

Zu viel hören, sehen und fühlen?



Uns werden häufig diese Fragen gestellt: Ist hochsensibel zu sein das gleiche, wie hochbegabt zu sein? Sind alle hochbegabten Erwachsenen auch hochsensibel? Sind hochsensible Personen auch hochbegabt? Es gibt keine einfachen Antworten. Grund genug um die Thematik in diesem Infoblatt zu behandeln.

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

Elaine Aron führte den Begriff 1997 in ihrem Artikel, in einer namhaften medizinischen Zeitschrift, in die Wissenschaft ein. Sie hat auch einige, leicht zu lesende Bücher geschrieben. Ihre Definition der Hochsensibilität kennt vier Aspekte: Tiefe der Verarbeitung, Überstimulation, emotionale Reaktion und das Erkennen vieler Details. Sie sagt, dass diese Art der Sensibilität bei 15 bis 20% der Bevölkerung vorhanden ist.

Kazimierz Dabrowski (1902-1980) beschrieb fünf Übererregbarkeiten. Dieser Begriff erklärt eine hohe Erregbarkeit oder Hochsensibilität für Stimuli. Die fünf Bereiche, die er beschreibt sind die psychomotorische -, die sinnliche -, die visuelle -, die intellektuelle - und die emotionale Übererregbarkeit. Forscher, die Dabrowskis Untersuchungen fortgeführt haben, fanden eine positive Korrelation zwischen Übererregbarkeit und Hochbegabung bei Kindern (Mendaglio, 2008).

Die Wissenschaftliche Forschung, die sich mit Hochbegabung beschäftigt, gebraucht den Begriff 'Sensorische Verarbeitungssensibilität,' um das sensibler ausgeprägte zentrale Nervensystem zu beschreiben, das bei hochsensiblen Personen schneller ein höheres Level an Erregung hervorruft. Das aus dieser Erregung resultierende Verhalten, ähnelt dabei sehr den Stressreaktionen Kampf, Flucht, oder Erstarren, die, sowohl für die hochsensible Person, als auch für Personen in ihrem Umfeld, deutlich erkennbar sind. Die Begriffe, die verschiedene Autoren benutzen, sind nicht identisch. Es wäre sinnvoll eine eigene Definition von Hochsensibilität zu finden, wenn man über dieses Thema spricht.

Was ist Hochbegabung?

Die zahlreichen Definitionen und Modelle zur Hochbegabung, haben das Vorhandensein von hoher Intelligenz als gemeinsamen Faktor, aber es ist mehr als das. Beim IHBV benutzen wir eine Definition, die das Ergebnis einer Delphi-Studie von 20 verschiedenen Niederländischen Experten ist:

Ein(e) Hochbegabte(r) ist ein schneller und kluger Denker, der komplexe Materien bewältigen kann. Er/Sie ist von Natur aus autonom, neugierig und leidenschaftlich. Ein sensitiver Mensch, intensiv lebend, mit einer reich nuancierten Innenwelt. Er/Sie genießt es zu kreieren. (Kooijman - van Thiel, M. (Hrsg.). 2008)

Das Delphi-Modell charakterisiert den sensorischen Input für Hochbegabte, als "hoch sensibel": Deren Sinne nehmen mehr Stimuli wahr und sie bemerken Reize schneller als andere. Es ist möglich, dass dies, so wie Dabrowski und Aron behaupteten, mit einem graduell andersartigen Nervensystem zusammenhängt.

Hochbegabt und hochsensibel

Es gibt ganz klar eine Überschneidung zwischen Hochbegabung und Hochsensibilität. Das Delphi-Modell zeigt an, dass Hochbegabung Hand in Hand mit einer hochsensiblen Wahrnehmung geht. Wenn Hochsensibilität bei mindestens 15% der Bevölkerung vorhanden ist und Hochbegabung bei nur 2 bis 3%, dann bedeutet das, dass zumindest 80% der hochsensiblen Erwachsenen nicht gleichzeitig hochbegabt sind. Der Unterschied liegt hauptsächlich in den Aspekten Intelligenz und Schnelligkeit.

Gut und Nützlich

Hochsensibilität ist eine positive Eigenschaft. In Zeiten in denen Menschen der Natur näher lebten, war diese Eigenschaft sogar überlebenswichtig. Heutzutage ist es ein Merkmal, dass sowohl privat als auch bei der Arbeit, positiv genutzt werden kann: in der Fähigkeit gut zuzuhören, um zu spüren was andere brauchen, bei der scharfen - und nuancenreichen Analyse, etc.

Ist Ihre Hochsensibilität eine Last?

Aber es kann auch eine Last sein. Zum Beispiel: In einem Großraumbüro mit vielen Menschen um Sie herum, wenn Lichter zu hell sind, in einem Bus oder in einem Restaurant. Neben der Sensibilität für Reize durch die Sinne, hören wir auch von vielen Personen, dass sie eine Sensibilität gegenüber negativer Atmosphäre, negativen Gefühlen oder Stimmungen, die andere haben, besitzen. Damit umzugehen ist problematisch, weil diese Dinge für andere nicht sichtbar sind. Es wäre sehr schade, wenn ihre Hochsensibilität sie so sehr belasten würde, dass sie beginnen würden, wie ein Einsiedler zu leben. Darum haben wir einige Empfehlungen für hochsensible Menschen.

Empfehlungen

- Akzeptieren Sie das Hochsensibilität grundsätzlich eine gute Charaktereigenschaft ist.
- Machen Sie sich eine Übersicht Ihrer eigenen Hochsensibilität. In welchen Feldern liegt Ihre Übersensibilität und wie viel Zeit benötigen Sie, um zu regenerieren?
- Erhöhen Sie Ihre Kenntnisse über Hochsensibilität. Lesen Sie darüber und sprechen Sie in Foren darüber.
- Beugen Sie Überstimulation vor. Allgemein: Bleiben Sie körperlich fit und erschaffen Sie Ihr persönliches "Erste-Hilfe-Set". Speziell: Ohrstöpsel, Sonnenbrille, Kühlpackungen, Entspannungsübungen, etc.
- Was tun bei Überstimulation? Benutzen Sie Ihr "Erste-Hilfe-Set".
- Besprechen Sie es mit Ihrem Partner und in Ihrer Arbeit und erklären Sie, was Sie benötigen.
- Ziehen Sie professionelle Hilfe in Betracht, falls Sie viele Probleme in Ihrem alltäglichen Leben haben.

Mehr Empfehlungen: <http://ihbv.nl/tips-hsp-de/>

Quellen

Aron, E. <http://www.hsperson.com> (> Bücher und Untersuchungen).
Hooggevoelig heel gewoon: Volwassenen, Gildeprint, 2014 (NL).
Kooijman - van Thiel, M. B. G. M. (red). Hoogbegaafd. Dat zie je zó!
Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden ("Hochbegabt, sieht man doch! Über Selbstbild und Image von Hochbegabten Menschen") Ede: OYA Productions, 2008. (Niederländisch)
Mendaglio, S. Dabrowski's Theory of Positive Disintegration, Great Potential Press, 2008.

Übersetzung: Önder Özkan