

AD(H)S & Hochsensibilität – Fehldiagnose vorprogrammiert?

Bei ADHS/ADS und der Hochsensibilität besteht ein individueller und teilweise konfuser „Symptomkomplex“, der viele Gemeinsamkeiten aufweist. Diese Gemeinsamkeiten führen leider häufig zu einer Fehldiagnose. Elaine Aron, amerikanische Psychologieprofessorin beschäftigte sich seit Anfang der 90er Jahre verstärkt mit hochsensiblen Menschen.

AD(H)S & Hochsensibilität – Fehldiagnose vorprogrammiert? In Folge ihrer Arbeit und ihren Forschungen prägte sie den Begriff „Hochsensibilität“, der bis zu diesem Zeitpunkt weder gebräuchlich noch bekannt war. Vorher galten verhaltensauffällige Kinder und Erwachsene, als „überempfindlich“, „sonderbar“, „schlecht umgänglich“ oder „wunderlich“.

Diese Charakterzüge äußerten sich z. B in:

schnellem genervt sein

Emotional dünnhäutig und unausgeglichen

sie nahmen häufig Kritik persönlich

häufiges Beschweren (Bsp: über die Etiketten in Kleidungsstücken)

haben ein feines Gespür für Situationen, Befindlichkeiten und Sorgen anderer

Kreativität

kommen nicht gut mit Stress klar

beharren auf eine absolute Routine

schnelles Durst- und Hungergefühl

nicht warten können

schwieriger Sozialkontakt

Unruhe

Schlafschwierigkeiten

Rückzug oder Aggression aufgrund zu vieler Reize

schnelle Stimmungsschwankungen

Dies sind nur einige mögliche Erscheinungsformen einer Hochsensibilität. Die „Symptome“ sind genauso **vielfältig und individuell**, wie der jeweilige Mensch selbst.

Der Grund dieser Hochsensibilität ist bis heute nicht wirklich geklärt. Dennoch geht die Wissenschaft von einer **genetischen Disposition** aus, d. h ein Elternteil ist ebenfalls mit dieser Gabe ausgestattet. Hochsensibilität ist eine Gabe, keine Krankheit. **Hochsensibilität ist ein veranlagungsbedingtes Persönlichkeitsmerkmal, welches ca. 15 – 20 % der Menschheit betrifft.** Allerdings ist die Dunkelziffer in diesem Fall extrem hoch, da Hochsensibilität wie bereits erwähnt, **keine Krankheit** ist und diese Gabe somit nicht immer bekannt wird.

Die „Symptome“ der Hochsensibilität gleichen zudem in erhöhtem Maße denen, der ADHS/ADS, was wiederum zu einer **häufigen Fehldiagnose** führt. Auch bei diesen Menschen gelangen Reize ungefiltert in das Gehirn und führen zu einer Reizüberflutung. Sie haben ein empfindliches Nervensystem und nehmen Feinheiten der Umwelt, die Launen und Befindlichkeiten ihrer Mitmenschen und Situationen in Bruchstücken von Sekunden wahr – ob sie wollen oder nicht.

Ihr besonders leicht erregbares Nervensystem und die mangelhafte Reizfilterung führt gerade bei Kindern zu **aggressiven und wütenden Ausbrüchen** – wie auch bei Kindern mit AD(H)S. Aufgrund der „Dauerbeschallung“ mit Reizen können die Betroffenen ihre Aufmerksamkeit und Konzentration nicht lange aufrecht erhalten, was beispielsweise zu Problemen im Schulalltag führt. Nicht wenige Hochsensible fallen daher durch das schulische Raster.

Hochsensible Kinder benötigen viel Aufmerksamkeit und individuelle Führung – wie auch die Kinder mit AD(H)S. **Diese Kinder müssen erkennen, dass Hochsensibilität eine Gabe ist und keine Krankheit.** Sie müssen im Laufe ihres Lebens lernen, optimal mit ihren jeweiligen Gaben umzugehen und sie gewinnbringend zu nutzen. Die oberste Devise „Ich nehme dich so, wie du bist“ hört sich immer leicht an, ist es aber nicht. Die Gefahr besteht bei hochsensiblen Kindern wie auch bei AD(H)S Kindern darin, dass Eltern Wünsche, Ziele und Pläne für ihre Kinder haben, die aber nicht mit den individuellen

Persönlichkeitsmerkmalen der Kinder übereinstimmen müssen oder können. Darüber hinaus geht man bei AD(H)S und Hochsensibilität von einer genetischen Disposition aus. Hierbei besteht die Möglichkeit, dass die Eltern zwar wissen, dass sie auch über diese Merkmale verfügen, sie aber verdrängen. Die andere Möglichkeit besteht darin, dass die Eltern sich nicht bewusst sind, dass sie ebenfalls über diese Persönlichkeitsmerkmale verfügen und somit inoptimal handeln.

Fazit: AD(H)S und Hochsensibilität haben viele Gemeinsamkeiten, die es individuell zu beurteilen gilt. Beide benötigen eine liebevolle Führung und die Akzeptanz ihrer eigenen Persönlichkeitsmerkmale. **Wichtig für die Betroffenen und auch die Familien ist ein bewusster ressourcenorientierter Umgang, der z.B. über ein Achtsamkeitstraining erreicht werden kann. Ein Coaching ist in den Bereichen Selbstmanagement, Sozialkompetenz aber auch in Rückzug und Entspannung empfehlenswert.**

Es gibt bislang keinen Test, der eine Hochsensibilität sicher nachweist, allenfalls könnten Anhaltspunkte aufgezeigt werden. Dennoch sind sich viele Experten einig, dass beide Phänomene zu viele Ähnlichkeiten aufweisen, um zufällig zu sein.

ADS – also ohne Hyperaktivität – entspricht sehr stark in seinen Eigenschaften der Hochsensibilität. ADHS – mit Hyperaktivität – der Bezeichnung HSS (“High Sensation Seekers”), also Hochsensibilität gepaart mit einem eher extravertierten und quirlig-lebendigen Wesen.

Corinna Wietelmann

Foto: Uwe Leder