

Zukunftsblick

HEUTE WISSEN, WAS MORGEN GESCHIEHT!

SPÜREN SIE MEHR ALS ANDERE?

Hochsensibilität – Fluch und Segen zugleich

ORAKEL- SCHULE

Warum
Kartenlegen
funktioniert

EXKLUSIV
TALA
MOHAJERI
Entdecke die
Wildnis in dir

EMOTIONEN
Das 1x1 des
Liebesglücks

TESTEN
SIE SICH!
Wie hoch ist
Ihre spirituelle
Intelligenz?

ALBTRAUM
Wenn sich
ein Traum oft
wiederholt

RHIANNON
Göttin der Sonne
und Inspiration

IHRE PLANETEN

Die positiven Seiten Saturns

Spüren sie mehr

als andere?



Hochsensibilität ist Fluch und Segen zugleich

»STELL DICH NICHT SO AN!«

»SEI NICHT SO EMPFINDLICH!«

»MACH DOCH NICHT IMMER SO EIN DRAMA!«

»JETZT REISS DICH MAL ZUSAMMEN!«

Haben Sie diese und ähnliche Vorwürfe schon als Kind des Öfteren gehört?
Dann gehören Sie möglicherweise zu den hochsensiblen Menschen.

Hochsensibilität ist ein Begriff, der immer häufiger in den Medien auftaucht. Fast könnte man es für einen neuen Lifestyle-Trend halten, gleich neben Achtsamkeitsratgebern und dänischer Hygge-Gemütlichkeit. Möchten wir nicht alle gerne besonders sensibel und einfühlsam sein? Aber echte Hochsensibilität ist mehr als das.

Was ist Hochsensibilität?

Der Begriff Hochsensible Person (HSP, im englischen Original: Highly Sensitive Person) wurde Ende der 1990er Jahre von der US-amerikanischen Psychologieprofessorin und Psychotherapeutin Elaine Aron geprägt, die sich eingehend mit dem Phänomen der besonderen Sensibilität auseinandergesetzt hat. Ihr Buch »The Highly Sensitive Person« von 1996 ist bis heute das Standardwerk der HSP-Forschung und die Basis für sämtliche darauf folgenden wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Elaine Arons Forschungen nach sind ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel. Sie nehmen äußere Reize wie Geräusche oder innere Reize wie die Gefühlslage anderer Menschen nicht nur wesentlich intensiver wahr als »Normalsensible«, sondern reagieren auch auf unterschwellige oder geringfügige Reize, die von den meisten Menschen gar nicht wahrgenommen werden. Nicht-HSP können beispielsweise Hintergrundgeräusche wie Musik während einer Unterhaltung einfach ausblenden. HSP können dies häufig nicht, sodass eine ganz normale Party schnell zum absoluten Stressfaktor werden kann. Hochsensibilität führt also zu einer wesentlich schnelleren Reizüberflutung, weil Nervensystem und Gehirn die extrem

umfangreiche Stimulation nicht mehr richtig verarbeiten können und »Überforderung« signalisieren. Vergleicht man den menschlichen Organismus mit einem Bio-Computer, kann man sagen, dass bei HSP der Arbeitsspeicher aufgrund der erhöhten Datenmenge (= Wahrnehmung) einfach schneller voll ist, sodass sie früher eine Pause benötigen, um all die eingegangenen Informationen zu verarbeiten. Das bedeutet aber auch, dass HSP, die nicht ihrem Wesen entsprechend leben, häufig anfälliger sind für psychische Erkrankungen wie beispielsweise ängstliche Persönlichkeitsstörungen, die aus dem pathologischen Gefühl der Unzulänglichkeit heraus entstehen können, oder Depressionen. Und die permanente Überschreitung der eigenen Grenzen kann schnell zu einem Burn-out werden.

HSP ist nicht gleich HSP

Hochsensibilität existiert in unterschiedlichen Ausprägungen, nicht alle HSP sind gleich. Sensorisch sensible HSP haben besonders feine Sinneswahrnehmungen – wobei nicht zwangsweise alle fünf Sinne betroffen sein müssen. Manche Menschen reagieren extrem stark auf optische Reize, andere z. B. auf Gerüche oder Geräusche. Emotional sensible HSP nehmen die Feinheiten im zwischenmenschlichen Bereich besonders intensiv wahr. Sie haben häufig eine stark ausgeprägte Intuition, sind mitfühlend und empathisch. Kognitiv sensible HSP haben dagegen ein außergewöhnlich starkes Gespür für Logik und komplexe Zusammenhänge. Natürlich sind diese Einteilungen nicht absolut, die meisten HSP erleben sich als eine Mischung aus diesen drei Kategorien. Bei fast allen ist jedoch eine der

Kategorien deutlich stärker ausgeprägt als die anderen. Des Weiteren unterscheiden die Forscher in introvertierte und extrovertierte HSP. Ca. 70 Prozent der HSP gelten als introvertiert. Um der Reizüberflutung zu entkommen, ziehen sie sich schnell zurück, sodass sie von anderen als scheu, gehemmt oder auch arrogant oder asozial wahrgenommen werden. Tatsächlich sind diese Menschen aber genauso viel oder wenig kontaktfreudig wie Nicht-HSP, sie brauchen lediglich andere, reizärmere Rahmenbedingungen, um mit ihren Mitmenschen zu interagieren. 30 Prozent der HSP gelten als extrovertiert. Sie sind oft sehr aktiv, gesellig und kommunikationsfreudig. Oft wissen die Betroffenen nicht, dass sie hochsensibel sind, sodass sie sich regelmäßig selbst überfordern. Die Folgen sind meist körperliche oder seelische Zusammenbrüche.

Hochsensibilität ist keine Krankheit

Viele HSP leiden unter ihrer Besonderheit – meistens so lange, bis ihnen bewusst wird, dass sie nicht unzulänglich oder unnormal sind, sondern zum Kreis der Hochsensiblen gehören. Die Betroffenen schildern den Moment der Erkenntnis übereinstimmend als Befreiung. Denn wer hochsensibel ist, stößt bei seinen Mitmenschen häufig auf Unverständnis. Maßregelungen wie »Stell dich nicht so an!« und »Jetzt reiß dich mal zusammen!« kennen fast alle HSP seit ihrer frühen Kindheit. Viele glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie krank sind oder psychologische Behandlung benötigen, schließlich können die meisten anderen Menschen problemlos Dinge tun, die der HSP unerträglich sind. Aber auch wenn manche Begleitscheinungen der Hochsensibilität Krankheitssymptomen ähneln: Hochsensibilität ist weder »unnormal« noch eine Krankheit, sondern eine psychologische und neurophysiologische Ausprägung.

Sind besonders Frauen betroffen?

Es gibt keine Hinweise darauf, dass es mehr weibliche als männliche HSP gibt. In unserer Gesellschaft ist es jedoch häufig immer noch so, dass es Mädchen eher als Jungen erlaubt wird, sensibel und empfindsam zu sein. Männer, die von klein an gelernt haben, cool und stark zu sein, fällt es daher wesentlich schwerer, sich einzugestehen, wenn sie besonders feinfühlig sind. Hinzu kommt, dass hochsensible Männer vom Großteil ihrer Geschlechtsgenossen nicht akzeptiert werden. Auch Frauen haben oft Probleme mit besonders sensiblen Männern. Das Klischee vom »starken Mann«, der sich allen anderen Männern gegenüber behauptet und Frau und Familie vor Gefahren beschützt,

ist höchst lebendig. Von Frauen dagegen wird traditionell erwartet und verlangt, einfühlsam zu sein. Von dort hin zur Er- und Bekenntnis, hochsensibel zu sein, ist es ein vergleichsweise kleiner Schritt.

Werden HSP gemacht oder geboren?

Nicht alle HSP werden als solche geboren, manche entwickeln diese Fähigkeiten auch erst im Laufe ihres Lebens. Je mehr stressbelastete oder traumatische Erfahrungen ein Mensch macht, desto feiner werden seine Sinne. Es handelt sich hierbei um einen Schutzmechanismus, der entwickelt wird, um weitere negative Erfahrungen zu vermeiden. So wird beispielsweise ein Kind, das mit einem jähzornigen, gewalttätigen Vater aufwächst, sehr schnell lernen, dessen Stimmung sofort zu erkennen und auf jede auch noch so kleine unausgesprochene Veränderung zu reagieren. Um sich selbst vor Gewalt zu schützen, wird es hochsensibel in Bezug auf die Emotionen anderer Menschen, nicht nur die seines Vaters.

Vorteil HSP

HSP, ob angeboren oder erlernt, nehmen viel mehr und feinere Einzelheiten wahr als andere Menschen und verarbeiten diese Eindrücke auch detaillierter und tiefer. Das ermöglicht ihnen sehr enge zwischenmenschliche Beziehungen mit großer Intimität, Harmonie und einem tiefen Verständnis für den anderen. Auch differenziertes, übergreifendes Denken, Feingefühl, Einfühlungsvermögen, ausgeprägte Intuition, Kreativität und Sinn für Ästhetik gehören zu den positiven Begleitscheinungen der Hochsensibilität. Viele HSP genießen den inneren Reichtum, den ihre Besonderheit ihnen ermöglicht. Hochsensibilität kann auch zu außergewöhnlichen Fähigkeiten führen. Sensorisch veranlagte HSP haben oftmals eine musische oder künstlerische Begabung. Emotional sensible Menschen, die sich intensiv in andere einfühlen können, ergreifen gerne helfende Berufe wie Therapeut oder Coach. Und kognitiv sensible Menschen haben dank ihrer Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge zu erkennen, häufig ein Händchen für Wissenschaft und Technik.

In Eigendiagnose zur HSP?

Elaine Aron nennt vier wesentliche Indikatoren für das Erkennen von Hochsensibilität: Verarbeitungstiefe (von Wahrnehmungen), Übererregbarkeit, emotionale Intensität und Sinnessensibilität. Es gibt jedoch kein allgemeingültiges Diagnoseverfahren, um festzustellen, ob ein Mensch hochsensibel ist. Elaine Aron hat einen Fragebogen entwi-



ckelt, der dabei helfen soll, sich selbst einzuschätzen. Im Internet finden sich zahlreiche Selbsttests, die darauf basieren. Kritiker halten diese Tests für wenig aussagekräftig, denn die Fragen bzw. Aussagen in den Tests sind eher vage gehalten. Viele Menschen, auch Nicht-HSP können sich mit Statements wie »Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen!« oder »Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben!« identifizieren. Dennoch helfen die Tests dabei, für sich selbst ein Stückchen mehr Klarheit zu gewinnen. Der Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. empfiehlt, den Gedanken, eine HSP zu sein, »eine Weile versuchsweise mit sich herumzutragen«, um nach einiger Zeit zu prüfen, ob sich die Lebensqualität verbessert hat. Viele HSP berichten davon, dass bereits die Vermutung, hochsensibel zu sein, ihnen dabei geholfen hat, sich selbst mehr zu akzeptieren und sich das Leben entsprechend einzurichten. Sie lernen, sich abzugrenzen und versuchen nicht mehr, wie alle anderen zu sein, sondern stehen zu ihrer Besonderheit. Und erlauben sich auch, sie zu genießen. Sie sind einzigartig! Seien Sie stolz darauf, dass Sie so große Gefühle in sich haben und alle Farben bunter und glänzender sehen als andere! ■

Marlena Lux

Unser Buchtipp zum Thema



JA, ICH SPÜRE MEHR!
von Susanne Moeberg
Scorpio Verlag 12,99 €