ZU VIEL, ZU LAUT, ZU GRELL

Hochsensible reagieren deutlich stärker auf Emotionen, Geräusche und Licht als andere Menschen. Ihr Gehirn verarbeitet Reize im Rekordtempo. Dafür haben sie anscheinend einen sechsten Sinn und können Dinge erahnen.

KARIN LEHNER

Laute Telefonate fremder Menschen im Zug, dröhnende Werbe-Jingles im TV, die durch Mark und Bein fahren. Der schwere oder picksüße Duft einer Passantin. Zu viele Menschen zu nah in Bahn, Bus oder bei Veranstaltungen. Oder ein Meeting mit überschwappender Negativstimmung. Nicht wenige Menschen sind im Alltag mit Reizen überflutet – Stress pur.

STILLE STUNDE IM SUPERMARKT

Der beginnt schon beim Einkauf im Supermarkt: Laute Musik und dröhnende Werbe-Durchsagen sorgen bei vielen für taube Ohren statt Aufmerksamkeit. Deshalb hat sich ein Geschäft im deutschen Greifswald die stille Stunde verordnet. Jeden Dienstag zwischen 18 und 20 Uhr dimmen Mitarbeiter das Licht und schalten Werbemonitore sowie Musik aus. Sogar die Kassa-Piep-Töne verstummen weitgehend. Alles ist flüsterleise.

Gedacht war die Aktion für Autisten: Um ihnen einen entspannten Einkauf zu ermöglichen. Doch es kommen verstärkt Menschen ohne die neurologische Entwicklungsstörung dazu: Genervte, Gestresste und vor allem Hochsensible. Für Letztere ist der Alltag eine Herausforderung – zu viel Licht, Lärm, Emotion und Geruch lösen Überlastung aus. Jeder Fünfte gehört in die Gruppe – 20 Prozent aller Menschen.

JEDER FÜNFTE IST HOCHSENSIBEL

REGELN & ROUTINEN HELFEN

Christiane Trimmel (41) war bereits als Kind empathisch und konnte die Gefühle anderer Menschen wahrnehmen. Doch in ihrer Jugend gab es noch keinen Begriff dafür – sie war „anders“. Heute ist sie Expertin für Hochsensibilität sowie Business-Mentorin und weiß: Obwohl alle Menschen unter der Flut von Reizen leiden, haben Feinfühlige damit mehr Probleme: „Sie nehmen innere wie äußere Reize verstärkt wahr. Weil ihre Sinneseindrücke so vielfältig sind, verarbeitet das Gehirn die Impulse auf Hochtouren – es kann schnell zu Überforderung kommen.“ Neokortex, Thalamus und Hypothalamus laufen in Rekordtempo – eine starke Belastung und potenzieller Auslöser oder Verstärker von Merkmalen der Hochsensibilität.

Feinfühligkeit ist jedoch weder eine Krankheit noch die vom Psychiater nach diversen Tests diagnostizierte Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Dennoch kommt es oft zu einer Verwechslung. Auch Hochsensible schätzen Regeln und Routinen: gute Terminplanung und den Stammplatz im Restaurant – am Rande des Geschehens. Auf körperliche Schmerzen, Koffein und Filme mit Gewaltszenen reagieren sie stark.

Trimmel betrachtet erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit aber nicht als Problem, sondern Geschenk: „Menschen, die ihre Feinfühligkeit wahrnehmen, sich zum richtigen Zeitpunkt zurückziehen und in Entspannungstechniken üben, können sie aktiv als Erfolgsfaktor nützen – gewinnbringend im Beruf.“ Hochsensible sind empathisch, kreativ, detailorientiert und oft als Führungskräfte in Unternehmen tätig. Ein gutes Beispiel ist der verstorbene Apple-Gründer Steve Jobs: „Wie viele Feinfühlige war er ein Visionär mit Gespür und Weitblick.“ Oft wird ihnen ein sechster Sinn zugeschrieben: die Gabe, zwischen den Zeilen zu lesen. Das Sehen und Erahnen von Unsichtbarem.

GENETISCHE VERANLAGUNG

Der Begriff Hochsensibilität geht auf die US-amerikanische Psychotherapeutin Elaine N. Aron (79) zurück. Nach Forschungsarbeiten in puncto Sensitivität definierte sie ihn in einem Fachartikel erstmals 1997. Für die Feststellung wenden Experten heute die HSPS-Skala (Highly Sensitive Person Scale) an: Anhand von 26 Aussagen erfassen sie die Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse und bewerten sie. Erster Schritt ist oft ein Selbsttest (www.hochsensibilitaet-netzwerk.com).

Hochsensibilität liegt in den Genen und ist vererbbar. Die US-amerikanischen Psychologen Denise Daniels und Robert Plomin (76) zeigten anhand von Studien eineiiger Zwillinge: Feinfühligkeit wird zu hoher Wahrscheinlichkeit innerhalb der Familie weitergegeben und kann sich im Laufe des Lebens verstärken. Auch Zwillingspaare, die nicht zusammen aufwuchsen, wiesen ähnliche Verhaltensmuster auf. Laut Trimmel können auch traumatische Erlebnisse Hochsensibilitätsmerkmale auslösen. Selbst im Tierreich gibt es feinfühlige Artgenossen: Sie merken früher als Rudelkollegen, wenn das Wasser knapp wird oder Gefahr droht. Ein überlebenswichtiger Vorteil.

Mag. Christiane Trimmel ist Expertin für Hochsensibilität und Business-Mentorin. Sie hilft Feinfühligen, Überforderung in Stärke zu verwandeln.

Laut der Expertin finden sich Hochsensible jedoch öfter in der Opferrolle als Menschen ohne Überdosis Gefühl. Der Grund: Sie stellen fremde Bedürfnisse gerne über eigene: „Wird die Gabe nicht als Stärke ausgelebt, sind Menschen oft im Sumpf negativer Gefühle und einer Gedankenspirale gefangen.“ Nach dem Motto: Die Welt ist zu laut. Und ich kann daran nichts ändern.

Ein Irrglaube: „Die Lösung liegt in der Wahrnehmung der Eigenverantwortung.“ Dafür müssen Feinfühlige aber die eigenen Bedürfnisse kennen – essenziell in einer immer greller werdenden Umgebung. „Durch feine Antennen und die persönliche Intuition besitzt jeder Mensch ein internes Navigations- und Filtersystem.“ Vor Überforderung schützt Prioritätensetzung – im Privaten wie Berufsalltag: Diese Aufgabe geht mich etwas an, jene nicht. „Nicht alles, was Hochsensible wahrnehmen, ist sofort ein Arbeitsauftrag.“

Reizüberflutungs-Fasten ist Balsam für die Seele – nicht nur für Feinfühlige. TV-Werbung ausschalten, Fußwege an der frischen Luft statt überfüllter Bus und Einkauf am Wochenmarkt statt Gedränge an der Kassa.

Stille statt Piep-Piep. ■

Fotos: tunedin/stock.adobe.com, Mihael Vuzem

HOCHSENSIBILITÄT

- Feinfühlige sind empathisch, innovativ und kreativ. Daher oft an der Spitze von Unternehmen zu finden.
- Im Alltag leicht überwältigt von Sinneseindrücken.
- Gewissenhaft und detailgetreu: oberflächliches Multitasking entspricht nicht ihrem Naturell.
- Lieben gewohnte Routinen. Mögen im Umkehrschluss keine Veränderung.
- Unkonzentriert und schnell gereizt bei Irritationen oder Hunger.

AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG

- Probleme mit Sozialkontakten, in der Kommunikation und Sprache.
- Überempfindlichkeit (Geruch, Lärm, Licht, Schmerzen).
- Besonderheiten beim Ausdruck von Gefühlen und deren Interpretation.
- Stereotype Verhaltensweisen, Abläufe und Bewegungen.
- Wenig Interesse an Sozialkontakten.
- Besondere Inselbegabungen in einzelnen Bereichen.
- Unentschlossenheit und in Folge Probleme bei Entscheidungen.

ANZEIGE