

Jeder Mensch ist auf seine Art etwas Spezielles und Besonderes

MENSCHEN – Hochbegabung, Hochsensibilität, Hochsensitivität, Indigo-, Kristall- und Regenbogenkinder sind Eigenschaften und spezielle Bezeichnungen, mit denen die wenigsten etwas anfangen können. Nadine Reuter ist seit ihrer Kindheit hochsensitiv und hilft betroffenen Menschen.

Marcel Tresch

Stein am Rhein. Indigokinder sind kämpferisch und treten selbstbewusst für ihre Überzeugungen ein. Sie bringen jedoch damit ihr erziehendes Umfeld immer wieder zur Verzweiflung. Kristallkinder gelten oft als Tagträumende und ziehen sich gern in ihre eigene Welt zurück, haben grosses Mitgefühl sowie einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. «Regenbogenkinder tun sich wiederum schwer», so Nadine Reuter, die selbst hochsensitiv ist und in ihren Praxen in Stein am Rhein und Zürich Betroffene behandelt und berät, wie sie «mit starken Emotionen wie Wut, Hass, Neid oder Angst umgehen». Ihnen allen werden Hochbegabung, Hochsensibilität oder Hochsensitivität als ganz besondere Eigenschaften zugeordnet.

Als Hochbegabung wird die weit über dem Durchschnitt liegende Intelligenz eines Menschen bezeichnet. Sein Intelligenzquotient (IQ) liegt bei über 130. Nur geschätzte zwei Prozent der Menschen sind hochbegabt. Von ihnen abgesehen tut sich die Wissenschaft mit den

anderen beiden Fähigkeiten schwer und steckt noch in den Anfängen. Erst seit etwa 20 Jahren befasst sie sich damit und ist sich selbst in den beiden Bezeichnungen uneinig, denn Hochsensibilität und Hochsensitivität lassen sich nicht einfach kategorisieren oder wie die Hochbegabung anhand von IQ-Tests nachweisen. Allerdings wird letztere auch nur rein quantitativ definiert, da es bisher nicht gelang, qualitative Unterschiede in der wahrnehmbaren Leistungsfähigkeit zwischen Hoch- und durchschnittlich Begabten ausfindig zu machen. Begründet wird dies damit, dass Intelligenzwerte nur innerhalb eines Landes und einer Generation vergleichbar sind.

In keinem Fall bloss ein Sensibelchen

Auf sämtliche Eigenschaften und Bezeichnungen detailliert einzugehen, führte ins Endlose. Hochbegabte, hochsensible und hochsensitive Menschen gibt es offenbar immer mehr. Ebenso Indigo-, Kristall- und Regenbogenkinder. Der Versuch, alles auf einen einfachen Nenner zu bringen, ist schwierig. Dennoch sind gemeinsame Merkmale bei den betroffenen Personen und den genannten Fähigkeiten festzustellen. Zum einen sind es die ausgeprägten Wahrnehmungen auf allen Sinnesebenen des Menschen mit sehr unterschiedlicher Intensität. Zum andern ist es die damit einhergehende Wertung unserer Gesellschaft, die Betroffene als nicht normal, anders als die anderen und als Sensibelchen beurteilt. Im schlimmsten Fall werden zum Beispiel Kinder von Psychiater zu Psychiater geschleppt, weil sie als verhaltensauffällig oder gar als krank



Nadine Reuter ist seit ihrer Kindheit hochsensitiv. Heute begleitet sie Menschen auf ihrem individuellen Lebensweg. Bild: mt.

bezeichnet werden. Die Hochsensibilität wird im negativen Sinn oft als Überempfindlichkeit bezeichnet. Betroffene reagieren deutlich stärker als der Durchschnitt mit den fünf menschlichen Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen). Die Hochsensitivität beinhaltet über die Hochsensibilität hinweg zudem die erweiterte Wahrnehmung des sechsten und siebten Sinnes (Intuition und Medialität). Laut Studien sind nur etwa fünf Prozent der Menschheit hochsensibel, hochsensitiv oder beides zusammen.

«Von Natur aus sind alle Menschen – als geistige Wesen betrachtet – hochsensitiv», erklärt Nadine Reuter, die seit jeher diese Begabung hat. Sie und alle Hochsensitiven stören sich jedoch zu Recht daran, von ihrem Umfeld oft in eine Ecke gestellt und ausgesondert zu werden. «Dabei handelt es sich einfach um Menschen, die

nicht ins gängige Bild der heutigen Leistungsgesellschaft passen und andere Formen des zwischenmenschlichen Umgangs sowie der Sinnggebung im Leben fordern», so die 39-Jährige weiter.

Eine multidimensionale Wahrnehmung

Da die Wissenschaft in Bezug auf die Hochsensitivität noch am Anfang steht, aber immer mehr Menschen davon betroffen sind, bilden sich in letzter Zeit zunehmend Gruppen und Interessengemeinschaften, um sich einerseits auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen sowie andererseits auf sich aufmerksam machen zu können. Dass ein Mensch hochsensibel ist, steht nämlich in keinerlei Beziehung zu dem, ob er nun zufrieden oder unzufrieden ist, an Erschöpfung fast zusammenbricht, oder vor lauter Vitalität sprüht. «Solche Menschen verfügen einfach über die besondere Begabung der multidimensionalen Wahrnehmung, was bedeutet, dass sie in einem Moment ein x-Faches an Eindrücken von dem wahrnehmen, was andere in der Lage sind, wahrzunehmen», weiss Nadine Reuter aus Erfahrung. Und: «Sie verblüffen nicht selten mit besonders kreativen Ideen, und haben eine ausgeprägte, intuitive Fein- und Hellfühligkeit.»

Zu viele Informationen auf einmal

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Hochsensitive, die unter starken Reizüberflutungen durch zu viele Informationen auf einmal, äusserst intensiven Gefühlen sowie unter Beziehungskonflikten und Rückzugstendenzen leiden. Ob jemand die Ver-

anlagung hat, lässt sich beispielsweise daran erkennen, dass infolge der Reizoffenheit die Informationen über die fünf Sinne feiner, detaillierter und ganzheitlicher wahrgenommen werden. Häufig sind Betroffene auch sehr ernst- und gewissenhaft bis perfektionistisch. Im Weiteren fühlen sie sich allein, im Gedankenaustausch zu zweit oder höchstens in kleinen Gruppen viel wohler als in Personenansammlungen. Die Veranlagung, auf äussere Reize besonders stark zu reagieren, äussert sich unter anderem in der Neigung zu Allergien, Schmerzempfindlichkeit, Schreckhaftigkeit, sowie Nervosität unter Leistungs- und Zeitdruck und so weiter.

Auch angenehme Begleiterscheinungen

Starke Sinneseindrücke sowie genussvolle Wahrnehmungen gehören dafür zur schönen Seite der Veranlagung. Diese reichen von einer berührenden Musik über beglückende Begegnungen mit herzlichen Menschen bis zum Kraft spendenden Spaziergang in der Natur. Statt diese Menschen komisch oder andersartig zu finden, sind verschiedenste Gruppen zunehmend daran, aufzuklären und Hilfe zu bieten. Die Auseinandersetzung mit der Hochsensitivität ist für Betroffene und ihre Angehörigen gleichermassen sinnvoll und notwendig. Vor allem, wenn es sich um Kinder und ihre Eltern handelt. «Das Thema berührt mich besonders, weil es mich selber betrifft», so Nadine Reuter. Deshalb bietet sie auch als Beraterin Vorträge, Kurz-Workshops und Tagesseminare an.

Eingehende Infos unter www.nadinereuter.ch