

Einkaufen ohne Reizüberflutung

Supermarkt als Leuchtturmprojekt gesucht, der eine „Stille Stunde“ für Hochsensible einführt

Von **Stefanie Pfäffle**

HEILBRONN Fast jeder kennt das: Es ist mal zu laut, das Licht ist zu grell, zu viele Gerüche – man fühlt sich überfordert. „Jetzt stellen Sie sich das hundertfach verstärkt vor“, bitet Karin Lorenz. Bei hochsensiblen Menschen wie ihr kann deswegen schon Einkaufen zum reinen Horrortrip werden. Deswegen sucht die Leiterin der Selbsthilfegruppe Hochsensibilität gemeinsam mit dem Bildungspark Heilbronn-Franken sowie diversen Vereinen und Verbänden einen Supermarkt im Stadt- und Landkreis Heilbronn, der eine stille Stunde einführt. Es laufen zumindest schon Gespräche, aber Unwissenheit erschwert die Suche.

Karin Lorenz hat eine Zeichnung mitgebracht. Links ist ein Männchen, auf den von allen Seiten verschiedene Reize, also etwa Geräusche, Licht und Bewegungen zu-

kommen – und abprallen. Rechts ist das Männchen kaum noch zu erkennen, weil all diese Striche und Wellen direkt in den Körper eindringen. „So geht es mir“, versucht sie Hochsensibilität zu erklären. „Alles, was um mich herum geschieht, nehme ich wie durch einen Verstärker wahr, nichts wird gefiltert, bis die Reizüberflutung das System völlig überfordert.“ Klares Denken verschwindet, manches verursacht körperliche Schmerzen. So geht es auch anderen neurodivergenten Menschen, etwa Autisten oder Leuten mit ADS und ADHS, alle Reize sind stets gleich wichtig, wichtiges zu filtern kostet enorme Kraft.

Musikdudelei Wenn im Supermarkt also Musik dudelt, Kunden hektisch umher wuseln, die Kasse und der Pfandautomat piepen, ist es einfach zu viel. Eine „stille Stunde“, wie es sie immer mehr in ganz



Für Hochsensible wie Karin Lorenz können die Eindrücke im Supermarkt schnell zu viel werden. Mit Fritz-Helmut Stockmar möchte sie ein Projekt starten. Foto: Pfäffle

Deutschland gibt, könnte da helfen. Fritz-Helmut Stockmar koordiniert im Kompetenzzentrum Inklusion des Bildungsparks ehrenamtlich Aktivitäten unter dem Motto „Heilbronn macht Zukunft barrierefrei“. „An Rollstuhlfahrer oder Sehbehin-

derte wird inzwischen meist gedacht, aber das sind genauso Barrieren“, erklärt er. Stockmar, Karin Lorenz und andere Betroffene gehen dafür auf Ladeninhaber zu. Konkret geht es darum, an einem Wochentag für einen bestimmten Zeitraum et-

was zu ändern: Licht dimmen, keine Musik und möglichst keine Durchsagen, keine lauten Gespräche, keine aktiven Displays, Geräusche an der Kasse reduzieren und Waren möglichst nicht einräumen. „Wir suchen ein Leuchtturmprojekt, einen Inhaber, der sich traut, damit die anderen sehen, es tut sich was.“

Gespräche laufen, es werden Informationen verteilt. Generell wäre es schön, wenn sich alle Orte mit Publikumsverkehr, auch etwa die Stadtbücherei, darüber Gedanken mache. „Wenn man erstmal einen Laden gefunden hat, in dem man sich wohl fühlt, fährt man dafür auch gerne ein paar Kilometer weiter“, weiß Karin Lorenz aus Erfahrung.

INFO Kontaktdaten

Weitere Infos bei Fritz-Helmut Stockmar, Telefon 0163 6770152, E-Mail helmut.stockmar@bildungspark.de und unter www.stille-stunde.com.