

3 x 1 Familienticket für den Serengeti Park zu gewinnen



Foto: Serengeti Park Hodenhagen

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag zwischen Safari-Abenteuer und Freizeitspaß: Im Serengeti Park warten wilde Tiere, spannende Attraktionen und jede Menge Action auf die ganze Familie. Die Aller-Zeitung, Wolfsburger Allgemeine Zeitung und Peiner Allgemeine Zeitung ver-

sen 3x1 Ticket für jeweils bis zu 5 Personen – ideal für einen gemeinsamen Ausflug.



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten.

Teilnahmeschluss ist der 08.09.2026 um 12 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!

Die Tickets sind einmalig einlösbar bis zum 01.11.2026.

Feines Gespür – wann steckt Hochsensibilität dahinter?

Was ist das für ein Geruch? Wer spricht? Was dröhnt da so im Hintergrund? Wie ist die Stimmung im Raum? Manche Menschen nehmen die Details ihrer Umgebung besonders intensiv wahr und können Umweltreize nicht einfach ausblenden. Unter Umständen kann eine sogenannte Hochsensibilität dahinterstecken.

Laut Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, handelt es sich dabei um eine „überdurchschnittliche Empfindlichkeit des Nervensystems gegenüber inneren und äußeren Reizen“. Sie zeige sich beispielsweise in einem feinen Gespür für nonverbale und paraverbale Signale, etwa bei minimalen Abweichungen von Mimik und Tonfall.

HOCHSENSIBILITÄT, SOZIALE ANGST, ADHS: ÜBERSCHNEIDUNGEN MÖGLICH

„Ein solch ausgeprägtes Erleben kann allerdings auch andere Gründe haben“, so der Ärztliche Direktor der Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau. In verschiedenen Fällen kann es ihm zufolge Überschneidungen in Verhalten und Erleben geben, die Unterschiede werden aber recht schnell klar. Einige Beispiele:

► **Soziale Angst:** Es kann vorkommen, dass soziale Signale bei einer Angststörung ebenfalls sehr fein registriert werden, die Interpretation ist in dem Fall laut Häfner zufolge aber häufig von Furcht geprägt. «Zu bemerken, dass mich jemand seltsam anschaut, ist nicht das Gleiche wie die Annahme, die Person schaut so,



Wenn die Sinne auf «laut» stehen: Gedränge, Gerüche, Geräusche – Hochsensibilität kann dahinterstecken, muss aber nicht. Foto: Thomas Banneyer/dpa/dpa-mag

weil sie mich ablehnt», sagt er. ► **Nach traumatischen Erlebnissen:** Nach belastenden oder traumatischen Erfahrungen kann eine erhöhte Wachsamkeit auftreten, die unter Umständen dazu führt, dass Menschen besonders auf Details ihrer Umgebung achten und kleinste Abweichungen bemerken. Das liegt dem Facharzt zufolge aber vorwiegend daran, dass das Nervensystem in Alarmbereitschaft ist und «ständig nach Gefahr Ausschau hält».

► **ADHS:** Auch bei Menschen mit ADHS kann die Verarbeitung vieler Sinneseindrücke zu einer Reizüberlastung führen, ähnlich wie bei Hochsensibilität. Ein Tag mit vielen Sinneseindrücken löst dann unter Umständen ein starkes Bedürfnis nach Rückzug aus. Bei ADHS geht es jedoch nicht nur um die Wahrnehmung von Reizen, sondern vor allem um Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit und Impulse gezielt zu steu-

ern und zwischen verschiedenen Anforderungen zu wechseln.

HOCHSENSIBILITÄT: IN DER REGEL NICHT BEHANDLUNGSBEDÜRFTIG

Dem Facharzt zufolge reichen einzelne psychologische Muster wie „Ich bin schnell überreizt“ nicht aus, um auf Persönlichkeitsmuster, psychische Störungen oder Merkmale einer Neurodivergenz zu schließen.

Wichtig: Hochsensibilität ist keine psychische Störung und keine medizinische Diagnose. Sie wird als Persönlichkeitsmerkmal beschrieben und ist als solche in der Regel nicht behandlungsbedürftig. Das Konzept geht maßgeblich auf die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron zurück, die einen Fragebogen zur Erfassung entsprechender Merkmale entwickelte. Die Forschung dazu ist in vielen Bereichen aber noch nicht abge-

schlossen. Allgemein anerkannte diagnostische Kriterien gibt es somit bislang nicht.

Vielen Menschen kann Einordnung aber dabei helfen, „das persönliche Erleben besser zu verstehen und so zu erkennen, was einem guttut und wo die eigenen Grenzen liegen“, wie Steffen Häfner sagt. Wer sich durch die eigene Reizempfindlichkeit belastet fühlt, kann beobachten, in welchen Situationen Überforderung auftritt und welche Maßnahmen anschließend entlasten – etwa Rückzug, ausreichende Erholung oder ein bewusster Umgang mit sozialen Kontakten.

Zudem sollte nicht jede Form von Überforderung vorschnell als Hochsensibilität gedeutet werden. Womöglich sind auch psychische und körperliche Beschwerden Ursache für Beeinträchtigungen im Alltag. Hier ist eine fachliche Abklärung sinnvoll. (dpa)

93736/3

Schnell sein zahlt sich aus:

Jetzt bis Jahresende gratis lesen.

+ 60 € geschenkt



Wissen, was **Wolfsburg, Gifhorn, die Region und die Welt** bewegt.



Jetzt hier bestellen:
☎ 0800 12 34-902 (AZ) bzw.
0800 12 34-905 (WAZ)
📧 abo.WAZ-online.de/schnell26

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



☒ Ja, ich bestelle die ☐ AZ bzw. ☐ WAZ und lese bis zum Jahresende kostenlos!

Die Lieferung soll beginnen am: (spätestens am 15.11.2026) _____

☐ AZ/WAZ Digital (E-Paper mit vollem Zugriff auf AZ/WAZ+)
☐ AZ/WAZ (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf AZ/WAZ+)

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.) _____

Das Abonnement läuft bis zum 30. Juni 2027 und danach weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 45,90 Euro für AZ/WAZ Digital oder 64,90 Euro für AZ/WAZ. Wenn ich nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Ich erhalte die 60 Euro Geldprämie nach Eingang meiner Zahlung. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung.

D E _____
IBAN

Bankinstitut _____

Kundeninformationen
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der AZ bzw. WAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die AZ bzw. WAZ kann ich jederzeit telefonisch (AZ 0800 12 34-902; WAZ: 0800 12 34-905), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, AZ/WAZ, Leserservice, Michael-Clare-Str. 3, 38518 Gifhorn) oder per E-Mail (AZ: vertrieb@aller-zeitung.de; WAZ: vertrieb@waz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

Datum _____ Unterschrift _____