

GENAU RICHTIG

Experten zufolge sind bis zu 20 Prozent der Menschen hochsensibel. Nicht selten wird Hochsensibilität auf den Aspekt der Emotionalität reduziert und skeptisch beäugt. Wo Unwissenheit, da Vorurteile, wo Vorurteile, da Missverständnisse. Oder zumindest Befangenheit. Als diplomierte Fachpädagogin für Hochsensibilität ist Andrea Latzer, 49, Anlaufstelle für viele Familien und Institutionen und wird nicht müde, für eine potenzialorientierte Haltung einzutreten.

Text: Simone Fürnschuß-Hofer
Foto: shutterstock, Johannes Latzer



26 |

„WENN DER MENSCH ERST

EINEN NEGATIVSTEMPEL

HAT ODER SICH VERSTEL-

LEN MUSS, KANN ER, EGAL

WELCHES POTENZIAL

ER MITBRINGT, DARAUS

NICHT MEHR SCHÖPFEN.“

Ihre Praxis in Klaus hat Andrea Latzer, Fachpädagogin für Hochsensibilität, auf den Namen „Lagom“ getauft. „Lagom“ kommt aus dem Schwedischen und bedeutet „genau richtig, so wie es ist“. Das Wetter, das nicht zu heiß und nicht zu kalt ist, das Menü, das nicht zu viel und nicht zu wenig ist, eine Aufgabe, bei der Aufwand und Ergebnis übereinstimmen: Das alles kann „lagom“ sein. Gerade richtig, passend, in guter Balance. „Richtig zu sein“ wird Menschen, die aus der Norm fallen, meist abgesprochen. Hochsensiblen Menschen zum Beispiel. Aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems nehmen sie mehr und intensiver wahr als andere und entwickeln daraus – idealerweise – besondere Kompetenzen. Oft bekommen sie allerdings signalisiert, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Weil es ihnen im Bus zu stickig, am Marktplatz zu laut, beim Dinner mit Freunden zu spannungsgeladen ist. Oder sie zweifeln selbst an sich, fühlen sich fremd, nicht zugehörig und versuchen, die ständige Reizüberflutung und den Anpassungsdruck über Notstrategien zu kompensieren. In Form von Wutanfällen oder sozialem Rückzug führen diese mitunter zu falschen Schlüssen: zum Beispiel nicht belastbar zu sein, ständig Aufmerksamkeit auf sich ziehen zu wollen oder sich seltsam zu benehmen. Umso wichtiger ist die Erkenntnis, dass Hochsensibilität weder eine Störung noch eine Krankheit ist, sondern eine Veranlagung. Ein Persönlichkeitsmerkmal. Und auch ein Potenzial, das auf Entfaltung drängt.

„Die Reize, die auf den Thalamus – der Sammelstelle für Sinneseindrücke in unserem Gehirn – einprasseln, sind bei einem hochsensiblen Menschen vergleichbar mit dem Brausen-aufsatz einer Gießkanne, bei dem die Anzahl an Löchern verdoppelt wurde. Nahezu ungefiltert strömen die Reize herein“, so Andrea Latzer, die sich in ihrer Praxis auf die Hochsensibilität von Kindern spezialisiert hat. Hochsensible Menschen haben die Fähigkeit, diese Reize zu verarbeiten, aber sie brauchen da-

für mehr Raum, Zeit und Energie. Und somit auch mehr Regeneration. Das als Geschenk zu erkennen und als Eltern wie auch Pädagog:innen eine potenzialorientierte Haltung dazu zu entwickeln, das sei das Um und Auf. Und diese Haltung nicht selten bereits wichtigster Teil der Lösung.

So tun, als ob?

Einer ihrer drei – inzwischen erwachsenen – Söhne hat Andrea Latzer in seiner Kindergarten-Zeit ein Geständnis gemacht, das ihr die Augen öffnete: „Mama, ich bin anders, aber ich tu so, als ob.“ Die gelernte Sozialpädagogin war alarmiert und handelte schnurstracks: „So tun, als ob? Das geht gar nicht. Und so ging ich auf die Suche, was ihm denn das Gefühl gibt, anders zu sein. Was für ihn den Unterschied zum Rest der Gruppe ausmacht.“ Natürlich kamen die Antworten nicht von heute auf morgen, aber bald erkannte sie, dass ihr Sohn mehr wahrnimmt als andere: „Wenn ich mit ihm am Bach war, hat er immer schon mehr gesehen und gerochen als ich, er fand es geradzu paradiesisch dort.“ Andrea Latzer lacht: „Herrlich war das!“ Mit dem Eintritt in den Kindergarten wurde er sich allerdings seines Andersseins bewusst, der Stress begann. Und damit für Andrea Latzer eine schlussendlich inspirierende Reise. Ihrem praktischen

„MAMA, ICH

BIN ANDERS,

ABER ICH TU

SO, ALS OB.“

Lagom: Praxis für Hochsensibilität

Andrea Latzer ist Mutter dreier erwachsener Söhne, Sozialpädagogin, Dipl. Jugend- und Erziehungsberaterin und Dipl. Fachpädagogin für Hochsensibilität (Ausbildung am Bildungsinstitut für Sozialpädagogik in Stams sowie am Bildungsinstitut für Potentialpädagogik Tina Pichler, Wien)

Leistungsangebot:

Regelmäßige, moderierte Austauschrunden, Begleitung von Eltern und Pädagog:innen (Kindergarten, Schule), Information und Vortragsarbeit

Kontakt:

*latzer.andrea@gmx.at,
lagom-begleitung.at,
T 0664 91 37 757*



Erfahrungsschatz hat sie inzwischen eine einschlägige Ausbildung dazugestellt und bietet in ihrer Praxis regelmäßige Austauschrunden und 1:1-Begleitung für Eltern und Pädagog:innen an. Mit den Kindern direkt würde sie nur arbeiten, wenn diese explizit den Wunsch dazu äußern. Das Kind soll erst gar nicht das Gefühl bekommen, dass an ihm herumgedoktert werden muss. Viel eher soll das Umfeld ermutigt werden, Normen zu hinterfragen bzw. sich in Gelassenheit zu üben. „Mütter und Väter wissen meist genau, was das Kind braucht. Mitunter sagen sie mir, dass sie sich selbst im Kind wiedererkennen und ihnen beispielsweise die von ihm eingeforderten Ruhepausen und Regenerationszeiten willkommen wären, sie aber gelernt haben, im System zu funktionieren.“

Fehldiagnosen durch Unwissenheit

Obwohl der Begriff der „Hochsensitivität“ eigentlich stimmiger wäre, hat sich im allgemeinen Sprachgebrauch die „Hochsensibilität“ durchgesetzt und meint dabei die emotionale Ebene genauso wie die intellektuelle, psychomotorische, imaginäre und sensorische (siehe Infokasten). Wird Hochsensibilität als solche mit all ihren Talenten und Herausforderungen nicht erkannt, kann es zu Verhaltensstrategien kommen, die mitunter gar zu Fehldiagnosen verleiten. Andrea Latzer veranschaulicht: „Nehmen wir ein hochsensibles Kind im Kindergarten, das den Trubel nur schwer erträgt. Ihm ist schnell alles viel zu laut, das Licht zu grell, das Käsebrot vom Sitznachbarn zu intensiv, das Anziehen der Matschhose eine einzige Folter, aber das Kind sieht vor allem, dass >>

alle anderen rundum prächtig funktionieren. Es zweifelt an sich, fühlt sich einsam, vielleicht reagiert es mit Verweigerung, Rückzug oder Zorn.“ Dabei würden meist minimale Schritte reichen, die Situation aufzufangen und zu verwandeln. In den letzten zehn Jahren habe das Thema Gott sei Dank Fahrt aufgenommen und damit auch ihre Vortragstätigkeit, sagt die Fachpädagogin, die sich über jede Einladung in eine Bildungseinrichtung freut. Nie gehe es darum, hochsensiblen Kindern eine Sonderstellung zu geben. Nichts läge ihr – und den Betroffenen – ferner. Kein Tamtam, keine Watte-Verpackung. Viel eher gelte das, was Andrea Latzer als gute Umgebungsbedingungen für hochsensible Kinder einfordert, im Grunde für alle Kinder: ein warmes Willkommensgefühl, sinnvolle Regeln, Ehrlichkeit, Offenheit für kritische Fragen, Großzügigkeit im Herzen. Andrea Latzer: „Wenn der Mensch erst einen Negativstempel hat oder sich verstellen muss, kann er, egal, welches Potenzial er mitbringt, daraus nicht mehr schöpfen, und wird so eine Rolle kreieren, die weder fürs System noch für ihn selbst hilfreich ist. Nur, wenn der Mensch gesehen und ernst genommen wird, kann er sein Potenzial zum Erlblühen bringen.“ 🐣

Fünf Bereiche erhöhter Sensitivität

(nach Kazimierz Dabrowski, polnischer Psychiater, 1902 - 1980)

- \ Erhöhte sensorische Sensitivität – im Bereich aller fünf Sinne: starke Reaktionen auf Materialien, Licht, Geräusche, Gerüche und Düfte, ...
- \ Erhöhte intellektuelle Sensitivität: Neugierde, Fokussiert-Sein, Beobachtungsgabe, Problemlösungskompetenz, ...
- \ Erhöhte imaginäre Sensitivität: hohe Vorstellungskraft, Tagträumerei, imaginäre Spielfreunde, Vermengung von Fiktion und Realität, ...
- \ Erhöhte emotionale Sensitivität: intensive Gefühlswelt, Mitgefühl, Überreaktionen, Gerechtigkeitsinn, ...
- \ Erhöhte psychomotorische Sensitivität: Bewegungsdrang, Begeisterungsfähigkeit, erhöhter Energielevel, ...

Für vertiefende Informationen siehe auch www.hochsensibel.org

28 |

SAVE THE DATE

In Kooperation von Spielboden und KlimaVOR! hält der Oktober gleich zwei fantastische Filme bereit: Im hochspannenden Dokumentarfilm „Into the Ice“ nehmen Klimaforscher große persönliche Risiken auf sich, um das ewige Eis zu erforschen (6.10., 19:30 Uhr) und in „A Life on Our Planet“ (15.10., 19:30 Uhr) nimmt uns der 93-jährige David Attenborough mit in die Biodiversität der Vergangenheit und Gegenwart. Im Anschluss diskutieren Conrad Amber, Katrin Löning und Katharina Lins mit Matyas Scheibler.

SAVE THE DATE

Lesung von Tobi Katze
Mittwoch, 12.10.2022 | 19.00 Uhr
Kulturhaus Dornbirn | Eintritt frei!
Anmeldung: 05572 32421 | office@promente-v.at
www.promente-v.at/aktuell

Bezahlte Anzeige



Unterstützt durch

Bundeskantleramt sozialfonds Vorarlberg Katholische Kirche Vorarlberg

Bezahlte Anzeige

Männerberatung Krisenbewältigung in jeder Situation.

**Stress zu Hause?
Das Leben stellt uns
immer wieder vor neue
Herausforderungen.**

**Sofortige Beratung ohne
Voranmeldung möglich!**
Jeden Montag von 17:00 - 19:00 Uhr
oder nach Vereinbarung.
Beratungsleistungen sind kostenlos!
Freiwillige Kostenbeiträge willkommen.

Ehe- und
Familienzentrum
In jeder Beziehung

EFZ Männerberatung Feldkirch, Herrngasse 4
+43 5522 74139 maennerberatung@efz.at