



Neues Bewusstsein - Hochsensible Menschen – Wer sie sind und was sie wirklich brauchen

Ulrike Hensel,

Wer kennt nicht Menschen, denen im sehr wörtlichen Sinne leicht etwas „auf die Nerven geht“, die sich schnell von allem Möglichen in ihrer Umgebung gestört und überreizt fühlen, die emotional dünnhäutig und verletzlich sind, die kritische Bemerkungen sofort persönlich nehmen und schon auf einen schiefen Blick hin verunsichert reagieren? Die auf der anderen Seite einen erstaunlichen Blick für Details und Nuancen haben sowie ein feines Gespür für Menschen und Situationen. Die ihrem Gegenüber gleichsam Gedanken von der Stirn ablesen und Chancen und Risiken von Handlungsoptionen benennen können.

Erkennst du darin einen Freund? Ein Familienmitglied? Deinen Partner/deine Partnerin? Dich selbst?

Das Fremdbild prägt das Selbstbild

Typische Sätze, die sehr sensible Menschen von klein auf immer wieder zu hören bekommen haben, lauten so: „Was du nur immer hast“, „Du bist überempfindlich“, „Du bist so schwierig“, „Du machst es kompliziert“ und „Stell dich nicht so an!“. Und dann die gut gemeinten Ratschläge: „Hör einfach nicht hin!“, „Leg dir doch einfach ein dickeres Fell zu!“, „Nimm dir nicht alles so zu Herzen!“. Für ihre Mitmenschen ist überhaupt nicht nachvollziehbar, wie man so extrem empfindlich sein kann gegenüber Geräuschen, Gerüchen, optischen Wahrnehmungen, Berührungen und emotionalen Eindrücken. Das Unverständnis, das den Hochsensiblen entgegenschlägt und die Andersartigkeit, die ihnen im Vergleich zu anderen selbst auffällt, haben vielfach dazu geführt, dass sie annehmen, mit ihnen stimmt etwas nicht. Sie fühlen sich irgendwie verkehrt und als Außenseiter, sind voller Selbstzweifel und hadern mit ihrer Wesensart.

Sind wir nicht alle ein bisschen sensibel?

Zunächst möchte ich auf die Sensibilität eingehen. Der Begriff wird sowohl für die psychische als auch für die physische Sensibilität verwendet. Die physische Sensibilität – oder auch Irritabilität – realisiert eine Grundeigenschaft des Lebens, und zwar über das Nervensystem. Sie ermöglicht, dass sich das Lebewesen auf seine Umwelt einstellen, Gefahren abwehren und Nützlichem entgegen streben kann. Einfach erklärt: Das Nervensystem nimmt Informationen über die Umwelt und den Organismus auf, verarbeitet diese und veranlasst entsprechende lebensdienliche Reaktionen. Selbstverständlich verfügen alle Menschen über Sensibilität.

Unterschiedlich ist nur der Grad der generellen Sensibilität. Bei hochsensiblen Menschen liegt aufgrund der Konstitution ihres Nervensystems eine stark ausgeprägte Sensibilität vor. Das Phänomen, dass eine Minderheit der Population überdurchschnittlich feinsinnig

ist, hat es schon immer gegeben – und hat sich offenbar in der Evolution bewährt. Nur gab es bis zum Ende des letzten Jahrtausends keine spezielle Bezeichnung dafür.

Das Phänomen bekommt einen Namen.

Elaine Aron, US-amerikanische Psychologieprofessorin und Psychotherapeutin, beschäftigte sich seit Anfang der 90er Jahre eingehend mit auffällig hoher Sensibilität, forschte selbst und wertete vorliegende Studien u. a. zu hoher Reaktivität (Jerome Kagan) und Geräuschempfindlichkeit (Iwan Pawlow) aus. In dem Bestreben, eine neutrale Bezeichnung für das Persönlichkeitsmerkmal zu finden, prägte sie den Begriff „High Sensitivity“ – zu übersetzen mit „Hochsensibilität“ – und veröffentlichte zu dem Thema sowohl wissenschaftliche Arbeiten (zusammen mit ihrem Mann Arthur Aron) als auch populäre Bücher. Ihr erstes Buch „The Highly Sensitive Person“ erschien 1996 im Original und 2005 in deutscher Sprache unter dem Titel „Sind Sie hochsensibel?“. Elaine Arons Bücher können als grundlegend angesehen werden, alle nachfolgenden Bücher zum Thema Hochsensibilität (auch meines!) beziehen sich darauf.

Hochsensible nehmen Reize verstärkt wahr.

Nach Arons Erkenntnissen ist Hochsensibilität ein veranlagungsbedingtes Persönlichkeitsmerkmal, das 15–20 Prozent der Menschen betrifft, Männer gleichermaßen wie Frauen. Ihrer Kurzdefinition zufolge hat die hochsensible Person („Highly Sensitive Person“, abgekürzt HSP) ein empfindliches Nervensystem, bemerkt Feinheiten in ihrem Umfeld und ist leichter überflutet von einer stark stimulierenden Umgebung. Das besonders leicht erregbare Nervensystem bedingt eine umfangreiche und nuancenreiche Wahrnehmung, eine komplexe Informationsverarbeitung sowie ein intensives Empfinden und ein langes Nachhallen der Eindrücke. Aufgrund ihrer größeren Reizempfindlichkeit nehmen Hochsensible auch geringfügige und unterschwellige Reize wahr. Während Nicht-Hochsensible Unwesentliches (zum Beispiel leise Radiomusik oder Gespräche im Hintergrund) nur zu Anfang bewusst wahrnehmen und dann weitgehend ausblenden, sind Hochsensible weit weniger in der Lage, als unwichtig eingestufte Störreize zu ignorieren. So wird verständlich, wie abhängig sie in ihrer Konzentrationsfähigkeit von günstigen Umgebungsbedingungen sind.

Die Erkenntnis verschafft ein großes Aha-Erlebnis.

Erfahren hochsensible Menschen, dass ihre auffällig hohe Empfindlichkeit eine Normvariante in der Konstitution des Nervensystems ist und nicht etwa eine Krankheit, eine Störung oder eine Anomalie, ist das für sie in aller Regel eine große Erleichterung. Sie können ihre Erfahrungen nun ganz neu einordnen und bewerten und ein neues Selbstverständnis gewinnen.

Dutzende von Einzelphänomenen fügen sich zu einem einleuchtenden Gesamtphänomen zusammen und werden damit deutlich handhabbarer. Hochsensibilität statt Hypersensibilität, Wahrnehmungsbegabung statt Wahrnehmungsstörung – das macht einen großen Unterschied.

Die Hochsensibilität beschert auch Befähigungen und Begabungen.

Werden ihnen dann noch die Befähigungen und Stärken so richtig bewusst, die mit Hochsensibilität üblicherweise einhergehen, kann sich das Selbstwertgefühl deutlich stabilisieren. Zu den Begabungen gehören differenziertes, übergreifendes Denken, Feingefühl, Einfühlungsvermögen, ausgeprägte Intuition, Kreativität, Sinn für Ästhetik, Lernfreude, um nur einige zu nennen. Wer dieses Potenzial erkennt und schätzen lernt, wird den – ohnehin erfolglosen – Versuch, zu einem „Dickhäuter“ zu werden, eher aufgeben können. Selbstannahme und Selbstfürsorge sind hier die Schlüsselworte. Fortan kann es darum gehen, das Leben im Einklang mit dem Wesenszug

Hochsensibilität zu gestalten, mit Begrenzungen und Belastungen möglichst souverän umzugehen und Befähigungen und Begabungen auszuleben.

Jeder Mensch will akzeptiert und angenommen werden.

Häufig wird Hochsensibilität verwechselt mit Schüchternheit, Gehemmtheit und Ängstlichkeit oder gar einer Sozialphobie. Es war Elaine Aron ein großes Anliegen, klarzustellen, dass diese Zuschreibungen meist nicht zutreffen. Beobachtend, besonnen und vorsichtig treffen ihres Erachtens den eigentlichen Sachverhalt viel besser. Liegt tatsächlich Schüchternheit vor, dann sei es wie bei anderen Menschen eine erworbene Verhaltensweise. Dahinter steht die Angst, Fehler zu machen, sich zu blamieren, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, abgewiesen und abgelehnt zu werden. In einem Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen, in Gemeinschaft mit Menschen, von denen sie sich geschätzt fühlen, sind selbst zur Introversión neigende Hochsensible aufgeschlossen und gesellig. Es sei an dieser Stelle noch hinzugefügt, wie wichtig für Hochsensible eine achtsame, respektvolle und wertschätzende Kommunikation ist.

Ein Fragenkatalog gibt Aufschluss.

Ich werde öfter gefragt, wie denn eindeutig festgestellt werden könne, ob man hochsensibel ist. Die Antwort lautet: Es gibt keinen zuverlässigen Test nach wissenschaftlichen Standards. Auch eine Punkteauswertung bei Tests im Internet liefert nur scheinbar ein gesichertes Ergebnis. Ich weise in diesem Zusammenhang darauf hin, dass von der zweifelsfreien Feststellung im Grunde nichts abhängt. Man wird schließlich weder ein Medikament einnehmen, noch bekommt man einen „Pass“ ausgestellt, der einem Sonderrechte verleiht. Fragenkataloge können jedoch gute Dienste leisten, indem sie die Selbsteinschätzung anleiten. Man bekommt überhaupt erst einmal eine Vorstellung davon, welche Aspekte in den Kontext Hochsensibilität gehören.

Jeder Mensch ist einzigartig und facettenreich.

Um einem Schubladendenken vorzubeugen, ist mir wichtig zu betonen, dass niemand mit dem Merkmal Hochsensibilität auch nur annähernd vollständig charakterisiert ist. Man sollte niemanden – auch nicht sich selbst! – auf das Hochsensibel sein reduzieren.

Bei aller Gemeinsamkeit gibt es unter den Hochsensiblen doch große Unterschiede. Das fängt schon damit an, dass es Extrovertierte und Introvertierte unter ihnen gibt (laut Aron sind ca. 70 Prozent introvertiert). Manche verfügen über eine überdurchschnittliche kognitive Intelligenz, aber nicht jeder Hochsensible ist nach der klassischen Definition (IQ größer/gleich 130) hochbegabt.

Nicht alle Hochsensiblen sind zurückhaltend und vorsichtig.

Etliche Hochsensible finden sich in der gängigen Beschreibung von Hochsensibilität nur in Teilen wieder, da sie keineswegs durchgängig eine reizarme Umgebung bevorzugen. Bisweilen haben Hochsensible sogar ein Persönlichkeitsmerkmal, das Psychologen „Sensation Seeking“ (auch „High Sensation Seeking“, abgekürzt HSS) nennen. Sensation Seeking beschreibt eine Veranlagung, die durch den Hang zu Abenteuer und Abwechslung sowie das Streben nach stets neuen starken Eindrücken und mitunter sogar zu riskantem Handeln gekennzeichnet ist. Für diese Menschen (HSP+HSS) liegt die Herausforderung darin, sowohl ihre empfindsame als auch ihre abenteuerfreudige Seite zum Zuge kommen zu lassen und ihr optimales Erregungsniveau auf dem schmalen Grat zwischen Langeweile und Überforderung zu finden.

Hochsensible brauchen mehr Erholungsphasen.

Auch ohne die Besonderheit des Sensation Seeking ist es für Hochsensible eine immerwährende Aufgabe, dafür zu sorgen, dass sie sich weitgehend in ihrem

Wohlfühlbereich bezüglich der Menge und Intensität der auf sie einströmenden Reize bewegen. Im Vergleich zu nicht-hochsensiblen Menschen liegt der Wohlfühlbereich, der zugleich auch der Bereich der besten Leistungsfähigkeit ist, niedriger und ist enger. Sie brauchen ihre Pausen und Erholungsphasen, und sie brauchen immer wieder Zeit für sich allein, um zu sich zu finden und neue Kraft für Aktivitäten und Zusammensein mit anderen zu schöpfen.