



Was ist Hochsensibilität, bzw. was versteht man unter diesem Begriff?

Der Begriff „Hochsensibilität“ oder auch „Hochsensitivität“ – in der aktuellen Forschung werden beide Begriffe verwendet - bezieht sich auf eine spezifische Form der Sinneswahrnehmung und der Verarbeitung von Informationen und meint ein Konstrukt, das das Denken, Fühlen und Verhalten von hochsensiblen Menschen erklärt.

Das Nervensystem Hochsensibler unterscheidet sich fundamental vom Nervensystem normalsensibler Menschen. Es nimmt mehr Reize aus der Außen- und der Innenwelt auf, weil die Grundeinstellung des Informationsfilters im Thalamus weniger Daten ignorieren kann. Hochsensible Menschen nehmen mehr Informationen auf und verarbeiten diese gründlicher und tiefergehend. Hinzu kommt, dass die Ebenen von Denken, Fühlen und Empfinden intensiver zusammenarbeiten. Dies führt zu einem holistischen Wahrnehmungs- und Denkstil.

Der holistische Denkstil ist immer darum bemüht, die Gesamtsituation zu erfassen. Er unterscheidet weniger in Wesentlich und Unwesentlich oder in Vordergrund und Hintergrund, der Fokus liegt mehr auf den Beziehungen zwischen den Objekten und zwischen Vordergrund und Hintergrund. Dieser Wahrnehmungs- und Denkstil transportiert mehr Informationen und braucht länger für die Verarbeitung, führt aber zu einer komplexeren Gesamtschau und bildet die Wirklichkeit besser ab.

Zum hochsensiblen Nervensystem ist noch zu sagen, dass es sich in Bezug auf das Erregungsniveau selten in der Komfortzone aufhält. Jeder Mensch fühlt sich dann am wohlsten, wenn er nicht zu wenig und nicht zu viel stimuliert wird. Hochsensible müssen besonders in der heutigen Zeit immer wieder viel dafür tun, um sich gegen die chronische Gefahr einer Reizüberflutung zu schützen.

Als eine weitere Besonderheit in der Veranlagung ist noch die Verhaltenssteuerung im Gehirn zu nennen. Hochsensible Menschen werden in ihrem Verhalten stärker durch das Verhaltenshemmsystem als durch das Verhaltensaktivierungssystem gesteuert. Dies führt dazu, dass sie ihre Aufmerksamkeit mehr auf das Widersprüchliche, das Unbekannte und das Bedrohliche richten als andere Menschen und deshalb auch gründlicher reflektieren und antizipieren. Hochsensible haben eine besondere Hellhörigkeit oder Hellsicht für Themen, die der Durchschnitt lieber ausblendet.

Wie sind hochsensible Menschen?

Es ist klar, dass sich die Menschen dieser Personengruppe genau so unterscheiden, wie alle anderen auch. Es gibt aber aufgrund ihrer Veranlagung Gemeinsamkeiten in der Art wie sie denken und fühlen und wie sie sich verhalten. Ich möchte zuerst das herausarbeiten, was alle Hochsensiblen teilen und später komme ich noch auf einzelne Typen von Hochsensiblen zu sprechen.

Allen ist gemeinsam, dass sie mit intensiven Sinneseindrücken und vielen Gedanken, die ununterbrochen kreisen, einen Umgang finden müssen. Deshalb haben viele ein hohes Bedürfnis, sich immer wieder zurückzuziehen um zu regenerieren. Die Intensität, mit der die Reize auf Hochsensible einwirken, macht sie zu besonders empfindsamen und somit auch schmerzempfindlichen Wesen. Ihre Wahrnehmung und ihr Informationsverarbeitungssystem verlangen viel von ihnen ab, so dass sie manchmal - von aussen betrachtet - weniger belastbar wirken. Das ist aber nur scheinbar so, in Wirklichkeit verfügen sie in manchen Aspekten des Lebens über ein äusserst komplexes Unterscheidungsvermögen und könnten der Gesellschaft wichtige Informationen geben, die das Leben aller Menschen bereichern würde. Sie sind sozusagen auf andere Themen spezialisiert, nämlich auf solche, die in der Gesellschaft nicht so viel Beachtung finden.

Hochsensible haben in verschiedenen Bereichen sehr hohe Ansprüche - sowohl an sich selbst als auch an andere - und gleichzeitig eine hohe Fehlerintoleranz. Das macht sie zu - manchmal fast unerbittlichen - Perfektionisten und führt auch zu vielen Konflikten und Missverständnissen zwischen Hochsensiblen und Nichthochsensiblen. Ich bringe zwei Beispiele um dies zu veranschaulichen:

Hochsensible zeigen sehr hohe Ansprüche im zwischenmenschlichen Bereich, haben eine tiefe Sehnsucht nach Harmonie und wissen viel darüber, wie man Beziehungen gestaltet, die für alle Beteiligten befriedigend sind. Sie sind ausgezeichnete Zuhörer. Viele Menschen fühlen sich in der Gesellschaft von Hochsensiblen spontan wohl, ohne genau zu wissen warum - und vor allem auch ohne zu realisieren, was der oder die Hochsensible dazu beigetragen hat. Die Leistungen von Hochsensiblen werden oft nicht erkannt, sondern einfach nur hingenommen. Dies kann dazu führen, dass Hochsensible sich in Beziehungen ausgenutzt fühlen. Sie können dies aber deshalb schlecht begründen, weil der Wert ihrer Arbeit vor der Gesellschaft wenig Anerkennung findet.

Hochsensible stellen auch ausgesprochen hohe ethische Ansprüche, haben klare Vorstellungen darüber was gerecht und was unfair ist und sie sind stets bemüht, den hohen Idealen selbst gerecht zu werden. Wenn dies nicht gelingt, verurteilen sie sich aufs Schärfste. Sie können sich unendlich ereifern und gedanklich verstricken, wenn ihre Mitmenschen diesen hohen Idealen nicht nur keine Folge leisten, sondern das Ideal gar nicht als erstrebenswertes Annäherungsziel anerkennen wollen. Auch dies gibt immer wieder Anlass zu Spannungen und Konflikten.

Ein weiteres Merkmal ist der Bezug von Hochsensiblen zum Thema „Sinn“. Sie möchten in allem was sie tun einen grösseren Sinnzusammenhang erkennen. Das Erfüllen von Grundbedürfnissen, Wohlstandsbedürfnissen oder gar Luxusbedürfnissen stellen für sie nicht ausreichend Motivation zum Handeln dar. Wenn sie sich aber für etwas einsetzen können, das ihrem tieferen Anliegen entspricht, dann können sie extrem viele Ressourcen mobilisieren und sind plötzlich leistungsfähiger als die meisten anderen Menschen. Das erklärt auch, warum Hochsensible in Krisensituationen länger durchhalten als andere. Sie haben oft eine hohe Resilienz, d.h. eine grosse Widerstandsfähigkeit.

Soviel zu den Eigenschaften, die die meisten Hochsensiblen teilen. Nun komme ich zu den Unterschieden. Wie wir bereits gehört haben, nehmen Hochsensible feinere Einzelheiten in einem grösseren Spektrum wahr. Nun ist es natürlich bei dieser Menschengruppe so wie bei anderen auch, dass die Disposition das eine ist und das was die Person aus ihrer Veranlagung macht das andere. Je nach Erfahrungen in der Kindheit oder je nach Begabung wird der Schwerpunkt auf unterschiedliche Wahrnehmungskanäle gelegt. Jeder hat so sein Spezialgebiet. In der Fachliteratur wird die Gesamtgruppe der Hochsensiblen in verschiedene Untergruppen einzuteilen. Ich erachte die Einteilung in die vier folgenden Typen von Hochsensiblen (HS) als sinnvoll: sensorische HS, kognitive HS, empathische HS und spirituelle HS:

Der sensorische HS ist besonders empfänglich für äussere Reize. Gerüche, Farben, Töne und Berührungen können für ihn bereits Quelle der Qual oder Quelle grosser Glücksgefühle darstellen, wo eine andere Person den Reiz noch nicht einmal wahrnimmt. Diese Menschen dürften unter anderem unter Künstlern und Musikern zu finden sein.

Die kognitive HS ist eine hervorragende Denkerin, die leicht einen Überblick über komplexe Zusammenhänge gewinnen kann. Sie denkt in Konzepten und ist bemüht, ihre Wahrnehmungen, Erkenntnisse und Meinungen mit wissenschaftlichen Argumenten zu belegen.

Der empathische HS verfügt über ein Höchstmass an Einfühlungsvermögen für sich und für andere. Er kann die Stimmungen und Gefühle seines Gegenübers so wahrnehmen, als wären es die eigenen. Wenn er einen Raum betritt, spürt er sofort die dort herrschende Atmosphäre und die Beziehungsqualitäten zwischen den einzelnen Personen. Sein Hauptproblem liegt in der Unterscheidung zwischen sich selber und der Aussenwelt. Er weiss manchmal nicht, ob ein Gefühl, das er wahrnimmt, sein eigenes ist oder das seines Gegenübers.

Die spirituelle HS interessiert sich für philosophische und spirituelle Fragen und sie hat leicht einen Zugang zur immateriellen Welt. Ihre Heimat ist die Tiefe des eigenen inneren Selbst. Sie braucht es ganz besonders, auf der irdischen Welt eine geistige Heimat zu finden. Eine Zugehörigkeit zu einer Religion oder einer spirituellen Gemeinschaft ist für sie sehr wichtig. Ihr grösstes Problem ist, dass sie ihre Wahrnehmungen, die den Bereich des rational Erklärbaren oft übersteigen, nur mit wenigen Menschen teilen kann.

Literatur:

- Elaine N. Aron: „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen.“
- Birgit Trappmann-Korr: *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal.*“
- Brigitte Schorr: „Hochsensibilität, Empfindsamkeit leben und verstehen“