

HOCHSENSIBILITÄT (HSP)



Als hochsensibler Mensch ist man ständig allen möglichen Sinneswahrnehmungen ausgesetzt die ein nichtsensibler gar nicht bemerkt. Ein hochsensibler Mensch, auch HSP (highly sensitive person) genannt, nimmt seine Umgebung ganz anders wahr als ein nichtsensibler. Man spürt die Stimmungen und zwischenmenschlichen Schwingungen, man spürt die Befindlichkeit anderer Personen wenn es niemand anderem auffällt, nimmt Feinheiten auf die ein nichtsensibler Mensch gar nicht bemerkt. Ein HSP hat oft das Gefühl das mit ihm irgendetwas nicht stimmt, da er auf äußere Reize ständig sehr sensibel reagiert obwohl er ansonsten völlig gesund ist. Hochsensibilität ist also **keinesfalls** eine Krankheit, sondern lediglich eine Reaktion des Nervensystems auf eine Reizüberflutung. Deshalb ist ein HSP auch oft ruhebedürftig und hat das Gefühl sich für eine Weile zurückziehen zu müssen. Das ist nichts schlimmes, denn das Nervensystem braucht diese Ruhe um sich wieder entspannen zu können.

Für hochsensible Menschen können zum Beispiel große Menschenansammlungen zur Qual werden. Auf großen Veranstaltungen, Partys oder in Einkaufszentren strömen so viele Reize auf einen HSP ein, dass er nach kurzer Zeit anfängt sich unwohl zu fühlen und sich wieder nach Ruhe sehnt.

Ein HSP spürt alles viel intensiver als nichtensible Personen. Lärm, Licht, Gerüche, Wärme und Kälte usw. können als so unangenehm empfunden werden dass die betroffene Person gezwungen ist sich aus der Situation zurückzuziehen. Auch Liebe, Konflikte und Krisen werden völlig anders wahrgenommen als von nichtsensiblen.

Wenn ein HSP unter Druck gesetzt wird oder er sich überfordert und sich einer Situation nicht gewachsen fühlt, sei es beruflich oder privat kann es sein dass er Höllenqualen leidet. Ein nichtsensibler Mensch reagiert da ganz anders und nimmt

alles viel lockerer.

Man nimmt an dass ca. 20% der Bevölkerung hochsensibel ist. Ein nichtsensibler Mensch kann sich also gar nicht in die Situation versetzen und es nachvollziehen wie es ist so empfindsam zu sein. Deshalb sollte dieses Thema viel mehr in die Öffentlichkeit gerückt werden damit die hochsensiblen entspannter leben können und die nichtsensiblen lernen die Empfindsamkeit anderer zu respektieren und vielleicht auch zu akzeptieren.

Da hochsensible Personen oft zurückhaltend sind weil sie sich in bestimmten Situationen erst eingewöhnen müssen, werden sie oft für schüchtern gehalten obwohl die meisten HSP nicht schüchtern sind. Echte Schüchternheit besitzt andere Ursachen.

Auch scheint es zwei Arten von Hochsensibilität zu geben. Zum einen die angeborene oder auch von einem Elternteil vererbte und zum anderen eine Übersensibilisierung durch erlittene Traumata. Ein HSP der ein Trauma erlebt leidet dabei extrem, da er alle Emotionen sehr viel intensiver erlebt als ein Nicht-HSP und sich daraus die PTBS = posttraumatische Belastungsstörung entwickeln kann - das natürlich bei jedem Menschen, aber der HSP wird darunter besonders stark leiden. Laut Peter A. Levine ist die PTBS heilbar, auch wenn meistens anderes behauptet wird. Laut ihm liegt der Schlüssel zur Heilung in uns selbst. Diese Meinung teile ich uneingeschränkt.

Ein hochsensibler Mensch sollte, um mit dieser besonderen Charaktereigenschaft im täglichen Leben besser klarzukommen, erst einmal feststellen ob er denn tatsächlich zu den hochsensiblen Personen gehört. Ist dies definitiv der Fall, ist es fast unumgänglich seinen Lebensstil auf diese Hochsensibilität einzustellen, einen passenden Lebensrhythmus zu finden und diese Empfindsamkeit in den Tagesablauf zu integrieren. Es sollte allerdings erst einmal eine medizinische Untersuchung erfolgen um Krankheiten oder ein nicht verarbeitetes Trauma auszuschließen.

Schlafstörungen scheinen ebenfalls gehäuft bei den HSP aufzutreten da sie abends sehr schwer abschalten können, weil sie sich gedanklich ständig mit irgendetwas beschäftigen und so nicht entspannen können und in den Schlaf finden.

Familienleben mit hochsensiblen Personen:

Wenn ein HSP an Familiengründung denkt, sollte er sich im klaren sein dass mit

einem Kind noch sehr viel mehr tägliche Reize auf ihn einströmen werden als ohne. Der Familienalltag mit einem Kleinkind bringt zwar sehr viel Freude mit sich, aber auch viel Stress und ständige Termine. Das Familienleben mit einem hochsensiblen Kind gestaltet sich mitunter auch schwierig, vor allem wenn es mehrere HSP in einer Familie gibt. Dann nämlich hat es der nicht empfindliche Elternteil besonders schwer. Nicht nur weil er gegen zwei sehr sensible Menschen ankommen muss, er muss auch rücksichtsvoll sein und oft aufpassen dass er nicht „das falsche“ sagt damit keiner beleidigt ist und es zu unnötigen Spannungen untereinander kommt. Da wahrscheinlich die meisten Eltern nicht wirklich die Hochsensibilität ihres Kindes erkennen und sich dementsprechend verhalten, fühlt das übersensible Kind sich sehr oft missverstanden und nicht ernstgenommen denn das Kind selber merkt ganz genau dass es sehr sensibel ist. Es kann dies nur nicht deutlich formulieren. Eine harmonische, entspannte Atmosphäre in der Familie ist wichtig für einen hochsensiblen Menschen. Auch deshalb, weil alle Aktivitäten der einzelnen Familienmitglieder den Rest der Familie beeinflussen – positiv und negativ.

Eine sensible Mutter wird immer darauf achten dass es den Personen die ihr nahe stehen und die ihr viel bedeuten, gut geht und wird Unstimmigkeiten oder Unklarheiten immer ansprechen und klären wollen. Wenn allerdings ihr Mann oder ihr Kind sagt es fehle ihm an nichts, obwohl die hochsensible Mutter oder Ehefrau genau spürt dass da etwas ist, wird sie enttäuscht oder sogar beleidigt sein. Das ist genau das Problem. Während die hochsensible Mutter oder Ehefrau schon spürt dass die andere Person irgendetwas hat, die andere Person das aber noch nicht bewusst wahrnimmt und deshalb auch sagt dass sie nichts hat, passt das der HSP nicht denn sie spürt ja bereits intuitiv die unbewusste Disharmonie der nichtsensiblen Person. Wenn dann die empfindliche Mutter darauf beharrt über das Problem zu sprechen obwohl ihr Kind oder ihr Mann sagt dass alles in Ordnung sei, wird es mit großer Sicherheit erst recht zu Konflikten in der Familie kommen und die innerfamiliäre Harmonie wird gefährdet.

Die Hochsensibilität will richtig genutzt werden. Es muss schon der richtige Zeitpunkt und die dementsprechende Stimmung da sein, so dass alle bereit sind miteinander zu sprechen und eine gemeinsame Lösung zu finden.

Liebe und Partnerschaft mit HSP

Ein HSP der liebt, lebt diese Empfindungen und alles was dazugehört sehr emotional und intensiv. Wenn in einer Beziehung ein Partner hochsensibel ist und der andere nicht, kann es sehr oft zu Missverständnissen kommen, die – wenn sie nicht aufgeklärt werden – die Beziehung in hohem Maße belasten können.

Da der hochsensible Partner einen anderen Lebensrhythmus braucht, ist der Partner

automatisch gezwungen immer wieder aufs Neue Rücksicht zu nehmen, geduldig und verständnisvoll zu sein. Nicht jeder Partner bringt die nötige Geduld auf wenn der sensitive Partner ständig gleich beleidigt ist oder bei jeder Kleinigkeit in Tränen ausbricht. Es gibt Partner die absolutes Unverständnis zeigen wenn der hochsensible im Sommer die Hitze nicht verträgt, im Winter die Kälte nicht, große Menschenansammlungen oder volle Kneipen lieber meidet – man wird dann ganz schnell als langweilig eingestuft obwohl das ganz und gar nicht der Fall ist. Man ist eben nur gezwungen einen anderen Lebensrhythmus einzuschlagen. Das hat mit langweilig sein absolut nichts zu tun.

Wenn sich in einer Ehe oder Beziehung beide Partner als HSP entpuppen sollten, wird es je nach individuellem Charakter und der Situation der Herkunftsfamilien viel Konfliktpotenzial geben oder absolute Harmonie. Da jeder der beiden auf die verschiedensten Situationen überempfindlich reagiert und es sich natürlicherweise bei beiden verschieden auswirkt, wird es in dieser Partnerschaft automatisch immer wieder Schwierigkeiten geben wenn nicht aufeinander Rücksicht genommen wird und nicht klar definiert wird dass beide hochsensibel sind und beide ihre individuellen Eigenarten haben. Erst wenn definitiv klar ist dass es sich bei beiden um Hochsensibilität handelt, sei es um angeborene oder durch ein nichtverarbeitetes Trauma erworbene, kann an den Schwierigkeiten gearbeitet werden und die Beziehung kann harmonischer und entspannter gestaltet werden.

hochsensible Kinder

Bei einem hochsensiblen Baby oder Kleinkind kann es passieren dass es sehr liebesbedürftig ist, d. h. dass es sein kann dass es ständig Körperkontakt sucht und herumgetragen werden möchte. Diese Zeit sollte man sich dann aber auch nehmen und den Bedürfnissen des Kindes gerecht werden. In diesem Fall sollte das Kind Priorität haben. Wenn man dieses Bedürfnis nach Nähe gerade bei einem hochsensiblen Kind nicht erfüllt, kann es sein dass es zum Quengel- oder Schreikind wird und sich so eben versucht „Gehör“ zu verschaffen. Es kann nämlich durchaus möglich sein dass einige der sogenannten Schreikinder eigentlich hochsensibel sind und diese Zuwendung dringend für ihre gesunde Entwicklung brauchen und die Eltern erkennen dies nicht weil sie gar nichts davon wissen dass ihr Kind hochsensibel sein könnte.

Hochsensible Kinder scheinen auch dazu zu neigen Spätentwickler zu sein. Die geistige und seelische Entwicklung scheint bei hochsensiblen Kindern deutlich langsamer zu sein als bei nichtsensiblen. Hier ist also Geduld von den Eltern notwendig. Keinesfalls sollte ein hochsensibles Kind überfordert werden.

Im Jugendalter wird sich Hochsensibilität wahrscheinlich durch die Pubertät noch intensivieren. Hochsensible Teenies dürften besondere Schwierigkeiten entwickeln und sie brauchen sehr viel Verständnis und Geduld von den Eltern.

Es gibt hochsensible Kinder und Jugendliche die sehr introvertiert sind und sich deshalb ständig zurückziehen um alleine zu sein und sich sehr gut alleine beschäftigen können. Dann hat es wenig Sinn, dauernd hinterherzulaufen um dem Kind bzw. Jugendlichen klarmachen zu wollen dass es sich auch mal beim Rest der Familie blicken lassen soll denn das bewirkt nur dass dieses Kind/der Jugendliche sich noch mehr in sich zurückzieht. Dabei sollte man aber dennoch als Eltern aufpassen dass das Kind sich nicht nur noch abschottet und womöglich innerlich vereinsamt. Solch sensibler Teenie braucht sehr viel Vertrauen, Geduld und Verständnis gerade von den Eltern und man sollte vor allem seinem Kind klarmachen dass man es trotzdem lieb hat, auch wenn es so viel alleine sein möchte. Wenn ein hochsensibles Teenie weiß dass er trotz allem von seinen Eltern geliebt wird, kommt er wahrscheinlich viel leichter durch die Pubertät.

Dann gibt es die extrovertierten hochsensiblen Teenies die ständig irgendwo unterwegs sind, sich also dauernd selbst überfordern, sich auch schulisch selber unter Druck setzen und sich deshalb die Sensibilität durch Aggressionen äußert.

Ein hochsensibler Jugendlicher der sich in neuen Situationen Anfangs als stiller Beobachter gibt um sich akklimatisieren zu können, gilt schnell bei den anderen Jugendlichen als schüchtern oder gar als Spielverderber wenn er sich auf manche Sachen nicht einlässt und lieber außen vor bleiben möchte.

HSP und Träume

Da hochsensible Personen deutlich anfälliger für Schlafstörungen sind als nichtsensibile, weil sie durch die ständige Übererregung des Nervensystems Schwierigkeiten haben sich abends zu entspannen, kann sich das auch auf die Art des Träumens auswirken.

Im Traum wird ja das Tagesgeschehen verarbeitet, Konflikte, Unstimmigkeiten und Sorgen spiegeln sich in den Träumen wider und auch Wünsche und unerfüllte Bedürfnisse machen sich im Traum bemerkbar.

Das heißt dass Sie als hochsensible Person vermutlich sehr viel intensiver träumen und sich öfter an Träume und Einzelheiten des Traum Inhaltes erinnern werden als nichtsensibile.

Da Träume ja bekanntlich der Schlüssel zur Seele - also auch dem Unbewussten sind, sollten gerade Sie als HSP besonders auf Ihre Traumhalte und deren Bedeutung achten.

Die Subjektivität der Wahrnehmung bei HSP

Wenn es nur eine einzige Wahrheit gäbe, könnte man nicht hundert Bilder über dasselbe Thema malen. (Picasso)

Es gibt niemals nur eine einzige Wirklichkeit bzw. Realität. Jeder einzelne Mensch bastelt sich ständig seine eigene subjektive Wirklichkeit. So gesehen gibt es unendlich viele Wirklichkeiten und jede davon ist ein individuelles Konstrukt unterschiedlichster Menschen. So bekommt der negativ angehauchte Spruch „Du lebst doch in deiner eigenen kleinen Welt“ eine vollkommen andere Bedeutung denn so gesehen stimmt das tatsächlich. Da es so viele unterschiedliche Wirklichkeiten gibt, ist es schwer Dinge, Situationen oder das Verhalten anderer Menschen objektiv zu beurteilen.

Bei hochsensiblen Menschen differenziert und intensiviert sich die Subjektivität der Wahrnehmung noch sehr viel mehr. Durch die Reizüberflutung der ein HSP ständig ausgesetzt ist und die Gefühlsstürme die oft im Inneren von HSP toben, spielt die subjektive Wahrnehmung eine ganz große Rolle.

Laut Paul Watzlawick ist die subjektive Wahrnehmung auf die zwischenmenschliche Kommunikation zurückzuführen. Er schreibt in seinem Buch „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“ dass es zwar zahllose sehr widersprüchliche Wirklichkeitsauffassungen gibt, die aber das Ergebnis von Kommunikation und nicht von objektiver Wahrheit sind. Der Glaube nach einer einzigen bestehenden Wirklichkeit ist laut ihm eine gefährliche Selbsttäuschung.

Folgende Faktoren tragen zu einer subjektiven Wahrnehmung bei:

Kommunikation

Hochsensibilität

persönlicher Geschmack (z.B. bei Mode, Musik, Filme)

Wahrnehmungsstörungen wie Halluzinationen, Illusionen

Gefühle (Wut, Trauer)

Schockzustände durch traumatische Erfahrung

Drogenmissbrauch, Alkoholeinfluss

optische Täuschungen

Wünsche

Lichteinwirkung

Motivation u. persönliche Einstellung (durch Anerziehung von Normen und Werten)
Bedürfnisse, Erwartungen
ambivalente Wahrnehmung
Lernerfahrungen

Auch das individuelle Zeiterleben beeinflusst maßgeblich die subjektive Wahrnehmung. So spielt die soziale Zeit, Zeitepochen, Tages- Jahres- u. Uhrzeiten, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und das eigene Lebensalter eine große Rolle. Die subjektive Zeit ist gegenüber der objektiven Zeit äußerst vielschichtig und komplex. (Aus dem Buch „Die Zeiten der Zeit“ von Luigi Boscolo und Paolo Bertrando). Man kann z. B. nicht definieren wie lange ein Augenblick genau dauert. Man kann ihn aber isoliert betrachten, so dass er dann schon Vergangenheit geworden ist.

Da bei HSP die Gefühlswelt besonders intensiv ausgeprägt ist, wird der subjektiven Wahrnehmung automatisch eine ganz große Bedeutung beigemessen. Viele Entscheidungen, Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse werden hier subjektiv beurteilt und haben einen immensen Einfluss auf das gesamte Leben der HSP. HSP sind so mit ihren Gefühlen verbunden dass eine objektive Darstellung der Realität meist gar nicht möglich ist. HSP können sich in subjektiv empfundenen Gefühlen richtiggehend verlieren.

Hochsensible Kinder schaffen sich besonders ihre eigene Wirklichkeit, ihre eigenen Träume und Phantasien. Dabei sollte man als Eltern aufpassen dass die Kinder nicht dermaßen in ihrer selbsterschaffenen Traumwelt versinken dass sie den Bezug zur Realität vollkommen verlieren. Was ja beispielweise bei stundenlangem Computerspielen (auch bei Erwachsenen) schnell passieren kann.

Für eine Partnerschaft bedeutet das, dass bei Konflikten eine objektive Beurteilung der Situation schlecht möglich wenn nicht sogar *unmöglich* ist. Wenn einer der Partner hochsensibel ist kann mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit der nichtsensiblen Partner das Verhalten des HSP nicht verstehen weil er meist gar nicht weiß dass Hochsensibilität überhaupt existiert und weil er seine Umwelt völlig anders wahrnimmt. Wenn beide Partner hochsensibel sind können sie sich zwar gegenseitig *eigentlich* verstehen, aber wenn die subjektive Wahrnehmung dazukommt, denkt und fühlt doch jeder der Partner wieder anders, da jeder aus einer ganz anderen Lebenssituation kommt. Deshalb kann es wichtig und sinnvoll sein dass eine dritte Person die *objektiv* in der Lage ist die Situation nachzuvollziehen, zu Rate gezogen wird.

Eigentlich ist es deshalb aus all diesen Gründen unlogisch, über etwas zu streiten das nur subjektiv beurteilt wird und nicht objektiv gesehen, bewertet und wahrgenommen werden kann.

Wünschenswert könnte allerdings sein, dass trotzdem jeder der Partner das subjektive Empfinden des anderen versucht zu tolerieren, wenn er es schon nicht verstehen oder akzeptieren kann. Das ist zwar bestimmt nicht leicht, aber der hochsensible Partner wird es dem nichtsensiblen mit Sicherheit hoch anrechnen wenn der sich wenigstens um Verständnis bemüht.

Und wie wir wissen, neigen Frauen dazu ihren Männern Plus- und Minuspunkte zu geben je nachdem wie die sich ihnen gegenüber verhalten.

Tipps

Am wichtigsten ist, dass Sie Ihre Hochsensibilität akzeptieren und nicht als Schwäche sondern als große Stärke definieren. Sie können von Ihrer Hochsensibilität profitieren wenn Sie lernen richtig damit umzugehen und Ihr Leben danach ausrichten dass Sie sich mit dieser besonderen Charaktereigenschaft wohlfühlen.

Nichtsensible Personen reagieren auf die Übersensibilität der HSP sehr gerne mit Sätzen wie z. B. "Sei doch nicht immer so empfindlich", oder "Leg doch nicht jedes Wort auf die Goldwaage", oder "Das bildest du dir doch nur ein" usw... Kommt Ihnen das bekannt vor? Diese Menschen können es leider überhaupt nicht nachempfinden wie es ist, so extrem auf Reizüberflutung zu reagieren.

Für nichtsensible Personen sollte gelten: Bitte setzen Sie sich mit diesem Thema intensiver auseinander. Eine funktionierende Partnerschaft und ein ausgeglichenes Familienleben wird es Ihnen danken.

Zeigt Ihr **hochsensibles Kind** deutliche oder über einen längeren Zeitraum anhaltende **Stresssymptome**? Dies ist eventuell ein Hinweis bzw. unbewusster Hilferuf des Körpers auf dauerhafte Überforderung.

www.sensible-seele.net