

Sensibel für Sensibilität

Einiges Wissenswertes über Hochsensibilität

Lydia Hahn-Löbl

„Fühlen Sie sich schnell überwältigt von grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Textilien auf der Haut?“
„Brauchen Sie nach einem ereignisreichen Tag längere Zeit, um zur Ruhe zu kommen?“
„Sind Sie leicht schreckhaft?“
„Wenn Sie Hunger haben – kann Sie das besonders unruhig und gestresst machen?“
„Werden Sie schnell von Stimmungen anderer Menschen beeinflusst?“
„Kann Sie Kunst, Literatur oder Musik tief bewegen?“
„Treffen Sie Lebensveränderungen sehr heftig?“
„Glauben Sie, dass Sie feine Antennen haben?“
„Waren Sie als Kind eher ruhig, zurückhaltend und haben gerne auch alleine gespielt?“

Vielleicht habe ich Sie mit diesen Fragen auf das Thema Hochsensibilität neugierig gemacht.

- 1. Allgemeine Einführung**
- 2. Was ist Hochsensibilität?**
- 3. Hochsensible Kinder**
- 4. Buchtipps, Adressen und andere Hinweise**

1. Einführung ins Thema

Der Begriff Hochsensibilität stammt von Dr. phil Elaine N. Aron, die dieses Thema zu ihrem Lebenswerk machte. Sie entwickelte aufgrund von wissenschaftlichen Untersuchungen und in Verbindung mit der analytischen Psychologie nach C.G. Jung ein Rahmenmodell, in dem Hochsensibilität genau definiert werden kann. In etlichen Veröffentlichungen hat sie über die bahnbrechenden Erkenntnisse berichtet. Hochsensibilität ist keine Störung, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Hochsensible Menschen reagieren stärker als andere auf Reize der Umgebung und auf interne Reize, sie nehmen äußere und innere Unstimmigkeiten feinfühlicher wahr.

Inzwischen ist auch in Europa viel über Hochsensibilität geschrieben worden und Betroffene treffen sich in Selbsthilfegruppen. Sogar ein Verein hat sich in Deutschland gegründet. Hochsensible Menschen können sich in Kursen und Selbsterfahrungsseminaren zu dem Thema austauschen.

Ich teile nicht die Auffassung von einigen, dass das Thema Hochsensibilität ein „Trendthema“ ist und von daher auch nicht ernst genommen werden kann. Ausschlaggebend für die Beurteilung sollte immer auch sein, ob es für Betroffene hilfreich und sinnvoll ist, sich mit Hochsensibilität auseinanderzusetzen. Dies muss eindeutig mit „ja“ beantwortet werden.

Blitzinfo:

Aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems nehmen Hochsensible mehr und intensiver wahr als andere Menschen.

Dies hat manche Vorteile, führt allerdings auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit. (1)

Die Dipl. Psychologin Sandra Konrad von der Helmut-Schmidt-Universität (Uni der Bundeswehr Hamburg), forscht derzeit, auch im Rahmen des IFHS (Informations- und Forschungsverbandes Hochsensibilität), zum Thema Hochsensibilität. Auch an der Uni Regensburg laufen aktuell Studien. Da es derzeit noch keine wissenschaftlich geprüfte diagnostische Instrumente zum Thema gibt, sind diese Arbeiten hochinteressant. Bisher beruhen die deutschen Fragebögen auf der Selbsteinschätzung der Betroffenen bzw. den Eltern betroffener Kinder.

2. Was ist Hochsensibilität?

Die Informationsverarbeitung eines hochsensiblen Menschen ist anders als bei der Mehrheit der Menschen, die

Sinneseindrücke werden komplexer verarbeitet. Viele subtile Nuancen aus der Alltagswelt werden wahrgenommen. Unter Hochsensibilität versteht man eine erhöhte Empfänglichkeit für äußere und innere Reize aufgrund eines veranlagungsbedingten, besonders leicht erregbaren Nervensystems. Dies führt zu einer höheren emotionalen Reaktivität. Man geht davon aus, dass ungefähr 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind, sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen. Wenn sie also zu den Hochsensiblen gehören, dann sind sie in einer großen Minderheit beheimatet. Manchmal wird die Hochsensibilität nach außen hin „versteckt“ und kann von anderen kaum oder nicht wahrgenommen werden.

„Hochsensible Menschen nehmen alle Sinneseindrücke viel stärker wahr als andere.“ (2)

Hochsensible Personen, die um ihre spezielle Andersartigkeit noch nicht wissen, glauben häufig, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Sie denken, sie seien zu empfindlich oder zu dünnhäutig, glauben zudem womöglich krank zu sein oder nicht richtig zu „ticken“. Sie versuchen oft gegen die erhöhte Sensibilität anzukämpfen, um nicht Außenseiter zu sein, oder um nicht aufzufallen.

Die eigene Hochsensibilität zu erkennen bedeutet für die meisten eine Offenbarung und diese geht mit einer großen Erleichterung einher. Es ist dann eine Selbstannahme mit dem „So-sein“. Eine innere Beruhigung kann so eintreten, was auch zu mehr Selbstverständlichkeit und Selbstsicherheit führen kann. Die eigene Hochsensibilität in einer meist reiz überflutenden Gesellschaft bewusst zu leben, ist dennoch eine Herausforderung.

„Erfahrungsgemäß hilft das Wissen, hochsensibel zu sein, die ungeheuren Anstrengungen, so sein zu wollen wie die meisten anderen, aufgeben zu können und sein Leben im Bewusstsein der eigenen Besonderheit anzunehmen.“ (3)

So kann Hochsensibilität schließlich als Stärke betrachtet werden. Die eigenen „feinen Antennen“ der Wahrnehmung können dann bewusst in Beziehungen, im Beruf - im ganzen Leben als Bereicherung erlebt werden. So ist in vielen Berufen die Feinfühligkeit, z.B. in einem künstlerischen oder therapeutischen Beruf, eine wichtige Kompetenz.

„Wer hochsensibel ist, hat das Potential, diese Sensibilität auf eindrucksvolle Art in vielen Bereichen seines Lebens einzusetzen. Er kann aus dieser Eigenschaft eine Gabe machen. Er muss allerdings dafür sorgen, dass seine Umgebung zu den eigenen Bedürfnissen passt. Das ist die Herausforderung, vor der Menschen mit hochsensiblen Charakter stehen.“ (4)

Dies kann bedeuten, dass hochsensible Menschen sich öfter zurückziehen müssen, um die Reize aus der Umgebung verarbeiten zu können. Auch bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes kann das Wissen der eigenen Hochsensibilität dazu beitragen, dass konzentriertes Arbeiten besser möglich ist, z.B. in dem Lärmquellen reguliert werden oder grelles Licht durch verträgliches, sanftes ersetzt wird. Auch der Schlafplatz sollte so gewählt sein, dass ein hochsensibler Mensch zur Ruhe kommen kann.

In der Gestaltung von Beziehungen ist es wertvoll, die besonderen Bedürfnisse von hochsensiblen Menschen zu berücksichtigen. Es sind meist die intensiven Einzelgespräche in einer ruhigen Umgebung, die besonders geschätzt werden.

3. Hochsensible Kinder

Wenn Sie als Eltern wahrnehmen, dass Ihr Kind schüchtern, zaghaft, schreckhaft oder sensibler als andere Kinder ist, schnell wahrnimmt, ob etwas „nicht stimmt“ und leicht überreizt von Lärm, Licht, Wärme, Kälte oder taktilen Impulsen ist, so ist es ratsam in Erwägung zu ziehen, ob es hochsensibel ist. Sollte sich dies bestätigen, so kann diese Erkenntnis - mit einer dann anderer Betrachtungs- und Umgangsweise - sehr hilfreich für beide Seiten sein.

„Lange bevor ich wusste, dass mein Kind hochsensibel war, war mir intuitiv klar, dass mein Sohn „anders“ war. Er ist aufmerksam, unglaublich kreativ, gewissenhaft, vorsichtig, wenn er mit neuen Situationen konfrontiert wird, sehr verletzlich, wenn seine Freunde grob zu ihm sind; er hält nichts von spielerischen Rangeleien oder rauen Sportarten und empfindet Gefühle intensiver als andere...“ (5)

Hochsensible Kinder sind anderen gegenüber sehr mitfühlend und teilen gerne mit anderen. Sie haben eine detaillierte Wahrnehmungsweise, die gestärkt werden soll.

Für Eltern, auch für Großeltern, ErzieherInnen, TherapeutInnen, ist es wichtig, sich der Verletzlichkeit hochsensibler Kinder bewusst zu sein. Diese brauchen ganz besonders ein achtsames, haltendes und Grenzen setzendes Umfeld. Hochsensible Kinder schätzen Regelmäßigkeiten, Gewohnheiten, alltägliche Rhythmen und brauchen Anregung im verträglichem Maß, sowie immer wieder erholsame Ruhe. Unvertraute Rituale, unvorhergesehene Ereignisse und zu große Reizeinwirkungen können verunsichernd auf das Kind wirken und das Nervensystem überfordern. Dabei kann es sehr zornig werden. Geborgenheit und Sicherheit, ausreichender Schlaf und Rückzugsmöglichkeiten tagsüber ist für hochsensible Kinder besonders wichtig.

Christine Mittermayr, eine Ergotherapeutin, schreibt von den hilfreichen 3R: Rituale, Regeln, Reviere (mehr dazu auf den Internetseiten von „zartbesaitet“).

Als Eltern können sie auf Zeichen von Überreiztheit bei Ihrem Kind achten und dafür sorgen, dass es sich beruhigen kann, besonders nach aufregenden Situationen.

Kinder brauchen Ermutigung und Aufrichtigkeit in der Kommunikation und schätzen ein sicheres, harmonisches Zusammenleben. Sie sollen in ihrem Selbstbewusstsein und in ihrer eigenen Intuition gestärkt werden. Dies alles ist für eine gesunde kindliche Entwicklung wichtig, noch mehr für hochsensible Kinder.

Es kann sein, dass Ihr Kind Unterstützung braucht, sich in Gruppen zu integrieren. Zeiten, in denen Ihr Kind zurückgezogen glücklich ist, sind wertzuschätzen.

Künstlerische Neigungen und Kreativität sollten auf jeden Fall unterstützt werden.

Und: Solange Ihr hochsensibles Kind glücklich ist und sich zu einem selbstsicheren jungen Menschen entwickelt, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.

In der Therapie mit hochsensiblen Kinder (wobei Hochsensibilität keine Diagnose ist, keine krankhafte Störung) sind diese von Kindern abzugrenzen, die ADS oder ADHS (hyperkinetische Störungen) haben. Kinder mit Hochsensibilität können zwar unruhig sein, können sich aber gut konzentrieren.

4. Bücher (Auswahl), Adressen, Hinweise

Mit viel Feingefühl, Ulrike Hensel

Wenn die Haut zu dünn ist, Rolf Sellin

Leben mit Hochsensibilität, Susan Marletta-Hart

Außergewöhnlich normal - hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel..., Anne Heintze

Empfindsam erziehen, Julie Leuze

Mein Kind ist hochsensibel – was tun?, Rolf Sellin

Das hochsensible Kind, Elaine Aron

Leben mit hochsensiblen Kindern, Susan Marletta-Hart

Internetseiten Hochsensibilität (Auswahl):

www.zartbesaitet.net

www.empfindsam.net

www.aurum-cordis.de

www.hochsensibel.org

www.hochsensibilitaet.ch

www.susanmarlettahart.com

Tests zu Hochsensibilität finden Sie z.B. unter www.zartbesaitet.net

Gesprächskreise, Foren, Workshops finden Sie im Internet oder bei den AutorInnen der Bücher.

Zu 1. Blitzinfo von der Internetseite von IFHS: www.hochsensibel.org

Zu 2. „Zu laut, zu grell, zu heiß“ Artikel in den Nürnberger Nachrichten vom 7.11.2015 von Eva Dignös

Zu 3. Aus: „Mit viel Feingefühl“, Ulrike Hensel, S. 22

Zu 4. Aus: „Leben mit Hochsensibilität“ von Susan Marletta-Hart, Seite 18