



Häufig gestellte Fragen zu Hochsensibilität

Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Hochsensibilität und dem Auftreten psychischer Störungen wie Ängste und Depressionen?

Hochsensible Menschen funktionieren im Bereich ihrer Wahrnehmung komplexer und sie sind empfindsamer und somit auch schmerzempfindlicher. Mehr Komplexität und höhere Empfindsamkeit bedeutet immer auch eine grössere Störanfälligkeit. Das heisst aber nicht, dass sie in Bezug auf alle psychischen Störungen anfälliger sind. Ich denke, dass sie mehr als der Durchschnitt an einer Angststörung erkranken. Wegen ihrer Schmerzempfindlichkeit entwickeln Hochsensible schneller als andere eine Posttraumatische Belastungsstörung. Ein Normalsensibler hätte das gleiche Erlebnis vielleicht nicht als traumatisch erlebt. Leider ist auch das Selbstwertgefühl hochsensibler Menschen schlechter als beim Durchschnitt der Normalbevölkerung. Dies ist nicht zuletzt darin begründet, dass die hochsensiblen Eigenschaften in der heutigen Welt nicht besonders gefragt sind. Dies kann eine depressive Entwicklung begünstigen.

Gibt es denn die Diagnose „Hochsensibilität“ in psychologischen Fachkreisen überhaupt oder beschäftigt sich nur die Populärpsychologie mit diesem Thema?

Hochsensibilität ist keine Diagnose, weil es sich nicht um eine Krankheit, sondern um eine menschliche Veranlagung handelt. Die psychologische und psychiatrische Wissenschaft hat sich unter anderen Begrifflichkeiten immer wieder mit dem Phänomen „Hochsensibilität“ auseinandergesetzt. Systematisch erforscht wurde es aber erst Mitte der 90 Jahre des letzten Jahrhunderts. Die US-amerikanische klinische Psychologin Elaine Aron hat 1997 die Resultate ihrer fünfjährigen Forschungsarbeit veröffentlicht und den Begriff „Highly Sensitive Person“ geprägt. Damit hat sie den Grundstein für weitere Untersuchungen gelegt. Die Forschung der „Hochsensibilität“ steckt noch in den Kinderschuhen und es gibt hier noch viel Arbeit zu leisten. Dass das Konstrukt noch wenig anerkannt ist, hängt unter anderem damit zusammen, dass noch keine ausreichend abgesicherten Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften vorliegen.

Woran zeigt es sich, dass ein Kind oder ein Jugendlicher, eine Jugendliche hochsensibel ist?

Hochsensible Kinder haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit, sie beschäftigen sich gerne mit ethischen Fragen und wirken in dieser Beziehung eher reifer als andere Kinder. In Fragen der Alltagsbewältigung zeigen sie grössere Schwierigkeiten, sie sind leicht unkonzentriert und bringen ihre Aufgaben oft nicht zu Ende. Meistens zeigen sie Empfindlichkeiten wie eine Prinzessin auf der Erbse. Der Wollpullover wird nicht ertragen, weil er zu sehr kratzt oder Druckstellen in Kleidern und Hosen werden als unerträglich erlebt.

Die Jugendzeit ist bei sehr vielen Menschen die dramatischste Zeit ihres Lebens. Da geht es darum, sich von den Eltern Schritt für Schritt abzulösen und sich eine eigene private und berufliche Identität anzueignen. Hochsensible Jugendliche dürften hier eine grössere Herausforderung zu bewältigen haben als andere, weil sie in der Gesellschaft einer Minderheit angehören. Die vorhandenen gesellschaftlichen Vorbilder passen nicht so recht und die Berufsangebote sind auch nicht so ganz auf Hochsensible zugeschnitten. Ich denke, dass sie länger brauchen, um ihren Platz in Familie, Freundeskreis und Gesellschaft zu finden.

Können Sie etwas zum Thema „Hochsensibilität und Gesellschaft“ sagen? Wie geht es diesen Menschen in unserer heutigen Gesellschaft?

Hochsensible Menschen gehören in unserer Gesellschaft einer Minderheit an und Minderheiten haben es aus unterschiedlichen Gründen schwerer als der Durchschnitt. Die Welt ist nicht auf sie zugeschnitten. Hochsensible haben wenig Neigung zu Wettbewerb und Konkurrenzdenken und die überstimulierende Informationsflut der heutigen Arbeitswelt wird sie nicht zu Höchstleistungen antreiben. Sie wirken weniger belastbar als die anderen und man versteht ihre hohen Ansprüche in Bezug auf ethische Werte und zwischenmenschliche Beziehungen nicht. Auch ihre Zurückhaltung kann man schlecht einordnen und ich bin ziemlich sicher, dass man sie meistens falsch deutet. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass jeder Mensch, ob hochsensibel oder normalsensibel, unreflektiert von sich auf andere schliesst. Damit meine ich, dass man glaubt, der andere funktioniere ziemlich ähnlich wie man selber funktioniert. Das führt zu unendlichen Missverständnissen, die dann auf beiden Seiten zu starken Kränkungen führen können. Diese Kränkungen müssten nicht stattfinden, wenn wir mehr darüber wüssten, wie wir selber und wie andere Menschen funktionieren. Hochsensible erleben da mehr Irritationen als die anderen, weil ihnen gar nichts anderes übrig bleibt als früher oder später zu merken, dass sie anders ticken. Sie sind ja in der Minderzahl.

Was müsste getan werden, damit das Phänomen „Hochsensibilität“ mehr Akzeptanz in der Gesellschaft erfährt?

Die Forschung müsste in verschiedenen Bereichen vorangetrieben werden und die Nichtbetroffenen sollten die Existenz der Andersartigen zur Kenntnis nehmen und im glücklichsten Fall sogar wertschätzen. Die Betroffenen müssten sich ihrer Veranlagung mehr bewusst werden. Sie müssten zu sich selbst stehen, anstatt sich dem Diktat der Mehrheit unterzuordnen. Dies ist sicher einfacher gesagt als getan.

Was für konkrete Tipps geben Sie hochsensiblen Menschen, um mit ihrer Veranlagung besser umgehen zu können.

Finden Sie genau heraus, wie Sie funktionieren, was Ihnen guttut und was Ihnen schadet und leben Sie dann entsprechend Ihrer Veranlagung. Fragen Sie sich weiter, wo Sie sich in der Gesellschaft mehr schützen müssen und wo Sie sich mehr einbringen könnten.

Es gibt inzwischen zahlreiche Fragebogen, mit deren Hilfe Sie sich informieren können, was für mögliche Eigenschaften als Folge dieser Veranlagung auftreten. Diese Fragebogen stellen aber nur eine Denkhilfe dar, sie bilden keinesfalls eine Wirklichkeit ab. Mit Hilfe der aufgelisteten Eigenschaften können Sie sich selber beobachten und vielleicht ein grösseres Bewusstsein dafür entwickeln, wie Sie funktionieren. Viele Menschen, die ein Buch zu diesem Thema gelesen haben, berichten über eine grosse Erleichterung. Endlich wissen sie, warum sie so reagieren, wie sie reagieren und sie merken erstmals ganz bewusst, dass sie tatsächlich anders funktionieren als der Durchschnitt. Wohl haben sie das schon immer geahnt, aber jetzt, wo es Schwarz auf Weiss dasteht, ist das wie eine Art Legitimation: Es ist ok, hochsensibel zu sein – es ist normal – es ist gut hochsensibel zu sein und in manchen Momenten ist es sogar wunderbar, hochsensibel zu sein.