

Zarte Seelen im Betrieb

Sie vertragen Druck nur schwer, verkümmern bei mangelnder Zusammenarbeit und steuern dann leicht auf einen Burnout zu – Hochsensible in der Arbeitswelt. Doch aufgrund ihrer Feinfühligkeit und ihres komplexen Innenlebens besitzen sie auch ein ungeheures Potenzial an Kreativität und Reflexionsfähigkeit – ein Reichtum, an dem sie selbst und ihre Arbeitgeber große Freude haben können, wenn er sich zeigen und ungehindert entfalten darf.

Jonas, Anfang 40, sitzt mir gegenüber, offen, gespannt, immer wieder unsicher lächelnd. Er erzählt von seiner Arbeit: dass er nicht mehr kann, seit zwei Monaten krankgeschrieben ist und nun die Kündigung bekommen hat. Er mag seine Arbeit und ist dabei sehr engagiert, aber im letzten halben Jahr habe er täglich mindestens zehn Stunden gearbeitet. Zudem komme er mit seinem Chef überhaupt nicht klar, der ein Macher und Macker sei. Mit dem ist nicht zu reden, von "etwas besprechen" keine Spur, Kooperation Fehlanzeige. Zuletzt arbeitete er im Großraumbüro und wenn jemand Hilfe oder einen Blick brauchte, sprang er sofort auf und kümmerte sich darum. Seine eigene Arbeit ließ er solange liegen...

Jonas weiß, dass er in seinem Beruf gut und zuverlässig ist. Er denkt gern voraus und hat oft innovative Lösungen parat, die vielleicht nicht immer gleich nachvollziehbar sind, aber wenn sie umgesetzt wurden, haben sie immer gepasst!. Leider ist seine Voraussicht und sein schnelles Erfassen von Zusammenhängen bei den anderen oftmals zuerst auf Ablehnung gestoßen, aber Tage später kamen die Kollegen dann plötzlich mit genau seiner Idee an und gaben sie für die ihre aus. So sind sie halt, die Kollegen, meint er, aber es enttäuscht und frustriert ihn schon.

Auf die Frage, wie er am liebsten arbeiten würde, sagt er "Ohne Druck! Ganz wichtig! Und in meinem Tempo. Also wenn ich eine Pause brauche, dass ich sie auch nehmen kann, egal ob 30 Minuten oder 2 Stunden. Ich arbeite so intensiv, da brauche ich einfach auch eine entsprechende Auszeit. Aber das geht im normalen Berufsalltag leider nicht. Und mehr Ruhe! Das Großraumbüro hat mir am Ende echt den Rest gegeben. Ja, und wenn ich es mir aussuchen könnte, dann würde ich am liebsten ohne Chef arbeiten. Wenn da immer einer hinter mir steht, das geht gar nicht gut, da bekomme ich richtig innerlich Stress."

Vor zwei Wochen ist ihm das Buch von Elaine Aron "Sind Sie hochsensibel?" in die Hände gefallen – und nun überlegt er, ob er vielleicht hochsensibel ist.

Mehr-Wahrnehmung

Hochsensitivität bzw. Hochsensibilität (siehe Artikel "Feingefühl", SEIN 6/2010) liegt bei zirka 15-20 Prozent aller Menschen vor und bedeutet, dass das Nervensystem deutlich mehr innere und äußere Reize wahrnimmt und diese Informationen intensiver und komplexer verarbeitet. Andrea Brackmann fasst es in ihrem Buch "Jenseits der Norm" zusammen als: mehr wahrnehmen – mehr fühlen – mehr denken. Die Bedürfnisse im Leben, und auch im Berufsleben, aber auch die Möglichkeiten und Gaben an das Leben sind vielfältiger, komplexer und spezifischer als bei nicht-hochsensitiven Menschen.

Schauen wir uns Jonas an, der sich leicht ablenken lässt, weil sein neuronales System viele auch scheinbar unwichtige Details wahrnimmt. Er kann nicht gut mit seinem Chef, da dieser Jonas' Kooperationsbedürfnis nicht erwidert. Die Kooperationsfähigkeit ist jedoch Ausdruck einer Kombination von sozialer Kompetenz (...andere Impulse bereichern mich) und dem Wunsch und Vermögen gute qualitative Arbeit zu leisten – beides Merkmale, die bei vielen Hochsensitiven zu finden sind. Gute qualitative Arbeit heißt auch, perfekt sein zu wollen (ein sehr typisches Merkmal!), führt allerdings bei Zeitdruck oder Überreizung zu innerem Druck, Überlastung, Burnout – der Grund für Jonas' Krankschreibung.

Jonas fällt es schwer sich abzugrenzen. Gerne ist er bereit, anderen zu helfen, selbst wenn dabei

seine eigene Arbeit liegenbleibt. In diesem Moment ist der andere wichtiger bzw. Jonas nimmt sich selbst nicht so wichtig – ebenfalls ein Merkmal bei vielen Hochsensitiven.

Abgrenzung ist eines der Hauptthemen hochsensitiver Menschen. Oftmals haben sie den Eindruck, nicht für ihr Recht eintreten zu dürfen, haben Angst davor, zu egoistisch zu wirken, oder die Befürchtung, den Kollegen zu überrollen.

Komplexe innere Vielfalt

Die Fähigkeit von Jonas, manches vorauszusehen, Dinge und Situationen frühzeitig zu erkennen und schnell Lösungen entwickeln zu können, weist auf die komplexe innere Vielfalt hin, über die ein hochsensitiver Mensch verfügt. Wenn allerdings diese Fähigkeit nicht genutzt werden kann, führt auch das unweigerlich zu Unzufriedenheit und Unterforderung. Mit dem gehörigen Maß an Kreativität und Reflexionsfähigkeit, das vielen Hochsensitiven zu eigen ist, können sie oftmals kritische oder belastende Situationen austarieren – vorausgesetzt, ihre Kreativität ist nicht von allzu viel Stress und Selbstunsicherheit getrübt.

Der komplexe innere Reichtum hochsensitiver Menschen fordert spezielle Berücksichtigung. Folglich brauchen sie bestimmte, individuell verschiedene Rahmenbedingungen, in denen sie gut arbeiten können. Das Wichtigste für eine zufriedenstellende Berufssituation ist daher zuerst das Erkennen der eigenen Hochsensitivität und die Anpassung der persönlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen an die Veranlagung: zum Beispiel die richtigen Arbeitsinhalte (sinnvolle Arbeit, komplexe Aufgaben, Berufung), ruhige Arbeitsatmosphäre, angenehme Lichtquellen, am besten Tageslicht, ausreichende Pausen, offene und ehrliche Kommunikation und möglichst individuell gestaltbare Arbeitszeiten.

Dies einzurichten ist meist ein behutsamer Prozess, der mit kompetenter Unterstützung gut zu meistern ist und in der Regel immer zu einer deutlich höheren Zufriedenheit und Effektivität im Beruf führt.

1juni2011

<http://www.sein.de/archiv/2011/juni-2011/zarte-seelen-im-betrieb.html>