

# WENN DIE ETIKETTE DEN TAG VERDIRBT

Viele Leute zweifeln an sich selbst, wenn sie im Alltag allzu empfindlich auf Eindrücke reagieren und schnell ermüden. Zu wissen, dass sie vielleicht hochsensibel sind, hilft ihnen langfristig. Davon ist Sabina Müller, psychologische Beraterin aus Dürnten, überzeugt.

**DÜRNTEN:** Immer mehr Menschen kommen zu Ihnen, die hochsensible Züge an sich entdecken. Woran erkennen Sie diese?

**Sabina Müller:** Die Leute berichten zum Beispiel, dass ihnen schnell alles zu viel wird. Es kann sein, dass sie erschöpft sind, weil sie im Alltag so viele Impulse bekommen. Aufgrund ihrer feinen Sensoren reagieren hochsensitive Menschen, wie ich sie lieber nenne, viel sensibler auf alle Sinneseindrücke. Ihre Wahrnehmung ist intensiver als bei anderen, weil sie sozusagen keinen Filter für alle ihre Eindrücke haben. Wenn es zu hektisch wird, wenn zu viele Geräusche, Lärm, grelles Licht oder Stimmungen auf sie einströmen, kann es zu einer Reizüberflutung, zu Konzentrationsmangel und Übermüdung kommen.

**Laut Hochsensibilitätsforschern ist heute eine von fünf Personen hochsensibel. Schubladisiert man die Leute nicht damit?**

Es geht überhaupt nicht darum, sie in eine Schublade zu stecken. Vielmehr geht es darum, den Klienten zu helfen, sich selber zu verstehen. Ich sage ihnen, dass die Hochsensibilität kein Hirngespinnst ist und schon gar keine Krankheit, sondern eine wertvolle Eigenschaft, mit der man umgehen lernen kann. Auch in der Arbeitswelt erbringen Hochsensible hohe Leistungen. Sie müssen einfach herausfinden, wie sie auf sich achten können, damit sie sich wohlfühlen. Und das ist oft gar nicht so einfach.

**Im Internet gibt es Tests, mit denen man herausfinden kann, ob jemand hochsensibel ist oder nicht. Wie seriös sind diese?**

Man kann mit den meisten dieser Tests durchaus arbeiten. Sie sind ein Hilfsmittel, sie helfen bei einer ersten Einschätzung. Im Beratungsgespräch komplettiert sich dann das Bild.

**Was versteht man sonst noch unter Hochsensibilität?**

Gemeinsam ist den Hochsensiblen, dass sie eine schmale Komfortzone haben, schnell überfor-



«Hochsensible müssen ihre Eindrücke sortieren», sagt Sabina Müller aus Dürnten. Bild: Patrizia Legnini

dert sind und dass Gespräche lange in ihnen nachhallen. Darüber hinaus unterscheidet man verschiedene Typen. Kognitiv hochsensible Menschen zeigen ein analytisches intellektuelles Denken, erfassen schnell komplexe Zusammenhänge. Empathisch Hochsensible sind Leute mit hohem Einfühlungsvermögen, die besorgt sind um andere und unbewusst wahrnehmen, welche Lasten und Nöte ihre Mitmenschen plagen. Dann gibt es noch die spirituell Hochsensiblen, die einen besonderen Zugang zur unsichtbaren Welt zu haben scheinen.

**Und was ist mit denen, die Sie am Anfang erwähnt haben: Die sich schon von Licht und Lärm gestört fühlen?**

Das sind die sensorisch Hochsensiblen. Ihr Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten und Hautgefühl ist sehr ausgeprägt. Damit es ihnen wohl ist, muss ganz viel stimmen. Manchmal ist nur schon die falsche Zimmertemperatur, ein unbequemer Stuhl oder eine kratzende Etikette am Rücken eine Herausforderung. Und das beschämt sie: Schliesslich wollen sie keine Mimosen sein und auch keine Prinzessinnen auf der Erbse.

**Was können solche Leute denn tun, damit es ihnen gut geht?**

Oft müssen sie einen Rückzugsort haben oder eine kurze Pause, so dass sie ihre Eindrücke für sich sortieren und einordnen können. Es kann vorkommen, dass Kinder in der Überstimulation für Eltern sehr mühsam reagieren und dann darauf angewiesen sind, dass sie zum Beispiel in ihr Zimmer können, um dort Ruhe zu finden. Kinder und Erwachsene müssen auch lernen, sich abzugrenzen und nicht alle Sorgen der anderen auf sich zu laden.

**Erleichtert das Wissen über Hochsensibilität den Alltag von Betroffenen und Angehörigen?**

Auf jeden Fall. Wenn Eltern ihrem Kind ständig sagen, es soll sich zusammenreißen, dann ist das verletzend. Man sollte das Kind ernst nehmen, es etwa nicht ans Konzert mitnehmen, das ihm zu laut ist. Am besten gibt man ihm Ruhe, zeigt Verständnis und gibt ihm das Gefühl, in Ordnung zu sein, so wie es ist. Wenn Eltern mit dem Thema vertraut sind, können sie das Kind besser unterstützen, sodass es sich gesund entwickelt und lernt, was ihm gut tut und was nicht.

PATRIZIA LEGNINI

ANZEIGE