

Hochsensibilität – Geschenk oder Ballast?

Hochsensible Menschen sind weder Weicheier noch Warmduscher. Ihre vertiefte Wahrnehmungsgabe, die ausserordentliche Intuition und das ausgeprägte Sensorium für ihr Umfeld und übergeordnete Zusammenhänge machen sie für die «Normalen» oder «Unsensiblen» zu wertvollen Gesprächspartnern. Sie werden leider vielfach völlig verkannt! Gehören Sie zu diesen 20 Prozent der Bevölkerung, die Gruppe der Hochsensiblen (HS)?

VON BERNHARD STEINER

Haben Sie oft das Bedürfnis, sich zurückzuziehen? Verfügen Sie über eine gute Intuition und möglicherweise die Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen? Wird es Ihnen manchmal zu laut? Haben Sie ein grosses Bedürfnis nach Harmonie und einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn? Gemäss Elaine Aron sind dies Fragen, die mehrheitlich mit einem Ja beantwortet, auf eine spannende Bevölkerungsgruppe der Hochsensiblen, hinweist. «Hochsensible Menschen haben aufgrund ihrer normalerweise vererbten Veranlagung eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese gesteigerte Aufnahmebereitschaft für äussere und innere Reize führt dazu, dass sie mehr Informationen wahrnehmen.»

Wie äussert sich die Hochsensibilität?

Aron beschreibt Zwillinge, wie sie einen Schulalltag erleben. Rebecca und Rob starten einen neuen Tag in der Schule. Rebecca sieht dasselbe Klassenzimmer,

denselben Lehrer und die Kinder wie am Tag zuvor. Sie rennt los und spielt. Rob hingegen bemerkt, dass der Lehrer schlecht gelaunt ist und eines der Kinder wütend aussieht. Rob nimmt viel mehr Informationen auf. Was vielen Menschen als völlig normal vorkommt, wie zum Beispiel laute Musik, Menschenansammlungen, der Umgang mit in der Luft liegenden Spannungen kann jedoch bei HS zu enormer Überreizung führen und somit Stress auslösen. Viele HS fürchten eine Stigmatisierung und versuchen so zu leben wie die andern. Leider machen viele dabei den Fehler, ihre Grenzen zu ignorieren und vernachlässigen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Deshalb ist es für HS sehr wichtig auf den Körper zu achten, sich regelmässig Ruhe und Entspannung zu gönnen und dem Stressabbau extrem hohe Beachtung zu schenken.

Unterschiedliche kulturelle Wahrnehmungen

Aron zeigt auf, dass zum Beispiel in China und früheren Kulturen den Hochsensiblen höchste Achtung entgegen gebracht wurde. Hätten Sie dies von China erwartet? Auch in Japan und Schweden wird die Feinfühligkeit wertgeschätzt. Japanische Psychologen erwarten von ihren sensiblen Klienten, dass sie leistungsfähiger sind – und diese sind es dann auch tatsächlich. Eine Stärke der HS, die ungeheure Vorstellungskraft, kommt hier ganz positiv zum Tragen.

Bereicherung der Wirtschaft durch Hochsensible

Im Berufsleben sollten sensible Menschen darauf achten, ihr Feingefühl und ihre Problemlösungskompetenz aktiv ins



Die richtige Schärfe ist sehr individuell, speziell für Hochsensible.^{ZVG}

Spiel zu bringen. Konflikte können sie vielfach bereits benennen, wenn diese sich noch in der Gähr-Phase befinden. Die meisten hochsensiblen Menschen machen nicht grosses TamTam um ihre beruflichen Leistungen, sodass es vorkommen kann, dass die gute Leistung zu wenig wahrgenommen wird. HS arbeiten dann am besten und erfolgreichsten, wenn sie, ohne sich mit Ellenbogen behaupten zu müssen, Sinn und Herausforderung in ihrer Tätigkeit sehen, wenn sie darin Erfüllung und Freude finden. Sie arbeiten auch am effizientesten, wenn sie sich nicht überwacht oder kontrolliert fühlen. Erst wenige Firmen erkennen die «soft factors» und das schlummernde Potenzial der HS. Ganz im Gegensatz zu China. Dort werden die Qualitäten der Feinfühligsten bereits in der Schule stark wertgeschätzt.

Bedürfniskonforme Kommunikation führt zu besserem Verständnis

HS setzen ihre Arbeitspausen häufig ein, um sich zu regenerieren und stehen somit oft ausserhalb von sozialen Netzwerken. Viele Feinfühlige neigen dazu, eigene Gedanken und Ideen für sich zu behalten und Verbesserungsvorschläge nicht auszusprechen. Schade, mit Hilfe der ausgeprägten Intuition wären viele, äusserst brauchbare Verbesserungsvorschläge vorhanden. Sie ziehen sich vielfach zurück, weil sie sich kritisiert und oft missverstanden fühlen.

Was können die zwei Gruppen, die HS und die «Nicht-HS» voneinander lernen?

«Nicht-HS» tendieren dazu, schnell, vielfach zu schnell zu entscheiden. Die HS sind eher bekannt für ihr vorsichtiges, überdenkendes und vorausschauendes Handeln. Was wären die zwei Hauptlernaufgaben? Die «Nicht-HS» müssten zwischendurch mindestens zwei Gänge zurückschalten, eingebrachte Argumente akzeptieren und überdenken, sich bei den so genannten «Langsameren» für ihre vertiefte Analyse und Nachhaltigkeitsprüfung bedanken und dies auch wertschätzen. Unter diesen Bedingungen lebt der HS förmlich zu Höchstform auf, lässt seiner Intuition freien Lauf und bringt sich aktiv ein. Was können die HS lernen? Akzeptieren, dass sie manchmal zu mimosenhaft und verletzlich reagieren. Dass sie lernen, nach dem Schneckenhaus-Rückzug, ihre Befindlichkeit in einer guten Art und Weise anzusprechen, ohne erneut als Warmduscher abgestempelt zu werden. Dahin ist ein langer Weg. Kleine Schritte, Selbstreflexion und Selbstwertaufbau.

Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet.



steinerkonfliktloesungen.ch

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
Ratgeber Pulverfass
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Vielfach stelle ich in Teamentwicklungen und Konfliktlösungen fest, dass ein gegenseitiges Verständnis für die Interessen und Bedürfnisse essenziell ist. Die Geschichten werden oft nur aus einem Blickwinkel betrachtet. Die Rückseite, das Kleingedruckte und die möglichen Verletzungen wollen auch beachtet werden. Ohne dies gibt es keine tragfähigen Lösungen. HS sind keine Selbstdarsteller. Lassen Sie ihnen den Raum. Für die Hochsensiblen müsste das Motto heissen: «Tue Gutes und rede darüber».