

Besondere Sensibilitäten

Wie geht ein Schulmediziner die Aufgabe an, etwas zu besonderen Fähigkeiten zu sagen? – Dr. Thomas Knecht, leitender Arzt am psychiatrischen Zentrum AR stellte zunächst dar, wie die Selbsthilfe-Bewegung der Hochsensiblen Personen sich selbst sieht. Dann suchte er einen möglichen Bezugspunkt im Rahmen moderner psychiatrischer und psychotherapeutischer Forschung. Der Anlass fand am vergangenen Mittwoch, dem 15. Juni im Schulungsraum des Spitals Wattwil statt. Die Vortrags- und Lesegesellschaft im Toggenburg VLT hatte dazu eingeladen – zusammen mit dem Toggenburger Ärzteverein und der Fortbildung am Spital Wattwil.

Mit dem Funktionskreis nach dem Jakob von Uexküll zeigte Dr. Knecht, was die menschliche Psyche im Blick auf die Wahrnehmung und innere Verarbeitung, aber auch bei der Steuerung des Verhaltens leistet. Er betonte, dass dabei das optimale Mass wichtig sei, weil maximale Wahrnehmung zu Reizüberflutung und im Verhalten zu Hyperaktivität führen könne. Abweichung von der Norm sei in diesem Bereich nicht automatisch Krankheit; sie könne auch eine Stärke sein. Problematisch werde es erst, wenn der Lebensvollzug durch hohe Sensibilität beeinträchtigt werde.

Wie eine Internet-Recherche belegt, hat sich um Hochsensibilität eine Selbsthilfe-Bewegung von Betroffenen gebildet. Sie erklärt sich das Phänomen damit, dass jene Neuronen-Verbände, die für die Dämpfung von Erregungszuständen zuständig sind, weniger stark ausgebildet sind und dass es deshalb zu einer höheren Erregung in der Grosshirnrinde kommt. Auch könne der Thalamus („Tor zum Bewusstsein“) anders funktionieren, indem er mehr Reize als wichtig einstuft und dem Bewusstsein zuführe. Aber auch die reizverarbeitenden Systeme im Körper können als Ursache infrage kommen.

Die Amerikanerin Elaine Aron gilt als Pionierin im Bereich der Hochsensibilitäts-Forschung; sie entwickelte unter anderem den „Highly-Sensitive-Test“. Sie sieht das Phänomen eher positiv. – Dr. Knecht als Psychiater und Psychotherapeut sieht auch die Belastung, die das für Betroffene mit sich bringt. Die Schulpsychiatrie beobachtet bei Personen, die sich als hochsensibel verstehen, eine gewisse Nähe zum „Neurotizismus“ (Neigung zu Nervosität, Klagen über Ängste und Beschwerden, sensibel auf Stress reagierend). Eine neuere Erscheinung seien umweltbezogene Beschwerde-Symptome. Es gibt eine Offenheit zum paranormalen Bereich (Gedanken-Übertragung, Vor-Ahnung uam.)

Die muntere Diskussion mündete in Einsichten wie: jeder Mensch sollte im Verlauf des Lebens Experte/Expertin für die eigene Wesensart werden und sich entsprechend nicht über-, aber auch nicht unterfordern. Ziel könnte es sein, sich im Leben zu behaupten, indem man eigene Stärken nutzt und sich von den Schwächen nicht überwältigen lässt. Auch kann es sinnvoll sein, sich mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen zu vernetzen; erst bei Komplikationen braucht es den Facharzt.

Dr. Thomas Knecht, Facharzt FMH Psychiatrie und Psychotherapie und zertifizierter forensischer Psychiater – zurzeit tätig am psychiatrischen Zentrum AR in Herisau, als Gutachter in Strafprozessen und als Lehrbeauftragter an verschiedenen Universitäten und Ausbildungsstätten

