

## **HOCHSENSITIVITÄT – GABE ODER BÜRDE?**

### **Begriffsdefinition**

Sie nehmen über ihre fünf Sinne mehr, intensiver und detaillierter wahr als der Großteil der Menschen. Sie sind besonders intuitiv, einfühlsam, manchmal auch medial. Ihre Reizoffenheit und Sensibilität macht sie allerdings auch verletzlich und schneller reizüberflutet. Sie fühlen sich häufig von Kindheit an „anders“, als Außenseiter/innen oder ein bisschen verrückt. Sie, das sind die Hochsensitiven.

In ihrem Buch „The Highly Sensitive Person – How To Thrive When the World Overwhelms You“ (deutscher Titel: „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“) prägte die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron 1996 den Begriff HSP, der sowohl als „Hochsensitive Person“ als auch „Hochsensible Person“ übersetzt wird. Nachdem sich dieser Begriff von „high sensory-processing sensitivity“ ableitet, der menschlichen Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse, ist die Bezeichnung „hochsensitiv“ korrekter, befindet die deutsche Sozialpsychologin Birgit Trappmann-Korr, eine der HSP-Expert/innen im deutschen Sprachraum. (Trappmann-Korr, Birgit: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal. Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung, S. 27)

Elaine N. Aron, selbst hochsensitiv und als Universitätsprofessorin in der Erforschung dieser Veranlagung seit Jahrzehnten aktiv, stellte fest, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen (und Tiere) hochsensitiv geboren sind, unabhängig von der Kultur, aus der sie stammen. Ihre Studien ergaben folgende Verteilung: „Auf einer

Skala von eins bis fünf schätzten sich 20 Prozent als 'extrem' oder zumindest 'ziemlich' sensibel ein. Weitere 27 Prozent hielten sich für 'mäßig' empfindsam. Zusammengekommen schienen diese drei Kategorien eine große Gruppe mit ähnlichen Merkmalen zu bilden, doch dann gab es einen radikalen Bruch. Nur 8 Prozent sagten, sie seien 'nicht' sensibel und immense 42 Prozent behaupteten 'überhaupt nicht' empfindsam zu sein.“ (Aron, E. N., S. 61)

Zu diesem Ergebnis kam Elaine N. Aron durch eine Telefonumfrage unter 300 zufällig ausgewählten Personen aller Altersgruppen, das im Laufe ihrer weiteren Forschungen durch über 1 000 Gespräche mit HSP ergänzt wurde. Ihr im Buch veröffentlichter Test zur Selbsteinschätzung enthält 23 Fragen, die Beantwortung von 12 und mehr mit „Ja“ lässt einen Schluss auf die Hochsensitivität zu (auch weniger Ja-Antworten, wenn die erwähnten Kennzeichen umso stärker zutreffen).

Faktoren zur Feststellung der eigenen Hochsensitivität sind in diesem Zusammenhang: Feinheiten um sich herum wahrzunehmen, ein reiches und komplexes Innenleben zu haben, durch laute Geräusche ein Unwohlsein zu empfinden, zu Schmerzempfindlichkeit und/oder Schreckhaftigkeit zu neigen, sehr gewissenhaft zu sein, bei vielen Eindrücken schnell gereizt und unter Zeitdruck fähig zu reagieren, durch helles Licht sowie unangenehme Gerüche und kratzige Stoffe beeinträchtigt zu werden, starken Hunger gepaart mit Unkonzentriertheit und schlechter Laune zu empfinden, als Kind sensibel und schüchtern gewirkt zu haben etc. Hochsensitive nehmen darüber hinaus Energien (z. B. von und zwischen Menschen) deutlicher wahr, reagieren stärker auf Genussmittel (z. B. Kaffee, Alkohol) und andere Nahrungsinhaltsstoffe, können von Musik und Kunst tief bewegt sein und intensiv genießen. Sie haben einen weiteren und tieferen Blick auf die Welt, ein großes Gerechtigkeitsempfinden und Harmoniebedürfnis, sind sehr reflektiert und ernsthaft, häufig spirituell, können von der Vielfalt an externen sowie internen Eindrücken und Gefühlen aber auch überflutet werden und darunter leiden. Wenn sie nicht auf ihre Grenzen achten, sind sie noch mehr als Nicht-HSP gefährdet, im Burn-out zu landen.

Der deutsche Psychotherapeut, Coach und Gründer des HSP-Instituts Stuttgart, Rolf Sellin, merkt an, dass jedoch auch Menschen in außerordentlichen Belastungssituationen hochsensitiv reagieren können, ohne HSP zu sein. Hilfreich zur Feststellung der Veranlagung wäre in diesem Fall, die Fragen mit dem Blick auf die Vergangenheit und Kindheit noch einmal zu beantworten. (Sellin, Rolf: Wenn die Haut zu dünn ist, Hochsensibilität – vom Manko zum Plus, S. 28).



**Zwischen 15 und 20 Prozent der Menschen sind mit einer hochsensitiven Veranlagung geboren.**

## Veranlagung und Prägungen

Hochsensitivität wird laut Elaine N. Aron in den meisten Fällen vererbt: „Die Beweislage dafür ist eindeutig und hauptsächlich anhand von Studien eineiiger Zwillinge belegt, die zwar getrennt aufwuchsen, aber ähnliche Verhaltensmuster zeigten – was die Vermutung nahelegt, dass Verhalten zumindest zum Teil genetisch bedingt ist.“ (Aron, E. N., S. 39) Bei intensiven Reizen entsteht in Hochsensitiven eine hochgradige Erregung des Nervensystems bis zur sogenannten „transmarginalen Hemmung“ (eine Schutzfunktion des Körpers, der ihn vor Überstimulation bewahren soll). „Diese wurde erstmals von dem russischen Physiologen Iwan Pawlow Anfang des 20. Jahrhunderts thematisiert. Er war davon überzeugt, dass der grundlegendste, vererbte Unterschied zwischen Menschen darin besteht, wie schnell bei dem Einzelnen die Schwelle erreicht wird, und dass das Nervensystem derjenigen, die sie schnell erreichen, ganz anders funktioniert.“ (Aron, E. N., S. 31) Der Unterschied liege auf dem Weg zwischen Nerv und Gehirn oder im Gehirn selbst, in der Verarbeitung von Informationen, stellt Aron fest.

Der amerikanische Entwicklungspsychologe Jerome Kagan erforschte an der Universität Harvard seit den 1990er-Jahren das Thema Sensibilität/Sensitivität unter dem Aspekt der Schüchternheit, Hemmung und Ängstlichkeit. „Er fand heraus, dass sich etwa 20 Prozent aller Babys extrem reaktiv verhalten, wenn sie verschiede-

nen Reizen ausgesetzt sind: Sie strecken und beugen ihre Gliedmaßen lebhaft, bäumen sich auf, als ob sie aufschrecken oder ausweichen wollten, und schreien häufig.“ (Aron, E. N., S. 60). Kagan stellte in diesem Zusammenhang darüber hinaus fest, „dass hochsensible Säuglinge eine kältere Stirnpartie auf der rechten Kopfseite haben – was auf eine höhere Hirnaktivität der rechten Gehirnhälfte hindeutet.“ (ebd.) Auch andere Studien belegten laut Elaine N. Aron eine gesteigerte Aktivität der rechten Gehirnhälfte bei hochsensitiv Geborenen.

Kagan schlussfolgerte aus seinen Studien, dass besonders empfindsame Kinder genetisch anders als der Großteil der Menschen sei. Er wollte wissen, ob diese persönlichen Wesenszüge durch Umwelteinflüsse im Laufe des Lebens beeinflusst werden und testete die selben Personen als Babys, Kleinkinder, Teenager und junge Erwachsene. (Kagan, Jerome: *The Temperamental Thread*) 20 Prozent der Getesteten reagierten durchgängig besonders empfindlich. Er nannte sie „high reactors“. Die Gruppe der „low reactors“ umfasste rund 40 Prozent. Ergebnisse, die erstaunliche Ähnlichkeiten zu der Forschung Elaine N. Arons aufweisen. „Die Hochreaktiven zeigten bei hirnorganischen Untersuchungen übrigens Auffälligkeiten in der Amygdala und im Präfrontalen Kortex.“ (Sellin, R., S. 21)

„Sensitive Reaktionstypen“ beschrieb bereits Ernst Kretschmer, Professor für Psychiatrie und Neurologie und bekannt für seine Konstitutionstypenlehre, in den 1920er-Jahren in seinem Werk „Medizinische Psychologie“. „Er bemerkte auf der einen Seite ihre ‘außerordentliche Gemütsweichheit, Schwäche und zarte Verwundbarkeit, auf der anderen Seite aber einen gewissen Einschlag von selbstbewusstem Ehrgeiz und Eigensinn. Sie zeigen ein stark verinnerlichtes Gemütsleben, das seine nachhaltigen gespannten Affekte tief in sich verschließt, eine verfeinerte Selbstbeobachtung und Selbstkritik, eine skrupulöse Ethik und die Fähigkeit zu echtem altruistischen Empfinden. Ernsthaftige Menschen von schüchternem, bescheidenem Auftreten’, so beschreibt er sie und nennt auch ‘Stolz und Strebsamkeit’ als Eigenschaften.“ (Sellin, R., S. 22) Eine Beschreibung, die zu den immer wieder in der Literatur genannten Kennzeichen von Hochsensitiven augenscheinliche Ähnlichkeiten aufweist.

Auch Carl Gustav Jung, der Begründer der Tiefenpsychologie, wird häufig als Hochsensitiver gesehen. Er schrieb über sich selbst: „Der Unterschied zwischen den meisten anderen Menschen und mir liegt darin, dass bei mir die ‘Zwischenwände’ durchsichtig sind. Das ist meine Eigentümlichkeit. Bei anderen sind sie oft so dicht, dass sie nichts dahinter sehen und darum meinen, es sei auch nichts da. Ich nehme die Vorgänge des Hintergrundes einigermaßen wahr, und darum habe ich die innere Sicherheit. Wer nichts sieht, hat auch keine Sicherheit und kann keine Schlüsse ziehen, oder traut den eigenen Schlüssen nicht.“ (zit. n. Trappmann-Korr, B., S. 18)

Elaine N. Aron, die sich durch ihre Zusatzausbildung am C. G. Jung-Institut in San Francisco intensiv mit Jungs Schriften auseinandersetzte, zitiert ihn in ihrem Buch folgendermaßen: „Jung sagte beispielsweise, dass ‘eine gewisse angeborene Empfindsamkeit (...) zu einer besonderen Vorgeschichte, das heißt zu einem be-

sonderen Erleben der infantilen Ereignisse' führt und dass 'Ereignisse, verknüpft mit starken Eindrücken, (...) nie spurlos an empfindsamen Menschen vorüber' gehen." (Aron, E. N., S. 72)

Birgit Trappmann-Korr ergänzt, dass grundsätzlich bei allen Hochsensitiven, Erwachsenen wie Kindern, die Gefühls- und Empfindungswelt eine sehr große Rolle spiele. „Anschaulich können Sie sich vorstellen, dass im Gehirn ein besonders breiter Zugang zum Emotions- bzw. Empfindungssystem vorliegt, sodass dieses System leichter aktiviert wird. Dieser verstärkte Zugang ist dafür verantwortlich, dass hochsensitive Kinder sensibler, empfindsamer und verletzlicher sind als andere.“ (Trappmann-Korr, B., S. 58)

Trotzdem müssen sensitive Menschen keine Neurosen entwickeln, wenn sie in ihrer Kindheit nicht traumatisiert wurden. Elaine N. Aron entdeckte in ihren Forschungen, dass nur jene HSP später zum Beispiel zu Depressionen und Ängsten neigten, die eine schwierige Kindheit hatten. Nicht-HSP mit schwieriger Kindheit neigten zwar nicht annähernd ebenso dazu, jedoch genauso wenig HSP mit einer gesunden Kindheitsentwicklung. „Es ist ... wichtig, dass sowohl wir als auch die Allgemeinheit hochgradige Sensibilität nicht mit Neurotizismus verwechselt. Neurosen sind verbunden mit intensiven Angstgefühlen, Depressionen, Über-Angepasstheit oder Vermeidung von Intimität und sie sind für gewöhnlich auf eine gestörte Kindheit zurückzuführen. Es stimmt, dass einige von uns sowohl hochgradig empfindsam als auch neurotisch sind, aber beides ist nicht dasselbe.“ (Aron, E. N., S. 114)

Hochsensitiven Kindern mit einer sicheren Bindung zu ihrer Mutter oder dem Beistand anderer aufmerksamer Bezugspersonen konnte in ungewohnten Situationen keine Langzeiterregung nachgewiesen werden, schreibt Elaine N. Aron. Geborgenheit und ein Gefühl der Sicherheit helfen, um mit Überstimulierung gut umgehen zu können. Vor diesem Hintergrund lernten HSP, für sich selbst zu sorgen, wie ihre Bezugspersonen das während ihrer Kindheit für sie getan hatten. (vgl. Aron, E. N., S. 84) Leider wächst nur ungefähr die Hälfte der Kinder in einer sicheren Bindung heran. Die andere Hälfte entwickelt oft ängstliche oder vermeidende Verhaltensmuster.

Ängste, die von Hochsensitiven besonders häufig gefühlt werden, sind zum Beispiel die Angst zu versagen, sich zu blamieren, vor anderen zu reden, einen Fehler zu machen oder Zukunftsangst. Den Zusammenhang zwischen Hochsensitivität und Angst beschreibt Birgit Trappmann-Korr so: „Angst resultiert aus einer Überflutung mit Reizen und der kognitiven oder erlernten Reaktion darauf. Da die Reizschwellen bei HSM (Hochsensitiven Menschen, Anm. S. K.) niedriger 'eingestellt' sind, werden demzufolge in Situationen, die für andere Menschen ganz normal erscheinen, vergleichsweise viel mehr Informationen aufgenommen, und dies erregt das Nervensystem in besonderem Maße. Eine Überaktivierung mit Reizen ist jedoch mit emotionalen Reaktionen wie Angst, Furcht, Wut oder Hass verbunden, dies gilt im Übrigen für alle Menschen, ob hochsensitiv oder nicht.“ (Trappmann-Korr, B., S. 170)

## Introvertierte, Extravertierte, High Sensation Seekers

Nicht verwechseln sollte man Hochsensitivität allerdings mit Introvertiertheit, wie Jung sie beschreibt und Elaine N. Aron zusammenfasst: „... sich eher nach innen zu wenden und den Fokus auf das Subjekt, das Selbst, zu richten, anstatt nach außen auf das Objekt. Introvertiertheit entsteht aus einem Bedürfnis heraus, den inneren, subjektiven Aspekt zu schützen, ihn mehr zu schätzen und insbesondere nicht zuzulassen, dass er von der ‘objektiven Welt’ überwältigt wird.“ (Aron, E. N., S. 161) Wenn auch rund 70 Prozent der HSP introvertiert sind, so kann man von ihnen dennoch nicht auf alle anderen schließen. Aron entdeckte in ihren Studien, dass die restlichen 30 Prozent sozial extravertierte HSP mit einem großen Freundeskreis und Gefallen an Gruppen sowie fremden Menschen sind. Der Unterschied zu anderen Extravertierten: Nach übererregenden Reizen wie etwa einem langen Arbeitstag oder viel Zeit in der Innenstadt meiden extravertierte HSP gerne den Kontakt. Extravertierte Nicht-HSP entspannen besser in Gesellschaft von anderen.

Besonders anstrengend kann das Leben für HSP werden, wenn sie obendrein das sind, was Marvin Zuckerman „High Sensation Seeker (HSS)“ nannte. Sie suchen dann nach „... ‘abwechslungsreichen, neuen, komplexen und starken Eindrücken und Erfahrungen’ und sind bereit, für ein solches Erlebnis ‘physische, soziale, rechtliche und finanzielle Risiken einzugehen.’ Studien haben ergeben, dass dieser Wesenszug ebenso stark von den Genen beeinflusst wird wie die Körpergröße eines Menschen. Und diese physischen Unterschiede zeichnen sich bereits in den ersten Lebensstagen durch ein hohes Aktivitätsniveau bei HSS-Säuglingen ab.“ (Aron, Elaine N.: Hochsensibilität in der Liebe. Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann, S. 58f.)

Elaine N. Aron macht die Veranlagungen von HSP und HSS an Vorgängen im Gehirn fest. Das sogenannte Verhaltenshemmsystem (Behavioral Inhibition System) oder Achtsamkeitssystem in der Begrifflichkeit Arons hilft, Situationen einzuschätzen und mit der Vergangenheit zu vergleichen, um adäquate Handlungsmöglichkeiten zu finden. „Ein starkes Achtsamkeitssystem zu haben, wie man es für HSP annimmt, ist Ursache für lange und gründliche Überlegungen, um dann sehr fein zwischen Situationen unterscheiden zu können. So scheinen sich auch HSP zu verhalten.“

Das andere System, das Verhaltensaktivierungssystem (Behavioral Activation System), macht uns neugierig, bereit, etwas zu erforschen, und gespannt auf die Belohnung. Die betreffenden Teile des Gehirns und der für dieses System wichtigste Neurotransmitter Dopamin liegen deutlich getrennt von den Hirnpartien, die für das Achtsamkeitssystem zuständig sind, und dem dazugehörigen wichtigsten Neurotransmitter Serotonin.“ (Aron, E. N., Hochsensibilität in der Liebe, S. 60) Bei HSS arbeitet das Verhaltensaktivierungssystem auf Hochtouren.

Auch Rolf Sellin setzt sich mit diesem Phänomen auseinander und schreibt:



**Manche Hochsensitive sind zugleich "High Sensation Seekers" und dadurch schneller reizüberflutet.**

„Die Spanne zwischen Überstimulation und Unterstimulierung ist bei Hochsensiblen meist geringer als bei weniger sensiblen Menschen. Bei einer Minderheit unter ihnen ist diese Spanne jedoch sehr starken Schwankungen ausgesetzt. Es handelt sich um die Hochsensiblen, die zugleich High Sensation Seekers sind. Bei ihnen wechseln die Zeiten, in denen sie nur wenige Reize vertragen und sich typisch hochsensibel verhalten, mit Phasen, in denen ihnen die Reize nicht stark genug sein können und in denen sie große Herausforderungen suchen und Risiken eingehen, Kampf und Wettbewerb lieben, was für Hochsensible sonst völlig untypisch ist.“ (Sellin, R., S. 32f.)

HSP/HSS sind risikobereiter als HSP/Nicht-HSS, jedoch weniger risikobereit als Nicht-HSP/HSS. Letztere neigen laut Aron außerdem weniger zum Innehalten und eine Situation überdenken, was hingegen typisch für HSP ist. HSP/Nicht-HSS sind nachdenkliche und nicht impulsive Menschen mit wenig Lust auf Risiken. Die High Sensation Seeker unter den HSP paaren Weitsicht meist mit Tatendrang. „Ihr optimales Erregungsniveau ist aber sehr gering, da sie leicht überfordert und schnell gelangweilt werden. Oft geraten sie in Konflikte, weil sie neue Erfahrungen machen möchten, jedoch nicht große Risiken eingehen oder Übererregung hinnehmen wollen. Wie ein HSP/HSS es ausdrückte: ‘Ich habe immer das Gefühl, mit einem Fuß auf dem Gaspedal und mit dem anderen auf der Bremse zu stehen.’“ (Aron, E. N., Hochsensibilität in der Liebe, S. 61f.) Ein Selbsttest für Sensation Seeker findet sich ebenfalls in Elaine N. Arons zuletzt zitiertem Buch.



## HSP in der Liebe

Die unterschiedlichen Veranlagungen und Temperamente – HSP/Nicht-HSS, HSP/HSS, Nicht-HSP/Nicht-HSS, Nicht-HSP/HSS – ergeben eine Vielfalt an möglichen Beziehungskonstellationen mit spezifischen Gemeinsamkeiten, aber auch Herausforderungen. Ähnlich veranlagte Partner/innen freuen sich über das Verständnis, die Gemeinsamkeiten und das Verbindende, unterschiedlich Veranlagte genießen oft den einander ergänzenden Charakter der Beziehung, leiden aber auch unter der Tatsache, nicht verstanden zu werden.

„Offenbar haben Paare, die sich aus einem HSP/Nicht-HSS und einen Nicht-HSP/HSS zusammensetzen, mit mehr Schwierigkeiten zu kämpfen als Paare, die aus einem HSP/HSS und einem Nicht-HSP/HSS bestehen. Ein weiterer wichtiger Grund, Sensation Seeking einzubeziehen, ist die Tatsache, dass diejenigen, die sowohl HSP als auch HSS sind, besondere Aufmerksamkeit brauchen. (...) Für HSP/HSS mit einem HSP/Nicht-HSS Partner ist es leicht, den Partner seinen HSP-Anteil ausleben zu lassen. Ein hochsensibler Partner, der kein HSS ist, verringert den inneren Konflikt eines HSP/HSS.“ (Aron, E. N., Hochsensibilität in der Liebe, S. 62)

Selbst wenn man die Veranlagung High Sensation Seeker weglässt, ergeben sich sowohl in den Verbindungen von HSP mit HSP als auch HSP mit Nicht-HSP zahlreiche häufig auftretende unterstützende ebenso wie herausfordernde Aspekte:

### HSP mit HSP – mögliche Vorteile einer Verbindung von zwei Hochsensitiven:

- Gleichklang und Gemeinsamkeiten, Gefühl der Seelenverwandtschaft
- verwandte Art des Denkens und der Weltsicht (ethisches Empfinden)
- gegenseitiges Verständnis, Rücksichtnahme, behutsamer Umgang
- tiefgründige Gespräche und wortloses Verstehen (telepathische Verbundenheit)
- Wahrnehmung feiner Zwischentöne, großes Einfühlungsvermögen
- Angenommen- und Geliebtsein in seinem Sosein
- Auflösung von klassischen Rollenklischees
- ähnliche Bedürfnisse nach Nähe und Distanz (Zeit für sich)
- Beziehung mit beidseitigem Tiefgang, große Gefühlstiefe
- Sanftheit und Zärtlichkeit im körperlichen Umgang miteinander
- Einheitserlebnisse in der Sexualität (mystisches Empfinden – Sexualität u. Spirit)
- Konsens über Freizeitgestaltung (ähnliche Empfindung von Überstimulierendem)
- Unkonventionalität und Kreativität in der Lebensgestaltung





Hochsensitive Paare erleben viel Gleichklang, aber auch spezifische Herausforderungen in der Beziehung.

#### Mögliche Herausforderungen für Hochsensitive Paare:

- Schwierigkeit, bei sich zu bleiben und sich abzugrenzen (Symbiose)
- Gefahr, sich miteinander von der Welt abzuschotten und zurückzuziehen
- Einschränkungen im Alltag durch Überempfindlichkeit in verschiedenen Bereichen
- bei Überlastung und Überstimulation beider doppeltes Konfliktpotential
- beidseitige Genervtheit durch Anforderungen des Alltagslebens
- früher erreichte Belastbarkeitsgrenze bei beiden im Familienleben (z. B. Kinder)
- weniger Möglichkeiten, einander zu ergänzen und Arbeit abzunehmen
- teilweise Unterrepräsentiertheit des Yang (der aktiven, männlichen Energie)
- Konfliktscheu, Flucht und Rückzug statt Klärung von Problemen

(Knoll, Sabine,

[www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat/hsp-in-der-liebe-hsp-mit-hsp/](http://www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat/hsp-in-der-liebe-hsp-mit-hsp/))

### HSP mit Nicht-HSP – mögliche Vorteile dieser Verbindung:

- Anziehungskraft durch Verschiedenartigkeit
- gegenseitige Ergänzung, Chance auf Arbeitsteilung im Alltag
- unterschiedliche Blickwinkel können bereichernd sein
- Chance, voneinander zu lernen, Horizonterweiterung
- Vielfalt durch verschiedene Vorlieben bei Toleranz für Andersartigkeit
- Gefühl, sich als HSP geschützt u. in der materiellen Welt gut aufgehoben zu fühlen

### Mögliche Herausforderungen für Verbindungen von HSP und Nicht-HSP:

- Unverständnis für emotionale Andersartigkeit
- mangelnde Toleranz im Umgang mit Verschiedenheit
- das Gefühl, aneinander vorbeizureden, einander nicht wirklich zu verstehen
- Schwierigkeiten beim Finden gemeinsamer Freizeitaktivitäten (Über-/Unterstimulation)
- Probleme durch unterschiedliche Grade der Empathie
- große Verschiedenheit in den sexuellen Bedürfnissen
- Konfliktpotential durch unterschiedliche (auch emotionale) Stressresistenz
- Belastungen durch verschiedenartiges Konfliktverhalten

(Knoll, Sabine: [www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat/hsp-mit-nicht-hsp/](http://www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat/hsp-mit-nicht-hsp/)  
vgl. Aron, Elaine N.: Hochsensibilität in der Liebe; Skarics, Dr. Marianne: Sensibilität und Partnerschaft. Hochsensible Menschen erzählen)

HSP haben meist eine tiefe Sehnsucht nach Seelenpartnerschaften und Verschmelzung. Nicht-HSP ist dieser Anspruch oft zu hoch, schreibt Rolf Sellin, „Diese tiefe Sehnsucht, die viele von uns spüren, kann in zwischenmenschlichen Kontakten nicht auf Dauer befriedigt werden. Zwischen den Menschen stößt diese Sehnsucht nach Einheit und Ganzheit ins Leere oder auf Widerstand. Sie ist jedoch existent und will gelebt werden. Sie ist der Nährboden für Spiritualität, für die wir Hochsensiblen so empfänglich sind. Wenn diese Spiritualität gelebt wird und die Sehnsucht nach Harmonie und Vollkommenheit dorthin gerichtet wird, wohin sie eigentlich gehört, nämlich ins Transzendente, entlastet das die realen Kontakte zu anderen Menschen und macht sie oft erst wieder möglich.“ (Sellin, R., S. 155) Dazu kommt die Sehnsucht nach Nähe und die Angst vor Verletzung, Selbstaufgabe und sich zu verlieren, die häufig bei HSP Hand in Hand gehen. Gut bei sich zu sein und für seine Bedürfnisse einzutreten, kann die Ängste lindern.

Hochsensitive Männer haben es in unserer Gesellschaft obendrein meist schwerer als Nicht-HSP. Sie entsprechen weniger dem Bild vom „Marlboro-Man“, das immer noch als das Bild eines „richtigen Mannes“ in vielen Hinterköpfen verankert ist. Der coole, starke, erfolgreiche Mann. HSP-Männer sind sensibler, einfühlsamer, weicher, leben mehr ihre „weiblichen“ (Yin-)Anteile und sind oft nicht die typischen Draufgänger. Frauen lieben zwar einfühlsame und gefühlvolle Männer, ihr Hormonhaushalt reagiert aber nach wie vor auf Testosteron.

Elaine N. Aron empfiehlt, den Wert von Freundschaften nicht zu unterschätzen, die sich auch manchmal vertiefen lassen. „Diese müssen nicht so intensiv, schwierig oder exklusiv wie Liebesbeziehungen sein. Man kann Konflikte auch einmal ausklammern, oft lösen sie sich von ganz alleine. Man kann störende Charaktereigenschaften länger ertragen, manchmal sogar für die gesamte Dauer einer Beziehung. In einer Freundschaft können Sie herausfinden, wie weit Sie gehen können, ohne verletzt zu werden oder zu verletzen, falls Sie abgewiesen werden oder sich entscheiden, den anderen abzuweisen. Zuweilen kann aus einer Freundschaft sogar eine Liebesbeziehung entstehen.“ (Aron, E. N., Sind Sie hochsensibel?, S. 231f.) HSP führen auch häufiger als andere ein Singledasein bzw. leben in enger Verbundenheit mit Freund/innen und Familienmitgliedern.

Rolf Sellin stellt fest, dass bewusste HSP jedoch auch die Chance auf Partnerschaften haben, „... in denen jeder seine Position einnimmt und vertritt, in der man sich bei aller Liebe und Gemeinsamkeit seinen eigenen Raum nimmt und sich abzugrenzen weiß und dasselbe dem Partner zugesteht. Das ist der beste Schutz davor, sich selbst verloren zu gehen oder den Partner zu vereinnahmen. Das verlangt Eigenständigkeit auf beiden Seiten, Verantwortung und Bewusstheit.“ (Sellin, R., Wenn die Haut zu dünn ist, S. 152)

## Beruf oder Berufung?

Bewusstheit und Abgrenzung sind von HSP auch im Berufsleben ganz besonders gefordert. Wir leben in einer Welt, in der Bestrebungen wie „schneller, höher, weiter“ um jeden Preis noch immer dominieren. Paradigmen, die für Hochsensitive – an Konkurrenz und Kampf meist nicht interessiert – wenig erstrebenswert sind. „Damit aggressivere Gesellschaften überleben, brauchen sie allerdings auch immer jene Gruppe von Priestern, Richtern und Beratern. (...) Sie besitzen beispielsweise die Weitsicht, das Wohlergehen des gemeinen Volkes im Auge zu behalten, denn von diesem ist die Gesellschaft abhängig – es bestellt die Felder und zieht die Kinder groß. Die Berater warnen aber auch vor übereilten Kriegen und vor der Ausbeutung der Umwelt.“ (Aron, E. N., Sind Sie hochsensibel?, S. 46)

Rollen, die gerne von Hochsensitiven übernommen werden. Sie sind häufig in der Theologie, in der Rechtsprechung, im Bildungswesen, therapeutischen und beratenden Berufen zu finden. Ihre Einfühlsamkeit, Gewissenhaftigkeit, ihr Weitblick, ihre ganzheitliche Wahrnehmung, ihr soziales Verantwortungsgefühl und Gerechtigkeitsempfinden kommen ihnen dabei zugute. Die große Sensibilität und Inspiriertheit macht HSP häufig auch zu Künstler/innen. Freude am kreativen Gestalten scheint ihnen in die Wiege gelegt.

Birgit Trappmann-Korr stellt in ihrer Arbeit auch häufig ein Zusammentreffen von Hochsensitivität und Hochbegabung fest und schätzt, dass etwa 10 Prozent der Bevölkerung hochbegabte HSP sind. Auch Hochbegabte zeigen hohe Erregbarkeit, sowohl intellektuell (machen sich früh Gedanken über Ethik, Moral, Spiritualität etc.), als auch kreativ (sind sehr fantasiebegabt, imaginativ, visionär), emotional (sind sensibel, empathisch, mitfühlend), psychomotorisch (haben das Bedürfnis zu handeln, sind sehr energetisch und aktiv) und sensorisch (nehmen Gesehenes, Gehörtes, Gerüche, Geschmack, Gefühle und Berührungen intensiver wahr). (vgl. Trappmann-Korr, B., S. 180ff.)

Trappmann-Korr macht Hochbegabung nicht an klassischen IQ-Tests fest, bei denen HSP durch ihre Übererregtheit unter Leistungs- und Zeitdruck häufig schlechter als erwartet abschneiden. „Dabei steht der Begriff Intelligenz für kognitive Fähigkeiten, zum Beispiel für Verstehen, Wissen, Logik, Sprache und Problemlösung. Der Begriff Hochbegabung meint hingegen eine überdurchschnittlich hohe Begabung zu haben, dies kann durchaus auch im sportlichen Bereich sein. (...) Aber auch andere Arten der Intelligenz, wie Motivation und Beharrlichkeit, emotionale Intelligenz (EI), musikalische Fähigkeiten, Intuition und Kreativität lassen sich differenzieren. Besonders Letztere werden jedoch nicht im klassischen IQ-Test erfasst.“ (Trappmann-Korr, B., S. 176)

HSP sind oft kreative Freigeister. Für sie ist es besonders wichtig, ihren Talenten und ihrer inneren Berufung zu folgen, möglichst frei ihre Zeit und Arbeit ohne Stress einteilen zu können und nicht auf Pausen sowie Auszeiten zu vergessen. Gründe, aus denen Hochsensitive häufig als Freiberufler/innen bzw. Selbstständige arbeiten. Bei aller Liebe zu den Aufgaben, die HSP erfüllen und die sie in die Welt tragen, ist jedoch wichtig, die Erdung und den Blick für die Notwendigkeiten des Alltags nicht zu verlieren. Dazu zählt das Geldverdienen. „Einerseits müssen wir versuchen, unseren Herzensangelegenheiten nachzukommen und andererseits möchten wir der Welt einen wertvollen Dienst erweisen – das heißt, etwas leisten, wofür sie auch zu zahlen bereit ist. Wenn Sie diese beiden Wege vereinen können, werden Sie mit dem, was Sie am liebsten tun, auch Geld verdienen.“ (Aron, E. N., Sind Sie hochsensibel?, S. 189)

Das Wertesystem der westlichen Gesellschaft entspricht HSP meist weniger als jenes der östlichen Philosophie und naturverbundener bzw. mystisch geprägter Gesellschaften. „In der Sprache der östlichen Philosophie wird der westliche Kulturkreis von einer Überbetonung der Yang-Aspekte oder männlichen Aspekte



**Hochsensitive Menschen denken ganzheitlich, sind kreativ und oft künstlerisch begabt.**

menschlicher Persönlichkeit dominiert, die Aktivität, rationales Denken, Konkurrenzkampf, Aggressivität usw. beinhalten und als Ideal angesehen werden. Im Gegensatz dazu ist die östliche Kultur eher geistig geprägt und betont die Yin-Aspekte oder weiblichen Formen der Persönlichkeit, die als intuitiv, religiös, mystisch, okkult oder psychisch beschrieben werden können. Diese Yin-Attribute sind jedoch in der westlichen Welt stets unterdrückt worden ...“ (Trappmann-Korr, B., S. 110) Eine Tatsache, unter der HSP immer wieder leiden, wenn sie in der Mehrzahl von Menschen umgeben sind, die dem westlichen Weg folgen.

Versuchen HSP mitzuspielen und ihre Veranlagung zu verleugnen, können sie sich schnell erschöpfen und innerlich in Konflikte geraten. Ihre Neigung zum Perfektionismus, ihre Verlässlichkeit, Genauigkeit und ihre sozialen Kompetenzen machen sie häufig zu Mitarbeiter/innen, denen man noch mehr auflädt, weil sie das Unmögliche möglich machen können, und die zu selten oder zu spät „Stopp“ sagen. Neben ihrer Erschöpftheit bringt ihnen das zuweilen auch den Neid und die Eifersucht von Kolleg/innen ein.

Nachdem HSP selten nach der Arbeit gemeinsam etwas trinken gehen, nicht interessiert an Smalltalk sind und Aktivitäten in größeren Gruppen von nicht hochsensitiven Menschen eher meiden, sind sie in Firmen manchmal für einen Großteil der Mitarbeiter/innen nicht ganz greifbar. Kontakte haben sie häufiger zu anderen ähnlich gelagerten Menschen, fühlen sich wohl im Zwiegespräch oder in kleineren Gruppen mit ähnlichen Interessen. Zum Ausgleich brauchen sie ihren Rückzug und, abseits eines überreizenden Berufslebens, genügend Nährendes und Erholsames.

## Strategien und Therapien im Umgang mit Hochsensitivität

Für Menschen mit einem hochsensitiven Körper ist es wichtig, sich um ihn zu kümmern wie eine fürsorgliche Mutter sich um ihr Baby kümmern würde. „Zunächst einmal sind beide höchst zufrieden und kooperativ, wenn sie nicht überstimuliert, todmüde oder hungrig sind. Außerdem sind sowohl Säuglinge als auch empfindsame Körper weitestgehend nicht in der Lage, sich im Zustand der Erschöpfung selbst zu helfen. (...) Ebenso können beide ihre Probleme nicht in Worten ausdrücken. Sie können nur immer lauter werdende Signale als Hilferuf aussenden oder ein ernstes Symptom entwickeln, das sich nicht ignorieren lässt“, schreibt Elaine N. Aron. (Aron, E. N., Sind Sie hochsensibel?, S. 81)

Wichtig ist, auf die Bedürfnisse des Körpers hören zu lernen, sei es nach Ruhe und Erholung oder nach Nahrung. Hunger (ein niedriger Zuckerspiegel) kann HSP sehr reizbar machen. Je besser Hochsensitive in ihrer Mitte und in ihrem Körper zu Hause sind, desto besser spüren sie ihre Grenzen und wann es genug ist. Diesen Moment nicht zu übergehen und sich nicht von anderen überreden zu lassen, zum Beispiel noch länger auf einer reizüberflutenden Party zu bleiben oder zu Mittag durchzuarbeiten, ist für HSP und ihr Wohlergehen entscheidend.

HSP sind mit ihrer Energie und Aufmerksamkeit häufig mehr bei anderen als bei sich selbst. Rolf Sellin empfiehlt zu lernen, mit der Wahrnehmung bei sich zu bleiben und trotzdem die Welt nicht aus den Augen zu verlieren. „Wer seine eigene Aufmerksamkeit nur nach außen richtet, der verliert laufend Energie und blutet aus. Er schwächt sich durch seine Wahrnehmung auf die Dauer selbst. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind der Schlüssel zur Ausrichtung der eigenen Lebensenergie. (...) Die Steuerung der Wahrnehmung ermöglicht ein höheres Maß an Energie, Entfaltung und mehr Lebensfreude.“ (Sellin, R., S. 73)

Unterstützend als Ausgleich nach überflutenden Erlebnissen oder anspruchsvollen Tagen kann sein: in die Natur gehen (Waldspaziergänge, Sonne tanken, am Wasser sitzen etc.), Walken, Laufen, Tanzen etc. (Bewegung hilft Stresshormone abbauen), genügend schlafen (ohne Wecker aufwachen, Mittagsschlaf etc.), ausreichend Pausen einplanen (Computer abdrehen, Frischluft, sich strecken etc.), Mittagessen (biologische Lebensmittel, gutes Wasser), Meditation (in die Stille gehen, Zentrieren im Herzen, Trance-Reisen etc.), Entspannungstechniken (Autogenes Training, Atemübungen, Yoga, Qi Gong etc.), Integrationsmethoden und ganzheitliche Therapieansätze (Energiearbeit etc.), Nachrichten-Fasten (Verzicht auf Gewaltnachrichten in den Medien etc.), seelenvolle/r Lesestoff, Musik, Kunst, Videos etc. (alles, was das Herz erfreut), warme Bäder/Duschen (z. B. mit Meersalz für die energetische Reinigung). Um gar nicht erst soweit zu kommen hilft in verschiedenen Situationen: z. B. Ohrstöpsel verwenden (bei Lärm, schnarchenden Partner/innen etc.), Oasen schaffen (z. B. Meditationsraum), sich selbst liebevoll behandeln, umsorgen (sich bekochen, Auszeit nehmen etc.), Kaffee, Alkohol und andere Stimulanzen weglassen, gesunde



Ihr emotionaler Tiefgang und die sensible Art der Wahrnehmung führt bei HSP manchmal zu Überforderung.

Balance finden (Nähe – Distanz, nach außen – nach innen gehen), Gefühl für das richtige Maß entwickeln (zw. Überforderung und Unterforderung). (vgl. Knoll, Sabine, [www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat/nahrendes-fur-hsp](http://www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat/nahrendes-fur-hsp))

Sollten die persönlichen Möglichkeiten, für sich und einen Ausgleich zu sorgen, in manchen Lebensphasen nicht mehr ausreichend sein, empfiehlt Elaine N. Aron vor allem vier therapeutische Ansätze: kognitiv-behavioristisch, interpersonal, körperlich und spirituell. Eine kognitiv-behavioristische Therapie (Verhaltenstherapie) dient kurzzeitig der Abwendung von Symptomen durch praktische, rationale und klar strukturierte Ansätze. Eine interpersonale Therapie (zum Beispiel nach Freud, Jung oder Rogers), auch „klientenzentriert“ bzw. „personenzentriert“ genannt, wie etwa Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, existentielle Therapie etc., bezieht das Gespräch und die Beziehungsebene mit ein, arbeitet an den Gefühlen, der persönlichen Geschichte, erforscht die Träume und das Innere. Eine physische Therapie geht vom Körper aus (z. B. Massagen, Rolfing, bioenergetische Übungen, Yoga, Tai Chi, Ernährungsberatung, aber auch Medikamente). Spirituelle Ansätze richten ihren Fokus auch auf die immaterielle Seite des Daseins und auf ein größeres Ganzes. Sie können zu mehr Vertrauen, Kraft, Sinn und einem veränderten Blick auf die Situation führen. (vgl. Aron, E. N., Sind Sie hochsensibel?, S. 269ff.)



Der Psychotherapeut und Coach Rolf Sellin merkt an, dass sich nicht alle Therapien für Hochsensitive eignen. „Wenn die Sitzungen dazu führen, dass sich der Klient noch mehr im Grübeln, Analysieren und Interpretieren verliert, könnte die Therapie nur eine Fortsetzung dessen sein, was ein Hochsensibler gewöhnlich schon selbst zur Genüge betreibt.“ (Sellin, R., S. 166) In puncto Verhaltenstherapie sowie Gesprächstherapien sind seine Erfahrungen mit HSP: „Wenn das eigene Muster aus Anpassung und Selbstüberforderung dabei jedoch übersehen wird, dann bestärkt das oft die überfordernde Seite. (...) Hochsensiblen fällt es ... ganz besonders leicht, sich dem Denken ihres Gegenübers anzupassen. Gar zu oft reproduzieren sie die Denkweise des Therapeuten. Auch ist es ja gerade das Denken, das über ihre Wahrnehmung des Körpers hinweggeht, ihr Dilemma bewirkt und verstärkt.“ (ebd.) Einer der bevorzugten Ansätze Sellins sind systemische Aufstellungen, unter anderem um das innere System zu ordnen (z. B. durch die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten, die im Konflikt miteinander stehen) und Veränderungen zu initiieren.

Hochsensitive bevorzugen meist tiefer gehende Ansätze und sind mit Symptombehandlung selten zufrieden. Da HSP manchmal zu starken Stimmungs- und Hormonschwankungen neigen, an Schlafmangel, Ängsten, depressiven oder Schmerz-Zuständen leiden, werden sie auch häufig mit Medikamenten therapiert. In diesen Fällen ist es sinnvoll, den Arzt/die Ärztin auf die Hochsensitivität aufmerksam zu machen, da Medikamente (sowie ihre möglichen Begleiterscheinungen) bei HSP oft eine stärkere Wirkung entfalten als bei Nicht-HSP. Durch ihre starke Empfindsamkeit sprechen Hochsensitive allerdings auch besonders gut auf sanfte Therapien an, zum Beispiel Bachblüten, Homöopathie und andere Formen energetischer Anwendungen. Die Umgebung, in der zum Beispiel eine medizinische Therapie stattfindet, kann für Hochsensitive besonders fordernd sein und zu Übererregung führen. Hilfreich in solchen Fällen sind, neben natürlichen beruhigenden Mitteln wie etwa Bachblüten-Notfallstropfen, auch autogenes Training, Selbsthypnose oder meditative Praktiken.

## Verwechslungen und Diagnosen

Trotz langjähriger Erforschung der hochsensitiven Veranlagung ist der Wissensstand bei zahlreichen therapeutischen Fachleuten häufig noch ausbaufähig. Zahlreiche Kennzeichen und Erfahrungen von HSP ähneln Symptomen, die zu Fehlgedachten führen können. Hochsensitivität ist eine Variation des Normalen, trotzdem sehen sich HSP manchmal konfrontiert mit zahlreichen Diagnosen.

Die Sozialpsychologin und Beraterin Birgit Trappmann-Korr hat die Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten von Hochsensitivität und ADS, der hypoaktiven (stillen) Form des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms eingehend erforscht. Symptome der Unaufmerksamkeit sind unter anderem Flüchtigkeitsfehler, Konzentrationsprobleme,

Zerstreutheit, Desorganisiertheit, Vergesslichkeit, Sensibilität, Probleme mit Routineaufgaben, wenig Selbstbewusstsein. ADS-Kinder werden häufig als „Träumerchen“ bezeichnet. Emotionale Schwankungen, gereizte Stimmungen, verminderte emotionale Belastbarkeit, Depressionen und Angststörungen etc. sind weitere Kennzeichen des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms. (vgl. Trappmann-Korr, B., S. 87ff.)

„Es handelt sich bei diesem ‘Syndrom’ im weitesten Sinne nicht um ein Defizit der Aufmerksamkeit, sondern um eine vermehrte Aktivierung der Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit folgt zahlreichen äußeren und inneren Reizen, zum Beispiel auch Gedanken und Empfindungen, sodass hier eher von einer mangelnden Steuerung oder Fähigkeit zur selektiven Aufmerksamkeit gesprochen werden sollte. Die Reizoffenheit und hohe Sensibilität macht Betroffene leicht ablenkbar, neugierig, aber auch reiz- und beeinflussbar. Rossi (2001) vermutet, dass die herabgesetzten Wahrnehmungsschwellen dafür verantwortlich sind, dass alle Betroffenen sensorisch leicht überflutet und daher meist chronisch überfordert sind.“ (Trappmann-Korr, B., S. 92)

Diese Reizoffenheit und ihre Auswirkungen haben Menschen mit ADS gemeinsam mit HSP. Schaut man jedoch näher hin und vergleicht man den Wahrnehmungs- und Denkstil bei ADS und bei Hochsensitivität, fällt auf, dass Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom einen analytischen und Hochsensitive einen holistischen (ganzheitlichen) Wahrnehmungs- und Denkstil haben. Der analytische geht Hand in Hand mit einem auditativ-sequenziellen Lernstil, der holistische mit visuell-räumlichem Denken und Lernen. „Während ein analytischer Denker schnell und effizient ist, kann ein holistischer Denker mehr transportieren und sich mit der Zeit eine detailliertere Karte schaffen ... Der holistische Denker geht neue Wege und ist schöpferisch tätig. (...) Trifft Reizoffenheit auf einen analytischen Stil, dann gibt es Probleme mit der Datenverarbeitung, denn das für ADHS/ADS typische Chaos im Kopf entsteht.“ (Trappmann-Korr, B., S. 95f.) ADHS (die hyperaktive Form des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms) kann wiederum mit der Kombination HSP/HSS (High Sensation Seeker) verwechselt werden. Die Unterscheidung liegt auch hier laut Trappmann-Korr im Denk- und Wahrnehmungsstil, der bei der überwiegenden Mehrheit der HSP holistisch ist.

„Hochsensitivität schließt sowohl die Diagnose ADS als auch (insbesondere) ADHS kategorisch aus!“, schreibt Trappmann-Korr und kritisiert die medikamentöse Ruhigstellung von Kindern mit Psychopharmaka. Vor allem bei HSP hält sie die Behandlung mit Medikamenten aufgrund eines fälschlich diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms für fatal. (vgl. Trappmann-Korr, B., S. 100) Rolf Sellin sieht verschiedene mögliche Ursachen im Alltag für eine Aufmerksamkeitsdefizit-Störung: „Überreizung durch Medienkonsum, die Unverträglichkeit von Lebensmittelzusatzstoffen, hoher Zuckerkonsum in Verbindung mit Bewegungsmangel, falsch gelernte Wahrnehmung durch Medien, systemische Verstrickungen in der Familie ebenso wie – selbstverständlich – hirnorganische Ursachen.“ (Sellin, R., S. 160) Seiner Erfahrung nach werden Hochsensitive auch immer wieder fälschlicher-

weise mit anderen Diagnosen konfrontiert. Dazu zählen: Neurosen, Depressionen und Angststörungen, Emotionale Instabilität, Co-Abhängigkeit, Süchte, Autismus und Borderline-Persönlichkeitsstörung. „Grundsätzlich können Hochsensible an allen seelischen Problemen leiden wie andere Menschen auch. Darüber hinaus gibt es jedoch spezielle Anfälligkeiten für bestimmte Probleme, die sich aus der besonderen Wahrnehmung und aus dem Umgang mit ihr ergeben. Fehlende Annahme des eigenen Wesens und kindliche Anpassungsversuche schmälern die Entfaltungs- und Glücksmöglichkeiten.“ (Sellin, R., S. 161)

Und diese Glücksmöglichkeiten sind für Hochsensitive im Übermaß vorhanden. Intensiver wahrzunehmen bedeutet, auch die Annehmlichkeiten des Lebens stärker zu spüren. Für Rolf Sellin selbst bedeutet das inneren Reichtum: „Ich möchte nicht auf diese Vorzüge in meinem Leben verzichten: nicht auf den weiteren Blick auf die Welt, nicht auf die größere Intensität des Erlebens und die weitere Vernetzung bei der Verarbeitung der aufgenommenen Reize. (...) Erst wenn wir unser Wesen annehmen, es wertschätzen, erst wenn wir die Verantwortung für die Steuerung und Dosierung unserer Wahrnehmung und für die Verarbeitung der Reize und Informationen selbst übernehmen, erst dann kann unsere Anlage zum Segen werden. (...) Immer wieder stehen wir vor der Wahl, zu leiden oder bewusst zu leben und unser Bewusstsein zu entwickeln. Und das in jedem Augenblick. Doch dann werden wir reichlich belohnt: War die Hochsensibilität zuvor oft ein Manko für uns, so wird sie nun zum Plus, das unser Leben und auch das Leben der anderen bereichert!“ (Sellin, R., S. 171f.)

## Schlussbetrachtung

Ob die eigene Hochsensitivität als Geschenk und Gabe erkannt oder als Bürde betrachtet wird, ist individuell verschieden. Durch die Arbeit in meinen Gruppen für HSP und die Gründung des „**hochsensitiv.netzwerk** von hsp für hsp“ möchte ich zu ersterem beitragen. Aus meiner eigenen Geschichte und der lange nicht erkannten Hochsensitivität, die mich durch jahrelange Selbstüberforderung bis ins Burn-out geführt hat, habe ich ein Verständnis für die Zusammenhänge und praktikable, einfache Methoden zu einem Umgang damit im Alltag entwickelt.

In meinen Gruppen stelle ich fest, dass viele HSP mit großer Erleichterung reagieren, wenn sie zum ersten Mal ihre Veranlagung realisieren. Viele von ihnen hatten sich jahrelang als verrückt, als Außenseiter/innen, „Außerirdische“ oder in unserer Gesellschaft nicht überlebensfähig empfunden. Im Austausch mit anderen HSP entsteht eine neue Gelassenheit und Stärke, das Kennenlernen von neuen Möglichkeiten des Umgangs mit der eigenen Hochsensitivität beendet das Gefühl des Ausgeliefertseins. Einen guten Einstieg in das Thema bieten die in den Literaturhin-

weisen genannten Bücher, das Internet (zum Beispiel unsere Website [www.hochsensitiv.net](http://www.hochsensitiv.net)) und die Teilnahme an Infoveranstaltungen und Gruppen.

Allmählich wird das Thema Hochsensitivität auch im deutschen Sprachraum bekannter, wenngleich noch immer ein Informationsbedarf in den Medien und der therapeutischen Szene besteht. Diese Lücke möchten wir durch das Netzwerk schließen helfen.

*Dieser Beitrag erscheint im Buch: "panta rhei - Alles fließt - Ganzheitliche Psychotherapie in Aktion", hrsg. v. Clemens Hanika, Shaker Media, 2013*

#### LITERATUR:

- ARON, Elaine N.: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, mvg Verlag, München 2005 (6. Auflage 2010).
- ARON, Elaine N.: Hochsensibilität in der Liebe. Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann, mvg Verlag, München 2006 (2. Auflage 2010).
- MARLETTA-HART, Susan: Leben mit Hochsensibilität. Herausforderung und Gabe, Aurum Verlag, Bielefeld 2009 (3. Auflage 2010).
- PARLOW, Georg: Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, Festland Verlag, Wien 2003 (2. überarbeitete Auflage).
- SELLIN, Rolf: Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus, Kösel-Verlag, München 2011.
- SKARICS, Dr. Marianne: Sensibilität und Partnerschaft. Hochsensible Menschen erzählen, Festland Verlag, Wien 2010.
- TRAPPMANN-KORR, Birgit: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal. Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2010 (2. Auflage 2010).

#### BILDNACHWEIS:

- 3 AbleStock
- 7 Roman Pavlyuk (Wikimedia Commons): Eyes, CC BY 2.0
- 9 Nasrulla Adnan (Wikimedia Commons): Love is being stupid together, CC BY 2.0
- 13 riNux (Wikimedia Commons): Korea-Gyeongju-Potter, CC BY-SA 2.0
- 15 Jiri Hodan, woman, public domain