

Feine Sinne, starke Seele: Bin ich hochsensibel?

Bildungswissenschaftlerin Miriam Sompek hat ein Buch für Menschen geschrieben, die eine erhöhte Empfindsamkeit gegenüber inneren und äußeren Reizen haben

VON BARBARA ROHRHOFFER

Hochsensibilität betrifft 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung. „Leider wird diese besondere Eigenschaft oft missverstanden – und Betroffene werden immer wieder aufgefordert, sich doch nicht alles so zu Herzen zu nehmen und nicht so übersensibel zu sein“, sagt Miriam Sompek. Die 37-Jährige, die mit ihrer dreijährigen Tochter in Tollet bei Grieskirchen lebt, ist Initiatorin des „Instituts für Hochsensibilität“ und neuerdings auch Buchautorin.

Die Bildungswissenschaftlerin sieht es als ihre Aufgabe, hochsensible Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gabe nicht nur anzuerkennen, sondern sie als kreative Stärke in ihrem Leben zu nutzen. Viele Betroffene, so Sompek, würden über außergewöhnliche Stärken in Bereichen wie Empathie, Kreativität und Problemlösung verfügen. „Durch die Entwicklung von speziellen Ausbildungsprogrammen konnte ich mit meinem Team bereits mehr als tausend Menschen begleiten. Auch der Austausch mit den mehr als 45.000 Followern auf Instagram zeigt, wie wichtig es ist, für ein neues Verständnis von Hochsensibilität einzustehen.“

Bin ich hochsensibel?

Wie aber bemerkt man, dass man diese Eigenschaft hat? „Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr und verarbeiten Eindrücke tiefergründiger“,



Miriam Sompek, selbst hochsensibel, wirbt um mehr Verständnis. Foto: Kathrin Holzmann

sagt Sompek. Der Gang durch den Supermarkt nach Feierabend, der für „normale“ Menschen höchstens nervig sei, könne hypersensible Menschen an ihre Grenze bringen – oder darüber hinaus.

Hochsensibilität an sich sei keine Störung oder Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal

– eines, das auch Miriam Sompek hat. „Ich selbst bin in einem Urlaub in Bali plötzlich draufgekommen, warum ich viel Trubel, laute Märkte und intensive Geräusche nicht aushalte“, erzählt Sompek im OÖN-Gespräch. „Ich war sehr erleichtert, als meine Gefühle einen Namen hatten und ich wusste,

dass das nichts ist, was ich abstellen muss.“ Lange Zeit erging es ihr jedoch wie allen anderen, die diese Eigenschaft haben. Ständig hörte sie, dass sie einfach zu empfindlich sei und sich eine härtere Schale zulegen sollte. „Dieses Abdrehen funktioniert aber nur kurze Zeit. Dann wird es zur psychischen Belastung und man muss wahnsinnig viel Energie investieren, um so zu tun, als sei man nicht sensibel“, sagt Miriam Sompek. In einer Welt, die oft von Schnelligkeit und Oberflächlichkeit geprägt sei, sei sie der Überzeugung, dass es Achtsamkeit, Empathie und Tiefe zu fördern gelte.

Thema wird seit 1997 beforscht

Das Konzept der Hochsensibilität geht im Wesentlichen auf die US-amerikanische Psychotherapeutin Elaine N. Aron zurück. Sie definierte in einem Fachartikel von 1997 erstmals den Begriff „Highly Sensitive Person“ (HSP), und zwar auf Grundlage ihrer Forschungsarbeiten zur Sensitivität – auch sensorische Verarbeitungssensitivität („sensory-processing sensitivity“, SPS) genannt. Darunter versteht man die Empfindsamkeit eines Menschen gegenüber äußeren und inneren Reizen.

➔ Miriam Sompek: „Feine Sinne, starke Seele – eine Erzählung über die verborgenen Kräfte der Hochsensibilität“, unum-Verlag, 21,50 Euro



Klassische Musik stabilisiert den Herzschlag bei Ungeborenen. Foto: cb

Musik geht auch Ungeborenen ans Herz

Schon im Mutterleib nehmen Babys ihre Außenwelt recht deutlich wahr. Sie reagieren auf Stimmen und Sprache und haben offenbar auch gewisse Musikvorlieben: Forschende aus Mexiko fanden heraus, dass klassische Musik Schwankungen in der Herzfrequenz von Föten ausgleichen kann.

Etwa ab der 23. Schwangerschaftswoche kann ein gesunder Fötus erste Geräusche hören und unterschiedliche Tonhöhen wahrnehmen. werdende Eltern beginnen ab diesem Zeitpunkt häufig, ihrem Baby bewusst Musik vorzuspielen oder ihm etwas vorzusingen. Das stärkt nicht nur die emotionale Bindung zum Kind, die strukturierten Klangmuster haben offenbar auch eine beruhigende Wirkung auf den Fötus, wie ein Team vom Nationalen Institut für Kardiologie in Mexico City in einer aktuellen Studie feststellte.

Das Ergebnis: Klassische Musik stabilisiert kurzfristig die Herzdynamik bei Ungeborenen. Die Forschenden beobachteten bei allen 37 Föten beim und nach dem Hören klassischer Musikstücke („Der Schwan“ und „Karneval der Tiere“) vorhersehbarere Herzfrequenzmuster als unter Normalbedingungen. Dieser kurzzeitige Effekt könnte die Entwicklung des autonomen Nervensystems stimulieren, so die Forscher.

Hoffnung für Patienten mit systemischer Sklerose

Neue Medikamente sollen Erleichterung bringen – Kepler Uniklinikum Linz sucht Patienten für Studie

Systemische Sklerose ist eine seltene Erkrankung, die meist mehrere Organsysteme wie Haut, Gelenke, Magen-Darm-Trakt und oft auch die Lunge betrifft. Je früher eine Beteiligung der Lunge diagnostiziert und therapiert wird, desto eher kann das Fortschreiten einer Lungenfibrose verhindert werden. Die Wirkung von zwei neuen Medikamenten wird gerade – auch im Linzer Kepler Uniklinikum – erforscht.

Die systemische Sklerose oder „Sklerodermie“ ist eine relativ seltene Autoimmunerkrankung, die zirka eine Person von 5000 betrifft und im jüngeren bis mittleren Lebensalter auftritt. Hier kommt es einerseits zu Veränderungen der Blutgefäße an den Fingern, auch Nieren oder Lunge können betroffen sein.

Folgeschäden verhindern

Ebenso kommt es zu Entzündungen der Gelenke und Muskeln und zu fortschreitender Vernarbung der Gewebe, insbesondere der Haut, des Verdauungsapparats, der Lunge und des Herzens. Mit neuen Medikamenten ist es gelun-

gen, viele Folgeschäden zu verhindern oder zumindest gut zu behandeln und das Überleben und die Lebensqualität zu verbessern. Leider ist jedoch die Lungenbeteiligung immer noch schwer zu behandeln. „Alle Betroffene mit systemischer Sklerose sollten bei Diagnosestellung eine Computertomografie der Lunge erhalten und auch wenn diese unauffällig ist, regelmäßig vom Lungenfacharzt mittels Messung der Lungenfunktion, des Blutsauerstoffgehalts und gegebenenfalls weiterführenden Tests untersucht werden“, sagt David Lang von der Universitätsklinik für Pneumologie am Kepler Universitätsklinikum.

Hier werden jetzt Patienten für die Teilnahme an einer internationalen Studie gesucht, die an Sklerose leiden, eine bekannte oder vermutete Lungenbeteiligung haben und deren Erkrankung erst seit weniger als sieben Jahren bekannt ist.

➔ Kontakt für Betroffene beziehungsweise potenzielle Studienteilnehmer: E-Mail: lunge@kepleruniklinikum.at

WERBUNG

Frühling für den Darm

OMNi BIOTIC 6

Mit hochaktiven Leitzellstämmen

Mit sechs natürlich im menschlichen Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

30 Portions 2 g Pulver 60 g

Wissenschaftlich geprüft

JETZT IN IHRER APOTHEKE Bis zu € 6,- sparen!

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

€ 4,-

€ 6,-

* € 4,- Gutschein für OMNi-BIOTIC® 6 (60 g) | Art.-Nr. 82592
* € 6,- Gutschein für OMNi-BIOTIC® 6 (2 x 60 g) | Art.-Nr. 82593

Gutscheine gültig bis 31. März 2025. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.

www.omni-biotic.com