

# Der kleine Bund

## Ist «hochsensibel» einfach eine Modediagnose?

**Interview zu Hochsensibilität** Der Berner Wissenschaftler Patrice Wyrch räumt in seinem Buch mit Vorurteilen auf: Wer besonders viel wahrnehme, sei nicht bloss überempfindlich.

Mirjam Comtesse

**Herr Wyrch, wir sind doch alle feinfühlig. Was unterscheidet hochsensible Menschen von normal sensiblen?**

Zuerst einmal spreche ich lieber von «Neurosensitivität». Das ist wissenschaftlich genauer, denn bei Neurosensitiven zeigt sich eine erhöhte Hirnaktivität, wenn es um die Wahrnehmung und Verarbeitung von Umgebungsreizen geht. Das Wort «hochsensibel» vermeide ich auch deshalb, weil es einen negativen Beiklang hat, es tönt nach «überempfindlich».

**Was ist falsch daran?**

Wenn man Artikel über Hochsensible liest, bekommt man den Eindruck, dass diesen Menschen alles schnell zu viel ist. Das kann der Fall sein, doch es ist nur ein Teil der Wahrheit.

**Was ist der andere Teil?**

Es gibt vier Facetten von Neurosensitivität. Erstens haben Neurosensitive eine erhöhte Wahrnehmung, was sich in der Insula zeigt. Dieses Hirnareal ist für das generelle Bewusstsein zuständig. Zweitens ist die Empathie besonders gross, wobei die Spiegelneuronen überdurchschnittlich aktiv sind. Drittens werden Informationen tiefergründiger verarbeitet, was mit einer erhöhten Kreativität einhergeht. Die erhöhte Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen bringt eine Schattenseite mit sich, was sich in der vierten Facette spiegelt: der erhöhten Anfälligkeit für Überstimulation.

**Das heisst?**

Die Betroffenen mögen es nicht, zu vielen Reizen auf einmal ausgesetzt zu sein. Sie müssen sich zurückziehen können, vielleicht in einen abgedunkelten Raum gehen oder in die Ruhe der Natur.

**Man hat den Eindruck, dass sich immer mehr Leute als «hochsensibel» oder eben «neurosensitiv» bezeichnen. Handelt es sich um eine Modediagnose?**



Der Berner Patrice Wyrch setzt sich für einen besseren Ruf von Neurosensitiven ein. Foto: PD

Neurosensitivität ist keine Krankheit, sondern ein fundamentales Persönlichkeitsmerkmal. Seit einem Jahrhundert werden in der Wissenschaft ähn-

liche Merkmale benannt, einfach mit anderen Begriffen, zum Beispiel «Introversion». Es gab also schon immer Menschen mit unterschiedlichen Wahr-

mungslevels. Aber ich kann mir gut vorstellen, dass sich heute in einer Welt voller digitaler Reize schnell eine Überstimulation zeigt.

### Zur Person

Patrice Wyrch (34) betreibt die Firma Neurosensitivity Services. Bis Mai 2020 war er Doktorand und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Organisation und Personal der Universität Bern. In seiner Dissertation erforschte er Neurosensitivität im Unternehmenskontext. Mit seinem Buch «Neurosensitivität» will er Verständnis für Menschen mit erhöhter Wahrnehmung wecken. (mj)

### Hat Neurosensitivität auch Vorteile?

Ich habe in meiner Dissertation an der Uni Bern Neurosensitivität im Kontext von Unternehmen erforscht. Dabei konnte ich anhand empirischer Daten zeigen, dass diese Menschen sich überdurchschnittlich sozial verhalten. Auch ihre Innovationsfähigkeit kann für Firmen attraktiv sein. Gleichzeitig neigen sie weniger zu Selbstüberschätzung.

### Trotzdem: Es scheint schwierig, in einem Unternehmen bestehen zu können, wenn einem schnell alles zu viel wird.

Gemäss zwei unabhängigen Stichproben können Neurosensitive sogar Topleistungen erbringen – falls sie Strategien gefunden haben, mit den schwierigen Aspekten ihrer erhöhten Wahrnehmung umzugehen.

### Welche Strategien sind das?

Körperliches und mentales Training – etwa in Form von Meditation – können helfen. Das Problem ist ja auch, dass Neurosensitive leicht die Gefühle von anderen internalisieren. Hat jemand in der Gruppe schlechte Laune, fühlen sie sich verantwortlich, etwas dagegen zu unternehmen. Wer achtsam ist, kann seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser von jenen der andern unterscheiden.

### Ist Neurosensitivität angeboren oder anerzogen?

Eine Studie der Queen Mary University of London kam zum Schluss, dass sie zu 50 Prozent

genetisch bedingt ist, zu 50 Prozent von der Umwelt abhängig.

### Viele Kinder in dysfunktionalen Familien sind Meister darin, Emotionen sofort richtig zu interpretieren. Sind sie nun neurosensitiv oder trainieren sie sich einfach etwas an, das für sie überlebenswichtig ist?

Man kann davon ausgehen, dass sie bereits mit einer erhöhten Wahrnehmung zur Welt gekommen sind, diese aber noch weiter verfeinern.

### Rund 20 Prozent der Bevölkerung sind gemäss Schätzungen erhöht neurosensitiv. Frauen eher als Männer?

Die Verteilung ist ausgeglichen. Aber Frauen vertrauen sich eher, ihre verfeinerte Wahrnehmung zu zeigen, weil beispielsweise Empathie in unserer Gesellschaft als typisch weiblich gilt.

### Sind Sie selber auch neurosensitiv?

Ja. Ich habe schon als Kind gehaut, dass ich anders bin. Mit 13 Jahren habe ich etwa in der Bibliothek in Bümpliz, wo ich aufgewachsen bin, den Bestseller «Emotionale Intelligenz» von Daniel Goleman ausgeliehen. Ich wusste sofort, dass ich darüber lieber nicht mit meinen Kollegen spreche, weil eine solche Lektüre als un männlich gegolten hätte. Ich hoffe, dass Neurosensitive heute mit mehr Verständnis rechnen können.

### Live-Talk mit Jaël

Wissenschaftler Patrice Wyrch diskutiert in einem Live-Talk mit der Berner Sängerin Jaël über Neurosensitivität. Jaël hat ihr neues Album dem «Sensibeli» gewidmet, einem Kind, das hochsensibel ist. Unter dem Titel «Sensibeli trifft Neurosensitivität» reden die beiden über den Alltag von Betroffenen und die wissenschaftliche Sicht aufs Thema. (mj)

Live-Talk: Do, 18. November, 20 Uhr, Livestream. Anmeldung: [www.patricewyrch.ch/live-talk](http://www.patricewyrch.ch/live-talk)

## Sie zerlegt die Corona-Skeptiker in drei Minuten

**Ausnahmekomikerin** Maren Kroymann nimmt es mit allen auf: Mit 72 Jahren ist sie auf dem Höhepunkt ihrer Karriere.

Geballter Dummheit wurde wohl noch nie so viel Raum gegeben wie in unseren Corona-Zeiten, in denen selbst dem verspultesten Virusskeptiker noch ein Mikrofon hingehalten wird.

Wie dem vernünftigerweise Widerstand leisten? Zum Beispiel mit dem feinen Humor der deutschen Komikerin Maren Kroymann: In ihrem jüngsten Sketch gibt die Schauspielerin eine Mathematik-Leugnerin, die zwei Bücher im Wert von über vierzig Euro für einen Bruchteil ihres eigentlichen Preises kaufen will. «Bitte sehr, stimmt so», meint die Mathe-Skeptikerin und legt etwas mehr als 15 Euro auf die Theke.

Was nun folgt, ist eine grossartige Nummer, in der das Corona-Leugnertum parodistisch auf

die Spitze getrieben wird. So etwa, wenn die Mathematik als «Fake-Wissenschaft» bezeichnet wird, mit welcher «die da oben uns schröpfen wollen». Kurz davor war vom Rechnen als Teil der «systemtreuen Kapitalismusmaschinerie» die Rede, womit das querfröntlerische Potenzial der allzu bekannten Corona-Ideologien vorgeführt wird. «Waren Sie dabei, als dieser Pythagoras seine Regeln aufstellte?», fragt die Kundin weiter. – «Ne, aber ...», meint die Buchhändlerin, gespielt von Jasna Fritzi Bauer – gefolgt von einem satten «Aha!» der Mathe-Leugnerin.

Der Sketch mit der Mathematik-Leugnerin stammt aus Maren Kroymanns eigenem Comedy-Format, das seit vier Jahren von der ARD ausgestrahlt wird.

In der ersten Folge der jüngsten, bereits fünften Staffel gibt Kroymann neben der Mathematik-Leugnerin auch noch den Host eines True-Crime-Podcasts, der selbst zur Mörderin wird, um das eigene «Blutspuren»-Format am Laufen zu halten. Ausserdem eine Grossmutter, die von ihrer Enkelin ins Influencing eingeführt wird – und mit der Produktion von Kirschkernkissen zu Meditationszwecken bald ein Imperium aufgebaut hat. Mit Produktion in der Türkei und Ehrungen als Kirschenkönigin durch Erdogan.

### Eigene Texte waren nicht vorgesehen

Aber trotz Hashtag #cherrygate und dazugehörigem Shitstorm wächst das Imperium von Kroy-

manns Kirschkernkissen-Oma laufend weiter: «Ja, ich habe zwei neue Werke eröffnet. Diese beiden Werke bedeuten Zukunft für fast 500'000 Angestellte – und für den Nachwuchs», sagte sie da, «unser jüngster Vorarbeiter ist gerade mal 11 Jahre alt.»

Maren Kroymann ist trotz eigenem Comedy-Format nicht so bekannt, wie sie es sein sollte: Die deutsche Comedian sei 72 Jahre alt und trete noch immer auf, «nicht schlecht für jemanden, bei dem das Wort «Rheuma» schon im Namen steht», meinte Hazel Brugger, als sie in diesem Oktober Kroymann beim deutschen Comedypreis eine Auszeichnung fürs Lebenswerk überreichte.

Maren Kroymann lachte mit – und wurde in ihrer Dankesre-



Maren Kroymann erhielt den deutschen Comedypreis für ihr Lebenswerk. Foto: Keystone

de für den Comedypreis grundsätzlich: Sie erzählte, warum sie als Comedian erst so spät auf dem Höhepunkt ihrer Karriere angekommen ist. Wie sie bei Dieter Hildebrandt erst nach mehreren Anläufen ihre eigenen Texte schreiben konnte, weil das bis dahin in der komischen Männerwelt einfach nicht vorgesehen war. Und sie schloss ihre Rede mit einem Rat an ihre jungen Kolleginnen, der einem eleganten Tritt in die Weichteile des Patriarchats gleichkam: «Ernährt euch gesund, macht Yoga, umarmt Bäume, habt guten Sex – einfach, damit ihr noch nicht tot seid, wenn euch die späte Ehrung erreicht», sagte Maren Kroymann da.

Andreas Tobler