

Hochsensibilität - Was ist das?

Jeder Mensch nimmt Informationen aus seiner Umwelt auf und verarbeitet sie. Bei fast allen Menschen wird ein Großteil der Informationen jedoch aus der Wahrnehmung herausgefiltert.

Wir merken dies zum Beispiel, wenn wir uns an ein Geräusch gewöhnt haben: Wer an einer Straße wohnt, deren Lärm hörbar ist, aber nicht besonders belästigt, wird diese Geräusche nach einer gewissen Zeit nicht mehr wahrnehmen, obgleich sie objektiv nach wie vor vorhanden und hörbar sind. Kommen Gäste zu Besuch, die die AnwohnerInnen auf den Verkehrslärm aufmerksam machen, nehmen sie ihn plötzlich – wengleich ohne Überraschung – für einige Zeit wieder wahr, bis sie schnell in die alte Gewohnheit verfallen und den Verkehrslärm aus ihrer Wahrnehmung ausblenden. Der „Gesang“ der Straße wird aus der Wahrnehmung herausgefiltert.

Dieser **Filter** ist bei hochsensiblen Menschen aufgrund neurologischer Besonderheiten weniger stark ausgeprägt als bei nichthochsensiblen Menschen. Hochsensible **nehmen viel mehr Informationen auf**, sowohl von ihrer Umwelt als auch von sich selbst. Sie nehmen feine Einzelheiten in einem größeren Spektrum wahr.

Was genau Hochsensible allerdings im Einzelfall intensiver wahrnehmen, ist unterschiedlich, auch weil sich die Wahrnehmung auf das Innere und das Äußere erstreckt. Manche HSP (= Highly Sensitive Person) nehmen z. B. Gerüche, optische und akustische Eindrücke intensiver oder facettenreicher wahr, andere bemerken beispielsweise feine Nuancen in zwischenmenschlichen Beziehungen, können manchmal gar fühlen, ob eine Person lügt.

Was hat dies für Konsequenzen?

Hochsensibilität hat Vorteile und Nachteile. Da Letztere in der modernen Gesellschaft Hochsensiblen das Leben sehr erschweren können, werden sie in Diskussionen und in der Literatur intensiv behandelt. Verstehen kann man ihre Ursachen nur, wenn man sich die Folgen der intensiveren Wahrnehmung vergegenwärtigt.

Wahrnehmung ist anstrengend. Wer einige Stunden in der Oper saß, wird zu Hause nicht gleich eine CD in die Stereoanlage einlegen und Musik hören. Wer 90 Minuten konzentriert einem Vortrag gelauscht hat, braucht eine Pause. So schön die Disko auch sein mag – irgendwann wird einem die Musik zu viel, und man möchte nach Hause.

Weil Wahrnehmung anstrengend ist, haben Menschen nur begrenzte Aufnahmekapazitäten. Aus diesem Grund gibt es Pausen zwischen den Schulstunden, werden Theaterstücke nicht gerne ohne Unterbrechung gespielt und bei Spielfilmen mit Überlänge Pausen eingelegt. So schön eine Erfahrung auch ist – irgendwann ist es genug, wir brauchen eine Auszeit.

Jeder Mensch braucht nach Wahrnehmung Pausen zur Verarbeitung, auch zur Erholung der Nerven. Man kann die Aufnahme von Information nur eine bestimmte Zeit lang ertragen, dann wird es einem zuviel. Man könnte auch sagen: Nur ein gewisses Quantum an Information kann am Stück aufgenommen werden, dann sind die inneren Speicher voll und die Akkus leer.

Wenn Hochsensible nun permanent wesentlich mehr Informationen aufnehmen als normal sensible Menschen, so liegt es in der Natur der Sache, dass bei ihnen die Speicher schneller voll und die Akkus schneller leer sind. Die hohe Anzahl an Informationen, die sie aufnehmen, will verarbeitet („verdaut“) werden. Ihre Nerven brauchen nach Zeiten der intensiven Stimulierung früher eine Phase der Regeneration.

Aufnahmekapazitäten bestimmen allerdings nicht nur die Dauer der erträglichen Wahrnehmung von Informationen, auch begrenzen sie Umfang und Intensität an Information, die zur selben Zeit, sprich in einem Moment, aufgenommen werden kann.

Werden uns zu viele Bilder in zu hektischer Abfolge gezeigt, wird uns unwohl, wir wünschen uns ein langsames Tempo. Viele Menschen fühlen sich belastet, wenn zu viele Personen gleichzeitig auf sie einreden.

Auch hier stoßen Hochsensible früher an ihre Grenzen: Da die Intensität ihrer Informationsaufnahme höher ist als bei anderen Menschen, geraten sie schneller an ihre „Schmerzgrenze“. Der Ausdruck passt in der Tat: Überstimulation kann Schmerzen verursachen. Bei HSP sind schneller Leitungen überlastet – der Körper wehrt sich.

Infolge dieser Begrenzungen sind Hochsensible, von außen betrachtet, scheinbar weniger belastbar – laute Musik, der andere ohne Probleme zuhören können, führt bei ihnen zu Unwohlsein, gar zu Schmerzen. Gruppen von Menschen, z. B. große Partys mit breiter Geräuschkulisse, eng aneinanderstehenden Menschen und vielen Gerüchen in der Luft, die für normale Menschen keine besondere Herausforderung darstellen, bedeuten für Hochsensible häufig eine unerträgliche Überlastung an Informationszufluss. Wenn sie sich aus solchen Situationen zurückziehen, wird das häufig als Ungeelligkeit, Snobismus, elitäres Empfinden oder Unhöflichkeit interpretiert. In Wirklichkeit ist es Flucht – Flucht vor der Überreizung, die das Nervensystem der HSP an die Grenze der Überlastung bringt.

Als der Verfasser z. B. während seiner Studienzeit Freunde besuchte, die im Hintergrund Musik laufen ließen, so konnten diese sich dabei stundenlang unterhalten. Der Autor konnte es nicht – je nach Lautstärke musste er sich früher als die anderen verabschieden. Und auch schon während des Beisammenseins hatte er für die Geselligkeit den Preis gezahlt, dass er sich nicht wirklich vollständig wohlfühlte – er war stets durch Überstimulation nervlich angespannt gewesen.

Die nicht-hochsensiblen Freunde hatten dafür wenig Verständnis. Sie konnten nicht nachempfinden, was ihn an der Musik störte.

So individuell die Wahrnehmungsunterschiede bei HSP sind, so unterschiedlich sind auch die Ereignisse, die Überstimulierung hervorrufen. Manche HSP kann laute Musik lange Zeit problemlos hören, wird aber durch eine leichte, für andere Menschen kaum fühlbare Verstimmung der Lebenspartnerin oder des Lebenspartners, der/des Vorgesetzten in eine tiefe Krise gestürzt.

Verhalten sich Hochsensible konsequent, werden sie also Situationen meiden, in denen sie mit Reizen, die zu Überstimulation führen konfrontiert werden. Dazu zählen insbesondere Orte mit lauter Musik und vielen Menschen; das kann aber, wie gesagt, individuell ganz unterschiedlich sein. Auch werden Hochsensible eine Tendenz aufweisen, sich zurückzuziehen, teilweise ein EigenbrötlerInnendasein führen, um Zeit und Muße zu haben, die vielen Informationen zu verarbeiten.

Ist das nicht schrecklich?

HSP, die um ihre Veranlagung noch nicht wissen, glauben sehr häufig, mit ihnen sei etwas nicht in Ordnung, sie seien krank und behandlungsbedürftig. Der äußere Eindruck scheint dies auch zu bestätigen: Alle anderen können Dinge tun, die für HSP unerträglich sind. Im Glauben, die eigene Andersartigkeit sei etwas Pathologisches, versuchen sie, dagegen anzukämpfen, was in neue Teufelskreise bis hin zu Selbsthass führen kann.

Wissen HSP jedoch um ihre Besonderheit, können sie ihre Sensibilität häufig genießen, ja sogar nutzen. Wenn viel mehr Informationen verarbeitet werden müssen, führt dies automatisch zu mehr Verarbeitung. Das klingt banal, hat aber zur Folge, dass viele Hochsensible ständig mit Informationsverarbeitung, sprich Analyse ihrer Eindrücke, beschäftigt sind. Ihre entsprechenden Fähigkeiten sind hochtrainiert, und so vielschichtig und facettenreich ihre Wahrnehmung ist, so vielschichtig und facettenreich sind ihre **Interpretationen der Welt**. HSP hüten sich vor verfälschend einfachen Denkmustern und kommen in ihrem Verständnis der Welt der überaus komplizierten und komplexen Realität weitaus näher als Nicht-HSP.

Breiten Raum in ihrem Bewusstsein nimmt die **Reflexion** ein, sowohl über die äußere Welt als auch über sich selbst. Sogar vor dem Denken als Phänomen macht ihr Nachdenken nicht halt. Teilweise erschließen innere Dialoge auf verschiedenen und miteinander verknüpften Meta-Ebenen einen hochdifferenzierten Zugang zur Welt, der Stellung des Ich darin und zur Metaphysik.

Dies klingt vielleicht überheblich und abgehoben. Doch es stürzt in elementare Krisen, wenn z. B. aufgrund der erbarmungslosen Selbstreflexion die eigene Existenz plötzlich in Rechtfertigungsnöte gerät. Die Infragestellung von als selbstverständlich erachteten Fundamenten des (eigenen) Daseins kann an Abgründe führen; Depressionserscheinungen sind für manche HSP ein bekannter Gefährte.

Doch hat man die Talsohle durchschritten und für sich selbst ein philosophisches System entwickelt, das der uneingeschränkten Reflexion standhält, so ist diese geistige Grundlage des Lebens stabiler als vieles andere, was diese Welt an Ideologien und Dogmen anbietet.

Diese Komplexität des Innenlebens wird von vielen HSP als Reichtum bezeichnet. Ihr intensives Erleben selbst von Kleinigkeiten des Alltags gibt dem Dasein eine Qualität, die dazu führt, dass man trotz der Nachteile im Umgang mit den Mitmenschen auf die Veranlagung nicht mehr verzichten möchte. Auch hier gibt es selbstverständlich abweichende Aussagen, doch scheint die Mehrheit der HSP das Gesagte zumindest mit Vorbehalten unterstützen zu können.

Im Umgang mit der Welt kann dies allerdings zu neuem Schmerz führen. Die intensive Reflexion mit hoher Differenzierung führt zu **Vorsicht und Zurückhaltung** im Urteil: Die These kann in der Regel genauso verfochten werden wie die Antithese.

Zu Traurigkeit und Verzweiflung kann führen, dass sich diese Vorsicht bei den Mitmenschen nicht findet. Abstoßend wirken emotional aufgeladene Vehemenz und Überzeugungen, welche aus der Sicht der Hochsensiblen nicht gründlich geprüft und hinterfragt wurden. Alles ist doch so kompliziert, und die Mitmenschen scheinen dies nicht zu verstehen, sondern eindimensional und oberflächlich zu denken, nicht hinter die Kulissen zu blicken, kein Verständnis zu haben dafür, dass zurückhaltende Differenzierung dem oberflächlichen Draufgängertum überlegen ist.

Eine gewisse **Vereinsamung** des hochsensiblen Geistes kann die Folge sein. Sie verstärkt, was durch den Fluchtinstinkt vor der Überstimulation ohnehin Tendenz des Strebens ist.

Hochsensible – geschätzt 15-20% der Gesamtbevölkerung – trösten sich in ihrer Literatur und ihren Internet-Foren mit **lange vergangenen Zeiten**, in denen ihresgleichen einflussreiche und geschätzte Positionen in der Gesellschaft – z.B. Berater an den Höfen der Könige, Priester – innegehabt hätten. Die moderne Gesellschaft, so beklagen sie, sei jedoch der Hochsensibilität feindlich gegenüber eingestellt. In der modernen Zeit zählten Kraft, Stärke und Schnelligkeit. Nachdenklichkeit, Reflexion und langsames Handeln seien heutzutage ein Zeichen von Schwäche. Dementsprechend würden Hochsensible allmählich aus ihren klassischen Berufen verdrängt und fänden Nischen nur in den letzten Bereichen, die man spontan mit Hochsensibilität assoziiert, beispielsweise Psychotherapie.

In der Tat täuscht hier die Intuition nicht: **Intimität** schätzen viele Hochsensible sehr; sie werden häufig als gute ZuhörerInnen geschätzt, da sie ein feines Gespür für Stimmungen und subtile Botschaften haben und das Vermögen ausstrahlen, mit Verletzlichkeit behutsam umzugehen. Für Hochsensible ist eine Intimität, die Sanftmütigkeit und Rücksichtnahme mit sich bringt, die Art des Umgangs, die sie sich für die ganze Gesellschaft erhoffen. Gerade mit Personen, die Schicksalsschläge hinter sich haben, die Spuren hinterließen, „stimmt die Chemie“ – da solche Menschen nach ihren Erlebnissen im Angesicht von Abgründen auch zu tieferer Reflexion und größerer Behutsamkeit neigen.

Betont wird, dass Hochsensible ebenso wie geringer Sensible jeweils wichtige Aufgaben in der Gesellschaft erfüllten, dass mithin eine Gesellschaft, die die Hochsensiblen an den Rand dränge, irgendwann einen Preis dafür werde zahlen müssen.

Dies erscheint insbesondere plausibel, wenn man sich die Fähigkeit mancher HSP vor Augen führt, scheinbar **in die Zukunft blicken** zu können: Was wie Wahrsagerei aussieht, ist in Wirklichkeit das teilweise unbewusste Erkennen hochkomplexer Kausalketten und übergeordneter Zusammenhänge, das Prognosen erlaubt, die bei Nicht-HSP Staunen hervorrufen können. HSP erkennen die Konsequenzen des Handelns schon im Voraus und neigen infolgedessen zu angemessener Vorsicht.

Hochsensibilität kann aufgrund der hohen nervlichen Aktivität ferner zu besonderen **Begabungen** führen. Viele HSP sind außergewöhnlich kreativ; andere sind durch Schnelligkeit, Geistesgegenwart und fast pedantische Genauigkeit in ihrem Beruf überaus leistungsfähig.

Wie überlebt man trotz der Probleme in dieser Gesellschaft?

Wie dargestellt, gibt es genug Gründe, an der modernen Zeit zu leiden. Verweigert man sich nicht der modernen Lebensweise, lebt man oft in nervlicher Überstimulation, was zu Angstzuständen und Depression führen kann. Die Rationalisierungen der Angst sind mannigfaltig, z. B. unbegründete Sorgen in Bezug auf die soziale Stellung oder Hypochondrie. Verweigert man sich der modernen Lebensweise, drängt sich z. B. das Gefühl auf, etwas zu verpassen. Man gerät in die Gefahr der sozialen Isolation und sieht sich im schlimmsten Fall der Verachtung seiner Mitmenschen ausgesetzt, die die Rückzugsbestrebungen als Ausdruck von Überheblichkeit oder gar (krankhafter) Absonderlichkeit werten.

Sehr ausführlich werden in der Literatur von und für Hochsensible angesichts der vielen Probleme Strategien und Taktiken dargestellt, wie man seine besonderen Bedürfnisse mit der Realität der heutigen Zeit einigermaßen in Einklang bringen kann. Grundsätzlich, soviel kann hier zusammenfassend gesagt werden, geht es darum, sich der eigenen Besonderheit bewusst zu sein, und sie immer ein bisschen mitzubedenken, wenn man alltägliche Entscheidungen darüber trifft, was man tut und wie man lebt.

Bin ich nun hochsensibel?

Man kann sich für Hochsensibilität ‚nichts kaufen‘. Der Terminus kann aber helfen, dass ein Betroffener/eine Betroffene das Leben etwas mehr der Veranlagung entsprechend gestaltet. Infolgedessen sei schlicht gesagt, dass wer mit ‚Hochsensibilität‘ etwas anfangen kann, wem der Begriff etwas sagt, im eigenen Interesse weiterforschen sollte.