

Hochsensibel in einer unsensiblen Welt

Charlotte wachte gerädert auf. Wieder hatte sie denselben Alptraum: Sie kommt mit dem Umzugswagen zum Haus und alle Wohnungen sind bewohnt. Abends konnte sie die letzte Zeit lange nicht einschlafen, da an allen Ecken und Enden der Zweifel nagte, ob es richtig war, die neue berufliche Herausforderung anzunehmen und dafür einen Umzug ins Ausland in Kauf zu nehmen. Der Arbeits- als auch Mietvertrag waren unterschrieben, Arbeitsumfang und Kompetenzen auf ihr Betreiben klar formuliert. Diese ewigen Zweifel hat Charlotte mit den 15 – 20% gemeinsam, die mit einer hochsensiblen Nervenkonstitution leben und ganz zeitgemäß mit dem zeitsparenden Kürzel HSP für **hochsensible Person(en)**, bezeichnet werden. Dieses Phänomen ist noch kaum erforscht und besonders in Deutschland wenig bekannt. Entdeckt und zum ersten Mal beschrieben wurde es von der amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron. Sie machte die ersten Studien und bot somit die Grundlage für weitere Veröffentlichungen verschiedener Autoren.

Hochsensible Personen wurden mit einem Nervensystem ausgestattet, das ihnen erlaubt mehr zu hören, zu riechen, zu sehen, zu fühlen als andere, das heißt, sie reagieren stark auf externe Reize. Sie haben eine Wahrnehmungsfähigkeit, die weit über dem durchschnittlichen Wahrnehmungsniveau liegt. Der Unterschied liegt dabei nicht in der Wahrnehmungsfähigkeit der Rezeptoren, sondern in der Verarbeitung im Gehirn. Hochsensible Personen nehmen über ihre Sinne die jeweilige Situation wesentlich umfassender auf, als dies beim durchschnittlichen Menschen der Fall wäre. Bei einer alltäglichen Begegnung etwa nimmt ein Hochsensibler nicht nur sein Gegenüber wahr, sondern zugleich auch dessen Gestik, Mimik und Kleidung. Seine Wahrnehmung erfasst in vergleichbarem Maße den Aufbau und die farbliche Komposition des Raumes, sowie die Stimmung der anwesenden Personen. Ihm fällt es aufgrund dieser Reizüberflutung schwer, sich auf Teilaspekte der Situation zu konzentrieren. Situationen wiederum, die beim durchschnittlichen Menschen eher Langeweile auslösen, können von hochsensiblen Personen mitunter als angenehm stimulierend und emotional bereichernd empfunden werden, da auch sehr feine Nuancen von ihnen wahrgenommen werden können. Was für nichthochsensible Personen eine mittelstarke Erregung ist, kann bei hoch sensible Personen zu Übererregung führen. So ist verständlich, dass die Aufnahme und Verarbeitung dieser vielfältigen

Reize bei ihnen schnell zur Erschöpfung führt. Vor allem bemerken hoch sensible Persönlichkeiten, dass sie nicht so viele Reize wie andere tolerieren können. Als Erwachsene sind sie in der Lage mehr zu denken, zu reflektieren oder zu bemerken. Die Verarbeitung der Reize erfolgt dabei meistens unbewusst oder körperbewusst. Laute Musik, Menschenmengen oder einfach ein turbulenter Tag stressen die Betroffenen und sie brauchen mehr Zeit und Ruhe für sich alleine, als andere, um sich wieder zu erholen.

Mehr als andere müssen sich diese Menschen mit ihren seelischen Verletzungen auseinandersetzen, da sie dieses nicht einfach vergessen oder ignorieren können. Seelische Krisen bewältigen sie oft weder leicht noch schnell. Solche Krisen können die Betroffenen tiefer treffen und führen bei ihnen eher zu Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen.

Probleme kann es schon in der Kindheit geben, wenn ihre Sensibilität nicht erkannt wird. Sie können tiefe Traumata erfahren. Kleine Kinder können ihre Befindlichkeiten und Bedürfnisse noch nicht artikulieren, nicht sagen, wann sie sich überfordert fühlen. Sie reagieren mit Rückzug und wesentlich häufiger mit Unruhe, Unkonzentriertheit und Aggressivität. Symptome, die schnell in die Schublade von ADS oder ADHS geschoben werden und rasch zu einer medikamentösen Behandlung führen.

Das extreme Gespür und die große Offenheit für die Umwelt macht eine hoch sensible Persönlichkeit vorsichtig. Jede Veränderung kann schwierig sein. Sie sind nicht bekannt für schnelles Handeln. Sie sehen die Konsequenzen von Worten und Handlungen voraus. Hochsensible Personen können zutiefst fröhlich sein, aber unfähig, dies auszudrücken. Sie werden als gehemmt und menschen-scheu betrachtet. Sie mögen keine Geselligkeiten und bevorzugen intime Gespräche unter vier Augen. Es ist für sie entlastend wenn akzeptiert wird, dass sie einfach lieber lange Spaziergänge in der Natur genießen, als Fußballspiele, Tennis-Matches oder andere Großveranstaltungen.

Wenn hochsensible Personen sensibel gegenüber bestimmte Reize sind, zum Beispiel besondere Düfte, grelles Neonlicht, starke Hell-Dunkel-Kontraste, starke Lichtreflexe oder Menschen mit bestimmten Charaktereigenschaften, dann müssen die

hoch sensiblen Personen ihre Kreativität einsetzen, um Wege zu finden, diese Situationen zu vermeiden.

Anstatt sich zu zwingen geselliger zu sein und sich besser anzupassen, müssen hochsensible Personen lernen ihre Sensibilität wertzuschätzen und entsprechend mit ihr umzugehen. Dies ist allerdings in unserer Gesellschaft sehr schwierig. Viele nehmen es persönlich und es kommt zu Missstimmungen und schwelenden Konflikten. Man wird schnell als schwach, schüchtern und komisch angesehen, nicht ernst genommen, ein Außenseiter. Hochsensible werden als uneinheitliche Personen erlebt, was häufig Irritationen und Unsicherheit bei anderen Menschen auslöst, da diese mit unvertrauten Verhaltens- und Reaktionsmustern umgehen müssen. Auch müssen die Hochsensiblen aufpassen, sich nicht zu sehr an den Wünschen der Anderen zu orientieren. Ein geringes Selbstbewusstsein kann zu der Gewohnheit führen, hauptsächlich die Bedürfnisse der anderen Personen zu befriedigen. Dies kann so weit führen, dass sie sich letztlich überwältigt und einsam fühlen in einer Beziehung, die sie nicht beenden können.

Die Fähigkeit eines hoch sensiblen Menschen, subtile Signale des anderen wahrzunehmen, beeinflusst die Kommunikation. Unter Umständen benötigen sie eine schlaflose Nacht, um sich darüber klar zu werden, was sie bezüglich einer bestimmten Sache fühlen und wie sie damit konstruktiv umgehen können.

Was das Essen betrifft, sind die Betroffenen ebenfalls sehr empfindsam. Ihr Körper toleriert nicht alle Lebensmittel gleichermaßen. Eine hohe Sensibilität gibt es auch gegenüber Medikamente und anderen Behandlungen, wie zum Beispiel physiotherapeutische. Neben der erhöhten Allergie- und Unverträglichkeitsbereitschaft kommt der Dosierung ein besonderes Gewicht zu. So ist die Gefahr gegeben, dass die niedrigste empfohlene Dosis für eine hochsensible Persönlichkeit bereits eine Überdosierung bedeutet mit den entsprechenden Reaktionen. Die positive Kehrseite dabei ist, dass hoch sensible Personen in der Regel auf alternativmedizinische Behandlungen sehr gut ansprechen.

Jedenfalls sollen hoch sensible Menschen sich nicht scheuen ihre Ärzte und Therapeuten auf ihre konstitutionelle Besonderheit aufmerksam zu machen und bei Unverständnis den Arzt oder den Therapeuten zu wechseln.

Viele hoch sensible Personen haben es schwerer, den richtigen Beruf zu wählen, Freunde zu finden und generell ein hohes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl aufzubauen.

Im Beruf werden sie bei Beförderungen oft übergangen, und das, obwohl sie verantwortungsbewusst, kreativ und projektorientiert sind. Hochsensible können ihre Kompetenz oft nicht zeigen, wenn sie bei der Arbeit beobachtet werden oder unter Zeitdruck stehen. Dabei sind sie im Allgemeinen sehr gewissenhaft und haben die Fähigkeit, sich tief zu konzentrieren. Besonders gut schneiden sie bei Aufgaben ab, die Schnelligkeit, Wachheit und Genauigkeit erfordern. Hoch sensible Menschen sind besonders gut darin, schon kleine Unterschiede zu entdecken.

Die Betroffenen vergessen leicht, welche wunderbaren Vorteile die Hochsensibilität hat: sie sind kreativ, haben ein tiefes Verständnis für sich und andere, vermögen sehr feinfühlig und sanftmütig zu sein. Sie können sich berühren lassen von den Gefühlen und Stimmungen anderer Menschen, sind sehr einfühlsam und haben ein gutes Gespür für subtile Botschaften.

Hochsensible Personen reflektieren insgesamt mehr und sind in der Lage, feine Unterscheidungen zu treffen. Sie nehmen stärker wahr, was unter der Oberfläche abläuft, sind meistens intuitiv veranlagt. Oft wissen sie einfach, was vor sich geht, können es aber nicht sagen, wie es dazu gekommen ist. Sie haben häufig den so genannten sechsten Sinn sowie eine visionäre und künstlerische Begabung.

Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass es für Hochsensible nicht nur die „Stress-Seite“ gibt, sondern dass diese Menschen wunderbare und außergewöhnliche Fähigkeiten haben, die genauso selten sind, wie ihre geringe Reiztoleranz. Grundsätzlich ist darauf hinzuweisen, dass hoch sensible Persönlichkeiten, nicht alle geschilderten Wesensmerkmale aufweisen. Auch hier gibt es von Mensch zu Mensch Unterschiede in der Zusammenstellung, Ausprägung und Intensität der Merkmale, Es kann jedoch gesagt werden, dass je mehr Merkmale auf einen zutreffen, desto höher die Wahrscheinlichkeit ist hochsensibel zu sein.

Informationen

Internet: www.hochsensible.de
www.zartbesaitet.net
www.empfindsam.de

ADS/ADSH oder HSP?

Eine äußerst wichtige Frage, die so gut wie nie gestellt wird. ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und ADHD (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität) wird mittlerweile häufig thematisiert und ist somit recht bekannt, während von HSP (Hoch sensible Persönlichkeiten) kaum einer etwas weiß. Es ist besonders in Bezug auf die Kinder wichtig, dass dies geändert wird, um Fehldiagnosen mit weit reichenden Folgen zu vermeiden, besonders da in unserer Zeit sehr oft bei Verhaltensauffälligkeiten wie Bewegungsunruhe und Konzentrationsstörungen Amphetamine wie zum Beispiel Ritalin verschrieben werden, die bei HSP fehl am Platz wären

In den Regelkindergärten wird es jedoch nicht gern gesehen, wenn ein Kind häufig für sich alleine spielt, oder sich anderweitig zurückzieht. Aus Ermangelung der entsprechenden Kenntnis, wird dies als gestörte Sozialfähigkeit betrachtet, gegen die etwas unternommen werden muss und die Möglichkeit eines gesunden Bedürfnisses wird nicht in Betracht gezogen.

Unsere Betreuungs- und Bildungseinrichtungen sind überhaupt nicht auf hoch sensible Kinder eingestellt. Allein der Regelkindergarten mit seinem ständig sehr hohen Geräuschpegel bedeutet besonders für diese Kinder einen Dauerstress und ständige Überreizung. Dazu kommt, dass die Räume voll hängen mit allerlei Dingen und so eine starke visuelle Dauerreizung erzeugen. Auch das sich Einstellen auf die vielen anderen Kindern bei den doch relativ großen Gruppen kann schnell zu einer Überforderung führen. Gift für diese Kinder sind die so genannten offenen Kindergärten, bei denen der Gruppenverband aufgelöst wurde und dadurch kaum eine feste Struktur vorhanden ist. Anstelle fester Gruppen, gibt es in den Räumen verschiedene Angebote für die Kinder, zu denen sie sich in freien stets wechselnden Gruppen zusammenfinden. Eine echte Alternative sind neben den Waldorfindergärten die Waldkindergärten.

Was ist los mit Deutschlands Kindern

Der Strahl der Morgensonne leuchtet in die Puppenecke. Sie ist noch aufgeräumt. Oberflächlich aufgeräumt. In der Puppenkleiderkiste liegt eine nackte Plastikpuppe mit dem Gesicht nach unten. Zwischen der Puppenmütze und –hose ragt ein einzelnes Puppenbein. Die Beinamputierte Puppe liegt unter einem Stapel anderer nackten, achtlos in den Puppenwagen geworfenen Puppen. Den drei im zweiten Wagen geht es nicht viel anders. Eine hat einen amputierten Arm, der sich in der Schüssel mit dem Plastikgemüse wieder findet. Ein Szenario, welches in vielen deutschen Kindergärten anzutreffen ist.

Wenn man sich in Erinnerung ruft, was offensichtlich immer mehr in Vergessenheit gerät, dass die Puppen die Kinder der Kinder sind, fühlt man einen kalten Schauer über den Rücken ziehen. Unweigerlich schieben sich die Bilder der jüngsten Überfälle der Münchener U-Bahn und die gehäuft auftretenden Kindermorde vor das innere Auge. Es drängt sich einem der Spruch auf „Sag mir wie das Kind mit den Puppen umgeht und ich sage dir was für ein Mensch er wird. Es wäre interessant zu untersuchen, ob der Grund zu der Beziehungslosigkeit zu den ‚Spielkindern‘, die sich offensichtlich Kinder und Erwachsene teilen, mit dem steifen, kalten und künstlichen Material zusammenhängt. Eine Stoffpuppe, egal wie unvollkommen sie ist, lädt nun mal eher zum auf den Arm nehmen lieb haben für Alt und Jung ein, als die Plastikpuppen.

Sie werden sich fragen, was die Puppe mit der U-Bahn Prügelei und den Kindsmorden zu tun? Ich sage, sehr viel. Im Spiel mit dem Puppen lernen die Kinder spielerisch den Umgang als Vater und Mutter und untereinander. Sie üben, ohne dass sie es merken, Liebe, Fürsorge, Hingabe, Sorgfalt, Familie und soziale Fähigkeiten, bei Bedarf mit Hilfe des Erziehenden. Des gleichen auch die Rollenspiele. Für diese Spiele wird immer weniger Freispielzeit in den Kindergärten eingeplant, da man der Meinung ist, da lernen die Kinder nichts. Wie viel jedoch die Kinder gerade in der Freispielzeit fürs Leben lernen, erleben und erfahren, kann man sehr gut in Waldorfk Kindergärten beobachten, die noch großen Wert auf das Freispiel legen und einen sehr bewussten Umgang mit Puppen pflegen.

Seit PISA besteht der Mensch in erster Linie aus Kopf. Entsprechend werden Erziehungs- und Bildungspläne ausgerichtet. Der Verstand aber ist kalt. Nur das Herz ist warm. Und Herzensbildung scheint out zu sein. Wen wundert die zunehmende Gewaltbereitschaft? Wo sind noch geduldige Erziehende, die den Kindern eine Chance geben, selber Lösungswege ausprobierend zu finden. Zuviel Hilfsbereitschaft kann entwicklungsverhindernd sein. Wo sind Erziehende, die Kinder nicht gleich laufen lassen, wenn sie keine Lust mehr haben, sondern liebevoll helfen und motivieren den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn es schwierig und mühsam wird? Vor dem Gipfel umdrehen bedeutet Frust. Den Gipfel erklimmen, auch wenn es furchtbar anstrengend ist, heißt uneingeschränktes Glücksgefühl erleben. Im gewissen Sinn high zu sein, ganz ohne Drogen. Wer das einmal erlebt, nimmt für ein weiteres drogenfreies Glückserlebnis so manche Mühsal auf sich. Macht durch Gewalt führt wie die Drogen nur scheinbar zum Glück und ist nach meinem Eindruck auch ebenso eine zur Sucht führende Ersatzhandlung.

Der Mangel an spielerisch gemachten Erfahrungen ist nur ein Aspekt des Problems. Ein anderer ist die zunehmende Sprachlosigkeit in unserer Gesellschaft. Dort wo Worte fehlen greift man eher zur Faust. Es wird viel zu wenig gesprochen. Eher lässt man durch ein Medium reden. Es sind schon lange nicht mehr ausschließlich ausländische Kinder und Jugendliche deren Wortschatz zu klein ist, es sind auch erschreckend viele deutsche Kinder. Sprache lernt man jedoch nur dort, wo sie life zu hören ist. Aber auch eine gute allgemeine Motorik gehört dazu und die fällt der Bewegungsarmut, zum Opfer. Der Bewegungsapparat und die Körperwahrnehmung sind bei vielen Kindern schon im Kindergartenalter in einem erschreckenden Zustand.