

«Ich fühle intensiver als andere»

Ich bin wie ein Schwamm», sagt Sybille Fehr* von sich. «Alles, was um mich herum geschieht, sauge ich auf. Ungefiltert, ohne Schutz.» Zum Beispiel den Duft des Parfüms vom Sitznachbar im Zug – die 45-Jährige riecht ihn so intensiv, dass ihr übel wird davon. Oder der Lärm einer viel befahrenen Strasse: Fehr stört sich nicht daran – ihr schmerzen die Ohren.

Auch Stimmungen und Gefühle von ihr fremden Menschen spürt die Brüttsellerin körperlich, wie sie sagt: «Ich betrete den Raum für ein Vorstellungsgespräch. Vor mir sitzen der Personalchef und der Abteilungsleiter. Ich merke sofort: Kurz zuvor

macht gefallen. «Es war Fronleichnam. Viele Menschen standen um mich herum. Die Sonne schien stark. Plötzlich hatte ich das Gefühl, ich bekäme keine Luft mehr. Dann war ich weg», erzählt sie.

Die Erlebnisse lösten Zweifel aus: «Ich habe gedacht: Was stimmt nicht mit mir? Warum halte ich so wenig aus?» Die Psychiater, bei denen sie Hilfe suchte, verschrieben ihr Medikamente gegen die Panikattacken. Laut Fehr nützten sie aber nicht viel.

Vor fünf Jahren erst kam ihr «Erweckungserlebnis», wie sie es nennt. Im Internet stiess sie auf den Begriff Hochsensibilität. In den Beschreibungen von Menschen, die von Reizen überflutet werden und damit nur schwer umgehen können, erkannte sie sich wieder. Ein Selbsttest, ebenfalls im Internet, gab ihr Gewissheit: «Ja, so bin ich.»

Persönlich

Sybille Fehr*
bezeichnet sich als «hochsensibel». Immer mehr Leute empfinden ähnlich wie die Brüttsellerin.

hatten sie eine Meinungsverschiedenheit, vielleicht sogar gestritten. Diese Spannung überträgt sich auf mich, ich kann nichts dagegen tun. Mein Herz rast, mein Magen fängt zu rumoren an, ich werde nervös, schwitze stark, muss auf die Toilette.»

Sybille Fehr sagt von sich, sie sei hochsensibel. Ein Befund, der in der Wissenschaft umstritten ist (siehe Box). So existiert keine anerkannte neurophysiologische Theorie, welche die Ursache der Hochsensibilität beschreibt. Vor allem aber ist es schwierig nachzuweisen, ob jemand Reize tatsächlich stärker wahrnimmt als andere, oder auf sie nur stärker reagiert. «Mir ist bewusst, dass Hochsensibilität ein sehr komplexes, kaum fassbares Phänomen ist», sagt Fehr. «Es ist für mich aber weniger wichtig, wie man es theoretisch erfassen kann. Entscheidend für mich ist: Ich weiss, dass ich so bin.»

Wer auf Fehr trifft, begegnet einer Frau, die selbstbewusst scheint. Sie kann sich gut ausdrücken, denkt schnell und lacht oft. Ihr Händedruck ist fest. Sie spricht in Normallautstärke und behält den Augenkontakt und hat eine schlanke Figur. «Als Kind war ich aber ein «Finöggel!», sagt Fehr. Klein und sehr dünn sei sie gewesen, und oft krank. «Meine Eltern haben mich deshalb mit Samthandschuhen angefasst. Vielleicht zu sehr.»

Ab dem Jugendalter sei sie in Stresssituationen regelmässig von Panikattacken erfasst worden – und einmal in einer Menschenmenge einfach in Ohn-

Wenn Fehr über ihre Person und ihren Charakter spricht, deckt sich das mit dem, wie sich die meisten charakterisieren, die sich als hochsensibel empfinden. So mache die ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit sie zu einem «besonders bewussten Menschen», sagt Fehr. Sie denke viel nach, könne gut in andere hineinfühlen, und die Leute würden ihr schnell persönliche Dinge anvertrauen. Einen Hang zur Esoterik, den manchen mit der Selbstdiagnose Hochsensibilität nachgesagt wird, will sie bei sich aber nicht feststellen. «Ich bin einfach überzeugt, dass ich intensiver fühle als andere.»

«Ich habe gedacht: Was stimmt nicht mit mir? Warum halte ich so wenig aus?»

Ihre Freunde würden diese Einschätzung akzeptieren, sagt Fehr. Ebenso ihr Partner, mit dem sie seit vier Monaten zusammen ist. Bei der Arbeit hingegen wisse niemand um ihre Hochsensibilität. «Ich nehme mir auch keine Sonderrechte heraus, mache nicht vermehrt Pausen oder so.»

Seit einigen Monaten tauscht sich Fehr im Selbsthilfzentrum Uster mit anderen aus, die sich ebenfalls als hochsensibel empfinden. Dabei sucht sie nicht Hilfe, sondern will selber helfen, wie sie sagt. «Hochsensibilität



Ohne Schutzülle: Hochsensible sagen von sich, dass sie Geräusche, Düfte oder Stimmungen intensiver wahrnehmen als andere.

Nicolas Zovni

ist keine Krankheit, sondern eine Gabe, die man nutzen soll – auch wenn sie manchmal Probleme bereitet.»

Fehr ist sich jedoch bewusst, dass die Bezeichnung Hochsensibilität für viele als Ausrede für fehlenden Willen und mangelhafte psychische Robustheit gilt. Und dass kein Hausarzt oder Psychiater diese Diagnose stellen wird. «Mir gibt es aber eine Erklärung für mein Anderssein. Das hilft mir», sagt sie. Die Panikattacken etwa seien fast ganz verschwunden. «Wenn ich in eine Situation komme wie beim Bewerbungsgespräch, weiss ich, warum mein Magen so empfindlich reagiert. Manchmal reicht das schon, und ich beruhige mich wieder. Ansonsten bleibe ich auf jeden Fall ruhiger und sage nur, dass ich kurz auf die Toilette müsse. Auf jeden Fall mache ich mir keine Vorwürfe mehr.»

Raphael Brunner

*Name geändert

SELBSTDIAGNOSE: «HOCHSENSIBEL»

Viele fühlen sich betroffen, Ärzte aber sind skeptisch

Hochsensibilität bezeichnet das Phänomen, dass manche Menschen Sinneseindrücke stärker wahrnehmen als andere: zum Beispiel Lärm, Licht, oder elektromagnetische Wellen. Auch Gerüche, Schmerzen oder Stimmungen von Mitmenschen können solche Reize sein. Manchmal wird in diesem Zusammenhang auch von Hochsensitivität, Hypersensibilität oder Überempfindlichkeit gesprochen, die Terminologie ist aber nicht einheitlich.

Als Begründerin der Hochsensibilitätsforschung gilt die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron. Sie geht davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen betroffen sind. Allerdings sind weder die Definition des Begriffs noch mögliche Ursachen neurowissenschaftlich geklärt. Ein Ansatz ist, dass der Thalamus –

ein Teil des Zwischenhirns – bei manchen Menschen mehr Reize als «wichtig» einstuft als bei anderen.

Hochsensibilität gilt dabei nicht als Krankheit oder psychische Störung, sondern eher als Charakterzug, der Betroffenen in vielen Situationen des gesellschaftlichen Lebens Mühe bereitet. Es gibt aber auch positive Seiten. Psychologin Aron etwa schreibt Hochsensiblen ausgeprägte Kreativität, gute Intuition und herausragende soziale und psychologische Fähigkeiten zu.

Diagnose über Selbsttests

Da Betroffene bei Medizinern oft auf Skepsis stossen, schliessen sich viele zu Gruppen zusammen. Am Selbsthilfzentrum Uster habe die Nachfrage nach solchen Zusammenkünften stark zugenommen, sagt Lei-

ter Antonis Purnelis. Pro Woche treffen sich im Zentrum vier Gruppen, die sich mit dem Thema Hochsensibilität befassen. «Wie es scheint, nimmt die Zahl der Menschen, die sich als hochsensibel empfinden, stark zu», sagt Purnelis. Die Diagnose Hochsensibilität fallen die meisten Betroffenen selbst mithilfe von Tests auf Internetseiten wie www.hochsensibilitaet.ch oder www.zartbesaitet.net. Diese sind jedoch unterschiedlich komplex, und viele Psychologen warnen davor, deren Ergebnisse als absolut zu nehmen. rbr

Betroffene, die sich mit anderen Hochsensiblen austauschen wollen, finden Gleichgesinnte über das Selbsthilfzentrum Uster: Telefon 044 941 71 00, info@selbsthilfzentrum-zo.ch, www.selbsthilfzentrum-zo.ch.

Bittere Pille für Gegner des Aabach-Ausbaus

USTER Es gibt schlechte Nachrichten für die Gegner des Aabach-Ausbaus in Uster: Sie haben ihre Beschwerde gegen den 3-Millionen-Kredit zu spät eingereicht, weshalb das Bundesgericht jetzt gar nicht auf sie eingetreten ist.

Im Juli 2016 bewilligte der Zürcher Kantonsrat einen Nettokredit von rund 3 Millionen Franken für den Ausbau des Aabachs im Abschnitt Zellweger-Wehr bis zur Brücke Weieralle in der Stadt Uster. Primär ging es dabei um den Hochwasserschutz. Mit dem Ausbau soll verhindert werden, dass der Aabach in diesem Bereich bei extremen Unwettern über die Ufer

tritt und die linksufrigen Quartiere überschwemmt – was bisher aber noch nie geschehen ist. Das Projekt des Amts für Abfall, Wasser, Energie und Luft soll aber nicht nur den Hochwasserschutz verbessern, vielmehr soll auch der bestehende schmale Fussweg verbreitert und auf einem tieferen Niveau, näher am Aabach, angelegt werden.

Näher ans Wasser

Mit Sitzstufen wird durch den Ausbau das Wasser zudem zugänglicher und erlebbar gemacht. Dadurch muss jedoch ein Teil der einst unter Schutz gestellten Ufervegetation weichen. Eine naturnahe Bepflanzung sowie artenreiche Magerwiesen sollen diesen Eingriff mindern. Durch

den Abbau der vorhandenen Schwellen – dies ein weiteres Ziel des insgesamt 4,6 Millionen Franken teuren Projekts – soll dazu beitragen, dass der Bach für Fische und andere Wasserlebewesen passierbar wird. Von den Sanierungskosten von insgesamt 4,6 Millionen Franken übernimmt der Bund einen Anteil von 1,6 Millionen.

Gegen den vom Kantonsrat gesprochenen 3-Millionen-Franken-Kredit erhoben insgesamt 64 Personen eine Stimmrechtsbeschwerde ans Bundesgericht. Sie wahren sich darin, dass für die Sanierung um Aabach gesetzlich geschütztes Ufergehölz gerodet werden soll, wo sich seltene und geschützte Tiere aufhalten.

Das Bundesgericht ist nun auf die Beschwerde der Gegner des Aabach-Ausbaus gar nicht eingetreten, weil diesen ein fataler Fehler unterlaufen ist. Sie haben die Frist zur Einreichung der Beschwerde verpasst, weil sie davon ausgingen, dass die Fristen vom 15. Juli bis 15. August wegen den Gerichtsferien stillstehen. Was sie übersehen haben: Bei Verfahren in Stimmrechtsachen gilt dieser Fristenstillstand nicht.

Damit «ist die erst am 12. September 2016 der Post übergebene Beschwerde klarerweise verspätet eingereicht worden, nachdem die Beschwerdeführer vom angefochtenen Beschluss bereits am 15. Juli 2016 Kenntnis erhalten haben», so das Urteil aus Lausanne. Urs-Peter Inderbitzin

In Kürze

NEUER INHABER FÜR GARAGE IN WERRIKON

Die Garage Gemperle in Werrikon wird neu von Manuel Fehler unterlaufen ist. Sie haben die Frist zur Einreichung der Beschwerde verpasst, weil sie davon ausgingen, dass die Fristen vom 15. Juli bis 15. August wegen den Gerichtsferien stillstehen. Was sie übersehen haben: Bei Verfahren in Stimmrechtsachen gilt dieser Fristenstillstand nicht.

MÖNCHALTORF FRAUEZMORGE IM MÖNCHHOF

Am Samstag, 5. November, findet von 9 bis 11 Uhr im Mönch-

hofsaal die Veranstaltung mit dem Titel «Entdecke die Schatztruhe in dir» statt. Eintritt mit Frühstück kostet 20 Franken. Anmelden kann man sich bis 2. November unter frauezmorge-moenchaltorf@gmx.ch oder Telefon 044 948 16 15. zo

VOLKSSCHIESSEN DES SCHÜTZENVEREINS

Am Samstag, 5. November, findet wiederum das Volksschiessen des Schützenvereins Mönchaltorf statt. Interessierte können Dreiergruppen bilden und sich online anmelden unter der Adresse www.sv-moenchaltorf.ch. Fragen beantwortet Charles Vogt unter charles@vogt-ec.com oder Telefon 044 994 95 04. zo