

## HOCHSENSIBLE

## Auch das Schöne wird stärker empfunden

Enrico Kraczmmer (47) aus Schllins weiß, was es bedeutet, mehr wahrzunehmen als andere. Es ist nicht immer leicht, ist aber auch eine große Bereicherung, sagt er.

Enrico Kraczmmer gefällt die strikte Einteilung in Hochsensible und Nicht-Hochsensible und vor allem der Versuch der Pathologisierung nicht. Er beschäftigt sich erst seit Kurzem mit dem Thema Hochsensibilität und konnte daraus eine neue Sichtweise entwickeln. „Bisher dachte ich, die Menschen würden die Welt mehr oder weniger gleich wahrnehmen, nur unterschiedlich darauf reagieren, doch vielleicht reagieren die Menschen ähnlich und nehmen die Welt sehr unterschiedlich wahr“, sagt er.

**Anderes Erleben.** Der heute 47-jährige Schllinsler hatte bereits als Kind eine sehr intensive Sinnes- und Gedankenwelt. Er war eher ein Einzelgänger, Menschenansammlungen und Lärm mied er. Die Schule unterforderte ihn inhaltlich und überforderte ihn mit verständnislosen Lehrern. Um seinen sensiblen Teil nicht mehr mit einer verständnislosen Welt teilen zu müssen, wählte er immer technische, möglichst „einsame“ Berufe. „Ich wollte so wenig wie möglich mit vielen Menschen zu tun haben. Vor allem im Berufsleben trifft man oft auf Menschen mit sehr unterschiedlichen Erlebenswelten.“

Wenn er im Gespräch dem Gegenüber ins Gesicht blickt, gerät das Gesagte oft in den Hintergrund, weil Mimik und Gestik eine völlig andere Geschichte erzählen. Zu Beginn der Corona-Zeit musste er miterleben, wie ein Kollege den Job verlor. In der Pause unterhielt dieser sich mit an-

deren Kollegen und schien alles locker zu nehmen. „Die anderen haben das jedenfalls so wahrgenommen. Was ich wahrgenommen habe, war das Zittern seiner Hände und die Angst in seinen Augen. Das stand für mich im Vordergrund“, sagt der Schllinsler. In der Schule blickte er aus dem Fenster, um sich auf das, was der Lehrer sagte, konzentrieren zu können. Ein Lehrer habe sich bei seiner Mutter beschwert, er würde ihn damit ärgern wollen. „Es war hart, so etwas vorgeworfen zu bekommen, wo ich doch aufpassen wollte.“ Auf Beerdigungen nimmt er die Traurigkeit der Menschen so sehr auf, dass er zwei bis drei Tage braucht, um sich wieder wohl zu fühlen. Die Gefühle anderer so unmittelbar zu spüren, sei intensiv, weil es meist nicht möglich sei, zu helfen. Da sei es angenehmer, nur mit Dingen zu arbeiten, obwohl ihm die Menschen fehlen.

**Auch Schönes.** Sensibel und aufmerksam zu sein, birgt allerdings nicht nur Nachteile. Sich im kleinen Kreis auf Menschen wirklich einlassen zu können, wenn diese das wollen oder bei einer kurzen Wanderung zwinzige Welten zwischen Steinen und in hohlen Baumstümpfen zu entdecken und sich daran zu erfreuen, bereichern das Leben ungemein. Kraczmmer möchte die Menschen dazu ermuntern, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, denn sich selbst sollte niemand fürchten müssen.



# „Ich fühle was, was du nicht siehst“

Von Susanne Geißler  
susanne.geissler@neue.at

**Was ist Hochsensibilität und wie sind Sie auf dieses Thema gekommen?**

**Anja Dreier:** Ich bin selbst hochsensibel und habe das als Kind sehr intensiv erlebt. Damals hat man diesem Thema noch nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt. Ich hatte das Glück, dass ich in Kindergarten und Schule sehr empathische Pädagogen hatte. Allerdings wurde ich von vielen Kindern gehänselt. Ich sei komisch und anders, haben sie zu mir gesagt. Irgendwann glaubt man das selbst. Mit sieben oder acht Jahren habe ich beschlossen, dass ich mein Türchen zur Außenwelt zumache und den hochsensiblen Teil für mich lebe.

**Wie lässt sich Hochsensibilität in einem Menschen erkennen? Was hat Sie „komisch“ in den Augen der anderen gemacht?**

**Dreier:** Ich habe zum Beispiel stark auf Lautstärke reagiert. Alles, was laut war, war mir zu viel. Große Gruppen habe ich gemieden. Mit fremden Leuten zu kommunizieren, war für mich ganz schlimm. Ich war ruhig. Im Blick der anderen war ich komisch, weil ich mich an vielen Aktivitäten nicht beteiligt habe. Wenn es Feindseligkeiten gab, Kinder sich etwa gestritten oder geschlagen haben oder sie mit Tieren irgendwelche Spielchen getrieben haben, hat mich das tage- und nächtelang geplagt. Ich wollte eingreifen, konnte das als Kind aber natürlich nicht. Mit 18, 19 habe ich angefangen, mich mit dem Thema fachlich zu beschäftigen. Ich habe zunächst im medizinischen Bereich gearbeitet und die Erfahrung gemacht, dass es dort für Hochsensibilität keinen Platz gibt. Ich habe Pädagogik und Psychologie studiert und mich immer tiefer in den wis-

**INTERVIEW.** „Hochsensibilität“ liegt im Trend. Im Internet finden sich zig Selbsttests. Unter Wissenschaftlern ist das Konzept umstritten. Die Psychologin Anja Dreier aus Stallehr beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema. Für sie ist klar: Hochsensibilität gibt es und sie ist eine Gabe.



senschaftlichen Teil eingearbeitet, habe Forschungsstudien dazu durchgeführt.

**Stichwort Wissenschaft. Unter Wissenschaftlern ist das Konzept „Hochsensibilität“ umstritten.**

**Dreier:** Ja. Hochsensibilität ist keine Störung und kein Krankheitsbild, sondern es ist ein Wesenszug. Im Prinzip hat jeder Mensch Sensibilität in sich. Aber es gibt Kinder, die übersensibel sind. Ein Gehirn eines hochsensiblen Menschen nimmt alles in 300-fach verstärkter Form wahr. Wenn man sich das vor Augen hält, ist nachvollziehbar, warum ihnen die Lautstärke zu viel oder Menschenmengen zu groß sind, oder bestimmte Kleidung nicht passt. Sie nehmen über die Sinne zu viel wahr.



**Hochsensible werden gern mit Orchideen verglichen: Unter idealen Bedingungen gedeihen sie außergewöhnlich gut, unter ungünstigen außergewöhnlich schlecht.**



### Zur Person

#### Mag. Dr. Anja Dreier

Geboren 1970 in Bludenz, wohnt in Stallehr, verheiratet, fünf Kinder. Psychologin, Psychotherapeutin, Fachgebiet Hochsensibilität; Klinisch: Kinder- und Jugendpsychologin und Therapeutin. Kunsttherapeutin, Pädagogin. Bietet Lehrgänge für Hochsensibilität und Seminare an. Am 16. 3. startet ein Diplomlehrgang: „Diplomierter Berater für Hochsensibilität“ am 9. März findet dazu ein Infotag statt. [www.anjadreier.at](http://www.anjadreier.at), [www.anamcara-seelenzeit.at](http://www.anamcara-seelenzeit.at)

### Und sie fühlen tiefer?

**Dreier:** Genau. Die Wahrnehmung findet zunächst über die Sinne statt, dann über die Emotion. Hochsensible Menschen haben oft nicht die Stärke, Emotionen anderer Menschen nicht aufzunehmen. Da fehlt der Filter. Mein Motto bei Hochsensiblen ist: „Ich fühle was, was du nicht siehst.“ Das ist der Leitgedanke, der verständlich macht, dass jemand etwas fühlt, was ein anderer nicht bemerkt.

### Was ist der Stand der Wissenschaft in diesem Bereich?

**Dreier:** Es gibt wissenschaftliche Studien von Elaine Aron, einer amerikanischen Psychologin, die besagen, dass circa ein Drittel der Kinder mit dem Wesenszug hochsensibel auf die Welt kommt. Nachweisen lässt sich Hochsensibilität in der psychologischen Diagnostik mit unterschiedlichen Testverfahren. Wenn man es als eine „Störung“

bezeichnen möchte, dann ist es eine hyperkinetische. Aber auch Kinder, denen ADHS, ADS oder das Asperger-Syndrom oder Autismus zugeschrieben werden, haben hochsensible Eigenschaften. Auch für Lernstörungen oder wenn ein Kind besonders verträumt ist, kann die Ursache Hochsensibilität sein. Man kann Hochsensibilität auch osteopathisch nachweisen. Wenn das Os Oidale – der Schmetterlingsknochen im Kopf – verrutscht ist, ist bei demje-

nigen die Hochsensibilität verstärkt.

### Im Internet finden sich viele Selbsttests.

**Dreier:** Ja, aber die sind sehr vage. Da muss man vorsichtig sein. Die sind berechtigterweise umstritten.

### Wenn jemand das Gefühl hat, er selbst oder sein Kind sei hochsensibel und kommt damit nicht gut zurecht, was raten Sie ihm?

**Dreier:** Am besten zu einer Stel-

le gehen, die sich auf das Thema Hochsensibilität spezialisiert hat. Wichtig ist, dass man es für sich erkennt und es nicht als Mangel wahrnimmt, sondern als Gabe. Die Grundvoraussetzung einer fachlichen Begleitung ist die Beziehungsarbeit.

### Was ist der Vorteil davon, hochsensibel zu sein?

**Dreier:** Ich bin froh, dass ich diese Gabe habe, weil ich sie in meinem Beruf über das Hochsensible gut einbringen kann.

### Sie können sich besser in andere hineinfühlen?

**Dreier:** Ja, ich sehe es als mein Werkzeug. Aber es hat viele Jahre gebraucht, dazu zu stehen, und zu sagen, ich arbeite so. Weil es eben viele Kritiker gibt.

### Was ist Ihnen besonders wichtig, was den Umgang mit Hochsensiblen anbelangt?

**Dreier:** Dass man Hochsensibilität als Gabe sieht. Für mich geht es um Potenzialentfaltung von Anfang an. Es ist wichtig, dass wir Kinder uneingeschränkt annehmen. Sie sollten Raum bekommen, einfach Kind zu sein. Wenn sie hochsensibel sind, ist es essenziell, einen guten Umgang damit zu finden. Ich bestärke die Eltern in Beratungen immer darin, dass ihr Kind keine Störung hat. Jedes ist besonders und einzigartig. Daher sollte sein volles Potenzial von Anfang an Raum für Wachstum im Inneren und Außen bekommen. Jedes Kind sollte bestmöglich gefördert und unterstützt werden.

## Hochsensibilität

Der Begriff „Hochsensibilität“ geht ursprünglich auf Forschungen der Psychologin Elaine N. Aron und den Begriff „Highly Sensitive Person“ zurück. Aron untersuchte das Temperamentsmerkmal der sensorischen Verarbeitungs-sensitivität (sensory-processing sensitivity, SPS). Die Eigenschaft

Sensitivität beschreibt die Empfindsamkeit eines Menschen gegenüber Reizen von „außen“ (aus der Umwelt) und „innen“ (zum Beispiel Gefühle). Das Konzept der Hochsensibilität beschreibt keine psychische Störung oder Krankheit. Es geht eher von einer stärkeren Neigung/Ver-

anlagung, Reize und Informationen stärker zu verarbeiten, aus. In neueren Forschungen geht man davon aus, dass es unterschiedliche Ausprägungen der Sensibilität gibt. Um die Hochsensibilität (Hochsensitivität) psychologisch zu testen, wird meist die sogenannte HSPS-G-Skala verwendet.