



## Leben mit Hochsensibilität

### Hochsensibel – Was bedeutet das?

*„Viele Menschen fragen sich... ihr ganzes Leben lang, was mit ihnen nicht in Ordnung sei, weil sie doch Schwierigkeiten mit Ereignissen und Anforderungen haben, die für viele andere eine Kleinigkeit zu sein scheinen.“  
(Parlow, G. 2003, S. 15)*

Hochsensible Personen (HSP) unterscheiden sich in ihrer Wahrnehmung, ihrer Wesensart und ihren Bedürfnissen von anderen Menschen. Oft nehmen sie äußere Reize wie Geräusche, Gerüche oder Farben viel intensiver wahr und sind auch mit einem sehr reichhaltigen Innenleben ausgestattet. Erlebnisse werden tiefer verarbeitet, was zusätzliche Zeit beansprucht. Daher fühlen sich HSP schnell reizüberflutet und leiden unter Überstimulation. Auf der zwischenmenschlichen Ebene sind ihre Fähigkeiten oft überdurchschnittlich ausgeprägt. So verfügen hochsensible Menschen über ein intensives Einfühlungsvermögen und sind auch für nonverbale Kommunikation sehr empfänglich. Aufgrund ihres facettenreichen Innenlebens sind bei Betroffenen oft sehr feine Stimmungsnuancen zu beobachten. Mittlerweile steht fest, dass es sich bei Hochsensibilität nicht um eine subjektive Befindlichkeit handelt, sondern sie als Veranlagung bzw. Charaktereigenschaft angesehen werden kann, die weitestgehend angeboren ist. Laut Schätzungen sind kulturübergreifend 15-20 % der Bevölkerung hochsensibel, und auch in der Tierwelt lässt sich dieses Phänomen beobachten.

Obwohl die feine Beobachtungs- und Wahrnehmungsgabe das Leben von Hochsensiblen ungemein bereichert und ihre psychosozialen Kompetenzen meist stark ausgeprägt sind, sehen sie sich oft auch mit einer Reihe von Schwächen und vermeintlichen Nachteilen konfrontiert. So fühlen hochsensible Menschen sich oft fehl am Platz und haben das Gefühl, ihre Nische nicht zu finden. Ihre komplexen Gedankenwelten und das vielschichtige Innenleben wirken auf andere oft verwirrend, so dass HSP sich häufig unverstanden fühlen. Viele Menschen gehen Dingen einfach nicht so intensiv nach wie die Hochsensiblen. Im Extremfall kann ein Leben mit Hochsensibilität auf Dauer zu Isolation und Einsamkeit führen, weil man sich abgelehnt und unverstanden fühlt. In unserer modernen Leistungsgesellschaft tun sich Hochsensible nicht selten schwer, da sie einerseits aufgrund von Reizüberflutung schnell von der Außenwelt überfordert sind und andererseits dazu neigen, nach einem (höheren) Sinn zu fragen. Doch es gibt Hoffnung: Sowohl in der Wissenschaft als auch in den Medien stößt das Thema Hochsensibilität in den letzten Jahren auf vermehrtes Interesse. Dies führt nicht nur zu einem kompetenteren Umgang mit Hochsensibilität, sondern fördert auch die Akzeptanz in der Öffentlichkeit.

## Bisheriger Forschungsstand

Worauf ist Hochsensibilität zurückzuführen? Interessanterweise lässt sich das Phänomen der Hochsensibilität über Jahrhunderte hinweg beobachten. Evolutionär bedeutet dies, dass mit dieser „Dünnhäutigkeit“ ein Selektionsvorteil verbunden sein muss. Wissenschaftlich erforscht wurde das Thema unter anderem bereits von dem berühmten Psychoanalytiker C. G. Jung und dem Physiologen I. Pawlow. Jung orientierte sich noch vornehmlich an der Unterteilung Introversion und Extraversion, während Pawlow sich für die Messung der Empfindlichkeit interessierte. Den grundlegenden Baustein zur Etablierung des Konstrukts legte die amerikanische Psychotherapeutin Elaine Aron 1996 mit der Veröffentlichung ihres Buches über Hochsensibilität.

Obwohl es bisher keine einheitliche neurophysiologische Theorie zur Ursache von Hochsensibilität gibt, geht man davon aus, dass bei HSP eine intensivere zentralnervöse Verarbeitung von Reizen vorliegt. Neuronale Areale, die für eine Dämpfung der Erregungspotentiale sorgen, sind hier nur schwach ausgeprägt. Dies führt zu einer signifikant höheren Stimulierung der Großhirnrinde. Zusätzlich wird vermutet, dass vom Thalamus mehr Reize als bedeutsam eingestuft werden und so das Bewusstsein erreichen.

Der Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung ist bisher umstritten. Oft geht das eine mit dem anderen einher, ein eindeutiger Zusammenhang konnte bis heute jedoch nicht nachgewiesen werden. Fest steht, dass Hochsensibilität nicht mit Introversion, Gehemmtheit sowie negativer Emotionalität gleichzusetzen ist. Studien belegen, dass hier unterschiedliche Konstrukte vorliegen. Auch handelt es sich bei dem Phänomen der Hochsensibilität keineswegs um ein Krankheitsbild, sondern vielmehr um eine Disposition, die früher leider oft mit Depressivität und Hysterie gleichgesetzt wurde.

## Wie gehe ich mit Hochsensibilität um?

Für viele hochsensible Menschen ist es enorm entlastend, sich mit dem Konzept der HSP zu beschäftigen. Oft haben sie zum ersten Mal in ihrem Leben das Gefühl, verstanden zu werden, und wissen nun endlich „was mit ihnen los ist“. Bei Hochsensiblen handelt es sich um zarte Pflanzen, die nicht überall gedeihen können. Es ist für sie daher besonders wichtig, ihre Nische zu finden, in der sie sich wohl fühlen und ihre vielseitigen Potentiale frei entfalten können. Da HSP auch schnell reizüberflutet sind, gilt es unbedingt zu lernen, sich nicht zu viel aufzulasten und regelmäßige Auszeiten in den Alltag einzuplanen.

Sie sollten nicht zu viel von sich selbst verlangen und lernen, sich frühzeitig abzugrenzen. Ein großes Thema für Hochsensible ist die Selbstakzeptanz. Viele Betroffene haben das Gefühl, in der modernen Welt mit all ihren vielfältigen Anforderungen nicht mithalten zu können. Hier gilt es, die eigene Besonderheit

nicht als Schwäche zu sehen, sondern dieser vielmehr etwas Positives abzugewinnen. HSP verfügen über eine Vielzahl von Stärken, die ihnen auch in vergangenen Zeiten viele Vorteile verschafft haben. Ihr enormes Einfühlungsvermögen, der ausgeprägte Sinn für gewissenhaftes Arbeiten sowie der Hang zu tiefeschürfenden Analysen öffnen ihnen privat sowie beruflich viele Türen. So gehen zahlreiche HSP helfenden oder beratenden Tätigkeiten mit viel Kontakt zu Menschen nach und werden für ihre Zuverlässigkeit sowie ihr aufmerksames Wesen enorm geschätzt. Anstatt sich vor der Welt zu verstecken, sollte der Fokus vielmehr auf Selbstentfaltung gelegt werden: Hochsensible gehen dadurch nicht nur mit sich selbst sanfter um, sondern bereichern auch ihr Umfeld ungemein.

## Literatur

Aron, E. N. (2005): Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. Heidelberg: Redline.

Miller, Alice (1997): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Eine Um- und Fortschreibung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Parlow, G. (2003): Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Wien: Festland Verlag Ingrid Peternell-Eder.

## Internetseiten

<http://www.hochsensibel.ch> (mit **Selbsttest**; baut auf dem Buch von Georg Parlow auf)

<http://www.hochsensibel.org> (mit **Selbsttest**; wissenschaftliche Forschung im Vordergrund)

<http://www.hsperson.com> (mit **Selbsttest** und sämtlicher Literatur von Elaine Aron)