

# Was ist Hochsensibilität?

- Haben Sie überdurchschnittlich oft das Bedürfnis, sich vom Trubel und der Hektik der Welt zurückzuziehen?
- Brauchen Sie Zeit für die gründliche Verarbeitung von Eindrücken?
- Haben Sie ein reiches und vielschichtiges Innenleben?
- Sind Sie sehr empfindlich auf Schmerzen, und/oder auf andere innere und äußere Eindrücke?
- Verfügen Sie über eine ausgeprägte Intuition?
- Können Sie bestimmte Geräusche oder Gerüche kaum ertragen?
- Werden Sie von den Stimmungen anderer Menschen stark beeinflusst?
- Reagieren Sie ungewöhnlich stark auf Medikamente oder Alkohol?
- Bemerkten Sie Details, die anderen oft entgehen?
- Haben Sie ein besonders großes Bedürfnis nach Harmonie und Gerechtigkeit?

Wenn Sie vier oder mehr dieser Fragen mit »ja« beantworten, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Falls Sie nur drei Fragen mit »ja« beantworten, diese jedoch in besonders hohem Maße auf Sie zutreffen, sind Sie wahrscheinlich ebenfalls hochsensibel.

Jeder Mensch, sei er nun mehr oder weniger empfindlich, fühlt sich innerhalb einer bestimmten Bandbreite von Anregung durch verschiedenste Reize am wohlsten. Zu wenig Anregung bzw. Stimulation führt zu Langeweile, zu viel führt zu Überforderung, Überreizung, Erschöpfung, Gereiztheit und dem Wunsch nach Rückzug. Die Schwelle, an der Langeweile oder Überforderung eintreten, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Hochsensible Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine optimale Anregung schon bei einem Maß an Stimulation erreichen, bei dem sich nicht Hochsensible noch langweilen. Wird die Stimulation gesteigert bis zu dem Punkt, an dem sich die nicht hochsensible Mehrheit wohl fühlt, sind hochsensible Menschen hingegen bereits überstimuliert. Dies liegt jedoch nicht daran, dass Hochsensible weniger Reize aushalten, sondern daran, dass sie feinere Nuancen und dadurch eine größere Fülle an Reizen innerhalb der gleichen Zeit wahrnehmen, denn:

Hochsensible Menschen haben aufgrund einer physiologischen Disposition eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese erhöhte Aufnahmebereitschaft für äußere (z. B. Geräusche, Gerüche, Berührungen) und innere Reize (z. B. Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken) führt dazu, dass Hochsensible mehr Informationen wahrnehmen. Zusätzlich verarbeiten sie diese wesentlich tiefer und gründlicher als nicht hochsensible Menschen.

Der Punkt der Sättigung, an dem man sich in eine reizärmere Umgebung zurückziehen möchte, ist bei ihnen daher früher erreicht. Das allen Hochsensiblen gemeinsame Hauptmerkmal ist also eine tiefere und detailgenauere Reizwahrnehmung und Verarbeitung, die mit dem rascher einsetzenden Zustand der Überstimulation einhergeht. Die individuellen Eigenheiten, Empfindlichkeiten und Begabungen der Hochsensiblen sind breit gestreut und in verschiedenen Bereichen angesiedelt. Bei aller Unterschiedlichkeit in den Details gibt es jedoch Hauptcharakteristika und Eigenheiten, die vielen Hochsensiblen gemeinsam sind. Diese werden im nächsten Abschnitt näher besprochen.

## Zur Entstehung des Begriffs

Der Begriff »hochsensible Person« (kurz: HSP) wurde 1996 von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron in ihrem Bestseller »The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You« geprägt.

Jahre zuvor hatte Aron ihre eigene Hochsensibilität im Rahmen ihrer persönlichen Psychotherapie entdeckt. Aktuelle Schätzungen zufolge sind etwa 15 Prozent der Menschen hochsensibel. Die Hochempfindlichkeit ist in fast allen Fällen bereits ab Geburt feststellbar. Man vermutet, dass sie vererbt wird. (Zwillingsstudien weisen darauf hin.)

### Eine Veranlagung – natürlich, jedoch weitgehend unbekannt

Forschungen haben gezeigt, dass bereits Babys unterschiedlich auf Reize reagieren. Etwa 15% aller Säuglinge verarbeiten Außenreize ganz offensichtlich intensiver als die anderen 85%. Diese 15% hochsensiblen Babys haben weniger Schutz vor dem, was an sie herankommt. Ihr Gehirn ist wachsamer, rascher angeregt und häufiger alarmiert. Schon im Babyalter müssen Hochsensible daher besonders viele Informationen ordnen, verstehen und sie in ein Ganzes einbauen. Aus diesem Grund reagieren HSP jeden Alters empfindlich auf Situationen, in denen mehrere Dinge gleichzeitig auf sie einströmen.

Auch bei verschiedenen höheren Säugetieren konnte eine Subpopulation hochsensibler Individuen von etwa 15–20% ausgemacht werden. Es sind dies diejenigen Individuen, die sich nicht kurzentschlossen in neue Situationen werfen, sondern erst innehalten, um die Lage genau zu erfassen. Manchmal wird ihnen dies zum Verhängnis, etwa wenn sie zu wenig angriffslustig sind. In anderen Situationen aber haben sie Vorteile, da sie sich nicht so leicht in Gefahr begeben und andere Individuen ihres Rudels vor drohenden Gefah-

ren warnen können. Es kann daher angenommen werden, dass es für den Fortbestand vieler Arten günstig ist, wenn es eine Mischung von hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Vertretern gibt.

Hochsensibilität wurde und wird ab und zu verwechselt mit Schüchternheit, Ängstlichkeit und/oder Introversion. Obwohl hochsensible Menschen schüchtern, ängstlich und introvertiert sein können, ist dies nicht zwangsläufig so. 30% der HSP sind extrovertiert, und Hochsensible, die eine glückliche Kindheit hatten, entwickeln sich nicht auffallend häufig zu ängstlichen und schüchternen Erwachsenen.

Wichtig ist an dieser Stelle zu bemerken, dass die besonders bei Frauen weit verbreitete Meinung, Frauen seien sensibler als Männer, unrichtig sein dürfte. Laut diversen Untersuchungen und Umfragen gibt es unter Männern gleich viele Hochsensible wie unter Frauen. Allerdings führen Jahrtausende alte Rollenbilder und verzerrte Vorstellungen vom »richtigen Mann« dazu, dass Männer mit ihrer Sensibilität schlechter zurechtkommen und diese eher verbergen. Wir leben in einer Kultur, in der »Frauerversteher« eines von vielen Schimpfworten für hochsensible Männer geworden ist. (Ob da auch ein wenig Neid von Seiten der weniger Sensiblen mitschwingt?)

Viele Hochsensible müssen immer wieder erleben, dass sie abfällig als »Sensibelchen« oder schlimmeres bezeichnet werden, was den Beigeschmack des wenig Lebenstüchtigen hinterlässt. Selbst Menschen, die eine HSP lieben, geben ihr häufig Ratschläge wie »sei doch nicht immer so sensibel!«

Diese Negativaussagen resultieren oft aus einem Nichtwissen um das Thema »Hochsensibilität«. Auch ist die gesellschaftliche Wertschätzung der HSP kulturell sehr unterschiedlich. In einer internationalen Studie<sup>1</sup> wurden Schulkinder aus Shanghai mit Schulkindern aus Kanada verglichen, um herauszufinden, welche Kinder aufgrund welcher Wesenszüge am beliebtesten sind. Die Studie ergab, dass in China Schüchternheit und Sensibilität zu den beliebtesten Eigenschaften zählen. In der Sprache Mandarin bedeutet der Ausdruck

1 Yuerong, Sun: Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study. In: Child Development 63/1992, S. 1336–1343.

»schüchtern« oder »ruhig«, dass man sich gut oder richtig verhält. »Sensibilität« kann man mit »verständnisvoll« (lobend gemeint) übersetzen. In China werden Hochsensible daher bereits in der Schule von Mitschülern und Lehrern sehr geschätzt, und es wird ihnen große Hochachtung entgegengebracht. In Amerika und Kanada dagegen stehen hochsensible Schüler ganz unten in der Rangordnung.

Entgegen mancher Vorurteile sind Hochsensible nicht weniger aufnahmefähig als Nicht-HSP, sondern sie nehmen mehr Informationen pro Zeiteinheit auf und verarbeiten diese gründlicher. Natürlich kann dadurch aber für einen Nicht-Hochsensiblen der Eindruck entstehen, eine HSP könne weniger ertragen, wenn diese zu einem früheren Zeitpunkt reizüberflutet ist als die Nicht-HSP. Auch eine nicht-hochsensible Person erreicht irgendwann den Punkt der Reizüberflutung, allerdings später.

Diese Eigenart der Hochsensiblen wird häufig als Schwäche ausgelegt, ist doch das derzeit vorherrschende kulturelle Ideal nicht der feinsinnige, feinfühlig, nachdenkliche, vorsichtige Charakter, sondern die belastbare Kämpfernatur, die sich ohne Rücksicht auf Verluste und zur Not mit Ellenbogeneinsatz ihren Weg bahnt, die gut zurechtkommt in der rohen, hektischen Umwelt und die schnelle Entscheidungen trifft.

Hohe Sensibilität hat Nachteile, aber auch viele Vorteile. Reize wahrnehmen zu können, die an vielen anderen Menschen vorbeigehen, kann eine enorme Bereicherung sein. So sind hochsensible Menschen einfühlsamer und nehmen ganzheitlicher und detailorientierter wahr. Oft sind sie sehr kreativ, intelligent, gewissenhaft und haben eine ausgeprägte Intuition sowie ein besonders reiches Innenleben. In Situationen, die es erfordern, unterschwellige Reize wahrzunehmen und mit Bedacht zu handeln, sind Hochsensible gegenüber ihren nicht-hochsensiblen Mitmenschen ebenfalls im Vorteil.

Die Welt kann für hochsensible Menschen unglaublich farbenprächtig, facettenreich, sinnerfüllt und in ihrer Gesamtheit ein Kunstwerk sein. Das sind die Momente, in denen Hochsensibilität als großes Geschenk erlebt wird.

Studien ergaben, dass Hochsensible, sofern sie nicht unter akutem Stress stehen, gesünder und glücklicher sind als Nicht-HSP. Gesünder deswegen, weil sie ihr ausgeprägtes Frühwarnsystem rechtzeitig vor gesundheitlichen und anderen Gefahren warnt. Und glücklicher deswegen, weil HSP jede Emotion intensiver wahrnehmen. Überwiegen die positiven Emotionen deutlich, erleben HSP daher intensivere und tiefere Glücksmomente.

Eine negative Nebenwirkung der hohen Sensibilität ist das frühere Erreichen des Gefühls der Reizüberflutung oder Überforderung. So können Dämpfe oder Staub in der Luft einen Hochsensiblen ebenso stark beeinträchtigen wie laute Musik, grelles Licht, enge Kleidung oder das Dauersurren des Computers oder anderer Maschinen. Hunger kann einen Hochsensiblen so aus der Bahn werfen, dass er sich auch unter großer Anstrengung nicht mehr konzentrieren kann. Schlafmangel verringert die Leistungsfähigkeit von HSP ganz massiv, zwischenmenschliche Spannungen oder Konflikte bringen sie völlig durcheinander, und in Wettbewerbssituationen oder unter Beobachtung tun sie sich schwerer, gute Leistungen zu erbringen.

Typisch für Hochsensible ist zudem das Ringen mit sich selbst und mit der Frage, wie sie in Worte fassen sollen, was sie bewegt. Auch übermäßige Schreckhaftigkeit sowie das starke Bedürfnis nach Sicherheit und nach einem Umfeld, das frei ist von unangenehmen Überraschungen, kennzeichnen viele HSP. Häufig finden wir eine sehr starke Ansprechbarkeit Hochsensibler auf die Ängste, Sorgen und Nöte der Mitmenschen oder generell anderer Lebewesen.

Schwierigkeiten bringt die Tatsache mit sich, dass man als hochsensibler Mensch oft von seinen Mitmenschen unbewusst ein gleiches Maß an Feingefühl erwartet. Das kann dazu führen, dass man sich schnell unverstanden oder Ungerechtigkeiten ausgesetzt fühlt.

Denken Sie nicht, die Hochsensiblen seien schwach! Oft sind sie diejenigen, die in Zeiten des Terrors und der Unvernunft ihr Leben riskierten, um anderen zu helfen oder um die Wahrheit hochzuhalten. Denken Sie zum Beispiel an die Menschen, die während der nationalsozialistischen Schreckensherrschaft Verfolgte, mit denen sie nicht verwandt waren, versteckt haben. Waren es die »Dickhäuter«?

Die ganz »Coolen«? Nein, es waren überwiegend reife Hochsensible, die trotz ihrer Angst das Risiko auf sich genommen haben. Wenn auch viele Hochsensible im Alltag von Zweifeln und Ängsten geplagt sind, so sind sie doch in Krisen standfest und haben einen natürlichen Abscheu gegen Machtwillkür und Unvernunft.

Aus der Hochsensibilität resultieren besondere Bedürfnisse, aber auch besondere Begabungen und Fähigkeiten, die es verdienen, erkannt und gewürdigt zu werden. Dieses Buch möchte dazu einen Beitrag leisten.

## Typische Eigenschaften

Indikatoren für Hochsensibilität sind ein intensiveres Wahrnehmen von Geräuschen, Gerüchen, optischen Eindrücken, Druck, Hitze, Kälte, sowie Sinnzusammenhängen, Stimmungslagen, Querverbindungen u.ä. sowie eine tiefere Verarbeitung all dieser Eindrücke. All das geht einher mit der Neigung zur Überstimulation.

Typische, meist als positiv erlebte Aspekte der Hochsensibilität sind:

- ausgeprägte Intuition und die Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen
- starker Gerechtigkeitsinn und Idealismus
- Feinfühligkeit
- intensives Empfinden, tiefes Wahrnehmen und Erleben
- Perfektionismus und Verlässlichkeit
- sehr gute Detailwahrnehmung
- sich von der Schönheit in Natur und Kunst stark angesprochen fühlen
- Denken in größeren Zusammenhängen, tiefe Reflexion
- starke Anteilnahme am Leid, aber auch am Glück anderer Menschen
- Empfänglichkeit für Mystik und Symbolik
- Kreativität

Typische, meist als negativ erlebte Aspekte der Hochsensibilität sind:

- Stress und Hektik sehr schwer ertragen zu können
- Neigung zu diversen Überempfindlichkeiten (Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten etc.)
- sich schwer abgrenzen können
- leichtes Erschrecken
- das Gefühl, wenig belastbar zu sein und kaum Reserven zu haben
- Neigung zur Überreaktion
- Hang zur Grübelei
- eventuell rasche Gereiztheit oder Verstimmtheit
- das häufige Bedürfnis, sich zurückzuziehen
- häufiges Übergangenwerden (vor allem im Berufsbereich), weil man sich nicht anpreist und keine Verbündeten sucht, sondern vergeblich darauf hofft, wegen der eigenen Kompetenz anerkannt zu werden.

Einige für das Berufsleben besonders wichtige Merkmale Hochsensibler wollen wir im folgenden genauer erläutern:

### Neigung zu Überstimulation und Stress

Das allen Hochsensiblen gemeinsame Hauptcharakteristikum ist ein im Vergleich zu nicht-hochsensiblen Personen früheres Erreichen des Zustandes der Überreizung oder Überstimulation. Gunter Dueck, ‚Distinguished Engineer‘ bei IBM, satirischer Philosoph und selbst hochsensibel, beschreibt dies mit folgenden Worten: *»Jeder Mensch braucht eine gewisse Innenerregung, unter der er am besten arbeitet. Wenn er untererregt ist, ist er apathisch und frustriert. Wenn er übererregt ist, wird er hektisch und sagt: ‚Es macht mich verrückt‘. In einer kleinen Komfortzone arbeitet und lebt er gerade richtig. Und jetzt sehen Sie das Problem: Diese allgemein bekannte Kurve ist zwar im Prinzip richtig, aber nicht für uns beide [HSP und Nicht-HSP; Anm. M. S.] gleichermaßen! Jeder Mensch hat wohl leider eine andere Kurve.«<sup>2</sup>*

---

2 Dueck, Gunter: Highly Sensitive!. In: Informatik Spektrum, Band 28, April, Heft 2/2005, S. 151–157.



Bereits der vor allem für seine Entdeckung des bedingten Reflexes (»Pawlow'scher Hund«) im Jahre 1904 bekannt gewordene russische Forscher Iwan Pawlow beschäftigte sich mit der Empfindsamkeit des Menschen. Auf der Suche nach der Messbarkeit dieser Empfindlichkeit fand Pawlow heraus, dass es bei jedem Menschen einen markanten Punkt gibt, an dem er bei Überstimulation »dicht macht«. Um diesen Punkt bestimmen zu können, setzte Pawlow seine Versuchspersonen extremem Lärm aus. Überschreitet die Anzahl der Dezibel eine bestimmte Höhe, nehmen die Versuchspersonen instinktiv eine zusammengekrümmte Schutzhaltung ein. Wie zu erwarten, gibt es Menschen, die diese Schutzstellung früher und andere, die sie später einnehmen. Pawlows neue Erkenntnis war jedoch, dass es zwei deutlich voneinander unterscheidbare Gruppen von Menschen gibt. 15 bis 20 Prozent der Menschen erreichen den Punkt, an dem sie in die Schutzhaltung flüchten, sehr schnell. Danach kam lange nichts, bevor schließlich die weniger Sensiblen einer nach dem andern »dicht machten«. Pawlow war davon überzeugt, dass diese Anlage zur Empfindsamkeit erblich ist.

Empfindsamkeit ist also kein erworbener Defekt. Sie ist insbesondere nicht das Ergebnis einer besonders schweren oder einer besonders behüteten Jugend, sondern eine natürliche und sinnvolle Spielart, die einem gewissen Prozentsatz der Menschheit angeboren ist.

## Intuition und Kreativität

*Intuition ist Intelligenz mit überhöhter Geschwindigkeit*

Aus Italien

Eine Begabung vieler Hochsensibler ist ihre ausgeprägte Intuition. Unter Intuition versteht man ein direktes Begreifen ohne Verwendung von bewusstem Nachdenken bzw. ein Begreifen der Wahrheit in ihrer Gesamtheit. Intuition schließt also nicht wie analytisch-wissenschaftliches Vorgehen von Einzelteilen zum Ganzen, sondern erfasst direkt das Ganze. Oft wird Intuition als Gegenstück zum diskursiven Denken gesehen. Einer komplementäreren Sicht zufolge ist Intuition so etwas wie ein »sechster Sinn«, der unbewusst bestimmt, wie wir unsere anderen fünf Sinne nutzen, um den Dingen auf den Grund zu gehen.

Der Schweizer Psychologe C. G. Jung bezeichnete die Intuition als eine grundlegende menschliche Funktion, die Unbekanntes erforscht und noch nicht offensichtliche Möglichkeiten ahnt.

Intuition ist die Summe mehrerer Kompetenzen, die:

- einen wesentlichen Teil erfolgreicher Lebensgestaltung ausmachen
- Möglichkeiten und Potentiale ahnen und spüren lassen
- einen idealen Zugang zu visionären Aspekten der Zukunftsgestaltung bieten
- als Basis für innovative und nachhaltige Entscheidungen dienen
- unentbehrlich in den Bereichen Management und Menschenführung sind.

Viele große Entdecker der Naturwissenschaften zeichneten sich durch eine ausgeprägte intuitive Inspiration aus, die meist den logischen Beweisen vorausging. So zeichneten etwa Galileo wie Newton erst ihre intuitiven Einsichten auf und machten sich erst hinterher an die Experimente, um diese Einsichten zu überprüfen und zu belegen. Besonders wichtig war und ist Intuition in Dichtung und Literatur, Musik, Malerei und Bildhauerei. So fügten sich etwa für Mozart seine Kompositionen spontan aus intuitiven Einfällen zu einem Ganzen zusammen und nahmen dann nach und nach in seinem Kopf die endgültige Form an.

Intuition führt zu einer unmittelbaren Informationsauswertung, die sich beispielsweise in Form unmittelbarer, plötzlicher Einsichten zeigt. Gerade in unserer hochtechnisierten Wirtschaftswelt ist Intuition eine nicht zu unterschätzende Kompetenz.

Eine weitere Begabung vieler Hochsensibler ist Kreativität. Kreativität ist flüssiges, flexibles und originelles Denken, das, oft mit Hilfe der Intuition, alternative Lösungswege findet. Kreative Lösungen zeichnen sich dadurch aus, dass man gedanklich eigentlich weit entfernt liegende Elemente miteinander zu verknüpfen weiß. Kreativität wird durch zu starre Strukturen wie streng vorgegebene Arbeitszeiten und -abläufe beengt. Die kreativ-intuitive Lösung von Problemen braucht Muße und den richtigen Zeitpunkt, weshalb kreativ Arbeitende sehr schwer in standardisierte Abläufe eingepresst werden können.

Es ist also nicht nur im Sinne der HSP, wenn sie für sich geeignete Arbeitsbedingungen mit viel Freiraum, wenig Ablenkung und wenig Kontrolle verlangen. Ebenso sehr liegt es im Interesse der nicht hochsensiblen Mehrheit, wenn die Hochsensiblen gute Bedingungen vorfinden, um ihre Stärken und Begabungen einbringen zu können

## Idealismus, Perfektionismus und Gerechtigkeitssinn

*Alles Große in der Welt geschieht nur,  
weil jemand mehr tut, als er muss.*

Hermann Gmeiner

Idealismus ist eine Eigenschaft sehr vieler hochsensibler Menschen. Ein an Idealen ausgerichtetes Denken, das nach hochgesteckten Zielen und vollkommenen Zuständen, wie z. B. Gerechtigkeit, Wahrheit, Freiheit, ästhetischer Vollkommenheit oder Güte strebt, ist typisch für HSP. Wer solch hohe Ziele vor Augen hat, wird natürlich leicht enttäuscht. Auf der anderen Seite entsteht wirklich Großes meist nur da, wo es hochgesteckte Ziele gab. Hat man gelernt, mit den Enttäuschungen umzugehen, ist Idealismus eine Eigenschaft, durch die man sich selbst motivieren kann und durch die der Welt viel Gutes zuteil wird.

Das Unwort »Gutmensch« als abfällige Bezeichnung für idealistische Menschen zeigt allerdings deutlich, wie dringend unsere Gesellschaft eine bewusste Auseinandersetzung mit HSP, ihren Werten und ihrem Stellenwert in der Gesellschaft nötig hat.

Hochsensible sind meist sehr gewissenhaft und oft auch perfektionistisch veranlagt. Sie verlangen sich selbst sehr viel ab, sind genau und äußerst zuverlässig. Oft sind sie ihr strengster Kritiker. Gelegentlich richten unreife Hochsensible ihren Kritizismus auf die anderen. Dies geschieht jedoch meist nur so lange, wie es ihnen an eigener Erfahrung fehlt.

Überdies haben sie einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Dieser kann unreifen HSP viel Leid und Streit bringen, wird jedoch bei reifen Charakteren ein wichtiger Motor für ihre Bemühungen um die Verbesserung und Harmonisierung ihrer Umwelt sein.

## Viele HSP sind empathisch

Viele HSP sind stark empathisch. Sie fühlen sich stark in ihre Mitmenschen ein, teilen dadurch deren Gefühle und erlangen somit Verständnis für das Handeln des anderen. Empathie ist eine Gabe, die es ermöglicht, einen guten Draht zur Psyche anderer Menschen zu haben. Empathie kann aber auch soweit gehen, dass Gefühle anderer übernommen werden. Bei Menschen, die sich sehr stark in andere einfühlen, besteht die Gefahr, die eigenen Wünsche und Gefühle so stark in den Hintergrund zu stellen, dass man verlernt, sie überhaupt noch wahrzunehmen.

In diesem Zusammenhang soll jedoch nicht verschwiegen werden, dass 1. nicht alle Hochsensiblen besonders empathisch sind und dass es 2. auch bei den Empathen unter den HSP, vor allem in Momenten der Überstimulation, durchaus vorkommen kann, dass sie wenig empathisch wirken, da sie dann ihre ganze Energie dafür aufwenden (müssen), sich selbst zu schützen.

## Besondere Empfindlichkeit für Geräusche

Viele Hochsensible sind besonders lärmempfindlich. Das Geräusch einer nahenden Schnellbahn, Polizeisirenen, das Bellen von Hunden, lautes Babygeschrei oder Maschinenlärm kann ihnen körperliche Schmerzen verursachen. Aber auch leise Dauergeräusche wie das Brummen des Computerlüfters, das Ticken von Uhren oder das permanente Surren eines auf ‚Standby‘- Modus geschalteten TV-Gerätes können HSP sehr stressen. Musikberieselung im Kaufhaus führt dazu, dass Hochsensible so überstimuliert sein können, dass es ihnen schwer fällt, sich auf den Einkauf zu konzentrieren. Das Stimmengewirr oder die Hintergrundmusik in Restaurants führen oft dazu, dass sie Gesprächen kaum folgen können. Am Arbeitsplatz sind es oft Radioberieselung, Stimmengewirr oder die Geräusche von Elektrogeräten oder Maschinen. Sie können zu Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Im beruflichen Umfeld ist es für HSP besonders wichtig, solche Stressquellen zu orten und nach Möglichkeit Abhilfe zu schaffen. Die Arbeitsleistung wie auch die persönliche Zufriedenheit werden enorm steigen.

## Körperchemie und genetische Einflüsse

Ein Problem für viele Hochsensible ist der häufige Übergang von Kurzzeit- zu Langzeitstress. Stresst uns etwas, schüttet der Körper das Stresshormon Adrenalin aus. Nach Beendigung der Stresssituation senkt sich der Adrenalin Spiegel wieder auf den Normalzustand. Liegen die stressauslösenden Momente aber zeitlich nahe aneinander, schaltet die Körperchemie irgendwann auf Langzeitstress. Bei Hochsensiblen, deren Reizschwelle niedriger angesiedelt ist, die also viel mehr Reize wahrnehmen, gibt es mehr stressauslösende Faktoren, sodass diese naturgemäß zeitlich näher beieinander liegen. Erlebt man solch eine länger andauernde Kette von Stressmomenten, wird das Langzeitstresshormon Cortisol ausgeschüttet, dessen Abbau wesentlich länger (oft Stunden bis Tage) dauert als der Abbau von Adrenalin. Ein längerfristig erhöhter Cortisolspiegel begünstigt Vergesslichkeit, kann zu hohem Blutdruck führen, zu größerer Infektanfälligkeit, Essstörungen, Knochen- und Knorpelabbau und anderen Störungen. Daher ist es für HSP besonders wichtig, auf ihren empfindsamen Körper zu achten, sich regelmäßig Zeiten der Ruhe und Entspannung zu gönnen und Techniken zu erlernen, die helfen, Stress abzubauen.

Ebenfalls interessant in Bezug auf die Körperchemie Hochsensibler ist Serotonin. Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn, der den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen ermöglicht. Es hat u. a. Einfluss auf das Erinnerungs- und Lernvermögen, Appetitkontrolle, Beklemmung, Stimmungslage, Sexualität, Vorstellungskraft, Schlaf-Wach-Rhythmus, körperliche Temperaturregelung, Muskelbewegungen, Drüsenfunktionen, Schmerz, Migräneanfälligkeit und hohen Blutdruck. Ein Mangel an Serotonin verursacht eine Depressionserkrankung.

Wenn man über längere Zeit einem Stressfaktor ausgesetzt ist, wird Cortisol ausgeschüttet. Cortisol wiederum hemmt Serotonin. Lange andauernde Reizüberflutung bewirkt also einen höheren Cortisolspiegel, der wiederum dazu führt, dass der Serotoninspiegel zu niedrig ist, wodurch man für weitere Reizüberflutungen noch anfälliger wird. So kommt es, dass chronisch Überstimulierte einen dauerhaft niedrigen Serotoninwert haben.

Es ist möglich, den Serotoninspiegel auf natürliche Weise zumindest geringfügig zu erhöhen, denn Tryptophan, die Vorstufe von Serotonin, kann durch Ernährung beeinflusst werden, beispielsweise durch Schokolade, Käse, Geflügel, Nüsse und Fisch. Außerdem scheinen besonders Bananen, Walnüsse, Tomaten, Weintrauben und Kiwis eine Erhöhung des Serotoninwertes im Blut zu bewirken. Auch Menschen, die sich ausschließlich vegetarisch ernähren, haben einen höheren Serotoninspiegel im Blut. Ausdauertraining und viel Licht ist ebenfalls sehr förderlich.

Daher ist es für HSP besonders wichtig, auf ihre eigenen Grenzen zu achten, um ihre Gesundheit zu schützen. Leider machen viele hochsensible Menschen den Fehler, ihre Grenzen zu ignorieren um »so zu sein wie die anderen«. Dadurch leisten sie zwar kurzfristig gleich viel oder mehr, treiben jedoch Raubbau an ihrer Gesundheit. Wenn HSP in einem für sie geeigneten, weil reizarmen Umfeld arbeiten, leisten sie sehr viel. Insbesondere sind die von ihnen dann gelieferten Ergebnisse überdurchschnittlich: kreativ, durchdacht und nachhaltig.

### **Introversion und Schüchternheit**

Der Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung hielt viel von den sogenannten »sensitiven Introvertierten«. Jung, der aus einer Familie von selbstbewussten Hochsensiblen stammte, definierte den introvertierten Menschen als »am Subjekt interessiert« und den extrovertierten als »am Objekt interessiert«. Jung kam zu dem Schluss, dass Introvertierte am liebsten in einem selbst-kontrollierten Umfeld lebten, in dem sie das Maß an sensorischem Input selbst regulieren könnten. Für ihn lag es auf der Hand, dass sich diese Menschen durch häufigeren Rückzug und gute Dosierung von Stimuli besser schützen müssten.

Laut Elaine Aron sind etwa 70% der Hochsensiblen introvertiert, 30% der HSP sind extravertiert. Introversion und Hochsensibilität sind also nicht ein- und dasselbe, wenn auch viele Hochsensible introvertiert sind und es einige Überschneidungen zwischen Introversion und Hochsensibilität gibt, wie etwa die stärkere Neigung sowohl Hochsensibler als auch Introvertierter zu rascher Überstimulation.

Hochsensible, die eine glückliche Kindheit hatten, werden laut Elaine Aron nicht eher zu ängstlichen oder depressiven Erwachsenen als Nicht-HSP. Daher ist Hochsensibilität mit Depressivität keinesfalls gleichzusetzen. Hochsensible mit problematischer Kindheit neigen allerdings verstärkt zu Depressionen und Ängsten im Erwachsenenalter. Dies trifft auf etwa ein Drittel der HSP zu. Zwei Drittel sind weder depressiv noch von Ängsten geplagt.

Viele Hochsensible haben es schwerer, den für sie richtigen Beruf zu finden, Beziehungen zu knüpfen und generell ein hohes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl aufzubauen. Mehr als andere müssen sich hochsensible Menschen mit ihren seelischen Verletzungen auseinandersetzen, da sie diese nicht einfach vergessen oder ignorieren können. Seelische Krisen bewältigen sie oft weder leicht noch schnell. Dafür jedoch – unter Umständen mit professioneller Hilfe – gründlich. Jede Lebenskrise, egal, ob von einem HSP oder einem Nicht-HSP durchlebt, geht mit hohem Stress einher. Da Hochsensible auf Stress aber eher als andere mit Überreizung reagieren, kann sie auch eine solche Krise tiefer treffen und bei ihnen eher zu Angststörungen, Schlafstörungen oder Depressionen führen.

Häufig wird Hochsensibilität mit Schüchternheit verwechselt. Elaine Aron erforschte den Zusammenhang zwischen Schüchternheit und Hochsensibilität an College-Studenten und wies nach, dass Hochsensible nur dann zu schüchternen Erwachsenen geworden sind, wenn sie eine stark belastete Kindheit durchlebt hatten. Hochsensibilität und Schüchternheit sind daher nicht, wie manchmal fälschlicherweise angenommen, ein- und dasselbe. Schüchterne Menschen haben Angst vor negativer Beurteilung oder Zurückweisung und sind deshalb sehr vorsichtig, während Hochsensible, die auf sich achten, vorsichtig im Hinblick darauf sind, dass sie nicht in den unangenehmen Zustand der Überstimulation geraten.

Zusammenfassend lässt sich daraus folgern, dass hochsensible Kinder zumindest dazu neigen, zu schüchternen Erwachsenen zu werden. Daher ist besonders darauf zu achten, sie zu fördern und zu schützen, damit dies nicht oder möglichst nur eingeschränkt eintritt.

Im Berufsleben sollten sensible Menschen darauf achten, ihr Feingefühl und ihre Problemlösungskompetenz in den Vordergrund zu

rücken. Beteiligen Sie sich auch manchmal am Smalltalk, um weder arrogant noch schüchtern zu wirken. Wenn Sie Rückzug brauchen, verkünden Sie dies in selbstbewusster Weise. Es ist unwahrscheinlich, dass nicht hochsensible Kollegen Ihre Bedürfnisse verstehen. Aber sie werden diese akzeptieren, wenn Sie diese klar und ohne viel Aufhebens artikulieren.

### Weitere Gemeinsamkeiten

Zu den weiteren Gemeinsamkeiten vieler hochsensibler Menschen zählen:

- die Tendenz, Beraterrollen einzunehmen. So finden sich Hochsensible analog zu ihrer früheren Rolle als Berater an der Seite der Herrscher auch heute noch häufig in der Beraterrolle wieder. HSP sind oft sehr einfühlsam und werden daher als Berater besonders in schwierigen Lebenslagen von ihrer Umgebung geschätzt, weil sie Sachverhalte in ihrer Komplexität wahrnehmen und sich stärker und tiefergehend damit auseinandersetzen als andere Zuhörer.
- die Tendenz zu erhöhter Empfindlichkeit für diverse Medikamente. Laut einer Umfrage auf [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net), der Homepage von Georg Parlow, dem Autor von »Zart besaitet«, haben 15–20% der HSP eine erhöhte Empfindlichkeit für verschiedene Inhaltsstoffe von Medikamenten.
- die Tendenz, sehr emotional zu sein. Viele Hochsensible weinen leicht, können sich aber auch sehr freuen.
- die Tendenz zu starker Schreckhaftigkeit, d. h. dazu, schon bei kleineren Überraschungen intensiv zu erschrecken.

Ganz wichtig ist, sich stets darüber im Klaren zu sein, dass Hochsensibilität keine Schwäche bedeutet. Es soll nicht verschwiegen werden, dass sie (vor allem im Zusammenspiel mit unserer modernen Welt) Nachteile mit sich bringt, aber sie hat auch wesentliche Vorteile.



## Weitere Begabungen und Fähigkeiten

Man geht davon aus, dass für den Fortbestand und das Wohlergehen einer Population eine Mischung von hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Vertretern ideal ist. So stürzen sich hochsensible Tiere nicht wie andere auf neue, einladende Reize, sondern bleiben zunächst stehen und erkunden die Lage vorsichtig. Umgekehrt sind sie oft die ersten, die ferne Möglichkeiten sehen, riechen oder auf sonstige Art wahrnehmen.

Zu den wertvollen Eigenschaften hochsensibler Menschen zählt, dass sie im allgemeinen sehr gewissenhaft sind und die Fähigkeit haben, sich tief zu konzentrieren. Besonders gut schneiden sie bei Tätigkeiten ab, die Schnelligkeit, Wachheit und Genauigkeit erfordern. Hochsensible sind außerdem sehr gut darin, kleine Unterschiede und feinste Nuancen zu erkennen.

Konflikte können sie meist bereits benennen, wenn diese noch in der Anfangsphase sind. Diese Fähigkeit ist im Berufsleben sehr wertvoll. Viele HSP haben eine ausgeprägte Sozialkompetenz. Da sie feinste Nuancen wahrnehmen, erkennen sie Stimmungen anderer Menschen sehr gut.

Reife Hochsensible behalten mögliche Konsequenzen von Worten und Taten stärker im Auge und können diese sehr früh erkennen, denn sie haben aufgrund ihrer guten Intuition stets das große Gesamtbild vor Augen. Sie reflektieren insgesamt mehr und nehmen stärker wahr, was unter der Oberfläche abläuft.

Weitere typische Begabungen und Fähigkeiten hochsensibler Menschen sind:

- großes Potential zum Erkennen und Vermeiden von Fehlern
- Gewissenhaftigkeit und Ethik
- überdurchschnittliche Konzentrationsfähigkeit, sofern wenige Unterbrechungen stattfinden
- ausgeprägte Fähigkeit zum Erkennen kleiner Differenzen
- Nachdenklichkeit, Reflexionsfähigkeit, gründliche Verarbeitung des Wahrgenommenen
- Hochsensible sind häufig sehr kritisch und perfektionistisch veranlagt
- lebenslange Lernfähigkeit und Neugierde
- sie werden stark beeinflusst von den Stimmungen und Emotionen anderer (dies kann sowohl positiv als auch negativ sein)
- gute Feinmotorik
- gut beim Stillhalten
- eher ‚rechtshirniges‘ Denken, d. h. weniger linear, stattdessen kreativ und synthetisierend

Neben der Schattenseite der früheren Überstimulation birgt eine hohe Sensibilität also vor allem auch ein enormes Potential. Hochsensibel zu sein hat eben zwei Seiten, wobei es die eine nicht ohne die andere gibt. Welche der beiden Seiten überwiegt, ist von äußeren wie auch inneren Faktoren abhängig.

Die Einstellung zum Thema »Sensibilität« in der Herkunftsfamilie einer HSP ist maßgeblich beteiligt an der Ausprägung des Selbstbildes:

Alexander, ein 28-jähriger hochsensibler Mann stammt aus einer Familie, in der es viele Hochsensible gibt. Sowohl seine Schwester, als auch seine Mutter sowie eine Großmutter und beide Großväter sind HSP. Die positiven Eigenschaften Hochsensibler wurden in Alexanders Familie stets wertgeschätzt. Seine Schwester ist Cellistin, die Mutter Therapeutin, die Großeltern führten gemeinsam ein kleines Buchgeschäft. Alexanders Interesse für Tiere, die Natur sowie für Musik wurde früh erkannt und gefördert, seine feinfühligke, ruhige Art sehr geschätzt. Er wuchs in einem liebevollen Umfeld auf,

das ihm die Botschaft »Du bist wertvoll so, wie du bist« mit auf den Lebensweg gab. Heute ist er ein selbstbewusster junger Mann, von Beruf Botaniker, der seine Sensibilität zu schätzen weiß und mit ihren negativen Seiten gut umgehen kann.

Die 30-jährige Franziska hingegen stammt aus einer Familie, in der hohe Sensibilität mit Lebensuntüchtigkeit verwechselt wurde. Der Vater, ebenfalls HSP, unterdrückte seine wahre Natur. »Nur die Harten kommen durch«, so seine Devise. Franziskas hohe soziale Kompetenz wurde nicht wertgeschätzt, sondern im Gegenteil als minderwertige Anpassungshaltung abgetan. Ihr Wunsch, Psychologin zu werden, wurde ins Lächerliche gezogen. Um endlich Anerkennung von ihrem Vater zu erhalten, studierte Franziska Betriebswirtschaft, um danach in der Marketingabteilung eines großen Unternehmens zu arbeiten. Erst als es ihr zunehmend schlechter ging und ihr klar wurde, dass sie ihr Leben ändern muss, setzte sie sich durch. Heute studiert sie erfolgreich Psychologie, wohnt in größerer Entfernung von den Eltern und lebt ihr eigenes Leben mit dem Ziel, Kinderpsychologin zu werden. Nach und nach lernt sie die positiven Seiten ihrer Sensibilität, ihre speziellen Begabungen und Fähigkeiten, zu schätzen.

### **Hochsensible Menschen in der Vergangenheit<sup>3</sup>**

Die erste menschliche Arbeitsteilung war wahrscheinlich die in Schamane und Nichtschamane, mit anderen Worten: HSP und Nicht-HSP. Die frühesten Aufgaben der Schamanen bzw. Hochsensiblen dürften das Beobachten, Interpretieren und Beeinflussen der Natur gewesen sein. Es waren HSP, die Querverbindungen zwischen Mensch und Natur erkannten, die Wetterzyklen beobachteten und interpretierten und die günstige Zeitpunkte für Anbau, Ernte oder Jagd erkannten. Sie waren Mittler zwischen den Menschen und der nichtmenschlichen und göttlichen Welt und somit eine Art uralter Priester. Das Beschwören der Naturgeister durch selbstgeschaffene Abbilder, mit Hilfe von Rhythmen und bildhaften Mustern

3 Zur Rolle der Hochsensiblen in früheren Kulturen siehe auch: Parlow, Georg: Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen. Festland Verlag, Wien 2003.

und das Entwerfen von Kommunikation mit den höheren Mächten können als Anfänge von Zeremonie und Kunst gesehen werden. Nach dem Priestertum beherrschten HSP also auch die Domäne von Kunst und Wissenschaft. Weitere traditionelle Zuständigkeitsbereiche Hochsensibler sind die Überlieferung und Archivierung. Darüber hinaus waren HSP häufig für die Bereiche der Heilung und Gesundheit, der Ganzheit und Lebenshilfe zuständig.

Ein weiteres Aufgabengebiet war das der Berater, die für die Wahrung der sozialen Stabilität sorgten, indem sie die Stimme der Vernunft und Bedächtigkeit an der Seite der Entscheidungsträger bildeten. In vielen früheren Kulturen bildeten Hochsensible eine von zwei herrschenden Klassen. Die eine Klasse bestand aus durchsetzungsfähigen Anführern oder Kriegern, die andere aus Beratern, Richtern, Priestern, Gelehrten und Astrologen. Hochsensible bildeten diese zweite Instanz. Ohne Hochsensible an den Spitzen der Gesellschaft stehen die Anführer in Gefahr, impulsive Entscheidungen zu treffen, ihre Macht zu missbrauchen und zukünftige Möglichkeiten zu übersehen. HSP hatten daher einen festen Platz in der Mitte der Gesellschaft, wo ihr großer Weitblick und ihre komplexe Wahrnehmung hochgeschätzt wurden.

In unserer heutigen, westlichen Zivilisation werden Hochsensible jedoch eher an den Rand gedrängt. Sie stellen sich meist nicht in den Vordergrund, fühlen sich in Konkurrenzsituationen unwohl und sind somit im Berufsleben oft jene, welche keine Beförderung erhalten. Sie inszenieren sich nicht und verkaufen sich nicht lauthals.

Hinzu kommt, dass die für hochsensible Menschen früher typischen Berufe in jüngster Zeit einen Wandel erfuhren und nun großteils zu nervenaufreibend und profitorientiert sind. In früheren Zeiten waren HSP Priester oder Berater, Künstler, Wissenschaftler, Ärzte, Heiler, Hebammen oder Richter. Aber mit dem Einzug der Technologie in viele dieser Bereiche und mit den sehr reglementierten und nervenaufreibenden Ausbildungen als Voraussetzung für die Ausübung vieler dieser Berufe werden HSP mehr und mehr von den nicht Hochsensiblen aus diesen Bereichen verdrängt. Dazu kommt in Gesundheitsberufen die Notwendigkeit, täglich viele Stunden, oft unter großem Stress, arbeiten zu müssen, um diese Stellen bekleiden

zu können. So geraten HSP-Domänen wie das Gesundheitswesen, das Lehramt, das Rechtswesen und sogar die Kunst zunehmend in die Hände von Nicht-HSP. Das bedeutet, sie werden auf Krieger-Art bekleidet und bewegen sich mehr und mehr in Richtung Profit und Expansion als vorrangige Ziele anstatt Harmonisierung, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit. Je komplizierter und stimulierender die Welt wird, desto stärker ist dieser Trend.

Berufliche Refugien für Hochsensible sind heute noch der Therapeutenberuf, Psychologie, helfende Berufe, aber auch Programmierer und andere Bereiche, wo konsequente Logik gefragt ist, sowie Nischen im Lehramt. Auch Wissenschaftler, Künstler und Archivare von Wissen und Kunst sind noch immer zu einem guten Teil Hochsensible. Wenn auch in diesen Bereichen die Rahmenbedingungen teilweise ungünstig sind und zunehmend problematisch werden, so sind diese Bereiche doch Refugien, wo Idealismus und Feingefühl noch ihren Platz haben.

Doch jede Gesellschaft und jede Lebensform bezahlt für die Nichteinbeziehung und Nichtbeachtung der wertvollen und besonderen Fähigkeiten ihrer hochsensiblen Vertreter früher oder später ihren Preis. Eine Gesellschaft ohne sensible Berater kommt irgendwann in Schwierigkeiten, denn ihr fehlt das nötige Korrektiv, gegen den Kult des Stärkeren und die Jagd nach kurzfristigen Erfolgen. Diese Schwierigkeiten sind jetzt schon bemerkbar, und es ist hoffentlich nur mehr eine Frage der Zeit, bis dementsprechend gehandelt wird.