

## Hochsensibilität und Ängste

### Hochsensibilität

Hochsensibilität oder auch Hypersensibilität sind zwei Begrifflichkeiten, die aus dem Englischen „High sensitive Person“ stammen und wissenschaftlich dem Oberbegriff High-Sensory-Processing-Sensitivity („Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse“), kurz HSPS zugeordnet sind. Erstmals hat sich die amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron vor etwa 20 Jahren diesem Thema gewidmet, hat Testbögen entwickelt und ihre Forschungsergebnisse publiziert. So ist Hochsensibilität in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr ins Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit gelangt. Studien gehen davon aus, dass etwas 15 bis 20% der Bevölkerung (manche gehen auch von einem höheren Prozentanteil aus) dieser Personengruppe zugerechnet werden können.

### Wie kann Hochsensibilität definiert werden?

Ganz besonders hervorzuheben ist, dass Hochsensibilität keine Krankheit, keine psychische Störung ist oder gar hirnorganische Ursachen hat. Hochsensibilität kann erklärt werden mit einem sehr ausgeprägten und verfeinerten ganzheitlichen Wahrnehmungsvermögen durch die fünf Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten), sozusagen einem Überwältigt-Sein von allen äußeren Einflüssen. Alles wird sehr viel intensiver erlebt: Liebe, Schmerz, Geräusche, Traurigkeit, Menschenansammlungen, raue Materialien auf der Haut, Anforderungen oder Drücke von außen, Konkurrenzsituationen, Stress- und Prüfungssituationen, Arbeitsanforderungen seitens Dritter, usw. Dadurch kommt es zu einer Reizüberflutung und damit einem Gefühl der Überforderung, einem „das schaffe ich ja doch nicht“, „das wird mir alles zu viel“. Menschen mit dieser Persönlichkeitsvariante fühlen sich „so anders als die anderen“ und dem Leben oft nicht gewachsen. Das nagt am Selbstwert („wenn die anderen es schaffen und ich nicht, kann es doch nur an mir liegen“), was nicht selten Resignation und Mutlosigkeit nach sich zieht. In all diesem Sich-Anders-Fühlen wird leicht übersehen, dass Hochsensibilität letztendlich auch ein Geschenk ist. Durch die intensivere Schwingungsfähigkeit bringen diese Menschen sehr viel Kreativität und künstlerische Fähigkeiten mit, haben ein tieferes Einfühlungsvermögen in andere Menschen oder Situationen, fühlen sich tief berührt durch Natur, Musik, Malerei oder Literatur, oder sie erkennen gar ungute oder gefährliche Situationen schneller als andere. Doch der Umgang mit der eigenen Hochsensibilität, aber auch mit der von Familienangehörigen, Freunden, Mitarbeitern oder auch Schülern muss „gelernt“ werden – und das kann oft ein schwerer, langer Weg sein, da möchte ich hier nichts beschönigen. Doch es wird ein lohnender Weg sein, an dessen Ziel man dankbar erkennen wird, wie reich man selbst oder durch ein solches Kind beschenkt worden ist.

### Hochsensibilität und Zeitgeist

Hochinteressant erscheint der parallele zeitliche Zusammenhang zwischen der Thematisierung von Hochsensibilität durch Dr. Elaine Aron vor etwa 20 Jahren mit einem Wahrnehmen und dem Interesse in der Öffentlichkeit und einer zunehmenden Verschiebung von Individualität hin zu Gunsten des Gruppen- oder Gemeinschaftsgedankens, des Gedankens der „Gleichheit“, der sich in den letzten Jahrzehnten auf praktisch allen Lebensgebieten ausgebreitet hat. Dies tritt im besonderen Maße bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zutage: wer anders ist, nicht zur Peergroup gehört, gehört nicht dazu.

Oder nehmen wir die Anforderungen an Art und Weise und Tempo des Lernens. Kann ein Kind diesen Vorgaben aufgrund seines individuellen inneren Skripts nicht folgen, hat es vielleicht keine theoretisch-analytische, sondern eine eher sinnlich wahrnehmende Intelligenz, oder ist es eher praktisch veranlagt und lernt durch Ausprobieren, dann gerät es schon unter Druck. Kaum im Schulalltag angekommen, ist es oft schon einem straffen Aufgabenvolumen ausgesetzt; ob nun freiwillig interessensgebunden oder durch die (vermeintlich) erkannte Notwendigkeit des erziehenden Milieus sei einmal dahingestellt. Während des letzten Drittels der ersten vier Schuljahre geraten Kinder dann oft sehr unter Druck hinsichtlich der Entscheidung, Haupt- oder Realschule bzw. Gymnasium. Wenn die Leistungen nicht ausreichen, muss Nachhilfe in Anspruch genommen werden, was wiederum ein Gefühl von „ich kann es selbst nicht schaffen, ich brauche Hilfe“. Die Phase des spielerischen Lernens, des sich Ausprobierens, des Suchens nach der eigenen Richtung muss weichen zugunsten eines zielgerichteten Lernens nach Vorgabe. Doch der Wunsch nach eben diesem Spielerischen bleibt, was unweigerlich zu inneren Drücken und zu sog. Gegensatzspannungen führt zwischen Eigenbedürfnis einerseits und den Anforderungen durch das Milieu oder die äußeren Gegebenheiten andererseits. Oder denken wir an die Studentenzeiten früher und heute. War sie früher noch eine Zeit, in der ein junger Erwachsener sich als Mensch ausprobieren konnte, ist er heute auch hier einem hohen Anforderungs- und Stressniveau ausgesetzt, über dem immer das Damoklesschwert schwebt „wenn ich es bis dahin nicht schaffe, ist der Zug für mich abgefahren“.

### **Hochsensibilität im Kindes- und Jugendalter**

Für hochsensible Menschen ist es eine oft lebenslange Aufgabe, sich und ihr besonderes inneres Seins-Erleben mit den realen Gegebenheiten in Familie, Beruf und Alltag in Einklang zu bringen, sich mit dem Gefühl des Anders-Seins nicht immer als Außenseiter und Fremdling in dieser Welt zu empfinden, sondern zu erkennen, welches schöpferische Potenzial ihnen zur Verfügung steht.

Doch wie viel schwerer ist dieses innere Anderssein für Kinder und Jugendliche, wobei hier viel davon abhängt, in welchem Empfindungsmilieu das Kind hineingeboren wird. Wächst es in einer Umgebung auf, in der auch Mutter und/oder Vater eine höhere Schwingungsfähigkeit und ein verfeinertes Tiefenerleben aufweisen, dann wird das Stressniveau für das Kind geringer sein. Ist dies nicht der Fall, wird das Kind oft schon im Säuglings- und Babyalter diesbezüglich große innerseelische Herausforderungen zu meistern haben.

Ältere Kinder und Jugendliche bzw. junge Erwachsene stehen dann in Schule, Ausbildung und Studium vor besonderen Herausforderungen. Ein spielerisches Erkunden und Erleben ihrer kleinen und größer werdenden Welt, das Erkennen der eigenen Neigungen, des eigenen Leistungsniveaus werden durch die gesellschaftlichen Leistungsvorgaben nicht unerheblich eingeengt. Doch gerade dieses sich spielerische Ausprobieren wäre für Kinder und Jugendliche wichtig und würde sich förderlich auf einen stabilen Aufbau und eine sich selbst erkennende, gefestigte Persönlichkeitsentwicklung positiv auswirken, was natürlich in besonderem Maße für hochsensible Kinder- und Jugendliche gilt.

## Wie können Eltern und Lehrer erkennen, dass ein Kind hochsensibel ist?

Werden Eltern und Lehrer auf individuelle Besonderheiten bei ihrem Kind/seinen Schülern aufmerksam, sollte als erstes geklärt werden, ob es sich um eine hochsensible Persönlichkeit handelt oder um ein Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Besonders das Verhalten im Kindergarten und in der Schule ähnelt beiden Persönlichkeitsvarianten. Da nicht jedes hochsensible Kind in den Rückzug geht („ich passe nicht zu den anderen, also ziehe ich mich zurück“), sondern durchaus auch in die Überaktivität (meist als Kompensation nach dem Motto: „Wenn ich mich verhalte wie die Welt, dann bin ich wie sie und nicht anders“). Beide Varianten – Rückzug oder Überaktivität – sind möglich, wobei Letzteres eben nicht von vornherein als ADHS interpretiert werden darf. Es kann aber auch zu beiden Verhaltensmustern im Wechsel kommen.

Eine erste Unterscheidung findet sich darin, dass sich das Verhalten von hochsensiblen Kindern/Jugendlichen, die in einem harmonischen, reizfreien Umfeld aufwachsen, nicht von anderen unterscheidet. Trifft das zu, dann kann als nächster Schritt ein Selbsttest durchgeführt werden (siehe unten).

Ausdrücklich betont werden muss aber, dass solch eine „Selbstdiagnose“ nur als erste Annäherung an das Thema verstanden werden sollte und eine Inanspruchnahme von Psychologen oder auch Heilpraktikern oder Coaches, die sich auf das Thema Hochsensibilität spezialisiert haben, nicht ersetzen kann und nicht ersetzen darf.

## Ist Ihr Kind hochsensibel?

Welche Aussagen treffen für Ihr Kind zu? Kreuzen Sie Z („zutreffend“) und N („nicht zutreffend“) an

- |   |                          |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|--------------------------|---|
| Z | <input type="checkbox"/> | N | <input type="checkbox"/> | Reagiert Ihr Kind stark und/oder mit Schreien, Unruhe und Störung des Schlafes bei übermäßiger Lautstärke, generell bei Lärm oder „heißen“ Diskussionen zwischen anderen Menschen?  |
| Z | <input type="checkbox"/> | N | <input type="checkbox"/> | Versucht Ihr Kind Spannungen auszugleichen und wieder für eine harmonische Atmosphäre zu sorgen (z. B., dass es nachgibt, anderen etwas von seinen Süßigkeiten abgibt, es mit seinem Spielzeug spielen lässt)?              |
| Z | <input type="checkbox"/> | N | <input type="checkbox"/> | Nimmt Ihr Kind Traurigkeit oder Unwohlsein anderer Menschen in seiner Umgebung wahr und zeigt von sich aus ein rücksichtsvolles Verhalten (hört auf zu reden oder singen, zieht sich zurück und spielt leise vor sich hin)? |
| Z | <input type="checkbox"/> | N | <input type="checkbox"/> | Reagiert Ihr Kind auf Spannungen zwischen Familienangehörigen, auch wenn diese nicht offen ausgetragen und von ihm nur atmosphärisch wahrgenommen werden?   |
| Z | <input type="checkbox"/> | N | <input type="checkbox"/> | Zeigt Ihr Kind Angstgefühle oder wird es müden und zeigt Rückzugstendenzen, wenn es zu vielen Eindrücke von außen auf ausgesetzt ist?   |
| Z | <input type="checkbox"/> | N | <input type="checkbox"/> | Reagiert Ihr Kind selbst auf kleinste Veränderungen in seiner Umgebung?   |

- Z  N  Schreckt Ihr Kind vor Spielen zurück, die anderen Spaß machen (z. B. Karussell fahren, auf Bäume klettern, auf einem Pferd reiten)?
- Z  N  Steht Ihr Kind ungern im Mittelpunkt und/oder vermeidet den direkten Wettbewerb (z. B. Spiele, in denen es gilt, zu gewinnen oder wo Durchsetzungsvermögen gefordert sind)?
- Z  N  Beschäftigt sich Ihr Kind gern mit sich selbst/spielt lieber allein (z. B. Lesen, Märchen-/ Musik-CDs hören)?
- Z  N  Reagiert Ihr Kind auf Gewaltszenen im Fernsehen, falls es diese zufällig sieht, verängstigt?
- Z  N  Bevorzugt Ihr Kind eher Spiele, die einen ruhigen Ablauf verlangen (z. B. Basteln, Lego, Puzzles)?
- Z  N  Zeigt Ihr Kind ein eher abwartendes Verhalten neuen Dingen oder Unternehmungen gegenüber? Schaut es sich die Dinge erst mal länger aus sicherem Abstand an, bevor es sich vielleicht darauf einlassen kann?
- Z  N  Zeigt Ihr Kind sowohl Interesse, zugleich aber auch Zurückhaltung und manchmal Scham, wenn es anderen, auch Kindern, vorgestellt wird?
- Z  N  Leidet Ihr Kind darunter und/oder reagiert es mit Zorn oder auch laut vorgetragenem Missmut, wenn ihm Dinge nicht oder nicht so vollkommen gelungen sind, wie es sich das vorgestellt hat?
- Z  N  Zeigt Ihr Kind (im Vergleich zu anderen Kindern) ein eher leises und ruhiges Verhalten, auch wenn es manchmal überreizt oder zornig sein kann?
- Z  N  Ist Ihrem Kind Gerechtigkeit und Ausgleich wichtig? Teilt es gern z. B. Süßigkeiten oder leiht es anderen Kindern spontan auch einmal sein Spielzeug?
- Z  N  Zeigt Ihr Kind Mut und tritt z. B. für andere Kinder, vielleicht auch für größere ein, wenn diesen Unrecht widerfährt, auch wenn es selbst nicht betroffen ist?
- Z  N  Hat Ihr Kind eher weniger Freunde/Spielkameraden, pflegt diese Kontakte aber besonders intensiv?
- Z  N  Meidet Ihr Kind größere Gruppen und/oder zeigt es ein zurückhaltendes oder gar abweisendes Verhalten?
- Z  N  War Ihr Kind ein sog. Schrei-Kind?

---

© 2015 Erika Ryssel: [www.praxis-ryssel.de](http://www.praxis-ryssel.de)

### Auflösung

Wenn Sie 10 oder mehr Fragen mit „Z“ beantworten konnten, besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind hochsensibel ist.

Bitte bedenken Sie jedoch, dass das Ergebnis auch immer von der aktuellen Situation, von Ihrem eigenen Verhältnis zu Ihrem Kind usw. beeinflusst wird.

Dieser als Übersicht gedachte Test enthält keine Berücksichtigung hinsichtlich des Alters oder des Geschlechts.

## Warum sind vor allem hochsensible Menschen / Kinder besonders von PA betroffen?

Ängste generell können die unterschiedlichsten Ursachen und/oder Auslöser haben, deren Erörterung an dieser Stelle den Rahmen des Themas sprengen würde.

Um aber die Hintergründe der Prüfungsängste bei hochsensiblen Kindern und Jugendlichen besser verstehen zu können, möchte ich kurz auf die menschlichen Bedürfnisse eingehen, die der bekannte Psychologe und Motivationsforscher Abraham Maslow als Pyramide dargestellt hat.



Abb.: Die Bedürfnispyramide nach Maslow

In unserer westeuropäischen Gesellschaft sind die beiden untersten Ebenen (Nahrung und Obdach sowie äußere Sicherheit) weitgehend abgedeckt.

Das höchste Angstpotenzial findet sich daher auf der dritten Stufe mit dem Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit und der vierten Stufe mit dem Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung. Diese beiden Stufen wären dann auch das Fundament für Stufe fünf, der Selbstverwirklichung.

Obwohl Ängste verschiedenster Art auch ein besonders Thema hochsensibler Menschen darstellen, so stehen dabei die beiden Grundängste der Stufe drei und vier der Pyramide doch an vorderster Stelle und können sich störend auf das ganze Leben in all seinen Bereichen auswirken.

Die Nahrung dieser beiden Grundbedürfnisse, (gesellschaftliche) Anerkennung und Wertschätzung, ist in unserer westlichen Industriegesellschaft weitgehend abhängig von Wissen, das jederzeit nachprüfbar sein muss und vorgegebenen Normen unterliegt. Und das ist genau der Knackpunkt: Ein hochsensibler Mensch kann nicht in Normen eingepasst werden – er hat seinen eigenen Rhythmus, sein eigenes

Tempo und vor allem seine ureigene Art, an Dinge heranzugehen und sie zu bewältigen. Diese sind dann mit unserem heutigen Schulsystem mit seinen Normen, Regeln und Lernvorgaben nur schwer in Einklang zu bringen. So lässt sich unschwer nachvollziehen, dass für einen in seiner Persönlichkeitsstruktur noch nicht gefestigten jungen und zudem hochsensiblen Menschen eine Prüfungssituation mit über die Norm hinausgehendem Stress und damit erhöhten Prüfungsängsten verbunden ist. Die Angst, es allein aufgrund der zeitlichen Vorgaben nicht bewältigen zu können verursacht Druck und Stress und führt zur Blockade („da brauch‘ ich doch gar nicht erst anzufangen, das schaffe ich ja doch nicht“). Diese stille oder offen verbalisierte Einschätzung hat nichts mit Unwissen oder mit nicht genug gelernt zu haben zu tun. Diese Menschen, auch junge, wissen um ihr inneres Wissen, das aber eine andere Form, einen anderen zeitlichen Ablauf bedarf.

### **Was können denn diese Menschen besonders gut im Vergleich zu anderen?**

Durch die große Weite und Tiefe des inneren Erlebens, durch ihre intuitive Intelligenz tragen hochsensible Menschen einen ungeheuren Schatz in sich, der nicht allein auf naturwissenschaftlichem Wissen basiert:

- Sie können sehr gründlich arbeiten
- Sie haben ein hohes inneres Wertesystem, das meist nicht in Übereinstimmung steht mit den Werten einer Leistungsgesellschaft
- Sie haben einen hohen, perfektionistischen Leistungsanspruch an sich selbst, der aber auch Druck und Stress erzeugen kann
- Komplexer Zusammenhänge können intuitiv erfasst werden
- Sie haben ein hohes Verarbeitungspotenzial von Themen, die eine sinnliche Wahrnehmung und Phantasie erfordern wie z. B. Musik, Literatur, auch Biologie oder Physik, auch Religion
- Sie können „mit dem Herzen denken“ (Saint-Exupéry)
- Sie können sich gut allein beschäftigen
- Sie haben ein hohes Maß an Ausdauer und Hingabe
- Sie können gut knifflige Dinge oder Rätsel lösen
- Sie nehmen ihre Umwelt sinnlich und damit umfassend wahr
- Sie sind komplexe Denker und stellen oft schon in frühen Jahren sehr anspruchsvolle Fragen nach dem Sinn des Lebens, Leben und Tod oder der eigenen Lebensaufgabe

### **Wie können die Eltern von hochsensiblen Schülern ihr Kind bei PA unterstützen**

Eltern können ihr Kind in der Prüfungsvorbereitungszeit unterstützen, indem Sie ...

... eine allgemein ruhige und stressfreie Familienatmosphäre schaffen (keine Familienfeiern, kein sonstiger Trubel, keine Hektik durch ein stressiges Wochenprogramm mit täglichen Aktivitäten),

- ... einen Zeitplan gemeinsam mit ihrem Kind/Jugendlichen aufstellen, z. B.: von – bis Schule, von – bis Mittagspause, evtl. eine halbe Stunde Ruhe-(schlaf) oder Spaziergang, dann wieder von – bis lernen, usw. Für hochsensible Menschen ist ein geordneter, wiederkehrender Tagesrhythmus enorm wichtig,
- ... am Wochenende einen Ausflug in die Natur (ruhige Waldwege, auf denen möglichst wenig Menschen sind). Wenn der Jugendliche schon älter ist, kann er dies natürlich auch allein machen. Aber auch hier wieder ein abgegrenztes Lernfenster einbauen, um Sicherheit zu schaffen („ich kann mich erholen, aber werde dabei mein Lernpensum dennoch schaffen“),
- ... einen Konzert- oder Museumsbesuch einplanen, je nach Interesse (stärkt und beruhigt die Sinne und wirkt ausgleichend),
- ... als Ansprechpartner/in zur Verfügung stehen, bestärken Sie Ihr Kind/Ihren Jugendlichen in seiner Arbeit,
- ... für eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sorgen
- ... Kontakt mit der Schulleitung oder dem/r Schulpsychologe/in aufnehmen und abklären, inwieweit eine ruhigere Prüfungssituation möglich wäre (separater Raum, Zeitzugabe etc.). Dies kann allerdings nur auf der Basis Einsicht, Verständnis und Kulanz seitens der Schule geschehen. Es gibt zwar einen entsprechenden Paragraphen, der kommt allerdings nur im Zusammenhang mit einer „seelischen Störung“ zum Tragen, in die Hochsensibilität ja nicht eingeordnet werden darf.

### **Was können die Betroffenen selbst dafür tun?**

Ich möchte jedes Kind und jeden Jugendlichen ermutigen, sich ...

- ... über das Thema Hochsensibilität zu informieren (hängt vom Alter ab),
- ... offen den Eltern/einer Vertrauensperson mitzuteilen und keine Scheu davor zu haben, die innere Befindlichkeit und Bedürfnisse, besonders in Prüfungsphasen anzusprechen,
- ... selbst einen Tageszeitplan machen (siehe oben),
- ... zu überlegen, welche Meditationsverfahren hilfreich sein könnten (Verfahren, die die Ich-Zentrierung stärken wie z. B. Hypnose, ZEN, Yoga, Yoga Nidra (Körper yoga), Autogenes Training (hängt auch vom Alter ab),
- ... als Jugendlicher/junger Erwachsener vielleicht selbst die individuellen Bedürfnisse bei der Schulleitung/dem Schulpsychologen ansprechen (siehe oben)

### **Schlusswort**

Sie als Eltern, aber auch Lehrer, möchte ich ermutigen, Ihr hochsensibles Kind / Ihre hochsensiblen Schüler mit ihrer ganzen Kraft in seinem anders-Sein und seinem die Welt und das Leben anders-Empfinden zu unterstützen, zu fördern und ihm ein verständnisvoller Begleiter zu sein. Nur so wird das Kind sein ganzes Potenzial ausschöpfen, es bewusst leben und sich in seiner ganzen komplexen Persönlichkeit entfalten können. Mit einem hochsensiblen Kind sind Sie und auch die Welt reich beschenkt worden, denn es trägt mit seiner individuellen Persönlichkeit zu einer menschlicheren Gesellschaft bei.

Aber auch Sie als Mutter und Vater können von Ihrem hochsensiblen Kind lernen und immer wieder neue Impulse zur eigenen Weiterentwicklung erhalten – und das nicht nur in Ihrer Rolle als Eltern!

Erika Ryssel  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
AstroPsychologin  
[www.erikaryssel.de](http://www.erikaryssel.de)