

# Hochsensitivität - Chance oder Einschränkung?

Hochsensitivität, Hochsensibilität und Hypersensibilität sind häufig verwendete Begriffe für ein und dasselbe Phänomen: Menschen, die diese Wahrnehmungsbegabung aufweisen, zeichnen sich durch hohe Reizempfindlichkeit, komplexes und reflektiertes Denken sowie ausgeprägte Empathie aus. Ursächlich ist eine genetisch bedingte Veränderung in der Filterfunktion von Reizen, welche hochsensitive Menschen zu Seismographen für Veränderungen macht.

Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensitivität ist die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron, welche in den 1990er Jahren mit dem englischen Begriff der *Sensory Processing Sensitivity* an die Öffentlichkeit ging. Im Deutschen wird dieser als *Hochsensitivität*, *Hochsensibilität* oder *Hypersensibilität* uneinheitlich übersetzt und beschreibt ein und dasselbe Persönlichkeitsmerkmal, welches sich bei 15-20% der Bevölkerung zeigt.

## Wie zeigt sich Hochsensitivität?

Gekennzeichnet ist Hochsensitivität durch eine **detailliertere Wahrnehmung von Umwelt und Stimmungen**, d.h. dass mehr Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Dementsprechend sind die Wahrnehmungs- und Verarbeitungskanäle schneller überlastet, sodass insbesondere Gruppenveranstaltungen, Lärm, Stress und grelles Licht das Nervensystem der Hochsensitiven überreizen können. Bereits in ihrer Kindheit fallen Hochsensitive dadurch auf, dass sie eher am Rand des Geschehens bleiben und in sich gekehrt sind. **Auch für zwischenmenschliche Unstimmigkeiten und Veränderungen sind sie sehr empfänglich.** Kinder wie Erwachsene verhalten sich zum größten Teil eher zurückhaltend und benötigen längere Phasen der Regeneration.

Dieser vermeintliche Nachteil der hohen Empfänglichkeit bietet jedoch auch einen großen Vorteil: Werden mehr Reize verarbeitet, so werden **Ungereimtheiten schneller erkannt**, was einer frühzeitigen Neuanpassung des Status Quo den Weg bahnt. Konkrete Entscheidungen treffen Hochsensitive allerdings erst nach längerem Abwägen zahlreicher Möglichkeiten, was angesichts der verarbeiteten Informationsmenge wenig erstaunt. Doch auch unter den Hochsensitiven finden sich Unterschiede, wie detailliert welche Reize verarbeitet werden.

Dass Hochsensitivität gerade jetzt zunehmend auffälliger und in der Öffentlichkeit diskutiert wird, liegt vor allen Dingen an der heutigen Reizflut, denen Menschen ausgesetzt sind. Diese können Normalsensitive in der Regel noch ohne größere Anstrengung oder lange Regenerationsphasen verarbeiten. Für Hochsensitive dagegen ist das Übermaß an Reizen infolge einer genetisch bedingten eingeschränkten Filterfunktion schwieriger zu bewältigen.

## Was bedeutet "eingeschränkte Filterfunktion"?

In jedem menschlichen Gehirn sind die *Thalami* diejenige Struktur, welche als Filterstation für wahrgenommene Reize wirken. Das heißt, in ihnen werden alle Informationen geleitet, welche über die Sinnesorgane und aus dem Körperinneren aufgenommen werden. Für jede dieser Informationen wird hier eine Einschätzung getroffen, ob sie für die Person relevant sind oder nicht. **Bei Einschätzung als relevant werden die Informationen in andere Hirnstrukturen freigegeben, anderenfalls werden die Informationen nicht weiterverarbeitet.** Die Entscheidung für oder gegen eine Verarbeitung kann nicht rückgängig gemacht werden. Das heißt alles, was die *Thalami* freigeben, wird auch weiterverarbeitet und alles, was von dieser Struktur als irrelevant abgelehnt wird, kann nicht zu einem späteren Zeitpunkt nachträglich genutzt werden. Es kann davon ausgegangen werden, dass bei Hochsensitiven nun deutlich mehr Informationen seitens der *Thalami* zur weiteren Verarbeitung durchgelassen werden als bei Normalsensitiven. Infolgedessen sind sie zu ungewöhnlich weitreichenden Gedankengängen fähig.

## Welchen Zweck haben die Unterschiede in der Sensitivität?

Jede Ausprägung der Sensitivität hat ihren Sinn – Normalsensitive wie Hochsensitive sind evolutionsbiologisch wichtig für die Gesellschaft und ihr Überleben. Die Hochsensitiven hatten schon in frühen Zeiten eine Anzeigefunktion für Veränderungen. Gefahren witterten sie frühzeitig und konnten die Gemeinschaft dementsprechend rechtzeitig warnen. **Jedoch machte eben jene hohe Sensitivität sie ungeeignet für die unmittelbare handlungsorientierte Überlebenssicherung.** Hier findet nun der größere Teil der Gemeinschaft seine Bedeutung. Unmittelbares Handeln fällt den Normalsensitiven im Gegensatz zu den eher zögerlich entscheidenden Hochsensitiven deutlich leichter, sodass durch sie eine Verteidigung der Gemeinschaft möglich ist.

Diese genetisch angelegte Rollenverteilung zeigt, wie wichtig Unterschiede in der Wahrnehmungsaufnahme und -verarbeitung

sind. Ohne die Hochsensitiven wäre eine Vorbereitung auf Gefahren unmöglich und ohne die Normalsensitiven wäre keine unmittelbare Verteidigung gewährleistet. Die beschriebenen Phänomene des frühen Witterns durch einzelne Gruppenmitglieder sowie die Verteidigung durch die anderen Gruppenmitglieder werden ebenso bei Tieren beobachtet. Dies unterstreicht die **artenübergreifende Nützlichkeit** unterschiedlicher Ausprägungen in der Sensitivität.

Nun stellt sich die Frage, welchen Beitrag Hochsensitive nun noch leisten können, da die ursprünglichen Gefahren für den Menschen heutzutage wegfallen. Die hohe Reizempfänglichkeit, durch welche sich Hochsensitive auszeichnen, ermöglicht nicht nur das Wittern von unmittelbar lebensbedrohlichen Gefahren, sondern führt ebenso zu seismographischen Fähigkeiten auf zwischenmenschlicher Ebene. Durch die Aufmerksamkeit für Stimmungsveränderungen und eine hohe Empathie sind Hochsensitive **sehr gute Zuhörer**. Sie stärken ein harmonisches und durch Loyalität geprägtes Miteinander und wirken damit übermäßigem Konkurrenzstreben entgegen. Zudem erfassen sie durch ihre komplexe Reizverarbeitung größere Zusammenhänge und entdecken besonders schnell Ungereimtheiten. Dadurch wirken sie heute als **Seismographen für Fehlentwicklungen und Zukunftsperspektiven** und das sowohl im beruflichen, politischen, wirtschaftlichen sowie freundschaftlichen und privaten Umfeld. Dementsprechend sind Hochsensitive nicht nur für soziale Berufe prädestiniert, sondern können in jedem Berufssektor konstruktive Beiträge leisten. Um die Hochsensitivität nun auch zu nutzen, muss die entsprechende Qualität natürlich erkannt werden.

## Wie erkenne ich Hochsensitivität?

**Da das Konzept der Hochsensitivität bisher nur eingeschränkt Verbreitung findet, wissen Hochsensitive meistens nichts von ihrer Wahrnehmungsbegabung.** Weil sie sich zumeist schon in ihrer Kindheit anders als andere fühlten, schätzen sie ihre hohe Sensitivität selbst als fehlerhafte Abweichung von der Norm ein. Infolgedessen nutzen viele Hochsensitive die zugrundeliegenden Fähigkeiten kaum und verschenken damit ein immenses Potential. In vielen Fällen suchen Hochsensitive verschiedene Therapien auf, welche ohne Erfolg bleiben, da ihre Hochsensitivität seitens der Therapeuten mangels Wissens über dieses Phänomen nicht erkannt wird.

Denn bei diesem zugrunde liegenden Temperament greifen die üblichen Therapien nicht. Kommt es irgendwann zur Konfrontation mit Wissen über diese Wahrnehmungsbegabung, so erkennen sich Hochsensitive in entsprechenden Beschreibungen in der Regel spontan wieder und es tritt eine starke Erleichterung ein. Sie werten ihre Abweichung zunehmend als "normal" und sinnvoll. Zudem nimmt die Fähigkeit zu, die verarbeiteten Informationen konstruktiv einzusetzen und adäquat mit Reizfluten umzugehen. Für Normalsensitive ist das Erkennen der Hochsensitivität einer anderen Person nicht leicht. Ein guter Hinweis ist jedoch das Zusammentreffen der für Hochsensitive typischen Merkmale, welche in folgender Liste zusammengestellt sind:

Gefühle des Andersseins

Ausgiebiges Reflektieren, Schwierigkeiten in der Entscheidungsfindung

Komplexes Denken, sehr gutes Gedächtnis

ausgeprägte Empathie, Loyalität, Gerechtigkeitssinn

Kreative, künstlerische Fähigkeiten, anderer Humor

Reiches Innenleben, hohe Emotionalität

Überhöhte Selbstansprüche, Selbstzweifel, Selbstkritik, Perfektionismus

Hohe Empfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen jeder Art

Starke Schmerzempfindlichkeit, Unverträglichkeitsreaktionen gegenüber Medikamenten

*Autor: Miriam Jähne (Impulsdialog)*

*Quellen:*

*Reichardt, E. Hochsensitivität (HS). Abgerufen am 16.08.2015 von <http://www.eliane-reichardt.de/themen/hochsensitivität-hs/>*

*Reichardt, E. Kleine Gehirnkunde. Abgerufen am 16.08.2015 von <http://www.eliane-reichardt.de/themen/wissenswertes/>*

*hintergründe/kleine-gehirnkunde/*

*Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. (IFHS). Hochsensibilität – Was ist das? Abgerufen am 16.08.2015 von <http://www.hochsensibel.org/startseite/infotext.html>*

*Trappmann-Korr, B. Über Hochsensitivität / Hochsensibilität. Abgerufen am 15.08.2015 von <http://www.trappmann-korr.de/hochsensitivität/artikel-über-hochsensitivität-hochsensibilität/>*

*Anmerkung des Autors:*

*Das der leichten Lesbarkeit halber ggf. verwendete generische Maskulinum schließt sämtliche sexuelle Identitäten ein und soll insofern nicht als Form sozialer Diskriminierung missverstanden werden.*