

Immer häufiger lassen sich in allgemeinen Zeitschriften oder Medien Artikel zur Thematik der Hochsensibilität finden. Auch melden sich zunehmend Eltern beim Schulpsychologischen Dienst und wollen wissen, ob ihr Kind eventuell hochsensibel sei. Die Problematik im Bereich der Hochsensibilität besteht für uns Schulpsycholog*innen einerseits in der Diagnostik als auch in den wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich dieses Konzeptes.

Was verstehen wir Schulpsycholog*innen unter Hochsensibilität?

Der Begriff der Hochsensibilität geht auf die klinische Psychologin Elaine Aron zurück. Sie beschreibt das Konzept der Hochsensibilität als eine besonders sensible Reizverarbeitung. Das bedeutet nicht, dass hochsensible Personen eine bessere Nase oder ein besseres Gehör haben, sondern, dass bei ihnen die neuronalen Signale der Sinnesorgane tiefer im Gehirn verarbeitet werden.

Hochsensible Kinder/Jugendliche zeichnen sich unter anderem durch folgende Eigenschaften aus:

- **Bewusstere Wahrnehmung:**
Geräusche, Gerüche oder taktile Empfindungen werden schneller und intensiver wahrgenommen und tiefer verarbeitet. Zudem sind diese Kinder/Jugendlichen sehr sensibel gegenüber Veränderungen oder Abweichungen von Gewohntem. Sie nehmen zum Beispiel sofort wahr, wenn sich etwas in einem Raum verändert hat.
- **Intensivere Sinneswahrnehmung:**
Die Erlebnisse, Gedanken und Vorstellungen von hochsensiblen Kindern/Jugendlichen bleiben länger in Erinnerung. Auch dauert bei ihnen die Verarbeitung dieser Erinnerungen oft länger.
- **Stärkere Gefühlsregungen:**
Sowohl positive als auch negative Gefühle werden von hochsensiblen Kindern/Jugendlichen stärker und länger empfunden.
- **Hohe Empathie:**
Hochsensible Kinder/Jugendliche besitzen ein hohes Einfühlungsvermögen, wobei sie sich nur ungenügend von anderen abgrenzen können. Zum Beispiel leiden sie persönlich mit, wenn es einem Gegenüber nicht gut geht, egal ob sie dieser Person nahe stehen oder nicht.

Vor knapp 25 Jahren hat Elaine Aron einen Fragebogen entwickelt, die sogenannte Highly Sensitive Person Scale (HSP-Skala). Darin sind Fragen aufgeführt wie zum Beispiel: Fühlst du dich schneller gestört von intensiven Reizen wie Geräuschen oder Gerüchen? Wird es dir zu viel, wenn du in kurzer Zeit verschiedene Dinge erledigen musst? Fallen dir Kleinigkeiten in deiner Umgebung schnell auf? Beantwortet man mehr als 14 von 27 Fragen mit ja, dann gilt man gemäss diesem Selbsttest als hochsensibel. Im Jahr 2018 wurden die Fragebogen von Elaine Aron an mehr als 900 Personen getestet. Darin konnte aufgezeigt werden, dass es nicht nur hochsensible und nicht hochsensible Personen gibt, sondern dass Hochsensibilität ein Kontinuum darstellt. Das bedeutet, dass jeder Mensch diese Fähigkeiten in sich trägt, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung.

Inwieweit das Konzept der Hochsensibilität die unterschiedliche Reizverarbeitung bei Menschen erklären oder ob Hochsensibilität nicht durch bereits gut erforschte Konzepte erfasst werden kann, ist weiterhin Gegenstand der Forschung. Wissenschaftlich gesichert ist, dass Menschen Reize unterschiedlich verarbeiten. Auch sind sich alle Fachrichtungen, welche sich mit der Thematik beschäftigen, einig, dass es sich bei Hochsensibilität um keine Erkrankung oder um kein Störungsbild handelt. Jedoch kann die intensive Reizaufnahme und -verarbeitung bei hochsensiblen Personen zu einer Reizüberflutung führen, was psychisch und physisch eine erhöhte Stressbelastung darstellt. Es ist deshalb wichtig, dass Eltern von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen Situationen von Überforderungsmöglichkeiten erkennen lernen und die Belastungsgrenzen ihrer Kinder/Jugendlichen kennen. Zudem hilft es, dass hochsensible Kinder/Jugendliche selbst lernen, sich von einer permanenten Reizüberflutung abzugrenzen und verschiedene Entspannungstechniken kennen. Wir Schulpsycholog*innen können bei diesen Fragestellungen eine erste Anlauf- und Beratungsstelle sein.