

Hochsensibilität – Hochsensitivität – Hochempfindsamkeit – SUPERFÜHLKRAFT

(Text nach Petra Neumann und Test nach Elaine N. Aron)

Was ist Hochsensibilität?

Der hochsensible Erwachsene

Burnout. Ein Begriff, den heutzutage fast jeder kennt. Ein modernes Wort in der modernen Zeit. Für die Einen eine lapidare Mode-Erscheinung, ein bis zur Ermüdung eingesetzter Begriff, für die anderen eine „Erkrankung“, die ihr komplettes Leben auf den Kopf stellt.

Ganz besonders gefährdet sind diejenigen Menschen, die aufgrund ihrer Veranlagung keine oder kaum eine Möglichkeit haben zu sortieren, was sie aufnehmen und verarbeiten. Banale zwischenmenschliche Beziehungen, Konflikte, Sorgen in Kombination mit Leistungsdruck und der Suche nach dem Sinn und der Gerechtigkeit bei mangelnden Rückzugsmöglichkeiten und nicht ausreichender Selbstschätzung stellen eine große Gefahr für hochsensible Menschen dar.

Obwohl es schon seit jeher hochsensible Menschen gab, so ist es dennoch recht neu, diese auch so zu betiteln. Während sie früher wichtige beratende, künstlerische und seelsorgerische Tätigkeiten innehatten und hierfür auch gewürdigt wurden, waren sie in den letzten Jahrzehnten verkannte Juwelen der Gesellschaft. Die hochsensiblen Erwachsenen von heute haben nur in Ausnahmefällen ein Verständnis und eine Förderung erfahren, sodass sie erst jetzt, durch die Erkenntnis ihrer Eigenart, diese auch für sich und andere einsetzen können.

Hochsensible Persönlichkeiten sind oft in sozialen Berufen oder im Heilwesen anzutreffen. Sie haben in der Regel einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und meiden die Oberflächlichkeit. Wenn sie mit ihrer Eigenart umzugehen wissen und sich selbst respektieren und würdigen, dann ist ihre Hilfe und Bereicherung von konstant starker Natur. Fehlt ihnen die Rückzugsmöglichkeit und Regeneration, so laufen sie Gefahr sich an den Sorgen anderer und dem sogenannten Weltschmerz aufzureiben.

Hochsensibilität bezieht sich auf sämtliche Arten von Eindrücken. Je nach Person können die einzelnen Aspekte mehr oder weniger ausgeprägt sein. Die folgenden Punkte sind in aller Regel betroffen:

- Geräusche
- Gerüche
- Atmosphärisches im zwischenmenschlichen Bereich
- Nahrung

Elaine Aron und auch andere Autoren stellen Selbsttests zur Verfügung, welche einen guten Anhaltspunkt darstellen, ob man selbst hochsensibel ist.

Wichtig ist noch die Tatsache, dass „Hochsensibilität“ weder ein Makel noch ein Mehrwert ist. Wie dick und dünn, groß und klein, blond und brünett ist hochsensibel einfach eine Eigenart, eine Diversität, und sollte als solche auch betrachtet werden.

Das hochsensible Kind

Bist Du selbst eine hochsensible Person? Dann bist genau Du der Experte für das Thema „Das hochsensible Kind“. Denn Du selbst hast eine solche Kindheit erlebt.

Im besten Fall durftest Du von Deiner „Gabe“ profitieren. Durftest erfahren, wie intensiv, spannend, stimulierend und aufregend der erste Abschnitt eines Lebens ist. Du wurdest gefördert, verstanden, beruhigt und vor allen Dingen immer wieder in gesundem Maße „beschützt“ vor dem zum Teil überwältigendem Input an Eindrücken.

Oder aber Du standest allein da, mit dem Gefühl „anders“ zu sein. Ein Angsthasen, ein Außenseiter, ein „Weichei“. Vielleicht auch nur in Deinem Innersten, weil Du genau gespürt hast, welches Auftreten nun durch die Außenwelt gefordert und erwartet wurde und eben diese Erwartungen erfüllt hast, obwohl sie in keinsten Weise Deinen eigenen Bedürfnissen entsprochen haben.

Wenn wir davon ausgehen, dass Hochsensibilität vererbbar ist, so ist mindestens ein Elternteil des Kindes auch hochempfindsam. Hier schließt sich nun auch der Kreis, den es, wenn es sich denn um einen Teufelskreis handelt, an genau dieser Stelle zu durchbrechen gilt. Denn nun ist das hochsensible Elternteil gefordert als „Dolmetscher“ für sein Kind zu wirken.

Nun gleicht es zunächst einem Balance-Akt zwischen Förderung und Überforderung, Schutz und Verweichlichung, denn es tun sich viele Fragen auf:

- Wie viel muss ich meinem Kind zumuten, damit es lernt mit den Anforderungen in der modernen Welt zurecht zu kommen?
- Inwieweit kann ich die äußeren Umstände der Natur meines Kindes anpassen?
- Wie kann ich verhindern, dass die Eigenschaft „hochsensibel“ nicht im Mittelpunkt steht, da es sich eben nicht um eine „Krankheit“ handelt?
- Was kann ich tun, damit sich mein Kind und das nicht-hochsensible Elternteil besser verstehen?

Fragen über Fragen. Und im Endeffekt liegt der Schlüssel zum Glück in einer einzigen Antwort:

- Du kannst die Welt nicht ändern.

Sicher kann man sich hier nun in philosophischen Diskussionen verheddern, da diese Aussage sicher langfristig betrachtet unwahr ist, denn jeder trägt seinen Teil zur Veränderung der Welt bei. Doch hier geht es nicht um langfristige Veränderung. Es geht um das Hier und Jetzt. Hier und Jetzt liegt Dir ein hochsensibles Kind am Herzen und Hier und Jetzt brauchst Du eine Orientierung, wie Du eben diesem Kind zu einem erfüllenden Leben verhelfen kannst.

Sicher ist es relevant. Dass Du gegebenenfalls das Gespräch mit Erzieher(innen) und Lehrer(innen) suchst, und dies kann auch durchaus sinnvoll und hilfreich sein. Doch letzten Endes sollte die Priorität darin liegen, das Kind in seiner Persönlichkeit so zu stärken, dass es mit allen Situationen, die sich im Leben mit hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Mitmenschen ergeben, bestmöglich zurechtkommt.

Dies kann nur dadurch erreicht werden, dass dem kleinen Menschen von Anfang an das Gefühl vermittelt wird, dass es nicht „anders“ ist. Dass es genau so, wie es ist, richtig ist. Und dass es nicht alleine ist, mit seinem bunten Gefühlsleben, der Empfindsamkeit und all den Gedanken, die es in seinem Köpfchen mit sich trägt. Derzeitige Schätzungen sprechen von ca. 20 % der Menschen, anteilmäßig gibt es somit auch ganz viele hochsensible Kinder. Mal werden sie „introvertierte Kinder“ genannt, mal „Eigenbrötler“. Einige haben das zweifelhafte Privileg fälschlicherweise als „AD(H)S-Kind“ durchs Leben zu gehen, oder gar als „Asperger-Autist“.

Kinder, ob nun hochsensibel oder nicht, müssen in ihrem geschützten Rahmen auch lernen „auszuhalten“.

Dieser Aspekt fällt vielen Eltern schon von Natur aus schwer, hochsensiblen Eltern sicher gleich noch eine Schippe schwerer, da bei ihnen fatalerweise ganz schnell das MitGEFÜHL in MitLEID umschlägt. Doch es ist absolut kontraproduktiv, je nach Ausmaß sogar fatal, wenn ein Kind zu sehr in Watte gepackt wird.

Ein Ziel sollte beispielsweise sein, dass ein hochsensibles Kind lernt, es auszuhalten verständnislos angeschaut zu werden, wenn es für sich einstehen muss und beispielsweise als Junge vor Gleichaltrigen erklärt, dass es keine Freude am Fußball hat, da dieser Sport zu laut und zu grob ist.

Dies ist ein hochgestecktes Ziel, welches nur zu erreichen ist, wenn dem Kind von klein auf vermittelt wurde, dass es in Ordnung ist, wenn man sich selbst aus Situationen herausnimmt, weil sie nicht unvermeidbar sind und belastend wirken. Nur, wer als Kind miterlebt hat, dass es für die Eltern eine Selbstverständlichkeit ist, dass es selbst wichtig genug ist, kann dies für sich übernehmen. Kinder, die trotz deutlichem Unwohlsein auf den beispielhaften Fußballplatz geschubst wurden mit der Aussage „Stell dich nicht so an!“ können dieses Ziel nie erreichen. Und wenn es irgendwann einmal nicht mehr nur der Fußballplatz ist, dann wurden perfekte Bedingungen für ein unglückliches, belastendes Erwachsenenleben geschaffen.

Eine der größten Bürden, die der hochsensible Nachwuchs zu tragen hat ist die Vielzahl an Gedanken. Diese Kinder machen sich Sorgen und Gedanken um Dinge, die zum Teil noch gar nicht ihrem Alter entsprechen. Hier ist Zuhören gefragt. Verstehen, Beantworten, Ernst nehmen.

Lange Rede, kurzer Sinn: Gelingt es den Eltern eines hochsensiblen Kindes diesem zu vermitteln, dass es seine Hochsensibilität annimmt, nutzt und diese respektiert, dann geben man ihm damit die perfekten Werkzeuge in die Hand um rücksichtsvoll mit sich und der Umwelt glücklich als Erwachsener sein Leben zu meistern.

Für Ihre Orientierung nun hier einige Punkte, die gegebenenfalls auf die Hochsensibilität eines Kindes hinweisen und Grund zur Abklärung sein könnten:

(Die Beantwortung dieser Fragen soll nur als Orientierung dienen)

- Das Kind hat als Säugling oft geweint, obwohl körperliche Ursachen auszuschließen waren.
- Körperliche Nähe von sehr vertrauten Personen (Eltern) war/ist sehr wichtig, das Kind wollte viel herumgetragen werden.
- Das Kind ist nach aufregenden Ereignissen nur schwer zur Ruhe zu bringen (Familienfeiern, Menschaufläufe, ...)
- Das Kind kann Hunger, Kälte, Hitze oder andere „Extreme“ nur schwer aushalten.
- Neue Umstände wirken außerordentlich verunsichernd auf das Kind.
- Das Kind leidet unter Einschlafschwierigkeiten, weil es so viele Gedanken im Kopf hat.
- Das Kind stellt ungewöhnlich tiefgründige Fragen.
- Das Kind ist sehr wählerisch in der Kleidung, weil vieles drückt/kratzt/juckt.
- Das Kind erscheint introvertiert, eigenbrötlerisch oder extrem überdreht (Klassenclown).
- Das Kind ist schreckhaft und hält Lärm schwer aus.
- Das Kind zeigt körperliche Stress-Symptome (Haare-zwirbeln, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen) obwohl körperliche Ursachen ausgeschlossen werden können.
- Auf überstimulierende Situationen reagiert das Kind mit Rückzug oder Aggression.

Test: Bin ich hochsensibel?

Selbstverständlich kann kein Test ein endgültiges Ergebnis liefern. Er ersetzt weder die eigene Intuition, noch ggf. Gespräche mit Experten und soll lediglich als Anhaltspunkt darüber dienen, wie sehr man sich mit dem Thema Hochsensibilität identifizieren kann.

Dies ist eine Übersetzung des Testes von Elaine N. Aron:

Antworten Sie mit „zutreffend“, wenn die Aussagen zumindest teilweise auf Sie zutreffen.

„Unzutreffend“ steht für Aussagen, die kaum oder gar nicht auf Sie zutreffen

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
8. Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
13. Ich bin schreckhaft.
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Ergebnis:

Wenn Sie mehr als 14 Aussagen als zutreffend bezeichnet haben, sind Sie wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch. Sollte die Punktzahl niedriger sein, aber die Aussagen in hohem Maße zutreffen, können Sie ebenfalls zu den hochsensiblen Menschen zählen.

Quelle: **Elaine N. Aron**

Test: Ist mein Kind hochsensibel?

Auch an dieser Stelle möchte ich noch einmal betonen: Dieser Test dient lediglich als Orientierung.

Testfragen – Ist mein Kind hochsensibel?

1. Mein Kind erschrickt leicht
2. Mein Kind hat eine empfindliche Haut und beklagt sich über kratzende Stoffe, Nähte in Socken oder Etiketten, die die Haut berühren
3. Mein Kind mag keine großen Überraschungen
4. Mein Kind profitiert beim Lernen eher vom sanften, geduldigen Richtigstellen als vom harten Bestrafen
5. Mein Kind scheint meine Gedanken lesen zu können
6. Mein Kind hat für sein Alter einen ungewöhnlich gehobenen Wortschatz
7. Mein Kind nimmt selbst leichte ungewöhnliche Gerüche wahr
8. Mein Kind hat einen klugen Sinn für Humor
9. Mein Kind scheint sehr intuitiv zu handeln
10. Mein Kind fällt es nach einem aufregenden Tag eher schwer, ins Bett zu gehen
11. Mein Kind mag keine großen Veränderungen
12. Mein Kind möchte nasse oder sandige Kleidung wechseln
13. Mein Kind stellt viele Fragen
14. Mein Kind ist perfektionistisch
15. Mein Kind bemerkt, wenn andere Kummer haben
16. Mein Kind bevorzugt stilles, ruhiges Spielen
17. Mein Kind stellt tiefgehende, nachdenkliche Fragen
18. Mein Kind ist sehr schmerzempfindlich
19. Mein Kind fühlt sich an lauten Orten gestört
20. Mein Kind bemerkt Feinheiten (z.B. kleine Veränderungen in Räumen oder an Personen)
21. Mein Kind denkt über Sicherheit und Risiken nach, bevor es handelt (z.B. auf einen Baum klettert)
22. Mein Kind tut, was es tun muss am besten, wenn keine Fremden dabei sind
23. Mein Kind empfindet alles sehr tief

Wenn Sie mehr als 13 Aussagen mit „Ja“ beantwortet haben, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Maße zutreffen, so könnte Ihr Kind ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.

Quelle: Elaine N Aron, „Das hochsensible Kind“, München 2012 Originalfragebogen auf: http://www.hsperson.com/pages/test_child.htm

Tipps für hochsensible Kinder auf Reisen:

Vor-Urlaubsrituale

Die Anreise selbst ist nicht immer kalkulierbar. Die Zeit davor jedoch schon. So stärkt die Vorfreude auf immer wieder kehrende Vor-Urlaubsrituale Kinder wie auch Eltern.

Beschäftigung an Bord

Kartenspiele von zuhause, Lieblingshörbücher auf dem MP3-Player - wenn alles ungewohnt ist, ankern vertraute [Spielzeuge und Beschäftigungen](#) ganz gut.

Pausen im Großstadtdschungel einbauen

Beim groben Planen sollten [Pausen für alle Sinne](#) eingeplant werden. Ausflüge in den Park, Plantschen auf dem Wasserspielplatz und ruhigere Besuche im Naturkundemuseum können tolle Verschnaufpausen von Menschenmengen, Straßenverkehr und „wildem“ Eindrücken sein.

Programmpunkte sinnig aufbauen

Die herausforderndsten Aktivitäten gleich am ersten Tag nach einer langen Anreise einzuplanen, kann ganz schnell nach hinten los gehen. Ruhiger starten, sich an die Umgebung gewöhnen und erst gegen Mitte der Reise die anstrengendsten To-Dos angehen, um dann zum Ende wieder mehr Erholungszeiten einbauen hat sich bewährt.

Flexibel bleiben

Bei aller Planungsliebe und dem Bedürfnis nach Struktur und Vorausschaubarkeit - die Flexibilität darf nicht zu kurz kommen. Wenn's nicht geht, dann geht's manchmal einfach nicht. Urlaubspläne sind nicht in Stein gemeißelt, das [Familienwohl](#) sollte oberste Priorität haben.

Familiärer Mikrokosmos - egal wo

Ganz viel Halt und innerliche Ruhe können täglich gleichbleibende [kleine Rituale](#), wie z. B. das allmorgendliche „Frühstückspicknick“ und die immer wiederkehrende Spielzeit in der Lobby des Hotels, das Sofakuscheln in der Ferienwohnung, die Schmökerstunde im Campingzelt, der abendliche Poolbesuch oder andere individuelle Abläufe geben.

Reizüberflutungsfilter

Als interessanter [Reizüberflutungsfilter](#) fungiert manchmal auch der eigene Fotoapparat. Es ist wirklich spannend zu sehen, wie das „Zuviel!“ (beispielsweise die vollen Innenstadtplätze) zu „Interessant!“ werden kann, wenn die Kinder durch den Fotoapparat einzelne Punkte fokussieren, statt vom Gesamtbild erschlagen zu werden. Außerdem kann man so am Abend ganz wunderbar den Tag gemeinsam Revue passieren lassen und darüber staunen, wer was wie wahrgenommen hat.

Öfters mal ein Auge zudrücken

Urlaube gehen zuweilen auch mit Hotelzimmern einher. Und wenn dann drei, vier oder mehrere Familienmitglieder für mehrere Tage innerhalb eines Zimmers zusammenwohnen, könnte die „Ich-Zeit“ als Elternteil auch zu kurz kommen. Es ist nur menschlich, dann auch - ganz entgegen der eigentlichen Prinzipien - auch pädagogisch weniger wertvolle Aktivitäten zu erlauben. (Selbstverständlich altersentsprechend.)

Erwartungen aller Familienmitglieder vorher absprechen und zwischendurch abstimmen

Jeder geht mit irgendwelchen persönlichen Erwartungen auf Reisen. Nur wenn diese auch allen bekannt sind, kann darauf eingegangen werden.

Körperliche Nähe

Selbst wenn die [Kinder](#) nicht mehr in klassischen Hand-halte-Alter sind, kann beispielsweise diese Art der körperlichen Nähe das Familiengefühl in unbekanntem Gelände wunderbar stärken. Dem Kind das Gefühl zu geben, dass man Hand in Hand „die Welt entdeckt“, zusammengehört und als Elternteil liebevoll die Führung übernimmt, tut allen Beteiligten gut.

Natürlich lässt es sich nicht leugnen, dass es auf derartigen Reisen Momente gibt, die eher stressig als spannend erscheinen, doch der Gewinn an positiven Aspekten ist nicht zu unterschätzen.

Ganz besonders bereichernd für das Familiengefühl kann das gemeinsame Staunen, Pannenbewältigen, Wegefinden und Entdecken sein. Wenn um einen herum alles fremd und laut ist, richtet man wieder mehr den Blick auf das Wesentliche - die Nähe innerhalb der Familie und schöpft daraus Kraft.

Nicht jede Reise ist jedermanns Sache und auch jede Familie ist anders. Doch wenn man sich persönliche Ruhe- und Vertrauensinseln schafft, muss man auch als Fühlkraftfamilie auf Abenteuer nicht verzichten und kann diese als Bereicherung empfinden.

Eine Frage, über die sehr viele Eltern hochsensibler Kinder nachdenken, wenn sie die Erkenntnis gewonnen haben, dass es sich beim Sohn oder der Tochter um ein Superfühlkraftkind handelt, ist diese:

„Soll ich im Kindergarten oder in der Schule erzählen, dass es hochsensibel ist?“

So individuell die Familien sind, so unterschiedlich ist auch das Verhältnis zur Erzieherin (Erzieher) oder der Lehrkraft. Und ein nicht zu vernachlässigender Aspekt der zu beachten ist, wenn über die „Aufklärung“ nachgedacht wird, ist das Verhältnis und der Umgangston zum Gegenüber. Aus diesem Grund kann man nicht pauschal sagen, ob es unbedingt notwendig ist, dem Umfeld von der Hochsensibilität zu erzählen. Viele Menschen haben jedoch positive Erfahrungen gemacht, wenn sie das Thema freundlich zur Sprache brachten und erfreulicherweise befassen sich mittlerweile immer mehr Pädagogen damit.

Was gilt es im Umgang mit hochsensiblen Kindern zu beachten?

Hochsensible Kinder brauchen keine Sonderbehandlung, da sie in aller Regel gesund und belastbar sind. Nur wenige kreative, einfühlsame Betrachtungsweisen und Umgangsarten können ein wertvoller Beitrag zur Förderung und Integration zartbesaiteter Kinder sein. Abhärtung und überzogene Schonung dagegen sind kontraproduktiv. Räumliche und organisatorische Rückzugsmöglichkeiten bei Überreizung ermöglichen einem hochsensiblen Kind die Verarbeitung und Regeneration, sodass sie problemlos am Einrichtungsgeschehen teilnehmen können. Ruhepausen im Kindergarten, ein Sitzplatz weiter vorne im Klassenzimmer, damit die Eindrücke der Mitschüler in den (räumlichen) Hintergrund geraten sind nur zwei Aspekte, die dem Schützling zu Gute kommen könnten. Ganz besonders wichtig ist die Erkenntnis, dass es sich nicht um ein „sich Anstellen“ handelt, sondern die stärker wahrgenommenen Eindrücke eine neurologische Tatsache sind.

Stress bei hochsensiblen Menschen

Der Begriff Stress stammt aus dem Englischen und steht hier für „Druck“ oder „Anspannung“. Im Lateinischen steht das Wort „stringere“ für „anspannen“. Der Stress entsteht durch äußere Reize und sorgt für psychische und physische Reaktionen. Diese sollen dabei helfen, die stressenden Situationen besser zu meistern.

Was passiert bei Stress?

Bei Stress werden also bestimmte Vorgänge im Körper ausgelöst, wobei man zwischen akutem Stress und sich dauernd wiederholenden Stressschüben unterscheiden muss. Akuter Stress entsteht in Einzelsituationen, etwa wenn das Telefon klingelt, gleichzeitig ein Kollege eine dringende Frage hat und der Postbote mit einem Einschreiben daher kommt, für das man unterschreiben muss. Tritt eine solche akute Stresssituation auf, reagiert unser Körper darauf, indem er die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet.

Das Adrenalin soll den Kampf- bzw. Fluchtmechanismus in Gang setzen. Das Noradrenalin stimuliert die dafür nötigen Areale im Gehirn. Sobald die Situation, die den Stress ausgelöst hat, vorbei ist, werden beide Hormone sehr schnell wieder abgebaut und der Körper erhält sein ursprüngliches Gleichgewicht zurück.

Kommt es wiederholt zu Stress, so reichen diese beiden Hormone nicht mehr aus. Stattdessen schüttet der Körper Cortisol aus. Dieses Hormon versetzt uns in eine andauernde Alarmbereitschaft. Es wird nur sehr langsam abgebaut, so dass es über Stunden oder auch Tage im Körper verbleibt. Tritt während dieser Zeit erneut Stress auf, wird das Cortisolsystem wieder aktiviert. Der Stress wird somit chronisch.

Welche Folgen hat Stress?

Stress, gerade **chronischer Stress**, hat massive Folgen, auch für die Gesundheit. Menschen, die unter Dauerstress leiden, berichten oft von einer

- gesteigerten Gereiztheit,
- psychischen Störungen,
- Konzentrationsstörungen, sie sind
- anfälliger gegenüber Infekten,
- leiden unter Bluthochdruck und
- Gelenkproblemen.

Hinzu kommt, dass Experten annehmen, dass der **dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel** zu Krebs und sogar Diabetes führen kann. Bleibt der Dauerstress sehr lange bestehen, ist das **Burnout keine Seltenheit**.

Warum ist Stress bei hochsensiblen Menschen so schwierig zu umgehen?

Wer **hochsensibel** ist, der leidet oft schneller unter Stress. Er nimmt äußere Einflüsse bewusster und deutlicher wahr. Dadurch können schon kleine Stresssituationen, die an jedem anderen spurlos vorübergehen, für Menschen, die unter Hochsensibilität leiden, zum massiven Problem werden. Wichtig ist es daher, die Reize, die auf einen einströmen, zu mindern. Licht- und Lärmverschmutzung und eine dauerhafte Reizüberflutung sind allerdings in unserer modernen Gesellschaft nahezu überall vertreten. Die Grundfunktion von Stress, dem Körper zu helfen, sich auf einen Kampf oder eine Flucht einzustellen, wird dauerhaft aufrecht erhalten.

Wie kann man dem Stress entgegenwirken?

Hochsensible Menschen sollten sich nach Möglichkeiten umsehen, um dem Stress entgegen zu wirken. Beispiele dafür sind:

1. Sport

Wer regelmäßig Sport treibt, kann Stress abbauen. Zusätzlich sollen Sport und Bewegung dabei helfen, künftig weniger anfällig auf Stress zu reagieren. Ganz nebenbei hält man sich und seinen Körper fit.

2. Pausen und Gestaltung des Arbeitsalltags

Stress entsteht vor allem im Arbeitsalltag. Hochsensible Menschen werden dazu gezwungen, dauernd über ihre Grenzen hinauszugehen, obwohl diese Grenzen ihnen durchaus bewusst sind. Sie sollten dann bei zu viel Stress regelmäßig Pausen einlegen und sich entspannen. Sinnvoll kann es am Arbeitsplatz auch sein, störende Geräuschquellen, wie das dauernd dudelnde Radio, abzuschalten. Auch macht es Sinn, seine Grenzen durchzusetzen und Prioritäten bei der Bewältigung der Arbeitsaufgaben zu setzen. Wichtig ist, nicht alles auf einmal erledigen zu wollen. Mitunter ist eine berufliche Veränderung angeraten. In einer Selbstständigkeit mit kreativem Bezug leben hochsensible Menschen oft auf, da sie hier keinem so starken Druck von Dritten ausgesetzt sind, wie es etwa bei einer abhängigen Beschäftigung der Fall ist. Nutzen Sie **Kraftquellen** um zur Ruhe zu kommen. Viele hochsensible Menschen brauchen einen Platz wo sie Ruhe erfahren.

3. Selbstbewusstsein stärken

Wichtig bei Hochsensibilität ist es ebenfalls, das Selbstbewusstsein zu stärken und zu sich selbst zu stehen. Dazu gehört es auch, anzuerkennen, dass man beispielsweise an der Arbeit ein wichtiger Faktor ist.

4. Grenzen setzen

Zudem sollte man bei Hochsensibilität lernen, Grenzen zu setzen und auch einmal Nein zu sagen. Dabei geht es nicht darum, die Kollegen einfach nur vor den Kopf zu stoßen, sondern ihnen klar zu machen, warum man eben diese Zusatzaufgabe nicht noch mit übernehmen kann. Hier ist es ratsam, die eigene Hochsensibilität zu erläutern und um Verständnis zu werben.

5. Freizeitgestaltung

Wichtig sind auch Hobbys und eine möglichst abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigung. Diese sollte nach Möglichkeit nichts mit dem Beruf zu tun haben. Durch diese Ablenkung mit Freizeitaktivitäten kann man abschalten und muss nicht dauernd an den Job und den damit verbundenen Stress denken. Dadurch kann man sich entspannen und wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Stress vermeiden

Wichtig, gerade für hochsensible Menschen ist es Stresssituationen im Vorwege zu erkennen und ggf. zu vermeiden. Dennoch leben wir in einer sehr schnelllebigen Zeit, in der auf hochsensible Menschen nicht immer Rücksicht genommen wird, bzw. man sich selbst vor allem und jedem schützen kann. Aus eben diesem Grunde es ist es wichtig mit Stress, wenn er dann auftritt, richtig umzugehen. Neuerdings hat die Gesellschaft dafür sogar ein Wort gefunden "Stressmanagement", was aber letztlich auch nichts anderes meint als mit Stress richtig umzugehen. Auch als *Stressbewältigung* bezeichnet.

Es gibt aber auch verschiedene Möglichkeiten Stress zu reduzieren und zu minimieren

- Zeitmanagement
- Reizmanagement
- Erregungsmanagement
- Belästigungsmanagement

- Entspannungsübungen

Kraftquellen

Viele hochsensible Menschen brauchen mehr Ruhe und Zeiten in denen sich zur Ruhe kommen. Auszeiten im Alltag, in denen sie Kraft tanken können, Dinge verarbeiten können und zurück zu sich selbst kommen. In vielen Gesprächen mit hochsensiblen Menschen kamen immer wieder Hinweise zu Kraftquellen (Orte die hochsensible Menschen aufsuchen um Kraft zu tanken und zur Ruhe kommen) vor. Spannend an dieser Gegebenheit, sowie dem Wort selbst ist die Tatsache das schon unsere Vorfahren Orte kannten mit besonderer Bedeutung, sowie das sie diesen Orten bestimmte Kräfte zuordneten. Sie kamen dort hin um nach Rat zu fragen, Rituale durchzuführen und oder eben auch um zur Ruhe zu kommen. Noch heute ist bekannt das viele Kirchen auf Wasseradern, ehemaligen Quellen oder Brunnen gebaut wurden, die unseren Vorfahren als Kraftquelle bekannt waren.

Es gibt unterschiedliche Kraftquellen die HSP nutzen. Und so reichlich die Vielfalt ist, umso unterschiedlicher ist dieses auch bei jedem. Für die einen reicht ein Spaziergang im allgemeinen, für die anderen zählt ein Spaziergang in der freien Natur. Andere halten sich gerne im Wald auf, sitzen am See, am Meer oder spüren Sie in sich hinein oder achten mal auf Plätze die Ihnen mehr Kraft geben, Plätze an denen sie zur Ruhe kommen, Ihre Gedanken freien Raum geben können und wo die Umgebung so ist, dass sie sich wohl fühlen. Vielleicht finden oder kennen sie schon ihre Kraftquelle. Anbei eine kleine Übersicht möglicher Orte, die ihnen vielleicht helfen ihren Platz zu finden:

Kraftquellen / Kraftorte

- See, Teich, Weiher
- Meer
- Wald
- Wasserfälle
- Orte an denen Wasserquellen hervor treten
- Flüsse
- Berge

Darüber hinaus raten Fachleute hochsensiblen Menschen Inseln zu bauen. Solche Inselaufenthalte können wenige Minuten andauern oder auch länger. Es ist völlig egal was Sie mit dieser Zeit anfangen, wichtig nur das Sie etwas für sich tun und etwas tun das ihnen gut tut! Hören Sie Musik, machen Sie Stretchübungen, gehen Sie spazieren oder lesen Sie. Tun Sie Dinge die Ihnen gut tun und Kraft geben. Mit Hilfe solcher Inseln kann man ganz gut zurechtkommen. Schützen Sie Ihre Insel und ziehen sich wann immer nötig auf diese Insel zurück.

Hochsensible Menschen zu klassifizieren ist recht schwierig, dennoch haben hochsensible Menschen eine ganze Reihe von Eigenschaften die sie vom "normalen" Mitmenschen unterscheiden. Dieses ist begründet in der komplexeren Struktur der Verarbeitung von Informationen, welche einige Hindernisse als auch einige Vorteile mit sich bringt. Dennoch zu sagen ein hochsensibler Mensch ist a) oder b) - wird sehr schwierig. So individuell die **Charaktereigenschaft HSP** betrachtet werden muss, so individuell können die damit verbundenen Eigenschaften eines hochsensiblen Menschen sein, ausfallen oder sich ausdrücken. **Hochsensibilität ist eine vielfältige Charaktereigenschaft**, die nicht nur sehr bunt Facetten aufweist, sondern auch ein sehr individuelles Verhalten mit sich bringen kann, je nach Umfeld der hochsensiblen Person.

Verstehen Sie daher diese Auflistung bitte als möglich **Indikatoren**, die bei jedem hochsensiblen Menschen anders ausgeprägt sein können, zu Teilen vorhanden und auch nicht vorhanden sein müssen oder können:

- ausgeprägte Intuition, Bauchgefühl und die Fähigkeit zwischen den Zeilen zu lesen
- starker Gerechtigkeitsinn und Idealismus
- Feinfühligkeit
- Hang zum Perfektionismus
- sehr gewissenhaft und zuverlässig
- sehr kreativ
- Denken und Verstehen großer und komplexer Zusammenhänge
- empfänglich für Mystik und Symbolik
- gute Detailwahrnehmung
- Affinität zur Natur und Kunst
- intensive Wahrnehmung, Empfindung und Erleben

Hochsensible Menschen begleiten leider auch Aspekte und Wahrnehmungen die sich nicht ganz so positiv meist ausdrücken

- Stress und Hektik sind schwer zu ertragen = schnelle Überforderung
- Neigung zur Überforderung und Burnout
- Schwierigkeiten mit Grenzen setzen (Nein sagen)
- sich selbst nicht in den Vordergrund stellen
- Schreckhaft
- Hang zu kreisenden Gedanken und Grübeleien
- Neigung zur Überreaktion
- Überempfindlichkeit (z.B. bei Nahrung, Unverträglichkeiten, Allergien)
- häufiges Bedürfnis sich zurück ziehen zu wollen

Darüber hinaus wird das Thema Hochsensibilität, sehr häufig von einer gewissen Hochbegabung begleitet. Allerdings ist der Stand der Forschung heute nicht weit genug ausgeprägt, um hier fundierte Aussagen treffen zu können. Es scheint auch, dass es keine grundlegende Bedingung ist, sondern eine eher parallele Erscheinung die etwas gehäuft auftritt.

Hochsensibilität im Beruf

Hochsensibilität im Beruf

Von der Hochsensibilität ist immer dann die Rede, wenn Menschen besonders sensibel auf Reize reagieren, schnell überfordert von der alltäglichen Reizüberflutung sind, aber andererseits auch ein gewisses Feingefühl an den Tag legen. Insbesondere im Berufsleben kann das zahlreiche Nachteile mit sich bringen, auf der anderen Seite aber auch viele Vorteile.

Vor- und Nachteile von Sensibilität und Hochbegabung im Beruf

Sensibilität und Hochbegabung können im Beruf viele **Vorteile mit sich bringen**. So können sich hochsensible Menschen sehr gut in die Gefühlslage ihres Gegenübers einfühlen. Sie haben ein großes Einfühlungsvermögen und beraten leidenschaftlich gerne. Auch sind sie meist Perfektionisten, die versuchen, jede Aufgabe akribisch korrekt auszuführen. Verlässlichkeit, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Fleiß sind weitere typische Eigenschaften hochsensibler Menschen, die Arbeitgeber erfreuen dürften.

Auf der anderen Seite entstehen auch **Nachteile** einer Hochsensibilität im Beruf. Gerade in der modernen Arbeitswelt herrscht ein hoher Leistungsdruck. Dieser sorgt dafür, dass Menschen immer mehr in immer weniger Zeit leisten müssen. Schnell leiden dann schon weniger sensible Menschen unter Stress. Bei hochsensiblen Personen wird der Stresslevel früher erreicht, sie fühlen sich überfordert.

Hinzu kommen zahlreiche äußere Reize und Ablenkungen, die hochsensiblen Menschen zu schaffen machen. Das dauernde Klingeln des Telefons, das das konzentrierte Arbeiten unterbricht, das andauernde Gedudel des Radios im Hintergrund und vieles mehr werden als störend empfunden.

Ein weiteres Problem hochsensibler Menschen besteht darin, dass sie sich durch ihren **Perfektionismus** schnell verzetteln können. Die Aufgaben werden nicht in der gewünschten Schnelligkeit abgewickelt. Auch besteht die Gefahr, dass sie sich in der modernen Arbeitswelt schnell „unterbuttern“ lassen. Hier herrscht die Ellenbogengesellschaft vor und gerade diese ist für hochsensible Menschen ein Graus. Darüber hinaus stellen diese Personen oft ihre Erfolge sehr zurückhaltend dar, sind schüchtern und können sich schlecht selbst präsentieren. Das führt dazu, dass sie bei Beförderungen häufig übergangen werden. Dies wiederum widerstrebt ihrem ausgeprägten **Gerechtigkeitssinn** jedoch deutlich, so dass sie sich maßlos ärgern und ein Teufelskreis beginnt.

Die Hochsensibilität als Gabe verstehen und schätzen lernen

Dieses sich selbst im Weg stehen, ist für hochsensible Menschen ein echtes Problem. Auf der einen Seite kommen sie karrieretechnisch nicht oder nur schlecht voran, auf der anderen Seite wird die moderne Arbeitswelt und Gesellschaft geprägt von Personen, die kaum Einfühlungsvermögen besitzen, die nur nach Macht und Geld streben. Deshalb fühlen sich hochsensible Personen oft anders als der Rest der Gesellschaft und sie werden zum Außenseiter. Dabei belegen aktuelle Zahlen, dass alleine in Deutschland 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind.

Wer selbst an sich diese Eigenschaft entdeckt, sollte lernen, sie zu schätzen. Die Hochsensibilität ist eine Gabe, die es zu erhalten und zu fördern gilt. Jedes Unternehmen braucht Menschen, die sensitiv veranlagt sind, insbesondere im Umgang mit Kunden, auch wenn in Stellenausschreibungen davon kaum etwas zu lesen ist. Menschen, die hochsensibel sind, können sich ebenfalls Gedanken über eine berufliche Veränderung machen, um ihren Alltag besser meistern zu können.