

Hochsensibilität



Bild von Marion Dahmen

Begrifflichkeit

Hochsensible Menschen verfügen über eine deutlich feinere und intensivere Wahrnehmung als die Mehrheit der Menschen. Ihre Erlebnisdichte und Erlebnisintensität ist um ein vielfaches höher. Das heisst, sie nehmen sehr viel mehr Informationen auf und verarbeiten so auch sehr viel mehr Informationen als andere. Ihre Feinfühligkeit macht sie zu wunderbaren, empathischen Gegenüber, die von ihren Mitmenschen sehr geschätzt werden. Sie führt jedoch auch dazu, dass sie über ein feineres Erregungsniveau verfügen, das heisst rascher erregt resp. übererregt sind als andere. Laute Hintergrundgeräusche, Menschenansammlungen, ein aggressives Klima, aber auch ein Klima der überschäumenden Freude oder des Glücks führt bei hochsensiblen Menschen rascher zu einem Gefühl der Anspannung resp. des Ueberdrehtheits. Hochsensible Menschen nehmen zudem Sprache anders wahr; erkennen z.B. Manipulation oder auch Gewalt in der Sprache in einer Klarheit, die dem Durchschnitt der Menschen fehlt. Sie sind dadurch öfters durch Worte verletzt und können dies doch dann dem Gegenüber nicht verständlich machen. Das Gros der Menschheit kennt die feinen Antennen eines Hochsensiblen nicht, kann sich deshalb auch nicht vorstellen, wie feinfühlig Mensch wahrnehmen könnte, wie differenziert sich denken liesse. Hochsensible Menschen leben irgendwann damit, dass sie anders sind, oft nicht verstanden werden, von ihrer Umwelt auch immer wieder alle möglichen Prädikate (z.B. du bist komisch, übersensibel etc.) erhalten Und weil sie selbst so differenziert analysieren (am meisten sich selbst!), sind sie

irgendwann selber überzeugt, dass sie eben "zu sensibel", "komisch", "nicht normal" sind.

Das stimmt aber nicht. Sie sind hochsensibel. Anders ja. Aber genau so richtig, genau so wertvoll. Sie gehören zu den 15 – 20 Prozent der Bevölkerung die hochsensibel sind. Aber vielleicht waren sie sich dessen bisher noch nicht bewusst, resp. haben sich noch nicht aktiv damit auseinandergesetzt.

Hochsensible Menschen

Hochsensible Menschen nehmen ein Vielfaches an Reizen, Impulsen, Informationen wahr. Ihr Gehirn verarbeitet Informationen gründlicher (auch wenn sie selbst dies nicht so wahrnehmen).

Hochsensible Menschen benötigen deutlich mehr Pausen, Auszeiten, Regeneration; gerade weil sie so leistungsstark sind.

Hochsensible Menschen sind hervorragende Beobachter.

Hochsensible Menschen verfügen über eine starke Intuition. Sie "wissen" oft. Erfassen ihre Gegenüber ganzheitlich, hören auch das Unausgesprochene. Ihre Biographie hat manchmal jedoch dazu geführt, dass sie angefangen haben, dieser Intuition zu misstrauen. Etwas, das ihnen selbst am meisten Schaden zugefügt hat. Die Erkenntnis "ich bin hochsensibel" führt dann jedoch häufig dazu, dass die Betroffenen, erst zögerlich, doch dann mit immer mehr Freude, ihre Intuition neu entdecken und auch schätzen.

Hochsensible Menschen nehmen natürlicherweise eher das Verbindende denn das Trennende wahr.

Hochsensible Menschen haben Mühe mit Kritik. Sie leiden an der Be- und Abwertungskultur der heutigen Zeit. Sie tragen tief in sich drin das Wissen, dass jeder Mensch so sein darf wie er ist.

Nur – sie selbst haben das nie erlebt, so sein zu dürfen wie sie sind. Und – diese Verletzung sitzt tief!

Viele hochsensible Menschen haben viele Jahre des "unverstanden seins", "des sich falsch föhlens", des "verletzt werdens" hinter sich. Und nicht wenige davon haben sich im Laufe ihres Lebens immer mehr zurück gezogen (innerlich) und dann oft auch äusserlich. Das hat sie zwar geschützt, macht sie aber nicht glücklich.

Hochsensible Menschen sind durch die Launen ihrer Mitmenschen sehr beeinträchtigt. Sie halten zum Beispiel schwelende und unbereinigte Konflikte in einem Team oder auch in der Familie ganz schlecht aus, ja es schadet ihnen ziemlich rasch.

Hochsensible Menschen verfügen oft über eine grosse Kreativität und der Fähigkeit ausserhalb von Normen und Grenzen zu denken.

Hochsensible Menschen sind gewissenhaft, umsichtig, sehr genau, detailorientiert haben ein hohes Verantwortungsgeföhl – sind aber dadurch oft langsamer als

andere Menschen. Wenn sie gelernt haben, ihrer Intuition zu vertrauen, sind sie auf der anderen Seite manchmal dann auch deutlich rascher als andere Menschen, weil sie innert kürzester Zeit instinktiv wissen und damit innert Sekunden adäquat reagieren können.

Wer sensibler wahrnimmt, arbeitet qualitativ besser, kann besser und effektiver mit Menschen und Herausforderungen umgehen, weil er instinktiv fühlt resp. weiss – oft kann er sein Vorgehen rational einem anderen Menschen jedoch nicht erklären und seine Stärken werden in der heutigen schnelllebigen Zeiten auch oft nicht wirklich geschätzt.

Hochsensible Menschen sind natürliche GeberInnen. Sie tragen die Gabe in sich, sich zu verschenken. Und – geraten auf diesem Planeten, auf dem das Gesetz der Dualität gilt, „natürlicherweise“ an NehmerInnen. Dieses Thema lässt viele Hochsensible verzweifeln, resignieren, sich zurück ziehen, sich verhärten.

Hochsensible Menschen tragen tief in sich die Sehnsucht, mit jedem Lebewesen in Frieden und Harmonie zu leben. Ihr Umfeld kann dies nicht wirklich nachvollziehen und reagiert immer wieder mit den Prädikaten „konfliktscheu“, „harmoniesüchtig“ etc., was so aber nicht stimmt.

Hochsensible Menschen mögen keine Konflikte. Einerseits verfügen sie oft über keinerlei konstruktive Umgangsformen damit (sind vielleicht einfach nicht dafür gemacht ☺). Andererseits sind ihnen die Bedürfnisse der anderen meist näher als die eigenen und so agieren sie – unbewusst – dann auch für die andere Konfliktpartei. Da sich das Gegenüber aber nicht für den Hochsensiblen einsetzt (dieses Verhalten ist nicht hochsensiblen Menschen einfach fremd), „gewinnt“ automatisch immer das Gegenüber...

Hochsensible Menschen haben Mühe Entscheidungen zu treffen. Da sie so komplex denken, gilt es eine grosse Masse an Fakten abzuwägen. Zudem sind sie stark nach Außen gerichtet und denken automatisch systemisch / für die Umwelt mit. Die eigenen Bedürfnisse werden meist erst ganz am Schluss des Entscheidungsprozesses wahrgenommen. Oft sogar erst dann, wenn eine Entscheidung bereits gegen Außen kommuniziert wurde.

Wenn sich hochsensible Menschen in einer Beziehung langweilen, wünschen sie sich mehr Tiefe (z.B. tiefgründigere Gespräche)

Hochsensible Menschen dürfen lernen: die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen und sich für sie einzusetzen. Anzunehmen, zu erhalten und zu geniessen – einfach so.

Hochsensible Menschen **müssen** lernen: Grenzen zu haben und zu setzen

Sensitivität

Hochsensibilität ist nicht selten verknüpft mit einer erhöhten Sensitivität. Sensitivität meint die feinstofflichen Sinne z.B ein inneres Wissen, die Fähigkeit Gedanken zu

lesen oder ein sich einfühlen können in andere Menschen, das weit über die übliche Form von Empathie hinausgeht.

Hochsensibilität als Chance

Anne Heintze, Autorin von „ich spüre was, was du nicht spürst“ und „aussergewöhnlich normal“ benutzt ein wunderschöner bildhafter (und wertfreier!!) Vergleich für die Thematik von hochsensiblen Menschen:

Die meisten Menschen sind Haflinger. Gesellig, gemütlich, wohl in der Herde. Hochsensible Menschen sind keine Haflinger, sie sind – eigentlich – bunte Zebras. Doch von klein auf werden sie gelehrt, so wie Haflinger zu leben, ja Haflinger zu sein. Die meisten kriegen das auch einigermaßen hin. Verbiegen sich, dimmen sich, passen sich an. Schliesslich sind auch hochsensible Menschen soziale Wesen und schätzen manchmal auch den Schutz der Gruppe. Nur – wohl fühlen tun sie sich dabei nie wirklich. Tief im Inneren ist dieses Wissen, anders zu sein, nicht wirklich zu passen. Nicht in die Gruppe der Haflinger, nicht in diese Welt, die geprägt ist von und gemacht ist für die Haflinger.

20% aller Menschen sind bunte Zebras. Und ich denke es ist an der Zeit, eine Welt zu schaffen, die auch für Zebras passt. Hochsensible Menschen sind bunt, empfindsam, leise, achtsam, wertschätzend, langsam und unglaublich schnell, differenziert, liebevoll - sie sind wertvoll, sie sind schön!

Es ist an der Zeit, sich die Freiheit zu nehmen, sich mit Menschen zu umgeben, die gut tun, mit denen sie sich wohlfühlen. Vielleicht sogar, sich auf die Suche nach anderen hochsensiblen Menschen zu machen. Müsste ja eigentlich einige davon geben, nicht?

Es ist an der Zeit, dass sich hochsensible Menschen selbst wertschätzen, aufhören sich zu verbiegen und sich selbst für das anders sein abzuwerten.

Es ist an der Zeit, sich das Recht zu nehmen (was die anderen ja auch tun), so zu leben wie es Ihnen gut tut.

Literaturempfehlungen

- **Mit viel Feingefühl: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen** von Ulrike Hensel, Jungfermann Verlag
- **Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität – vom Manko zum Plus** von Rolf Sellin, Kösel Verlag
- **Sind sie hochsensibel? Wie sie ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen** von Elaine N. Aron, MVG Verlag
- **Ich spüre was, was du nicht spürst - wie Hochsensible ihre Kraftquellen entdecken** von Anne Heintze, GU – Verlag
- **Außergewöhnlich normal: hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel – wie sie ihr Potenzial erkennen und entfalten** von Anne Heintze, Ariston Verlag