

„Mehr Antennen auf Empfang“

„Stell Dich nicht so an!“. Es sind Worte, die Menschen mit besonderen Persönlichkeitsmerkmalen öfter hören dürften. Möglicherweise liegt auch eine Hochsensibilität vor. In diesem Fall „ticken“ die Betroffenen einfach anders. Für Außenstehende ist das dann nur schwer zu verstehen. Ein Gespräch mit der Expertin Veronika Jost-Mausen über diese Feinfühligkeit, die bisher noch nicht wissenschaftlich anerkannt ist.

VON CHRISTIAN SCHMITZ

Was heißt eigentlich genau „Hochsensibilität“?

Hochsensibilität wird leider häufig missverstanden und gleichgestellt mit mimosenhaft, überempfindlich, verletzlich, verwundbar. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung feinfühlicher wahr als andere Personen und haben einen ausgeprägteren Empfindungssinn.

Welches sind die typischen Merkmale?

Es werden vier typische Eigenschaften festgestellt: Hochsensible sind sich umweltbezogener Feinheiten bewusster. Sie erkennen oft kleine Details, Unstimmigkeiten, nehmen Stimmungen und Veränderungen deutlicher wahr. Außerdem verarbeiten sie Informationen „tiefer“. Sie machen sich sehr viele Gedanken, sind äußerst gewissenhaft und zuverlässig oder denken komplex. Zudem verfügen sie über eine erhöhte emotionale Reaktivität sowie Empathie. Hochsensible reagieren sehr emotional, fühlen sehr stark mit, empfinden manchmal einen regelrechten Welt-schmerz, reagieren mitunter impulsiv und heftig. Zudem sind sie schneller überstimuliert und brauchen häufiger und mehr Rückzug und Ruhe.

Woher kommen diese Merkmale? Woran liegt das?

Man kann sich das so vorstellen, als ob hochsensible Menschen mehr Antennen haben, die auf Empfang sind. Sie nehmen mehr Reize wahr und noch dazu intensiver. Somit hat ihr Gehirn deutlich mehr zu verarbeiten und es braucht länger um diese zu filtern, zu sortieren, sich abzugrenzen und sich davon zu erholen. Ihre Sinne sind häufig überstimuliert. Sie nehmen Gerüche, Geräusche, Licht, Geschmack, Körperempfindungen, Gefühle stärker wahr, weil sie viele Dinge gleichzeitig wahrnehmen.

Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Kommt ein Mensch in einen Raum, so nimmt er beispielsweise die Menschen und vielleicht die Möbel, die dort sind wahr. Ein hochsensibler Mensch nimmt zudem das Raumklima, den Geruch, das Licht, die Farben, die Harmonie oder Disharmonie, Spannungen, die Stimmung der anwesenden Menschen, die eigene Stimmung, die Nebengeräusche, wie das Surren von Elektrogeräten oder das Ticken der Uhr, wahr. All das strengt an und zehrt Energie.

Gibt es eine Definition für Hochsensibilität?

Die amerikanische Psychotherapeutin Elaine N. Aron hat sich intensiv mit dem Phänomen befasst und definiert Hochsensibilität wie folgt: „Hochsensible Individuen haben die angeborene Neigung, ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen und gründlicher nachzudenken, bevor sie handeln.“

Wie „misst“ man denn Hochsensibilität?

Elaine N. Aron hat sich seit



Alles zu viel? Hochsensible Menschen und Kinder sind oft leicht erregbar und sensorisch sehr empfindlich.

Foto: picture alliance/dpa

den 90er Jahren intensiv mit dem Thema Hochsensibilität auseinandergesetzt, eine eigene Forschungsarbeit durchgeführt und psychologische Wissenschaftsliteratur zum Thema ausgewertet. Sie ist es auch, die den Begriff „Highly Sensitive Person“ – auf Deutsch: „Hochsensible Person“ – geprägt hat. Sie hat zahlreiche Bücher zum Thema veröffentlicht. Dennoch ist Hochsensibilität noch kein wissenschaftlich anerkanntes Persönlichkeitsmerkmal. Es kursieren Tests und Fragebögen, die allerdings keiner einheitlichen Definition folgen. Es gibt keine standardisierten Tests, die eine Hochsensibilität zuverlässig messen können. Meist basiert man sich bei der Erkennung auf einen von Aron entwickelten Fragebogen, der sich auf Selbstaussagen basiert. Dennoch ist es für Betroffene meist hilfreich sich darin wiederzuerkennen und ein besseres Selbstverständnis und eine bessere Selbstannahme zu entwickeln.

Ab wann spricht man von Hochsensibilität?

Folgt man dem von Aron entwickelten Fragebogen, so spricht man von Hochsensibilität, wenn mehr als 12 von 23 Fragen mit Ja beantwortet werden. Auch wenn weniger Aussagen zutreffen, diese aber sehr ausgeprägt sind, kann man bereits von einer Hochsensibilität ausgehen. Viel wichtiger als die Menge der zutreffenden Aussagen ist allerdings, die Menschen darin zu unterstützen ein positives Selbstbild zu entwickeln und zu lernen ihre Wesensart wertzuschätzen und gut mit sich umzugehen. Die meisten hochsensiblen Menschen fühlen sich in Gruppen andersar-

tig und daher nicht „normal“, nicht wie alle anderen. Sie stellen sich selbst in Frage, fühlen sich verunsichert und haben oft Mühe ein stabiles Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Inwiefern kommen Sie mit dem Thema in Kontakt?

In meiner Beratungstätigkeit begleite ich Menschen darin, ihr Potenzial zu entfalten und ein Leben zu führen, das ihnen entspricht. Dazu gehören auch viele hochsensible Menschen. Immer wieder kommen Menschen nach Burnout zu mir, haben das Gefühl mit vielen Situationen überfordert zu sein. Sie sind oft lange über ihre Grenzen hinausgegangen, haben sich zu lange das zugemutet, was für weniger sensible Menschen kein Problem darstellt. Sie haben gegen ihre eigene Wesensart angekämpft, statt sie zu erkennen und anzunehmen. Wenn ich den Eindruck habe, dass sie hochsensibel sein könnten, spreche ich dieses Thema an, erkläre ihnen, was es bedeutet und unterstütze sie darin, ihre Wesensart anzunehmen. Wer sich selbst so annimmt, wie er

ist, auf seine Bedürfnisse achtet und eine gesunde Selbstfürsorge entwickelt, trägt entscheidend zum eigenen Wohlbefinden bei. Es ist oftmals wichtig, ein gutes Selbstmanagement zu entwickeln, um Reizüberflutung und Überforderungssituationen vorzubeugen. Gleichermaßen geht es darum, die Stärken dieser Art zu erkennen und zu nutzen. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, wie wichtig es ist, sich selbst so anzunehmen wie man ist und sich nicht zu verbiegen und in einen Rahmen zu zwingen, der nicht passt. Die eigene Sensibilität zu erkennen, achtsam damit umzugehen und sinnvoll einzusetzen, ist eine gewinnbringende Herausforderung. Hochsensibilität ist in vielen Berufen eine absolute Stärke.

Kommen Sie häufig damit in Berührung?

Viele meiner Klienten sind hochsensibel – mal mehr, mal weniger ausgeprägt. Für die meisten ist es entlastend zu erfahren, dass es sich um ein gar nicht so seltenes Phäno-

men handelt. Wichtig ist vor allem gut damit umzugehen und die Fähigkeiten als Stärke zu nutzen.

Gibt es Zahlenmaterial? Wie viele Menschen gelten als hochsensibel?

Laut Ulrike Hensel, die als Autorin und Coach für Hochsensible arbeitet, liegt der Anteil der Hochsensiblen in der Bevölkerung bei 15 bis 20 Prozent. Es gibt sowohl hochsensible Frauen wie Männer. Allerdings wird die Hochsensibilität bei Frauen leichter angenommen als bei Männern. Bei Männern wird dies vornehmlich als Schwäche verurteilt, obschon dies keineswegs der Fall ist. Männer haben noch stärker Tendenz, dies zu verbergen.

Sie deuten an, dass Hochsensibilität oft als Zeichen von Schwäche angesehen wird – oft bei Männern. Hat sich in der Wahrnehmung trotzdem etwas getan?

In den letzten 15 Jahren hat sich tatsächlich viel getan. Der Begriff Hochsensibilität wird häufiger genutzt und auch

anerkannt. Leider wird er allzu oft missverstanden. Vor allen Dingen ist es wichtig, ihn als das zu sehen, was es ist, nämlich eine besondere Art, Reize zu verarbeiten. Es reicht nicht zu sagen „stell dich nicht an“. Auch sollte es keine „Entschuldigung“ für alles Mögliche werden. Auch den Hut „ich bin etwas Besonderes“ sollte man sich nicht aufsetzen. Wichtig ist in meinen Augen, Kinder und auch Erwachsene anzunehmen, zu unterstützen und ihnen zu helfen, damit umzugehen. Ein hochsensibler Mensch kann unter passenden Bedingungen herausragende Leistung bringen, unter unpassenden Bedingungen auch regelrecht versagen. Die Rahmenbedingungen haben auf hochsensible Menschen mehr Einfluss, als auf weniger sensible Menschen. Die Reize bei einem Einkaufsbummel beispielsweise können für die einen Menschen sehr stimulierend sein, für hochsensible Menschen allerdings eine Reizüberflutung darstellen, von der diese sich deutlich länger erholen müssen. Auch ein Großraumbüro oder große Schulklassen sind für Betroffene deutlich belastender, als für weniger sensible Menschen. Manchmal reicht es allerdings, sich einen ruhigeren Sitzplatz zu suchen, der weniger Reizen ausgesetzt ist, einen Gehörschutz zu tragen, um sich vor zu vielen Reizen zu schützen. Wettkampfsituationen können für viele sehr stimulierend sein und sie zu Höchstleistungen antreiben. Hochsensible Menschen hingegen können schon, wenn sie unter Beobachtung stehen, extrem verunsichert sein und bei Wettkämpfen komplett versagen, obschon sie eigentlich äußerst kompetent sind.

ZUR PERSON

Veronika Jost-Mausen hat viele Jahre Berufserfahrung

- Veronika Jost-Mausen (52) stammt aus St.Vith, lebt aber schon lange in Hünningen bei Büllingen. Sie hat einen Bachelor-Abschluss in Sozialer Arbeit (Sozialassistentin) und blickt auf 31 Jahre Berufserfahrung im psychiatrischen Bereich zurück und ist seit elf Jahren selbstständig als Potenzial- und Orientierungsberaterin tätig.
- „Die Begleitung von hochsensiblen Menschen fällt in



Veronika Jost-Mausen

Foto: privat

meine selbstständige Beratungstätigkeit. Ich unterstütze Menschen darin, ihren persönlichen beruflichen und privaten Lebensweg zu gestalten, ihr Potenzial auszuschöpfen und ein gesundes Selbstmanagement zu entwickeln“, sagt die Expertin über sich.

- Weitere Informationen zu ihrer Arbeit gibt es unter www.eos-potenzialberatung.be.