

HSP

Hochsensibilität (auch Hypersensibilität oder Überempfindlichkeit) ist ein von der US-Psychologin Elaine Aron 1997 postuliertes psychisches Phänomen, bei dem Betroffene stärker als der Populationsdurchschnitt auf Reize reagieren. Die bekanntesten Merkmale sind Überstimulation und Reizüberflutung. Schätzungsweise sind 15-20% aller Menschen betroffen. Die Psychologische Beraterin Claudia C. Gries geht dem Phänomen „Hochsensibilität“ auf den Grund.



© Juliana Olari - Fotolia.com

Zu sensibel für diese Welt?

Zur Beschreibung der „Hoch Sensiblen Persönlichkeit“ (HSP) und deren Definition gibt es vielerlei Ansichten, Typisierungen, Einstufungen und Eingruppierungen. Alfred Adler, C.G. Jung und Paracelsus selbst erkennen alle, dass eine Persönlichkeit immer im Zusammenhang mit ihrer Seele zu verstehen ist.

Hochsensibilität ist eine angeborene Anlage, die die Person mit einer anderen Wahrnehmung ausstattet: Informationen werden schneller, intensiver und differenzierter verarbeitet. HSP werden oft als anders, empfindsam, feinfühlig, zart besaitet, feinnervig und hochsensitiv beschrieben. Das „Anderssein“ ist nicht besser oder schlechter als „Normalsein“.

15-20 % der Menschen sind hochsensibel Hochsensibilität – was ist das?

Unser Gehirn nimmt Sinneswahrnehmungen auf und verarbeitet sie. Hochsensible reagieren auf solche Reize stärker als der Populationsdurchschnitt. Die Überstimulation wird als höhere Empfindsamkeit durch eine besondere Konstitution der Reize verarbeitenden neuronalen Systeme (Sensory Processing Sensitivity) erklärt. So können HSP Stimulati-

onsgrade wahrnehmen, die anderen Personen gar nicht auffallen. Das bezieht sich auf feine Geräuschunterschiede, visuelle Eindrücke, körperliche Empfindungen, auch auf Schmerzen. Die Sinne einer HSP sind nicht „besser“ ausgeprägt als bei einer Nicht-HSP, es liegt vielmehr an der Informationsverarbeitung. HSP denken auch mehr über Vergangenes und Zukünftiges nach, haben oft den 6. Sinn, eine sehr gute Intuition, reagieren empfindlicher auf Stimulanzien (Koffein, Medikamente etc.).

Hoch sensible Personen unterscheiden sich in verschiedene Typen und können vielfältige Ausprägungen haben, z. B. können sie zurückhaltend, ruhig und zufrieden mit einem einfachen Leben sein, oder sie sind wissbegierig, unerschrocken und sehr weltoffen. Jeder Sinneseindruck kann von ihnen stärker und damit detaillierter wahrgenommen werden.

Bedeutende Namen Hochsensibilität hat in den letzten Jahren einige Betroffene sowie Autoren ermutigt, sich eingehend mit diesem Persönlichkeitsthema zu befassen.

Elaine N. Aron hat in langjähriger Forschungsarbeit festgestellt, dass die Psychologie zwar

über HSP Bescheid weiß, jedoch dieses komplexe Thema noch nicht wirklich begriffen hat. Aron ist zu der Erkenntnis gekommen, dass C. G. Jung (selbst HSP!) sich am ehesten dieses Themas annahm und zum Verständnis dieses Wesenszugs beiträgt. Sie hat in den 90er Jahren Jungs Erkenntnisse über feinnervige Menschen detaillierter, grundlegender und verständlicher erforscht als jeder andere und viele Bücher zu diesem Thema geschrieben, u. a. „Sind Sie hochsensibel? – Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“.

Georg Johann Parlow hat einen ausgereiften Selbsttest entwickelt und ein großes Netzwerk in Europa aufgebaut. Er weist auf die Wahrnehmungen, Bedürfnisse, Begabung, aber auch die Schwächen von HSP hin. Sehr empfehlenswert ist sein Buch „Zart besaitet – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für Hoch Sensible Menschen“.

Birgit Trappmann-Korr bringt in ihrem Werk „Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal“ alle wichtigen Aspekte von HSP in einen verständlichen Zusammenhang und liefert dazu einen ausführlichen Fragebogen für Kinder und Erwachsene.

Dr. Marianne Skarics beleuchtet speziell die berufliche Seite der Hochsensibilität. Ihre Erkenntnis ist, dass HSP Sinn und Stimmigkeit innerhalb ihrer Berufung brauchen. (Buch: „Sensibel Kompetent – Zart besaitet und erfolgreich im Beruf“)

Andrea Brackmann stellt in ihrer Arbeit „Jenseits der Norm – Hochbegabt und hochsensibel“ fest, dass Hochsensibilität mit Hochbegabung oftmals einhergeht.

Besonderheiten von HSP

Die wichtigsten ausgeprägten Eigenschaften von HSP sind:

- tiefere Verarbeitung aller Eindrücke
- intensiveres Wahrnehmen von Geräuschen, optischen Eindrücken, Sinneseindrücken
- differenziertes und reichhaltiges Innenleben (nuancierte Wahrnehmung)
- Empathie und ausgeprägte Intuition
- gesteigerte Beobachtungsfähigkeit
- Kreativität
- Gewissenhaftigkeit und Gerechtigkeitsinn
- Fairness
- gesteigerte Zuverlässigkeit
- Ehrlichkeit und Loyalität
- tiefe Selbstreflexion
- angeborene Hilfsbereitschaft

- starkes Harmoniebedürfnis
- gute Fähigkeit zum Zuhören
- Lernfähigkeit bis ins hohe Alter (ohne sich des Lernvorgangs bewusst zu sein)
- Stütze und Hilfe für andere aufgrund Entfaltung ungeahnter Potenziale in extremen Belastungssituationen
- Neigung zu Überstimulation

Behandlung von HSP Hoch sensible Personen reagieren schneller auf Reize und sind schneller überstimuliert. Diese Überstimulierung führt zu Stress, das Steroidhormon Cortisol wird ausgeschüttet. Die Nerven von HSP sind mehr oder weniger ständig erregt, eine dauerhafte Angespanntheit macht sich breit.

Eine gezielte Stressdiagnostik kann für HSP die psychobiologisch fundierte Diagnostik darstellen: Stresshormone und Neurotransmitter werden analysiert und gemessen. Ein erhöhter Cortisolspiegel zeigt z. B. an, dass HSP wahrhaft unter Anspannung sind und wirklich eine andere Empfindsam- und Feinnervigkeit besitzen.

In der Beratung finden vor allem die Fragebögen von Elaine N. Aron und Georg Parlow Verwendung, mit denen es zu eruieren gilt, ob bei der HSP auch Stressverhalten, Burnout-Gefahr, ADHS, Parentifizierung oder Suchtverhalten vorliegen.

Wie reagieren andere Menschen auf HSP? „Du hast Schwierigkeiten, Reize zu verarbeiten“, ist ein typischer Satz, mit dem HSP in die Schublade gesteckt werden, die sie prägen und daran glauben lässt, dass sie nicht normal sind. Auch Sätze wie „Mit dir stimmt was nicht“, „Stell dich nicht so an“, „Sei doch nicht so schreckhaft“ kommen häufig vor.

Leider gibt es sogar in der psychologischen Forschung eine Voreingenommenheit gegenüber HSP, dort werden sie für weniger glücklich, mental beeinträchtigt und unkreativ gehalten. Zudem werden ihnen oft Dünkel, Überheblichkeit, Faulheit, Inkompetenz und andere Charaktermängel unterstellt. Dies liegt darin begründet, dass in unserer Gesellschaft hohe Empfindsamkeit mit geringerer Belastbarkeit gleichgesetzt wird. Bedachtsamkeit und Stimmungsschwankungen werden als „nicht normal“ empfunden und im Allgemeinen mit schwach und nicht leistungsfähig assoziiert.

In Japan, Schweden und China z. B. werden HSP deutlich mehr wertgeschätzt, weil dort Feinfühligkeit als Fähigkeit gilt.



„Wer in den Spiegel des Wassers blickt, sieht allerdings zunächst sein eigenes Bild.

Wer zu sich selber geht, riskiert die Begegnung mit sich selbst.

Der Spiegel schmeichelt nicht,

er zeigt getreu, was in ihn hineinschaut,

nämlich jenes Gesicht,

das wir der Welt nie zeigen,

weil wir es durch die Persona,

die Maske des Schauspielers, verhüllen.

Der Spiegel aber liegt hinter der Maske

und zeigt das wahre Gesicht!“

(C. G. Jung)

© Netfairs - Fotolia.com