

„Hochsensible nehmen Reize stärker auf, verarbeiten sie aber auch langsamer.“

# Feine Antennen



Hochsensibilität ist eine Gabe, aber auch eine Herausforderung. Ein Interview mit Brigitte Schorr, Buchautorin und Leiterin des Instituts für Hochsensibilität in Altstätten/Ostschweiz

## Was ist Hochsensibilität?

Hochsensible Menschen sind ausgestattet mit einem übererregbaren Nervensystem, das heißt, sie nehmen innere und äußere Reize stärker wahr als normalsensible Menschen.

## Wie unterscheiden sich hochsensible von normalsensiblen Menschen?

Das erste grundlegende Kriterium zur Unterscheidung ist die schmale Komfortzone. Darunter verstehe ich den Bereich, in dem alles in Ordnung ist und man sich wohlfühlt: die Temperatur passt, keine Gedanken stören, der Stoff kratzt nicht auf der Haut ... Dieser Bereich ist bei Hochsensiblen deutlich schmaler als bei Normalsensiblen. Wenn zum Beispiel Normalsensible abends nach einem langen Arbeitstag mit den Kollegen etwas trinken gehen können, geht das bei Hochsensiblen nicht mehr. Diese verhältnismäßig schmale Komfortzone ist allerdings kein konstanter Bereich, sondern sie muss täglich oder sogar fast stündlich neu ausbalanciert werden. Was vor einer Stunde okay war, kann jetzt nicht mehr passen. Das fühlt sich für die Betroffenen, aber auch für die Umwelt, manchmal sehr anstrengend an.

Das zweite Kriterium ist die Neigung zur Überstimulation. Durch die Möglichkeit, mehr Reize wahrzunehmen und aufzunehmen, ist das Nervensystem ständig in einer Art Alarmbereitschaft. Es kommt selten zur Ruhe.

Das dritte Kriterium ist das lange Nachhallen. Hochsensible nehmen Reize stärker auf, verarbeiten sie aber auch langsamer. Die Dinge, die sie wahrnehmen,

und die Reize, die auf sie einströmen, bleiben länger in ihrem Nervensystem erhalten. Das kann manchmal dazu führen, dass die Betroffenen noch Wochen nach einem Ereignis oder nach einer Situation etwas zur Sprache bringen müssen, was ihnen noch dazu einfällt oder was sie noch beschäftigt.

Das führt manchmal dazu, dass die Umwelt meint, sie seien nachtragend. Dabei handelt es sich nur um eine Strategie des Nervensystems, die Eindrücke zu verarbeiten, und das braucht einfach länger. Das vierte Kriterium ist die stark ausgeprägte individuelle Wahrnehmungsfähigkeit. Hochsensible können unterschiedliche Dinge stark wahrnehmen. Die meisten Hochsensiblen können Beziehungen stark wahrnehmen, atmosphärische Stimmungen erspüren und sich gut in ihr Gegenüber hineinversetzen. Es gibt aber auch kognitiv veranlagte Hochsensible, die schnell den roten Faden in etwas sehen. Sie entdecken sofort den Rechtschreibfehler auf einer Seite, können schnell Verbindungen knüpfen, sind schnell in vernetztem Denken. Und es gibt die sensorischen Hochsensiblen, die eben vor allem über die Sinne wahrnehmen und beispielsweise Geräusche sehr stark empfinden oder Geschmäcker sehr subtil wahrnehmen können.

## Wie kommt es zur Hochsensibilität?

Da sind sich die Forscher noch ziemlich uneinig. Die meisten gehen davon aus, dass Hochsensibilität angeboren ist, die Betroffenen also bereits mit diesem sensiblen Nervensystem auf die Welt kommen. Ein Teil ist aber auch der Meinung,

dass man Hochsensibilität durch gewisse Ereignisse im Leben erwerben kann. Man weiß allerdings nicht genau, ob es sich um dieselbe Art von Hochsensibilität handelt. Manchmal ist die Abgrenzung schwierig, zum Beispiel zwischen hochsensibler Veranlagung und einer posttraumatischen Belastungsstörung. Die meisten Hochsensiblen, die mir begegnet sind, hatten auch schon als Kind einen Wesenszug, der auf Hochsensibilität schließen lässt. Bei mir persönlich war es zum Beispiel das außerordentlich hohe Gerechtigkeitsempfinden. Stimmungen und Beziehungen konnte ich früher auch schon sehr subtil wahrnehmen, aber als Kind hat man noch nicht die Möglichkeit, das verbal auszudrücken.

## Wie kann ich feststellen, ob ich wirklich hochsensibel bin?

Wenn Sie sich als empfindlich fühlen oder auf bestimmte Dinge empfindlich reagieren, heißt das noch nicht, dass Sie auch hochsensibel sind. Grundlegend sind die ersten drei Kriterien, die ich genannt habe, die müssen alle vorhanden sein. Es gibt aber auch gute Tests, die man machen kann, um sich dem Thema anzunähern, zum Beispiel auf der Seite [www.zartbesaet.net](http://www.zartbesaet.net). Es gibt auch ausführliche Fragebögen, zum Beispiel in den Büchern von Elaine Aron (siehe Buchtipps). Und wenn man sich dann noch nicht sicher ist, wäre vielleicht eine Beratung sinnvoll, um Klarheit zu erlangen.

## Wenn ich diese Klarheit habe, sollte ich dann meine Umgebung darüber informieren, dass ich hochsensibel bin?

Da rate ich sehr zur Vorsicht, denn es kann sehr kontraproduktiv sein. Man muss sich bewusst sein, dass in unserer Gesellschaft die Sensibilität keinen sehr hohen Stellenwert genießt. Und wenn man sich zu früh auf die Fahnen schreibt, hochsensibel zu sein, kann das nach hinten losgehen. Sensibilität wird oftmals mit Schwäche assoziiert. Es wird ...

... unterstellt, dass man mimosenhaft ist und nicht belastbar. Gerade im Arbeitsleben kann einem das zum Nachteil sein. Ich denke, dass man erst einmal für sich selbst eine Haltung dazu entwickeln soll. Viele, die ihre Hochsensibilität im Erwachsenenalter feststellen, sind zuerst oft gar nicht so glücklich damit. Sie empfinden es erst einmal als Belastung. Und wenn man selbst noch nicht zu einer wirklich zufriedenen Haltung gefunden hat und sich auch ein Stück weit daran freuen kann, wird man es wahrscheinlich auch der Umwelt nicht adäquat vermitteln können.

Ich denke, es reicht, wenn man sich selbst auf die Spur kommt und Erfahrungen macht: Was wirkt überstimulierend? Was kann ich gut ertragen? Welche Reize mag ich und welche sind einfach zu viel für mein Nervensystem? Daraufhin sollte man versuchen, die Situationen punktuell dementsprechend zu gestalten. Dass man im Büro vielleicht einen anderen Schreibtisch bekommt oder dass man mehr Grünpflanzen hinstellt, um die Atmosphäre anders zu gestalten.

### **In ihrem aktuellen Buch beschäftigen Sie sich mit hochsensiblen Müttern. Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen denn diese Mütter?**

Das Stichwort „Reizüberflutung“ ist allgegenwärtig. Auch für eine normalsensible Mutter kann es sehr anstrengend sein, 24 Stunden am Tag fürs Baby und später fürs Kleinkind oder Schulkind da zu sein. Ich denke aber, dass hochsensible Mütter noch stärker darunter leiden, weil sie vieles verstärkt wahrnehmen. Dazu kommt oft noch ein schlechtes Gewissen, weil wir alle ja auch mit dem Bild einer „guten Mutter“ groß geworden sind.

### **Was kann Müttern in dieser Situation helfen?**

Alles fängt bei mir mit der Beobachtung an. Durch subtile und wirklich feine Beobachtungen des eigenen Verhaltens kann ich mir selbst auf die Spur kommen. Manchmal ist den Betroffenen selbst gar nicht bewusst, was alles reizüberflutend wirken kann. Deshalb ist es wichtig festzustellen, was auf sie überstimulierend wirkt und wie sie sich entspannen können. Es geht darum, eine

Balance zu finden zwischen Aktivität und Ruhezeiten. Ruhezeiten einzuplanen ist für Hochsensible kein Luxus, sondern Notwendigkeit, um das Nervensystem wieder zur Ruhe zu bringen und die Impulse abzubauen.

### **Und wie kann ich erkennen, ob mein Kind hochsensibel ist?**

Wenn man sich vor Augen hält, dass Hochsensibilität wahrscheinlich angeboren ist, dann ist sie auch vererbbar. Das heißt, es gibt wahrscheinlich jemanden in der Familie, der auch hochsensibel ist. Das kann, muss aber nicht ein Elternteil sein. Meistens fällt auf, dass diese Kinder schon im Kindesalter Dinge stärker wahrzunehmen scheinen. Manchmal sind die Kinder auch besonders zurückhaltend, was soziale Kontakte angeht. Oder sie sind sehr empathisch, das heißt, sie empfangen Gefühlssignale von ihren Bezugspersonen, obwohl überhaupt nichts ausgesprochen wird. Sie sind oft auch sehr harmoniebedürftig, sie empfinden Konflikte, die sie nur beobachten, genau so stark, als wenn sie selbst betroffen wären. Auch das lange Nachhallen ist schon bei Kindern zu beobachten.

### **Stimmt es, dass Kinder, die eigentlich hochsensibel sind, manchmal die Diagnose ADS oder ADHS bekommen?**

Ja, leider schon. Das liegt daran, dass die Fachwelt sich noch ein wenig sträubt, sich mit dem Thema Hochsensibilität auseinanderzusetzen. Es gibt tatsächlich Überschneidungen, vor allem zu ADS, also dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ohne Hyperaktivität. Hochsensible Kinder wirken vielmals tatsächlich unkonzentriert, was ja auch ein Diagnosekriterium bei ADS ist. Aber man muss sich anschauen, welche Ursache das hat. Bei Hochsensiblen geschieht die Unkonzentriertheit aufgrund von Überstimulation, normalerweise können sich hochsensible Kinder aber gut konzentrieren. Und das können ADS-Kinder nicht. Bei Kindern mit ADS sind die Auffälligkeiten in Schule und Elternhaus gleich. Bei Hochsensiblen dagegen sind das Verhalten in der Schule und das Verhalten im Elternhaus oft unterschiedlich.

Interview: Bettina Wendland

## **Buchtipps:**

- Brigitte Schorr: Hochsensibilität. Empfindsamkeit leben und verstehen (SCM Hänssler)
- Brigitte Schorr: Hochsensible Mütter (SCM Hänssler)
- Elaine Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen (MVG Verlag)
- Susan Marletta-Hart: Leben mit hochsensiblen Kindern (Aurum)
- Samuel Pfeifer: Der sensible Mensch. Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit (SCM Hänssler)
- Christa und Dirk Lüling: Lastentragen – die verkannte Gabe. Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger (Asaph)

## **Webtipps:**

- [www.ifhs.ch](http://www.ifhs.ch): Website des Instituts für Hochsensibilität, das von Brigitte Schorr geleitet wird
- [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org): Internetpräsenz des deutschen Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität
- [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net): Website des österreichischen Vereins zur Förderung hochsensibler Menschen
- [www.hochsensibilitaet.ch](http://www.hochsensibilitaet.ch): Website der Therapeutin Marianne Schauwecker mit vielen Infos und Tests





YTK/photocase

# Hochsensibler Familienalltag

Stefanie Andreas über Feinfühligkeit und schmale Wohlfühlzonen

**G**estern war mal wieder so ein Horror-Tag für Hochsensible. Ich stehe früh auf, kümmere mich um die Kinder und frühstücke eine Banane. Hastig packe ich meine Tasche, weil ich zu einer wichtigen Sitzung in der Grundschule fahren muss, wo ich ehrenamtlich engagiert bin. Ich habe mir fest vorgenommen, mich nicht in fruchtlose Diskussionen zu verstricken, aber dann kann ich doch wieder nicht meinen Mund halten. Vor und nach dem Termin laufe ich zwischen Musikraum und Aula hin und her und schlepe Instrumente für eine Aufführung später am Nachmittag. Ich besorge noch schnell Gummibärchen, weil ich die für ein Sommerfest brauche, das gleich beginnt. Dazu fahre ich mit einem Auto voller Kinder in den Nachbarort. Fürs Mittagessen reicht die Zeit nicht, also knabber ich nur ein Stück Wassermelone. Spielen, Reden, Tanzaufführungen, und dann bin ich schon wieder auf dem Weg zur Grundschule, um die Aufführung meiner AG-Mädchen noch mitzubekommen. Ich bin schon jetzt müde, aber zu Hause warten noch zwei hungrige Mäuler. Abends sitze ich erschöpft auf dem Sofa und mir fällt auf, dass ich den ganzen Tag nur Obst gegessen habe.

## Gedanken-Chaos

So ein Tag wie der eben beschriebene würde jeden Menschen müde machen, gar keine Frage. Das Problem für Hochsensible fängt aber jetzt erst an: Ich

liege im Bett und komme nicht zur Ruhe. Meine Gedanken springen zu jeder Szene an diesem Tag, jedem Gespräch, jeder Person. Habe ich alles richtig gemacht? Bin ich zufrieden mit mir? Habe ich Frau X verletzt oder war sie nur schlecht gelaunt? Ich bin todmüde, aber mein Kopf steigert sich in ein inneres Chaos von Gedanken und Gefühlen hinein. Passend dazu tobt draußen ein heftiges Gewitter, und mein Mann ist noch mit dem Auto unterwegs. Da steht mein (hochsensibler) Sohn in der Tür und sagt: „Mama, es ist Gewitter, was soll ich jetzt machen?“ „Leg dich wieder hin!“, schnauze ich ihn an. Gegen Mitternacht kommt mein Mann nach Hause, er war noch mit Freunden in einer Kneipe. Ich maule herum, während er unseren Sohn ins Ehebett holt. Jetzt wird es mir erst recht unmöglich sein einzuschlafen.

## Kratziges Wäscheschild

Es gibt nur eine schmale Wohlfühlzone für Hochsensible, das macht das Leben so unendlich anstrengend. Wann bin ich eigentlich richtig zufrieden und entspannt? Wenn es nicht zu heiß und nicht zu kalt ist, das Essen gerade richtig gesalzen, kein Wäscheschild im Nacken kratzt, die Kinder sich nicht streiten und der nächste Urlaub gebucht ist. Manchmal verfall ich angesichts der Komplexität des Alltags in einen Zustand von Überforderung und Selbstmitleid. Oder ich unterdrücke das Gefühl von Unwohlsein und stürze mich

in die Arbeit. Gesund ist das alles nicht. Aber ich kann ja nicht aus meiner Haut. Ich bin, wie ich bin – und gerade das war eine wichtige Einsicht für mich: Gott hat mich so geschaffen, wie ich bin. Deshalb versuche ich, mich zu akzeptieren. Ich nehme mir viele kleine Auszeiten, lerne, Veranstaltungen abzusagen. Ich brauche viel Zeit für mich, Menschen strengen mich an. Deshalb ziehe ich mich – wenn nötig – zurück, verbringe aber auch bewusst Zeit mit guten Freunden. Und wenn mich der Alltag überrollt und überfordert, lege ich Gott jedes einzelne Problem vor die Füße: den Konflikt, die ausweglose Situation, das Gefühl von Schuld und Versagen. Und ich erlebe, dass er mich entlastet und befreit.

## Bewunderung

Und die Hochsensibilität hat ja auch ihre guten Seiten: „Mama“, sagt mein Neunjähriger, „ich habe ein Gedicht für meinen Freund geschrieben. Der hatte doch gestern seinen schlechten Tag.“ Er zeigt mir die Stelle, wo er noch keinen Reim gefunden hat und wir überlegen gemeinsam. In dem Moment sind wir beide entspannt und glücklich. Ich bin voller Bewunderung für seine Feinfühligkeit, seinen Sinn für Sprache, seine Kreativität. Ich drücke ihn und sage: „Du bist etwas ganz Besonderes. Ich hab dich lieb.“ „Ich dich auch, Mama“, sagt er.

Stefanie Andreas lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Stade.