

Informationsblatt „Hochsensibilität“

Sehr geehrte Damen und Herren!

Da ich eine hochsensible Person bin, möchte ich Ihnen folgende Information als Grundlage für eine gelungene Kommunikation überreichen:

Die grundlegende Forschungstätigkeit zu diesem Konstrukt stammt von Aron und Aron (1997), die die Begriffe „**Highly Sensitive Person**“ (kurz **HSP**) und das dem zugrundeliegende Temperamentsmerkmal „**Sensory-Processing-Sensitivity**“ (kurz **SPS**) prägten. Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind demnach sensibler als der Durchschnitt. Hochsensibilität zeigt sich bei Personen durch gehemmtes Verhalten insbesondere in neuartigen Situationen, eine offenere und subtilere Wahrnehmung, die in reizintensiven Situationen leicht zu Übererregung führen kann, eine intensivere zentralnervöse Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen sowie damit einhergehende stärkere emotionale Reaktionen. Das bedeutet, dass hochsensible Menschen leicht überwältigt sind von starken Sinneseindrücken, wie z.B. hellem Licht, starken Gerüchen und Lärm. In neuartigen Situationen sind sie nervöser als andere Menschen. Stress führt schnell zu erhöhter Reizbarkeit und Unruhe. Hochsensibilität hat hingegen auch positive Aspekte: Hochsensible Personen verfügen über ein vielfältiges Innenleben, eine subtile Wahrnehmung für unterschwellige Reize und können auch angenehme Gefühle intensiver erleben. Außerdem sind sie häufig sehr gewissenhaft, ordentlich und stets bemüht, keine Fehler sowie die an sie gestellten Aufgaben richtig zu machen.

Hochsensible Personen berichten oft von **Überempfindlichkeit gegenüber Schmerzen und stärkeren oder paradoxen Reaktionen auf Medikation. Darüber hinaus** leiden sie oft stärker unter **Allergien, chronischen Erkrankungen und psychosomatischen Symptomen**. Des Weiteren äußern sie starke Reaktionen auf Koffein oder bei Hungergefühlen (Konzentrationschwäche, Verschlechterung der Stimmung, Gereiztheit).

Erste Studien liefern Hinweise, dass es eine genetische Disposition für Hochsensibilität gibt. Es konnte auch nachgewiesen werden, dass hochsensible Personen, die eine ungünstige elterliche Umwelt in ihrer Kindheit angegeben haben, im Vergleich zu nicht Hochsensiblen anfälliger sind für Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen sowie psychische, seelische und somatoforme Störungen, die gegebenenfalls gesondert zu behandeln sind.

Zusammenfassend bitte ich Sie, in Bezug auf meine Hochsensibilität achtsam zu sein, und diese bei der medizinischen Diagnostik und Behandlung wertschätzend zu berücksichtigen.

Mit freundlichen Grüßen

Anonyme Hochsensible

in Zusammenarbeit mit ihrem wissenschaftlichen Beirat

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Blach * Prim. Assoc. Prof. PD. Dr. Martin Aigner * Dr. Michael Jack * Dr. Mark Benecke

WEITERFÜHRENDE INFOS: HSPERSON.COM, HOCHSENSIBEL.ORG, SAG7.COM

Quellen:

Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345-368.

Aron, E. N. Aron, A. & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. Personality and Social Psychology Bulletin, 31, 181-197.

Aron, E., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. Personality and Social Psychology Review, 16, 262-282.