

Wir suchen das **gute Leben**. Und finden es zum Beispiel bei den **Aquadettes**, reifen Damen, die synchronschwimmen, aus Spaß. **Gut lebt**, wer die **Kunst des Alleinseins** erlernt oder die des **gemeinschaftlichen Wohnens**. Wer keine Angst vor **Kilos** hat und sich in **Reiseabenteuer** stürzt, landet womöglich bei den **Kräuterfrauen** in Irschen. **Guten Sommer!**

Welt *der* Frau

07
08
13

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.



*Was wir
von unseren
Kindern
lernen können*

Zu zart besaitet

Sie nehmen alles viel intensiver wahr: 15 bis 20 Prozent aller Menschen sind hochsensibel. Oft entdecken Frauen ihre Veranlagung erst, wenn sie Mutter werden.

TEXT: Julia Langeneder
ILLUSTRATION: Verena Hochleitner



Ich bin anders.“ Dieses Gefühl hatte Brigitte Schorr seit sie denken kann. Sie war schnell verletzt, ein wenig einzelgängerisch, und sie konnte Stimmungen anderer Menschen erspüren, noch bevor sie ein Wort gesagt hatten. Das Gefühl des Andersseins verstärkte sich, als sie Mutter wurde. Sie fühlte sich einsam und unverstanden, war ständig müde und am Rande ihrer Kräfte. Das Schreien ihres Babys versetzte sie in puren Stress. Vor fünf Jahren fand sie eine Erklärung für ihr Empfinden. Eine Freundin erzählte ihr von einem Buch zum Thema Hochsensibilität. Brigitte Schorr wusste sofort: „Das hat etwas mit mir zu tun.“ Heute leitet die studierte Soziologin, Verhaltens- und Erziehungswissenschaftlerin im Schweizer Altstätten ein Institut für Hochsensibilität und ist psychologische Beraterin für hoch-

sensible Menschen. „Hochsensibel zu sein heißt, innere und äußere Reize stärker wahrzunehmen“, definiert Schorr den Zustand in ihrem Buch „Hochsensible Mütter“. Dabei gibt es jedoch große Unterschiede: Während die einen sehr empathisch sind, jedes Wort auf die Waagschale legen und sich extrem leicht verletzt fühlen, können andere Lärm oder ein Hintergrundsummen, wie von Kühlschränken oder Lüftungen, kaum ertragen.

Hochsensible Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie mit einem besonders empfindsamen Nervensystem auf die Welt gekommen sind, das permanent auch kleinste Details aufnimmt und weiterleitet. Ähnlich wie bei einem Computer, der umso mehr Leistung erbringen muss, je größer die Menge an zu verarbeitenden Daten ist, können sich Hochsensible durch die Informationsflut schnell überbe-

anspruch fühlen. Dann verspüren sie ein verstärktes Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe, denn die Verarbeitung kostet Zeit und Kraft.

ÜBERFORDERT UND ÜBERREIZT

Oft merken Erwachsene und insbesondere Frauen erst im Kontakt mit ihren eigenen Kindern, wie sensibel sie sind und immer schon waren. „Wenn eine Frau Mutter wird, ist das so bestimmend fürs Leben, dass sie durch die ständige Präsenz an Grenzen kommen kann, von denen sie vorher gar nichts wusste. Vielleicht hat sie sich das Leben auch so eingerichtet, dass sie gar nicht in die Überforderung gekommen ist“, verdeutlicht Schorr.

Die schnelle Überreizbarkeit ist ein wesentliches Merkmal, das Hochsensible kennzeichnet. Sie bewegen sich auf einem schmalen Grat des Wohlbe-

findens, von dem sie jederzeit abstürzen können in Langeweile oder Überstimulation – darunter versteht man ein subjektives Gefühl, dass einem alles zu viel wird. Gerade mit kleinen Kindern kann das schon nach dem Frühstück der Fall sein, wenn einige Termine anstehen.

Erlebnisse, Telefonanrufe oder ein bestimmtes Wort in einer E-Mail bleiben Hochsensiblen oft besonders lange wie in einem Speicher haften. Die innere Gedankenwelt hält sich mit einem einzigen Thema auf, dabei geht viel Energie verloren.

VORSICHTIG UND SCHÜCHTERN

Die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron prägte den Begriff „Hochsensibilität“ in den 1990er-Jahren. Bei ihren Untersuchungen kam sie auf einen Anteil von rund 15 bis 20 Prozent Betroffener in der Gesellschaft. Der Säuglingsforscher Jerome Kagan untermauerte mit seinen Forschungen diese Ergebnisse. Er setzte Babys verschiedenen Reizen aus und beobachtete deren Reaktion. 20 Prozent der Kinder reagierten sehr stark, zapelten, weinten und versuchten zu entkommen. Er nannte diese Kinder „gehemmt“, weil sie sich in späteren Jahren zu deutlich vorsichtigeren, zurückhaltenderen Kindern entwickelten. Heute würde man von Hochsensibilität sprechen.

Menschen mit dieser besonderen Feinfühligkeit werden häufig für schüchtern und introvertiert gehalten. Untersuchungen ergaben, dass das zwar auf den Großteil (70 Prozent) der Hochsensiblen zutrifft, 30 Prozent sind aber auch extrovertiert. Ihnen fällt es leichter, auf andere Menschen zuzugehen.

ZU ANGEPASST

Brigitte Schorr hat für ihr Buch mit vielen hochsensiblen Müttern gesprochen. Ihnen gemeinsam ist das Gefühl, anders zu sein, hohe Ansprüche an sich und ihre Umgebung zu haben und eine sehr große Anpassungsbereitschaft. Aufgrund ihrer Fähigkeit, Bedürfnisse zu erspüren und Erwartungen herauszufinden, können sich

Hochsensible sehr gut anpassen – der Familie, dem Mann, den Kindern, den Erwartungen der Gesellschaft gegenüber. Dabei kann es passieren, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und sich selbst verlieren. Chronische körperliche Symptome oder auch psychische Erkrankungen können die Folge sein. „Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen, aber ich vermute einen Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Depressionen“, sagt Schorr.

Zwillingsstudien legen nahe, dass Hochsensibilität angeboren ist und daher auch vererbt werden kann. Ein hochsensibles Kind bedeutet für eine hochsensible Mutter eine besondere Herausforderung. Zum einen, weil es in seiner Kindheit viel Betreuungsbedarf hat, und zum anderen, weil sich eine hochsensible Mutter schneller überfordert fühlt und weniger Energie zur Verfügung hat. „Daraus ergibt sich ein Spannungsfeld. Die Mutter merkt, das Kind braucht mich viel, und dieses Brauchen saugt aus.“

Brigitte Schorr, die zwei hochsensible Kinder im Teenageralter hat, rät Betroffenen, sich möglichst viel Entlastung zu suchen. Das Umfeld mit einzubinden in die Kindererziehung, eine Haushaltshilfe einzustellen und sich viele Freiräume zu schaffen, in denen man das Kind ohne äußere Zwänge genießen kann. Für kurzfris-

tige Entspannung können auch Atemübungen sorgen.

BESONDERS BEGABT

Hochsensibilität kann – vor allem, wenn sie unerkannt ist – eine Last sein. Für Brigitte Schorr ist sie aber vor allem auch eine Gabe – ein Schatz von großer Sinnhaftigkeit und Tiefe, wenn man ihn hebt. So verfügen viele Hochsensible über eine starke Intuition, die sie befähigt, sehr früh zu merken, wenn Dinge nicht gut laufen. Sie haben eine rasche Auffassungsgabe, können sehr gut analysieren und sind überdurchschnittlich kreativ. Hochsensible Mütter können sehr einfühlsam sein und gut nachvollziehen, wie sich ihr Kind fühlt. Und genau durch diese Sensibilität, dieses Anderssein, haben sie die Möglichkeit, so Schorr, die Welt und die ihrer Kinder ein wenig besser zu machen. *



Autorin Brigitte Schorr:
Hochsensible Mütter.
SCM Hänssler Verlag 2013,
208 Seiten, Euro 16,40

Selbstreflexion: Sind Sie hochsensibel?

- Oft fühle ich mich überfordert von der ständigen Präsenz, die von mir verlangt wird.
- Die Stimmungen meines Kindes beeinflussen mich stark.
- Ich mache mir viele Gedanken darüber, wie ich als Mutter sein sollte.
- Wenn mein Kind schreit, leide ich körperlich.
- Situationen, die unberechenbar sind, versuche ich zu vermeiden.
- Wenn viel los ist, werde ich schnell gereizt.
- Konsequent zu sein in der Erziehung fällt mir eher schwer.
- Kritik nehme ich persönlich.

Auszug aus einem Fragebogen in „Hochsensible Mütter“ von Brigitte Schorr

Ein weiterer Fragebogen, der bei der Selbsteinschätzung behilflich sein kann, ist auf www.zartbesaitet.net zu finden.