

# **Selbstbewusst und zart besaitet...**

## **Informationen zu Hochsensibilität und hochsensiblen SchülerInnen**

**Von Petra Moira Schmidt**

Diplom-Sozialwissenschaftlerin  
Systemisch-lösungsorientierte Therapeutin

### **1. Allgemeine Hinweise**

Die Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin Elaine N. Aron – Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensiblenforschung – hat in Studien herausgefunden, dass etwa 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Hochsensibilität wird innerhalb von Familien vererbt, sie zeigt sich auch bei Tieren, die den gleichen Prozentsatz hochsensibler Individuen aufweisen.

Da die Forschung noch relativ 'jung' ist, bestehen in weiten Teilen der Bevölkerung, der Arbeitswelt, bei ÄrztInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen... keine Kenntnisse bezüglich des Themas. Daher werden Hochsensible oft falsch eingeschätzt und es besteht ein dringender Bedarf an Aufklärung.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Hochsensible eine feinere, tiefer gehende Wahrnehmung haben, als andere Menschen. Dies äußert sich durch starke Geruchs- oder Geräuschempfindlichkeit, starke Reaktion auf visuelle Reize, körperliche Empfindungen wie Schmerz und Wohlgefühl sowie Stimmungen anderer Menschen.

Hochsensible sind meist intelligent und oftmals hochbegabt. Sie engagieren sich für Themen, die ihnen am Herzen liegen, wollen alles ganz genau wissen, lieben Kinder, Tiere und schöne Landschaften, haben ein starkes Gerechtigkeitsempfinden und ästhetisches Feingefühl.

Je nach Interessenschwerpunkten ergreifen sie daher häufig Berufe als WissenschaftlerInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen oder im künstlerischen Bereich (z.B. Tanz, Malerei, Musik, Schreiben...)

Wenn sie sich in einer harmonischen Umgebung befinden, in der sie nicht zu vielen starken Eindrücken, Stress, Überwachung ihrer Leistungen... ausgesetzt werden, sind sie sehr einfühlsam, intuitiv, kreativ und ausdauernd.

Bestimmte Situationen (z.B. laute Schulklassen, Prüfungssituationen, überfüllte Einkaufszentren, Arztbesuche, Ausgrenzung von Kollegen am Arbeitsplatz...) stellen eine Überforderung dar. Sie werden unruhig oder neigen dazu, sich innerlich zurückzuziehen und wegzuträumen.

Darüber hinaus reagieren sie stark auf Veränderungen und Schicksalsschläge (z.B. Umzug, Schulwechsel, Verliebt sein, Trennung, Scheidung der Eltern, Tod von Angehörigen...), die sie häufig in eine tiefe Krise stürzen, aus der sie schwerer wieder herauskommen, als weniger Sensible.

Da sie ein großes Harmoniebedürfnis haben, bemühen sie sich, unangenehme Empfindungen nicht zu zeigen, um andere nicht zu belasten oder zu verärgern. Stauen sich diese Gefühle, weil keine Möglichkeit besteht, um sie abzubauen, entladen sie sich in intensiven Reaktionen (z.B. Wut, Angst, Traurigkeit).

Wenn sich Hochsensible überstimuliert und überfordert fühlen, brauchen sie länger

als andere, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen: Mehr Schlaf, Ruhe und Zeit für sich allein.

Häufig wird ihnen daher unterstellt, sie seien wenig belastbar, würden simulieren und Vermutungen bezüglich AD(H)S, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen werden angestellt.

Hochsensible sind jedoch nicht psychisch krank, sondern es handelt sich um eine völlig 'normale' Eigenschaft, von der ungefähr ein Fünftel der Bevölkerung betroffen ist.

Sie kommen einfach mit den Anforderungen, der Hektik und dem Stress, den die moderne Leistungs-, Konsum- und Mediengesellschaft sowie ihre Institutionen mit sich bringen, schwer zurecht.

## **2. Hochsensible SchülerInnen**

Bei Hochsensiblen hängt der Erfolg in einzelnen Fächern oft stark davon ab, ob sie sich von den LehrerInnen fair behandelt fühlen und die PädagogInnen mögen.

Darüber hinaus neigen hochsensible SchülerInnen – je nach Temperament - dazu, unruhig und zappelig zu sein oder wegzuträumen. Viele ForscherInnen sind überzeugt, dass der medizinischen Diagnose AD(H)S eine nicht erkannte Hochsensibilität zu Grunde liegt.

Im Hinblick auf das Lernen zeigt sich, dass sie den Stoff mit herkömmlichen Lerntechniken oftmals nicht gut bearbeiten und behalten können. Sie sprechen auf abwechslungsreiche Präsentation der Inhalte und visuelle Methoden sehr gut an.

Da Hochsensible länger Zeit brauchen, um Erlebtes zu verarbeiten und über Themen nachzudenken, machen sie im Unterricht häufig einen geistig abwesenden Eindruck und beteiligen sich wenig oder gar nicht am Unterrichtsgespräch. Ein weiterer Grund ist ihr häufig vorhandener Perfektionismus, durch den sie dazu neigen, sich erst zu melden, wenn sie sich der Richtigkeit ihrer Aussage oder Antwort ganz sicher sind.

Dies führt zu negativen Bewertungen ihrer mündlichen Mitarbeit.

Einige sind aufgeregt, wenn sie sich in Gruppen laut äußern sollen, weil sie Gelächter oder Kommentare ihrer MitschülerInnen oder Korrekturen und Kritik von LehrerInnen befürchten. Sie erröten schnell und fangen an, sich zu verhaspeln.

Da sie umfassender und ganzheitlicher denken, sind sie in ihren Gedanken oft mit verschiedenen Aspekten eines Themas beschäftigt. Daher sprechen sie – wenn sie aufgerufen werden - manchmal Dinge aus, die mit den momentanen Unterrichtsinhalten scheinbar nichts zu tun haben.

Dadurch entsteht bei MitschülerInnen und LehrerInnen der Eindruck, als seien sie verwirrt und 'nicht bei der Sache', obwohl das genaue Gegenteil zutrifft, weil sie gründlicher nachdenken.

Hochsensible brauchen Zeit, um Überstimulation abzubauen. Deswegen verbringen sie die Pausen manchmal gern allein und ziehen in der Regel einige wenige, gute FreundInnen der 'Masse' vor.

Weil sie sich anders verhalten als die Mehrheit der MitschülerInnen, werden sie häufig verbal oder körperlich angegriffen – vor allem in Situationen, in denen keine Aufsicht anwesend ist (z.B. Pausen). Darauf reagieren sie mit noch stärkerem Rückzug oder – wenn sie sehr überstimuliert sind, trotz Harmoniebedürfnis - mit aggressiver Gegenwehr. Da sie häufig von verschiedenen MitschülerInnen geärgert werden sind Hochsensible scheinbar öfter in Streitsituationen verwickelt. Daher wird ihnen von Außenstehenden 'die Schuld gegeben'.

Aus diesen Gründen erhalten sie oftmals schlechte Beurteilungen hinsichtlich ihres Sozialverhaltens.

Eine weitere Schwierigkeit ist die große Nervosität bei Klassenarbeiten, Referaten und Prüfungen. Vorher beherrschen sie den Stoff gut, haben in der Prüfungssituation aber einen 'Blackout' und können nicht aufs Papier bringen, was sie eigentlich wissen oder verlieren bei Vorträgen den 'roten Faden'.

Schlechte Noten und mangelnde mündliche Mitarbeit führen zu negativen Beurteilungen des Lern- und Arbeitsverhaltens.

All die genannten Faktoren beeinträchtigen das Selbstwertgefühl, die Motivation, Konzentration und das Lern- und Leistungsvermögen. Eine Abwärtsspirale ist im Gange, die sich immer mehr verstärkt.

Aus diesen Gründen befinden sich Hochsensible oft nicht auf dem Schulzweig, der ihren tatsächlichen Begabungen und Fähigkeiten entspricht, erreichen keinen adäquaten Schulabschluss oder brechen die Schule vorzeitig ab.

Wenn hochsensible SchülerInnen genügend Zeit und Unterstützung erhalten, um sich – in Anbetracht all dieser Anforderungen - zu regenerieren, können sie damit umgehen, denn sie haben ein großes Durchhaltevermögen.

Fehlen diese Ressourcen, leiden sie unter Dauerstress. Dadurch wird das Immunsystem geschwächt und sie neigen - wegen ihrer Schulschwierigkeiten - zu psychosomatischen Erkrankungen (z.B. Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit, Wetterfühligkeit, Anfälligkeit für grippale Infekte), die häufige Fehlzeiten nach sich ziehen.

Zusätzlich entstehen Probleme in Familie und Elternhaus - besonders wenn die Eigenschaft 'Hochsensibilität' und damit verbundene Verhaltensweisen und Merkmale bei Angehörigen nicht bekannt sind, nicht verstanden werden oder Verwandte sie bei sich selbst ablehnen und folglich auch bei Kindern und Jugendlichen nicht akzeptieren können.

### **3. Wie lässt sich die Abwärts- in eine Aufwärtsspirale wandeln? Was brauchen Hochsensible, um ihre Fähigkeiten zu entfalten und im persönlichen, schulischen und beruflichen Alltag einbringen zu können?**

Zunächst benötigen sie ein Wissen über ihre Stärken und Schwächen. Dies ermöglicht ihnen, ihre Fähigkeiten zu nutzen und Lösungen für Schwierigkeiten zu finden.

Da die Mehrheit der Menschen nicht hochsensibel ist, fühlen sie sich 'anders, fremd und seltsam'. Daher ist Wertschätzung von Eltern, FreundInnen, PartnerInnen, LehrerInnen, KollegInnen.... - das Gefühl geliebt, gemocht oder akzeptiert zu werden, wie sie sind, besonders wichtig. Dazu trägt auch maßgeblich bei, dass sie andere 'ihrer Spezies' kennen lernen und Freundschaften mit ihnen pflegen.

Sie brauchen Menschen, die sie verstehen und ihnen – durch Anerkennung für kleine und größere Erfolge sowie Betonung ihrer Fähigkeiten und Begabungen - den 'Rücken stärken'.

Bei einem solchen Rückhalt bringen sie oft 'Höchstleistungen'. Sie sind in der Lage, sich intensiv und konzentriert mit Anforderungen auseinander zu setzen und schwierige Aufgaben mit einer Hingabe, Kreativität und Einsatzbereitschaft zu lösen, die andere in Erstaunen versetzt.

Darüber hinaus benötigen Hochsensible Herangehensweisen, um den Alltag gut zu bewältigen. Dies beinhaltet eine gute Ernährung mit vielen Vitalstoffen, ausreichend Bewegung und ggf. Naturheilmittel, um das Immun- und Nervensystem zu stärken.

Außerdem ist wichtig, dass Meinungsverschiedenheiten und Konflikte auf eine gerechte und friedliche Art und Weise geklärt werden.

Im Hinblick auf schulische Leistungen ist eine Zeit- und Lernplanung notwendig, die ihnen die Möglichkeit gibt, sich zurückzuziehen und zu erholen, Entspannungstechniken, die ihnen helfen, Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen, Konzentrations- und Lernmethoden, die ihnen helfen, Störungen von außen gezielt auszuschalten und den Stoff auf eine Art und Weise zu lernen, die ihrem (Lern-)Typ entspricht.

Sie brauchen selbstbewusste Bezugspersonen und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen, die Hochsensibilität in einer kaum darauf ausgerichteten Umgebung mit sich bringt sowie 'Hilfe zur Selbsthilfe'.

Hochsensible orientieren sich meist weniger an materiellen Aspekten (z.B. Einkommen, Statussymbole) sondern stark an der Sinnhaftigkeit ihres Tuns und an ihren Werten. Sie möchten einen Beitrag zu Veränderungen und Verbesserungen in der Gesellschaft leisten oder sich und anderen Menschen – z.B. durch künstlerische und kreative - Aktivitäten Freude bereiten.

Daher ist es besonders wichtig, dass diese Themen in die Lebens- und Berufsplanung einbezogen werden.

Trotz einiger schwieriger Aspekte im Leben Hochsensibler, gibt es viele, die es dennoch geschafft haben, glücklich und zufrieden zu sein.

Dafür benötigen sie auch Einfühlungsvermögen und Geduld ihrer Mitmenschen, wenn sie etwas langsamer sind oder lernen und wenn sie zum Erreichen einiger Entwicklungsstufen und (Lebens)Ziele vielleicht länger brauchen, als andere.

Vor diesem Hintergrund wird es ihnen möglich, Selbstvertrauen zu erlangen, mit den eigenen Schwächen konstruktiv umzugehen, Begabungen und Fähigkeiten zu entfalten, sie im - persönlichen, schulischen und beruflichen - Umfeld einzubringen.

Gerade bei Selbständigen gibt es viele erfolgreiche hochsensible UnternehmerInnen und 'SpätstarterInnen'.

Wir betrachten es als unsere Aufgabe, hochsensible Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem/diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist, das Interesse der Öffentlichkeit für das Thema 'Hochsensibilität' zu wecken, diesbezüglich zu informieren und dafür zu 'sensibilisieren'.

Wir gehen davon aus, dass von den positiven Veränderungen, die sich dadurch ergeben können, Hoch-, Weniger- und Nicht-Sensible sowie Familien, Schulen, unsere Gemeinschaft und Gesellschaft als Ganzes profitieren werden.

#### **4. Ressourcen**

Einige **Erfolgsberichte hochsensibler KlientInnen** sind auf unserer Internetseite veröffentlicht: <http://www.hochbegabt-hochsensibel.com/erfolgsberichte>

Einen **Test zum Thema 'Hochsensibilität und Intelligenz'** finden Sie unter dem Link '**Erstgespräch**'. Er richtet sich an Eltern von SchülerInnen. Als Jugendliche/r oder Erwachsene können Sie sich damit aber auch selbst einschätzen, wenn Sie 'mein Kind' gedanklich durch 'ich' ersetzen oder sich an Ihre Kindheit erinnern. <http://www.hochbegabt-hochsensibel.com/test>

Ein **Workshop zum Thema Hochsensibilität** wird unter dem Link '**Termine**' angeboten. <http://www.hochbegabt-hochsensibel.com/termine>

Ein bundesweites Angebot unserer Praxis ist die **Intensivarbeit für hochsensible SchülerInnen und Erwachsene**. Es richtet sich – neben KlientInnen in besonderen Konfliktsituationen - auch an jene mit weiten Anfahrtswegen, die mit uns zusammenarbeiten möchten. Für eine Nachbetreuung ist gesorgt. <http://www.hochbegabt-hochsensibel.com/intensivarbeit>

Für **Vorträge** an Schulen und anderen Bildungsstätten sowie **Weiterbildungen und Supervision für LehrerInnen** wenden Sie sich bitte an den Raum für Neues Lernen unter Telefon: 04381-4040964.

**Autorin:** Petra Moira Schmidt ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, systemischlösungsorientierte Therapeutin, Mitglied im Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität (IFHS) und Fachverband für integrative Lerntherapie (FiL). Sie leitet seit 15 Jahren den Raum für Hochsensibilität und Hochbegabung', eine Praxis für Hochsensibilität, systemische Therapie, Beratung und Training in Lütjenburg an der Ostsee und Nürnberg.

**Weitere Informationen unter:** [www.hochbegabt-hochsensibel.com](http://www.hochbegabt-hochsensibel.com)

***Wir freuen uns, wenn Sie diese Informationen an Menschen weiterleiten, die betroffen sein oder Interesse an der Thematik haben könnten (z.B. Verwandte, Bekannte, LehrerInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen).***

***Die meisten Hochsensiblen empfinden es als große Bereicherung und Erleichterung, Wissen über diese Eigenschaft zu erlangen, ebenso weniger oder nicht Sensible, die mit ihnen zusammenleben und arbeiten.***

**Copyright:** Raum für Hochsensibilität und Hochbegabung, Petra Moira Schmidt

**Stand:** 06/2013