

## **Ein Auszug über einen sehr interessanten Artikel in Bezug auf HOCHSENSIBILITÄT, AUTISMUS UND NEURODIVERSITÄT**

Elaine Aron stellt in diesem Artikel klar, dass es sich laut der Gehirnforschung bei Hochsensibilität und Autismus um zwei völlig unterschiedliche Phänomene handelt. Aber auch, dass es Gemeinsamkeiten gibt.

Hochsensibilität und das Autismus-Spektrum sind Begriffe, die Unterschiede in der Funktionsweise von Gehirnen beschreiben, die diese atypisch machen. Ein Krankheitsbild bedeutet, dass jemand beeinträchtigt ist oder leidet. Doch wir haben deutlich gemacht, dass Menschen mit einem hochsensiblen Gehirn weder beeinträchtigt sind noch leiden. Ebenso empfinden sich viele Menschen, die dem Autismus-Spektrum zugeordnet werden oder bei denen ADHS diagnostiziert wurde, fälschlicherweise als Teil eines Krankheitsbildes. Ihre besonderen Eigenschaften, die neurologische Andersartigkeit, mögen ungewöhnlich sein, können aber wertvolle Beiträge zur Gesellschaft leisten. Sie fühlen sich weder beeinträchtigt noch leiden sie, sondern sehen sich einfach als anders. Die „Neurodiversitätsbewegung“ stellt sich die Frage, warum der Großteil der Gehirnunterschiedlichkeiten (welche nicht von Verletzungen oder Krankheit herrühren) nicht als einzelne Variationen menschlicher Erfahrung gesehen werden können, anstatt diese als Krankheitsbilder zu betrachten.

Das Problem, das sich rund um Krankheit und Andersartigkeit ergibt, ist derselbe Konflikt, den wir auch bei der Hochsensibilität erleben: Wir versuchen, uns einer Mehrheit zu erklären, die diese Fähigkeit nicht besitzt und sie mitunter als Schwäche oder sogar als Krankheit betrachtet. Hochsensible Menschen machen etwa 20 % der Bevölkerung aus und gehören damit eindeutig nicht zum Durchschnitt oder zur Norm. Doch letztlich sind alle Gehirne auf ihre Weise unterschiedlich, und manche unterscheiden sich eben stärker als andere.

Ich persönlich bestreite nicht, dass einige neurodivergente Gehirne zu tatsächlichen Beeinträchtigungen führen können, die das Leben stark einschränken und nur schwer oder gar nicht zu überwinden sind. Auch wenn einige Vertreter der neurodivergenten Perspektive alles ausschließlich als Diversität betrachten und nicht als Krankheit einstufen, teile ich diese Ansicht nicht uneingeschränkt. Diese Haltung hat wiederum dazu geführt, dass sich manche gegen die neurodivergente Perspektive stellen, mit dem

Argument, dass ein fehlendes Krankheitsbewusstsein dazu führen könnte, dass keine angemessene Behandlung angeboten wird. Letztendlich gibt es bei diesem Thema immer zwei Seiten, nicht wahr?

Das Wichtigste ist, sich den Fragen zu widmen, die durch das Konzept der Neurodiversität aufgeworfen werden: Können wir Vielfalt akzeptieren, ohne Unterschiede sofort als Krankheit zu klassifizieren? Warum müssen wir Unterschiede immer pathologisieren? Können wir erkennen, dass die meisten Unterschiede im Gehirn, auch wenn sie Herausforderungen mit sich bringen, gleichzeitig Vorteile bieten, die der Menschheit zugutekommen und den Wert dieser Neurodiversität verdeutlichen? Bei der Hochsensibilität ist das zweifellos der Fall.

Die Vorteile der Neurodiversität, einschließlich der besonderen Stärken und Vielfältigkeit, welche die Hochsensibilität mit sich bringt, sind zweifellos real. Damit diese Vorteile jedoch tatsächlich genutzt werden können, müsste die Gesellschaft Vorurteile abbauen, das diagnostische Etikettieren reduzieren und den Druck verringern, der entsteht, wenn Vielfalt ausschließlich als Beeinträchtigung betrachtet wird.

Ich möchte noch einmal ganz deutlich machen, dass ich keineswegs behaupten möchte, hochsensible Menschen seien mit Personen aus dem Autismus-Spektrum gleichzusetzen, wie es manche tun. Es gibt jedoch Menschen, die sowohl hochsensibel als auch autistisch sind. Gleichzeitig gibt es solche, die ausschließlich hochsensibel oder autistisch sind, und andere, die keines von beidem sind. Jede Persönlichkeit setzt sich aus weit mehr als einem einzigen Merkmal oder einer Gehirnvariante zusammen. Hochsensible Menschen können zudem andere Eigenschaften aufweisen, wie etwa „High Sensation Seeking“. Dennoch zeigt die Forschung, dass die typische Gehirnfunktion von HSPs und Menschen aus dem Autismus-Spektrum in zentralen Punkten tatsächlich unterschiedlich ist.

Was ich damit ausdrücken möchte, ist mein Wunsch, dass wir als hochsensible Menschen unser Denken so weit öffnen, dass wir unser Verständnis und unser Gemeinschaftsgefühl auch denen entgegenbringen, die aufgrund ihrer Neurodivergenz Diskriminierung oder Benachteiligung erfahren. Genauso wie die Gesellschaft, auch wenn es noch ein fortlaufender Prozess ist, gelernt hat, Menschen in anderen

Bereichen, die mit Vorurteilen konfrontiert sind, mehr Unterstützung und Anerkennung zu geben.

Wir werden sicher auf Meinungsverschiedenheiten und Konflikte stoßen, wenn es um das Thema Neurodiversität geht. Ich hoffe, dass wir als hochsensible Menschen versuchen können, unseren Ärger zu mildern, der entstehen kann, wenn extreme Positionen vertreten werden: „Wir sind völlig normal!“ oder „Du leidest eindeutig an einer Krankheit!“. Unsere Kultur neigt dazu, sich auf Extreme zu fokussieren.

Dabei sollten wir uns bewusst machen: Menschen vertreten extreme Positionen meist, weil sie sich bedroht fühlen. Manche haben ihre Forschung oder berufliche Laufbahn auf diesen Ansichten aufgebaut. Andere fühlen sich in ihrem Selbstverständnis unfair angegriffen. Ich wünsche mir, dass HSPs dazu beitragen können, diese Spannungen zu entschärfen, indem sie beiden Seiten mit Respekt zuhören. Vor allem den zugrunde liegenden, zutiefst menschlichen Bedürfnissen, und nicht nur denen, die „auf unserer Seite“ stehen.

Können wir, im Interesse eines größeren menschlichen Miteinanders, der Welt zeigen, wie man verbindet statt bewertet? Könnten wir ein Vorbild darin sein, Brücken zu bauen und Gräben zu überwinden?

### **About High Sensitivity, Autism, and Neurodiversity**

April 26, 2017 by Elaine Aron