

# Hochsensibilität – mit feiner Wahrnehmung leben

Von Dr. Anja Flender

Wir alle unterscheiden uns aufgrund unserer Veranlagungen in einer Fülle von Eigenschaften. Dies betrifft auch die Art und Weise, wie detailliert wir Sinnesindrücke wahrnehmen und wie intensiv wir diese verarbeiten. Die grundsätzliche Fähigkeit zur Wahrnehmung und Verarbeitung von Sinnesindrücken wird Sensitivität genannt. Obwohl es sich hierbei um einen sehr grundlegenden Wesenszug handelt, den wir von klein auf mitbringen, wird er erst seit etwa 25 Jahren erforscht. Elaine Aron hat mit dem Konzept der Hochsensibilität als Erste darauf hingewiesen, welche Auswirkungen eine hohe Sensitivität hat. Bei Tieren ist ein ähnliches Phänomen schon länger bekannt und wurde bei über 100 Tierarten gefunden.

Bei besonders hoher Sensitivität, die mit weiteren Merkmalen einhergeht – die ich später beschreiben werde – spricht man von Hochsensibilität. Nach den Studien von Elaine Aron sind 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel, Männer und Frauen gleichermaßen, unabhängig vom



kulturellen Hintergrund. Evolutionsbiologisch betrachtet legt dies nahe, dass es für unser Überleben sinnvoll war, dass Individuen sich bezüglich ihrer Sensitivität unterscheiden.

## Auswirkungen einer hohen Sensitivität

Eine hohe Wahrnehmungs- und Verarbeitungsintensität hat vielfältige Auswirkungen. Alle Eindrücke – Erlebtes, Filme, Texte, Gespräche – klingen länger nach. Schon ganz alltägliche Erlebnisse

oder ein leichter Film können eine ganze Weile im Kopf „herumspuken“, wobei immer wieder Verbindungen zu anderen Erlebnissen, Erinnerungen usw. hergestellt werden. Je intensiver ein Erlebnis war, umso stärker ist dies natürlich. In neuen Situationen nehmen Hochsensible häufig zunächst eine Beobachterposition ein, um die neuen Eindrücke zu verarbeiten, bevor sie aktiv werden. Auch in vielen weiteren Eigenschaften kann sich eine hohe Sensitivität zeigen, wie zum Beispiel:

- große Sorgfalt, die eventuell die Erledigung von Aufgaben langsamer macht
- schnelles Erfassen von Zusammenhängen
- gutes Einfühlungsvermögen
- Entscheidungsschwierigkeiten, da viele Details und Blickwinkel einbezogen werden
- hohe Anpassungsfähigkeit, aber auch Abgrenzungsschwierigkeiten, da die Bedürfnisse der anderen subtil und genau wahrgenommen werden
- große Kreativität und die Fähigkeit, neue Lösungen zu finden, da verschiedenste Aspekte miteinander in Beziehung gesetzt werden

### Weitere Merkmale von Hochsensibilität

Jeder von uns hat nur eine begrenzte Kapazität, Eindrücke zu verarbeiten. Wird diese überschritten, kommt es zur Überstimulation und man ist gereizt, weniger leistungsfähig und braucht eine Pause, bevor man Neues aufnehmen kann. Als Folge der intensiveren Wahrnehmung sind Hochsensible schneller als andere in der gleichen Situation überstimuliert.

Auch Gefühle erleben Hochsensible intensiver. Natur, Kunst, Musik können sie tief bewegen, eigenes und fremdes Leid sie stark belasten. Dies wird oft als großer innerer Reichtum erlebt, kann aber auch belasten und bei anderen auf Unverständnis stoßen.

Darüber hinaus können bei Hochsensibilität einzelne Sinne besonders fein ausgeprägt sein, beispielsweise Gehör, Geschmacks- oder Tastsinn. Auch hier zeigen sich zwei Seiten der Medaille: Wer besonders fein hören kann, genießt vielleicht Musik besonders, empfindet aber auch unangenehme Geräusche als belastender. Diese als sensorische Sensitivität bezeichnete Komponente der Hochsensibilität ist individuell sehr verschieden ausgeprägt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass bei Hochsensiblen alle Eindrücke eine stärkere Wirkung haben. Dies gilt im Positiven wie im Negativen. Eine Studie an Kindern hat zum Beispiel gezeigt, dass hochsensible Kinder stärker unter ungünstigen Bedingungen leiden, andererseits aber auch deutlich mehr von Hilfestellungen profitieren.

### Warum kann es wichtig sein, um die eigene Hochsensibilität zu wissen?

Viele Hochsensible kennen seit der Kindheit das Gefühl, irgendwie „anders“ zu sein. Sie erleben, dass sie – an äußeren Maßstäben gemessen – nicht so belastbar sind wie andere, sie mehr Pausen und Rückzug brauchen und manche Erlebnisse sie emotional stärker „mitnehmen“. Sie nehmen manchmal Dinge wahr, die andere nicht bemerken und ihnen deshalb vielleicht nicht glauben („was Du wieder hast“). Und wenn sie plötzlich



ohne erkennbaren äußeren Grund überstimuliert sind, kann dies sie selbst und ihre Mitmenschen sehr irritieren.

Um Sensitivitätsunterschiede und die eigene Hochsensibilität zu wissen, kann das sehr entlasten, weil das eigene Erleben und die Reaktionen anderer nachvollziehbarer werden. Das Verständnis für das eigene So-sein ermöglicht dann, mit sich und seiner Veranlagung hilfreicher umzugehen und eventuelle Probleme zu verringern.

### Hilfreicher Umgang mit der eigenen Hochsensibilität

Hochsensibilität kann sowohl als große Gabe als auch als starke Belastung erlebt werden. Hierfür spielen drei Faktoren eine Rolle. ▶

Ein Faktor ist die Veranlagung selbst. Die Fähigkeit zu haben, sehr fein wahr zu nehmen, muss nicht zwangsläufig bedeuten, dies auch permanent zu tun. Von seiner Veranlagung her nimmt ein Hochsensibler zwar sehr detailliert wahr, aber was und wie viel er wahrnimmt, hängt darüber hinaus auch davon ab, worauf er seine Aufmerksamkeit richtet, wie gut er im Körper verankert ist und wie gut er sich abgrenzen kann. Das lässt sich bis zu einem gewissen Grad mit gezielten Übungen beeinflussen. Dann wird es möglich, irrelevante Eindrücke eher auszublenden um mehr Kapazität für die relevanten Eindrücke zu haben. Dort kann sich dann die hohe Sensitivität als Vorteil erweisen.

Ein weiterer Faktor ist die aktuelle äußere Situation und in welchen Lebensumständen jemand sich befindet. Beides lässt sich ebenfalls bis zu einem gewissen Grad wählen und gestalten. Leitgedanke für eine bewusste, passende Lebensgestaltung ist, *unnötige* Überstimulation zu vermeiden, denn Überstimulation wird in der Regel als unangenehm und einschränkend erlebt.

Hierfür ist es wichtig, ein Gespür dafür zu entwickeln, mit welchen Vorboten Überstimulation sich ankündigt und auf welche Dinge man individuell stark reagiert. Dies können zum Beispiel Lärm, komplexe Aufgaben, zwischenmenschliche Spannungen, Zeitdruck und vieles mehr sein. Je besser man sich diesbezüglich kennt, umso besser kann man sein Leben so gestalten, dass es zur eigenen



Veranlagung passt. Dies ist ein weites Feld, das von einer sinnvollen Tagesplanung mit ausreichenden, rechtzeitigen Pausen bis hin zu größeren Weichenstellungen wie Wohnung, Arbeitsplatzwahl und ähnlichem reicht. Hochsensible sind an dieser Stelle mehr als andere gefordert, bewusste Prioritäten zu setzen, um Kapazitäten für das frei zu haben, was ihnen wichtig ist.

Der dritte Faktor, der eine große Rolle für das Wohlbefinden spielt, ist die eigene innere Haltung. Wenn jemandem in einer Situation alles zu viel wird, er nicht mehr kann und nur noch Ruhe braucht, macht es einen wesentlichen Unterschied, ob er verständnisvoll mit sich umgehen kann oder sich dafür abwertet. Voraussetzung für eine unterstützende innere Haltung ist, die eigene Veranlagung mit ihren Stärken und Grenzen zu akzeptieren. Manchmal ist dies ein längerer Weg, der eine Auseinandersetzung mit den eigenen Glaubenssätzen erfordert. Hilfreich ist hier, sich

klar zu machen, welche Stärken mit der Hochsensibilität verbunden sind, denn häufig werden diese als selbstverständlich hingenommen und gar nicht mit der Veranlagung in Verbindung gebracht. Auch der Austausch mit anderen Hochsensiblen kann hier sehr unterstützen. Wenn sich sehr tief sitzende nicht unterstützende Glaubenssätze zeigen, kann auch eine Psychotherapie sinnvoll sein.

### Hochsensibilität feststellen

Es gibt einen Selbsttest mit 27 Fragen von Elaine Aron, der auch im Internet zu finden ist. Dieser kann einen ersten und manchmal auch sehr klaren Eindruck geben. Unabhängig davon empfehle ich bei der Vermutung, hochsensibel zu sein, sich anhand von Büchern, Internet und Gesprächen mit dem Thema auseinander zu setzen und zu schauen, inwiefern man sich in der Beschreibung wieder findet und ob entsprechende Anregungen helfen. Sehr erhellend können auch Rückmeldungen von Partnern, Freunden und Kollegen sein. Letztendlich geht es darum, sich selbst besser zu verstehen und sein Leben passender zu gestalten. ■



**Dr. med. Anja Flender**  
 Fachärztin für Psychosomatik  
 Somatic Experiencing® Practitioner

Privatpraxis für Psychotherapie  
 Schwarzwaldstraße 1, 79117 Freiburg  
 Telefon: 0761 61251622  
[www.flender-therapie.de](http://www.flender-therapie.de)