



Sind Frauen raum-sensibler?

Was ist Sensibilität

Sensibilität ist die Fähigkeit, verschiedene Reize wahrzunehmen. Diese werden über Nervenbahnen ins Gehirn geleitet und verarbeitet. Dabei werden sie interpretiert beziehungsweise in Eindrücke, Gefühle und Reflexe umgesetzt. Sensibel sein bedeutet umgangssprachlich Feinfühlig, Empfindsam Sein.

Wenn jemand sensibel ist, wird er gesellschaftlich oft als feinfühlig, empathisch aber auch als dünnhäutig und empfindlich bezeichnet. Diese Eigenschaften werden oft auch als typisch weibliche eingestuft.

Als Expertin für Wohnpsychologie und Raumausstatterin habe ich mich daher gefragt, ob Frauen raum-sensibler sind. Meine Erfahrungen, Überlegungen und Erkenntnisse habe ich nachfolgend zusammengefasst.

Sie leb(t)en in eigenen Welten

Evolutionär war es die Aufgabe der Frau und wurde in der Sozialisierung weitergegeben, dass sie gemeinsam mit anderen Frauen das Feuer hütete, die Kinder versorgte, die Behausung (Höhle) reinlich hielten... Der Mann war meist für Nahrung und Schutz verantwortlich.

Ob dies wirklich in genau dieser Rollenaufteilung geschah, ist jedoch nicht Teil meiner heutigen Überlegungen.

Quelle: [Geschlechterrollen - Forscher entzaubern die Steinzeit-Klischees \(deutschlandfunkkultur.de\)](#) *Altsteinzeit..., Höhlen in Südfrankreich und Nordspanien, Lascaux, Altamira häufig neben wunderschönen Tierbildern auch Handnegative...an den Größenverhältnissen der Finger, Männer- und Frauenhände zu erkennen...*

Dadurch entwickelte sich das geschlechtsunterschiedliche *Gesichtsfeld*.

Das Gesichtsfeld stellt den Gesamtbereich dar, in dem – ohne Zuhilfenahme von Augen- und Kopfbewegungen – visuelle Wahrnehmung möglich ist. Quelle: [Gesichtsfeld \(Wahrnehmung\) – Wikipedia](#)

Frauen und Männer nahmen also das Umfeld unterschiedlich wahr.

Mann und Frau: Sie leben in eigenen Welten

Quelle: [Mann und Frau: Sie leben in eigenen Welten \(hu-berlin.de\)](#)

So unterschiedlich sehen, hören, schmecken und riechen die Geschlechter





Frauen haben ein weiteres Gesichtsfeld als Männer, und sie können aus der Nähe kleinste Objekte erkennen und winzige Unterschiede in Form oder Farbe wahrnehmen. Auch ihr Sinn für Farben ist stärker ausgeprägt, da sich in ihrem Auge mehr Retinazapfen (Tageslicht-Sehzellen) befinden. Männer haben eine überlegene Fernsicht, können weit entfernte Punkte besser fixieren und Distanzen genauer abschätzen ... und es fällt ihnen leichter, Gestalten und Gegenstände vor einem Tarn-Hintergrund zu erkennen. All das erleichtert es ihnen, den räumlichen Überblick zu behalten. Aber kleine Details entziehen sich häufig ihrer Wahrnehmung. Frauen hören leisere Töne, reagieren schneller auf akustische Signale. Männer nehmen hohe Töne besser wahr und können sich auch bei Lärm auf ihr Gehör verlassen. Andererseits reagieren sie empfindlich auf schrille Frequenzen – beispielsweise in Frauen- oder Kinderstimmen. Männer können sich eine sensible Nase antrainieren, aber die bessere Nase haben eindeutig die Frauen. Sie nehmen feinste Geruchs- oder Geschmacksnuancen wahr.

Daher sind die weibliche und männliche Sinne unterschiedlich ausgeprägt. Vielleicht sind o.g. Fähigkeiten heute teilweise verschüttet, doch sie spielen bei der Wahrnehmung von Räumen eine ausgeprägte Rolle.

Kennen Sie das auch? Meine Oma hatte einen sogenannten „6.Sinn“ oder wie wir Kinder sagten, auch am Hinterkopf Augen, denn sie „wusste“ genau, obwohl von uns abgewandt oder gar in einem angrenzenden Raum, wenn wir Kleinen etwas Süßes aus dem „Himmelsfach“ stibitzen wollten ;-).

Manche Frauen haben einen guten Zugang zu ihrer Intuition, ihrem Bauchgefühl. Durch die Biologie der Frau, Kinder zu gebären und dann unmittelbar zu beschützen, sind ihre dafür benötigten Sinne anders ausgeprägt. Vermutlich nehmen Frauen daher oft, wenn sie einen Raum betreten, sehr viel bewusst wahr. Sie können nachträglich häufig kleinste Details beschreiben. In meinem beruflichen Alltag beobachte ich, dass Frauen meist viel sensibler in der Wahrnehmung von Farben und Mustern reagieren. Sie haben konkrete Vorstellungen in der Beschaffenheit von Raumtextilien und verfügen häufig über ein intuitives Wissen, was gut kombinierbar ist.

Was geschieht, wenn wir einen Raum betreten?

Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass die wahrgenommenen Impulse über das Auge ins Sehzentrum im Gehirn gelangen – doch damit ist es noch lange nicht getan, denn Farben, Formen, Erfahrungen werden in verschiedene Gehirnzentren geleitet. [Bildwahrnehmung: Wie entstehen Bilder? | Blickcheck](#)

Die dabei entstehenden E-Motionen aktivieren verschiedene Regionen, die für die Bewegung zuständig sind. So kommt es zu ganz geringen Körperbewegungen, auch wenn wir uns in Ruheposition befinden. [Auge & Bewegungssehen: ohne Cortex & Retina geht es nicht \(dasgehirn.info\)](#)

Ähnlich verläuft dies beim Hören und Riechen. Frauen nehmen manchmal kaum mehr wahrnehmbare Ausdünstungen von neuen Möbeln und Heimtextilien wahr.





Sie reagieren auf bestimmte Ton-Frequenzen sehr sensibel.

Das bedeutet, dass unser Körper all diese Reize verarbeiten muss, er ist also im Leistungs-Modus.

Daher spielt in der Raumgestaltung die sensorische Wahrnehmung eine immens wichtige Rolle. Ein Zuviel oder Zuwenig an sog. sensorischen Reizen können den weiblichen Körper stressen.

All diese Beobachtungen verstärken sich nochmals, wenn die Frau besonders wahrnehmungssensibel ist. Bei erhöhter Wahrnehmungssensibilität spricht man von **Hochsensibilität**.

Hochsensibilität kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Gemäß dem traditionellen Männerbild wird zudem Hochsensibilität bei Frauen sicher eher akzeptiert als bei Männern. Insofern könnte man durchaus sagen, dass Hochsensibilität einem weiblichen Prinzip entspricht. Doch macht es nach meiner Einschätzung mehr Sinn, nicht von einem weiblichen, sondern von einem hochsensiblen Prinzip zu sprechen, welches bei Frauen derzeit noch häufiger vorkommt als bei Männern. Quelle: [Hochsensibilität: eine Frage des Geschlechts? - My CMS \(hochsensibile.eu\)](http://hochsensibile.eu)

Im **wohnlichen Kontext** spricht man daher von einer höheren sensorische Verarbeitungssensitivität. Das heißt, hochsensible Frauen nehmen die Reize um sich herum intensiver wahr als ihre Geschlechtsgenossinnen. Während diese nebensächliche Eindrücke und Reize ausblenden können, fällt es den hochsensiblen Frauen schwerer, diese Reize zu filtern und zu verdrängen. **Gerüche, Licht, Geräusche und Farben** haben dann eine besonders starke Wirkung. Sensorisch hochsensible Frauen sind schnell von zu vielen Eindrücken irritiert und sehr **lärmempfindlich**. Andererseits können sie sich aber auch auf bestimmte Reize mehr einlassen und differenzierter wahrnehmen.

Wenn die Raumqualität nicht stimmt

Wenn die Raumqualität nicht stimmt, leiden hochsensible Frauen besonders stark unter den oftmals nicht auf den ersten Blick erkennbaren Raumstressfaktoren.

Doch was hilft hochsensiblen Frauen, ihr Nervensystem zu harmonisieren?

Sie sollten auf jeden Fall ihre **Wohn-Bedürfnisse** kennen, achtsam mit ihnen umgehen und diese auch vertreten. Dadurch sind sie weniger überfordert und überreizt. Je mehr sie aber über sich selbst wissen, umso besser können sie für sich selbst sorgen. Eine passende Umgebung und richtiges Handeln sind ausschlaggebend, damit eine hochsensible Frau sich wohlfühlt.

Mit diesen Tipps leben Hochsensible leichter

Mit **Achtsamkeitsübungen und Meditation** kann das Gedankenkarussell, mit dem viele zu kämpfen haben, in Schach gehalten werden.

Grundsätzlich soll eine kreativitätsfördernde und ausgewogene **Arbeits- und Wohnumgebung** geschaffen werden: Wohlfühlinseln, ruhige Plätzchen, an denen sich neue Inspiration sammeln





lassen und dazu angenehme Licht- und Temperaturverhältnisse und keine stressigen Außenreize tragen zu ein Wohlfühl-Wohnatmosphäre bei.

Als Expertin für Wohnpsychologie unterstütze ich Sie gern, Ihre individuelle Wohnatmosphäre zu schaffen, wo Sie rascher Stress abbauen, schneller abschalten und sich erholen können. Schreiben Sie mir einfach ein e-mail unter c.haselsberger@aon.at. www.raum-kunst.at

Bestimmt werden sich in vielen Punkten auch hochsensible Männer, die diesen Artikel lesen, angesprochen fühlen.

Deshalb lade ich Sie ein, liebe Frau, lieber Mann, liebes Paar, im **Seminar „Achtsam Wohnen“** ihre individuellen Wohnbedürfnisse für Ihre Innenräume kennenzulernen und achtsam zu gestalten. Gemeinsam mit meinem Kollegen Herrn Herbert Reichl – wir sind beide hochsensibel – möchten wir unsere langjährigen Erfahrungen mit Ihnen teilen. In der **Impulswoche** zu „Achtsam Wohnen“ erfahren Sie Genaueres.

Heute habe ich mich bewusst mit der Frage, ob Frauen raumsensibler sind, auseinandergesetzt und komme aufgrund meiner fast 40jährigen beruflichen Erfahrung in der Raumausstattung mit großem Augenmerk auf die Wohnpsychologie zu dem Schluss, dass den Frauen diese Sensibilität in der Raumwahrnehmung zunehmend abhanden kommt, während sich Männer öfter trauen, auf ihre innere Stimme zu hören, jedoch noch Veränderungen scheuen.

So zeigen auch psychologische Studien [Frauen und Männer unterscheiden sich in der sozialen Wahrnehmung \(psychologie-aktuell.com\)](http://psychologie-aktuell.com), dass Unterschiede zwischen den Geschlechtern in Persönlichkeit-Merkmalen und Fähigkeiten über die letzten Jahrzehnte systematisch abgenommen haben. Die egalitäre Erziehung, die größere Geschlechter-Fairness und der tolerantere Charakter der Gesellschaft führt zu einer Annäherung zwischen den Geschlechtern.

Letztendlich ist es jedoch wichtig, seine ganz persönlichen Innen-Räume kennenzulernen, um sie dann in den eigens kreierten Außenräumen wiederzufinden.

Ich freue mich, wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mir Ihre Meinung dazu mitteilen – schreiben Sie mir doch einfach ein mail an c.haselsberger@aon.at.

Bis bald wieder,

Die RaumKünstlerin

Ihre Christine Haselsberger

**ZUHAUSE ist ein Ort, den wir so gestalten,
wie es sich für uns leicht und gut anfühlt.**

