

Die meisten hochsensibel Begabten vollführen einen ständigen Balance-Akt zwischen beruflicher Entfaltung und dem Schutz vor laufender Reizüberflutung. Dabei haben sie das Gefühl, ständig unter ihren Möglichkeiten zu bleiben.



HOCHSENSIBLE IM BERUF

Herausforderungen
und Möglichkeiten



Die meisten hochsensiblen Menschen können ihre herausragenden Talente im Beruf nicht voll entfalten – zu ihrem Leidwesen und zum Nachteil des Gemeinwohls. Woran liegt das, und wie können sie ihren angemessenen Platz in der Gesellschaft finden?

Unter angemessenen Arbeitsbedingungen können Hochsensible ihr Potenzial optimal entfalten und kreative Lösungen für die anstehenden gesellschaftlichen Aufgaben zutage fördern, etwa als Forscher.

VORANGESTELLT. Hochsensibilität oder Hochsensitivität rückt derzeit immer mehr in den Fokus: Viele Menschen entdecken an sich diese besondere Begabung und erkennen sie als wichtigen Schlüssel zum Verständnis ihrer selbst. Nach dem Grundsatz-Beitrag „Hochsensibilität – Geschenk oder Last?“ (Heft 09/2013) werden nun in loser Folge weitere Aspekte der Hochsensibilität beleuchtet.



REIZTHEMA REIZVERARBEITUNG. Wie wichtig sind hochsensible Arbeitnehmer für einen Betrieb und für die Gesellschaft? Ihr Wert ist in Berufen offensichtlich, wo eine feinere Wahrnehmung sehr ausgeprägt eingesetzt wird, wie bei Musikern, Dirigenten, Köchen, Psychotherapeuten, Seelsorgern. Haben hochsensible Menschen einen Weg gefunden, ihre Fähigkeit im Beruf voll zu entfalten, können sie herausragende Leistungen erbringen. Doch das ist die Ausnahme. Der Großteil der hochsensibel Begabten vollführt einen ständigen Balance-Akt zwischen beruflicher Entfaltung und dem Schutz vor laufender Reizüberflutung.

Der zentrale Punkt, der es hochsensiblen Menschen schwer macht, im normalen Berufsalltag zu (über)leben, ist ihre Reizverarbeitung. Was hat es damit auf sich?

Überforderung. Jeder Mensch hat ein Reiz-Niveau, auf dem er optimal arbeiten kann. Dann erlebt er die größte Erfüllung und erzielt die besten Resultate. Ist die Reizschwelle zu niedrig, langweilt er sich; ist sie zu hoch, fühlt er sich überfordert. Beides – ständige Unter- wie Überforderung – bedeutet Stress und mindert die optimale

Hochsensible sind besonders begabt für Heilberufe. Heute finden sie als Ärzte Arbeitsbedingungen vor, die sie als falsch und unmenschlich empfinden und mit ihrem Naturell nicht mehr erfüllen können.



extrem stark beeinträchtigen. Was die Kollegen locker wegstecken, bringt den sensibleren Mitarbeiter in einen Zustand der nervlichen Überreizung, Hochspannung und Überforderung.

Unterforderung. Gleichzeitig leidet er darunter, sich nicht mit seinem vollen Potenzial einbringen zu können. Die Eigenschaften, die er mitbringt und die ihn zutiefst prägen, werden nicht abgefragt, ja häufig sogar als störend empfunden.

STÄRKEN ALS STÖRQUELLE. Diese Eigenschaften sind vor allem: Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaft, Kreativität, Denken in größeren Zusammenhängen, Wahrnehmung der Komplexität eines Themas, Genauigkeit und Perfektion, Stilsicherheit, Empathie, Uneigennützigkeit, Humor, volles Sich-Einlassen auf eine Sache, Vorausschau, Problembewusstsein.

Was sich hier ganz positiv liest, führt in der Realität zu Problemen, wenn etwa ein Mitarbeiter sich derart in eine Aufgabe vertieft, dass er den vorgegebenen Zeitrahmen nicht einhalten kann, oder wenn er in der Diskussion den Finger genau auf die Schwachstelle legt und so mit einem Satz das Ergebnis stundenlanger Arbeit in Frage stellt. Wer in großen Zusammenhängen denkt, überschreitet häufig die engen Grenzen seines Arbeits-

Leistungsfähigkeit. Der optimale Reiz-Level ist bei hochsensiblen Menschen jedoch viel früher erreicht als beim Bevölkerungsdurchschnitt. Das heißt: Hochsensible können einerseits feinere Reize wahrnehmen, sind andererseits aber auch schneller überreizt. Sie reagieren bereits mit Stress-Symptomen, wenn ihre Kollegen sich noch pudelwohl fühlen.

Anlass dazu gibt zum Beispiel die Situation am Arbeitsplatz. Ständiges Telefonklingeln, Gespräche an Nebentischen, das Surren einer Heizung, ein laufendes Radio, grelles oder künstliches Licht, Kantinenbetrieb, Großraumbüro, Zeitdruck, enge Kontrolle oder Überwachung, eine gespannte Arbeitsatmosphäre – all das kann einen hochsensiblen Menschen

gebietes und tritt damit Kollegen oder Chefs auf die Füße.

Genau das wollen hochsensible Menschen aber in der Regel nicht und leben deshalb am Arbeitsplatz häufig auf Sparflamme. Das heißt, sie halten ihre wahren Stärken zurück und haben daher das Gefühl, ständig unter ihren Möglichkeiten zu bleiben.

Überforderung durch Reizüberflutung und Unterforderung durch das Ausklammern der eigentlichen Stärken gehen also Hand in Hand. Beides führt zu Unzufriedenheit und Stress-Erleben. Hochsensible haben daher häufig große Schwierigkeiten, ihren Platz im Beruf (und in der Gesellschaft) zu finden. Warum ist das so?

VERÄNDERTE VERHÄLTNISSSE. Werfen wir einen Blick zurück: Hochsensible Menschen hat es zu jeder Zeit gegeben. Durch ihre Fähigkeit, auf vielen Kanälen gleichzeitig wahrzunehmen, hatten sie wichtige Funktionen in der Gesellschaft: als Seher, Schamanen, Hebammen, Weise, Heiler. Als Mittler zwischen Mensch und Natur vermochten sie Anzeichen für Veränderungen früh zu erkennen und im Gesamtzusammenhang zu interpretieren. Voraussetzung dafür waren die bei ihnen verstärkt vorkommenden Fähigkeiten wie ausgeprägte Intuition, Einfühlungsvermögen, Weitblick und Detailgenauigkeit. Diese Talente ließen Prognosen über natürliche Prozesse wie Wetter- oder Krankheitsverläufe zu. Das Erkennen kleinster



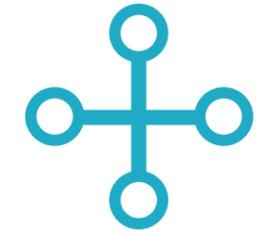
Signale konnte Fehler vermeiden und frühes Handeln möglich machen. Somit waren die Hochsensiblen ein gesellschaftlicher Motor für die Entwicklung von Erkenntnis und Wissen.

Moderne Zeiten. Wie ist das heute? Betrachten wir als Beispiel den Arztberuf, der seit jeher bevorzugt von hochsensiblen Menschen ausgeübt wurde. Früher war der Heiler oder später der Arzt ein angesehenes, geschätztes Mitglied der Gesellschaft und konnte seinen Beruf selbstbestimmt gestalten, verpflichtet nur dem Menschen und seinem Eid als Arzt.

Ein Hochsensibler, den es vielleicht aus wissenschaftlichem und menschlichem Interesse, aus Idealismus, Freude an vielseitigem Denken und Forschergeist heute in den Arztberuf zieht, sieht sich dort mit Kostendruck, 24-Stunden-Schichten und Konkurrenzkampf konfrontiert. Er findet Arbeitsbedingungen vor, die er mit seinem Naturell nicht erfüllen kann, und leidet an Zuständen, die er als falsch und unmenschlich empfindet.

IDEAL UND WIRKLICHKEIT. So darf er etwa nur eine begrenzte Zeit mit einem Patienten verbringen und Maßnahmen, die er für sinnvoll hält, werden aus wirtschaftlichen Gründen abgelehnt.

Die ihm entsprechende Haltung wäre vielleicht das Sich-Einlassen, das feinfühlig Erspüren dessen, was einem Patienten helfen könnte. Er würde merken, wo dieser eher Zuwendung als Medizin braucht, und wäre in der Lage, gemeinsam mit ihm Wege zu suchen, die den Gesundungsprozess bestmöglich unterstützen. Diese Haltung lässt sich aber weder mit der Krankenhausrealität noch mit einer eigenen Kassenpraxis vereinbaren.

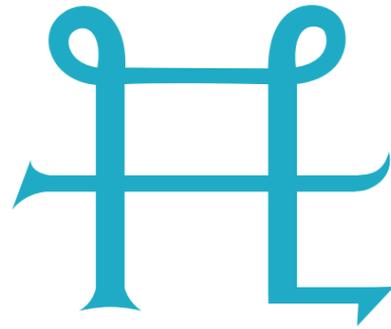


Unerkannte Bedürfnisse. Was tut nun dieser Arzt, wenn er merkt, dass er die an ihn gestellten Forderungen nicht erfüllen kann oder mag? Hat er seine Hochsensibilität noch nicht erkannt, wird er sich vermutlich mit dem Durchschnittsarzt vergleichen, daran zweifeln, ob er den richtigen Beruf gewählt hat, sich selbst Vorwürfe machen, weil er ihn nicht so ausüben kann wie andere, und mit der Diskrepanz zwischen seinem Ideal und der Wirklichkeit hadern. Oder er übergeht seine Bedürfnisse, lenkt sich ab, betäubt sich und bekommt früher oder später die Folgen als Burnout oder Krankheit zu spüren.

Unerkannte Fähigkeiten. Vielen hochsensiblen Menschen ergeht es so, und zwar in den unterschiedlichsten Berufen. In einer Gesellschaft, deren Lebens- und Arbeitsbedingungen ihnen nicht entsprechen, in der es als attraktiv gilt, bis zum Zusammenbruch zu arbeiten und sich mit Ellbogen den Weg durchs Berufsleben zu boxen, haben es Hochsensible schwer, ihre berufliche Position zu finden. So bleiben sie häufig weit hinter ihren Möglichkeiten zurück. Auch wird es ihnen von betrieblicher Seite nicht gerade leicht gemacht. Ein Chef, der den Wert seines hochsensiblen Mitarbeiters nicht erkennt, wird zum Beispiel nicht einsehen, warum dieser für die Arbeit im Großraumbüro oder für die Schichtarbeit nicht geeignet ist.

NEUE WEGE FINDEN. Es gilt zu begreifen, dass das Eine nicht ohne das Andere zu haben ist. Soll die Begabung eines hochsensiblen Menschen zum Einsatz kommen, hat dieses Talent seinen Preis. Wird versucht, nur seine Fähigkeiten abzuschöpfen, ohne ihm zugleich ein geeignetes Arbeitsumfeld mit Regenerationsmöglichkeit zu bieten, führt dies zu emotionaler Ausbeutung und Burnout. Die Tendenz, hohe Leistung von sich zu verlangen und gleichzeitig dem Gefühl der Überforderung nicht Rechnung zu tragen, bringen viele hochsensible Menschen selber mit.

1/3 Anzeige
3/3
ECO-World



Am Arbeitsplatz. Hier ist auf beiden Seiten ein Umdenken nötig. Arbeitgeber und betroffene Arbeitnehmer dürfen sich über die Vorzüge hoher Sensibilität bewusst werden und gemeinsam nach Wegen suchen, das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass der Mitarbeiter seine Fähigkeiten einbringen kann.

Können es sich Arbeitgeber wirklich leisten, zu solchen Fähigkeiten „nein“ zu sagen wie Voraussicht, den Blick fürs große Ganze, frühzeitige Problem-Erkennung,

Idealismus und Engagement, Bewusstsein für übergeordnete Werte, Einfühlungsvermögen, Gerechtigkeitssinn, ein überdurchschnittliches Gespür für Kollegen oder Kunden, Kreativität und Innovationsgeist? Müssten sie sich nicht vielmehr glücklich schätzen, solch einen Mitarbeiter für ihr Unternehmen zu gewinnen? Mit diesen Fähigkeiten können Lösungen gefunden werden!

Und können wir es uns als Gesellschaft leisten, auf unsere hochsensiblen Mitglieder zu verzichten? Das Beispiel des Arztes zeigt, dass uns genau solche Ärzte fehlen. Ärzte, die den Menschen in seiner Individualität wahrnehmen. Die wissen, dass jeder seinen individuellen Weg zur Gesundheit hat. Die dem einen Patienten das Medikament verabreichen, das er braucht, und mit dem anderen nach den seelischen Hintergründen der Krankheit suchen. Die menschlich mit Menschen umgehen. Die in Zusammenhängen denken. Die es besser machen wollen.

OPTIMALE MÖGLICHKEITEN. Hochsensible gibt es in jedem Beruf. Was wäre, wenn sie Arbeitsbedingungen vorfänden, in denen sie ihre Leistung optimal entfalten könnten?

Dann träfen wir auf den Mechaniker, der intuitiv an der richtigen Stelle nach dem Fehler sucht; dann würden wir von einer Verkäuferin beraten, die erspürt, was wir als Kunden wirklich möchten; dann hätten wir den Berufsberater, der die verborgenen Talente und das Potenzial des vor ihm Sitzenden wahrnehme; dann würde das stille, angepasste Mädchen mit mittelmäßigen Zeugnisnoten von ihrem Lehrer als unterforderte Hochbegabte erkannt. Und wir hätten die Forscher und Entwickler, die Folgendes könnten: mit ihren Ideen das Beste für die anstehenden gesellschaftlichen Aufgaben zutage fördern; soziale Modelle entwickeln, welche die Zufriedenheit der Menschen mit einbeziehen; Lösungen finden für ein verträgliches Zusammenleben im Einklang mit der Natur.

Wesentliche erste Schritte. Der Preis dafür ist die Verabschiedung vom Messbarkeitsdenken. Die Leistung der Hochsensiblen kann nicht kalkuliert oder verbindlich eingefordert werden. Das bringt ein Element der Unsicherheit ins Spiel. Veränderung wird sich hier nur von innen heraus bewirken lassen: Der betroffene Arbeitnehmer darf seine Veranlagung erkennen und Wege finden, sie zu voller Blüte zu entwickeln. Und der aufgeschlossene Arbeitgeber darf sich interessieren, sich beraten lassen und versuchen, seinen hochsensiblen Mitarbeitern Arbeitsbedingungen zu schaffen, mit denen sie zurechtkommen. Damit wären schon wesentliche erste Schritte getan.

Raum für Visionen. Wenn Hochsensible ihre ursprüngliche Stellung in der Gesellschaft wieder einnehmen, werden sie das Ihre tun, um Missstände aufzuzeigen und Alternativen zu finden. Sie werden neue Perspektiven entwickeln und dafür Achtung erfahren. Sie werden Idealismus wecken und mit kreativen Ideen die Gesellschaft darin unterstützen, ihren Visionen näher zu kommen: Sie werden im wahrsten Sinne Weltverbesserer sein.

Barbara Grebe arbeitet als Coach und Beraterin für hochsensible, hochsensitive und hochbegabte Menschen in Köln. Neben der Einzelarbeit hält sie Vorträge und informiert zum Thema Hochsensibilität.

Kontakt: Tel. 0221-94 65 58 91

www.grebecoaching.de, www.unternehmenskunst.com