

HOCHSENSITIVITÄT (HSP = High Sensitive Person)

Definition

Betroffene haben ein intensives Empfinden und Erleben. Sie nehmen Sinnesreize viel eingehender wahr, verarbeiten diese tiefer und reagieren auch dementsprechend stärker darauf als der Bevölkerungsdurchschnitt. Bisher gibt es jedoch keine eindeutige und allgemein anerkannte neurowissenschaftliche Definition des Phänomens Hochsensitivität (oder auch: Hochsensibilität). Neurowissenschaftler führen diesen Umstand darauf zurück, dass die Forschung dazu (High-Sensitivity-Forschung) noch ganz am Anfang steht.

Die Bandbreite möglicher Erscheinungsformen von Hochsensibilität wird als sehr groß dargestellt: Praktisch jeder Sinneseindruck könne stärker und damit detaillierter wahrgenommen werden; häufig wird auch von höherer Intensität des Empfindens von Stimmungen der Mitmenschen berichtet. Intellektuell erfahre man sich zum Teil als intensiver und gründlicher analysierend. Die eigene Wahrnehmung wird tiefer gespeichert. Oft wird diese Eigenschaft mit bloßer Nervosität und Empfindlichkeit verwechselt, jedoch ist die Ähnlichkeit rein äußerlicher Natur. Überempfindlichkeit im profanen Sinne ist meist eine persönliche unverhältnismäßig starke Reaktion auf Reize, die nicht mit erhöhter Bandbreite der Wahrnehmung einhergehen muss, was bei einer hochsensitiven Person (HSP) fast immer der Fall ist. Bloße Empfindlichkeit und Reizbarkeit sind also kein Kriterium für Hochsensibilität.

Durch die verstärkte Reizaufnahme und ihre tiefere Verarbeitung tritt Hochsensibilität häufiger in Verbindung mit Charaktereigenschaften wie Introversion auf, oft in Verbindung mit Unsicherheiten hinsichtlich der eigenen Wahrnehmungen und Schlussfolgerungen in der Kommunikation mit anderen und intensivem Erleben zwischenmenschlicher Beziehungen. Hochsensibilität kann auch starke Reaktionen auf Medikamente, Alkohol und Koffein sowie Anfälligkeiten für Stress, Leistungsdruck und Zeitknappheit umfassen. Der häufig postulierte Zusammenhang zwischen Introversion und Hochsensibilität ist jedoch nicht eindeutig. Es gibt empirische Evidenz dafür, dass die Konzepte der sozialen Introversion, negativer Emotionalität, Gehemmtheit und Schüchternheit vom Konzept der Hochsensibilität zu trennen sind. Die Korrelation dieser Konzepte ist dahingehend zu deuten, dass die Hochsensibilität bei biografisch vorbelasteten Menschen (psychische Traumata, familiäre Konflikte, schwierige Sozialisation) die Entstehung von Gehemmtheit und negativer Emotionalität begünstigt.

Hochsensible Menschen messen oft selbst scheinbar unwichtigen Sachen große Bedeutung bei. Der Hang zur Gewissenhaftigkeit und Detailverliebtheit sowie die Wertschätzung sozialer Kommunikation erfordern Zeit, Sorgfalt und eine ruhige Atmosphäre, die nicht immer gegeben ist. Bei Leistungsdruck und Tätigkeiten, die schnelle Entscheidungen erfordern, sind hochsensible Menschen häufig

überfordert. Dies hängt mit der Schwierigkeit zusammen, sich geistig auf nur eine Aufgabe oder einen Wahrnehmungsbereich zu reduzieren; hinzu kommt die größere Behutsamkeit und Besonnenheit beim Analysieren, Abwägen und Urteilen. Gemessen am Ideal der Leistungsgesellschaft ist dies mitunter ein Nachteil, auch deshalb, weil hochsensible Menschen oft typische Querdenker sind und in ihren Problemlösungsstrategien nicht den gesellschaftlichen Standards entsprechen. Regeln sind somit für sie oft zu grob, undifferenziert oder ungerecht. Deshalb ist für viele Hochsensible das Finden des für sie richtigen Berufs und Arbeitsplatzes, bei dem ihre spezifischen Fähigkeiten zum Tragen kommen und geschätzt werden, aber auch ihr Wunsch nach Harmonie, Sinn und Werteorientierung in einer von Wettbewerb geprägten Gesellschaft befriedigt wird, eine besondere Herausforderung. Es dauert oft lange, bis sie eine passende Tätigkeit finden.

Aber auch im privaten Bereich ist Hochsensibilität nur bedingt ein Vorteil. Zwar ermöglicht sie sehr enge zwischenmenschliche Beziehungen und mitunter größere Intimität, Harmonie und tieferes Verständnis, aber hochsensible Menschen stoßen bei Außenstehenden leicht auf Unverständnis, weil sie häufig verschiedene Wahrnehmungen oder differierende Bedürfnisse in bestimmten Situationen (z. B. Aktivitäts- oder Reizverminderung oder Zeiten des Alleinseins) haben. Zwar gibt es Hinweise, dass insbesondere Partnerschaften zwischen zwei hochsensiblen Menschen besonders harmonisch, intim und tragfähig sind. Aber auch Beziehungen zwischen einem hochsensiblen und einem nicht-hochsensiblen Menschen können von den besonderen Qualitäten profitieren, wenn diese Unterschiede als Bereicherung (Ergänzung, voneinander lernen, miteinander wachsen) wahrgenommen werden. Bisweilen neigen Hochsensible dazu, dem „gedankenlosen“ oder „unsensiblen“ Verhalten des Gegenübers eine höhere Bedeutung beizumessen und daraus mitunter weitreichendere Schlüsse zu ziehen. Dennoch korreliert Hochsensibilität durchaus mit hohem Einfühlungsvermögen (Empathie).

Arten von Hochsensitivität

Hochsensibilität ist kein einheitliches Merkmal, sondern kann verstärkt in unterschiedlichen Bereichen (sensorisch, emotional, kognitiv) und verschiedenen Ausprägungen auftreten. Viele hochsensible Menschen sind *Mischtypen*, bei denen eine erhöhte Sensibilität in mehr als einem Bereich auftritt. Dabei werden oft folgende Grundtypen unterschieden:

- **Sensorisch (sinnlich) hochsensible Menschen** besitzen eine besonders feine Sinneswahrnehmung, nehmen Sinneseindrücke außerordentlich intensiv und detailliert wahr und verarbeiten diese eingehender. Sie können sich also beispielsweise durch eine besondere akustische Feinwahrnehmung (z. B. Geräusche, Stimmen, Töne, Musik), eine ausgeprägte Wahrnehmung von Gerüchen und/oder Geschmackseindrücken, eine besondere detaillierte Wahrnehmungsfähigkeit für optische Eindrücke (Licht, Farben, Formen, Muster, feine Details, Ästhetik oder fotografische Wahrnehmung; Analysieren komplexer optischer Szenerien ähnlich einer hochauflösenden Foto- oder Filmkamera) oder einen feinen Tastsinn auszeichnen. Häufig sollen sie auch besondere Begabungen in musischen, künstlerischen, ästhetischen Bereichen besitzen, aber auch zu besonderer Empfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken und zu Reizüberlastung neigen (z.B. bei Lärm, grellem Licht, chaotische Situationen, unordentliche oder zu enge Räume, bei zu vielen Menschen und Stimmen auf einmal).
- **Emotional (gefühlbedingt) hochsensible Menschen** reagieren besonders auf Feinheiten im zwischenmenschlichen Bereich und verfügen über große Empathie. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit und oft besonders gute und genaue Zuhörer mit großer zwischenmenschlicher Intuition. Nachteile sind oft, dass sie leicht Stimmungen und Probleme ihrer Mitmenschen in sich aufnehmen und mitempfinden und von der Last ihrer Wahrnehmungen überfordert werden. Zuweilen reagieren sie in Gesprächen auf die Untertöne des Gesprächspartners (nonverbale Kommunikation) stärker als auf die ausgesprochene Botschaft.
- **Kognitiv (erkennend) hochsensible Menschen** besitzen ein starkes, intuitives ‚Gefühl‘ für Logik und für ‚Wahr oder Falsch‘. Sie denken häufig in sehr komplexen Zusammenhängen und sind auch zu analytischem und multiperspektivischem Denken fähig. Oftmals sollen sie besondere Begabungen haben und zu Perfektionismus neigen, wie auch leicht Probleme bei der Vermittlung ihrer vielschichtigen Gedanken bekommen, wenn diese im Alltag oder Beruf nicht erwünscht sind. Ihr Kopf fühlt sich dann zu voll und überlastet an und gleichzeitig leer (Blockaden).

Eigenschaften

- Ausgeprägte, subtile und detailreiche Wahrnehmung (vielschichtige Vorstellungskraft und Gedankengänge)
- erhöhte Empfindungs- und Erlebensfähigkeit
- starke Empathie
- intensives Traumerleben
- hohe Begeisterungsfähigkeit, sehr vielseitige Interessen
- hohe Eigenverantwortung und Wunsch nach Unabhängigkeit
- geduldige und aufmerksame Zuhörer
- sehr ausgeprägtes Langzeitgedächtnis (innere „Filme“ und Momentaufnahmen, die jederzeit im Kopf detailreich abgespielt werden können)
- psychosoziale Feinwahrnehmung (Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen werden detaillierter erkannt und mitempfunden/-erlebt)
- stärker beeinflussbar durch Stimmungen anderer Menschen
- fühlen sich oft erschöpft nach langem Zusammensein mit anderen (und besonders mit vielen) Menschen
- meiden Gruppen und Massen von Menschen (Reizüberflutung)
- ausgeprägtes intuitives Denken, häufig verbunden mit der Fähigkeit zu analytischem und multiperspektivischem Denken
- gleichzeitige Wahrnehmung vieler Details einer Situation bei hoher Verarbeitungs- und Verknüpfungstiefe kann u. U. neue Wahrnehmungsbereiche und ungewöhnliche Zusammenhänge oder Sichtweisen erschließen
- langer emotionaler „Nachklang“ des Erlebten, weshalb ein starkes Bedürfnis zu Ruhe- und Erholungszeiten besteht und sich von den Ausseneinflüssen abzuschirmen
- brauchen eine für sie optimale Umgebung (Ordnung, Ruhe, Ästhetik, Gemütlichkeit)
- haben ihren eigenen Zeirhythmus, weshalb Zeitdruck und Hektik der modernen Welt sie stark belasten kann
- Denken in größeren Zusammenhängen
- immer auf der Suche nach Inspiration, Kreativität und sinnlichem Erleben
- ausgeprägter Altruismus, Gerechtigkeitsinn, starke Werteorientierung
- Harmoniebedürfnis, Gewissenhaftigkeit, Verantwortungsbewusstsein
- Intensives Erleben von Kunst und Musik
- Neigung zu Selbstkritik und Perfektionismus
- meist vielschichtige, komplexe und stabile Persönlichkeit
- Hochsensitive Menschen haben früh im Leben oft das Gefühl, von einem ‚anderen Stern‘ zu sein. Als Quelle der wahrgenommenen Andersartigkeit wird maßgeblich die Unverträglichkeit der eigenen Belastungsgrenzen mit dem für Zeitgenossen typischen Lebensstil genannt.

Herausforderungen an die Persönlichkeit

- Das eigene Potenzial erschliessen lernen und seine Grenzen erweitern
- Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Stärkung des eigenen Ichs (Geist und Seele)
- Hinterfragung der Glaubenssätze
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- Glaube an die eigene Bestimmung (Lebensvision / Aufgaben)
- Schutz vor Energieräubern (Abgrenzung / innere Balance finden)
- Erdung in der Natur
- Ausreichende Nahrung für den Körper
- Auch Annehmen und nicht nur Geben können
- Vermeidung des Perfektionismus und der Selbstkritik
- Sich selbst leben und lieben, so wie man ist
- Den eigenen Instinkt, die eigene Intuition als „Lotse“ oder „Kompass“ nutzen lernen

Textquellen: Diverse (Zusammenfassung)

(Reminder: Story „Chamäleon“, 2010)