

„Zu bunt, zu laut, zu viel!“

Hohe Sensitivität als Begabungsressource in Schule und Beruf

Prof. Mag. Ulrike Kempter

Linz, 03.02.2020 / ulrike.kempter@gmx.at

Inhaltliche Schwerpunkte

- Begriffsklärung
- Merkmale von HS Menschen
- Die „Entdeckung“ von HS
- HS im kulturellen Kontext
- HS und hohe Begabung
- HS im Ausbildungssystem
- HS aus der Management-Perspektive

Begriffserklärung

„Hohe Sensitivität“,

„Hochsensibilität“,

„Hypersensibilität“,

„Superstimulierbarkeit“,

„Höhere sensorische Verarbeitungsintensität“,

„Empfindlichkeit bei der Verarbeitung von Sinneswahrnehmung“

oder

„Overexcitability“

Begriffserklärung

Hochsensibilität = Modebegriff geworden - 155.000 im Jahr 2016, mit heutigem Tag 588.00 Einträge im Netz!

Ungeeignet, weil keine Unterscheidung zwischen Hochsensitivität und Hochsensibilität

Begriff aus dem Englischen „High sensitivity“ übersetzt mit Sensibilität

Landläufig: hochsensibel = Mimose, die nicht belastbar ist

Begriffserklärung

Im Internet zahlreiche Definitionen, die einander z.T. widersprechen

So wird in der Open Mind Akademie behauptet, hoch sensitive Personen hätten „einen „sechsten“ oder „siebten“ Sinn. Hochsensitive sind das, was man „hellsichtig“ oder „hellfühlilig“ nennt. Sie sind extrem empathisch, manchmal regelrecht medial. Sie haben Ahnungen, Visionen oder andere Empfindungen aus der „nicht-alltäglichen Wirklichkeit“.

Begriffserklärung

Die meisten Einträge stammen von Vereinen, Selbsthilfegruppen, Netzwerken oder therapeutischen Einrichtungen und bieten Selbsttests oder Therapien an

Im WIFI gibt es Kurse zur Sensibilisierung für HS für Menschen in beratenden und begleitenden Berufen

Die **Forschungslage** ist derzeit noch dünn. Die konkretesten Forschungsergebnisse von Universität Hamburg, Prof. Sandra Konrad.

Sie untersucht vor allem die Fragebögen von E. & A. Aron auf deren Tauglichkeit

Ergebnis: Ursache einerseits erbliche Disposition, aber auch stressreiche Umwelt in ganz früher Kindheit

Führt zu überlebenswichtiger dauerhafter Anspannung und Wachsamkeit

Begriffserklärung

Für Hohe Sensitivität gibt es keine validen Testungen.

Wir sind daher auf übereinstimmende Schilderungen von Menschen angewiesen, die sich selbst als hochsensitiv bezeichnen.

Nur weil es keine Testungen gibt, heißt das nicht, dass es die HS nicht gibt.

Unterschiedliche Forschungen gehen von 3% bis 20% der Bevölkerung aus HS heißt auch nicht, dass in allen Bereichen eine HS vorliegen muss.

Merkmale

Merkmalliste

(European Centre for High Sensitivity)

zeigt weit verbreitete

Defizitperspektive

Merkmale

Manche Verhaltensweisen werden sogar in Nähe von Störung gerückt:

erhöhte psychomotorische Sensitivität legt auf ersten Blick Nähe zu ADS/ADHS nahe.

ABER seriöse Forschungen zeigen, dass „die harten Kriterien, die tatsächlich für ADHS sprechen, bei HSP nicht erfüllt sind“. (S. Konrad 2017)

Gleiches gilt für die Annahme, HS sei „eine milde Form des Autismus“

Interviews mit HSP zeigen, dass HS auch meist als Last empfunden wird

Im Netz werden für HS „Symptome“ genannt

Merkmale

- HSPs sind sich Feinheiten in ihrer Umgebung öfter bewusst und sind schneller überstimuliert als andere

(feinstoffliche Wahrnehmung)
- HSPs sind oft empfindlicher gegenüber physischem Schmerz oder reagieren auf stimulierende Substanzen (z.B. Koffein) stärker
- HSPs reagieren oft auf geringere Dosen von Medikamenten

Merkmale

- HSPs erschrecken schneller und fühlen sich durch lauten sensorischen Input, Gewaltfilme oder große Menschenmengen leicht überfordert
- HSPs tendieren zu vorsichtigerem Verhalten in für sie neuen Situationen
- HSPs sind oft äußerst gewissenhaft und tendieren zu Perfektionismus
- HSPs sind durch Veränderungen leicht aus der Bahn zu werfen und sind bei Multitasking nicht besonders gut

Merkmale

- HSPs sind oft empfindlich gegenüber lauten Geräuschen, starken Gerüchen, rauen Textilien oder hellem Licht (Sirenen, Flugzeugen, Wollkleidung, fluoreszierendem Licht etc.)
- HSPs sind tendenziell eher kooperativ als kompetitiv und leisten schlechter bei starken Wettbewerbssituationen
- HSPs regen sich in Stresssituationen und unter Zeitdruck schnell auf
- HSPs sind hoch empathisch und nehmen Stimmungen von anderen schnell auf

Merkmale

- Circa 70% von HSPs sind introvertiert, während ca. 30% extrovertiert sind. Alle von ihnen tendieren zu reichem Innenleben und zeigen eine Tendenz zu tiefem Nachdenken über die Welt, über andere und ihr Leben.
- HSPs sind oft empfindlich gegenüber lauten Geräuschen, starken Gerüchen, rauen Textilien oder hellem Licht (Sirenen, Flugzeugen, Wollkleidung, fluoreszierendem Licht etc.)

Beispiel aus: Hilfe, ich bin hochbegabt (Ohrenklappen)

- HSPs brauchen tendenziell mehr Zeit für sich, um ihren Level der Überstimulierung zu reduzieren; sie bevorzugen es, in der Natur zu sein oder in einer ruhigen, weniger stimulierenden Umgebung.
- HSPs zieht es oft zu Kunst, Musik, Natur und Spiritualität und sie reagieren schnell emotional auf Bilder von Schönheit, aber auch Gewalt und Horror.
- HSPs zeigen oft **schlechte Leistungen sogar bei vertrauten Aufgaben, wenn sie dabei beobachtet oder von anderen evaluiert werden.**

Zeit für die Kehrseite der Medaille!

Ansonsten oft: Leben unter falschen Vorzeichen

Die „Entdeckung“ von HS

Dabrowsky: Overexcitabilities

- **Psychomotorische OE** mit Tendenz zu **hoher Energie und intensiver körperlicher Aktivität, Neugierde**,
gleichzeitig Rastlosigkeit, Probleme beim Stillsitzen und dem Drang nach ständiger Abwechslung, auch Arbeitswut
- **Sinnliche OE** mit **hoher Empfänglichkeit in den verschiedenen Sinnen, hoher Ästhetikwahrnehmung**,
gleichzeitig hohe Empfindlichkeit gegenüber sinnlicher Überreizung

Die „Entdeckung“ von HS

- **Imaginative OE** mit Tendenz zu Tagträumen, **reicher Phantasie und Kreativität**, gleichzeitig kann es unter Anspannung zu Vermischung von Realität und Fantasie kommen
- **Intellektuelle OE** mit Tendenz zu **hohen Fähigkeiten im Bereich der Analyse und Synthese, scharfer Beobachtungsgabe, hohem moralischen Denken, Suche nach Wahrheit, Sondierungsfragen und Lernen als Selbstzweck** („hochbegabt“) gleichzeitig mögliche Tendenz zu Perfektionismus

Die „Entdeckung“ von HS

- **Emotionale OE** mit der Tendenz, sich **Dinge sehr zu Herzen zu nehmen, Emotionen besonders tief zu erfahren und sehr empathisch zu sein, zu ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein,** gleichzeitig Schuldgefühle, Ängste und Hemmungen, aber auch Depressionen zu haben

Die „Entdeckung“ von HS

HS gibt es nicht nur beim Menschen,
sondern auch bei Tieren

Evolutionär: HS als eine von 2 Überlebensstrategien:

1. Gruppe von Lebewesen, die sofort auf Umwelt reagieren
2. Gruppe, die reaktiv nach Beobachtung, Analyse und Abwägung tätig wird, solch „gehemmtes“ Verhalten kann in neuen Situationen oder bei Konfliktpotential von Vorteil sein

Die „Entdeckung“ von HS

Höheres Bewusstsein für Feinheiten in der Umgebung =

von **Vorteil**

Tiefere Verarbeitung von Informationen kann Verbindung zwischen vergangenen Erfahrungen + Projektionsfähigkeit zukünftiger Konsequenzen fördern

Die „Entdeckung“ von HS

Allgemein wird davon ausgegangen, dass das Ehepaar **Elaine und Arthur Aron** 1997 das Konstrukt „highly sensitive person“ im *Journal of Personality and Social Psychology* eingeführt hat, aber schon **C.G. Jung** hat 1913 von einer „angeborenen Sensitivität“ gesprochen

Die „Entdeckung“ von HS

Forscher stimmen überein, dass HS mit genetischem Faktor zusammenhängt.

 **HS ist angeborener Wesenszug!**

Schwelle der Stimulationstoleranz schon bei Kindern unterschiedlich

Oft auch als kindliche Schüchternheit „diagnostiziert“

Es ist möglich, sensitiv zu WERDEN, vor allem in bestimmten Bereichen/Sinnen

HS in kulturellem Kontext

HS = Ergebnis genetischer Disposition + kulturellem
Kontext/Aufwachsensbedingungen

In manchen Kulturen ein **unerwünschter Wesenszug**

In anderen neutrale Betrachtung

In vielen Kulturen auch geschlechtsspezifische Betrachtung

HS = unmännlich

Erziehung und Kultur können Wesenszug nicht eliminieren, aber kanalisieren

Und zwar im Hinblick auf Tolerierbarkeit

Ergebnis: HS sieht sich als „richtig“ oder „falsch“

Sätze, die HS-Menschen oft zu hören bekommen

„Sei doch nicht so empfindlich!“

„Was hast du jetzt schon wieder?“

„Jetzt stell dich doch nicht so an – das ist doch gar nicht so“

„Da musst du einfach durch“

Reaktion ähnlich wie bei Hochbegabten:

„Ich darf es mir nicht anmerken lassen!“

HS im Alltag

Gefühl: „Ich passe nicht“ (Mobbingopfer)

HS wundern sich oft, dass andere das nicht so empfinden

Grund: **Normierungstendenz** in Gesellschaft

Wir glauben zu wissen, was bei anderen los ist, was
anderen gut tut

Bsp.: Arbeitszeitgesetze, Schulstrukturen,

Typisch für HS

- Schmale Komfortzone
- Schnelle Überreizbarkeit (offenes Reizsystem)
- Langes Nachhallen
- Langsames, komplexes Verarbeiten („nachtragend“)

Typisch für HS

Besonders in Ratgeberbüchern wird Zusammenhang zwischen Begabung und Sensitivität/Sensibilität hergestellt.

Auch in wissenschaftlichen Bereichen

„Unserer Erfahrung nach ist die erhöhte Sensitivität bei höchstbegabten und außerordentlich hoch begabten Individuen meist besonders offensichtlich.“

(Webb 2015)

Definition von Begabung bezieht sich auf **leistungsbezogene Potentiale** (vgl. iPEGE), aber auch nicht-kognitive Persönlichkeitsmerkmale sind zu berücksichtigen

HS Menschen beschreiben ihre Fähigkeiten ähnlich wie H. Gardner Teile seiner Multiplen Intelligenzen: als inter- und intrapersonale Intelligenz
oder wie Dabrowski: als Intellektuelle OE, Imaginäre OE

Hohe Sensitivität im imaginativen Bereich bedeutet noch nicht automatisch hohe kreative Begabung, wenn sie nicht gleichzeitig von anderen Persönlichkeitsmerkmalen (leistungsbezogen) begleitet wird.

Was Hochbegabte und Hochsensitive jedoch **gemeinsam** haben können, ist die **Tiefe der kognitiven Verarbeitung** und die **erhöhte Gehirnaktivierung** in den Aufmerksamkeitsarealen für Objekterkennung, Kategorisierung und Analyse.

Für Pluess (2017) ist Hochsensitivität keine außerordentliche Begabung sondern relativ normal, d.h. bei ca. 30% der Menschen vorhanden.

Wyrsch (2016) weist darauf hin, dass die Potenzialentfaltung bei Hochsensitiven noch stärker abhängig ist von persönlichen und organisatorischen Bedingungen in Unternehmen als bei Normal-Sensitiven, was sicher auch für Hochbegabte gilt.

Mendaglio (2011) vertritt eine kognitive Sichtweise von Emotionen und meint daher, dass höhere kognitive Fähigkeiten großteils für die Intensität von emotionalen Erfahrungen verantwortlich sind.

Begabte fühlen seiner Meinung nach mehr, weil sie mehr wahrnehmen.

Zaretski (2016) weist auf eine Besonderheit bei Begabten hin:
Sie denken schneller und effektiver als Normalbegabte
und empfinden gleichzeitig emotional intensiver

Der Frontallappen (Ort der Ausführungsfunktionen) reift im Gehirn langsamer,
ist daher leichter durch Dateninput überfordert

Das limbische System (emotionales Verarbeitungsnetzwerk) ist größer und mehr
vernetzt

Die erhöhte Funktion des limbischen (emotionalen) Systems bewirkt bei Begabten: Mehr neurologische Funktionen werden mit emotionalen Inhalten beladen, die Emotionen beeinflussen das Verhalten, d.h.

Es gibt eine neurologische Verbindung zwischen
Emotionalität und Intelligenz
Emotionalität und Verhalten

Lange Zeit wurde
besondere Intensität von Emotionen mit
geistiger Instabilität assoziiert
NICHT
Mit hoher Begabung!

In Begabtenförderung beschäftigt man sich sei ca. 2016 mit einem Phänomen bei vielen Begabten:

Kognitiver Rigidität
+
Emotionaler Intensität

Negative Sichtweise:

Kognitive Rigidität ist die Schwierigkeit, seine mentalen Glaubenssätze/Ansichten zu ändern

Positive Sichtweise:

Begabte tendieren dazu, sich mit Themen tiefgründig zu beschäftigen

d.h., oft auch lange Zeit

Die Vernetzung im Gehirn bewirkt, dass sich die Gedanken mit den Emotionen (Amygdala) und Erinnerungen (Hippocampus) „verkabeln“

Folge:

Man kann sich nur schwer von den Themen/Gedanken distanzieren

Situation in Schule/Kindergarten:

Kinder argumentieren FÜR ihre Sache,
weil sie mental davon überzeugt und emotional sehr verbunden sind.

Sie lassen sich auf keine Alternativen/ andere Perspektiven ein,
sie glauben, ihre Meinung verteidigen zu müssen (z.T. aggressiv),
weil sonst so viele Emotionen damit in Frage gestellt werden,
weil das Selbstbild/Fremdbild damit bedroht scheint

Zaretski vergleicht solche Situationen mit einem Gewitter
(Wutanfall bei 3-Jährigen)

Gewitter kann nicht gestoppt werden, in der Situation sind keine Interventionen
möglich,
weil durch die Intensität der Emotionen der Zugang zu Denken höherer Ordnung
versperrt ist

(Analyse, Perspektivenwechsel, Erklärungen, ...)

Beste Reaktion:

Warten, aber nicht aufgeben!

Die Emotionen nicht herunterspielen

Unterstützung + klare Grenzen

Häufiger Fehler bei Begabten:

„Hör auf damit!“ ohne Alternativen zu geben, um die Leerstelle, die damit entstünde zu füllen

Vacuum ist unerträglicher als die intensive Emotion!

Klare Angaben, NICHT: „Reden wir später!“ (wann?)

Nach dem Gewitter:

Je nach Art der OE

z. B. bei intellektueller OE: Auf einer Skala angeben lassen, genau benennen lassen

Problem für Begabtes Kind mit hoher emotionaler Intensität und gleichzeitiger mentaler Rigidität:

Koppelung von Sache mit Emotion

„Wenn du meine Sache nicht so siehst wie ich,
magst du mich nicht“

HS und HB

HS beeinflusst die Lernmuster

Intellektuelle OE:

sinnorientiertes, anwendungsorientiertes

Lernen, breites, tiefes Interesse

Imaginative OE:

eher ungerichtete Lernmuster

(Vgl. DeBondt und Van Petegem 2017)

Wyrsh (2016) versucht Hochsensitivität nicht nur personenzentriert zu sehen sondern holistisch. Er nimmt dafür eine Management-Perspektive ein

Vorteile stellt er Nachteilen aus organisatorischer Sicht gegenüber

Seine Hauptforschungsfrage: **Inwieweit kann HS als Quelle eines langfristigen Wettbewerbsvorteils fungieren?**

Wyrsh (2016) vergleicht das Phänomen mit einem Prozessor, der hochauflösende Daten von externalen und internalen Stimuli generiert. Dieses große Datenvolumen hat einen hohen Verarbeitungsverbrauch, wodurch sich der Prozessor schnell überhitzen kann. Diese Überhitzung - Stressreaktion- lässt sich aber bei Hochsensitiven nicht per Knopfdruck abschalten.

Ergebnis:

Nutzen von HS liegt in kognitiven sowie personalen und interpersonalem Fähigkeiten

Kosten: reduzierte Widerstandsfähigkeit

Potentialentfaltung abhängig von persönlichen und organisatorischen Bedingungen

Coping-Strategien sind nicht genug,
d.h. Menschen zu helfen, mit ihren negativen Emotionen
einfach zurecht zu kommen

In einem Interview (1975) bezeichnet es Dabrowski als „inhuman“, wenn man Hochsensitive im Vermeiden von negativen Gefühlen („suffering“) unterstützen wollte.

Eine „Bekämpfung“ von HS erhöht den Anpassungsdruck, stellt neue Überforderung dar und kann erst recht zu Burnout führen

Nicht nur Selbstmanagement-Strategien können dazu beitragen, die positiven Aspekte von Hochsensitivität in den Vordergrund zu rücken.

Wyrsch hat in seiner Untersuchung zu ev. Wettbewerbsvorteilen von Hochsensitiven in Unternehmen auch Vorschläge für die Arbeitsumgebung ausgearbeitet:

Um eine drohende reduzierte Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Hochsensitiven durch ihre hohen kognitiven, personalen und interpersonellen Fähigkeiten hintan zu halten, sollten HSP als

„Katalysatoren von prosozialem Verhalten

und **proaktivem Wandel**, als **Orchideen-Mitarbeiter** mit volatilem, aber hohem Potential gesehen werden“.

HS sind extrem leistungsfähig, wenn die richtigen „Kanäle“ angesprochen werden

HS sind sehr lösungsorientiert = hohe Fähigkeit, rasch und intuitiv Ziele und Intentionen bei anderen zu erkennen

z.B. Großraumbüro/große Klasse:


Geräuschempfindlichkeit bedingt Störanfälligkeit

bedingt Nachlassen der Konzentration

Fehldiagnose: Konzentrationsmangel, ADHS

Erhöhte Gehirnaktivität bei Objekterkennung, Kategorisierung, Unterscheidung –
Gleichzeitig längere Antwortzeiten bei minimalen Veränderungen

Längere Antwortzeit  Fehldiagnose Konzentrationsmangel

Angeblicher Konzentrationsmangel führt oft
 zu leichteren Aufgabenstellungen

Folge: intellektuelle Unterforderung, Reiz-Überforderung

HSP schneiden besser ab bei visuellen Erkennungsaufgaben, gleichzeitig höherer Stress nach Aufgabe

HS ist wertvolle Disposition

Wertvolles Potential

ABER: HS müssen sich dieses Potentials erst bewusst sein/werden

Fragestellungen:

Wer bin ich?

Was kann ich?

Was will ich?

Was brauche ich?

HS und Ausbildung

Ausbildung ist nicht Ausgangspunkt
Selbst = Ausgangspunkt

HS und Ausbildung

HS fühlen sich für vieles verantwortlich
HS haben sehr hohen Gerechtigkeitssinn
Bedarf: **brauchen klare Grenzen**

Können sich schlecht vermarkten – **zu bescheiden**

HS identifizieren sich stark mit Beruf, wenn Atmosphäre passt

Gefahr: Selbstaussbeutung, nehmen Urlaube oft nicht wahr,
Erholungsbedarf wird oft zu spät erkannt

Vgl. Computer: bei Überhitzung – herunterfahren, Akku neu aufladen

HS sind Visionäre, aber Strukturen
werden hinterfragt („Bremser“)

HS sind „Mahner“, spüren Missstände in Teams, Gefahren früher als andere

Verminderung der Stör-Anfälligkeit durch

ruhige Arbeitsplätze (Großraumbüro?): alle Antennen sind gleichzeitig ausgefahren, alles wird wie durch Verstärker wahrgenommen

(Datenstau: Wichtiges und Unwichtiges verschwimmen)

Harmonisches Umfeld

Eigene Zeiteinteilung

Möglichkeit zur **Entfaltung ihrer Kreativität** (vernetztes Denken)

HS und Ausbildung

Schutz vor erhöhter Gefahr eines Burn-Out:

Natur

Sich Auszeit nehmen

Sich aus dem System nehmen –

Umorientierung

HS und Ausbildung

Welche Berufe werden empfohlen?

- Soziale Berufe wegen erhöhter Empathiefähigkeit
Aber unbedingt begleitende Maßnahmen zum Selbstschutz (Supervisionen...)!
- Künstlerische Berufe wegen imaginativer OE

HS und duale Ausbildung

Soll Lehrer/in/Arbeitgeber/in über HS Bescheid wissen?

In dieser Frage Parallelen zu HB

Bei Vorstellungsgesprächen Fähigkeiten UND Bedürfnisse (Rahmenbedingungen!)
benennen

Abgrenzungsbedarf mitteilen

Selbstvertrauen: eigene Wahrnehmungen nicht ableugnen (lassen)

„..... Dazu brauchen Unternehmen differenzierte Personal-Management-Architekturen ebenso wie werte- und bewusseinbasierte Ansätze in der Unternehmensphilosophie“.

(Wyrsh, 2016)

Diese Vorschläge in andere Organisationen wie Bildungseinrichtungen einfließen zu lassen, könnte vielen Hochsensitiven das Gefühl nehmen, ihre hohen Fähigkeiten seien vor allem eine biologische und gesellschaftliche Last.