

# Betroffene nehmen die Welt intensiver wahr und spüren Stimmungen ungewöhnlich früh

Die Zimmerleuchte blendet. Stickig ist die Luft. Und draußen auf dem Krankenhausaflur knallen die Türen. Hochsensible Menschen tun sich schwer mit fremder und unruhiger Umgebung, wie etwa Krankenhäusern und Pflegeheimen. Denn: „Sie sehen, hören, riechen und fühlen stärker – und intensiver“, erklärt Diplom-Psychologin Stefanie Kirschbaum aus Neuss. „Hochsensible Menschen nehmen unsere Welt als besonders laut, schnell und grell wahr. Sie haben besonders stark ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeiten.“

Während Kirschbaum und viele ihrer Kollegen die Hochsensibilität als „Persönlichkeitsmerkmal“ bezeichnen, sprechen andere von einem „Phänomen“ oder gar einem „Problem“. Noch kennt die Wissenschaft keine einheitliche Definition und steckt in den Kinderschuhen. Überhaupt kam sie erst 1996 in Gang, als Elaine N. Aron ihr viel beachtetes Buch „The Highly Sen-

sible Person“ (in Deutschland: „Sind Sie hochsensibel?“) veröffentlichte. Die Forschungsarbeit der US-amerikanischen Psychologin gilt bis heute als Standardwerk zum Thema Hochsensibilität. Trotz dünner Erkenntnisse können erfahrene Fachleute ganz gut einschätzen, ob jemand überdurchschnittlich empfindsam oder nur „etepetete“ ist. Kirschbaum erklärt, dass ein hochsensibler Mensch, der erkrankt oder behindert ist, „sich grundsätzlich beruhigen und trösten lässt, außerdem positiv auf Ansprache und Zuwendung reagiert“. Hochsensiblen Menschen geht es nicht um die Aufmerksamkeit. „Sie werden auch gerne einmal in Ruhe gelassen“, sagt Kirschbaum. Zumal sich hochsensible Menschen oft nur ungern von Fremden berühren lassen. Beispielsweise erleben sie Untersuchungen, Blutdruckmessung oder Waschen intensiver und

durchaus unangenehmer als andere Patienten. Und sie reagieren laut Studien auch empfindsamer auf Schmerz, Koffein, Alkohol und Medikamente.

Schätzungen zufolge sind zirka zehn bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel. Das Persönlichkeitsmerkmal wird vermutlich vererbt. Anders als bei einem Trauma, durch das man Hochsensibilität erwerben kann, aber nur in Zusammenhang mit dem lebensbedrohlichen Ereignis dann auch so reagiert.

Kirschbaum selbst ist hochsensibel und eine ihrer Töchter auch: „Schon als Neugeborene war sie sehr wachsam und neugierig, und bald betrachtete sie alles um sich herum mit großen Augen, fing aber immer wieder an, plötzlich zu schreien, so als ob ihr alles zu viel würde. Zum Beispiel beim Kontakt mit Wasser, mit Wärme, Kälte oder Geräuschen.“ Weitere typische



Foto: Angelika Staub

**Hochsensible Menschen erleben die Umwelt über ihre Sinne feiner als andere Menschen. Sie sehen, riechen, hören, spüren stärker und intensiver.**

Merkmale folgten: „Sie konnte schon erstaunlich früh und gut ihre Gefühle ausdrücken und über sie sprechen, außerdem war sie sehr kreativ“, erzählt die zweifache Mutter. Ergänzt durch „Zart besaitet“, ein Buch über Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen (Georg Parlow, Festland Verlag), wurde Kirschbaum vieles klar. „Und heute kann ich meine Erkenntnisse wunderbar in meine Arbeit als Psychologin einfließen lassen“, erzählt sie. Die Psychologin arbeitet freiberuflich als Trainerin, Beraterin und Coach, zudem als Kinderbuchautorin. Kürzlich veröffentlichte sie „Wie Betty das Wut-Gewitter bändigt“. Ein Buch für hochsensible Kinder und ihre Eltern.

Mit ihrer Berufswahl liegt Kirschbaum ganz gut im Trend. Studien offenbaren, dass hochsensible Menschen überdurchschnittlich häufig Berufe wie Lehrer, Sozialarbeiter, Erzieher, Ärzte, Therapeuten, Berater oder Künstler ergreifen. Kein Zufall: Empfindsame Menschen gelten als besonders einfühlsam und spüren Stimmungen ungewöhnlich früh auf.

Ist Hochsensibilität also Fluch oder Segen? Wer sich „Angstphase“, „Stell' dich nicht so an“ und andere Kommentare ein Leben lang anhört und gefallen lässt, blüht an Selbstbewusstsein ein und gerät leicht unter die Räder der Gesellschaft. Hingegen, wer sich als hochsensibel akzeptiert und für Freiräume zur Regeneration sorgt, kann seinen Trumpf ausspielen und die Welt wunderbar bereichern.

Angelika Staub



Diplom-Psychologin Stefanie Kirschbaum ist selbst hochsensibel.

Foto: Fotoatelier Bathé Neuss