

ADHS und Hochsensibilität / Hochsensitivität

CORINNE HUBER

Das Phänomen «Hochsensibilität/Hochsensitivität» steht für sich allein, speziell aber im Zusammenhang mit ADHS, immer öfters im Raum. Auch wenn wissenschaftlich nicht validiert, hilft es in seiner Ausformulierung sehr sensiblen /sensitiven Menschen, sich besser zu verstehen, anzunehmen und geeignete Strategien zu entwickeln, um erfolgreich damit umgehen zu können. Entscheidend ist dies auch, um wenn nötig, adäquate psychologische und medizinische Therapieverfahren anzuwenden. Die Kombination ADHS – Hochsensitivität scheint häufig vorzukommen.

Kennzeichnend für ADHS-Betroffene ist vielmehr ihre Hypersensibilität. Sie reagieren empfindlicher, emotionaler, haben eine dünnere Haut und sind reizoffener.

Doris Ryffel-Rawak

Enorme Anpassungsleistungen

Es fällt auf, dass Kinder und Erwachsene mit ADHS und einer Hochsensitivität täglich extrem viele Anpassungsleistungen erbringen müssen, um so funktionieren zu können, wie es von ihnen durch das gesellschaftliche – private, schulische oder berufliche – Umfeld erwartet wird. Das bedeutet für diese Menschen, nebst den normalen Anforderungen, einen permanenten Zusatzaufwand, der oftmals als sehr anstrengend und erschöpfend empfunden wird. Speziell in den Bereichen der Aufmerksamkeit,

Impulsivität und Hyperaktivität ist eine fast permanente Feineinstellung gefragt: still sitzen, sich konzentrieren und selbst strukturieren, Prioritäten setzen, warten und zuhören können, mit Bemerkungen zurückhalten, Entscheidungen treffen, pünktlich sein, um nur ein paar davon zu nennen. Auf der sensitiven und emotionalen Ebene erfolgen dann weitere Anpassungsleistungen. Damit ist unter anderem gemeint, erweiterte Wahrnehmungen und Empfindungen überhaupt zu realisieren, zu verstehen, einzuordnen oder schon nur auszuhalten, um sich trotz wechselnder Stimmungsschwankungen immer wieder zu stabilisieren.

Menschen mit einer Hochsensivität und/oder ADHS nehmen anders wahr

Menschen mit einer Hochsensibilität/Hochsensitivität sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen mehr als andere und haben häufig eine gesteigerte Intuition. Es scheint auch, dass sie über das «Normale» hinaus viel mehr aufnehmen. Ihre Wahrnehmungen auf allen Sinneebenen werden neurobiologischen Erkenntnissen zufolge weniger gefiltert. Somit sind Kinder und Erwachsene mit ADHS und /oder einer Hochsensitivität einer permanenten Reizüberflutung ausgesetzt. In diesem Dschungel von äusseren und inneren Reizen, die kanalisiert und verarbeitet werden müssen eine Balance zu finden, ist mit Hochleistungssport zu vergleichen.

Unter Hochsensibilität/Hochsensitivität verstehen wir eine Überempfindlichkeit in der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinnesreizen. Wie Birgit Trappmann-Korr

schreibt: «Sensitive Wahrnehmung lässt sich nicht immer rein rational über die klassischen Sinneswege erklären, denn Phänomene wie feinstoffliche Wahrnehmung oder Empfindung, Intuition, Empathie, die «Gabe des Gesichts» und Psi-Fähigkeiten, sind ein wesentlicher Bestandteil der Hochsensivität.»

Menschen mit ADHS und /oder einer Hochsensitivität funktionieren anders. Sie nehmen anders wahr, haben einen anderen inneren Rhythmus, empfinden, denken und handeln dadurch anders, was aber beim Einzelnen verschieden ausgeprägt ist. Das ist nicht falsch, aber nicht immer norm-konform und kann in unserer beschleunigten, leistungsorientierten Welt für Betroffene irritierend, anstrengend und manchmal auch frustrierend sein.

Im Spannungsfeld der erwähnten Anpassungsleistungen fällt die stark erhöhte Sensitivität besonders auf. Wie ich es immer wieder beobachte, kann sie vom sozialen Umfeld, sowie von den Betroffenen selbst, aber auch von Ärzten und Therapeuten, meist selten in ihrem ganzen Ausmass erfasst werden. «Es besteht also ein grosser Unterschied zwischen sensibel und sensitiv, und streng genommen ist ein hochsensitiver Mensch zwar immer sensibel, aber ein hochsensibler Mensch nicht immer auch hochsensitiv!» (Birgit Trappmann-Korr)

Es scheint aber, dass gerade diese Hochsensitivität – ausgelöst durch eine besondere Konstitution neuronaler Systeme bei der Verarbeitung von Reizen (Elaine Aron) – einen entscheidenden Einfluss auf das Denken, Verhalten, die Kommunikation und mitunter auf das

ganze Wohlbefinden von Betroffenen hat. Sie kann nicht zuletzt eben auch der Ursprung von mentalen und körperlichen Irritationen und der Auslöser von Überreaktionen sein.

Menschen, die das Gras wachsen hören, sind oft auch mit mehr Intuition gesegnet. Sie spüren etwas, das andere noch gar nicht wahrnehmen, nehmen beinahe unbewusst auf, was in ihrem Gegenüber abläuft. Sie wissen Dinge «einfach so», obwohl sie nicht sagen könnten, warum. Das wirkt sich manchmal wie ein «sechster» Sinn aus, wie eine Durchlässigkeit zu einer anderen Welt, die den weniger Sensiblen verschlossen bleibt. Nicht umsonst spricht man von einer paranormalen Sensitivität.
Samuel Pfeifer

Als positiv erlebt werden können von Hochsensitiven mit oder ohne ADHS oft eine starke Feinfühligkeit, eine verstärkte Gedankenwelt, intensives Empfinden, erweitertes Wahrnehmen und Erleben; dazu gehört auch ein gesteigertes Empfinden gegenüber der Natur und den Künsten. Es können auch eine ausgeprägte intuitive Wahrnehmung, ein tiefes Mitgefühl für andere Menschen und Tiere, sowie eine Empfänglichkeit für das Übernatürliche und eine Affinität zur Spiritualität geschätzt werden (nach Samuel Pfeifer). Im Gegensatz dazu wird aber eine Überstimulation durch die Sinne in Form von äusserer, aber auch innerer Reiz-/Informationsüberflutung nicht selten als unangenehm empfunden.

Das kann sich in einem gesteigerten Nachdenken in Form von kreisenden Gedanken, einer hohen Verletzlichkeit, Ängstlichkeit, geringerer Belastbarkeit, Reaktionsblockaden, einer Neigung zur Überreaktion, aber auch in Stimmungsschwankungen äussern.

ADHS und/oder Hochsensivität?

Es zeigt sich, dass für Hochsensitive eine zusätzliche mittlere bis starke Ausprägung einer ADHS in Kombination eine extreme Herausforderung darstellt. Die Möglichkeit, Anpassungsleistungen unter solchen Umständen zu erbringen, erfordert viel Aufwand. Birgit Trappmann-Korr fragt sich sogar, ob ADHS nicht eine andere Bezeichnung für Hochsensivität sei. Sie meint, dass dies eine berechnete Frage sei, denn beide Phänomene lägen tatsächlich eng beieinander, sodass auf den ersten Blick nicht ganz klar sei wie sich das eine vom anderen effektiv unterscheidet. Meiner Meinung nach scheiden sich genau in diesem und am Punkt der partiellen Hochbegabung die Geister über ADHS. Ich erhoffe mir, dass es diesbezüglich in den kommenden Jahren vermehrt wissenschaftliche Studien als Grundlage für das differentialdiagnostische Instrumentarium geben wird.

In der Praxis zeigen mir Klienten immer wieder auf, dass sie sich selbst mit den erwähnten «Symptomen» eher als Hochsensitive akzeptieren und outen können, anstatt als ADHS-Betroffene als krank stigmatisiert zu werden. Sie scheinen die hohe Ambivalenz zwischen Begabung und Problemen zu spüren.

Das Selbstwertgefühl von ADHS-Betroffenen ist oft eingeschränkt. Ich beobachte aber, dass dieses auch bei erfolgreichen Hochsensitiven durch Reaktionen aus dem sozialen Umfeld auf das «Anders sein» meistens gefährdet ist. Nicht selten sehe ich bei Betroffenen

auch eine Tendenz, sehr hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen, was grossartige Leistungen hervorbringen kann, aber auch die Gefahr birgt, sich damit selbst zu erschöpfen. Allgemein spürbar ist eine tiefe Sehnsucht nach aufrichtiger und tiefer Beziehung!

Fluch oder Segen?

Öfters wird die Frage aufgeworfen, ob Hochsensivität eine Gabe oder eine Last, ein Fluch oder ein Segen sei. Dies hängt von der Ausprägung, dem Empfinden, aber auch vom Umgang mit den Komponenten einer Hochsensivität ab. Grundsätzlich ist eine Hochsensivität keine Krankheit und enthält bewusst gelebt ein grosses Potential. Auch eine ADHS enthält grundsätzlich «nur» eine neurobiologisch bedingte Vulnerabilität (Verletzbarkeit), die sich durch verschiedene äussere Umstände in verschiedene Richtungen entwickeln kann. Verändert sich eine Hochsensivität jedoch in eine pathologische Richtung, kommt es zu einer Verminderung der Genuss-, Beziehungs- und Leistungsfähigkeit (Samuel Pfeifer). Dasselbe gilt auch bei einer ADHS. Bei beiden kann es zu psychosomatischen Beschwerden und weiteren Komorbiditäten, wie z.B. zu Depressionen, Angststörungen und Sucht führen.

Menschen mit einer ADHS werden nie genauso wahrnehmen, reagieren, sich einschätzen und steuern wie Nicht-Betroffene. Dafür kann ihr Leben aber oft sehr bunt, spannend und äusserst abwechslungsreich verlaufen. Gar nicht so selten werden sie später wegen ihrer Kreativität, ihrer zum Teil erstaunlichen Leistungen von Nicht-Betroffenen bewundert oder sogar beneidet.
Cordula Neuhaus

Beobachtungen zu ADHS/ADS und Hochsensitivität

Aufgrund eigener Beobachtungen von ADHS/ADS-Betroffenen in Bezug auf spezifische Merkmale einer Hochsensitivität, die ich im Verlauf meiner Praxistätigkeit gemacht habe, ist mir nebst einer guten Intelligenz, Kreativität und Visionsgabe Folgendes aufgefallen: Als Gemeinsamkeit erfahre ich sowohl bei ADHS wie auch bei ADS nebst vielem anderem eine auffallende Scharfsinnigkeit, eine starke Intensität des Seins, bei stabilem Wohlbefinden eine grosse innere Kraft, gute Beobachtungs- und Analysefähigkeiten, aber auch ein fast permanenter emotionaler Druck und eine leicht bis stark eingeschränkte Eigenwahrnehmung in Bezug auf Verhalten und Kommunikation.

Beim eher extrovertierten, führungsbewussten Typ ADHS erfahre ich oft eine höhere körperliche und seelische Schmerzgrenze, grössere Belastbarkeit und Resilienz, «Hell-Sehen» und «Hell-Hören», ein leicht bis stark eingeschränktes Einfühlungsvermögen, ein leises Verstecken von feinen Gefühlen und ein fast chamäleonhaftes Übernehmen von fremden Stimmungen. Die Hyperaktivität kann meines Erachtens nebst den neurobiologischen Erklärungen auch als Seismograph für emotionales Wohlbefinden gedeutet werden. Bei Bedrängung können ADHS-Betroffene auf Flucht, aber eher noch auf Angriff schalten.

Bei dem eher introvertiert und schüchtern veranlagten ADS-Betroffenen bemerke ich ein gesteigertes Einfühlungsvermögen, eine verstärkte Selbstbeobachtung, «Hell-Fühlen» und «Hell-Hören», eine musische Innenwelt und eine sehr hohe Emotionalität bis hin zum Weltschmerz und depressiven Verstimmungen. Ich erfahre auch immer wieder eine fast unergründliche Seelentiefe, die

einsam machend eigentlich nur von Seelenverwandten berührt werden kann. Kommen diese Menschen in Bedrängnis, zeigt sich mir oft ein Fluchtverhalten Richtung Innenwelten.

Ich bin der Meinung, dass der Veranlagung einer Hochsensitivität im Zusammenhang mit ADHS in Zukunft mehr Beachtung geschenkt werden sollte. Ansonsten kann eine Behandlung immer nur die Spitze des Eisbergs erfassen, auch im Bereich der Komorbiditäten und der Psychosomatik. Wie noch zu wenig allgemein bekannt, weist die unmittelbare sensitive Wahrnehmung in Form von riechen, hören, sehen, spüren, tasten, erahnen eine hohe Richtigkeit auf. Das wissen hochsensitive Menschen instinktiv, auch wenn sie es nicht immer in Worte fassen können. Im Moment aber, wo Gefühle und Verstand zu den primären Wahrnehmungen dazu kommen, besteht die Gefahr, dass die Wahrnehmungen verzerrt werden und sich mehr oder weniger günstig auf die Kommunikation oder das Verhalten niederschlagen. Dies löst wiederum Gegenreaktionen aus. Ich glaube, dass in diesen Vorgängen der Ursprung für die Gefühle «anders» zu sein und nicht verstanden zu werden liegt. Meiner Überzeugung nach fängt nicht zuletzt an diesem Punkt die hohe Verletzlichkeit Hochsensitiver an. Dahin-

Foto elpos Bern



gehend wird uns die Hirnforschung in den nächsten Jahren sicher noch viel Wissenswertes aufzeigen.

Umgang mit ADHS und/oder Hochsensitivität

Ein bewusster, ressourcenorientierter Umgang mit ADHS und/oder Hochsensitivität führt über Achtsamkeitstraining resp. Psychoedukation, Coaching oder Verhaltenstherapie können je nach Wohlbefinden und Fragestellung unterstützend wirken, um sich wertvolle Selbsthilfestrategien anzueignen. Dabei kann es sich in Zusammenhang mit Hochsensitivität nebst Hilfestellungen zur Handlungsplanung, Selbststrukturierung, Timemanagement und Training zur Impulskontrolle z.B. auch um Abgrenzungs-, Rückzugs-, Erholungs- und Regenerationsmöglichkeiten drehen. Einordnen von Sinneseindrücken, Entscheidungen treffen lernen und Erhalten von Balance können ebenso Thema sein. Besondere Beachtung fällt aber einer Schulung der Eigenwahrnehmung und der Kommunikation zu!

Auch das soziale Umfeld ist mit einzubeziehen. Es kann Menschen mit ADHS und/oder Hochsensitivität helfen, sich im Alltag zurecht zu finden und in der Realität zu verankern, indem es sie annimmt, wertschätzt und in Liebe ermutigt. Eltern, Lehrpersonen und speziell Therapeuten empfehle ich, ihre eigene Sensitivität zu schulen, um hochsensitive Kinder, Jugendliche und Erwachsene tiefer verstehen und effizient unterstützen zu können. Ihre Dankbarkeit wird immens sein, beugt Einsamkeitsgefühlen vor und hilft Vertrauen in diese Welt aufzubauen.



Corinne Huber
Dipl. Coach SCA
Heilpädagogin, Lehrerin
Praxis für Coaching &
ADHS-Beratung/Hochsensitivität in Basel
Langjährige Präsidentin
von elpos NWS
Mutter von 3 Kindern
www.ads-beratung.ch

Literaturempfehlungen:

Doris Ryffel-Rawak: Wir fühlen uns anders, wie Erwachsene mit ADS/ADHS sich selbst und ihre Partnerschaft erleben, Huber-Verlag, 2003, ISBN-10: 2003, 3-456-84515-4

Samuel Pfeifer: Der sensible Mensch, Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit, Verlag Brockhaus, Haan, 2002, ISBN-10:3-417-11803-4

Andrea Brackmann: Jenseits der Norm, hochbegabt und hochsensibel?, Klett-Cotta, 2006, ISBN-10:3-608-89014-9

Georg Parlow: Zart besaitet, Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, Festland-Verlag, 2003, ISBN-10:3-9501765-0-0

Wenn man auf solche Weise erst einmal die unsichtbaren Schranken niedergelegt hat, die immer noch die Normalen von den anderen trennen, wird der Blick freier für diese lebenswürdigere und bunte andere Welt, die chaotischer aber auch fantasievoller, die erschütternder aber auch existentieller, leidvoller aber auch weniger zynisch ist, als die glattlackierte, allgemein herrschende Normalität.

Manfred Lütz