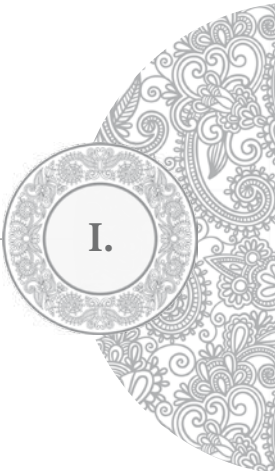


EINFÜHRUNG ZUR HOCHSENSIBILITÄT



I.

1. Was ist Hochsensibilität?

Allgemeine Merkmale

Hochsensibilität wird in der Psychologie als eine Veranlagung des Temperaments beschrieben, die Menschen und Tiere zu einer feineren Wahrnehmung befähigt. Eine grundlegende Eigenschaft von Hochsensiblen besteht in der sorgfältigen Informationsverarbeitung. Das bedeutet, dass sie gründlich über alles nachdenken, bevor sie handeln. Die intensive Verarbeitung von Umweltreizen befähigt sie zu einer ausgeprägten Empfindungsfähigkeit und einer differenzierten Wahrnehmung für andere Lebewesen. Man schätzt, dass ca. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. Da Hochsensible deutlich mehr wahrnehmen, fühlen sie sich schneller von Eindrücken überreizt. Sie brauchen Rückzug und Ruhe, um Erfahrungen zu verarbeiten. Hochsensible verspüren starke emotionale Empfindungen und reflektieren ihre Lebensereignisse überdurchschnittlich. Dabei können sie zum Grübeln neigen. Etwa 70 Prozent der Hochsensiblen sind introvertiert veranlagt, eher schüchtern und gehemmt. Sie neigen zu Perfektionismus und Gründlichkeit bei der Erledigung von Aufgaben. Viele Hochsensible sind auf der Suche nach dem Sinn

des Lebens und interessieren sich für Spiritualität. Sie engagieren sich, motiviert durch ihre Naturverbundenheit, für den Tier- und Umweltschutz oder in sozialen Projekten. Bildlich gesprochen haben Hochsensible feine Fühler, mit denen sie kleinste Details und größere Zusammenhänge erkennen. Sie sind interessiert an Kunst, Literatur, Philosophie, Natur und Meditation.

Hochsensible Kinder

In der Schule fallen hochsensible Kinder durch ihre Liebe zum Detail auf, sie nehmen feine Dinge wahr und sind phantasievoll. Diese Kinder sind sehr naturverbunden. Sie lieben es, sich mit Naturmaterialien, bei Bäumen und am Wasser in ihre eigene Welt zu vertiefen. Auffallend können Begabungen in den Bereichen Malerei, Musik, Sprache und in der emotionalen Intelligenz sein. Hochsensible Kinder sind gerechtigkeitsliebend und setzen sich gern für Schwächere in der Klasse ein. Sie haben weniger Freunde, pflegen ihre Freundschaften dafür umso intensiver. In lauten Spiel- und Lernsituationen sind sie schneller reizüberflutet und brauchen Rückzugsmöglichkeiten, um sich wieder zu regenerieren. Sie können durch Schüchternheit und Ängstlichkeit auffallen, da Hochsensible sehr vorsichtig sind und Risiken genauer abwägen. Schon früh stellen sie metaphysische Fragen, etwa nach dem „lieben Gott“, nach dem „Himmel“ oder „Engeln“, besonders wenn Familienmitglieder versterben.

Hochsensible im Berufsleben

Hochsensible finden sich häufig in sozialen und kreativen Tätigkeitsfeldern. Sie arbeiten sehr gewissenhaft und stehen sich dabei selbst im Weg. Durch ihre Detailverliebtheit brauchen sie länger für die Erledigung von Aufgaben als andere Kol-

legen. Viele erwachsene Hochsensible verspüren in sich den aufrichtigen Wunsch, mit ihrer Arbeit etwas Positives in der Welt bewirken zu wollen. Vielfach engagieren sie sich ehrenamtlich. Sind sie am richtigen Platz, können Hochsensible zu sehr wertvollen Mitarbeitern eines Unternehmens werden. Durch ihre Empathie und Sozialkompetenz bringen sie sich unterstützend, kommunikativ und kreativ ein. Wann immer es einem Kollegen nicht gut geht, sind sie die Ersten, die das bemerken und gerne helfen.

Elaine Aron als Pionierin auf dem Gebiet

Weltweit bekannt wurde der Begriff „Hochsensibilität“ durch die US-amerikanische Psychotherapeutin Dr. Elaine Aron. Im Jahr 1997 begann sie, durch Interviews eine wissenschaftlich fundierte Skala zur Hochsensibilität zu entwickeln. Daraus entstand ein Fragebogen, der zuverlässig Auskunft darüber gibt, ob eine Person hochsensibel ist. Im Verlauf der Forschung fand man heraus, dass Hochsensibilität eine Veranlagung der Persönlichkeit ist und keine Krankheit. Die Abkürzung „HSP“ leitet sich aus dem Englischen ab, was so viel wie „hochsensible Person“ (highly sensitive person) bedeutet. Die Studien von Dr. Aron auf dem Gebiet der Hochsensibilität lösen bis heute ein weltweites Interesse und Folgeuntersuchungen zum Thema aus. Von 2014 bis 2015 produzierte die Psychotherapeutin und Forscherin einen großen Kinodokumentarfilm mit dem Titel *Sensitive: The Untold Story* (1), der im September 2015 in San Francisco, Kalifornien, erstmals im Kino gezeigt wurde.

2. Wie kann ich sicher sein, ob ich wirklich hochsensibel bin?

Hier finden Sie einen ausführlichen Test, der in großen Teilen mit den Fragen aus meinem Buch *Hochsensibel – Was tun?* (1) übereinstimmt. Ich habe ihn um einige Aspekte erweitert, die auf meinen praktischen Erfahrungen mit hochsensiblen Klienten basieren. Der Vorteil der nach Themen sortierten Punkte besteht darin, Ihre Schwerpunkte bei der Ausprägung von Hochsensibilität schneller zu erkennen. Möchten Sie zusätzlich den Test von Elaine Aron machen? Sie finden ihn im Internet (2). Er wurde an der Universität von Kalifornien in Santa Cruz entwickelt.

Test für Erwachsene

Überstimulation und Rückzug

1. Wenn ich mich unter vielen Menschen aufhalte, zum Beispiel bei Einkäufen, auf Partys oder Konzerten, kann es passieren, dass mir das zu anstrengend wird. Ich habe den Eindruck, dass viele Reize mich überfluten.
2. Laute Geräusche (Sirenen von Rettungswagen, Züge, Autos, Maschinenlärm) sind mir unangenehm.
3. Ich reagiere leicht schreckhaft.
4. Schon seit der Kindheit suche ich regelmäßig Rückzug und Ruhe, um alles zu verarbeiten, was ich erlebe.
5. Filmszenen, in denen Gewalt vorkommt, versuche ich zu vermeiden, weil sie mir unangenehm sind.

6. Manchmal fühle ich mich beim Autofahren oder Reisen überfordert, insbesondere in großen oder fremden Städten.

Gefühle und Gedanken

7. Meine Gefühle sind sehr intensiv und vielschichtig.
8. Ich erinnere mich häufig an meine Träume. Sie sind mir wichtig.
9. Ich bin nah am Wasser gebaut und weine bei Filmen.
10. Ich denke über das Leben nach und mache mir viele Gedanken um andere.
11. Wenn ich wichtige Entscheidungen treffe, neige ich zum Grübeln, weil ich Angst habe, mich „falsch“ zu entscheiden.

Starke Empathie

12. Ich kann fühlen, wie es anderen geht.
13. Von den Gefühlen anderer Personen fühle ich mich leicht beeinflusst.
14. Ich habe einen guten Draht zu Kindern und erspüre ganz schnell, was sie brauchen und wie sie sich gerade fühlen.
15. Ich liebe Tiere und leide mit, wenn es ihnen schlecht geht.

Soziale Interaktion

16. Ich bin sehr harmonieliebend und konfliktscheu.
17. Häufig fühle ich mich einsam und unverstanden von meinem Umfeld.

18. Im Kontakt mit fremden Personen bin ich eher schüchtern und zurückhaltend.
19. Ich bin sehr gerechtigkeitsliebend.
20. Meine Wahrnehmung ist überwiegend nach außen orientiert.
21. Im Berufsalltag arbeite ich gründlich, zuverlässig und perfektionistisch.
22. Freunde und Arbeitskollegen schätzen mich, weil ich gut zuhören kann und meist einen guten Rat weiß.

Gefühl von Verbundenheit

23. Wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt und finde zu mir.
24. Häufig erlebe ich Phänomene von Telepathie, insbesondere mit Menschen, die mir nahestehen.
25. Ich habe das Bedürfnis, anderen zu helfen, und engagiere mich sozial.
26. Ich mache mir Sorgen um andere, die Erde und die Zukunft der Menschheit.

Flow

27. Ich bin fasziniert von Kunst. Musik, Filme und Bilder berühren mich tief.
28. Ich genieße es, das Gefühl von Zeit zu verlieren, wenn ich male / singe / schreibe / musiziere / töpfere / meditiere / wandere.
29. Ich habe einen Blick für Schönheit in meiner Umgebung. Es bringt mich in gute Stimmung, wenn meine Kleidung, meine Wohnung usw. in harmonischen Farben, Formen und Klängen geordnet sind.

30. Ich bin sehr phantasievoll, ideenreich und visionär veranlagt.

Körperliche Bedürfnisse

31. Auf Medikamente reagiere ich eher ungewiss. Teilweise brauche ich eine niedrigere Dosis oder ich reagiere gar nicht / zu stark auf das Medikament.
32. Wenn ich Hunger habe, fühle ich mich unwohl und nicht mehr belastbar. Wenn ich regelmäßig esse, geht es mir besser.
33. Ich habe bestimmte Kontaktallergien.
34. Mein Körper spricht positiv auf sanfte therapeutische und medizinische Impulse an.

Sinnsuche und Spiritualität

35. In schwierigen Situationen kann ich anderen Personen Kraft geben, weil ich nach dem Sinn hinter einem Ereignis suche.
36. Schon als Kind fragte ich mich nach dem Sinn des Lebens.
37. Ich fühle eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben und glaube an eine höhere Kraft, die mich leitet.
38. Ich habe mystische, unerklärliche Erfahrungen erlebt.

Auswertung

Wenn Sie mehr als 15-mal mit „Ja“ antworten konnten:

Es ist unwahrscheinlich, dass Sie hochsensibel sind. Überprüfen Sie noch einmal, in welchen Kategorien Sie besonders viele Zustimmungen geben konnten. Lesen Sie den Abschnitt „Die vier Hauptmerkmale von Hochsensiblen“ und finden Sie heraus, ob Sie sich in einer oder mehreren Erklärungen wiederfinden. Zusätzlich können Sie darüber nachdenken, ob die hochsensibel wirkenden Eigenschaften, die Sie jetzt an sich beobachten, bereits in der Kindheit aufgetreten sind. Sollte dies nicht der Fall sein, können Sie durch eine intensive Erschöpfung oder kritische Lebensereignisse empfindlicher geworden sein als früher. Dies trifft insbesondere zu, wenn Sie überwiegend negative Auswirkungen wie Reizbarkeit, mangelnde Stressresistenz und Überforderung mit hochsensiblen Wahrnehmungen in Zusammenhang bringen.

Wenn Sie mehr als 22-mal mit „Ja“ antworten konnten:

Vermutlich sind Sie hochsensibel. Überprüfen Sie das Ergebnis mit Ihrem allgemeinen Lebensgefühl. Viele Menschen fühlen sich bereits durch den Begriff der Hochsensibilität in ihrem Innersten bestätigt, nur fehlte ihnen bisher die Gewissheit dafür. Um ganz sicher zu sein, ob Sie tatsächlich hochsensibel sind, lesen Sie den nachfolgenden Abschnitt „Die vier Hauptmerkmale von

Hochsensiblen“ und finden Sie heraus, ob Sie in jedem der Bereiche eine Bestätigung aus Ihrer Lebenserfahrung finden.

**Wenn Sie mehr als 30-mal mit „Ja“
antworten konnten:**

Sie können gewiss sein, dass Sie eine ausgeprägte Hochsensibilität haben, die sich in allen Bereichen Ihres Lebens widerspiegelt. Sicher sind Ihnen beim Lesen der Punkte bereits viele Begebenheiten aus Ihrer Biografie wieder ins Bewusstsein gekommen. Viele Hochsensible fühlen sich bereits in der Kindheit anders und können nicht genau verstehen, was dieses „anders“ bedeutet. Nun haben Sie die Erklärung. Beginnen Sie jetzt damit, Ihre Hochsensibilität als eine Gabe anzuerkennen und wertzuschätzen.

**Wenn Sie mehr als 33-mal mit „Ja“
antworten konnten:**

Sie sind zweifellos hochsensibel. Sicher sind Ihnen beim Lesen der Punkte bereits viele Begebenheiten aus Ihrer Biografie wieder ins Bewusstsein gekommen. Manchmal kann es sich erschreckend anfühlen, sein eigenes Leben in einem solchen Test wiederzufinden. Machen Sie sich bewusst: Sie sind nicht allein. Viele Hochsensible fühlen sich bereits in der Kindheit anders und können nicht genau verstehen, was dieses „anders“ bedeutet. Jetzt wissen Sie es. Beginnen Sie damit, Ihre Hochsensibilität als Gabe anzuerkennen und wertzuschätzen. Sollten Sie im Bereich der *mystischen Erfahrungen* vie-

le Punkte mit „Ja“ beantwortet haben, werden Sie am Ende dieses Buches noch mehr darüber erfahren. Mystische Erlebnisse entstehen aus einer starken Verbundenheit mit dem Leben.

Die vier Hauptmerkmale von Hochsensiblen

Elaine Aron hat vier kardinale Eigenschaften definiert, die Hochsensibilität prägnant beschreiben. Lesen Sie sich diese vier grundlegenden Merkmale durch und überprüfen Sie, ob Sie diesen Schilderungen zustimmen können.

1. Gründliche Informationsverarbeitung

Dazu gehört das tiefsinnige Nachdenken über Ereignisse, die eigene Biografie, den Sinn des Lebens und die Beschäftigung mit Ethik und Werten. Hochsensible neigen dazu, über Alltagserlebnisse mehr als gewöhnlich nachzudenken. Bei Entscheidungen verstärkt sich das Bedürfnis, alles gründlich abzuwägen, was zu Entscheidungsschwierigkeiten führen kann. Hinzu kommt ein Hang zur Spiritualität und Religiosität oder das intensive Traumleben.

2. Übererregung

Durch Überreizung entsteht bei Hochsensiblen ein hohes Erregungsniveau im vegetativen Nervensystem, das zu Stressreaktionen wie nassen Händen, erhöhtem Puls oder zum Beispiel der Angst führt, in der Öffentlichkeit zu sprechen. Chronische Übererregung kann zu Schlafstörungen, Kon-