



VISIONS SCHMIEDE  
coaching | case management | therapie

# Über hochsensible Menschen - HSP

## von Thomas Eldridge

---

### 1. Grundlagen HSP

"Highly sensitive persons" (HSP) sind Menschen, die besonders sensibel auf ihre Umwelt reagieren. Diese besondere Empfindsamkeit war lange eine hoch geschätzte Eigenschaft, heute jedoch haben diese Personen es oft schwer in der Gesellschaft, da sie einen besonderen Temperamentstypus haben: Sie verarbeiten Informationen tiefer, nehmen unterschwellige Reize besser wahr, sind dadurch aber auch anfälliger für Irritationen. Auch bei vielen Tierarten gibt es einen Anteil hochsensibler Individuen von etwa 15%. Dies sind Tiere, die immer erst innehalten, um die Lage genau zu erfassen, und sich nicht wie ihre Artgenossen gleich in die neue Situation stürzen. Eine Mischung von hochsensiblen und weniger sensiblen Vertretern erweist sich für den Fortbestand vieler Arten als sehr günstig.

In den meisten Kulturen, so die Psychologin Elaine Aron, hatten sensible Menschen ihren angestammten Platz, waren sie die eine von zwei Führungsklassen. In alten Zeiten waren sie Priester oder königliche Berater, während die anderen sich als Herrscher und Krieger hervortaten. Heute aber, so Aaron weiter, "erobern in den westlichen Kulturen die Nichtsensiblen immer mehr Terrain." In China etwa wird den Hochsensiblen Schülern höchste Achtung entgegengebracht, während sie in Kanada ganz unten in der Hierarchie der Schulklasse stehen.

Für das Verdrängen der Hochsensiblen bezahlt jede Gesellschaft früher oder später einen hohen Preis. Dinge und Stimmungen wahrnehmen zu können, die an anderen Menschen vorübergehen, kann eine enorme Bereicherung sein. Diese Fähigkeit bildet die Basis für Intuition, Kreativität, viele gute Ideen und einfühlsame Kommunikation. Andererseits hat solche Intensität auch ihre Nachteile: "Um sechs Uhr abends werde ich müde und brauche meine Ruhe", sagt Aron. "Andere Menschen können dann weitermachen, aber ich muss mich zurückziehen, weil mein Gehirn viel mehr Anregungen verarbeitet hat."

(Quelle: Dr. Marko Kleiber)

### 2. Aus dem Tagebuch einer HSP

„Stell dir vor, dass du viel besser hörst, als du es tust und alle hohen und tiefen Frequenzen wahrnimmst! Ein riesiger Tinnitusanfall so quasi. Was ist es, das du in so einem Moment am liebsten möchtest? Ruhe!

Genauso ist es bei mir mit all den Energien all der Menschen um mich herum. Ich nehme dauernd wahr. Ungefiltert. wie ein Computer, der dauernd online ist. Und zwar ist aus dem früher wohl eher dünneren Kabel („dem Modem“) mittlerweile ein High-Speed-Anschluss geworden, der viel herunterlädt. Der Download passiert pausenlos. Noch weiss ich nicht, wie ich damit leben kann.

Tagsüber habe ich als Überlebensstrategie eine art Schutzfilter eingeschaltet. Wie genau er funktioniert, weiss ich nicht, irgendwie stehe ich dabei einfach neben mich und oft genug auch neben mir. Oft sage ich deshalb auch, dass ich mich nicht wirklich spüre, wenn ich in

der Menschenmasse bin. Ich muss mich wie ‚ausschalten‘, um zu überleben. Auch das Rauchen ist auch so eine Art Schutzfilter, ohne es bin ich jeweils noch viel empfindlicher.

Wenn ich mich eine Weile dann wie ‚ausgeschaltet‘ habe, wie bei der Arbeit zum Beispiel (aber ich will es ja im Grunde gar nicht, denn ich will mich ja spüren!), muss ich mich irgendwann auch wieder einschalten. Darum schlafe ich dann so schlecht, besonders wenn ich Pikett-Dienst habe. Denn ich brauche immer viel Zeit zum Einschalten. Was passiert nun, wenn du eine ausgeschaltete Leitung wieder einschaltest, wieder online gehst? Dann kommt alles auf einmal doch hinein. Ich kann das gar nicht verhindern. Und dann beginnt es in mir zu ‚denken‘, ohne das ich bewusst denken will. Im Gegenteil, ich will nur Ruhe! Ohne es zu wollen, bin ich dann umringt von all den Menschen und ihren Energien, von allen ihren Sorgen und Bedürfnissen. Dann möchte ich nur noch abschalten. Was aber nicht geht. Und dann möchte ich nicht mehr mitfühlen müssen.“

(Quelle: dm)

### **3. Definition und Aspekte HSP**

Hochsensible Menschen sind Menschen, die besonders feinfühlig und empfindsam sind. Sie haben aufgrund einer physiologischen Disposition ihres Nervensystems eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize - und zwar sowohl für äußere Reize wie z.B. Geräusche oder Gerüche als auch für innere wie z.B. Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken. Diese erhöhte Aufnahmebereitschaft für Reize führt dazu, dass hochsensible Menschen mehr Informationen aufnehmen als ihre nicht hochsensiblen Mitmenschen, so dass sie Dinge registrieren können, die anderen entgehen: Z.B. nehmen hochsensible Menschen subtile Veränderungen in ihrer Umgebung viel stärker wahr und können so wertvolle Hinweise und Informationen an andere weitergeben. In den Texten findet sich Einiges zu den Vorzügen, die mit dieser erhöhten Offenheit für Reize einhergehen.

In unserer modernen Kultur kann sich eine hohe Sensibilität aber auch ungünstig auf das Leben hochsensibler Menschen auswirken, nämlich dann, wenn es zu einer Überreizung kommt. Was andere nicht stört wie z.B. laute Musik oder starke Gerüche, kann für hochsensible Menschen stark stimulierend und somit sehr stressig sein. Die meisten Menschen können laute Sirenen, grelles Licht oder starken Geruch einfach ignorieren, während sich hochsensible Menschen dadurch stark beeinträchtigt fühlen und in einen äußerst unangenehmen Zustand der Übererregung geraten können. In einem solchen Zustand wird ein Mensch überwältigt von der Masse der Information, die er aufgenommen hat und verarbeiten muss. Unter der Rubrik Tipps finden sich einige Hinweise, wie man mit solchen Situationen umgehen bzw. diese vermeiden kann. Da die erhöhte Reizempfindlichkeit zu schnellerer Erschöpfung führt, ist es wichtig, sich Auszeiten zu nehmen, in denen man sich regenerieren kann.

#### **Woher kommt die hohe Sensibilität?**

Man geht davon aus, dass eine hohe Sensibilität bei ca. 2/3 aller hochsensiblen Menschen vererbt wurde und sich dann bereits im Babyalter zeigt als höhere Empfindsamkeit gegenüber neuen unerwarteten Reizen z.B. gegenüber Lärm, neuer Nahrung oder Kleidung. Dies kann dazu führen, dass ein Baby häufiger schreit. Zudem scheinen hochsensible Babys eher aus dem Schlaf gerissen zu werden, sie lachen häufiger und machen insgesamt einen sehr wachen Eindruck. Bei ca. 1/3 aller hochsensibler Menschen kann sich die hohe Sensibilität aber auch im Verlauf des späteren Lebens, z.B. durch viele stressreiche Erfahrungen gebildet haben.

### **Warum lehnen viele Menschen ihre Sensibilität ab?**

In unserer Kultur wird Sensibilität gemeinhin mit Schwäche gleichgesetzt und verpönt. Die meisten hochsensiblen Menschen werden in ihrer Kindheit die Erfahrung gemacht haben, dass sie mit ihrer sensiblen Veranlagung auch abgelehnt wurden. Als Erwachsene haben sie dann unter Umständen ein Leben lang das Gefühl, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, sie nicht recht hineinpassen oder einen Fehler haben, den es auszumerzen oder zumindest zu verstecken gilt. Zudem wird es für hochsensible Menschen schwieriger, in einer immer lauter, greller und schneller werdenden Umwelt zufrieden zu leben und zu arbeiten.

### **Hochsensibel zu sein ist kein Fehler, es ist eine Eigenschaft**

Ein besonders empfängliches und feines Nervensystem zu haben, ist keine Schande. Es ist nicht krank. Es ist anders. Hochsensibel zu sein kann ein Gewinn sein. Die Fähigkeit, schon feinste Veränderungen wahrnehmen zu können, Stimmungen und Situationen zu erfassen, ist in vielen Lebensbereichen und Berufen enorm wichtig, denn sie bildet die Basis für Intuition, Kreativität und ist unabdingbar für eine einfühlsame Kommunikation.

(Quelle: [www.hochsensible.de](http://www.hochsensible.de))

## **4. Die zwei Seiten der Sensibilität**

Viele Hochsensible haben es schwerer, den richtigen Beruf zu wählen, Freunde zu finden und generell ein hohes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl aufzubauen. Mehr als andere müssen sich Hochsensible mit ihren seelischen Verletzungen auseinandersetzen, da sie diese nicht einfach vergessen oder ignorieren können.

Seelische Krisen bewältigen sie oft weder leicht noch schnell. Jede Lebenskrise geht mit hohem Streß einher; das gilt zunächst unabhängig von der Sensibilität. Da Hochsensible auf Streß aber leichter als andere mit Überreizung reagieren, kann sie auch eine solche Krise tiefer treffen und bei ihnen eher zu Angststörungen, Schlafstörungen oder Depressionen führen.

Im Beruf werden sie bei Beförderungen oft übergangen, und das, obwohl sie verantwortungsbewusst, kreativ und projektorientiert sind. Hochsensible können ihre Kompetenz oft nicht zeigen, wenn sie bei der Arbeit beobachtet werden oder unter Zeitdruck stehen.

Dabei sind sie im allgemeinen sehr gewissenhaft und haben die Fähigkeit, sich tief zu konzentrieren. Besonders gut schneiden sie bei Aufgaben ab, die Schnelligkeit, Wachheit und Genauigkeit erfordern. Hochsensible sind besonders gut darin, schon kleine Unterschiede zu entdecken.

Vor allem bemerken Hochsensible, dass sie nicht so viele Reize wie andere tolerieren können. Was für Nicht-Hochsensible eine mittel-starke Erregung ist, kann bei Hochsensiblen zur Übererregung führen.

Sie vergessen leicht, welche wunderbaren Vorteile es hat, hochsensibel zu sein: kreativ zu sein, ein tiefes Verständnis für sich und andere zu haben, sehr feinfühlig und sanftmütig sein zu können. Sie können sich berühren lassen von den Gefühlen und Stimmungen anderer Menschen, sind sehr einfühlsam und haben ein gutes Gespür für subtile Botschaften. Hochsensible reflektieren insgesamt mehr und sind in der Lage, feine Unterscheidungen zu treffen. Sie nehmen stärker wahr, was unter der Oberfläche abläuft, sind meistens intuitiv veranlagt. Oft wissen sie einfach, was vor sich geht, können aber nicht sagen, wie sie dazu

gekommen sind. Sie haben oft den sog. sechsten Sinn sowie eine visionäre und künstlerische Begabung.

Dies zeigt sich schon im sehr kleinen Rahmen: Die meisten Leute, die einen neuen Raum betreten, nehmen die Möblierung wahr und die Menschen, die sich darin befinden. Betritt eine hochsensible Person einen solchen neuen Raum, so wird sie unweigerlich weitaus mehr wahrnehmen (müssen): die Stimmung im Raum insgesamt, Sympathien und Antipathien zwischen den Anwesenden, den Geruch im Raum und unter Umständen wird sie sogar den Charakter der Person ahnen, die den Teppichboden ausgewählt hat.

Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass es für Hochsensible nicht nur die "Stress-Seite" gibt, sondern dass diese Menschen wunderbare und außergewöhnliche Fähigkeiten haben, die genauso selten sind, wie ihre geringe Reiztoleranz. Hochsensibel zu sein hat eben zwei Seiten, wobei es die eine nicht ohne die andere gibt. Welche der beiden Seiten überwiegt, ist abhängig von der Situation, in der man sich befindet.

Quelle: "The Highly Sensitive Person", von Elaine Aron, aus dem englischen übersetzt (Die deutsche Ausgabe ist unter dem Titel „Sind Sie hochsensibel?“ erhältlich)

## **5. Hochsensibel sein in der modernen Gesellschaft**

In unserer Kultur wird Sensibilität nicht hoch geschätzt. Sie entspricht nicht dem Ideal, das wir in unserer Gesellschaft aufgestellt haben. Dies bekommen hochsensible Menschen von klein auf zu spüren - über Eltern, Verwandte, Schulkameraden, Arbeitskollegen und über die Medien. Vergleichende Studien haben gezeigt, dass in Ländern wie China oder Schweden Sensibilität weitaus mehr Wertschätzung erfährt und diese dann auch den Trägern dieser Eigenschaft entgegengebracht wird.

Hochsensible passen nicht in das Bild des modernen, harten und immer aus sich herausgehenden Menschen. Entsprechend oft fühlen sie sich daher als Außenseiter und haben das Gefühl, nicht wirklich dazuzugehören. In ihren Umfragen fand E. Aron heraus, dass ca. 20% der Bevölkerung extrem bis ziemlich sensibel sind, 22% mäßig, 8% wenig und 42% gar nicht sensibel sind. Das Gefühl, nicht recht in die Gesellschaft hineinzupassen, lässt sich somit aufgrund dieser Daten empirisch untermauern.

Hochsensible sind vorsichtiger, in gewisser Weise langsamer und mehr nach Innen gerichtet als die meisten anderen. Besonders wichtig ist für sie ausreichend Zeit alleine und in Ruhe zu verbringen. Dies wird von den meisten Nicht-Hochsensiblen missverstanden als Ängstlichkeit, Schüchternheit, Schwäche und Ungeselligkeit - alles Begriffe, die in unserer Gesellschaft nicht positiv besetzt sind.

Oft versuchen Hochsensible, ihre Sensibilität zu überwinden und probieren, so stark, unabhängig und gesellig wie andere zu sein. Dies gelingt aber nicht dauerhaft und führt zu neuer Überreizung. Viele Hochsensible übernehmen dann für sich selbst negativ bewertete Attribute wie schüchtern, introvertiert, gehemmt. Vielen Nicht-Hochsensiblen erscheinen die Hochsensiblen als unglücklich und launisch, weil sie so viel Zeit alleine verbringen und über so komplizierte Dinge wie den Sinn des Lebens nachdenken. Hochsensible macht es ihrerseits nicht zufriedener, wenn sie von anderen mitgeteilt bekommen, wie schrecklich unglücklich sie seien.

Hochsensible Menschen haben ihren eigenen Verhaltensstil, der von dem der Mehrheit

abweicht. Sie leisten als SchriftstellerInnen, PhilosophInnen, KünstlerInnen, ForscherInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen und in vielen weiteren Bereichen einen bedeutenden Beitrag für unsere Gesellschaft.

Quelle: "The Highly Sensitive Person", von Elaine Aron, aus dem englischen übersetzt (Die deutsche Ausgabe ist unter dem Titel „Sind Sie hochsensibel?“ erhältlich)

## **6. Zartbesaitet**

### **Charakterisierung (Auszug)**

"Viele HSP bieten ein ziemlich uneinheitliches Gesamtbild von sich und zwar insofern, dass sie im Allgemeinen als sehr angenehme Mitmenschen gesehen werden, ruhig, bescheiden, gute Zuhörer, harmoniebedürftig, gerecht, ethisch, gewissenhaft und was da sonst noch alles an guten Eigenschaften aufzuzählen ist - doch wenn sie (aus für nicht hochempfindliche Menschen kaum nachvollziehbaren Gründen) überstimuliert sind, und das kann bereits der Fall sein wenn sie gerade sehr hungrig sind, werden sie plötzlich zu grantigen, rücksichtslosen Menschen, die nur mehr ihre Ruhe wünschen oder mit vehementer Ungeduld etwas zu essen wollen, und alles andere scheint ihnen in solchen Momenten völlig egal zu sein."

### **Psycho-emotionale Verletzungsgefahr (Auszug)**

"Hochsensible Menschen sind insbesondere in den ersten Lebensjahren höheren psycho-emotionalen Belastungen ausgesetzt als die weniger sensible Mehrheit. In der frühen Kindheit sind sie auf Grund ihrer tatsächlichen Eigenheiten, aber auch, weil sie dem kulturellen Idealmodell weniger entsprechen, für die Betreuungspersonen oft die anstrengenderen Fälle: eine Herausforderung, der viele Eltern, Erzieher und Lehrer nicht gewachsen sind. Dadurch kommen sie leichter in verletzende Situationen und haben dann auch noch geringere Chancen, ausreichende Begleitung und Unterstützung vorzufinden. Aus dieser Verquickung der Umstände ergibt sich eine klare Anfälligkeit für seelische Verletzungen, die zu Neurosen, Depressionen und Sozialphobien führen können. Dies hat teilweise direkt mit der Anlage zur Hochsensibilität zu tun, vergleichbar damit, dass sehr sportliche Menschen eine höhere Anfälligkeit für Sportunfälle zeigen oder Menschen mit blasser Haut leichter einen Sonnenbrand oder Hautkrebs bekommen. Doch gleichzeitig ist es in hohem Maße ein kulturelles Phänomen. Um es noch einmal anders zu sagen: Diese Störungen sind keine Eigenschaft der Hochsensibilität selbst, sondern eine Folge davon, dass hochsensible Menschen in unserer Kultur nicht die Rahmenbedingungen vorfinden, um sich entsprechend ihrer Anlage zu entwickeln. Nun sind die Eltern von Hochempfindlichen sehr oft selbst solche und tun sich schwer, den Stress, den ein empfindsames, vielleicht leicht irritierbares, zu Koliken neigendes, leicht aus dem Schlaf gerissenes Kleinkind mit sich bringt, gut zu ertragen. Da viele weder ihre eigene Anlage zur Hochempfindlichkeit noch die des Kindes anerkennen und schätzen, fällt es ihnen schwer, geduldig, gelassen und verlässlich zu sein. Was diesen Eltern und Erziehern fehlt, ist vor allem die Information über die Natürlichkeit, den besonderen Wert und die speziellen Herausforderungen der Hochempfindlichkeit."

### **Regeneration (Auszug)**

"Alle HSP, egal welchem Regenerationstypus sie angehören, tun gut daran, auf das regelmäßige Senken des Cortisolspiegels zu achten. Dazu sind von Natur aus die Tiefschlafphasen besonders geeignet. Rund eineinhalb Stunden ungestörten Schlafes am Stück werden benötigt, um einen vollen Schlafzyklus zu absolvieren. So lange dauert es, um durch die unterschiedlichen Traumphasen hinab zu tauchen in den Tiefschlaf und im eigenen

Rhythmus wieder daraus aufzusteigen, wobei diesmal die Traumebenen in umgekehrter Reihenfolge durchlaufen werden. In den Stunden vor Mitternacht ist die während eines Zyklus im Tiefschlaf verbrachte Zeit am längsten, und ab ca. 3 Uhr morgens werden die Tiefschlafphasen so kurz, dass die biochemischen Regenerationsprozesse, zu denen auch der Abbau von Cortisol gehört, nicht nennenswert effektiver sind als im Wachzustand. Der Körper als Teil der Natur spürt die aufsteigende Sonne, auch wenn sie noch unter dem Horizont ist, und stellt sich bereits auf Aktivität ein.

Gebet, religiöse Rituale und Meditation beeinflussen die Körperreaktionen maßgeblich. Blutdruck und Herzfrequenz sinken, die Atmung verlangsamt sich und der Cortisolspiegel sinkt. Mit dem Begriff »Meditation« werden im New Age viele Arten von Kontemplation, der inneren Entspannungsübungen, Phantasiereisen und weiteres zusammengefasst. All dies hat sicherlich teils mehr teils weniger cortisolabbauende Wirkung, doch am wirkungsvollsten dafür ist die »tiefe Meditation« im Sinne der bewussten gedanklichen Leere. Diese wird hervorgerufen durch »gleichmäßigen und ununterbrochenen Fluss der Aufmerksamkeit auf ein Objekt«, wie es schon in den Upanishaden stand. Jeder Gedanke stellt dabei eine Unterbrechung dar, und das »Objekt« kann konkret, feinstofflich oder auch »die Leere« selbst sein. Wie jeder weiß, der es einmal probiert hat, ist es verflucht schwierig, den Geist dermaßen ruhig zu halten. Vielen Menschen fällt dieses Stillehalten etwas leichter, wenn sich wenigstens das Objekt der Aufmerksamkeit bewegt. Aus verschiedenen Gründen, die den Rahmen dieser Abhandlung sprengen, ist der eigenen Körper für ein solches bewegtes Objekt bestens geeignet: etwa der ein- und ausströmende Atem, die Hände bei der Arbeit in Küche, Garten oder Werkstatt, oder auch der ganze Körper beim Zelebrieren von Ritualen oder langsamen Bewegungsübungen à la Tai Chi. Wer eindrücklich erlebt und akzeptiert hat, dass eine halbe Stunde meditativer Bewegung für das Heben der Lebensgeister mehr tun kann als zwei weitere Morgenstunden im Bett, kann leicht zum früh-aufstehenden Fan dieser Art des Cortisolabbaus werden."

### **Verlieben (Auszug)**

"Verständlicher werden diese Zusammenhänge, wenn wir verstehen, dass Stimulation das Verlieben fördert. Wenn in stimulierenden Situationen ein geeigneter Mensch vom passenden Geschlecht anwesend ist, sind die Chancen fürs Verlieben umso höher, je stärker die Stimulation ist. Das haben Forschungen gezeigt. Art Aron, der Ehemann der HSP-Forscherin Elaine Aron und sein Kollege Dutton machten schon in den 70er Jahren einen interessanten Versuch, der inzwischen einen Klassiker darstellt. Eine Reihe von Versuchspersonen musste einzeln in dem einem Fall über eine ca. ein Meter hohe massive Holzbrücke gehen und im anderen Fall über eine schwankende Hängebrücke hoch über einem schäumenden Fluss. In beiden Fällen kam ihnen eine durchschnittlich attraktive Person des anderen Geschlechts entgegen. Während sich auf der niedrigen Brücke nur ungefähr 10 Prozent der Probanden verliebten, waren es im anderen Fall fast 100 Prozent.

Inzwischen haben weiterführende Forschungen gezeigt, dass es nicht des romantischen Settings der Wildbachschlucht bedarf, um sich besonders leicht zu verlieben, sondern dass es die Stimulation bzw. Überstimulation an sich ist, der die größte Bedeutung in diesem Zusammenhang zukommt. Da wir HSP bekanntlich weit öfter und stärker stimuliert sind als nicht hochempfindliche Menschen, braucht es uns nicht zu wundern, wenn wir uns viel schneller und stärker verlieben. Ein weiterer wichtiger Auslöser für das Verlieben ist es oft, zu erkennen, dass uns der andere auch mag. Nun, wie können wir diese Zusammenhänge nutzen? Die erste, auffällige Anwendungsmöglichkeit dieses Wissens ist bei der Partnersuche. Der erste Schritt ist natürlich, einen geeigneten Menschen kennen zu lernen,

doch darüber wurde bereits viel gesagt beim Punkt »unterstützendes Umfeld« im Kapitel Selbstmanagement. Und keine Angst, entgegen der aus Hollywood kommenden Propaganda haben nur ca. 10 Prozent der Menschen ihren Partner durch Liebe auf den ersten Blick kennen gelernt. Speziell HSP wollen sich den Partner wohlüberlegt auswählen. Wenn Sie also einen geeigneten Kandidaten oder eine Kandidatin gefunden haben, begeben Sie sich mit ihm oder ihr in ein ungewöhnliches und anregendes Umfeld. Statt des klischeehaften Essens bei Kerzenlicht gehen Sie vielleicht in ein Funkturm-Restaurant mit 360 Grad Panorama, in ein Bootsrestaurant, oder eines in dem Sie im Wintergarten mit Palmen und exotischen Vögeln sitzen. Wenn Sie miteinander schon in drei Museen waren, probieren Sie es einmal mit einem Ausflug ins Schmetterlings- oder Affenhaus. Die Idee ist jedenfalls, sich mit der Person Ihrer Wahl in eine außergewöhnliche, jedoch trotzdem angenehme Situation zu begeben. Und vergessen Sie nicht, dass sich viele Menschen dann verlieben, wenn sie bemerken, dass der andere sie liebt: wenn Sie also den anderen wirklich mögen, zeigen Sie es unmissverständlich. Das steigert Ihre Chancen enorm."

### **Teamarbeit im Berufsleben (Auszug)**

"Um die Intensität der Gruppenaufmerksamkeit oder die peinliche Situation der Mattscheibe vor Publikum zu vermeiden, ziehen sich leider viele HSP ins Schweigen bei Besprechungen zurück. Oder sie probieren es einmal, und, wenn ihr Input ungehört verhallt oder gar kritisiert wird, nie wieder. Aber lassen Sie sich nicht beirren, sagen Sie, was Sie zu erkennen meinen, lassen Sie die Zeit für sich arbeiten, und wenn Ihre Ansichten richtiger sind als die der anderen, dann wird man es mit der Zeit bestimmt erkennen und mehr auf Sie hören. Wenn Sie dann in der Gruppe mehr geschätzt werden, fällt auch die Wortmeldung leichter."

(Quelle: Zart besaitet, von G. Parlow (2003). Festland-Verlag: Wien.)

## **7. Sensibel sein - in einer unsensiblen Welt**

Ihr ganzes Leben über dachten Sie, dass etwas mit Ihnen nicht in Ordnung ist. Sie fühlten sich sehr unwohl bei Lärm. Niemand hat verstanden, dass Sie ein Bedürfnis haben, alleine zu sein. Sie haben über Dinge Bescheid gewusst, ohne dass man mit Ihnen darüber reden musste. Die gute Nachricht ist, dass Sie nicht an einer Fehlfunktion leiden. Sie sind eine hochsensible Person (HSP). Sie sind nicht allein; sie teilen diesen Wesenszug mit einer kleinen Minderheit unserer Gesellschaft, die als schüchtern oder ängstlich betrachtet wird.

## **8. Reizüberflutung**

HSPs reagieren stark auf externe Reize, deren Aufnahme und Verarbeitung bei Ihnen zur Erschöpfung führt. Sie wurden mit einem Nervensystem geboren, das es ihnen erlaubt, mehr zu sehen, zu hören, zu riechen oder zu fühlen als andere. Als Erwachsene können sie mehr denken, reflektieren oder bemerken. Die Verarbeitung der Reize erfolgt dabei meistens unbewusst oder körper-bewusst. HSPs fühlen sich von klein auf fehlerhaft, besonders wenn laute Musik, Menschenmengen oder einfach ein turbulenter Tag sie stressen. Sie brauchen Zeit in Ruhe für sich alleine, um sich wieder zu erholen.

## **9. Kindheit**

Probleme kann es schon in der Kindheit geben, wenn ihre Sensibilität nicht erkannt wird. Sie können tiefe Traumata erfahren. Hochsensible Babies sind friedlicher, wenn sie alleine sind. Bestimmte Leute jagen ihnen Angst ein, aufziehbares Spielzeug erregt sie, Schaukeln irritiert sie und ein Wetterwechsel macht sie unruhig. Einige neigen zu Koliken und ihr Verdauungssystem toleriert keine Nahrung, die zu heiss oder zu kalt ist. Wenn die

Bedürfnisse des Babies nicht befriedigt werden, wird es unsicher. Sensible Babies sind auch sehr kreativ und wach. Einige fangen sehr früh an zu laufen, andere lachen sehr viel. Für sensible Babies und Kleinkinder kann die Neuheit der Dinge zu einer sensorischen Überlastung führen. Wenn die Kinder alt genug sind, verbringen sie Zeit alleine, um ihre Energie und ihr Gleichgewicht wiederzuerlangen.

## **10. What works - and what doesn't**

Das extreme Gespür und die große Offenheit für ihre Umwelt macht HSPs vorsichtig. Jede Veränderung kann schwierig sein. Sie sind nicht bekannt für schnelles Handeln. Sie sehen die Konsequenzen von Worten oder Handlungen voraus. HSPs können zutiefst fröhlich sein, aber unfähig, dies auszudrücken. Sie werden als gehemmt und ungesellig betrachtet. Sie mögen keine Geselligkeiten und bevorzugen intime Gespräche unter vier Augen. Anstatt sich zu zwingen geselliger zu sein und sich besser anzupassen, müssen HSPs lernen, ihre Sensibilität wertzuschätzen und entsprechend mit ihr umzugehen. Wenn sie sensibel sind gegenüber grellem, fluoreszierendem Licht, chemischen Gerüchen oder bestimmten Menschen, dann müssen sie ihre Kreativität einsetzen, um Wege zu finden, diese Reize zu vermeiden. HSPs versuchen oft, sich zu verstecken. Sie erkennen dabei kaum, dass viele andere Leute auch diesen Wesenszug haben. Mit jemandem in Ruhe zu essen und sich über spirituelle Themen zu unterhalten kann für sie der Himmel der Intimität sein. Es ist für sie entlastend zu akzeptieren, dass sie einfach lange Spaziergänge in der Natur genießen - und eben kein Tennis-Match.

## **11. Beziehungen**

Ihre Tendenz sich zurückzuziehen bringt Beziehungsschwierigkeiten mit sich. HSPs wenden sich nach Innen, um sich gegen das zu schützen, was sie erleben. Beziehungen von gegenseitigem Respekt bieten ihnen einen sicheren Hafen der Übereinstimmung und Akzeptanz. HSPs müssen aufpassen, sich nicht zu sehr an den Wünschen der anderen zu orientieren. Ein geringes Selbstbewusstsein kann zu der Gewohnheit führen, die Bedürfnisse der anderen Person zu befriedigen. Dies kann so weit führen, dass sie sich letztlich überwältigt und einsam fühlen in einer Beziehung, die sie nicht beenden können.

Die Fähigkeit eines sensiblen Menschen, subtile Signale des anderen wahrzunehmen, beeinflusst die Kommunikation. Obwohl sie sich auf das einlassen können, was in der Beziehung abläuft, können sie es oft entweder nicht sagen oder sie platzen mit einem negativen Urteil heraus. In solchen Momenten agieren sie ihre eigenen früheren Erfahrungen aus, nämlich gedemütigt zu werden für ihre Sensibilität.

Der Ausweg aus diesem Dilemma besteht darin, dass sie sich ihrer eigenen gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen bewusst werden und sich mehr Zeit zum Alleinsein nehmen. Sie brauchen Partner, die diese Strategie akzeptieren. Unter Umständen benötigen sie eine schlaflose Nacht, um sich darüber klar zu werden, was sie bezüglich einer bestimmten Sache fühlen.

## **12. Intimität**

HSPs schätzen Intimität. Sie bevorzugen es sogar, über ihre Gefühle und über spirituelle Themen zu reden, denken aber oft, dass sich niemand dafür interessiert. Eine offene und mitteilende Beziehung - vorzugsweise zu einer anderen HSP - kann ein großer Gewinn für sie sein und ihnen bewusst machen "what works and what doesn't". Dies gilt sowohl für den sozial-spirituellen Bereich als auch für den Körper.



### **13. Essen und Ernährung**

HSPs sind sehr empfindsam was das Essen betrifft. Ernährung muss bei ihnen anders betrachtet werden als allgemein üblich. Ihr Körper toleriert nicht alle Lebensmittel gleichermaßen. HSPs sollten stimulierende Substanzen wie Alkohol, Kaffee, Zucker und "fast food" eher vermeiden. Ihre Ernährung muss auf sie zugeschnitten sein und regelmäßig verändert werden. Es gibt nicht "die" richtige dauerhafte Ernährung für eine HSP. Ihre Sensibilität ist nicht statisch und starr. Sie benötigen einen Einstellungswandel dahingehend, dass sie die faszinierend feinen Veränderungen ihres Körpers und ihrer Seele akzeptieren. Im allgemeinen kommen sie mit einfachen, häufigen Mahlzeiten am besten zurecht.

### **14. Spiritualität**

Haben HSPs einmal den Versuch aufgegeben, starke und harte Extravertierte zu werden, entwickeln sie oft ein starkes Interesse an und eine Dankbarkeit für ihre Bewusstheit, mit der sie leben und die sie immer wieder in neue Bereiche führt. Ihr komplexes Innenleben, das andere bei sich meistens meiden, wird für sie zu ihrem individuellen Weg - hin zu Ganzheit und Glück.