

Hochsensibilität

„Wer Schmetterlinge lachen hört,
weiß auch, wie Wolken schmecken“

Bärbel Mechler / Carina Beeke

Auch in der modernen Wissenschaft kann das Phänomen „Hochsensibilität“ nicht leicht definiert werden, doch geht man davon aus, dass hochsensible Persönlichkeiten über drei wesentliche Eigenschaften verfügen, die sie von ihren Mitmenschen unterscheiden:

- Bestimmte Gehirnareale verarbeiten Sinneseindrücke deutlich aktiver. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit oder -begabung scheint in einem Maße gesteigert zu sein, so dass sie selbst Nuancen deutlicher empfinden.
- Die Wahrnehmungsfilter sind schwächer ausgeprägt, was dazu führt, dass sie mehr Eindrücke aufnehmen und diese intensiver verarbeiten.
- Das Nervensystem ist empfindlicher, feiner und hoch reagibel ausgestattet.

Menschen mit Hochsensibilität haben mit dieser „Sonderausstattung“ eine Art eingebauten Verstärker, der eine hohe sensorische und emotionale Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht. Dieser Komposition verdanken sie ihr reiches und intensives Innenleben mit allen besonderen Fähigkeiten der Rezeption. Doch die Medaille hat auch eine Kehrseite, denn die durch die Reizoffenheit entstehende stärkere Erregbarkeit führt damit leicht zu einer Überstimulation. So reagieren Betroffene auf starke Impulse sehr fein, was oft in eine Überforderung führen kann, da die Stimuli im Außen fast ohne Filter wie durch eine zu dünne Haut in sie hineinströmen: Laute Geräusche, starke Gerüche, grelles Licht usw. werden ihnen oft zu viel, und sie benötigen Rückzug, um sich selbst wieder fühlen zu können.

Ein problematisches Geschenk

Hochsensible Menschen sind ein ganz und gar wertvolles Potenzial für diese Welt. Wenn es ihnen gelingt, ihre Begabungen nicht als Einschränkungen, sondern als positive Besonderheit wahrzunehmen, die unbestritten eine große Bereicherung für ihre Mitmenschen darstellt, können sie ihre Einstellung zur Andersartigkeit ändern und versuchen, das Beste daraus zu machen.

Schließlich könnte die Welt Menschen mit ihren ganz besonderen Stärken gut gebrauchen. Wie viele außer diesen sehr feinfühligem Menschen sind noch bereit, andere Menschen zu schätzen, Rücksicht auf sie zu nehmen, ihnen die Freiheit zu lassen, so zu sein, wie sie sind? Der große chinesische Philosoph Konfuzius hätte sicherlich seine Freude an solchen Persönlichkeiten gehabt. Lautet doch eine



ihrem Gegenüber deshalb mitunter Unbehagen oder Unsicherheit auslösen können. Wer kennt nicht selbst solche Momente, wo die eigene Maske zu versagen scheint, und ein anderer, wie in einem aufgeschlagenen Buch, die verborgenen Gefühle besser erfassen und interpretieren kann als man selbst es vermag? Dabei will der Hochsensible aber nicht verurteilen oder Grenzen überschreiten. Ganz im Gegenteil. Er nimmt lediglich mit großer Selbstverständlichkeit sein Umfeld intuitiv wahr und kommuniziert dies in großer Offenheit.

So mag es dem einen oder anderen erscheinen, als ob Hochsensible mit einem anscheinend zusätzlichen Sinnesorgan ausgestattet sind, das die energetische Wahrnehmung des Unsichtbaren

ser und schneller zu begreifen als andere. Und genauso zuverlässig wissen sie um die Maskerade zur Schau getragener Rollen.

Die emotionale Landschaft - wie sich Hochsensible fühlen

Über diese außergewöhnlichen Fähigkeiten sollten Betroffene folglich sehr glücklich sein. Doch nur selten würdigen sie diese besondere Veranlagung und empfinden sie eher als Belastung. Dies hängt einerseits damit zusammen, dass unsere Gesellschaft das erforderliche Bewusstsein der Wertschätzung noch nicht entwickelt hat: Wir leben noch immer in einer Welt, in der die Lauten und Stärkeren zu gewinnen scheinen und in der Konkurrenzkämpfe geradezu erwünscht sind und erwartet werden.



In einem lauten Umfeld voller Konkurrenzkämpfe empfinden Hochsensible ihre Veranlagung oft als Belastung.

seiner bedeutendsten Weisheiten sinngemäß: „Der Edle verlangt alles von sich selbst, der Primitive stellt nur Forderungen an andere“.

Diese feinfühligsten Menschen agieren also auf sehr komplexen Ebenen, die anderen nicht ansatzweise zugänglich sind und bei

zu ertasten und zu erspüren vermag. So ist es ein Leichtes für sie, die unausgesprochene Choreographie zwischen den Menschen bes-

Hochsensible Menschen scheinen in solch einem destruktiven Wirkungsfeld keinen Platz zu finden. Sicherlich hätten sie gerne ein dickeres Fell, wären durchsetzungsfähiger, könnten Konflikte offen und konstruktiv ansprechen und ihre soziale Intelligenz zum Wohle aller einsetzen. Sie wären glücklich und dankbar darüber, in ihrem anderen Sein respektiert und wertgeschätzt zu werden. Doch so lange wir uns nicht auf andere Werte besinnen und bereit sind, eine bessere Welt mitzugestalten, so lange werden diese Menschen in unserer Welt nicht richtig ankommen können.

Eine Betroffene berichtet

Meine Ärztin wies mich darauf hin, dass ich vermutlich hochsensibel sei und es mir gut tun würde, mich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Ich spürte bei diesem Gedanken heftiges Unbehagen in mir aufsteigen, denn ich wollte auf keinen Fall eine Diagnose oder Zuschreibung in diese Richtung und bin nicht weiter darauf eingegangen.

Doch dann schenkte mir eine Freundin ein Buch zu diesem Thema, und beim Lesen der ersten Seiten blieb ich an ihnen hängen, Erleichterung empfindend, dass jemand so gut meine innere Welt beschreiben konnte. Und zum ersten Mal wurde mir klar, dass ich eine wertvolle Entdeckung gemacht hatte, die mir eine neue Freiheit schenkte:

- Achtung für mein eigenes Wesen zu entwickeln
- Einen neuen Umgang mit mir selbst im täglichen Leben zu finden
- Frieden mit mir zu schließen und mein Sein liebevoll und schützend anzunehmen.