

Monika Richrath hat Angst vor Kindern. Sie sitzt in der S-Bahn Richtung Bonner Innenstadt. Als eine Grundschulklasse einsteigt und wild durcheinanderschnartert, versteift sich die 50-Jährige fast unmerklich. Sie starrt aus dem Fenster, versucht das Stimmengewirr zu ignorieren. Doch das Kinderlachen dröhnt in ihrem Kopf um ein vielfaches lauter als in den Ohren der anderen S-Bahn-Fahrer. Denn Monika Richrath ist hochsensibel.

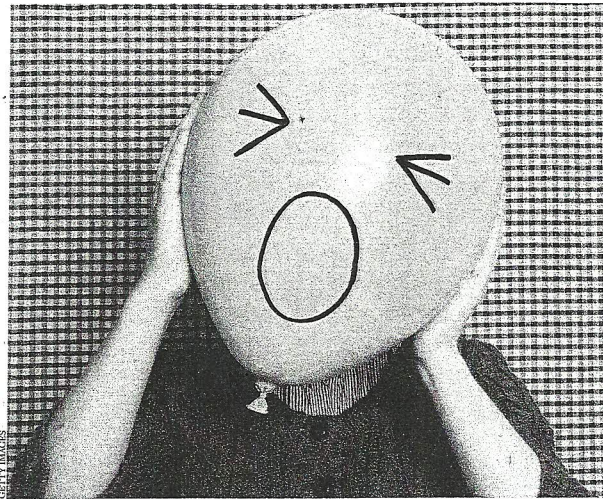
Dieser Ausdruck wurde durch die US-Psychologin Elaine Aron in den Neunzi-

VON MONA CONTZEN

gerjahren geprägt, doch eine allgemein anerkannte medizinische Definition gibt es bis heute nicht. Trotzdem nehmen Aron zufolge schätzungsweise 15 bis 20 Prozent der Menschen mehr und intensiver wahr als andere. Eine neurologischen Besonderheit ist der Grund dafür, dass sämtliche Reize aus der Umwelt ungefiltert auf sie einprasseln. Alltagssituationen können so zur Qual werden.

Monika Richrath hat einen Hang zum Grübeln, sie denkt viel über die Zukunft nach, über die Gesellschaft, über die Umwelt. Als eine Freundin ihre Gläser nicht ordentlich gespült fand, hat sie sich eine Woche lang damit beschäftigt. Bei zu viel Bewegung um sie herum wird ihr schwindelig. In einer unordentlichen Wohnung fühlt sie sich von den Dingen bedrängt. Wenn in einer Kneipe alle durcheinanderreden, kann sie keinem Gespräch mehr folgen. „Für mich ist das total verwirrend. Die anderen Gespräche im Hintergrund schalten sich einfach nicht ab“, sagt sie.

Ein einfacher Gang durch die Stadt kann für die Bonnerin zur Kraftprobe werden. Baustellenlärm fühlt sich an, „als würde sich eine Turbine in meinem Kopf drehen“. Bei Rap-Musik meint sie, jemand würde sie „mit Tönen beweren“ – bis sie sogar körperliche Schmerzen empfindet. Beim Warten an der Ampel unterbricht Monika Richrath jede Unterhaltung, die Gespräche anderer Passanten lenken sie zu sehr ab.



Als ob der Kopf platzen wollte – auf Hochsensible prasseln sämtliche Reize und Alltagsgeräusche ungefiltert ein

Sie trifft sich mit einer Freundin zum Mittagessen in einem Selbstbedienungsrestaurant, huscht schnell am Buffet vorbei, um den vielen Menschen zu entkommen. Dabei wirkt Monika Richrath eigentlich durchaus kontaktfreudig. Sie lacht viel und gerne. Aber ihre Worte wählt sie mit Bedacht, sie starrt oft ins Leere. Jahrelang konnte sie Menschen nicht in die Augen sehen. „Mich bringt das durcheinander“, sagt sie. „Wenn ich jemanden ansehe, kann ich nicht nachdenken.“ Doch auch ohne Augenkontakt muss sie das Restaurant schon bald wieder verlassen. Zu anstrengend ist es für sie, sich zwischen Tellerklappern und Gelächter auf ein einzelnes Gespräch zu konzentrieren.

Der zusätzliche Input von außen erhöht bei Hochsensiblen das Stresslevel. Irgendwann war bei Monika Richrath die Grenze des Ertragbaren erreicht: Sie konnte nicht mehr schlafen, nicht mehr arbeiten, litt ständig unter Erschöpfungszuständen. Zum Arzt wollte sie nicht ge-

hen, weil sie dachte „die glauben mir sowieso nicht“.

Ihr ganzes Berufsleben lang war Monika Richrath mindestens einmal im Monat krank – in guten Monaten nur zwei Tage, in schlechten zwei Wochen. Wenn sie im Büro war, hat die Sekretärin für zwei gearbeitet, um ihre Fehlzeiten auszugleichen. Der erste Burnout ließ nicht lange auf sich warten. Nach dem dritten hat Monika Richrath zwei Jahre gebraucht, um wieder auf die Beine zu kommen – und etwas in ihrem Leben zu ändern. Sie fing an, sich mit Persönlichkeitstests zu beschäftigen, stieß schließlich auf eine Internetseite zum Thema Hochsensibilität. „Das war wie eine Offenbarung. Ich habe mich mein ganzes Leben lang anders gefühlt. Jetzt wusste ich: Ich fühle mich nicht nur anders, ich bin anders“, sagt sie heute.

Dabei wollen Betroffene keinesfalls als krank gelten. „Man muss nur wissen, dass man nicht das gleiche Leistungspotenzial hat wie andere. Man muss einfach für

Wenn sogar Kinderlachen Schmerzen verursacht

Für hochsensible Menschen kann die Umwelt zur Qual werden. Die Bonnerin Monika Richrath ist so ein Fall. Ein Porträt

Auszeiten und Entspannung sorgen.“ Das hat Monika Richrath inzwischen gelernt. Der Weg war lang und mühsam, doch mittlerweile achtet sie besser auf sich, macht Gymnastik, gönnt sich öfter ein Nickerchen, arbeitet im Garten an der frischen Luft, beobachtet die Vögel mit einem kleinen Fernglas. Sie umgibt sich mit freundlichen gelben Wänden. Wohin man auch blickt in ihrer Wohnung, stechen Postkarten mit aufmunternden Sprüchen ins Auge. Ihre Arbeit gestaltet sie nach ihren Bedürfnissen, seit sie sich selbstständig gemacht hat. „Früher wollte ich gerne sein wie andere Menschen und nicht so empfindlich. Ich hatte den Anspruch, gut zu funktionieren. Heute stellen sich solche Fragen nicht mehr.“

In einen Büroalltag wird die 50-Jährige nie zurückkehren, Großveranstaltungen wie Fußballspiele sind sowieso tabu, sie meidet aber auch Konzerte oder Straßenfeste. Was für ihre Partnerin der Inbegriff von Lebensfreude ist, das ist für Monika

Richrath manchmal das pure Grauen. Auch wenn sie selbst ihre „Andersartigkeit“ immer wieder erwähnt, so will Monika Richrath dennoch als „normal“ gelten. Zu groß ist die Angst davor, „ein Freak“ zu sein, egal ob es so etwas wie eine menschliche Norm gibt oder nicht.

Auffällig ist, dass sich vor allem Frauen zwischen 40 und 60 Jahren zur Hochsensibilität bekennen. Sich das selbst einzugestehen sei vor allem ein Problem von Männern, weil Empfindlichkeit immer mit dem klassischen Frauenbild assoziiert werde, vermutet Michael Jack vom Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. „Ich bin ein ganz normaler Mensch mit bestimmten biologischen und emotionalen Bedürfnissen“, formuliert Monika Richrath schließlich.

Der Eiertanz um die Begrifflichkeiten zeigt, wie schwer das Phänomen Hochsensibilität zu fassen ist – für die Umwelt, die Medizin und letztlich auch die Betroffenen. Jeder Hochsensible tickt anders,

reagiert auf bestimmte Reize stärker als auf andere und geht auch anders mit dem Phänomen um. Wenn das intensive Erleben der Sinneseindrücke zu einer Reizüberflutung führt, seien die Menschen häufig durch die Umwelt überfordert, sagt Siegfried Guggel, Professor am Uniklinikum Aachen. Hinzu komme dann eine psychische Komponente – Rückzug, psychosoziale Belastungen, Überforderung. „Es erfordert eine hohe Anpassungsleistung, wenn man mit so einer empfindlichen Hardware auf die Welt kommt“, sagt der Psychologe.

Monika Richrath sieht die Hochsensibilität mittlerweile positiv – als Begabung. „Im sozialen Umgang und bei der Kommunikation ist das sehr nützlich. Ich kann gut zuhören, das Leid anderer tragen.“ Das helfe bei ihrer Tätigkeit als Coach. „Hochsensibilität ist für mich eine Heimat, die mich antreibt und motiviert.“ Die Empfindlichkeit sei dabei wie ein sechster Sinn. „Wenn ich mich an eine große Kreuzung stelle, nehme ich lauter Beinahe-Unfälle wahr“, versucht sie zu erklären.

Wenn ihre Sinne wieder einmal von Reizen überflutet sind, fährt Monika Richrath mit der Fähre auf die andere Rheinseite. Ihre Züge entspannen sich, sobald sich die Geräusche der Stadt entfernen und nichts mehr zu hören ist als der Wind und das leise Plätschern der Wellen. Die Rheinaue ist für sie „wie eine Insel“, hier gibt es Platz und Ruhe. Zu Hause, zwischen den gelben Wänden, verschafft sie sich und ihren Kunden mit der Klopftechnik „Emotional Freedom Techniques“ Raum zum Atmen. Das Klopfen auf bestimmte Meridianpunkte soll Stresssituationen mildern und Blockaden auflösen.

Für Monika Richrath ist die Technik zum täglichen Ritual geworden. Konzentriert sitzt sie vor einer Tasse mit grünem Tee, klopf auf Handkante, Schläfe, Schlüsselbein und andere Punkte, während sie sich immer wieder sagt, dass sie trotz ihrer Fehler ein liebenswerter Mensch ist. Und genau das ist die Botschaft, die sie auch in die Welt tragen möchte: „Es geht darum, dass man sich selbst anders behandelt, nicht, dass andere mich anders behandeln.“