

# Hochsensibel

## ...oder einfach nur kompliziert?

von Sonja Münzker-Pötzlberger



Es begann ganz harmlos. Gegen Ende einer Fachveranstaltung kam eine Teilnehmerin – nennen wir sie Lena – zu mir und bat um ein Gespräch. Sie hätte eine Frage zu einem Ernährungsthema, ob wir das eventuell gleich hier kurz besprechen könnten. Wir setzten uns gegenüber – und während sie ihre Fragen innerlich formulierte, hatte ich Zeit sie zu betrachten. Eine gutaussehende, gepflegte und sinnliche Frau mittleren Alters mit schöner, weiblicher Figur saß mir gegenüber und rang sichtlich um die richtigen Worte.

„Was ist denn das momentan wichtigste Thema für Sie?“, versuchte ich ihr

auf die Sprünge zu helfen. *„Ich möchte abnehmen“* schoss es aus ihr heraus. *„Aber ich versuche das schon so lange und es klappt einfach nicht. Und überhaupt bin ich viel zu empfindlich und nicht belastbar. Oft wird mir einfach alles zu laut und zu viel. Normale Familientreffen zum Beispiel: jeder will etwas, alle reden durcheinander – furchtbar. Manchmal halte ich das Ticken der Uhr nicht aus, und gestern wurde es mir beim Heurigen zu viel – ich bin einfach in den Weingarten gelaufen, um ein bisschen Ruhe zu bekommen. Mein Mann hat von dieser Geziertheit schon die Nase voll. Gestern sagte er wieder, ich sei ganz schön empfindlich*

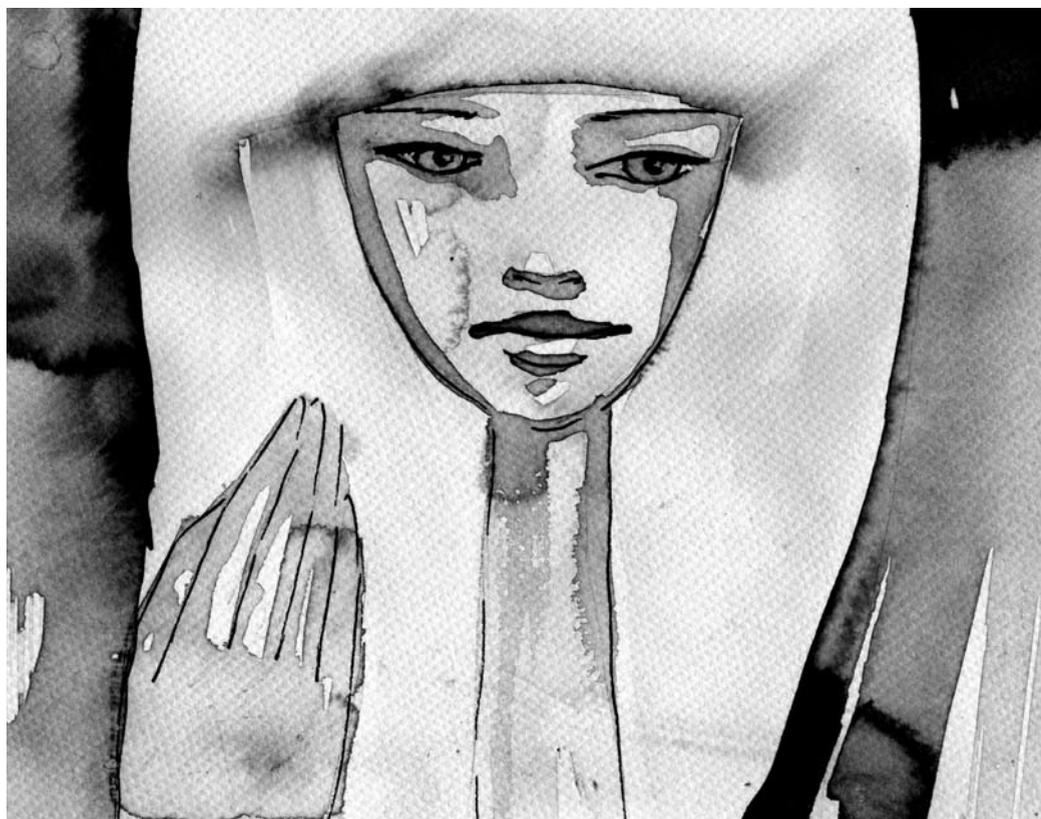
*und kompliziert, dass müsste einmal jemand mit mir aushalten...“*

An dieser Stelle legte ich meinen Notizblock zur Seite und ließ Lena einfach weiterreden. Abnehmen war gar kein Thema mehr. Wir unterhielten uns einfach über ihr sehr energiezehrendes Leben. Sie klang sehr verzweifelt und wusste nicht mehr weiter. Kein Wunder. Offenbar war Lena eine „HSP“ (Highly Sensitive Person) – ein hochsensibler Mensch. Das heißt, sie ist weder zickig, noch kompliziert, komisch oder neurotisch. Sie ist einfach nur eine sehr empfindsame Frau, die ihre Bedürfnisse zugunsten unserer lauten und reizgefluteten Welt zurückstellt und sich anpasst – mit dem unberechtigten Gefühl, selbst nicht in Ordnung zu sein. Und sie wusste gar nicht, wie gut ich das selber kannte. Hatte ich doch selbst 30 Jahre meines Lebens damit verbracht, mich zu wundern, wieso ich im Vergleich zu anderen Menschen so „verdammte empfindlich und mimosenhaft“ bin.

### (Zu) Starke Gefühle

Der Begriff HSP wurde erstmals von der amerikanischen Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin Dr. Elaine N. Aron geprägt. Sie gilt als Pionierin auf diesem Gebiet, begann sie doch in den 90er-Jahren, die menschliche „Überempfindsamkeit“ erstmals wissenschaftlich zu untersuchen. Zwar beschäftigte sich bereits vorher der russische Mediziner Ivan Pawlow damit, auch C.G. Jung beschrieb in den 20er-Jahren dieses Thema, und der Schweizer Facharzt für Psychiatrie und Psy-

chotherapie Samuel Pfeifer entdeckte dieses Phänomen ebenfalls im Rahmen seiner Forschungsarbeit. Aber erst die Forschungen von Elaine Aron haben dieses spannende, psychologische Profil vervollständigt. Durch neurologische Untersuchungen konnte sie nämlich beweisen, dass bestimmte Gehirnregionen bei manchen Menschen stärker und schneller auf äußere Reize reagieren. Heute gibt es bereits ein reichhaltiges empirisches Wissen über dieses Phänomen – aber noch immer keine neurowissenschaftlich anerkannte Definition der Ursache. Man vermutet allerdings, dass es daran liegt, dass jene Gehirn- teile, welche für die natürliche „Däm- mung“ eingehender Reize zuständig sind, weniger stark ausgebildet sind. Der „Filter“, der Normal-Sensible vor Reizüberflutung schützt, fehlt also, wo- durch die Differenzierung äußerer Stimuli schwierig wird. Oft werden viele (alle?) Reize als gleichwertig eingestuft.



### Segen oder Fluch?

Vereinfacht gesagt: Hochsensibilität stattet die betroffenen Personen mit der Fähigkeit aus, Informationen schneller, intensiver und gleichzeitig wahrzunehmen und zu verarbeiten. In der Theorie klingt das toll, fast wie ein gut aufgesetzter Computer. Aber in der Praxis kann es extrem herausfordernd und anstrengend sein.

Hochempfindliche Menschen werden oft als *empfindsam*, *hochsensitiv*, *empathisch*, *empfindsam*, aber auch als *zart besaitet*, *kompliziert*, *zu empfindlich*, *nicht belastbar* oder *mimosenhaft* beschrieben. Die Wissenschaft spricht von ca. 15-20 Prozent aller Menschen – das heißt, jeder Fünfte, dem wir begegnen, könnte hochsensibel sein. Männer und Frauen scheinen gleichermaßen betroffen. Wobei es für HSP-Männer meist eine noch größere Herausforderung ist, sich in unserer klar leistungsorientierten Welt offen zu einer hohen Empfindsamkeit und Sensibilität zu bekennen und diese auch zu leben. Nicht nur einmal habe ich erlebt, dass ein bekennender hochsensibler Mann als „unmännlich“, „Weichei“ oder „Warmduscher“ bezeichnet wurde.

### Wahrnehmungs-Flash

Aufgrund ihrer neurologischen Besonderheit haben Hochsensible eine andere Wahrnehmung. Sie erleben Farben, Gerüche, Licht und Geräusche besonders stark und können zum Beispiel subtile Abweichungen in Farbe, Schattierung, Design oder in Tönen erkennen – weshalb man bei HSP auch oft eine ausgeprägte künstlerische oder musische Begabung findet. Es hat aber auch eine Kehrseite:

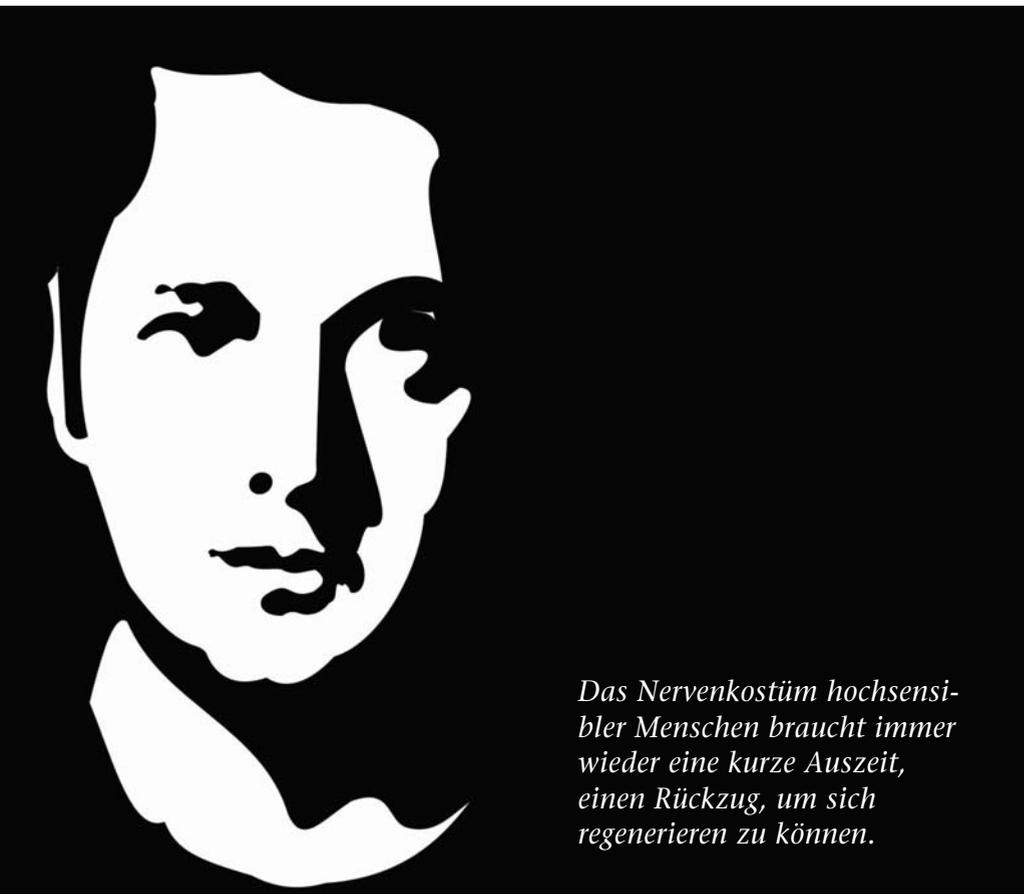
In unserer bunten, lauten und geräuschvollen Welt sind wir ständig umgeben von Farben, Formen und Gerüchen, vom Klingeln und Surren von Handy, PC, Laptop oder iPad. Die Scanner-Kassen im Supermarkt etwa, die permanent jedes Produkt mit einem Summen bestätigen, können bei Kunden mit HSP-Feinwahrnehmung massive Stresssymptome auslösen. Großraumbüros, überfüllte U-Bahnen und Züge, Massen-Veranstaltungen oder dauernde Radio-Berieselung im Büro... all das ist für Hochsensible eine alltägliche, nervenzehrende Herausforderung. Der nötige Stopp an einer Tankstelle kann mit einer betäubenden Überdosis von Benzin-Gerüchen konfrontieren. Der

*Hochsensiblen fehlt der Filter, der Normal-Sensible vor Reizüberflutung schützt. Weil viele Reize als gleichwertig eingestuft werden, wird die Differenzierung äußerer Stimuli schwierig.*

Presslufthammer auf der Straße oder ein vorbeifahrendes Motorrad sind beinahe schmerzhaftes Geräusche. Und wenn während einer Unterhaltung auf der Straße ein Einsatzwagen mit Sirene vorbeifährt, dann ist derjenige, der das Gespräch mit gemarterter Mimik kurz unterbricht, ziemlich sicher eine HSP.

### Begabungen

Hochsensibilität drückt sich oft auch im zwischenmenschlichen Bereich aus. HSP können sehr empfindsam und genau zuhören, und viele schätzen ihre mitfühlenden und empathischen Eigenschaften. Beobachtet und dokumentiert wurde auch ein ausgeprägtes Wertebewusstsein: 80 Prozent der Hochsensiblen bezeichnen sich selbst als äußerst



*Das Nervenkostüm hochsensibler Menschen braucht immer wieder eine kurze Auszeit, einen Rückzug, um sich regenerieren zu können.*

gewissenhaft, mit einer ausgeprägten Neigung zur Fehlerfreiheit und Perfektion – für nahestehende Mitmenschen sicherlich auch eine Herausforderung, denn mit ihrem Gerechtigkeitswahn und ihrem Harmoniebedürfnis können sie einem manchmal gehörig auf die Nerven gehen.

Die Vorstellungskraft hochsensibler Personen ist sehr lebendig und bildhaft, beinahe kindlich. Sie werden gerne um ihre Meinung gefragt, denn häufig raten sie intuitiv das „Richtige“. Und ihre starke Neigung zur tiefen Reflexion und zum Nachdenken machen HSP zu wunderbaren Gesprächspartnern. Philosophische Gespräche mit einer feinen wertschätzenden Haltung bis tief in die Nacht hinein sind zwischen Hochsensiblen keine Seltenheit.

Eine weitere Begabung solcher Menschen ist, dass sie sehr gut mit Extremsituationen umgehen können. Man könnte zwar meinen, dass sie dadurch eher überstimuliert und überfordert sind – aber das Gegenteil ist der Fall:

Mit ihrem „Siebten Sinn“ und ihrer unglaublichen Beobachtungsgabe erkennen sie in Krisensituationen oft blitz-

schnell, was zu tun ist. Sind mehrere HSP anwesend, bilden sich ganz natürliche Krisenhilfe-Pools. Keine autoritäre Kommandobrücke, sondern Menschen, die Hand in Hand, ohne viel zu sprechen, das Wesentliche erledigen – und die dann schlussendlich, wenn die professionellen Helfer wie Sanitäter, Feuerwehr oder Polizei ankommen, die Bühne still und leise (und erleichtert) wieder verlassen.

### Partnerschaft

Wie geht man damit um, wenn man mit einer hochsensiblen Person im Alltag zusammenlebt? Man kann sich zualtererst mal darüber freuen. Denn gerade in einer Partnerschaft mit HSP gibt es viel Raum für Reflektion, Beziehungsarbeit, Aufspüren von Ungereimtheiten, Kreativität, Sinnlichkeit und schöne emotionale Momente.

Hochsensible berichten oft, wie wunderbar tief und innig sie die Liebe erleben. Sie nehmen die feinen Nuancen der zwischenmenschlichen Beziehung viel stärker und intensiver wahr, und zwischenmenschliche Feinheiten haben für sie eine hohe Bedeutung. Darüber

wollen sie in der Beziehung auch reden und sich austauschen – was den „normal sensiblen“ Partner ziemlich überfordern und überstrapazieren kann. Da er diese Tiefe und Innigkeit weniger stark wahrnimmt, erscheint es ihm oft als übertriebene und überflüssige Gewichtung, mit der er Probleme hat. Solltest du in dieser Situation sein, bedenke bitte, dass dein hochsensibler Partner manches wahrscheinlich völlig anders wahrnimmt als du. Und vielleicht gelingt es dir, dies auch als Bereicherung oder sogar als „Frühwarnsystem“ für eure Beziehung zu sehen. Umgekehrt sollten sich HSP auch in die Rolle des normal-sensitiven Partners versetzen und ihn manchmal bewusst „verschonen“. Es muss ja nicht immer alles besprochen und durchgekaut werden. Viele Hochsensible suchen auch Freundschaften und Kontakte mit anderen sensitiven Menschen, um den normal-sensiblen Partner ein wenig zu entlasten.

### Selbst-Fürsorge

Hochsensible neigen auch dazu, im Sinne der Gemeinsamkeit mit Normal-Sensitiven (sei es in der Partnerschaft, im Arbeitsleben oder in anderen Gruppen) mithalten zu wollen. Sie bemühen sich, die Belastungen durch dröhnende Musik, laute Unterhaltung, Treffen in überfüllten Lokalen oder auch pausenlose Meetings herunterzuspielen oder zu unterdrücken – was ziemlichen Stress und letztendlich auch krank machen kann. Ganz wesentlich und unabdingbar ist es daher, sich immer wieder Freiräume zu schaffen, um die alltägliche Reizflutung zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. HSP sind weniger belastbar als ihre Mitmenschen und reagieren rascher auf Umweltreize. Ihr Nervenkostüm braucht immer wieder eine kurze Auszeit, einen kurzen Rückzug, um sich regenerieren zu können.

Da unsere „normale“ Welt, unsere Gesellschaft und unsere Umwelt auf Nicht-HSP ausgerichtet ist, müssen Hochsensible besonders auf ihr Nervenkostüm und auch auf ihre Ernährung achten. Aufgrund der Überempfindlichkeit ist es sicherlich auch kein Fehler, die Einnahme von Medikamenten und (scheinbar) nötige Impfungen nochmals zu über-



*In der Wissenschaft gilt Hochsensibilität – vor allem im sozialen, kognitiven und technischen Bereich – bereits als eine Form der Hochbegabung.*

denken und mit dem Arzt ihres Vertrauens zu besprechen.

### **Ich bin super!**

Viele HSP leiden unter ihrem „Anderssein“ oder schämen sich sogar dafür. Auch das kenne ich aus eigener Erfahrung. Dabei sind doch unsere Stärken und Fähigkeiten so unglaublich wichtig in der heutigen sozialarmen und konsumorientierten Zeit! Entgegen allen Widerständen – oder genau deswegen – sollten wir unsere Empathie wieder dort leben, wo sie wegrationalisiert wurde. Und der notwendige Rückzug aus der alltäglichen Reizüberflutung hat absolut nichts mit Agora- oder Soziophobie zu tun (wie manch wohlmeinende Normal-Sensible mangels besserem Wissen diagnostizieren), sondern

ausschließlich mit Selbstfürsorge. Meditation, Yoga und Single-Walks in der Natur sind herrliche Möglichkeiten, um sich selbst und die eigenen Grenzen wieder besser zu spüren. Dann weiß jede/r für sich selbst, wann es innerlich zu „vibrieren“ beginnt, und kann auch ausdrücken: Hier ist Stopp – für alle! Doch egal ob HSP oder nicht: wir alle sollten das Fühlen und Empfinden wieder mehr als aktiven Prozess gestalten. Impulse und Reize von außen müssen nicht etwas sein, das uns passiv geschieht und ungehindert auf uns einprasselt – wir können sie aktiv wahrnehmen und lenken, mit Konzentration und Achtsamkeit.

Und noch etwas: In der Wissenschaft gilt Hochsensibilität bereits als eine Form der Hochbegabung – im sozialen, kognitiven und technischen Bereich! Wir sollten dieses Wissen integrieren und eine solche Begabung nicht als Fluch, sondern als Schatz erkennen. Einen kollektiven Schatz, den es zu heben, zu verteidigen und zu behüten gilt – notfalls gegen den Rest der Welt!

## infos & literatur

### **Sonja Münzker-Pötzlberger**

geb. 1968, ist diplomierte Ernährungstrainerin, Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Astrologin und Lebens- und Sozialberaterin i.A und selbst bekennende HSP. Nach vielen Jahren in lei-



tender Funktion in der schnelllebigen Kommunikationsbranche gestand sie sich vor einigen Jahren endlich den langersehnten Weg in den Gesundheitsbereich zu. Heute betreut und begleitet sie in eigener Praxis in Wien-Döbling gestresste Menschen bei Umstellungs- und Veränderungsprozessen, schwerpunktmäßig im Bereich Ernährung und der alltäglichen Stressbewältigung. Die zweifache Mutter lebt und arbeitet mit ihrem (HSP-)Mann am grünen Stadtrand von Wien. Ihre besonderen Herzenthemata sind der Tierschutz, in welchem sie sich aktiv engagiert, und der umsichtige, sparsame Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten.

Kontakt: [www.anti-stress-ernaehrung.at](http://www.anti-stress-ernaehrung.at)

### **Weiterlesen:**

#### • **Sind Sie hochsensibel?**

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen  
von Elaine N. Aron (mvg Verlag, 2005)

#### • **Zartbesaitet.**

Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen  
von Georg Parlow (Festland Verlag, 2006)

#### • **Wenn die Haut zu dünn ist.** Hochsensibilität - vom Manko zum Plus von Rolf Sellin (Kösel 2011)

### **HSP im Internet:**

#### • [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

Website von Dr. Elaine N. Aron, in Englisch

#### • [www.hochsensibilitaet-seminare.de](http://www.hochsensibilitaet-seminare.de)

incl. HSP-Test von Elaine N. Aron in Deutsch

#### • [www.zartbesaitet.net/info4.htm](http://www.zartbesaitet.net/info4.htm)

ausführlicher Test von Georg Parlow

#### • [www.treffpunkt-hochsensibilitaet.de](http://www.treffpunkt-hochsensibilitaet.de)

Internetforum Hochsensibilität

### **Video & Audio:**

#### • **3Sat Mediathek: Hochsensible sind mit**

zu vielen Reizen überfordert

<http://bit.ly/1xrBuPR>

#### • **WDR5: Hochsensibilität –**

Erkrankung oder Erfindung?

<http://bit.ly/1BWtUae>