Hochsensibilität ist **keine Krankheit oder Störung**, auch wenn der manchmal auftauchende Begriff „Hypersensibilität“ vermuten lässt, dass da irgendwas falsch läuft im Gehirn.
Und wenn man dauernd das Gefühl bekommt, dass man irgendwie falsch sei und doch gefälligst mal „normal“ sein solle, dann kann das einiges kaputt machen im Menschen.

Das ist aber eigentlich völlig unnötig, denn Menschen sind nun mal unterschiedlich, und daraus lässt sich nicht ohne Weiteres eine Wertung ableiten!



Wenn ich blaue Augen habe, dann sind diese nicht „zu wenig pigmentiert“, und wenn ich Blutgruppe A+ habe, dann ist auch nicht mein Rhesusfaktor „zu hoch“.

Ein gutes Beispiel ist auch Linkshändigkeit: Während Kinder vor 30 Jahren noch Tadel zu hören bekamen, wenn sie die „falsche Hand“ benutzten, weiß man heute, dass es eben einfach Rechtshänder und Linkshänder gibt, und dass keins von beidem richtig oder falsch ist.
Linkshänder sind lediglich ein bisschen seltener, und daher brauchen sie Materialien, die für die Mehrheit nicht nötig (oder sogar unpraktisch) sind, wie z.B. einen Beidhänder-Block oder eine Linkshänder-Schere.

Und bei der Hochsensibilität ist es nichts anderes: Wir sind **nicht etwa „zu sensibel“**, sondern einfach *ein bisschen mehr sensibel* als die Mehrheit der Bevölkerung.

Kontakt

Haben Sie / hast du weitere **Fragen**?
Sind Sie / bist du vielleicht **selbst hochsensibel**?
Möchten Sie / möchtest du einfach mal mit jemandem über das Thema **plaudern**?

Seit Mai 2022 stehe ich als ausgebildete Fachberaterin Hochsensibilität als Ansprechpartnerin an unserer Schule zur Verfügung.

Am besten bin ich **per Mail** zu erreichen. Gerne können wir einen **Telefon**-Termin oder ein **persönliches Gespräch** vereinbaren, oder ich gebe auch gerne schriftlich weitere Auskünfte.
Mail: **katharina.kimm@cjd-elz.de**

Alternativ kann man mir auch über das Sekretariat der Schule eine Nachricht zukommen lassen: 05068/466-122



Was ist eigentlich

Hochsensibilität?



Bild: Armin Kübelbeck, CC-BY-SA, Wikimedia Commons

Das Wichtigste in Kürze

1. Schon vor über hundert Jahren stellten Wissenschaftler fest, dass es Menschen gibt, die sensibler als andere auf ihre Umwelt reagieren. Das **heute gültige psychologische Konzept** der „Hochsensibilität“ entwickelte die amerikanische Psychologin Elaine Aron in den 90ern.

2. Das gesamte **Nervensystem** von hochsensiblen Menschen funktioniert etwas anders als bei normalsensiblen Menschen. Man kann es sich so vorstellen, dass das Nervensystem „feiner eingestellt“ ist, oder dass die Filter im Gehirn „durchlässiger“ sind.

3. Daraus ergibt sich, dass Hochsensible ihr Leben an manchen Stellen etwas **anders gestalten** müssen, um sich rundum wohlzufühlen. Viele hochsensible Menschen erlauben sich dies aber nicht, weil sie glauben, sich so verhalten zu müssen wie die Mehrheit, da sie sonst „unnormal“ seien. Dies führt aber meist nur zu Frustration und einem erhöhten Stress-Pegel.

4. Überhaupt ist **Stress** ein wichtiges Thema für Hochsensible. Durch die verstärkte Aufnahme und Verarbeitung von Reizen wird das Stresshormon Cortisol stärker ausgeschüttet als bei Normalsensiblen. Bekommt der Körper dann keine Gelegenheit, das Cortisol abzubauen, kann dies auf Dauer zu erheblichen Schädigungen führen.

5. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist die sogenannte **Reizüberflutung**. Wenn mehr Reize auf das Gehirn einströmen, als es verarbeiten kann, reagiert es darauf mit einer Abwehrreaktion. Dies ist völlig biologisch normal. Allerdings tritt dieser Zustand bei hochsensiblen Menschen oft deutlich früher ein als bei normalsensiblen. Dies führt dann oft zu Unverständnis bei ihren Mitmenschen.

6. Für Kinder und Jugendliche kann insbesondere die **Schule** ein großer Stress-Faktor sein, denn diese orientiert sich normalerweise an der Mehrheit der Schüler*innen und damit an Normalsensiblen. Oftmals kann aber für HS-spezifische Anliegen eine Lösung gefunden werden! Ein persönliches Gespräch kann erste Anhaltspunkte bieten.

7. Manche Forscher unterscheiden **drei Gruppen** von hochsensiblen Menschen: Die erste Gruppe reagiert besonders stark auf äußere Reize, z.B Lärm, viele Menschen, flackerndes Licht. Die zweite Gruppe verarbeitet Emotionen besonders intensiv. Und die dritte hat ihren Schwerpunkt im Denken, welches besonders komplex ausgeprägt ist. Viele Hochsensible sind ein Mischtyp.

8. Die meisten Hochsensiblen sind **introvertiert**. Das bedeutet, dass sie ein sehr komplexes Innenleben haben und sich gerne allein beschäftigen. Besonders wenn es stressig wird, bekommen sie das Bedürfnis, sich zurückzuziehen und sich bei einer Tätigkeit zu entspannen, die man alleine macht. Es gibt aber auch extravertierte Hochsensible.



9. Es ist schwierig, definitiv festzustellen, ob jemand hochsensibel ist. Eine zuverlässige Aussage kann man derzeit nur treffen, wenn man das Gehirn der betreffenden Person mittels MRT untersucht. Da man dies aber natürlich nicht einfach bei jedem Interessierten machen kann, wird alternativ gerne auf **Selbsttests** zurückgegriffen. Diese haben allerdings nur eine begrenzte Aussagekraft!

… und übrigens ist niemand mit dem Begriff „hochsensibel“ umfassend beschrieben! Alle Menschen sind schließlich komplexe Wesen, die weitaus mehr als nur eine Charaktereigenschaft haben.

… du möchtest / Sie möchten **mehr erfahren**?

→ Auf der folgenden Seite habe ich **zu jeder der neun Aussagen einen weiterführenden Artikel** verlinkt.

Dort gibt es auch Buch-Tipps inkl. Leih-Möglichkeit, einen Link zu einem Comic und zwei Videos, sowie die Termine zu den Elternabenden.

https://to.fobizz.com/hs-linkliste

→ Im **Gespräch** lassen sich viele Fragen klären oder Anliegen besprechen.

Auf der Rückseite stehen meine Kontaktdaten. Gern dürfen sich alle Mitglieder unserer Schulgemeinschaft an mich wenden!

→ Seit einigen Jahren biete ich eine **AG** zum Thema Hochsensibilität an.

Sie findet im zweiten Halbjahr zweiwöchentlich statt und ist für alle Jahrgänge offen, richtet sich aber schwerpunktmäßig an Jahrgang 5 & 6. In der ersten Woche im neuen Jahr gibt es voraussichtlich ein Info-Treffen für Interessierte.

→ Seit Anfang 2024 gibt es auch die Möglichkeit eines regelmäßig stattfindenden **Elternabends**.

Die Termine für das Schuljahr 2026/2027 finden sich ebenfalls unter dem oben abgedruckten QR-Code (bzw. Link). Bitte melden Sie sich jeweils per Mail bei mir an.

