

# Hochsensibilität - Geschenk oder Last?

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die hochsensibel sind?

Vielleicht wissen Sie auch nicht, ob Sie hochsensibel sind?

Vielleicht haben Sie da so eine Ahnung, dass etwas anders ist?

Am Anfang stehen für die meisten hochsensiblen Menschen viele Fragen, aber wenige Antworten. Bis vor ein paar Jahren war es mit den Antworten auch etwas schwierig. Doch mittlerweile ist dieses faszinierende Thema mehr verbreitet.

Verbreiterung heißt jedoch nicht automatisch auch gute Informationslage. Denn was einen hochsensiblen Menschen ausmacht und was ihn interessiert, kann meist nur ein hochsensibler Mensch verstehen.

Ich möchte hochsensiblen Menschen Mut machen. Mut machen sich zur Hochsensibilität, und damit zu sich selbst, zu bekennen.

Denn aus meiner Sicht ist Hochsensibilität ein Geschenk. Und keine Last.

## Die Fakten

Hochsensibilität ist kein neuzeitliches Phänomen. Bereits in den 1980er und 1990er Jahren wurde darüber berichtet.

Heute wird davon ausgegangen, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel veranlagt sind. Eine prozentuale Häufigkeit in Richtung eines Geschlechtes ist derzeit nicht bekannt.

Doch nicht jeder Mensch, der hochsensibel veranlagt ist, kann oder will sich dies eingestehen. Und an dieser Stelle gibt es einen Unterschied bei den Geschlechtern. Denn Frauen sind eher geneigt zu ihren Gefühlen zu stehen.

Da das Thema der Hochsensibilität zuerst in Amerika bekannter war, hat sich auch der Begriff „HSP“ abgeleitet von „high sensitive Person“ im Sprachgebrauch etabliert. Der Einfachheit halber werde ich auch den Begriff „HSP“ verwenden.

Übrigens gibt es Hochsensibilität auch im Tierreich. Bekannt ist dies vor allem bei Tieren, mit denen wir Menschen in einer Gemeinschaft leben, wie Hunde und Katzen. Ich habe auch von hochsensiblen Pferden gehört.

Und wenn wir uns anschauen, wie Tiere auf einem Gnadenhof zusammenleben, liegt die Vermutung nahe, dass es da noch viel mehr gibt.

Hochsensible Kinder profitieren übrigens von einem Hund, der ebenfalls hochsensibel ist. Der Hund ist dann wie ein Vertrauter. Wie ein Freund, der alles versteht und immer für das Kind da ist.

## Doch was verbirgt sich genau hinter dem Begriff Hochsensibilität?

Schauen wir auf den Begriff Sensibilität. Darunter verstehen wir das Empfinden von Gefühlen. Und bei Hochsensibilität geht es demnach um das starke oder verstärkte Empfinden von Gefühlen.

Das heißt also: Jemand, der hochsensibel ist, nimmt Gefühle stärker wahr.

Doch es kommt noch etwas hinzu. Denn hochsensible Menschen nehmen nicht nur Gefühle stärker wahr, sondern jegliche Sinneseindrücke.

### Ein fast harmloses Beispiel

Eine hochsensible Person ist mit einer größeren Gruppe von vielleicht 10 Personen zu einer Feier in einem Restaurant. Sie wissen sicher wie es ist mit mehreren Menschen an einem Tisch zu sitzen. Es entsteht eine gewisse Lautstärke, weil sich die einzelnen Personen im Gespräch durchsetzen wollen.

Außerdem wird im Restaurant Hintergrundmusik gespielt und das Telefon klingelt gelegentlich.

Der gemeinsame Tisch steht auch noch in der Nähe des Eingangs, wo die Geräusche der Straße jedes Mal laut ins Innere dringen, wenn die Tür geöffnet wird.

Für die meisten Menschen wäre das alles kein Problem. Viele würden die Musik, das Telefon oder die Straßengeräusche gar nicht wahrnehmen. Ganz anders jedoch hochsensible Menschen. Sie nehmen alle diese Eindrücke sehr intensiv wahr, weshalb sie schneller überfordert sind. Wenn nun noch die unterschiedlichen Gerüche in dem Restaurant intensiv wahrgenommen werden, ist die Überforderung noch größer. Sollte es sich bei den anwesenden HSP um Menschen handeln, die auch die Gefühle Anderer spüren, kommen sie wahrscheinlich an ihre Grenzen.

Und um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, stellen wir uns vor, dass in diesem Restaurant Fertigprodukte zum Einsatz kommen. Dann sind die HSP nicht nur gefühlsmäßig an ihrer Belastungsgrenze, sondern werden sehr wahrscheinlich auch noch Verdauungsprobleme bekommen.

Menschen, die nicht hochsensibel veranlagt sind, fällt es häufig schwer zu verstehen, dass ein „harmloser Restaurant Besuch mit Freunden“ Jemanden erschöpfen kann. Was nicht selten zur Folge hat, dass jenes Verhalten der HSP heruntergespielt oder als wichtigtuend abgetan wird.

Wenn sie das jetzt so lesen, können Sie eventuell nachvollziehen warum sich hochsensible Menschen manchmal ausklinken.

Und ganz ehrlich, HSP sollten sich regelmäßig ausklinken, wenn es Ihnen zu viel wird. Denn sie erschöpfen schneller und das ist das eigentliche Problem.