

Gewissenhaftigkeit, Ethik und Gerechtigkeitssinn

Satte 80 Prozent der hochsensiblen Menschen bezeichnen sich selbst als gewissenhaft. Generell neigen hochempfindliche Menschen dazu, Aufgaben sehr verantwortungsbewusst anzugehen, Fehler tunlichst zu vermeiden und das Ergebnis immer wieder zu überprüfen, was oft ein unschätzbare Vorteil ist. Ganz allgemein könnte man sagen, dass hochempfindliche Menschen gerne gute Arbeit leisten, egal was sie tun. Wie bei allen anderen Punkten so gibt es auch hier Ausnahmen. So unterliegen auch HSP sozialen Prägungen, welche diese Eigenschaft oft nicht oder nur wenig zum Vorschein kommen lassen.

Gewissenhaftigkeit äußert sich auch darin, dass die meisten hochempfindlichen Menschen sehr hohe ethische Standards vertreten und bemüht sind, auch nach diesen zu leben. Zwar sind hochempfindliche Menschen ebenso wenig Heilige wie nicht hochempfindliche Menschen, jedoch dürfte unsere deutlichere Wahrnehmung der Befindlichkeit anderer hier eine große Rolle spielen. Wenn wir nachfühlen können, welche Gefühle und Reaktionen unser Verhalten in unseren Mitmenschen auslöst und mehr noch, wenn wir dies auch unfreiwillig stark »mitempfinden«, so erschwert dies egoistisches und rücksichtsloses Verhalten beträchtlich. Aber unabhängig von der hier geäußerten Theorie über den Ursprung ist es nicht zu leugnen, dass Ethik bzw. ein Leben nach ethischen Grundsätzen früher oder später in der einen oder anderen Form ein Thema für wohl so ziemlich jeden hochempfindlichen Menschen darstellt. Viele von uns sind oft von Schuldgefühlen geplagt wegen unseres hohen Anspruchs, dem Wahrnehmen verschiedenster Bedürfnisse und Nöte der Wesen in unserer Umgebung und der eigenen Unzulänglichkeiten. Selbst Hochempfindliche, die erklärtermaßen keinen religiösen oder spirituellen Glauben haben, sind hier nicht ausgenommen. Bei ihnen geht es dann vielleicht um so abstrakte Werte wie »Wahrheit«, oder um soziale und humanitäre Ziele. Doch das Finden bzw. Definieren von ethischen Lebensregeln sowie das Ausrichten der eigenen Handlungen nach diesen Regeln bleibt gleich. Hier möchten wir jedoch noch einmal festhalten, dass auf kaum jemanden alle genannten Eigenschaften zutreffen und dass Hochsensibilität alleine noch kein Garant für einen ethisch hochwertigen Lebenswandel ist.

Als weitere Gemeinsamkeit hochsensibler Menschen beobachten wir oft einen hohen Gerechtigkeitssinn, der besonders nuancenreich ausgeprägt und oft schon bei kleinen Kindern zu bemerken ist. Schon in frühen Jahren haben diese Kinder eine sehr klare Vorstellung von Gerechtigkeit, Ungerechtigkeit und der angemessenen Reaktion auf ihre Handlungen. Der (achtlose) Missbrauch einer Position von Autorität oder die Grausamkeiten kindlicher Gruppenprozesse können sie tief verletzen und in grundlegende Zweifel über das Leben stürzen. Solche Kinder verblüffen manchmal ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten, indem sie Vorschläge unterbreiten, mit welchen Bestrafungs- und Belohnungssystemen sie in ihrer schulischen Leistung, in ihrem Bravsein oder Ähnlichem am besten unterstützt wären. Leider gehen Eltern in den seltensten Fällen darauf ein, weil sie das Kind als Partner im Erziehungsprozess nicht ernst genug nehmen.

Der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn zeichnet auch dafür verantwortlich, dass sich besonders viele HSP für globale Gerechtigkeit einsetzen. Was sich für andere als Idealismus in Sinne von Verschrobenheit und Entbehrlichkeit darstellen mag, ist für viele von uns ein tiefes persönliches Anliegen. Unser Bedürfnis nach Gerechtigkeit wird jedes Mal verletzt, wenn wir eine Zeitung mit internationalen Nachrichten zur Hand nehmen. Unser Engagement erscheint uns als der von uns leistbare Tropfen auf dem heißen Stein, den wir brauchen, um uns besser zu fühlen.

Fehler-Sensibilität bei sich und anderen

Im Zusammenhang mit einer klaren Wahrnehmung von dem was stimmt (oder stimmen würde) sind die meisten von uns äußerst fehlersensibel. Dabei ist es weniger wichtig, ob sie diesen Fehler selbst begehen oder jemand anderer in ihrem Umfeld. Fehlerfreiheit scheint eine Art von Ideal zu sein, dem aus Prinzip nachgestrebt wird. Fehler zu machen ist vielen von uns ein Gräuel, das unserer Gewissenhaftigkeit entgegensteht und daher möglichst vermieden wird. 89 Prozent der hochempfindlichen Menschen unternehmen *besondere Anstrengungen*, um Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen. Vergesslichkeit ist für viele HSP ein besonderes Thema, auf das im Kapitel Gesundheit etwas näher eingegangen wird.

Diese geringe Fehlertoleranz trägt sehr dazu bei, dass hochempfindliche Menschen übermäßig zu Prüfungsstress neigen, bzw. unter Beobachtung tendenziell weit schlechter abschneiden als sie es in anderen Situationen bei den gleichen Aufgaben tun. 81 % der HSP sagen, dass sie in Prüfungssituationen schlechtere Ergebnisse brächten, und der Rest ist mehrheitlich neutral. Während es unter nicht hochempfindlichen Menschen bekanntermaßen nicht wenige gibt (wobei uns hierzu leider keine Zahlen zur Verfügung stehen), die unter Beobachtung oder bei Prüfungen zur Höchstform auflaufen, so zählen sich nur 5 % der Hochempfindlichen dieser Gruppe zu.

Hochempfindliche Menschen bemühen sich nicht nur tendenziell, selbst Fehler zu vermeiden, sondern sie haben geradezu einen »Blick für Fehler«, egal wessen Fehler es nun sein mögen. Und da auch (speziell) sie nicht gegen den menschlichen Grundfehler gefeit sind, von sich auf andere zu schließen, machen sie auch andere manchmal direkt auf ihre Fehler aufmerksam, meist in der Annahme, ihnen einen Gefallen zu tun. Dadurch haben viele hochempfindliche Menschen den Ruf, überkritisch zu sein, manchmal sogar den eines Querulanten, oder werden ob ihrer »Strenge« gefürchtet. Dabei liegt die Wurzel dieses oberlehrerhaften Verhaltens wohl meist in einer Art wissenschaftlichem Streben nach Fehlerfreiheit, in das andere ungefragt einbezogen werden.

Gute Fähigkeit zum Zuhören

Wenn Sie sich fragen, wer in Ihrem Umfeld denn nun wohl hochempfindlich sein könnte, so brauchen Sie nur zu schauen, zu wem denn die anderen Menschen gehen, um sich auszusprechen – und zwar nicht weil sie Hilfe, sondern Verständnis suchen. Diese »menschliche Klagemauer« wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit zu den Hochsensiblen zu zählen sein. 81 % der Hochempfindlichen bezeichnen sich selbst als gute Zuhörer. Diese gesellschaftlich so wichtige psychohygienische Funktion des urteilsfreien Raumgebens und einfühlsamen Zuhörens wird (zumindest in informalen Alltagssituationen) vermutlich zu annähernd 100 % von hochempfindlichen Menschen abgedeckt. Im Abschnitt »Das kulturelle Ideal« berichten

wir von einem in diesem Zusammenhang interessanten Versuch an der University of California in Santa Cruz.

Großes Harmoniebedürfnis

Streit und streitähnliche Konflikte stellen für viele hochempfindliche Menschen die Schreckensvision einer überstimulierenden Reizüberflutung dar. Um solche Konflikte zu vermeiden, vertreten sie unter Umständen den eigenen Standpunkt wider besseres Wissen nicht, schlucken ihren Protest hinunter und lassen »fünf gerade sein«. Sie kommunizieren oft ihren Ärger oder ihre Verletzung nicht, sondern ärgern oder grämen sich dann hinterher, wenn sie alleine sind. »Der Klügere gibt nach« ist eine schmeichelhafte Bemäntelung der praktischen Tatsache, dass oft der Sensiblere nachgibt – denn lieber zurückstecken, als sich einer unerträglichen Disharmonie und Auseinandersetzung stellen zu müssen.

Diese in manchen Familien vielleicht noch als »edel« gewürdigte Haltung führt jedoch dazu, dass sich – je nachdem an welchen Spruch man sich hält – der Dümmerer oder der weniger Sensible durchsetzt und bestimmt, was geschieht. Damit werden Hochsensible, die als nichtsolidarische Minderheit mit verschrobene[n] Bedürfnissen sowieso einen schweren Stand im sozialen Leben haben, noch weiter an den Rand gedrängt. So sagen fast dreiviertel (72,6%) aller Hochempfindlichen, dass ihnen Harmonie sehr wichtig ist und sie sich im Konfliktfall lieber zurückzögen. Ohne positiv bewältigte Konflikte nähert sich jedoch die soziale Gestaltungsmöglichkeit dem Nullpunkt.

Eng damit in Zusammenhang steht, dass 92% der HSP anerkennen, dass sie von der Stimmung anderer Menschen beeinflusst werden. 83% (das sind über 90% der besagten 92%) der HSP finden diesen Einfluss erheblich. Daraus lässt sich unschwer ableiten, dass für sehr viele HSP das Auftreten eines Konfliktes bereits einen Verlust darstellt – denn entweder sie ziehen den Kürzeren und bekommen ihre Wünsche oder Bedürfnisse nicht erfüllt, oder sie setzen sich durch, dann werden sie durch den Frust des anderen beeinträchtigt. Das Streben nach einer Lösung, bei der alle Beteiligten gewinnen, liegt somit im ureigensten Interesse der HSP.

Es gibt jedoch auch ca. 12 % von HSP, die sich im Konfliktfall lieber nicht zurückziehen. Viele davon haben wohl für sich verstanden, dass wahre Harmonie ohne Konflikte nicht erreichbar ist. Manche von ihnen entwickeln sich (vorübergehend) zu echten Streithähnen, deren Harmoniebedürfnis sich paradoxerweise darin zeigt, dass sie jede Unstimmigkeit zum Konfliktfall machen. Auch wenn es für Außenstehende so aussehen mag, als hätten sie Spaß am Konflikt, so ist dies doch selten so, sondern oft ist es die Sehnsucht nach der Harmonie, die sie sich von der Bewältigung des Konflikts versprechen. Unglückseligerweise sind diese konfliktfreudigen Hochempfindlichen zwar sehr konfliktbereit, aber nicht unbedingt konfliktfähig. Mitten in der von ihnen herbeigeführten Auseinandersetzung kann es dann leicht dazu kommen, dass sie der Überstimulation erliegen. Das heißt, sie verlieren die Nerven, werden plötzlich sehr emotional, oft auf Kosten der eigenen Argumentation, nehmen Bemerkungen persönlich, die vielleicht durchaus nicht so gemeint waren, oder laufen mitten im Gespräch einfach davon, weil sie dem Stress nicht mehr standhalten können.

Uneinheitliches Persönlichkeitsbild

Viele HSP bieten ein ziemlich uneinheitliches Gesamtbild von sich und zwar insofern, dass sie im Allgemeinen als sehr angenehme Mitmenschen gesehen werden, ruhig, bescheiden, gute Zuhörer, harmoniebedürftig, gerecht, ethisch, gewissenhaft und was da sonst noch alles an guten Eigenschaften aufzuzählen ist – doch wenn sie (aus für nicht hochempfindliche Menschen kaum nachvollziehbaren Gründen) überstimuliert sind, und das kann bereits der Fall sein wenn sie gerade sehr hungrig sind, werden sie plötzlich zu grantigen, rücksichtslosen Menschen, die nur mehr ihre Ruhe wünschen oder mit vehementer Ungeduld etwas zu essen wollen, und alles andere scheint ihnen in solchen Momenten völlig egal zu sein. Auch die im vorigen Punkt besprochene Unfähigkeit zum Konflikt zeichnet im Auge des Betrachters oft ein sehr dissonantes Bild – mitten in einer »harmlosen Diskussion« werden sie plötzlich ganz aufgeregt, beginnen vielleicht »ohne Grund« zu weinen oder laufen einfach mitten im Satz davon. Wo sie doch sonst so vernünftig scheinen...?!

Lernfähigkeit bis ins hohe Alter

Leben bedeutet für hochempfindliche Menschen lernen und das in jeder Beziehung. Oft ohne es zu merken, nehmen die meisten von uns ständig neue Inhalte auf und überraschen uns dann selbst mit Wissen oder Fähigkeiten, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie besitzen. Viele HSP arbeiten beispielsweise an Arbeitsplätzen, an denen sie von der Tätigkeit her weit unterfordert sind (während sie alltägliche Kleinintrigen, die Radioberieselung und die Gruppenbesprechungen andererseits vielleicht bis an ihre Grenze fordern). Sie gleichen das oft aus, indem sie die Tätigkeiten ihrer Kollegen oder Kolleginnen auch lernen – bis sie den gesamten Ablauf verstehen und beherrschen und dann vielleicht beginnen, sich mit Verbesserungsvorschlägen mehr oder weniger unbeliebt zu machen. Dem Autor sind persönlich zwei Fälle bekannt, wo nach der Kündigung eines hochsensiblen Mitarbeiters einmal drei und einmal sage und schreibe vier Leute eingestellt wurden, um das zu tun, was vorher ein einziger, hochempfindlicher Angestellter erledigte. Und das nicht etwa erst nach langjähriger Tätigkeit, sondern nach 2 bzw. 4 Jahren Betriebszugehörigkeit. In beiden Fällen handelte es sich um eher oberflächliche Tätigkeiten, welche das Potenzial, die Kreativität und andere spezielle Fähigkeiten der HSP nicht einmal annähernd ausschöpften.

Diese Lernfähigkeit hochempfindlicher Menschen ist ziemlich unabhängig vom Alter der jeweiligen Person – HSP verblüffen oft noch im hohen Alter durch ihr Interesse für Neues und ihre geistige Beweglichkeit. Vermutlich hängt diese innere Agilität der HSP mit ihrem tiefen Bedürfnis zu verstehen zusammen, von dem wir bereits im Zusammenhang mit der Verarbeitung von Eindrücken sprachen. Fähigkeiten, die ein Leben lang geübt werden, bleiben uns meist bis ins reife Alter. Im Orient beispielsweise, wo auch wohlhabende Menschen auf Grund ihrer kulturellen Eigenheiten überwiegend am Boden sitzen, sind die meisten Menschen bis ins Greisenalter ohne nennenswerte Mühen fähig, sich im Schneidersitz auf den Boden zu setzen oder von dort aufzustehen. Hochempfindliche Menschen, die sich ein Leben lang bemühen, die unzähligen erlebten oder beobachteten Szenen zu verstehen, bleiben bis ins hohe Alter geistig rege, interessiert und offen für neue Einsichten.

Viele Hochempfindliche sind Spätentwickler

Ein weiterer Punkt, den die meisten hochempfindlichen Menschen gemeinsam haben, ist die verzögerte Reife, und zwar sowohl die körperliche als auch die psycho-emotionale. Meist sind sie die letzten in der Klasse, die Schamhaare bekommen und während simpler veranlagte Kinder durchaus mit 13 oder 14 schon als »erwachsen« zu bezeichnen sind (und auch oft in ihren Familien entsprechend Verantwortung und Arbeitslast mittragen), so bewahren sich HSP oft sehr lange noch ein Stück Kindlichkeit. Der früheste Punkt, an dem wir hochempfindliche Menschen als erwachsen bezeichnen würden, ist mit 24.

Auch sexuell sind sie oft Spätentwickler. Wenn sie sich trotzdem auf Sexualität einlassen, sobald ihre Klassenkameraden das tun, so kann es leicht sein, dass sie sich überfordern. Ausführlicher eingehen werden wir auf die Sexualität der Hochempfindlichen im Kapitel 6 »Zwischenmenschlichkeit«.

Ebenso ist es nicht selten, dass besonders Hochempfindliche ihren Idealberuf, ihren Lebenspartner oder ihre Heimat erst in reifen Jahren, wenn überhaupt, finden.

Übers Denken nachdenken

Reflexives Denken nimmt bei hochempfindlichen Menschen oft auch die Form von Meta-Denken an, also Nachdenken über das Denken selbst. Wohl jede HSP beschäftigt sich irgendwann einmal damit, die Freiheit seines Willens zu hinterfragen, dem Denkapparat beim Denken und Assoziieren zuzuschauen, oder zu versuchen, den inneren Beobachter zu beobachten. Manche machen das sogar regelmäßig, und während man mit solchen Themen bei anderen große Ungeduld hervorrufen kann, so werden viele HSP für diesbezügliche Unterhaltungen interessierte Gesprächspartner sein.

Streben nach Vollkommenheit

Eine weitere, auffällige Gemeinsamkeit von sehr vielen hochempfindlichen Menschen ist das Streben nach Vollkommenheit. Bei vielen von uns äußert sich das insofern, als die spiritueller-religiösen Aspekte des Lebens eine bedeutende Rolle spielen. Interessant ist

dabei, dass es fast genauso häufig ein intensives persönliches Verhältnis zum Göttlichen außerhalb organisierter Religionen ist, egal ob traditionell oder modern, wie innerhalb eines gemeinschaftlichen Glaubens. Für viele HSP ist die persönliche Vervollkommnung auf einem spirituellen oder religiösen Weg der wichtigste und sinngebende Aspekt ihres Lebens.

Eine weitere Gruppe von hochempfindlichen Menschen versteht sich als naturwissenschaftlich orientiert und oft auch atheistisch. Nichtsdestotrotz nimmt bei ihnen das Streben nach Vollkommenheit einen wichtigen Platz ein, wobei hier meistens abstrakte Ideale wie »Wahrheit«, »Freiheit«, »Reinheit des Geistes« oder »Humanität« bzw. »universelle Liebe« den Platz des Göttlichen übernehmen.

In seiner unerlösten Ausformung mündet das Streben nach Vollkommenheit gelegentlich in einen allgemeinen Perfektionismus. Dies geht einher mit sehr hohen bis kaum erfüllbaren Forderungen an sich selbst und andere und kann für die davon betroffenen hochempfindlichen Menschen die Unvollkommenheit und Relativität des Lebens und ihrer selbst schwer erträglich machen und gelegentlich bis zum Selbstmord führen.

Körperliche Tendenzen hochsensibler Menschen

Über das bisher Erwähnte hinaus gibt es eine Reihe von physiologischen Eigenheiten, die oft mit Hochempfindlichkeit Hand in Hand gehen. Da ist einmal in erster Linie die erhöhte Schmerzempfindlichkeit zu nennen. 54% der Hochsensiblen sehen sich selbst als »besonders schmerzempfindlich« – eine Eigenschaft mit Licht- und Schattenseiten, wie die meisten. Beim Thema »Gesundheit« wird wieder davon die Rede sein. 22% sind sich nicht sicher, ob sie besonders schmerzempfindlich sind oder nicht, und nur weniger als ein Viertel von uns meint, nicht nennenswert schmerzempfindlich zu sein.

Viele hochempfindliche Menschen (46%) reagieren stark auf Koffein, während 34% sagen, dass sie nicht stark darauf reagieren.

Der Blutzuckerspiegel ist bei vielen hochsensiblen Menschen tendenziell niedrig und Unterzuckerung (sprich: Hunger) kann dramatische Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden haben. Fast 76% sagen,

dass Hungergefühle sie stark in ihrer Befindlichkeit beeinträchtigen. Schwindelzustände, Würgegefühle im Hals, extreme Reizbarkeit und Übelkeit sind dabei keine Seltenheit, jedenfalls sind Laune und/oder Konzentrationsfähigkeit verschlechtert. Stellt sich der Hungeranfall vielleicht auch noch mitten im Shoppingcenter ein, wo der allgemeine Grad der Stimulation bereits hoch ist, so kann sich ein im Grunde harmloses Erlebnis von Hunger zur mittleren Familienkrise ausweiten. Näheres zum Umgang mit solchen Situationen im Kapitel 5 »Selbstmanagement«.

Hochempfindliche Menschen sind meist feinmotorisch sehr begabt. Dies ist eine Eigenschaft, die sich oft schon in früher Kindheit beobachten lässt. Überstimulierung jedoch beeinflusst ihre körperliche Koordination stark. Trotz guter Feinmotorik kann aus einer HSP sehr schnell der sprichwörtliche Elefant im Porzellanladen werden, wenn sie sich beobachtet fühlt, es eilig hat oder rundum allgemeiner Trubel herrscht. Satte 84% bringt es ganz durcheinander, wenn sie viel auf einmal zu erledigen haben. Mehr als 79 % der HSP geben an, dass es sie unangenehm aufregt, wenn rund um sie viel vor sich geht. Diese letzte Angabe ist insofern besonders interessant, weil sowohl der Handel als auch die Freizeitindustrie Milliarden ausgibt, um dem zahlenden Konsumenten besonders vielfältig anregende Ereignisse in Form von Erlebnishopping, Clubbing oder anderen Events zu bieten. Natürlich gibt es auch viele vor allem jugendliche HSP, die solche Ereignisse suchen. Doch für sie dient es meist als gezielter Ersatz oder Verstärkung der Wirkung von legalen oder illegalen Rauschdrogen.

Auch eine Fähigkeit zu hoher Konzentration und zum Stillhalten ist den meisten hochempfindlichen Menschen in die Wiege gelegt. Während die Vorstellung, eine Flüssigkeit (z. B. Öl) aus einem flachen Gefäß (z. B. einer Pfanne) in eine schmale Öffnung zu gießen (z. B. zurück in die Ölflasche), die meisten nicht hochempfindlichen Menschen nervös und ungeduldig macht, werden viele (vor allem ältere) hochsensible Menschen dies einfach tun, ohne viel Gedanken darüber zu verlieren. Hochsensible Kinder, die man buchstäblich wegtragen kann, wenn sie beispielsweise in ein Buch vertieft sind, sind keine Seltenheit.

Viele HSP sind Morgenmenschen, andere jedoch meiden gezielt die Hektik des Tages und suchen Entspannung und die Möglichkeit zum konzentrierten Arbeiten in den ruhigen Nachtstunden. Um sich zu regenerieren, benötigen hochempfindliche Menschen oft viel Schlaf, Überstimulation jedoch kann uns quälende Schlaflosigkeit bescheren. Wie die überdrehten Kinder liegen wir dann müde im Bett, übervoll mit den Eindrücken des Tages oder unter Spannung vor dem Kommenden und völlig beschäftigt mit dem Verarbeiten der Erlebnisse bzw. damit, uns auf zukünftige Situationen vorzubereiten. Auch dazu werden wir im Kapitel 5 »Selbstmanagement« einiges sagen.

Im nächsten Kapitel werden wir noch einige weitere Fakten betrachten und dann überlegen, welche Schlussfolgerungen sich aus dem bisher Gesagten ziehen lassen.