneut herangezogen und anhand des Textes bearbeitet. Abschließend diskutieren und reflektieren die Schüler ihre Ergebnisse. Eine Recherche über die unzähligen Bücher zum Thema ist sicher interessant und macht deutlich, wie viele Menschen das Thema Hochsensibilität bewegt.	 <u>Lösungen zu M4a und b:</u> Es gibt unendlich viel Literatur und Material zum Thema „Hochsensibilität“. Allein im Internet finden sich über 1.000 Foren, Netzwerke, Tipps, Tests usw. Die Ursprünge gehen auf Arbeiten aus dem Jahr 1997 von Elaine N. Aron zurück. Der Text „HSP“ ist von der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften der Helmut Schmidt Universität in Hamburg. Hier wird eindeutig erwähnt, dass die Wissenschaft HSP weder als psychische Störung noch als Krankheit betrachtet, sondern als „Temperament“ einordnet. Der Forschungszweig ist noch recht jung; als Ursache wird eine genetisch bedingte spezielle Konstitution angenommen. **→ Texte 4.6.17/M4a und b*****
4. Stunde: Dickes Fell oder nichts für Sensible Thema war bislang „sensibles“ als auch „zu sensibles“ Verhalten in bestimmten Situationen. Folglich geht es nun um Fälle, in denen ein „gutes, gesundes dickes Fell“ hilfreich ist. Sieben Gruppen bekommen je einen der sieben Fälle. Anhand der Aufgaben 1 – 3 von M5a setzen sich die Schüler mit den Anforderungen (Reizen/Signalen), der Wahrnehmung und der Haltung/Handlung der Betroffenen auseinander und stellen die Fälle und ihre Ergebnisse dazu den anderen anschließend vor. Zum Abschluss werden die Ergebnisse reflektiert.	 <u>Lösungen zu M5a und b:</u> Bei diesen Fällen geht es um ein Verhalten, welches zumeist als robust, stabil, stressresistent, ausgeglichen, belastbar … bewertet wird (der Begriff „unsensibel“ trifft es nicht, doch „nicht ungut sensibel“ schon). Ludwig trägt die Sportniederlage mit Fassung. Timo reagiert gelassen, wenn er wegen seiner Figur provoziert wird. Agnes arbeitet im Hospiz. Nora reanimiert ein Verkehrsopfer. Fatou erträgt es, ausgebuht zu werden. Berke kann arbeiten, obwohl Lärm und Gedränge um ihn herum ist. Phillip fliegt in das Weltall, er erfüllt alle Voraussetzungen und ist physisch und psychisch stabil. Alle haben ein gutes „dickes Fell“, welches sie schützt und ihnen nützt, diese

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

	„Das rührt, berührt, beschäftigt einen sehr“ → Haltung/Handlung: ständig daran denken, darüber sprechen, es wirft einen aus der Bahn. Die Punkte 2, 3 und 4 liegen zwischen diesen Extremen. **→ Arbeitsblätter 4.6.17/M7a und b***
7. Stunde: Wie sensibel kann, darf, soll und muss man sein? Zum Abschluss der Einheit diskutieren die Schüler anhand von verschiedenen Aussagen die Vor- und Nachteile von „dünner Haut“ und „dickem Fell“, wie es von einem selbst und von anderen empfunden, erlebt und bewertet werden kann. Dazu bilden die Schüler sechs Gruppen. Je eine Gruppe bekommt eine der sechs Aussagen. Die Schüler tauschen sich aus und nehmen begründet Stellung. Anschließend werden die Aussagen und Stellungnahmen im Plenum präsentiert und es erfolgt eine abschließende Reflexion zu allen Aussagen.	 <u>Lösungen zu M8a und b:</u> Das Erleben eigener und fremder Sensibilität als auch das Bewerten dieser wird in den Aussagen sehr unterschiedlich beschrieben und erläutert. Sensible Menschen sind durch ihre empathische Art sympathisch. Auch eine „dicke Haut“ hat Berechtigung, hier zählt die Situation; in vielen Berufen gilt es, die Ruhe zu bewahren und trotz starker Reize/Signale professionell zu bleiben. Sensibilität zu leben ist schön, doch Vorsicht: Wer dafür keinen Sinn hat, belächelt diese Art. Dicke Haut ist gefragt, um den Alltag und das Leben zu meistern. In der Wirtschaft braucht es Mitarbeiter mit „dickem Fell“; sensible Menschen sind nicht belastbar. **→ Texte 4.6.17/M8a und b****
Zusatzmaterial/Differenzierung Die verschiedenen Materialien können innerhalb der Einheit als Quiz oder Impuls zum Anfang oder Ende einer Stunde genutzt werden. Denkbar ist auch, die Materialien schnell arbeitenden Schülern als Zusatzaufgabe anzubieten. Weiterhin können sie als Hausaufgabe Verwendung finden. Die Lösungen von M9g können zur Selbstkontrolle genutzt werden.	 • Synonyme/Sinnverwandte **→ Arbeitsblatt 4.6.17/M9a*** • Antonyme **→ Arbeitsblatt 4.6.17/M9b*** • Sensibelchen oder Teflon? **→ Arbeitsblatt 4.6.17/M9c*** • Sprachbilder: Sensibilität **→ Arbeitsblatt 4.6.17/M9d*** • Sprachbilder: dickes Fell **→ Arbeitsblatt 4.6.17/M9e*** • Dichter und Denker **→ Texte 4.6.17/M9f*/***** • Lösungen **→ Lösungen 4.6.17/M9g**

VORSCHAU

zur Vollversion

Sensibilität/sensibel

Arbeitsaufträge:

1. *Was versteht ihr unter dem Begriff „Sensibilität/sensibel"?*
2. *Verwendet den Begriff als Nomen oder Adjektiv in Sätzen. Welche Bedeutung/en sind damit verbunden? Ersetzt ihn dafür durch sinnverwandte Ausdrücke.*
3. *Lest folgende Beispiele: In welchen Lebensbereichen wird der Begriff verwendet?*

Beispiele:

Eva benutzt eine Lotion für sensible Haut. Sie ist vorsichtig, da sie zu Ausschlag neigt.

Lotte bestellt nichts im Internet. Sie ist skeptisch, denn ihre Bankverbindungen sind sensible Daten, die sie nicht ins Netz geben will.

Karim hat eine Analogfotokamera. Mit dem Filmmaterial geht er achtsam um, denn es reagiert sensibel auf Licht.

Leland hat gespürt, dass mit einem Jungen aus der Klasse etwas nicht stimmt, obwohl der Junge nichts sagte. Leland ist ein sensibler Mensch.

VORSCHAU

4. *Sammelt eure Ergebnisse und schreibt eine Definition für „Sensibilität/sensibel".*
5. *Lest die Definitionen auf Arbeitsblatt M1b und vergleicht diese mit euren. Was habt ihr aufgegriffen, was nicht?*
6. *Welche Schreibweise des Begriffs „sensibel" passt am besten zu der Bedeutung? Wählt aus (zwischen a bis f) und begründet eure Wahl.*

a) sensibel

b) *sensibel*

c) sensibel

d) **sensibel**

e) **sensibel**

f) sensibel

netzwerk lernen

zur Vollversion

Sensibilität: Definitionen

Sensibilität *w* (von*sensib-; Adj. sensibel), Sensitivität, Fähigkeit des tierischen und menschlichen Organismus zur Aufnahme von Reizen, die an das Vorhandensein von Sinnesorganen und Nerven geknüpft ist. (…)

(aus: https://www.spektrum.de; Stand: 28.9.2019)

Unter **Sensibilität** versteht die Medizin die Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen. Dazu gehören Fühlen und Empfindlichkeit. Diese Fähigkeit beinhaltet in erster Linie das Fühlen. Darüber hinaus ist der Begriff Sensibilität auch für die prinzipielle Empfindlichkeit der psychischen und physischen Systeme des Körpers gebräuchlich. Liegt eine gesteigerte Empfindlichkeit vor, ist von einer Idiosynkrasie die Rede. Der Begriff Sensibilität entstammt aus dem lateinischen Wort „sensibilis“. Übersetzt bedeutet es so viel wie „verbunden mit Wahrnehmung, Empfindung und Sinnen“ oder „fähig zum Empfinden“, wenn sich der Begriff auf den Menschen bezieht. Da jeder Mensch mit Empfindungsfähigkeiten zur Welt kommt, handelt es sich bei ihm um ein grundsätzlich sensibles Wesen.
Letztlich richtet sich die psychische Empfindungsfähigkeit danach, wie der Mensch seine Umwelt wahrnimmt und wie seine Wahrnehmungsfilter innerhalb des Gehirns ausgeprägt sind. (…) Bei der Sensibilität handelt es sich um eine Komplexleistung des menschlichen Nervensystems. Unterteilen lassen sich sensible Wahrnehmungen in Qualität und Quantität. In höheren Zentren des zentralen Nervensystems (ZNS) haben sie subjektive Empfindungen zur Folge. Beeinflusst wird die Sensibilität von intraindividuellen und interindividuellen Schwankungen. Das bedeutet, dass die Menschen gleiche Reize auf unterschiedliche Weise wahrnehmen. (…)

(aus: https://medlexi.de; Stand: 28.9.2019)

RSCHAU

Was für ein schönes Bild: sensibel wahrnehmen

netzwerk lernen
Mediengruppe Oberfranken
zur Vollversion

Teil 4: Unser gemeinschaftliches Leben

Merle	Jonathan
Der 9. Jahrgang fuhr in das Konzentrationslager Buchenwald. Gemeinsam mit den Lehrern besuchten sie die Ausstellung dort und nahmen an einer Führung durchs Gelände teil. Merle fing an zu weinen, bitterlich. Die Fotos von den Häftlingen lösten heftige Gefühle aus. Erst auf der Rückfahrt beruhigte sich Merle allmählich.	Zahnarztbesuche lösen bei vielen Unwohlsein und Ängste aus. Doch für Jonathan ist es unmöglich, ruhig auf dem Stuhl zu bleiben. Kürzlich hatte er Zahnweh und eine Kariesbehandlung stand an. In Absprache mit Ärzten und den Eltern wurde Jonathan unter Vollnarkose behandelt; die wird sonst nur für größere chirurgische Eingriffe eingesetzt.
Jessie Jessie hat ihrer Kollegin eine Nachricht über WhatsApp geschrieben. Jessie erkennt am blauen Haken, dass die Kollegin diese gelesen hat. „Aber warum schreibt sie nicht zurück?“ Diese Frage quält Jessie sehr. Sie grübelt den ganzen Tag, ob die Kollegin sie nicht leiden mag, ob sie was falsch gemacht hat und bittet eine Freundin um Rat.	 © Julien Eichinger – stock.adobe.com Sie ist sehr sensibel und fragt sich, warum sie noch keine Antwort erhalten hat.

VORSCHAU

Denkanstöße für alle:

- *Wie empfindet ihr das Verhalten der Betreffenden? Passt eines dieser Adjektive: mimosenhaft – gefühlsduselig – weinerlich – dünnhäutig – zerbrechlich – nicht belastbar – wenn ja, welches?*
- *Welches Verhalten könnt ihr gut nachvollziehen, welches weniger? Begründet eure Antwort.*
- *Gibt es bestimmte Situationen/Reize/Signale, auf die ihr ähnlich intensiv sensibel reagiert? Berichtet von euren Erfahrungen.*
- *Wie wird dieses sensible Verhalten – wie in den Fällen gezeigt – in unserer Gesellschaft wahrgenommen und bewertet? Berichtet von euren Beobachtungen und Erfahrungen.*
- *Vergleicht diese mit den Fällen aus der vorangegangenen Stunde: Welche Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede gibt es?*
- *Erläutert den möglichen Unterschied zwischen sensibel und zu sensibel. Welche Vor- und welche Nachteile können damit verbunden sein?*

netzwerk lernen
zur Vollversion

Wie sensibel kann, darf, soll und muss man sein?

Menschen – egal welcher Hautfarbe, welchen Geschlechts, welcher Kultur … – sind von Geburt an mit der Fähigkeit ausgestattet, Empfindungen wahrzunehmen, wenn es Reize oder Signale aus der Umgebung gibt: Alle Menschen sind demnach grundsätzlich s e n s i b e l. Welche Reize oder Signale wahrgenommen werden und ob bzw. wie darauf reagiert wird, kann sehr unterschiedlich sein. Ihr habt nun viel über Sensibilität gesprochen, über Situationen, in denen sich Menschen z. B. sehr dünnhäutig oder aber sehr dickfellig verhalten als auch darüber, wie dieses Verhalten in unserer Gesellschaft oft wahrgenommen und bewertet wird. Wie sensibel kann, darf, soll oder muss man sein? Welche Art wahrzunehmen und sich zu verhalten, ist gesund, menschlich, mitmenschlich? Welche eher hinderlich, für einen selbst und im Miteinander?

Du bist aber auch ein Sensibelchen!

Arbeitsaufträge:

1. *Bildet Gruppen und lest eure Aussage.*
2. *Wie denkt ihr darüber? Diskutiert.*
3. *Nehmt Stellung und begründet diese anhand von Beispielen.*
4. *Tauscht euch anschließend aus und diskutiert gemeinsam die verschiedenen Aussagen.*

✂ – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – ✂

Sensibilität ist eine tolle Eigenschaft. Menschen, die empathisch sind, empfindsam und taktvoll, weil sie ihre Umgebung feinsinnig wahrnehmen und sich dementsprechend verhalten, wirken einfach sympathisch und es ist sehr angenehm, mit ihnen zu tun zu haben. Menschen, die Stimmungen nicht wahrnehmen (können oder wollen) und sich grob und taktlos verhalten, nerven nicht nur, sie sind auch verdammt anstrengend.

✂ – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – ✂

Dünnes Fell oder dicke Haut? Beides ist gut. Es kommt auf die Situation an. Es ist bewundernswert, wie Menschen es schaffen, ihre sensible Seite zu leben und so mit ihren Gefühlen verbunden zu sein und dennoch in Situationen die Ruhe bewahren und gute Nerven haben, selbst wenn es intensive Reize oder Signale gibt; so ist es z. B. bei vielen Berufen, in denen Professionalität gefordert ist.

✂ – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – – – – ✂ – – – – – – – – – ✂

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Aufgaben zur Wahl: Antonyme für „sensibel“, Sinnverwandte für „unsensibel“

1. *Welche der Antonyme/sinnverwandten Wörter für „unsensibel“ haben eine eher positive, welche eine eher negative Konnotation? Welche sind eher neutral? Markiert „+“ für eher positiv, „–“ für eher negativ und „O“ für eher neutral.*

cool	unverwüstlich	widerstands-fähig
robust	dickhäutig	stark
grob	dickfellig	polternd
unkompliziert	belastbar	platt
stabil	ausgeglichen	grobklotzig
dumpf	stumpfsinnig	gefühlskalt
tölpelhaft	lieblos	tough

2. *Wählt Adjektive aus und bildet Sätze, in denen sie vorkommen.*

VORSCHAU

zur Vollversion