



Was ist das?

Hochsensibilität in Kürze

- Bei Hochsensiblen sind die fünf Sinne feiner ausgeprägt.
- Hochsensibilität ist bei 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung eine angeborene Wesensart, die sich jedoch bei jedem etwas anders auswirken kann. Es ist keine Krankheit.
- Hochsensible haben ein Nervensystem, das Reize intensiver und detaillierter wahrnimmt und bereits bei niedrigen Schwellen verarbeitet, daher sind sie empfindsamere Menschen.
- Die meisten Hochsensiblen sind introvertiert, also eher nach innen gerichtet und still. Dafür sind sie aufmerksame Beobachter und ihr Innenleben kann umso reicher sein.
- Durch ihre feine Wahrnehmung und besonderen Fähigkeiten sind viele Hochsensible in einem oder mehreren Bereichen hochbegabt.

Vorurteile gegen hochsensible Menschen

Einige Vorurteile mit denen Hochsensible häufig zu kämpfen haben beruhen auf dem Glauben, dass sie Sensibelchen, schüchtern, emotional labil und nicht belastbar wären. Vorwürfe wie: »Sei doch nicht so empfindlich«, oder »Was hast du denn

schon wieder?«, sind meist Folgen daraus, dass Menschen gerne von sich auf andere schließen. Dies bedeutet, weniger empfindsame Personen kommen oft nicht einmal auf die Idee, dass es viel sensiblere Menschen geben könnte. Spontan gehen sie davon aus, dass alle in etwa das Gleiche empfinden, wollen oder brauchen. Auch Hochsensible schließen hin und wieder von sich auf andere, jedoch spüren die Meisten aufgrund ihrer Sensibilität, dass die Mehrheit offenbar anders ist. Ursprünglich bedeutet Hochsensibilität, eine feinere Wahrnehmung zu haben. Es ist eine angeborene Wesensart und keine Krankheit. Ein Arzt oder Psychologe wird Hochsensibilität nie als Diagnose stellen.

Pawlows Experimente zur Belastbarkeit

Ivan Pawlow, ein russischer Wissenschaftler, berühmt für seine Arbeit mit Hunden, beschäftigte sich auch mit der Empfindsamkeit von Menschen. Er fand heraus, dass es deutliche Unterschiede gibt, wann ein Mensch durch Reize überstimuliert ist und zumacht. Für seine Experimente setzte er Versuchspersonen extremem Lärm aus. Erreicht die Lautstärke eine bestimmte Dezibelanzahl, gehen derart gequälte Menschen sogar gegen ihren Willen in eine gekrümmte Schutzstellung und halten sich, den Kopf zwischen den Knien, die Ohren zu. Bei weiterer Steigerung des Lärms werden sie bewusstlos.

Personen lassen sich durch diesen Versuch in zwei klar getrennte Gruppen einteilen. 15 bis 20 Prozent der Menschen erreichen den Punkt der Überstimulation sehr schnell, dann kommt lange niemand und schließlich die restlichen 80 bis 85 Prozent. Diese viel kleinere Gruppe weist auch andere Gemeinsamkeiten auf, sie sind die sogenannten Hochsensiblen. Für Pawlow ein ganz besonderer Menschenschlag.

Übrigens können auch Säugetiere hochsensibel sein.

Feinere Wahrnehmungen hochsensibler Menschen

Hochsensible haben dank ihrer feinen Wahrnehmung einen ausgesprochenen Sinn für Details und Harmonie, egal ob Farben, Formen, Texte, Zahlen, Töne und ein hohes Einfühlungsvermögen. Es kann allerdings auch nur einer oder wenige Bereiche

ausgeprägt sein. Eine feine Wahrnehmung in Kombination mit Gewissenhaftigkeit führt oft zu einer Art Perfektionismus im Sinne von Schönheit und Genauigkeit, wie wir sie von Künstlern oder Wissenschaftlern kennen. Die vielseitigen Interessen von Hochsensiblen wirken gerne als Verzettelung. Schnelles Denken, Fehler finden und Probleme lösen ist jedoch ein Klacks, wenn man in größeren Zusammenhängen denken kann.

Das Nervensystem von Hochsensiblen ist empfindlicher für Reize wie Lärm, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen oder Schmerzen. Dies kann Vor- und Nachteile haben. In der ruhigen Natur fühlen sich Hochsensible generell wohler als in überfüllten Einkaufszentren. Reizüberflutung und Überstimulation führen zu starken Rückzugsbedürfnissen. Hochsensible verarbeiten Eindrücke tiefer und brauchen viel Zeit für sich, dies kann Außenstehende irritieren.

Körperliche Eigenschaften hochsensibler Menschen

Hochsensibilität bringt auch physische Eigenarten mit sich. Starke Reaktionen auf Alkohol, Koffein und bestimmte Medikamente sind nicht unüblich. Auf sanfte Heilmethoden wie Naturheilkunde sprechen Hochsensible gut an. Sie haben ein gutes Gefühl für ihren Körper und ein ausgeprägtes Frühwarnsystem, so spüren sie häufig schon kleine Veränderungen. Unregelmäßige Mahlzeiten, Schlafmangel, Schmerzen und Unwohlsein beeinträchtigen Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit stark.

Hochsensible sind anfällig für Stresskrankheiten. Häufige Überstimulation und wenig Rückzugsmöglichkeiten setzt das vegetative Nervensystem schnell unter Dauerstress, dies kann langfristig zu Erkrankungen wie Burn-out führen. Sie bemühen sich Fehler zu vermeiden, erkennen aber auch schneller Fehler und Missstände in ihrem Umfeld. Diese nicht beheben zu können, kann zu einem Gefühl der Machtlosigkeit führen. Auch Unterforderung und der Eindruck am falschen Platz zu sein, können zu Depressionen und Burn-out führen.

Bei passender Tätigkeit im richtigen Umfeld können Hochsensible dagegen zur Höchstform auflaufen und herausragende Leistungen erbringen.

Soziale Kompetenzen hochsensibler Menschen

Hochsensible sind gute Zuhörer. Durch das Bedürfnis nach Harmonie und Ruhe gehen sie Streit gerne aus dem Weg, geben schnell nach oder sorgen für Ausgleich und Gerechtigkeit. Da sie sich gerne mit philosophischen oder anderen bedeutungsvollen Themen beschäftigen, führen sie gerne tiefgründige Gespräche. Kaffeeklatsch interessiert sie nicht. Hochsensible schnappen schnell die Gefühle anderer Menschen auf und spüren, ob es jemandem gut oder schlecht geht. Bedingt durch das starke Einfühlungsvermögen, können allerdings Stimmungen anderer schnell auf sie übergehen.

Persönlichkeitsmerkmale hochsensibler Menschen

Die meisten Hochsensiblen sind introvertiert, also eher nach innen gerichtet und still. Dafür sind sie aufmerksame Beobachter und ihr Innenleben kann umso reicher sein. Sie haben es oft schwer in einer überwiegend von Extrovertierten bestimmten Gesellschaft zu bestehen. Daher ist es sehr wichtig, dass sie ihren eigenen Weg finden und sich nicht anpassen. Hochsensible verarbeiten Erlebnisse tiefer, denken länger über Ereignisse nach, versuchen den Sinn zu finden oder suchen Querverbindungen. Viele erleben auch Phasen von Weltschmerz, denn unsere Gesellschaft widerspricht dem Gerechtigkeitssinn von Hochsensiblen. Kommunikation und Konkurrenzsituationen strengen sie schnell an. Sie suchen häufig Rückzug und Ruhe. Nur ein kleiner Teil der Hochsensiblen ist extrovertiert, für sie ist Rückzug gelegentlich besonders wichtig, damit sie sich nicht in der Außenwelt verlieren.

Hochsensible leiden unter Ungerechtigkeit und Rücksichtslosigkeit, haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und setzen sich gerne für Schwächere ein. Naturerlebnisse und Kunst lösen in Hochsensiblen starke Gefühle aus. Auch sind sie treue Seelen und können sich mit Menschen, Tieren und der Natur tief verbunden fühlen. Daher engagieren sich viele in sozialen Projekten oder im Naturschutz.

Hochbegabung und Vielbegabung

Durch ihre feine Wahrnehmung und besonderen Fähigkeiten sind einige Hochsensible in einem oder mehreren Bereichen hochbegabt. Dies heißt allerdings nicht, dass sie Überflieger an der Universität waren oder sind. Es finden sich zum Beispiel Logisch-mathematische, Bildlich-räumliche, Interpersonale und Musikalisch-rhythmische Begabungen. Viele wissen jedoch nichts von ihrer Hochbegabung, weil sie ihr Können nicht als solche wahrnehmen. Für sie ist es beispielsweise ganz normal 10 Sprachen zu sprechen, oder besonders einfühlsame Therapeuten zu sein. Leider wird Hochbegabung nach wie vor nur bei wenigen Kindern richtig erkannt und im entsprechenden Bereich gefördert.

Ein Teil der Hochsensiblen hat so viele Interessen und Talente, dass dies nach außen möglicherweise sprunghaft oder als Verzettelung wirkt. Sie suchen öfter als andere nach neuen Herausforderungen und lernen gerne Neues. Eine solche Vielbegabung, auch Scanner-Persönlichkeit oder multiple Hochbegabung, kann Segen und Fluch zu gleich sein, denn vielfältige Interessen und Begabungen, sorgen schnell für Langeweile, wenn man sich längere Zeit nur auf ein Themengebiet konzentrieren muss. Hochbegabte mit einem klaren Bereich haben es sicher leichter. Der Lebenslauf Vielbegabter sieht vielleicht nicht so geradlinig aus, aber ihre Erfahrungen sind unersetzbar.

Ein paar Anregungen zum Schluss

- Willst Du genau so akzeptiert werden, wie Du bist?
Kannst Du auch akzeptieren, dass es Menschen gibt, die anders sind als Du?
- Warum werden immer noch viele Hochsensible in ihrer Persönlichkeit vergewaltigt, ähnlich wie früher die Linkshänder in der Schule?
- Ist es nicht langweilig, wenn alle gleich sind?
- Hochsensible sind »anders«, aber ob »anders sein« gut oder schlecht ist, hängt von den eigenen Glaubenssätzen ab.
- Würden Hochsensible einfach sein, wie sie sind, und würde die Welt sie so akzeptieren, dann hätten Hochsensible keine Probleme – und ihre Mitmenschen ebenso wenig, denn auch sie sind meist ein Teil des Problems.