09/20, 15. Jahrgang, € 2,40

# GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR

THEMA DES MONATS

## Endlich in BALANCE

Job, Familie, Freizeit: So finden Sie Ihr Gleichgewicht

### FIT AM ARBEITSPLATZ

Mit Ergonomie gegen Schmerzen

### KUR & REHA-SPEZIAL

Neue Kraft tanken mit Gesundheitsvorsorge Aktiv, Kur & Reha

### REGIONALE SPITZENMEDIZIN

Die NÖ Kliniken bieten neue Operationsmethoden

### GESUND IN DEN HERBST

Vitamine & Mineralstoffe – warum wir sie jetzt brauchen

# REIZVOLL ANDERS

Hochsensible Kinder und Erwachsene erleben ihren Alltag mit allen Sinnen.

Grelles Licht, kratziger Stoff, starke Gerüche oder dichte Menschenmengen – Alltagsreize, die von den meisten Menschen kaum oder nur kurz wahrgenommen und rasch wieder vergessen werden. Hochsensible Menschen nehmen jedoch wesentlich mehr Reize auf, die ihr Gehirn verarbeiten muss. Sie haben ausgeprägte Wahrnehmungskanäle für alles, was um sie herum passiert – und erleben dabei Stimmungen, Farben, Konturen, Gerüche und Geräusche besonders intensiv. Um Erlebtes zu reflektieren, brauchen hochsensible Menschen viele Ruhepausen. Ansonsten fühlen sie sich schnell überfordert und von den Reizen nahezu überflutet.

## FLUCH ODER SEGEN?

Etwa jeder vierte Mensch trägt Hochsensibilität als besondere Erbanlage in seinen Genen. Geprägt wurde der Begriff von der US-amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron, die 1996 begann, den Themenkomplex zu erforschen und heute als Pionierin auf dem Gebiet gilt. In ihrem Buch „Das hochsensible Kind“ macht sie darauf aufmerksam, dass der Charakterzug oft bereits bei Säuglingen und Kindern beobachtet werden kann: Sie bemerken jede geringe Veränderung des Geschmacks oder der Raumtemperatur, zucken bei lauten Geräuschen zusammen oder weinen bei zu hellem Licht. Später neigen sie auch auf emotionaler Ebene zu sensiblen Reaktionen, indem sie zum Beispiel schnell verletzt sind, sich nicht gut konzentrieren können oder sich häufiger Sorgen machen als andere Kinder. Gleichzeitig handeln sie aber oft auch besonders gewissenhaft und liebevoll und entdecken später besondere Begabungen, die ihnen ihre Hochsensibilität ermöglicht. Das können ein genaues und strukturiertes Arbeiten, ein besonderes Planungs- und Organisationstalent, ein Auge fürs Detail oder ein gutes Gespür für Zusammenhänge sein. Problematisch wird es aber, wenn Eltern die Hochsensibilität ihres Kindes nicht erkennen und sich durch seine besonderen Bedürfnisse überfordert fühlen. Noch größer wird der Leidensdruck, wenn Hochsensibilität als ADHS oder Autismus fehlinterpretiert wird. Mag. Caroline Makovec, selbst hochsensibel und Klinische Psychologin mit eigener Praxis für Hochsensibilität in Wien, erklärt: „Hoch empfindsame Personen bekommen oftmals den Eindruck, dass ihre besondere Achtsamkeit und die tiefe Verarbeitung von Stimuli im Außen und im Innen nicht in das gesellschaftliche Konzept von ‚immer schneller, größer, lauter‘ passen und dass die Stärken, die sie mitbringen, nicht wahrgenommen werden. Das fängt bereits im Kindesalter durch Aussagen wie ‚jetzt beeil dich‘, ‚reiß dich zusammen‘ oder ‚was du schon wieder hast‘ an. Dadurch fühlen sich hochsensible Kinder ausgegrenzt – und überfordern häufig ihr empfindliches Nervensystem, weil sie sich ihren Mitmenschen anpassen möchten.“

Durch das Gefühl von Andersartigkeit können Betroffene im späteren Leben leichter auf die schiefe Bahn geraten – Suchtverhalten, psychosomatische Beschwerden oder psychische Erkrankungen sind dann oftmals die Folge. Dabei, betont Makovec, leisten hochsensible Personen mit ihren vielen positiven Eigenschaften einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben. Außerdem sind die besonderen Begabungen auch im späteren Berufsleben von großem Vorteil.

## GRENZEN ZIEHEN

„Aufgaben, bei denen es auf Feinheit, Genauigkeit und Qualität ankommt, liegen hochsensiblen Menschen besonders. Sie sind verständnisvolle und hilfsbereite Zuhörer und zeichnen sich durch eine starke Werteorientierung und

Mag. Caroline Makovec, Klinische Psychologin mit eigener Praxis für Hochsensibilität, *www.psychologie-makovec.at*

Karin Novi, Obfrau der Selbsthilfeorganisation SAG7

FOTOS: ADOBE STOCK/ FREDREDHAT, ZVG

eine hohe Zuverlässigkeit aus“, sagt Makovec. Doch damit Betroffene ihr Potenzial erst erkennen und ausschöpfen können, sei es zunächst wichtig, sich von den Bewertungen zu lösen, die sie sich jahrelang selbst auferlegt oder von Mitmenschen gespiegelt bekommen haben, erklärt die Psychologin: „Über viele Jahre hinweg ständig zu hören, dass man so empfindlich ist oder sich alles nur einbildet, ist schmerzhaft für hochsensible Menschen. Umso bedeutsamer ist es, achtsam mit sich selbst zu sein, seinen Gefühlen und Emotionen Raum zu geben, Grenzen zu ziehen und die eigenen Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen. Das ist nicht egoistisch, sondern notwendig. Betroffene brauchen die Möglichkeit zum Rückzug, um ihre innere Ruhe zu finden und sich nicht von ihren Reizen überfluten zu lassen.“

### SELBSTHILFE & AUSTAUSCH

Eine Anlaufstelle für hochsensible Menschen oder Angehörige kann der gemeinnützige Verein SAG7 sein. Ziel der Initiative ist es, so Obfrau Karin Novi, Betroffene dabei zu unterstützen, ihr Leben besser meistern zu lernen. Sie teilen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung und ermutigen zur Selbsthilfe. Mittlerweile gibt es bereits Selbsthilfegruppen in Tulln, Ottenschlag, Zwettl sowie in Wien und Salzburg. Im Zuge der Meetings wird mithilfe eines Zwölf-Schritte-Programms daran gearbeitet, das Selbstvertrauen Betroffener zu stärken. Die Teilnahme an den Selbsthilfe-Meetings ist kostenlos und anonym sowie ohne Anmeldung und Vorkenntnisse möglich. Außerdem findet ein regelmäßiger Fachaustausch zum Thema Hochsensibilität in Zusammenarbeit mit Prim. Assoc. Prof. PD Dr. Martin Aigner, Leiter der Klinischen Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Tulln, statt. Novi selbst leidet seit ihrer Kindheit unter ihrer starken Reizwahrnehmung, erinnert sich heute noch an die körperlichen Schmerzen, die ihr zum Beispiel eine kratzige Strumpfhose bereitet hat. Erst 2014 erfuhr sie in der Rehabilitationsklinik Gars am Kamp von ihrer Hochsensibilität: „Mit unseren Treffen und unserem Austausch möchten wir über die besondere Veranlagung aufklären und hochsensiblen Menschen dabei helfen, ihre ‚7-Sinnigkeit‘ schätzen und nutzen zu lernen. Sinn des Lebens sollte es sein, glücklich zu sein und nicht vor sich hinzuvegetieren, um zu funktionieren“, betont Novi. Eltern fordert sie dazu auf, aufmerksam zu sein und sich zu informieren, um eine mögliche Hochsensibilität ihrer Kinder frühzeitig zu erkennen. Denn: „Hochsensible Kinder, die von klein auf erleben, dass sie als das erkannt und geliebt werden, was sie sind, lernen, ihre Hochsensibilität als selbstverständlich anzusehen und können sich zu selbstbewussten und glücklichen Erwachsenen entwickeln.“

MICHAELA NEUBAUER ■

HOCH-SENSIBLE MENSCHEN ERLEBEN STIMMUNGEN, FARBEN, GERÜCHE UND GERÄUSCHE BESONDERS INTENSIV.

### HOCHSENSIBILITÄT – DIE BLUME DES LEBENS

Das Buch gibt hochsensiblen Menschen ein Instrument in die Hand, um ihre intensive Wahrnehmung verstehen und ihre Talente entfalten zu lernen. Mit Informationen und Tools für Betroffene und Angehörige, Arbeitgeber und Institutionen.
Ein Webinar mit Buchvorstellung findet am 16. September 2020 (16:00 bis 18:00 Uhr) via Zoom statt.
Anmeldung: info@sag7.com oder auf *www.sag7.com*

**GESUND & LEBEN verlost drei Buch-Exemplare. Beantworten Sie dazu folgende Frage: „Was bedeutet die 7 im Akronym SAG7?“**
Die Information dazu finden Sie auf der Homepage *www.sag7.com*. Schicken Sie die Antwort gemeinsam mit Ihrer Anschrift und dem Betreff „Hochsensibilität“ an redaktion@gesundundleben.at.
Einsendeschluss: 30. September 2020