



## Hochsensible Mitarbeiter in sozialen Arbeitsfeldern -Chancen und Risiken

**Von Mitarbeitern in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern wird erwartet, sie verfügen über ein gutes Einfühlungsvermögen, können sich aber auch abgrenzen. Dieser Spagat ist eine besondere Herausforderung für hochsensible Menschen. Sie sind besonders stark von einem Burnout und von Erkrankungen bedroht. Der Anteil an hochsensiblen Mitarbeitern ist in sozialen Arbeitsfeldern besonders hoch.**

Der Begriff der Hochsensibilität wurde in den 90er Jahren von Elaine N. Aron geprägt. Sie ist Psychologin, Psychotherapeutin und Forscherin und beschreibt Hochsensibilität als eine angeborene Besonderheit des Nervensystems. Keinesfalls handelt es sich um eine Erkrankung oder um eine psychische Störung. Die Wahrnehmung hochsensibler Menschen ist feiner und bei Reizen werden andere Gehirnregionen aktiviert. neurologischen Wahrnehmungsfilter normalerweise dafür, Reize werden teilweise ausgeblendet. Hochsensible sind weniger imstande, sich vor zu vielen Reizen zu schützen. Die Verarbeitung von Reizen dauert länger und Eindrücke hallen noch nach, wenn andere Menschen die Situation längst verarbeitet haben. Hochsensible sind nicht weniger belastbar, sondern sie müssen mehr aushalten. Sie haben ständig mit einer Informationsflut zu kämpfen und geraten leicht in eine Erschöpfung.

### Überwältigend

Hochsensibilität ist unterschiedlich ausgeprägt. Sie kann alle Sinne betreffen oder nur einzelne. Dabei können Sinneseindrücke überwältigend sein. Situationen, denen sich Nicht-Hochsensible problemlos aussetzen, bedeuten für Hochsensible häufig Stress. Wenn ein Hochsensibler ein gut frequentiertes Lokal besucht und geräuschempfindlich ist, wird er vermutlich Schwierigkeiten haben, das Gespräch mit seinem Gegenüber konzentriert zu verfolgen.

Monika Schmidt, Sozialpädagogin in einem Altenheim berichtet von ihrer ständigen Anspannung. Wenn sie nach der Arbeit nach Hause kommt, braucht sie Ruhe. Sie hat den ganzen Tag mit Bewohnern kommuniziert und fühlt sich mindestens eine Stunde lang nicht in der Lage, sich mit ihrem Ehemann zu unterhalten. Selbst das Rascheln der Zeitung, die er liest, ist für sie zum „aus der Haut fahren“. Das Ehepaar wohnt in einem hellhörigen Haus. In den letzten 10 Jahren sind sie dreimal umgezogen, weil sich Frau Schmidt durch die Geräusche aus Nachbarwohnungen nervlich am Ende fühlte. Bei Anspannung reagiert ihr Körper mit Schmerzen. Sie unterzieht sich einer Schmerztherapie.

### Soziale Arbeitsfelder profitieren

Die große Empathie und ihre Intuition verleihen Hochsensiblen besondere Fähigkeiten im Umgang mit Menschen. Viele sind in pädagogischen, beratenden, therapeutischen und heilenden Berufen tätig. Insbesondere Lehrer, Erzieher und Sozialpädagogen gehen mit viel Idealismus an ihre Aufgaben heran, scheitern jedoch häufig am stressigen beruflichen Alltag. Dazu trägt zusätzlich ihre intensive Wahrnehmung bei. Hochsensiblen ist es wichtig, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen. Sie sind auf Wertschätzung und Anerkennung von außen angewiesen und engagieren sich entsprechend. Meistens arbeiten sie besonders sorgfältig, sie sind lernfreudig, verantwortungsbewusst und verständnisvoll.

### Risiken

Ständige Veränderungen in Arbeitsabläufen sind Stress für hochsensible Mitarbeiter. Sie brauchen kalkulierbare Arbeitsabläufe, um ihr Potenzial ausschöpfen zu können. Ihr Idealismus und ihre Neigung zum Perfektionismus lassen Abgrenzung oft zu kurz kommen.



Ihr Geruchsempfinden, das bis zu tausendmal feiner ausgeprägt ist als bei anderen Menschen, wird in vielen Arbeitsfeldern besonders belastet, ebenso ihr Gehör durch eine ständige Geräuschkulisse. Die ausgeprägte Empathie lässt sie bei menschlichen Schicksalen stark mitgehen. Sie arbeiten „gedanklich“ auch in ihrer Freizeit, weil sie schlecht abschalten können.

Ihnen ist ihr Leben lang zum Vorwurf gemacht worden, zu sensibel und kompliziert zu sein. Sie bemühen sich um Anpassung und überfordern sich dabei leicht. Ihre innere Stimme, die sie ursprünglich vor Überlastung geschützt hat, nehmen sie nicht mehr wahr.

Ihr Körper zieht die Notbremse, Hochsensible neigen zu psychosomatischen Erkrankungen. Zu den Beschwerdebildern gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, anhaltende Schlafstörungen, Tinnitus und Hörsturz, Magen- und Darm-Störungen und sinkende Abwehrkräfte gegenüber Infekten. Sie sind ganz besonders von einem Burnout betroffen. Werden alle Warnsignale ignoriert, kann es in der Folge zu psychischen Störungen wie Depressionen und Angsterkrankungen kommen. Ein beruflicher Wechsel erscheint als einziger Ausweg oder es droht die Berufsunfähigkeit.

## Prävention

Hochsensible, die über ihre besondere Begabung Bescheid wissen, haben eine gute Basis, ihr Leben und auch ihr Berufsleben aktiv zu gestalten. Die Balance zwischen Anforderungen und eigenen Grenzen kann glücken. Es geht nicht darum, als „Opfer“ mit einer besonderen Konstitution jederzeit Rücksicht von anderen einzufordern. Selbstverantwortung im Umgang mit anstrengenden Situationen muss häufig wieder erlernt werden. Hochsensible Kinder haben verschiedentlich erfahren, ihre besondere Wahrnehmung, ihre Beobachtungsgabe und ihr gutes Körpergefühl wurden als anstrengend von Bezugspersonen empfunden. Sie haben gelernt, diese Fähigkeiten zu negieren. So wurde schon in der Kindheit der Grundstein für viele später auftretende Krankheiten gelegt.

Selbstverantwortung bedeutet, eigene Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und Ressourcen zu entwickeln. Ziel ist ein schonender Umgang mit belastenden Situationen. Jede Vermeidung von Reizen kann bewirken, der Körper reagiert bei erneuter Anforderung noch stärker. Maßvolles Training mit anstrengenden Situationen ist hilfreicher.

Zu den Ressourcen gehören eine entspannende Freizeitgestaltung, Hobbys und Kurzentspannungs-methoden. Am Arbeitsplatz kann der Hochsensible äußern, dass ihn als Person bestimmte Anforderungen besonders anstrengen oder besser: Dass er bestimmte (realistisch erfüllbare) Arbeitsbedingungen braucht, um gute Leistungen erbringen zu können. Das kann z.B. das laufende Radio bei Schreibtischtätigkeiten sein, das stört. Im Einzelfall kann professionelle Hilfe durch Coaches oder Psychotherapeuten angezeigt sein.

Im Idealfall ist der „Helfer“ selber hochsensibel oder zumindest in der Arbeit erfahren. Andernfalls besteht die Gefahr, es wird erfolglos an Symptomen gearbeitet, die auf die Hochsensibilität zurückzuführen sind.

## Fazit

Hochsensible Mitarbeiter sind eine Bereicherung für jedes Team. Diese Besonderheit muss auch in sozialen Arbeitsfeldern nicht zu Erkrankungen, zum Burnout und zur Aufgabe des Berufes führen. Ein Bewusstsein über die eigenen besonderen Fähigkeiten, aber auch Begrenzungen, lässt Lösungsansätze entwickeln. Sich als starke Persönlichkeit zu präsentieren, die z.B. etwas geräuschempfindlicher ist, stößt in der Regel auf Verständnis. Ob im Arbeitsleben über die Hochsensibilität als Besonderheit gesprochen wird, muss jeder für sich entscheiden. Allerdings sollte in diesem Fall nicht zu viel Verständnis erwartet werden. Es besteht außerdem die Gefahr, etikettiert zu werden und von bestimmten Herausforderungen von vornherein ausgeschlossen zu werden.

# Schulte-Coaching

Stress, Burnout und psychische Probleme überwinden



Monika Schmidt nutzte das Angebot bei einer ebenfalls hochsensiblen Therapeutin. Sie lernte, abzuschalten und ihre Wahrnehmung zu steuern. Geräusche nimmt sie seitdem nicht mehr als so quälend wahr. Alte Blockaden aus der Kindheit konnten gezielt gelöst werden. Sie empfindet wieder Freude und Zufriedenheit in ihrem Beruf.

Frauke Schulte, 3.10.13

(Für die bessere Lesbarkeit wurde die geschlechtsneutrale Form genutzt. Der Artikel bezieht sich selbstverständlich auf