

HOCH-SENSIBILITÄT: WAS IST DAS EIGENTLICH?



Hochsensibilität ist im Trend. Alle sprechen darüber und wollen wenn möglich ein wenig davon besitzen oder davon betroffen sein, unklar ob im Sinne einer Tugend oder eines Handicaps. Dieser Beitrag der Fachfrau Dr. med. Alessia Schinardi, FMH Psychiatrie und Psychotherapie, möchte ein wenig Klarheit in das undurchsichtige Thema bringen.

TEXT: DR. MED. ALESSIA SCHINARDI

Wenn man sich mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASS, aber nicht nur) befasst, kann man dem Thema Hochsensibilität nicht ausweichen.

Definition – ein Dschungel

Unter dem Begriff Hochsensibilität und seinen Synonymen Hochsensitivität / Hypersensibilität / Überempfindlichkeit wird aktuell ein sehr kontroverses Phänomen diskutiert, bei welchem die Wissenschaftler unter anderem nicht einheitlicher Meinung sind, ob es sich hierbei um ein Phänomen psychologischer Natur handelt oder ob es neurophysiologischer Natur ist. Der Anwendungsbereich des Wortes Hochsensibilität ist jedoch inzwischen so breit gefächert, dass sicher angenommen werden kann, dass Hochsensibilität sowohl ein Phänomen psychologischer als auch neurophysiologischer Natur ist.

Ich möchte im Folgenden versuchen, ein wenig Klarheit in einen abgenutzten Begriff zu bringen.

Aufgrund des Wirrwarrs an Definitionen stosse ich in meiner Praxis immer wieder auf Klienten, die aufgrund – oder wegen beziehungsweise dank – Hochsensibilität Autismus haben wollen oder auch nicht.

Neben der Tatsache, dass die Studienlage relativ jung und deshalb auch die Beweislage dünn ist, weil die Literatur eher «parawissenschaftlich» und eher theoretisch-fundiert als durch grossräumige Studien belegt ist, lässt sich auch das Phänomen, das Objekt der Studie, die Hochsensibilität, nicht so einfach definieren und infolgedessen noch weniger erforschen. Alle sind sich einig: Es geht nicht um ein einheitliches Phänomen, sondern um ein Phänomen, das verschiedenartiger Natur sein kann: um Hochsensibilitäten, denn ein Mensch kann sowohl einzelne als auch

einen einzigartigen «Cocktail» an Hochsensibilitäten besitzen.

Man kann das Phänomen so definieren, dass Reize jeglicher Art (innere sowie äussere Reize, Reize durch die fünf Sinne, kognitive Reize) von Betroffenen lebenslänglich tiefer, intensiver, detaillierter wahrgenommen werden als von anderen. Obwohl es keine Störung ist, leben hochsensible Menschen nach dem Motto: «Ich habe mich schon immer anders gefühlt».

Auf diesen Satz bin ich mittlerweile regelrecht allergisch geworden, denn jeder Mensch kann sich so fühlen oder bezeichnen: Neben Autisten, die sich oftmals so fühlen, können sowohl erfolgreiche Alpha-Tiere als auch chronische Opfer einen solchen oder ähnlichen Satz aussprechen. Die Redewendung: «Ich habe mich schon immer anders gefühlt» klingt in meinen Ohren so abgenutzt und banal wie: «Ich bin ein Mensch mit einer Nase und zwei Augen». So gesehen können wir alle hochsensibel sein.

Klassifikation in der Literatur

In der Literatur werden drei Typen von Hochsensibilität beschrieben:

1. Die von sensorischer Hochsensibilität in Bezug auf eine schärfe Sinneswahrnehmung (visuell, auditiv, olfaktorisch, taktil) betroffenen Menschen können aufgrund ihrer hochsensiblen Sinne besondere Begabungen in verschiedenen Bereichen der Künste entwickeln. Mozart



Dr. med.
Alessia
Schinardi, FMH
Psychiatrie &
Psychotherapie

z. B. hatte ein absolutes Ohr und konnte jedes gehörte Musikstück nachspielen.

2. Die emotionale Hochsensibilität in Zusammenhang mit grosser Empathie und Einfühlungsvermögen ist oft verknüpft mit guten sozialen Kompetenzen.
3. Die kognitive Hochsensibilität betrifft sehr intelligente Menschen, die ein Gespür für richtig versus falsch, für logisch versus unlogisch haben. Sie sind auch beruflich oft «Fehlerjäger», sind technisch sehr begabt. Diese können aber wegen ihrer besonderen Hochsensibilität bzw. Hochbegabung mit den im Vergleich weniger begabten Mitmenschen schnell in Auseinandersetzungen geraten.

Charakteristika

Hochsensible Menschen sind oft introvertiert, haben unter anderem eine hohe Begeisterungsfähigkeit, sehr vielseitige Interessen, eine hohe Eigenverantwortung, ein ausgeprägtes Langzeitgedächtnis, eine psychosoziale Feinwahrnehmung, sind durch die Stimmung anderer Menschen stark beeinflussbar, haben ein ausgeprägtes intuitives Denken mir einer gleichzeitigen Wahrnehmung vieler Details einer Situation, können ungewöhnlich Zusammenhänge verstehen, erleben einen langen emotionalen Nachklang des Erlebten, denken in grossen Zusammenhängen, kennen eine selbstlose Denk- und Handlungsweise, sind stark wertorientiert, haben eine Neigung zu Selbstkritik und zu Perfektionismus und so weiter.

Andererseits bezeichnet oder verbirgt die Hochsensibilität eigentlich auch ein Defizit, eine Belastungsgrenze: Hochsensible Menschen können scheinbar unwichtigen Sachen grosse Bedeutung beimessen, brauchen unbedingt eine ruhige Atmosphäre, um sorgfältig arbeiten zu können. Bei Tätigkeiten, die schnelle Entscheidungen erfordern und mit Zeit- und Leistungsdruck verbunden sind, können sie schnell überfordert sein. Ihr Wunsch nach Sinn kann in einer von Wettbewerb geprägten Gesellschaft schlecht befriedigt werden usw. Zusätzlich hat bei ihnen Folgendes noch besonderes Gewicht:

- + Gerechtigkeitssinn
- + Harmoniebedürfnis
- + Schmerzempfindlichkeit
- + sechster Sinn und Empathie (bekannterweise die Domäne der Frauen)

Vorurteile – Menschen sind Menschen, keine Roboter!

Nur im Rahmen von Klischees sind bei Menschengruppen Eigenschaften zu 100 Prozent vorhanden. In Bezug auf Frauen sind das zum Beispiel folgende: «Frauen sind alle hypersensibel», «Frauen haben alle einen Kinderwunsch», «Frauen können schlecht Autofahren».

Wenn wir so denken, müssen wir uns eingestehen, dass es eigentlich immer nur Vorurteile sind, die uns begegnen. Ich begegne jeden Tag hochsensiblen Menschen, es sind sowohl Autisten als auch Neurotypische darunter.

Klassifikationsvorschlag und Bezug zu Autismus

Ich finde, dass der Begriff Hochsensibilität durch die obige Klassifikation bzw. seinen Gebrauch missbraucht und verflacht wird.

Ich schlage deshalb vor, anstatt Hochsensibilität den Begriff per se zu verwenden als ein Eigenschaftswort quasi als Adjektiv (hochsensibel), um Klarheit zu schaffen.

So würde die obige Klassifikation wie folgt formuliert:

1. Eine besondere zugespitzte/emfindliche sensorische Wahrnehmung (Perception) in Bezug auf eine schärfere Sinneswahrnehmung (visuell, auditiv, olfaktorisch, taktil)



2. Eine besondere/zugespitzte/emfindliche Emotionalität im Zusammenhang mit grosser Empathie, grossem Einfühlungsvermögen, oft verknüpft mit guten sozialen Kompetenzen
3. Ein besonderes Auffassungsvermögen, betrifft sehr intelligente Menschen, die ein zugespitztes / empfindsames / besonderes Gespür für richtig versus falsch, für logisch versus unlogisch haben

Damit würde auch jedes Klischee in Bezug auf Hochsensibilität entfallen, es wären auch weniger Missverständnisse vorhanden.

Natürlich kann es auch sein, dass eine Person in allen drei genannten Bereichen besondere Eigenschaften besitzt.

Wieso ist so eine Unterscheidung so wichtig?

Eine besondere Wahrnehmung, eine zugespitzte Emotionalität, eine hohe Intelligenz kann manchmal zu Problemen führen: Ein lärmempfindlicher Schüler kann sich zum Beispiel wegen Bauarbeiten nicht auf die Prüfungen konzentrieren.

Die Identifikation mit Hochsensibilität kann bei Betroffenen zu andauerndem Stimmungstief führen, die hohe Intelligenz kann besserwischerisch/unsympathisch wirken. Per se sind aber diese Eigenschaften oft besondere Gaben, die man im Leben erfolgreich nutzen kann: Eine «gute Nase» kann gut in der Parfumindustrie eingesetzt werden, viele Ärztinnen sind auch deswegen geschätzt, weil sie besonders einfühlsam sind, Fehlerjäger beziehungsweise Defektdetektoren sind in jeglichem Unternehmen gesucht und so weiter.

Therapeutisch betrachtet wünschen sich Betroffene oft eine «Down-Regulation», ein neues Setting, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

Hierbei gilt es zu berücksichtigen, dass sich zum Beispiel Autisten in Bezug auf Geräuschempfindlichkeit schlecht adaptieren können. In so einem Fall könnte eine Vermei-



haltung bzw. eine Abschirmung für alle angebrachter und ökonomischer sein, als eine Anpassung forcieren zu wollen.

Die tief in unserer Natur verwurzelten Wahrnehmungen / Besonderheiten sind schwerer zu regulieren als kognitive Besonderheiten. Autisten mit einer hochsensiblen Intelligenz sind von Geburt an so, in sozialen Kompetenzen sind sie aber per Definition schwach. Meine Erfahrung aber ist,

wenn sie die Wahl haben, sich mit Neurotypischen zu mischen oder nicht, bei ihnen doch der Wunsch da ist, sich mischen zu können oder dürfen. Sie können sich mit der Idee versöhnen, beispielsweise im Rahmen von Small Talk die Meldungen der eigenen «Lügen-Detektoren» zwar wahrzunehmen, aber nicht in hörbaren Worten auszudrücken beziehungsweise sozial erwünscht zu reagieren.

Autisten und andere kognitiv hochsensible Menschen können also die Behauptungen / Übertreibungen / Fehler der Neurotypischen akzeptieren, wenn sie wissen, dass es bei einem Gespräch um einen harmlosen unverbindlichen Small Talk geht (Freizeit-Modus). In so einem Fall können Kognitivsensible mit der Unwahrheit leben beziehungsweise überhören, dass Messi für Real Madrid spiele, Kim Yong in Südkorea lebe, New York mehr als 10 Millionen Einwohner habe, Belgien ein mehrheitlich frankophones Land sei und so weiter.

Meine eigene hochsensible Wahrnehmung sagt mir an dieser Stelle, dass Ihre Aufmerksamkeit zu Neige geht und somit vertage ich den therapeutischen-verräterischen Teil auf ein anderes Mal. ++

1/2 quer // COOP