

Hochsensible Menschen haben ihre Begabungen

Querdenker. Hochsensible Menschen kommen schnell an ihre persönliche Schmerzgrenze. Aber ihre feinen Antennen haben auch Vorteile.

BARBARA STELZER

SALZBURG (SN). Überfüllte Klassenzimmer, Großraumbüros, Einkaufszentren oder laute Partys machen hochsensiblen Menschen Unbehagen, aber auch Gewalttaten im Fernsehen oder Grobheiten und Achtlosigkeiten im alltäglichen Miteinander. Viele leiden Zeit ihres Lebens daran, als ungesellige oder versnobte Außenseiter angesehen zu werden. In Wahrheit sind sie oft auf der Flucht vor Reizüberflutung und haben Mühe, mit dem hohen Tempo, dem Konkurrenzdruck und den vielfältigen Stimuli der modernen Lebens- und Arbeitswelt Schritt zu halten.

Das Bild hochsensibler Kinder und Erwachsener wurde erstmals in den späten 1990er Jahren von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron beschrieben. Die medizinisch-neurologische Erforschung des Phänomens steckt zwar noch in den Kinderschuhen, doch gilt als gesichert, dass Hochsensibilität keine Krankheit, sondern eine angeborene Eigenschaft des Nervensystems ist. 15 bis 20 Prozent aller Menschen nehmen Informationen und Sinnesreize demnach deutlich intensiver, detail- und facettenreicher wahr als der Rest der Bevölkerung.

Diese Besonderheit kann sie zu kreativen Querdenkern, höchst

einfühlsamen Gesprächspartnern oder weitsichtigen Ratgebern machen. Sie erkennen Zusammenhänge, die anderen Menschen verschlossen bleiben. Die Kehrseite der Medaille ist, dass Hochsensible durch ihre feinen Antennen anfällig sind für Reizüberflutung jeglicher Art. Erschöpfung, scheinbar geringere Belastbarkeit, Unruhe- und Angstzustände, Reizbarkeit und Konzentrationschwäche können die Folge sein. Zudem scheinen sie oft schmerzempfindlicher zu sein und schneller als andere Menschen Nebenwirkungen auf Medikamente zu entwickeln.

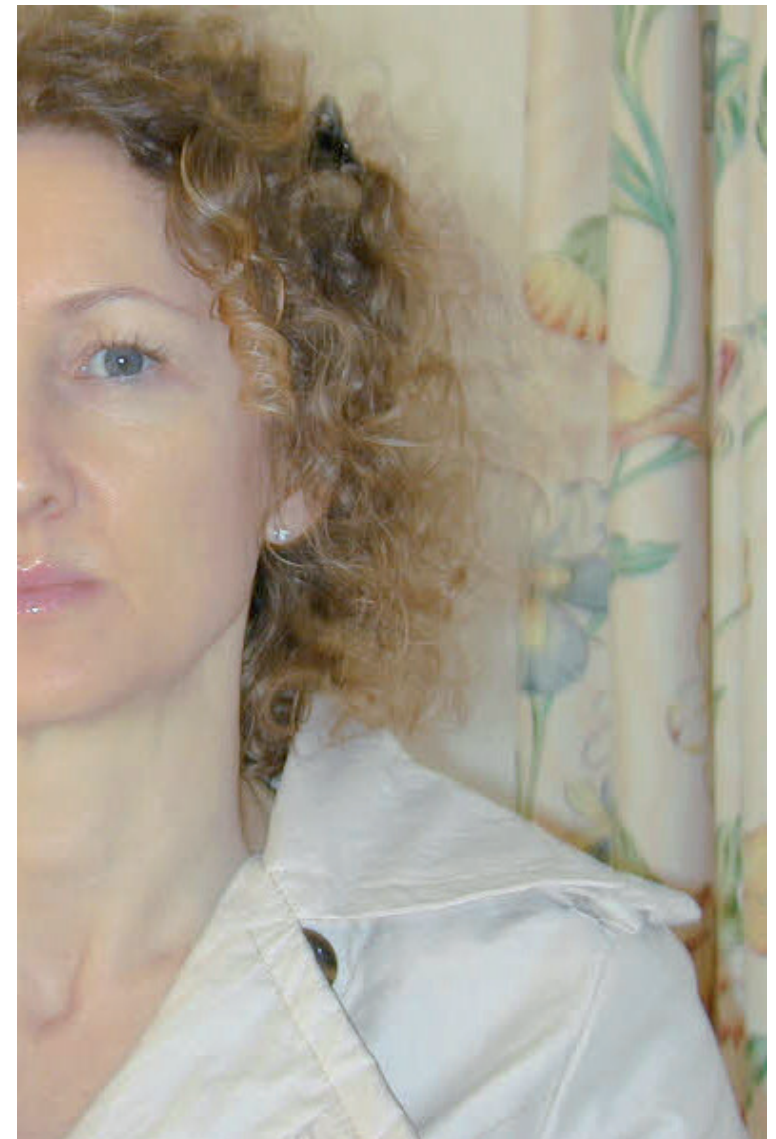
„An sich ist Hochsensibilität eine Begabung“, betont Georg Parlow, Autor des Buches „Zartbesaitet“ und Vorsitzender des gleichnamigen Vereins zur Förderung der Belange hochsensibler Menschen. Unerkannt und schlecht gepflegt werde Hochsensibilität jedoch oft zur Belastung und könne anfälliger machen für Angststörungen, Depressionen, Burn-out-Erkrankungen und psychosomatische Leiden.

Das Wissen um ihre Veranlagung bringt den meisten hochsensiblen Menschen laut Parlow große Erleichterung. Die Selbstzweifel würden in der Regel geringer und viele Betroffene könnten ihr Leben besser der eigenen Veranlagung entsprechend gestalten.

Hochsensible Erwachsene wie auch Kinder sind häufig sehr verantwortungsbewusst und haben hohe Ansprüche an sich selbst. Ihr feines Gespür für Menschen und Situationen, ihren großen Einfallsreichtum und Erfindergeist oder ihre oft erstaunlichen künstlerischen Potenziale können sie aber meist nur dann optimal entfalten, wenn ihnen genug Erholungsphasen, Rückzugsmöglichkeiten und Freiräume bleiben.

Unerkannt hochsensible Kinder dürften nicht selten mit der Diagnose Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS/ADS) versehen werden, vermutet Buchautor Parlow. Anders als bei richtigen ADHS/ADS-Kindern und Jugendlichen müssten sich Konzentrations- und Lernfähigkeit bei Hochsensiblen in ruhiger, reizarmer, harmonischer Umgebung schnell verbessern.

Allerdings machen diesen zartbesaiteten, mitfühlenden, gerechtigkeitsliebenden und leicht verängstigten Kindern nicht nur zu große Schulklassen, mediale Dauerüberreizung, fehlender Kontakt zur Natur oder schlechte Ernährung zu schaffen. Sie leiden auch am schnellsten unter häuslicher Gewalt, Konflikt- und Trennungssituationen. Den Schutz und die Zuversicht stabiler Erwachsener sowie die Wertschätzung ihrer zarten körperlichen und seeli-



Hochsensible haben – zu – feine Antennen.

Bild: SN

chen Struktur brauchen sie besonders dringend.

Interessant ist, dass bereits Nobelpreisträger und Verhaltensforscher Iwan Pawlow (1849-1936) beobachtet hat, dass auch 15 bis 20 Prozent der Tiere hochsensibel reagieren. Dieses Phänomen deuten Forscher wie Elaine Aron so,

dass hochsensible Wesen, die rücksichtsvoller sind und Gefahren besser vorhersehen, eine wichtige Funktion für das Überleben der Gemeinschaft haben.

www.zartbesaitet.net
Georg Parlow: [zartbesaitet](http://www.zartbesaitet.net). Festland TB, 2. überarbeitete Auflage.