

# Besonderheiten



*Hochempfindlichkeit ist ein Geschenk,  
für mich selbst und für alle, die ich berühre.*

## Eigenheiten in der sinnlichen Wahrnehmung

Hochempfindliche Menschen besitzen eine viel feinere und detailliertere Wahrnehmung. Dies bezieht sich nicht auf die objektive Leistung der Sinnesorgane, da es unter Hochsensiblen prozentuell genauso viele Seh- oder Hörschwache wie in der Gesamtbevölkerung gibt. Die erhöhte Empfindlichkeit für Details und Feinheiten beruht einerseits auf schwächeren Filtern in der Wahrnehmung, doch andererseits auch auf einem erheblich empfindlicheren Nervensystem.

Die menschliche Wahrnehmung unterliegt ständig bestimmten Filtern, welche die Aufgabe haben, wichtige Reize von jenen zu trennen, die (zumindest im Moment) eher unwichtig scheinen. Würden wir ständig alle Eindrücke ungefiltert (das bedeutet, auf der gleichen Prioritätsstufe) ins Bewusstsein lassen, wären wir kaum noch in der Lage zu funktionieren. Die Farbe unseres Computerbildschirmes wäre ebenso wichtig wie der Text des Liedes im Radio, das Summen der Fliege am Fenster, die Papiere am Schreibtisch, der sanfte Druck des Hemdkragens oder des Hosengummis, das Telefongespräch des Kollegen am Nebentisch und eine Fülle weiterer Details. Um also aus all diesen Reizen den oder diejenigen herauszufiltern, die relevant scheinen, kommen normalerweise ganz automatisch Filter zum Einsatz.

Die Wahrnehmungs-Filter hochsensibler Personen scheinen wesentlich schwächer ausgebildet zu sein als die anderer Menschen. Während nicht Hochempfindliche Gewohntes oder Uninteressantes

(Radio, Hintergrundlärm, Gespräche anderer, etc.) einfach »ausblenden«, d. h. nicht mehr bewusst wahrnehmen, fällt dies uns hochsensiblen Menschen meist schwerer. Die schwache Filterung ist vor allem auch für die Möglichkeit der Überstimulation durch schwache Reize verantwortlich, wenn diese Reize entweder zugleich in großer Zahl auftreten (die Flut an Eindrücken in einem Einkaufszentrum kann hochempfindliche Personen schon an ihre Grenzen bringen), oder stetig über einen längeren Zeitraum hinweg (z. B. das Ticken einer Uhr, oder der klassische Fall des tropfenden Wasserhahnes, etc.).

Wahrnehmungs-Filter können oft durch gezielte Aufmerksamkeit umgangen werden. Warten beispielsweise ein hochempfindlicher und ein nicht hochempfindlicher Mensch zusammen in einem Auto mit geöffneten Fenstern an der Kreuzung auf das Freischalten der Ampel, während im Baum neben der Kreuzung eine Amsel ihr Abendlied trällert, so sind die Chancen sehr hoch, dass der eine die Amsel wahrnimmt und der andere nicht. Weist man den nicht hochempfindlichen Autofahrer jedoch darauf hin (»Hör doch mal wie schön die Amsel singt.«), dann wird auch er das Gezwitscher registrieren.

Außer dieser schwächeren Filterung verfügen HSP auch über eine gesteigerte Wahrnehmung von Nuancen. Dieses Wahrnehmen hochsensibler Menschen kann sich grundsätzlich auf alle inneren und äußeren Reize beziehen. Hochsensibilität kommt jedoch in endlos vielen Variationen vor, kaum zwei Menschen sind gleich. Die Bandbreite innerhalb der Gruppe hochsensibler Menschen ist groß, und deshalb wird sich kaum jemand in *allen* folgenden Punkten wiederfinden. Doch jeder Hochempfindliche wird sich in einem guten Teil der Punkte deutlich erkennen.

### **Empfindlichkeit für die Luftqualität**

Viele hochempfindliche Menschen reagieren sehr empfindlich auf alles, was sich in der Luft befindet. Gerüche, Dämpfe, Rauch, Staub etc.. Für hochempfindliche Menschen, die hier einen Schwerpunkt haben, ist jeder Stopp an der Tankstelle eine Qual, oder wenn von ihnen verlangt wird, in ein Büro umzusiedeln in dem ein Kopiergerät

steht, kann sich das zum Drama auswachsen. Sie leiden darunter, wenn in einem anderen Stockwerk Malerarbeiten durchgeführt werden, oder riechen es, wenn sich jemand zwei Zimmer weiter hinter geschlossenen Türen eine Zigarette anzündet. Wenn sie an einem blühenden Rosenbeet vorbeigehen, können sie vor Verzückung unansprechbar sein, sie bemerken sofort, wenn die Sekretärin ihrer Frau das Parfum oder der Vorgesetzte ihres Mannes die Zigarettensorte wechseln, und ihre Gärten besiedeln sie gerne mit Duftpflanzen. Auch die Empfindlichkeit für Pollen und andere Allergene in der Luft ist oft sehr hoch – was zur erhöhten Anfälligkeit für Heuschnupfen und ähnliche Allergien führt. Auch das bodennahe Ozon, das sich besonders im Frühsommer in den Städten bildet, wird von vielen wahrgenommen, lange bevor die ersten Ozonwarnungen ausgesprochen werden. Hochempfindliche Menschen bemerken abgestandene Luft in Räumen meist als Erste und neigen dazu, gerne und reichlich zu lüften.

### **Intensiveres Wahrnehmen von Geräuschen**

Geräusche aller Art sind ein weiterer Bereich, in dem viele hochempfindliche Menschen besonders intensiv wahrnehmen. Dies kann die Klangfarben von menschlichen Stimmen oder Musikinstrumenten ebenso betreffen wie auch die Empfindlichkeit gegenüber Lärm oder auch leisen, aber stetigen Geräuschen. Ein Büro-Arbeitsplatz ohne Radio als ständige Geräuschkulisse wird von vielen Menschen als öde oder bedrückend erlebt. Für viele HSP hingegen ist das Radio im Hintergrund eine stete Quelle von Stress, weil sie dem Geplapper des Sprechers automatisch zuhören und somit dauernd abgelenkt werden. Sie tun sich genauso schwer damit, diese Geräuschberieselung zu überhören, wie mit dem Summen des Computers oder dem Geklapper der Tastatur am Schreibtisch daneben. Sie hören das Gezwitscher der Vögel auch in der Großstadt, das Rauschen der Blätter, oder das Bellen eines Hundes in der fernen Nachbarschaft. Hochempfindliche Menschen, die Musiker oder Musikliebhaber sind, nehmen Nuancen und Klangfarben wahr, die dem Großteil der Menschen verborgen bleiben.

### *Schwächere Gewöhnung an penetrante Geräusche*

Zur erhöhten Geräuschempfindlichkeit kommt auch ein schwächerer Gewöhnungseffekt. Der ständige Geräuschpegel einer befahrenen Straße wirkt auch dann noch stimulierend auf sehr viele hochsensible Menschen, wenn sie schon seit Monaten oder Jahren daneben wohnen. Mit der Zeit mag es dazu kommen, dass das Dauergeräusch vielleicht nicht mehr so bewusst wahrgenommen wird, doch die nervliche Belastung wird dadurch nicht oder nur geringfügig geringer.

Bis jetzt war von den für nicht hochempfindliche Menschen entweder gar nicht oder als unaufdringlich wahrgenommenen akustischen Sinneseindrücken die Rede, die von Hochempfindlichen durchaus als aufdringlich, störend und belastend erlebt werden können. Bei lauten, intensiven Geräuschen sind die Unterschiede in der Wahrnehmung oft noch dramatischer.

### *Stärkere Reaktionen auf intensiven Lärm*

Stellen wir uns zwei nicht hochempfindliche Menschen vor, die auf der Straße in ein Gespräch vertieft sind. Fährt nun beispielsweise ein Einsatzwagen der Polizei oder Rettung mit laut gellender Sirene nahe bei ihnen vorbei, so werden sie entweder ihre Stimmen kurzfristig bis zum Schreien heben, damit sie der andere noch verstehen kann, oder sie werden kurz schweigen und warten, bis die Lautstärke soweit abgenommen hat, dass sie weitersprechen können. Zwei hochsensible Leute in einer vergleichbaren Situation werden das Gespräch wahrscheinlich abbrechen, sich vielleicht sogar die Ohren zuhalten und mit gequälten Blicken um sich schauen. Wenn der Lärm schließlich vorbei ist, kann es sein, dass sie völlig den Gesprächsfaden verloren haben.

Kurzfristige, intensive Beschallung (wie etwa eine Polizeisirene, ein Presslufthammer, das Quietschen einer einfahrenden S-Bahn, etc.) ist für die meisten Menschen bloß lästig, wenn sie sich gerade mit jemandem unterhalten, fällt ihnen jedoch andernfalls nicht besonders auf. Für hochsensible Menschen kann sie jedoch geradezu quälend sein. Viele erleben so etwas als körperlich schmerzhaft, oder fühlen sich dadurch belastet bis zu einem Punkt der Überwältigung.

Sie wollen nichts anderes mehr als sich dem Lärm entziehen. Solche Erlebnisse können als enorm anstrengend erlebt werden.

Um die Jahrhundertwende hat der durch seine Hunde-Experimente bekannt gewordene russische Mediziner und Physiologe Iwan Pawlow genau an Hand dieser Eigenart der HSP Versuche durchgeführt. Von diesen Experimenten und seinen Schlussfolgerungen werden wir im nächsten Kapitel noch hören.

### **Feines Wahrnehmen von optischen Eindrücken**

Optische Eindrücke wie Farben und Formen werden von verschiedenen Menschen erheblich unterschiedlich wahrgenommen. Bei vielen Hochempfindlichen lässt sich ein ausgeprägtes Farbgefühl und ästhetisches Empfinden beobachten. Sind sie über einen längeren Zeitraum hinweg mit dissonanten Farbkombinationen konfrontiert (beispielsweise an der Kleidung einer gegenüberstehenden Kollegin), so kann das bis zu körperlichen Zuständen der Übelkeit und des Unwohlseins führen. Hochempfindliche Künstler und Grafiker haben oft einen sicheren Blick dafür, welche Farbschattierungen welche Stimmungen oder Gefühle besser transportieren und damit den Gesamteindruck von Bildern oder Werbebotschaften unterstützen oder nicht.

Geringfügig scheinende Abweichungen in der Linienführung (beispielsweise im Design von Lampen oder anderen Gegenständen des täglichen Gebrauchs) werden von nicht Hochempfindlichen oft nicht bemerkt oder zumindest nicht wichtig genommen. Bei Hochempfindlichen können sie jedoch den Unterschied machen zwischen Dingen, mit denen sie sich umgeben wollen und jenen, die sie nicht mögen oder gar als Belastung erleben.

Subtile Abweichungen im Teint einer bekannten Person werden wahrgenommen und führen oft zur Frage nach der Befindlichkeit. Viele hochsensible Menschen sehen auf den ersten Blick, ob jemand gefärbtes Haar hat oder nicht, einfach weil die bei jedem Wesen existierende subtile natürliche Harmonie zwischen den Farben der Haut, der Augen, der Augenbrauen und des Haars in einer für sie erkennbaren Weise gestört ist. Was vielen hochempfindlichen Menschen ebenfalls sofort ins Auge sticht, sind anwesende Pflanzen oder Tiere.

Die Menschenkenntnis vieler HSP basiert zum Teil auf sehr feiner akustischer Wahrnehmung, indem geringste Schwankungen der Stimme und Verzögerungen beim Sprechen registriert und gedeutet werden und zu einem weiteren Teil darauf, dass Nuancen der Mimik und subtile Gesten registriert und (meist unbewusst) interpretiert werden. Auch hier leistet die optische Feinwahrnehmung wichtige Dienste.

Andererseits gibt es auch ein dazu widersprüchliches Phänomen bei HSP und zwar oft bei denselben Menschen. Äußere Veränderungen an Personen, die jeder nicht hochempfindliche Bekannte sofort registriert und kommentiert, wie etwa eine völlig neue Frisur, das Abrasieren eines jahrelang getragenen Bartes oder dergleichen kann Hochempfindlichen völlig entgehen.

### **Druck, Hitze und Kälte**

Die Haut mit dem Tastsinn und ihrer Empfindsamkeit für Temperaturen ist für viele hochempfindliche Menschen ein Organ, das ihnen ständig eine Fülle an Informationen liefert. Ein ausgeprägter Tastsinn lässt sie viele Nuancen wahrnehmen, die sich sprachlich oft nicht differenzieren lassen und nicht hochempfindlichen Menschen nicht zugänglich sind. Als Beispiel sei die Pulsdiagnose in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt. Dabei können aus der Kombination der verschiedenen möglichen Qualitäten (»knotig, gespannt, fadenförmig, schlüpfrig, breit«), sowie der Stärke, Tiefe, Fülle und Regelmäßigkeit sehr akkurate Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand des Patienten gezogen werden. (Woraus sich ableiten lässt, dass es in der TCM nicht möglich ist, den Beruf des Arztes aus reinen Geld- oder Prestigeüberlegungen heraus zu ergreifen, wie es in der westlichen Medizin durchaus üblich geworden ist. Im traditionellen System braucht es zum Heiler außer der Entscheidung auch die Veranlagung. Mehr dazu im Kapitel 7 »Arbeit«.)

Die differenziertere Temperaturwahrnehmung so mancher hochempfindlicher Menschen bewirkt, dass sie eine schmalere Behaglichkeitszone in punkto Temperatur haben. Mit anderen Worten, es ist uns schneller zu kalt oder zu heiß oder zu zugig. Somit können uns aufmerksame Menschen viel öfter dabei beobachten, wie wir

unser Mikroklima regulieren – sei es durch Öffnen und Schließen von Fenstern, durch das An- und Ablegen von Kleidung, oder durch Standortwechsel wegen Sonne oder Wind.

Ein eigenes Kapitel ist die unwillkürliche Wahrnehmung von Druck, Reibung und ähnlichen Reizen am ganzen Körper. Die Prinzessin auf der Erbse war zweifellos eine hochsensible Person – doch die märchenhaften Zeiten, in denen solche Empfindsamkeit geschätzt wurde, sind vorbei. Der kratzige Pullover, den alle anderen »ohnehin ganz weich« finden, der etwas zu enge Hosengummi, mikroskopische Krümel im Bett, Falten in der Socke, Kleidung aus Kunstfaser, der schlechte Schnitt mancher (billiger) Schuhe, und eine Unzahl weiterer Details werden von so manchem hochempfindlichen Menschen mehr oder weniger bewusst registriert. Oft werden sie nicht nur registriert, sondern beeinträchtigen das Wohlbefinden gerade so wie bei der Prinzessin auf der Erbse.

Die Eltern hochempfindlicher Kinder können meist ein Lied davon singen, wie superempfindlich ihr Prinz oder Prinzesschen ist. Doch auch selbstständige HSP, welche die korrigierenden Handlungen selbst durchführen, setzen sich dadurch immer wieder der Kritik und manchmal dem Spott anderer aus. Werden diese kleinen Unannehmlichkeiten jedoch erduldet, erhöhen sie das allgemeine Niveau an Stimulation fast wie ein kleiner Stachel im Fleisch und senken dadurch insgesamt die Stresstoleranz. Artikel wie Massage-Handschuhe bzw. -Riemen aus Jute oder sogenannte Massage-Schuhe (Badepantoffel aus Kunststoff mit Noppen auf der Sohlenoberseite zur Stimulation der Reflexpunkte) und ähnliche Wellness-Produkte sind in der Wahrnehmung vieler HSP spätestens nach wenigen Minuten der Anwendung wahre Folterinstrumente.

In diesem Zusammenhang wollen wir ebenfalls die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Befindlichkeit erwähnen. Subtilen Dauerschmerz oder das Gefühl von Druck oder Hitze, beispielsweise von Entzündungen, sind bereits Extreme – die Wahrnehmung von solchen Unstimmigkeiten beginnt bei hochempfindlichen Menschen oft schon viel früher. Und das möglicherweise in einem Maß, das gleich die Gesamtbefindlichkeit massiv beeinträchtigt. Auch Reaktionen auf verschiedene Speisen (z. B. »Immer nachdem ich Huhn

oder Pute gegessen habe, erlebe ich ein schwaches Brennen der Haut, vor allem an Armen und Beinen«) oder andere Umwelteinflüsse (z. B. »Heute gibt es sicher wieder Ozonwarnung, mich brennt es bereits in den Augen und es kratzt im Hals«) werden gespürt, wenn sie bei der nicht hochempfindlichen Mehrheit noch weit unter der Wahrnehmungsschwelle liegen. Was naturgemäß immer wieder zu dem leidigen Kommentar führt: »Das bildest du dir nur ein!«

## Subtile Wahrnehmung – Innere Welten

Hochempfindliche Menschen nehmen nicht nur über die Sinne Informationen auf. Ihr gesamtes Innenleben wird von ihnen viel reichhaltiger und differenzierter erlebt. Über 84% der hochsensiblen Menschen erleben ihr eigenes Innenleben als reichhaltig und vielschichtig. Die endlosen Nuancen der eigenen Stimmungen bedeuten für so manche HSP nicht nur eine stete Quelle der Stimulation, sondern auch ein weites und faszinierendes Feld für Forschung und Spiel. So ist beispielsweise vielen Hochempfindlichen der Einfluss von Filmmusik auf die Stimmungslage bewusst und manchmal ein Hauptgrund für sie, sich bestimmten Filmen auszusetzen und zu verfolgen wie die Handlung und speziell die Musik die verschiedensten Register im Stimmungsapparat zieht, bzw. andere Filme zu meiden, weil sie ihnen zu aufregend sind.

Hochempfindliche Kinder können wir dabei beobachten, wie sie die Verknüpfung von Körperhaltung, speziell Mimik, und Stimmungen erforschen. Wenn sie hingebungsvoll die ungewöhnlichsten Grimassen schneiden, doch diesmal nicht vor dem Spiegel, sondern mit leerem, nach innen gerichtetem Blick, dann beobachten sie wahrscheinlich gerade wie jeder veränderte Muskel im Gesicht die Färbung der eigenen Stimmung etwas ändert. Nicht hochempfindliche Menschen merken vielleicht einen Unterschied, wenn sie lächeln, grimmig oder traurig schauen, aber die unzähligen Facetten der wechselnden Stimmungen bis hin zu den ausgefallensten bleiben ihnen verschlossen. Oft werden sie gar nicht in der Lage sein, ihr Gesicht so virtuos zu verzerren in der Darstellung aller Arten von

Masken, als ob ein Zusammenhang bestünde in der Weise, dass wir die mit dem Gefühl korrespondierende Mimik nur dann willentlich produzieren können, wenn wir auch die entsprechende Fähigkeit zur Wahrnehmung haben.

Für hochempfindliche Menschen ist es nicht ungewöhnlich, bestimmte Farben, Klänge oder Zahlen mit gewissen Stimmungen verknüpft zu erleben. Am stärksten können wir das bei hochempfindlichen Kindern beobachten, später lernen wir oft, unsere Wahrnehmungen zu zensurieren. Das Lösen einer Rechenaufgabe kann durch so eine Verknüpfung nicht nur eine Denkleistung darstellen, sondern auch zum Erleben einer Kaskade an subtilen Stimmungen und Gefühlen führen. Ähnliches kann für das Malen eines bunten Bildes oder für das Musizieren gelten. Sinnliche Eindrücke, auch wenn sie sehr zart oder schwach sein mögen, sind bei den meisten von uns eng mit Gefühlen verbunden. So nimmt es nicht Wunder, dass fast 92 Prozent der HSP angeben, dass sie sich von Kunst, Musik bzw. Naturstimmungen *stark bewegt* fühlen. Weitere 6 Prozent sind sich nicht schlüssig und nur zwei Prozent haben die Frage verneint.

Hochempfindliche Menschen zeichnen sich auch durch eine vielschichtige Gedankenwelt aus. Wenn sie es durch Befragung oder Selbstbefragung trainieren, können viele von ihnen mehrere parallele Gedankenfäden wahrnehmen, oder verschiedene Ebenen von Motivationen für ein und dieselbe Handlung erkennen. Innere Dialoge laufen meist bewusst ab, oft nicht nur als Zwiegespräch, sondern als innere Konferenz verschiedenster Anteile der Persönlichkeit. Wenn sie ihre Aufmerksamkeit darauf richten, können sie unter Umständen die einzelnen Stimmen bzw. die dazugehörigen Persönlichkeitsanteile anhand unterschiedlicher Qualitäten wiedererkennen. Unter den Punkten »Verarbeitung« und »Verhalten« werden wir die Gedankenwelt noch näher betrachten.

Die Zustände der Beziehungen zu anderen Menschen können in vielen Facetten erkannt werden. Während nicht hochempfindliche Menschen oft nur »gut«, »weniger gut« oder »schlecht« mit jemandem auskommen, ist die Wahrnehmung von Hochempfindlichen oft bei weitem nuancierter als die Sprache, die uns zur Verfügung

steht, um die unterschiedlichen Qualitäten zu beschreiben. Auch das Vorhandensein mehrerer, vielleicht widersprüchlicher Beziehungsfäden mit ein und derselben Person ist vielen hochempfindlichen Menschen durchaus bewusst. Darüber hinaus gibt es im Bereich der Beziehungen so ungemein viel zu verarbeiten, dass wir unter den Punkten »Verarbeitung« und »Beziehungen« weitere Aspekte besprechen werden.

Diese Feinwahrnehmung von Befindlichkeiten, Stimmungen und Beziehungsqualitäten gilt jedoch nicht nur für die hochempfindlichen Menschen selbst. Viele von uns haben in den Augen von Menschen, denen diese Detailwahrnehmung fremd ist, geradezu den »sechsten Sinn«. Wir erkennen den körperlichen und psychoemotionalen Zustand anderer, oder die aktuelle Qualität ihrer Beziehungen oft schon bevor die betroffenen Personen sich dessen selbst bewusst sind. Wenn ein hochempfindlicher Mensch, der zum hohen Prozentsatz derer gehört, die diesen Bereich der Wahrnehmung ausgeprägt haben, einen Raum betritt, kann er oder sie kaum anders als die Stimmung und Befindlichkeit der Anwesenden und oft sogar der Stand ihrer Beziehungen untereinander wahrzunehmen. Fragen wie »Was ist denn mit dir los, bist du unausgeschlafen/bedrückt/krank«, die nach einem Überraschungsmoment ein erstauntes »Woher weißt du das?« hervorrufen, sind typisch für hochempfindliche Menschen. Bei einigen von uns geht die Sensibilität für andere so weit, dass wir wie per »Röntgenblick« Dinge an anderen wahrnehmen, die sie selbst gar nicht sehen und vielleicht auch nicht sehen wollen. Dieses zweischneidige Talent wird uns im Kapitel über Beziehungen und an anderen Stellen ebenfalls noch begegnen.

Zum Abschluss des Punktes »Innere Wahrnehmung« wollen wir noch einmal vergleichend zusammenfassen, was ein nicht hochempfindlicher und eine ausgeprägte HSP jeweils wahrnehmen könnten, wenn sie zu einer Party eingeladen sind und den Raum das erste Mal an diesem Abend betreten.

Der nicht hochempfindliche Mensch wird bei Betreten des Raumes die bereits anwesenden Leute wahrnehmen und wahrscheinlich kategorisieren nach »kenne ich« und »kenne ich nicht«, »angenehm« oder »uninteressant«. Wenn ihn dann die Gastgeberin anspricht mit

der Frage, was er denn trinken mag, wird er sich dankbar in ein Gespräch verwickeln lassen und den Rest des Raumes vorübergehend vergessen.

Ganz anders der hochempfindliche Mensch. Mit dem Wahrnehmen der bereits Anwesenden »sieht« er gleichzeitig ihren momentanen Zustand und Stimmung – und das beinhaltet Dinge wie »schuldbewusst und bemüht«, »eitel, aber integer« oder auch die traurige Schüchternheit des Mauerblümchens. Weiters »sieht« er die Beziehungen der im Gespräch Vertieften vielleicht wie Farbblasen im Raum, erkennt aus der Distanz – oder würde erkennen sofern einige Minuten zur Verarbeitung zur Verfügung stünden – wer sich mag, wer gerade versucht, den anderen irgendwie zu übertrumpfen, wo gerade jemand im Liebeskummer getröstet wird, wo Intrigen gesponnen werden, etc. Darüber hinaus nimmt er auch sofort die Schnitt- und Topfpflanzen wahr, vor allem ihre Farben, sowie die gesamte Dekoration, schließt aus manchen Einzelheiten, dass der/die Dekorierende schon ziemlich im Stress gewesen sein muss, bemerkt die Musik, den Rauch in der Luft und das offene Fenster am anderen Ende des Raumes, den Geruch aus der Küche und den eigenen Hunger. Vielleicht erkennt er von weitem einen Jugendfreund, den er vor langer Zeit aus den Augen verloren hat. Wenn genau an diesem Punkt, an dem bereits viele Einzelheiten aufgenommen wurden (teilweise an oder knapp unterhalb der Bewusstseinschwelle), die Verarbeitung jedoch noch kaum begonnen hat, die Gastgeberin freundlich lächelnd auf ihn zukommt und fragt, was er denn trinken mag, kann genau dieser zusätzliche Entscheidungsstress der Tropfen sein, der das Fass der Aufmerksamkeit zum Überfließen bringt. Stottern, Stimmversagen oder die völlige Blockierung und Unfähigkeit, auch nur einen einzelnen, klaren Gedanken zu fassen, können die peinlichen Folgen sein.

## Außersinnliche Wahrnehmung – Andere Welten

Wenn es beispielsweise auch höchst ungeklärt ist, wie wir den emotionalen Zustand eines Menschen wahrnehmen können, der gerade

den Raum betritt, während wir der Tür den Rücken zudrehen oder mit geschlossenen Augen am Bett liegen, so handelte es sich doch bis jetzt noch um »normale« und überprüfbare Dinge. Theorien, dass es sich um unterschwellige Wahrnehmung und Interpretation von subtilen Signalen wie dem Rhythmus der Schritte oder der Art und Weise des Öffnens der Tür handelt, scheinen da sehr plausibel. Darüber hinaus hat jedoch eine erhebliche Anzahl von hochempfindlichen Menschen Wahrnehmung von ganz anderen Dingen.

Das für die meisten Menschen leichter nachvollziehbare Ende des Spektrums sind dabei wiederum die Ereignisse, die mit bestehenden Beziehungen zusammenhängen. Wenn wir wissen wer uns anruft, ehe wir den Hörer von der Gabel nehmen, oder die hochempfindlichen Freunde, die sich genau dann melden, wenn es uns schlecht geht und wir Aufmunterung brauchen. Hierher gehört auch das Phänomen, dass derjenige, den wir gerade anrufen wollen, uns anruft, just als wir zum Hörer greifen, oder dass wir immer zwei Tage, nachdem wir intensiv an Tante Herta denken mussten, von ihr einen Brief bekommen.

Darüber hinaus nehmen viele hochempfindliche Menschen Dinge wahr, die sie oft nicht als Wahrnehmung erkennen. Sie halten das dann vielleicht für spielerische Phantasie, über die sie nie mit jemandem sprechen, oder halten diese Phänomene sehr nahe bei der Bewusstseinschwelle, wodurch sie nie darüber nachdenken, geschweige denn sich darüber austauschen. Das können einfache Farbmuster sein, fadenartige Verbindungen zwischen Menschen und Dingen, abstrakte Welten, die über die physische wie »darüberprojiziert« sind, Wesenheiten aller Art, von verstorbenen Seelen, kleinen Leuten, Naturgeistern, Engeln und Lichtwesen, Schattenwesen, unverständlich fremdartigen oder märchenhaft vertrauten, mit denen sie kommunizieren oder auch nicht, bis hin zu komplexen Traumwelten, die einen Zusammenhang mit dem Geschehen auf der physischen Ebene erkennen lassen oder auch nicht.

Vermutlich haben die meisten hochempfindlichen Menschen als Kinder Zugang zu solchen Ebenen, später werden sie dann oft aus dem Bewusstsein trainiert, bleiben aber fast ebenso oft als spielerische Einbildung (»Ich stelle mir das ja nur vor«) oder kreativer

Freiraum ein lebenslanger Begleiter. Wir werden uns hüten, hier auf den Realitätsgehalt solcher Wahrnehmungen eingehen zu wollen. Da dieser Bereich jedoch für viele Hochsensible einen mehr oder weniger großen Teil der subjektiven Wirklichkeit ausmacht, darf er nicht unerwähnt bleiben. Die Welten der Tagträumerei und welchen subjektiven Stellenwert sie einnehmen sind noch weitgehend unerforscht. Bessere Angaben stehen uns da zur Verfügung über die Traumwelten, die von HSP während des Schlafes besucht werden. Über 64% geben an, oft *bunt und intensiv* zu träumen. Und noch mehr, nämlich 70% der befragten hochempfindlichen Menschen sagen, dass ihnen ihr Traumleben wertvoll ist.

## Tiefere Verarbeitung aller Eindrücke

Eindrücke werden von hochempfindlichen Personen jedoch nicht nur stärker und detaillierter wahrgenommen, sondern auch tiefer und gründlicher verarbeitet. Moderne Gehirnforscher sprechen vom Gehirn oft als von einem Bio-Computer. Hereinkommende Daten müssen, bevor sie abgespeichert werden können, erst verarbeitet werden. Wie jeder weiß, der sich mit Systemabstürzen herumärgern muss, braucht dies Systemressourcen, also einfach gesagt, Zeit und Rechenleistung. Hat der Computer beides nicht in ausreichendem Maße, etwa weil man parallel noch fünf andere Programme laufen hat, ist das System überfordert und stockt oder stürzt ab.

Die Verarbeitung von Eindrücken im Nervensystem funktioniert ähnlich. Bei nicht hochempfindlichen Menschen werden Eindrücke (also Daten) in geringerer Menge gesammelt, relativ schnell verarbeitet und nach einfacheren Kriterien abgelegt. Hochempfindliche Menschen jedoch sammeln unwillkürlich viel höhere Datenmengen, verarbeiten diese Daten tiefer und gründlicher, stellen gleichzeitig Querverbindungen zu bereits Abgelegtem her und versuchen, die Daten möglichst stimmig und für zukünftige Querverbindungen abrufbar zu indizieren und zu speichern. Komplexe Datenmengen verursachen daher ein langes »Nachhallen«, um verarbeitet zu werden und dies braucht, wie beim Computer, Zeit und Kapazitäten.

Sind diese nicht vorhanden, etwa weil die Person gerade von anderen Dingen in Anspruch genommen wird, so kann es sein dass die Daten in eine Art geistiger »Zwischenablage« wandern, um zu einem späteren Zeitpunkt hervorgeholt, analysiert und verarbeitet zu werden, vorausgesetzt die interne Prioritäten-Kennzeichnung erlaubt dies. Doch auch die Kapazität der Zwischenablage ist begrenzt, und ist sie zu voll, wirkt sich dies ebenfalls als Überstimulation aus – die hochempfindliche Person hat das Gefühl, nun »genug zu haben«, obgleich vielleicht gerade gar nichts Anstrengendes läuft.

Kennen Sie das Gefühl der Überforderung an Tagen, an denen viel los ist? Mehr als drei Viertel aller HSP beobachten an solchen Tagen, dass sie das Bedürfnis haben, sich ins Bett oder einen abgedunkelten Raum zurückzuziehen – irgendwohin, wo sie vor weiteren Außeneinflüssen abgeschirmt sind und für sich sein können. Spätestens wenn dieses innere Alarmlämpchen blinkt, müssen neue Systemressourcen geschaffen werden – sei es durch Rückzug oder andere Strategien, die im Kapitel 5 »Selbstmanagement« zur Sprache kommen werden.

Eine andere Eigenschaft Hochsensibler ist es, bei der Bewertung von Eindrücken weitaus mehr Graustufen zu verwenden als nicht Hochempfindliche. Dadurch können Eindrücke nicht so schnell kategorisiert oder in eine vorhandene »Schublade« abgelegt werden, einfach weil viel mehr Schubladen verwendet werden. Hochempfindliche verwenden manchmal ein so nuancenreiches Set an Schubladen, dass damit das als Vereinfachung gedachte System der Schubladisierung ad absurdum geführt wird. Mit hinein spielt natürlich, dass es selten um ein reines Bewerten von Eindrücken geht, sondern fast immer auch die etwaigen Konsequenzen dieser oder jener Bewertung gleich mit bewertet werden.

Ein weiterer Aspekt der inneren Verarbeitung ist das Herstellen von Querverbindungen. Das ist ein Prozess, der tage- und wochenlang dauern kann, und fast ständig im Hintergrund mitläuft. Vielleicht kennen Sie ja das Erlebnis, wenn Ihnen einige Tage nach einem kommunikationsintensiven Besuch bei Freunden plötzlich – z. B. während eines Frühstücks oder anderer unpassender Gelegenheit – eine kleine Nebenbemerkung Ihrer Freunde wieder einfällt, die

Ihnen klar macht, dass sie damals offensichtlich gründlich aneinander vorbeigeredet hatten? Über die wechselseitige Verifizierung von Daten hinaus sind diese Verbindungen in hohem Maße für die Kreativität und Problemlösungskapazität des Individuums verantwortlich. Bestimmend für das Maß an Kreativität sind dabei die Menge und die Unkonventionalität dieser Verknüpfungen und natürlich auch psychologische Faktoren, die unter anderem bestimmen, ob der einzelne Mensch Vertrauen in sich bzw. seine Kreativität hat oder es gar nicht versucht.

Viele HSP haben das tiefe Bedürfnis zu verstehen. Je nach Veranlagung geht es eher um ein abstraktes Verständnis, ein emotionales, oder ein praxisbezogenes. Für manche von uns ist es besonders wichtig zu verstehen, welchen tieferen Sinn dieses oder jenes Ereignis in unserem Leben haben könnte. Dieser Verarbeitungsschritt kann besonders zeitaufwändig sein. Das solcherart erreichte Verständnis ist beileibe nicht immer richtig, kann aber trotzdem notwendig sein, um ein Ereignis ablegen zu können.

Eine besondere Stellung nimmt die Verarbeitung von Emotionen aller Art ein. Dies hängt teilweise mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und Harmoniebedürfnis vieler HSP zusammen, teilweise damit, dass Emotionen auch bei anderen oft wahrgenommen werden, wenn sie überhaupt nicht ausgedrückt werden, vor allem aber damit, dass sich dieser Bereich am schwersten verstehen lässt. Das von emotionalen Handlungen frustrierte Bedürfnis nach Sinn und Verständnis ist sicherlich auch eine stark ursächliche Wurzel dafür, dass sehr viele hochsensible Menschen einen starken Hang zu historischen, psychologischen oder biologistischen Erklärungssystemen für das Verhalten der Menschen haben.

Über die erwähnten Prozesse hinaus dürfte es eine ganze Reihe von uns bis jetzt noch weniger verständlichen Verarbeitungsschritten geben. Alle zusammengenommen bewirken jedenfalls ein mehr oder weniger starkes Nachhallen von allen Eindrücken. Auffällig wird dies beispielsweise, nachdem wir uns einen Spielfilm angesehen haben – d. h. wenn wir uns mit komplexen emotionalen Zusammenhängen konfrontieren, wobei uns jedoch keine der handelnden Personen außerhalb des Kontext »Film« bekannt ist. Je nach emotionaler

Intensität des Films lässt sich das Nachhallen bei manchen hochempfindlichen Menschen noch 3 oder 4 Tage danach beobachten (z. B. in den stillen Morgenstunden oder bei der Meditation), auch wie es immer schwächer und blasser wird. In jedem Fall dürfte man bei diesem Nachhallen als von einem gemeinsamen Charakteristikum der hochsensiblen Menschen sprechen können.

## Ausgeprägte Intuition

Aufgrund ihrer für nicht hochempfindliche Menschen oft geradezu »übersinnlich« anmutenden Detailwahrnehmung ist Intuition für viele hochsensible Menschen ein Sinnesorgan wie Augen und Ohren. Eine mögliche Definition von Intuition lautet: »Das unbewusste Aufnehmen von Einzelheiten, diese in Beziehung setzen und das Ergebnis bei Bedarf wiedergeben«. Es handelt sich in jedem Fall um einen Akt der Erkenntnis oder Einsicht, ohne dass dabei das lineare Denken oder die Sinne in erkennbarer Weise bemüht werden, und es ist für viele hochempfindliche Menschen so selbstverständlich, dass es ihnen kaum der Rede wert scheint. Viele intuitive Menschen lesen beispielsweise grundsätzlich keine Bedienungsanleitungen technischer Geräte – sie drücken einfach auf den Knopf »der offensichtlich der richtige ist« und der Apparat funktioniert (wenngleich es auch mit komplexeren Funktionen heutiger Geräte immer schwieriger wird, deren technische Möglichkeiten solcherart wirklich auszuschöpfen). Am Arbeitsplatz und im zwischenmenschlichen Bereich haben hochempfindliche Menschen oft ein intuitives Gefühl für das richtige Vorgehen, womit sie einige andere durch ihre Sensibilität bedingten Schwierigkeiten mehr als wettmachen können.

Trotzdem gibt es sehr viele hochempfindliche Menschen, die sich vehement dagegen wehren würden als intuitiv bezeichnet zu werden. Der Grund dafür ist wohl hauptsächlich in ihrer Vorstellung von Intuition zu suchen. Viele Menschen meinen, wer Intuition hat, kann diese willentlich für eine bestimmte Aufgabenstellung einsetzen wie z. B. die Logik. Das gibt es natürlich auch, aber in den allerseltensten Fällen. Für den Großteil der intuitiven Menschen ist

Intuition etwas, das einfach geschieht – oder eben auch nicht. In den seltensten Fällen haben sie darüber Kontrolle.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass es durchaus auch hochempfindliche Menschen gibt, die sich sehr der Rationalität und der linearen Logik verschrieben haben und die überhaupt keinen bewussten Zugang zu ihrem intuitiven Potential haben, aber auch solche, die ihren unreflektierten Zugang zur Intuition und ihr rationales Weltbild nahtlos verbinden können.

Ein erfreulich hoher Prozentsatz an hochsensiblen Menschen steht jedoch auf sehr gutem Fuße mit der eigenen Intuition – egal, ob diese nun so bezeichnet wird oder nicht. Diese Menschen haben einfach Vertrauen in die eigene Irrationalität. Wenn sie bemerken, dass sie ohne auf den ersten Blick ersichtlichen Grund »irrtümlich« etwas anderes eingekauft, geschrieben, hergerichtet, etc, haben, als sie eigentlich vorhatten, dann akzeptieren sie das, ändern ihre Pläne und bauen auf dem »Fehler« auf, ohne sich viel dabei zu denken. »Es wird schon seinen Sinn haben« ist ihr Motto, mit dem sie es in vielen Dingen ungleich einfacher haben als Rationalisten.

## Neigung zu Überstimulation

Die wahrscheinlich allgemeingültigste Gemeinsamkeit hochempfindlicher Menschen ist ihre Tendenz zur Überstimulation, mit allen körperlichen und psychologischen Symptomen. Vereinfacht könnten wir sagen, dass es sich dabei um das Auftreten von Erregungszuständen handelt, besonders in für uns neuen und ungewohnten Situationen. Die Symptome können Beschleunigung von Herzschlag und Atemrhythmus sein, »aufgerissene« Augen und erweiterte Pupillen, Verspannungen von Schultern und Halswirbelsäule sowie des Kehlkopfes (was zu einer höheren Stimmlage führt), rasche Augenbewegungen, rote Flecken im Gesicht – und all dies oft »ohne erkennbare Ursache«. So manchem »verschlägt es die Sprache«, oder es entsteht der Wunsch nach Distanz oder Rückzug. Oft kommt noch das Gefühl hinzu, nicht in Ordnung zu sein, denn die Mehrheit der Menschen scheint die Situation gut auszuhalten. Das führt immer

wieder dazu, dass hochempfindliche Menschen medikamentös oder psychotherapeutisch auf »Angstzustände« oder »Panikattacken« behandelt werden. Angst und Panik führen zwar auch zu solchen Symptomen, doch gehen damit auch intensive Emotionen einher, die den HSP dabei abgehen. Das soll nicht heißen, dass damit keine Gefühle einhergingen, sondern dass es sich nicht um Angst und Panik direkt handelt.

Überstimulation ist oft verbunden mit Gefühlen des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Auch Gereiztheit, Wut, Verwirrung und vor allem das üble Gefühl des Nicht-Akzeptierens der Situation lassen sich beobachten. Es handelt sich dabei durchwegs um Emotionen, die den allermeisten Menschen höchst unangenehm sind und denen wir zu entfliehen trachten, und das macht uns oft panisch. Verständlicherweise haben viele Menschen Angst vor diesen Zuständen. Wir haben Angst, uns selbst oder andere zu verletzen. Paradoxerweise ist die Angst davor, der kopflose Drang der Situation zu entfliehen, kontraproduktiv. Die Angst, dass es noch schlimmer werden könnte, ist zusätzliche Stimulation, die es noch schlimmer macht.

Oft handelt es sich bei diesen Erregungszuständen schlichtweg um körperliche, emotionale und gedankliche Auswirkungen der Überstimulation – das Unbehagen ist eine Reaktion darauf. Zuerst kam die Überstimulation, die in ihren körperlichen Symptomen denen der Angst sehr gleichen kann. Und als zur Überstimulation sekundäre Reaktion kann es zu Angst und Panik kommen oder auch nicht. Diese Zustände mittels Medikamenten oder anderen Therapien zu behandeln geht am Problem vorbei und bestärkt das Muster, dass mit uns etwas nicht in Ordnung sei.

Überstimulation entsteht durch zu viele Reize auf einmal, oder zu intensive Reize, oder an sich harmlose Reize über einen zu langen Zeitraum hinweg, oder eine Kombination davon. Im Kapitel 5, »Selbstmanagement«, werden wir besprechen, wie wir solche Zustände am besten vermeiden, bzw. wie wir damit umgehen, wenn sie doch auftreten. Doch auch bei gutem Selbstmanagement werden hochempfindliche Menschen hin und wieder solche Erregungszustände an sich wahrnehmen.

Zusätzlich zu den eben genannten Gemeinsamkeiten in Wahrnehmung und Verarbeitung gibt es parallele Tendenzen in vielen Aspekten von Verhalten und Eigenschaften hochempfindlicher Menschen, die sich schwer kategorisieren lassen. Die wichtigsten davon wollen wir hier näher unter die Lupe nehmen.

## Tendenzen in Verhalten und Eigenschaften

*Als ich jünger war, konnte ich mich an alles erinnern,  
egal ob es wirklich passiert war oder nicht.*

Mark Twain

### Lebhafte Vorstellungskraft

Viele von uns besitzen eine äußerst lebendige und vor allem auch bildhafte Vorstellungskraft und das oft schon in früher Kindheit. Es ist nicht unüblich, drei- oder vierjährige hochempfindliche Menschen dabei zu erleben, wie sie schwadronieren, dass sich die Balken biegen, indem sie lange und komplexe Phantasiegeschichten nur so aus dem Ärmel schütteln. Sie kämen nicht auf die Idee, dass jemand ihre Geschichten mit der Wirklichkeit verwechseln könnte, weil sie selbst noch keinen rationalen Bezug zur Wirklichkeit haben oder eine mehr spielerische Weltanschauung besitzen. Auch die planerisch-gestalterische sowie die kreative und künstlerische Vorstellung liegen hochempfindlichen Menschen im Blut.

Die intensive und bildhafte Vorstellungskraft, die den meisten Hochempfindlichen zu eigen ist, bezieht sich auch auf zukünftige Entwicklungen. Jede Situation, jede Handlung ist für die meisten von uns untrennbar mit potentiellen Zukünften verbunden. Bei vielen Dingen ist es offensichtlich und ohne auch nur die geringste Anstrengung unternehmen zu müssen »sehen« wir die wahrscheinlichsten Entwicklungen aus einer Situation, so als wären sie bereits Teil davon. Genauso wenig braucht man ein Studium in Ballistik, um das Zerschlagen eines Eies vorherzusehen, wenn man jemanden beobachtet, der gerade 7 Eier aus dem Kühlschrank nahm, diese jetzt versucht alle an den Körper zu drücken um den Kühlschrank mit dem Ellenbogen zuzuschubsen. Doch so schlicht und deutlich

diese Vorstellungen für hochempfindliche Menschen auch sind, für viele nicht hochempfindliche Menschen ist das mitnichten so. Sie müssen gezielt versuchen, sich die zukünftige Entwicklung solcher Handlungen vorzustellen, um sich die oben erwähnten Wahrscheinlichkeiten bewusst zu machen. Bei älteren nicht hochempfindlichen Menschen kann es auf Grund vieler eigener Erfahrungen zu einer vergleichbaren Zukunfts-Fähigkeit kommen.

Dies ist ein Punkt, in dem HSP oft von sich auf andere, sprich, auf nicht hochempfindliche Menschen, schließen. Wenn für uns geradezu offensichtlich ist, welche Folgen eine Aktion oder ein Zustand haben werden, so trifft das auf viele unserer weniger sensiblen Mitmenschen keineswegs zu. Sie sind weder dumm noch selbstzerstörerisch, wenn sie scheinbar offenen Auges auf den vorhersehbaren Zusammenbruch zugehen, um dann höchst erstaunt zu sein, wenn er eintritt. Sie konnten es sich einfach nicht vorstellen, bzw. erfordert es für sie (wie auch für die Hochsensiblen, welche diesen Punkt weniger markant ausgebildet haben) einen eigenen Akt des Pausierens, Nachdenkens und Vorstellens, der eben oft nicht stattfindet. Wie wir später noch ausführlicher besprechen werden, ist die warnende Stimme der Vernunft eine der gesellschaftlichen Funktionen der HSP.

Einer der weniger angenehmen Aspekte der bildhaften Vorstellung ist es, dass auch die Ängste bei hochempfindlichen Menschen in intensiver und bildhafter Form auftreten. Wir können uns also etwas, das wir fürchten, nur allzu gut bis ins kleinste Detail ausmalen. In der Filmindustrie ist deshalb das typische Opfer einer Horrorszene ganz sicher ein hochempfindlicher Mensch. Zart, verletzlich, voller intensiver Gefühle, die dank emotionaler Transparenz gut sichtbar sind und die das drohende Gewalterlebnis bereits vorwegnehmen – so werden Opfer in den Filmen dargestellt. Wen wundert es, dass viele hochempfindliche Jugendliche sich lieber coole Sieger als Rollenbild wählen – und sich damit leider mit der eigenen Anlage in Konflikt bringen und sich unerreichbare Ziele stecken.

So wie uns die Vorstellungsgabe helfen kann, wenn es um die Verwirklichung von Gestaltungszielen geht, so fällt sie uns in den Rücken, wenn es darum geht, mit Ängsten fertig zu werden. Gerade in dieser Beziehung ist effektives Selbstmanagement essentiell, da

auch Ängste, die nur von unserer Phantasie über mögliche Zukünfte ausgelöst werden, eine intensive Stimulation bedeuten. Ungeachtet der Wurzel kann Stimulation über einen längeren Zeitraum zu chronischer Überstimulation führen, mit allen unangenehmen Nebenerscheinungen bis zu körperlichen Krankheiten, vor allem zu sogenannten psychosomatischen Beschwerden und Zivilisationskrankheiten.

### **Denken in größeren Zusammenhängen**

Hochempfindliche Menschen zeigen die Tendenz, in größeren Zusammenhängen zu denken. Möglicherweise hat dies mit der Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften zu tun, auf die später noch näher eingegangen werden wird. Diese Neigung tritt zumeist als Automatismus auf und ist nichts, was wir extra tun müssen, zum Unterschied von weniger sensiblen Menschen. Während jene Anstrengungen unternehmen müssen, um etwas im systemischen Zusammenhang zu sehen, so ist es für viele hochempfindliche Menschen schwer, Dinge nicht im systemischen Kontext zu betrachten.

Dieses vernetzte Denken kann sowohl zeitlich-ursächlich sein (die Verbindung von Vergangenheit und Zukunft), inhaltlich (inwieweit betrifft das andere Bereiche oder Personen?) als auch assoziativ (was hängt noch damit zusammen?). Einfach gesprochen ist ein Hund für uns nicht bloß ein vierbeiniges Tier, sondern ein komplexes System von Zusammenhängen (Abstammung, Verhalten, soziale Bedeutung, unsere Erfahrungen damit, etc.). Dadurch müssen wir, wenn wir eine Wahrnehmung verarbeiten, auch alles miteinbeziehen, was an Assoziationen »daran hängt« – ein weiterer Grund für unsere tiefere und längere Beschäftigung mit der Verarbeitung von Eindrücken.

Der Hang, zeitlich-ursächliche Verbindungen herzustellen bzw. sich für solche Zusammenhänge zu interessieren führt auch dazu, dass viele HSP ein Faible für Geschichte und historisch oder biologisch hergeleitete Erklärungen von Ereignissen haben. Daher findet sich beispielsweise unter Historikern, Kulturgeschichtlern, Archivaren, Archäologen und ähnlichen Berufen ein sehr hoher Prozentsatz an hochempfindlichen Menschen.

## Tiefe Reflexion, Nachdenken und Nachempfinden

Hochempfindliche Menschen haben eine Neigung zu tiefer Reflexion. Nachdenken, sinnieren, Zusammenhängen nachspüren und philosophische Betrachtungen anstellen sind für viele HSP ein lustvoller Zeitvertreib. Das heißt aber auch, dass sie sich Entscheidungen in der Regel nicht leicht machen, sondern sowohl die Konsequenzen als auch allgemeine größere Zusammenhänge ihrer Handlungen in ihre Überlegungen gründlich mit einbeziehen. Speziell Entscheidungen, die sie nicht nur selbst betreffen, sondern auch Auswirkungen auf andere Menschen haben, werden langsam und von allen Seiten her betrachtet. Diese Neigung, sämtliche Implikationen einer Entscheidung sorgfältig abzuwägen, lässt uns oft entscheidungs-schwach oder zögerlich erscheinen. Richtiger wäre jedoch vielmehr der Begriff »entscheidungs-langsam«. HSP fragen in der gründlichen Beleuchtung einer Entscheidungsfrage oft viele verschiedene Menschen um ihre Meinung, lassen sich darauf ein und übernehmen vielleicht den geäußerten Standpunkt sozusagen probeweise jeweils für einige Stunden. Viele nicht hochempfindliche Menschen beurteilen ein solches Verhalten als Unfähigkeit oder Schwäche. Doch selten wird eine HSP spontan und ohne gründliches Überlegen eine heikle Entscheidung treffen, es sei denn, er/sie kann ihrer Intuition bereits genug vertrauen, um sich von ihr so sicher leiten zu lassen.

Hochempfindliche Menschen, die sich selbst noch nicht sehr gut managen, können in diesem Bereich »tiefe Reflexion und das Treffen von Entscheidungen« ihr Leben enorm erschweren, indem sie es verabsäumen, Entscheidungsprioritäten zu setzen. Es gibt sie, die Entscheidungsperfektionisten, die Stunden zubringen mit der Frage, ob das neue Mousepad dunkel- oder hellblau werden soll. Und sie sind fast ausnahmslos hochempfindlich.

Berufliche Positionen, die blitzschnelle Entscheidungen erfordern, sind somit (außer für hochempfindliche Menschen mit nahezu unfehlbarer Intuition) meist wenig erfüllend, solche jedoch, welche die langfristige Tragbarkeit getroffener Entscheidungen verlangen, profitieren beträchtlich von den wohlüberlegten und durchdachten Entscheidungen einer hochempfindlichen Person. Mehr dazu folgt im Kapitel 7: »Arbeit«.