Hochsensibilität – HSP (Hochsensible Personen)

Hochsensibilität ist eine Veranlagung, die es schon immer gegeben hat. Heute sind es etwa 15-20% der Gesamtbevölkerung, welche diese Veranlagung der hohen Empfindsamkeit und Sensibilität haben. Und trotzdem ist sie noch heute wenig bekannt.
Menschen mit dieser Veranlagung haben eine grössere Wahrnehmung und das Filtersystem filtert weniger aus als bei normal fühlenden Menschen. Dieser Filter ist bei hochsensiblen Menschen aufgrund neurologischer Besonderheiten weniger stark ausgeprägt als bei nicht hochsensiblen Menschen. Hochsensible nehmen viel mehr Informationen auf, sowohl von ihrer Umwelt als auch von sich selbst. Sie nehmen feine Einzelheiten in einem größeren Spektrum wahr. Durch die vermehrte Aufnahmefähigkeit und die geringere Filterung der körperlichen, emotionalen und geistigen Eindrücke, kommt ein hochsensibler Mensch schneller an seine Grenzen und ist dementsprechend schneller erschöpft. Dies geschieht alles auf der unbewussten Ebene. Oft werden diese Menschen einfach als schnell überlastet oder überfordert angesehen.
Durch die heutige Welt, in der die Lebensweise immer schneller wird und der Einsatz von verschiedenen Medien (Handy, PC, Tablets, Nintendos, Internet, Fernsehen, usw.) immer üblicher wird, zeigen sich die Eigenschaften der Hochsensiblen bei Kindern und Erwachsenen immer mehr und deutlicher.

Grundlegendes zum besseren Verständnis hochsensitiver Menschen

Alle Menschen, unabhängig von ihrer Empfindsamkeit, fühlen sich innerhalb einer bestimmten Bandbreite von Anregungen durch verschiedene Reize am wohlsten. Erhalten sie nicht genügend Anregung bzw. Stimulation, fühlen sie sich gelangweilt und unwohl. Sind die Reize jedoch zu viel oder zu intensiv, so fühlen sie sich überfordert, hilflos, genervt oder gar bedroht.
Die Menschen mit einer HSP erreichen die optimale Anregung schon dann, wenn sich die nicht hochempfindliche Mehrheit noch langweilt. Ist eine Situation für die Mehrheit ausreichend laut, wild, interessant oder spannungsvoll, dann sind HSP meist bereits überreizt und überfordert.
Dies liegt jedoch nicht daran, dass sie weniger Reize aushalten, sondern daran, dass sie mehr wahrnehmen. Hochsensibilität hat die sehr reale physiologische Ursache eines besonders empfindlichen Nervensystems. Sie haben weniger ¨Übertragungsverluste¨, weil sie deutlich mehr von den relevanten Neurotransmittern haben. Dadurch nehmen die HSP mehr und feinere Einzelheiten auf. Auch verarbeiten sie die Eindrücke ausführlicher und tiefer. Dies hat viele angenehme und nützliche Effekte, aber oft auch den Nebeneffekt, dass sie den unangenehmen Zustand der Überstimulation früher erreichen als diejenigen ohne HSP.

Hochsensible haben Gemeinsamkeiten, unterscheiden sich aber in ihrer Individualität und in ihrer Sensitivität. Hochsensible Menschen erkennen einander oft nicht, weil ihre hohe Sensibilität nicht in der gleichen Art oder auf der gleichen Ebene ist.

Unterschiede der hochsensiblen Wahrnehmung

- Sensorisch sensible Menschen haben besonders feine Sinneswahrnehmungen: Geräusche, Gerüche, Licht und Farben wirken auf sie besonders stark. Oft haben sie in diesen Bereichen eine Begabung: musisch, künstlerisch, ästhetisch.
  Nachteile können sein: Lärmempfindlich, leicht irritiert, von vielen Sinneseindrücken schneller überlastet.

- Emotional sensible Menschen nehmen besonders die Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen auf. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit, empathisch, sind meist besonders genaue Zuhörer mit starker Intuition.

Herausforderungen: Sie fühlen sich oft überfordert von der Last all dessen, was sie wahrnehmen. Oft reagieren sie in Gesprächen auf die Untertöne stärker als auf die ausgesprochenen Botschaften des Gesprächspartners.

- Kognitiv sensible Menschen haben ein starkes 'Gefühl' für Logik, für 'Wahr oder Falsch', und denken in sehr komplexen Zusammenhängen. Sie haben oft besondere Begabungen auf wissenschaftlichem oder technischem Gebiet.
  Probleme können sich ergeben, wenn das komplexe Denken die Kommunikation im Alltag erschwert oder behindert.

Viele HSP sind in zwei oder in allen Bereichen sensibel, aber meist haben sie einen Schwerpunkt in einem der Bereiche (spüren, fühlen, denken). Entsprechend ist es auch schwierig, allgemeingültige Tipps für die Alltagsgestaltung hochsensibler Menschen zu geben. Denn nicht nur die Begabungen liegen in verschiedenen Lebensbereichen, sondern auch die Schwächen und Problembereiche.

Die Veranlagung der Hochsensibilität hat viele Auswirkungen und Implikationen für die HSP selbst, aber auch für das Umfeld und die Gesellschaft. In vielen alten Kulturen wurden die HSP aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten sehr geschätzt und respektiert. In der modernen Gesellschaft, die geprägt ist von Leistung und Wettbewerb, sind diese Fähigkeiten der HSP in den Hintergrund geraten und man weiss kaum mehr davon. Oft werden die Fähigkeiten der hohen Wahrnehmung als Schwäche, Einbildung, Neurose oder schlimmeres gesehen. Dabei sind die hochsensiblen Menschen, zwar eine Minderheit, aber völlig normal und gesund veranlagt.

Ca. 70% der HSP sind introvertiert und situationsbedingt häufig auf dem Rückzug. Dadurch werden sie oft als scheu, gehemmt oder asozial eingestuft – dabei sind die meisten HSP mindestens ebenso sozial und kontaktfreudig wie nicht-HSP. Wichtig ist, dass der Rückzug nicht ihre einzige Bewältigungs-Strategie ist, denn diese würde zur sozialen Isolation führen. Meist wünschen sich HSP einfach eine andere, bzw. eine hohe Qualität des Kontaktes, um ihre sozialen Fähigkeit leben zu können.

Ca. 30% der Hochsensiblen sind extravertiert. Diese Hochsensiblen sind oft sehr aktiv, engagiert und kontaktfreudig. Oft wissen sie nicht, dass sie hochsensibel sind, und wundern sich nur über ihre gelegentlichen körperlichen oder seelischen Zusammenbrüche. Gerade extravertierte Hochsensible geraten häufig in Gefahr, sich selbst zu überfordern, weil sie auf Ihre Anlage nicht ausreichend Rücksicht nehmen.

Hochsensibilität ist weder eine Krankheit noch eine Störung. Sie ist keine Sozialphobie, keine Neurose und auch kein AD(H)S. Hochsensibilität ist eine normale Veranlagung innerhalb der menschlichen Möglichkeiten und Anlagen, wie z.B. Augen- oder Haarfarbe, Körpergrösse, usw. Doch es kann auch zu Störungen kommen und viel Leid auslösen, wenn die Veranlagung nicht erkannt wird und der Alltag der HSP nicht entsprechend gestaltet werden kann.

In den letzten 10 Jahren erhielten HSP mit ihren Stärken und Schwächen zunehmend Aufmerksamkeit von Forschern und Psychologen. Dadurch ist heute schon viel über die Zusammenhänge und Auswirkungen dieser Gabe bekannt. Es existieren auch schon Ansätze einer "Gebrauchsanleitung" für Hochsensible.

Besondere Fähigkeiten und Eigenschaften von HSP

- Sie haben eine ausgeprägte Intuition, Bauchgefühl und die Fähigkeit zwischen den Zeilen zu lesen und sind sehr feinfühlig.
- Ihr Gerechtigkeitssinn und Idealismus ist stark ausgeprägt
- Sie sind gewissenhaft und zuverlässig
- Das Denken und Verstehen großer und komplexer Zusammenhänge fällt ihnen leicht.
- Sie sind empfänglich für Mystik und Symbolik

- Sie haben eine grosse Affinität zur Natur und Kunst
- Ihre Wahrnehmung, ihr Empfindung und ihr Erleben sind intensiv, ihre Detailwahrnehmung ist hoch.
- Sie haben meist ein reichhaltiges und sehr vielschichtiges Innenleben.
- Sie nehmen Stimmungen in einem Raum und von Menschen schnell und sehr fein wahr.
- Selber sind sie meist nach aussen gerichtet und werden stark beeinflusst von aussen. Oft fragen sie sich ¨wie wirke ich auf Andere¨ oder ¨was braucht der Andere¨
- Sie haben ein gutes Einfühlungsvermögen
- Sie haben eine ausgeprägte Intuition (Bauchgefühl, Wissen)
- Auch haben sie einen starken Gerechtigkeitssinn
- Gross ist ihr Bedürfnis nach Harmonie
- Oft denken sie tief nach und reflektieren
- Sie denken vernetzt
- Perfektionismus
- Oft haben sie ein Gefühl von nicht in diese Welt zu passen
- Sie fühlen sich oft nicht verstanden, was auch oft zu einem minderen Selbstwertgefühl führt
- Kinder haben Probleme in der Schule im Umgang mit den Anderen. Gerade weil sie ein anderes Denkmuster haben und einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Oft hören sie Ausdrücke wie, sei nicht so empfindlich, Heulsuse, Weichei, mach doch nicht gleich ein Drama und noch vieles mehr. Die Gefahr von Mobbing ist gross.
- HSP hüten sich vor verfälschend einfachen Denkmustern und kommen in ihrem Verständnis der Welt der überaus komplizierten und komplexen Realität weitaus näher als Nicht-HSP.
- Laute Musik führt bei HSP zu Unwohlsein, gar zu Schmerzen.
- Gruppen von Menschen, z. B. große Partys mit breiter Geräuschkulisse, eng aneinander stehenden Menschen und vielen Gerüchen in der Luft, die für normale Menschen keine besondere Herausforderung darstellen, bedeuten für Hochsensible häufig eine unerträgliche Überlastung an Informationszufluss.
- HSP, die um ihre Veranlagung noch nicht wissen, glauben sehr häufig, mit ihnen sei etwas nicht in Ordnung, sie seien krank und behandlungsbedürftig. Alle anderen können Dinge tun, die für HSP unerträglich sind. Im Glauben, die eigene Andersartigkeit sei etwas Pathologisches, versuchen sie, dagegen anzukämpfen, was in neue Schwierigkeiten bis hin zu Selbsthass führen kann.
- Diese Komplexität des Innenlebens wird von vielen HSP als Reichtum bezeichnet. Ihr intensives Erleben selbst von Kleinigkeiten des Alltags gibt dem Dasein eine Qualität, die dazu führt, dass man trotz der Nachteile im Umgang mit den Mitmenschen auf die Veranlagung nicht mehr verzichten möchte.
- Im Umgang mit der Welt kann dies allerdings zu neuem Schmerz führen. Die intensive Reflexion mit hoher Differenzierung führt zu Vorsicht und Zurückhaltung im Urteil, was bei Nicht-HSP weniger der Fall ist.
- Hochsensibilität kann aufgrund der hohen nervlichen Aktivität ferner zu besonderen Begabungen führen. Viele HSP sind außergewöhnlich kreativ; andere sind durch Schnelligkeit, Geistesgegenwart und fast pedantischer Genauigkeit in ihrem Beruf überaus leistungsfähig.

Woran können sie leiden?

- Stress und Hektik sind schwer zu ertragen = schnelle Überforderung
- Neigung zur Überforderung und Burnout
- Schwierigkeiten mit Grenzen setzen (Nein sagen)
- Sich selbst nicht in den Vordergrund stellen
- Schreckhaft
- Hang zu kreisenden Gedanken und Grübelei
- Neigung zur Überreaktion
- Überempfindlichkeit (z.B. bei Nahrung, Unverträglichkeiten, Allergien)
- Häufiges Bedürfnis sich zurück ziehen zu wollen

Das sind einige der Eigenschaften von Hochsensiblen. Es sind Eigenschaften, die normal sensible Menschen auch haben, nur treten sie bei Hochsensiblen sehr viel stärker und sehr viel schneller auf.

Es stellt sich die Frage, wie viele der ADHS-Kinder hochsensibel sind und die Überstimulierung und den damit verbundenen Bewegungsdrang, die Konzentrationsprobleme, die hohe Ablenkbarkeit, die geringe Ausdauer, usw. auf die Hochsensibilität zurück zu führen ist.

Ganz wichtig und immer zu betonen ist, dass die Hochsensibilität keine Krankheit ist, weder eine physische noch psychische. Sie muss auch nicht therapiert werden. Wichtig ist es, sie zu erkennen, sie zu verstehen, sie zu akzeptieren und zu wertschätzen als besondere Fähigkeit. Es bedeutet jedoch, zu lernen mit diesen Fähigkeiten der hochsensiblen Wahrnehmung, der feinen Antennen nach aussen und nach innen zu leben, was in unserer Gesellschaft nicht ganz einfach ist, aber in jedem Fall möglich. Es heisst vor allem, das Leben mit diesen wertvollen Fähigkeiten zu geniessen, ein Umfeld und Beziehungen zu schaffen und zu gestalten wo diese Ressourcen geschätzt und verstanden werden.

Bei Kindern ist es wichtig, ihnen Verständnis entgegen zu bringen, sie vor zu vielen Reizen zu schützen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie geliebt und geachtet werden.

Für Erwachsene ist weiter wichtig, dass sie sich nicht isolieren und sich nicht abwerten, weil sie glauben, dass sie etwas bevor stehendes nicht schaffen werden. Sie dürfen lernen mit ihren Fähigkeiten in dieser Welt zu leben, das Leben zu geniessen und sich vor zu vielen Einflüssen zu schützen. Das heisst für alle HSP die eigenen Ressourcen zu finden, sich stark und ok. zu fühlen und zu spüren, dass sie dieser Welt gewachsen sind. So kann die Hochsensibilität zu einer wundervollen und wertvollen Erfahrung werden. Dazu gehört auch zu wissen, dass sie nicht alleine sind auf dieser Welt. Dass ca. jeder 5. Mensch eben so viel wahrnimmt und erkennt.

Test von Elaine Aron: ¨Bin ich eine HSP¨?

Die amerikanische Psychologin Elaine Aron erfasst mit Fragebögen, ob Menschen in ihrem Sinne „highly sensitive" sind. Antworten Sie mit „zutreffend", wenn die Aussagen zumindest teilweise zutreffen. „Unzutreffend" steht für Aussagen, mit denen Sie sich kaum oder überhaupt nicht identifizieren.

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
8 . Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
13. Ich bin schreckhaft.
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.

15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Ergebnis
Wenn Sie mehr als 14 Aussagen als zutreffend markiert haben, sind Sie wahrscheinlich eine Highly Sensitive Person. Sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Maße zutreffen, so könnten sie ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.

Fachbücher

- Hochsensiebel – Was tun? Von Sylvia Harke
- Zart besaitet – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, von Georg Parlow
- Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus, von Rolf Sellin
- Mein Kind ist hochsensibel - was tun?: Wie Sie es verstehen, stärken und fördern, von Rolf Selin
- Das hochsensible Kind: Wie Sie Auf Die Besonderen Schwächen Und Bedürfnisse Ihres Kindes Eingehen, von Dr. Elaine N. Aron
- Sensibilität und Partnerschaft, von Dr. Marianne Skarics, ISNB13: 9783-9501765-4-4
- Sensibel kompetent - zart besaitet und erfolgreich im Beruf, von Dr. Marianne Skarics, ISNB13: 9783-9501765-2-0
- Empfindsam erziehen - Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes, von Julie Leuze, ISNB13: 9783-9501765-5-1
- Hochsensibel – was tun? Von Sylvia Heick, Verlag: Vianova

Kinderbuch zum Erzählen

- Philipp zähmt den Grübelgeier, von Magdalene Hanke-Basfeld, ISBN: 978-3-9501765-6-8