

Reizüberflutung - was ist das?

Der Begriff der

Reizüberflutung

ist in einer Welt, die uns zunehmend in atemraubendem Tempo eine schier unbegrenzt erscheinende Vielfalt an Bildern, Texten, Videos ... zur Verfügung stellt, allgegenwärtig.

Wir leben in einer reizüberfluteten Welt.

Der Begriff "Reiz" kann - je nachdem, welchen Berufsstand wir befragen - eine unterschiedliche Definition nach sich ziehen.

Für hier und jetzt:

"Ein Reiz ist etwas, was - vereinfacht - auf uns (ein)wirkt und auf den wir (bewußt oder unbewußt) reagieren."

Ein Reiz kann **von außen** kommen, z.B.:

- Das Wetter
- Die weiche oder kratzige Kleidung
- Mitmenschen
- Die Tageszeit.

Ein Reiz kann **von innen** kommen, z.B.:

- ein Schmerz
- Müdigkeit
- Stoffwechselprozesse
- Verdauungstätigkeit.

Ein Reiz kann **für jeden erkennbar** sein, z.B.:

- laute Musik
- Kälte | Wärme
- Menschenmengen.

Ein Reiz kann **nicht für jeden erkennbar** sein, z.B.:

- Gedanken
- Gefühle
- Überforderung.

Die Grenze, bei welcher

- **Anzahl von Reizen** oder bei welcher
- **Intensität von Reizen** oder bei welcher
- **Dauer von Reizen**

sich ein Mensch wohlfühlt - oder nicht mehr wohlfühlt - ist sehr unterschiedlich.

Hier gibt es - mit Ausnahme von massiven Reizbelastungen, die kein Mensch aushalten kann - keine echte Objektivität.

Die **Anzahl von Reizen**, die in einer bestimmten Zeiteinheit auf uns einprasseln, ist nur schwer objektiv zu benennen (sofern wir keine Nervenleitungsexpert:innen mit viel Versuchserfahrungen befragen möchten - für diesen Artikel verzichte ich mal darauf).

Denken Sie stattdessen nur mal an eine Autofahrt und daran, wie aufmerksam Sie alles um Ihr Fahrzeug herum beobachten und bewerten müssen und wie schnell Sie auf äußere Reize - jemand wechselt z.B. in Ihre Fahrspur - reagieren müssen.

Bei der Beschreibung der **Intensität von Reizen** gibt es ebenfalls zwischen den Menschen große Unterschiede. Der eine ist stundenlang auf einem Popkonzert und fährt danach beglückt nach Hause. Ein anderer hält sich nach fünf Minuten die Ohren zu und geht nach zehn Minuten - ebenfalls beglückt weil er / sie die Lautstärke hinter sich lassen kann.

Bei der **Dauer von Reizen** ist der Einfluss auf das Wohlbefinden ebenfalls nicht objektiv zu bewerten. Für den einen ist ein einminütiger schriller Pfeifton nicht auszuhalten, ein anderer

bemerkt diesen kaum.

Beim Erleben von Reizen kommt der Wahrnehmungsschwelle eine besondere Bedeutung zu.

Die Wahrnehmungsschwelle ist der Bereich, in dem ein Reiz wahrgenommen wird und dieser eine Reaktion auslöst.

Sie ahnen es sicherlich schon, dieser Bereich, diese Schwelle ist ebenfalls sehr individuell.

Viele hochsensible Menschen, die ich bisher begleiten durfte, beschreiben die eigene Reiz- oder Wahrnehmungsschwelle als niedrig.

Wenn wir hier genauer hinschauen, gibt es im Großen und Ganzen zwei Varianten:

1. "Niedrig" kann wahrgenommen werden im Vergleich zu anderen Menschen
2. "Niedrig" kann wahrgenommen werden im eigenen Erleben von z.B. Überforderung.

In beiden Fällen jedoch fühlen sich hochsensible Menschen nicht wohl.

Die Erkenntnis, dass die Mitmenschen scheinbar belastbarer sind, mehr und länger etwas aushalten können, weniger schnell ermüden oder sich gern an Orten aufhalten, wo man selbst keinerlei Wohlgefühl empfindet, kann am eigenen Selbstbewusstsein, der eigenen Selbstwahrnehmung nagen.

"Mir ist alles (sehr schnell) zu viel",

höre ich ebenfalls häufig in meiner Praxis.

Wir sind von Reizen umgeben. Fast alles in und um uns ist Reiz, kann ein Reiz sein.

Da das Nervensystem von hochsensiblen Menschen empfindsam ist, können Reize intensiver, langanhaltender und tiefer verarbeitet werden. Einige Reize können eine lange "Bearbeitungszeit" haben.

An dem Phänomen der Reizüberflutung können meiner Meinung nach in der heutigen Zeit viele Menschen leiden. Die hochsensiblen Menschen sind jedoch meiner Auffassung nach besonders gefährdet.

Weitere Infos Hochsensibilität

Sie haben Fragen zum Thema Hochsensibilität?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.