



Melanie S. Vita

„Meine Hochsensibilität – ein Volltreffer“

Damit du verstehst,
wie du tickst



1. HOCHSENSIBILITÄT – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Hast du auch schon mal gehört, dass du deine feinfühligkeit Art nicht als „Ausrede benutzen“ sollst, dass du mit deiner Heulerei ja nur „Mitleid erregen“ willst, dass du dich nicht so anstellen sollst und dich in Dinge viel zu sehr hineinstressst? Das sind Sätze, die verletzen können. Insbesondere dann, wenn sie nicht dem entsprechen, was DU fühlst und denkst. Feinfühligkeit oder auch hochsensible Menschen werden oft falsch verstanden. Nicht unbedingt, weil die anderen Leute gemein sind, sondern weil sie sich mit dem Thema schlichtweg nicht auskennen. Dabei haben feinfühligkeit Menschen wie du eine Menge zu bieten, und hinter dem Begriff Hochsensibilität versteckt sich viel Positives. In diesem Kapitel erklären wir dir, was genau sich dahinter verbirgt.

Interview:

„Was verstehst du unter Hochsensibilität?“

Wir haben zunächst unsere Experten-Kids interviewt und gefragt, was sie unter dem Begriff „Hochsensibilität“ verstehen. Schau dir mal an, was sie zu dem Thema zu sagen hatten:

„Wenn jemand viele Reize aufnimmt und mehr wahrnimmt und dadurch mehr Zeit zum Verarbeiten braucht.“

Annabell, 18 Jahre

„Hochsensibilität ist für mich, wenn man mehr Details wahrnimmt. Man fasst alles viel genauer auf als andere. Zum Beispiel, wenn ich aus dem Bus schaue, dann merke ich mir die Umgebung ganz genau.“

Cooler Spaten 73, 11 Jahre

„Hochsensibel ist ein Mensch, der Sachen stärker empfindet, z. B. wenn man etwas traurig findet, dann findet man das trauriger als jemand anders. Hochsensible kann man einfacher verletzen.“

India, 11 Jahre

„Jemand, der viel mehr Informationen und Reize aufnimmt als andere Personen und auch viel mehr verarbeitet.“

Freddy 007, 14 Jahre

„Hochsensibilität bedeutet, dass man reizempfindlich ist und merkt, was alle anderen fühlen.“

Manfred, 12 Jahre

„Man reagiert auf bestimmte Sachen genauer und empfindlicher. Das ist gut und schlecht, hat Vor- und Nachteile.“

Randall Floyd, 16 Jahre

Wie erklären die Fachleute Hochsensibilität?

Hochsensible haben von Geburt an eine ganz feine Wahrnehmung. Ihnen entgeht fast nichts. Sie sind super Beobachter und bemerken viele Details, die andere gar nicht wahrnehmen. Auch im täglichen Umgang mit anderen ist das zu sehen. Hochsensible haben ein sehr gutes Gespür für ihre Mitmenschen und können sich besser in sie hineinversetzen. Auf Dauer kann das ganz schön anstrengend werden. Der Stresspegel steigt bei Feinfühligern manchmal ziemlich schnell, und damit auch das Gefühl von „mir wird alles zu viel“ und „am liebsten möchte ich jetzt allein sein“. In solchen Situationen reißt schnell der Geduldsfaden und die sonst sehr freundlichen Hochsensiblen sind genervt, wütend oder fangen an zu weinen. Manchmal sendet auch der Körper Stresssignale aus, z. B. durch Kopf- oder Bauchschmerzen. In neuen Situationen sind Hochsensible in der Regel erst einmal vorsichtig und gehen auf Nummer sicher. Während andere einfach mal ausprobieren, denken sie intensiv nach, beobachten sorgfältig und handeln erst, wenn sie sich ihrer Sache sicher sind.

Schulklasse

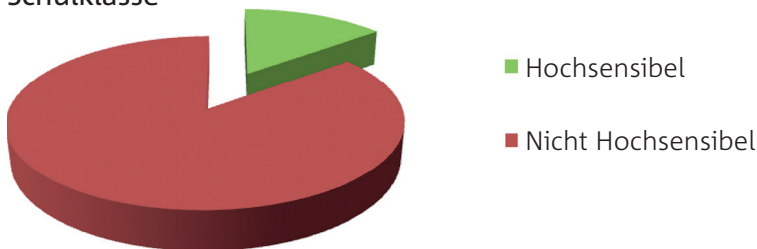


Abbildung 1:
Anteil hochsensibler Kinder in einer Schulklasse von 28 Kindern

Schätzungsweise 15-20 % der Menschen haben diese hohe Feinfühligkeit. Das sind in einer Schulklasse von 28 Kindern etwa 4-6 Schüler. Ganz schön viel, oder? Vor allem heißt das: Du bist nicht allein! Überleg doch mal, wer mit dir im Boot sitzen könnte. Vielleicht kann sich daraus eine Freundschaft entwickeln?

SCHLAUFUCHS WEISSGENAU

Der Begriff „Hochsensibilität“ stammt von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron. Sie spricht von „high processing sensitivity“, ins Deutsche übersetzt „Hochsensibilität“. Aron ist DIE Expertin zum Thema. Sie geht davon aus, dass Hochsensibilität keine Krankheit, sondern ein wertvolles Persönlichkeitsmerkmal ist.



Die vier wichtigsten Erkennungsmerkmale – TAFF

Nun sind natürlich nicht alle hochsensiblen Menschen gleich. Vielleicht hast du das auch schon festgestellt. Aron hat vier Merkmale ins Visier genommen, anhand derer Hochsensible erkannt werden können. Du kannst dir die Erkennungszeichen gut merken, wenn du dir die Anfangsbuchstaben einprägst: **TAFF**.

Tiefgang oder „Den Dingen auf den Grund gehen“

Ampel auf Rot oder „Wenn alles zu viel wird“

Feuerwerk der Gefühle

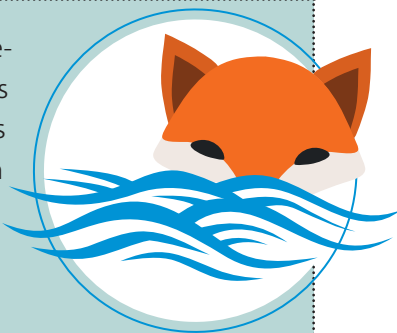
Feuerwerk der Sinne

Wir erklären dir nun, was man darunter versteht.

Tiefgang oder „Den Dingen auf den Grund gehen“

Peter geht auf eine Realschule. Jeden Tag fährt er mit dem Schulbus in die Stadt. Während einige Kids frühmorgens im Bus die Augen schließen und noch eine Runde weiterschlafen, ist Peter hellwach. Sein Gehirn läuft wie ein Radar immer auf Hochtouren.

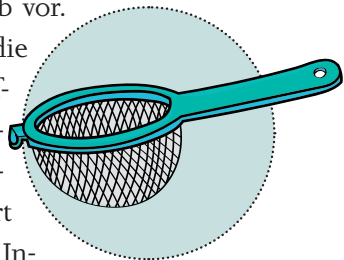
Peter ist ein guter Beobachter. Ihm fallen an der Bushaltestelle und auch im Bus die kleinsten Dinge auf. Heute steigt Lisa ein. Sofort bemerkt Peter, dass sie sich ungewöhnlich schick gemacht hat. Sie trägt ihre blond gelockten Haare ausnahmsweise offen. Was sie wohl vorhat? Oder ob sie sich für einen Mitschüler gestylt hat? Simon hat eine neue Sporttasche mit einem Fußballmotiv, das fällt Peter sofort auf. Vielleicht hatte er Geburtstag? Dann sollte er ihm auf jeden Fall gratulieren. Und Mensch, was ist mit Jannis los? Der wirkt ja total traurig. Ob irgendetwas passiert ist? Puh, beim Busfahren schwirrt Peter immer der Kopf. Es gibt so viel zu beobachten und nachzudenken.



Jeder Mensch nimmt mit seinen Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut) den lieben langen Tag Informationen auf, die ins Gehirn weitergeleitet werden. Damit das Gehirn vor lauter Informationen nicht heißläuft, arbeitet es sehr clever. Es sortiert

aus: Unwichtige Dinge geraten in eine Art Gehirn-Papierkorb und werden wieder vergessen, wichtige Dinge behalten wir. Stell dir das Gehirn als eine Art Küchensieb vor.

Du kippst etwas hinein und was durch die Sieblöcher geht, wird in einem Gefäß aufgefangen. Ähnlich ist es mit den Informationen, die du über deine Sinneskanäle aufnimmst und die dann im Gehirn gespeichert werden. Die Menge der aufgenommenen In-



formationen ist bei jedem Menschen anders und hängt davon ab, wie fein „ausgesiebt“ wird.

Nun haben Forscher festgestellt, dass hochsensible Menschen viel mehr aufnehmen als andere. Sie sieben quasi weniger aus und speichern dadurch mehr Einzelheiten. Vielleicht ist dir das schon mal aufgefallen: Du registrierst Dinge, die andere gar nicht bemerken.

Und nicht nur das: Du willst den Dingen auf den Grund gehen, Situationen und Sachverhalte ganz genau verstehen. Logisch, dass du viel mehr Zeit brauchst, um die Details zu verarbeiten. Vor allem bei neuen Situationen. Das wirkt auf Mitmenschen manchmal so, als ob du unkonzentriert oder nicht bei der Sache wärst. Oder als ob du träumst und in deiner eigenen Welt versunken wärst. Aber das ist überhaupt nicht der Fall. Dein Gehirn arbeitet vielmehr auf Hochtouren, um all das Aufgenommene zu verarbeiten!

Vielleicht kennst du das ja auch: Hochsensible benötigen für Antworten und Entscheidungen oft viel mehr Zeit – auch in der Schule. Sachen schnell abzuarbeiten ist nicht ihre Art, schließlich wollen sie Aufgaben richtig, genau und zuverlässig

erledigen. Mitmenschen – und manchmal auch Lehrer – sind da häufig ungeduldig und können nicht verstehen, warum die Bearbeitung von Aufgaben so lange dauert. Oft heißt es: „Jetzt mach halt mal schneller“, „sei doch nicht so lahm“, „konzentrier dich“. Dabei arbeitet dein Gehirn doch nach dem Motto: „Lieber langsam und genau, als schnell und schlampig.“ Das ist eigentlich ganz gut, oder? Nur leider in der Schule nicht immer gefragt – in manchen Situationen muss es einfach schnell gehen.

FÜR SCHLAUFÜCHSE

Laut Forschungen des Psychologen Jerome Kagan findet man bei Hochsensiblen eine hohe Menge an Botenstoffen. Diese sind für die Weiterleitung und Verarbeitung von Informationen im Gehirn zuständig. Wer viele Botenstoffe hat, kann also mehr Impulse aufnehmen.



Kennst du das auch von dir?

Schau mal, wie unsere Experten-Kids dieses Erkennungsmerkmal erleben:

„Wenn irgendwas Schlimmeres passiert, zeigt sich bei mir der besondere Tiefgang, z. B. im Urlaub. Da saßen wir so und haben Fußball geschaut und es hat ‚knack‘ gemacht. Davor habe ich Kinder im Baum gesehen. Ich wusste sofort, dass jemand runterfällt. Ein Junge ist voll auf den

Rücken gefallen, weil ein Ast gebrochen ist. Ich bin voll erschrocken. Es ging mir ziemlich lange nach, bis ich das verarbeitet habe, dieses Horrorbild. Jemand anderes sieht das und denkt sich ‚oh!‘ und denkt nicht mehr dran. Mir geht es viel länger nach. Auch bei Streit und was mich beschäftigt. Worte, kleinste Sachen oder Verletzendes gehen mir Jahre nach.“

Annabell, 18 Jahre

„Wenn ich im Bus sitze und rausschaue, dann merke ich mir die Umgebung genau. Ich sehe dann nicht nur Autos, sondern welche Farbe, welches Nummernschild das Auto hat. In der Schule ist es sehr praktisch, weil ich mir Zahlen sehr gut merken kann. Ich bin deswegen gut in Mathe, v. a. im Kopfrechnen.“

Cooler Spaten 73, 11 Jahre

„Manchmal ist es chaotisch in mir. Ich möchte, dass es geordnet ist. Zum Beispiel möchte ich, dass ein Tisch gerade steht. Oder wenn Tische aneinander stehen, dann mag ich es, wenn sie gerade sind. Sonst stört mich das.“

Finja, 8 Jahre

„Ich bin sehr neugierig, z. B. wenn meine Mutter telefoniert und ein Stichwort fällt, was mich interessiert, dann will ich sofort alles wissen und stelle sehr viele Fragen. Ich interessiere mich für Design, Tiere, Archäologie und Dinosaurier.“

India, 11 Jahre

MEINE HOCHSENSIBILITÄT – EIN VOLLTREFFER!

„Ich bin sehr an Mathe interessiert und verstehe die Dinge sehr gut.“

Mattes, 14 Jahre

„Man verarbeitet genauer und sieht andere Sachen als andere Menschen.“

Randall Floyd, 16 Jahre

Auf den Punkt gebracht

„DEN DINGEN AUF DEN GRUND GEHEN“



Kennzeichen

Ausgezeichnete Beobachtungsgabe, hohe Detailwahrnehmung, messerscharfer Verstand

Stolpergefahr

Bei zu vielen Informationen raucht der Kopf

Hilfreich bei

Vertiefung in Hobbys und Interessen