



Hochsensibilität

Das Leid hochsensibler Persönlichkeiten

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. Aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems nehmen Hochsensible mehr und intensiver wahr als andere Menschen – ihr neurologischer Filter ist weniger ausgeprägt und dadurch nehmen sie „andauernd“ mehr Informationen, mehr feine Einzelheiten in einem größeren Spektrum auf als ihnen manchmal lieb und recht ist. Was im ersten Augenblick positiv wirkt, zum Beispiel Gerüche intensiver oder in zwischenmenschlichen Beziehungen ganz feine Nuancen wahrzunehmen, kann schnell zu einer *Unverträglichkeit der eigenen Belastungsgrenze* führen. Es ist die Quelle einer gefühlten und vielfach beängstigenden Andersartigkeit. Gleichzeitig sollten wir es als eine Aufforderung verstehen, sich auf den Weg zu machen, um sich mehr und mehr zu gewinnen und zu schützen!

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, will "verdaut", werden. Ihre Nerven brauchen nach Zeiten der intensiven Stimulierung früher eine Phase der Regeneration.

HSP (= Highly Sensitive Person) fallen dadurch auf, dass sie selbst scheinbar unbedeutenden Sachen große Bedeutung beimessen. Der Hang zur Gewissenhaftigkeit und Detailverliebtheit sowie die Wertschätzung der sozialen Kommunikation erfordern Zeit, Akribie und eine ruhige Atmosphäre, die nicht immer gegeben ist.

Bei Leistungsdruck und Tätigkeiten, die schnelle Entscheidungen fordern, sind die Hochsensiblen sehr häufig überfordert, eben aufgrund der Unmöglichkeit der geistigen Reduktion auf nur eine Aufgabe oder einen Wahrnehmungsbereich. Gemessen am Ideal der Leistungsgesellschaft ist dies ein Nachteil, auch dadurch bedingt, dass die Hochsensiblen oft typische Querdenker sind und in ihren Problemlösungsstrategien nicht den gesellschaftlichen Standards entsprechen, welche sie oft für zu primitiv und ineffizient halten.

Eine andauernde Aufnahme von Sinneswahrnehmungen führt zwangsläufig zu Überstimulation und „scheinbar geringerer Belastbarkeit“. Folgende Eigenschaften können Hochsensiblen zugeschrieben werden:

- intensives Empfinden und Erleben. Reize werden tiefer, intensiver und detaillierter wahrgenommen und gespeichert – was oft mit bloßer Nervosität und Empfindlichkeit verwechselt wird.
- ausgeprägte subtile Wahrnehmung (vielschichtige Fantasie und Gedankengänge)
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- detailreiche Wahrnehmung
- hohe Begeisterungsfähigkeit, sehr vielseitige Interessen
- sehr ausgeprägtes Langzeitgedächtnis
- psychosoziale Feinwahrnehmung (Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen werden leichter und detaillierter erkannt)
- stärker beeinflussbar durch Stimmungen anderer Menschen
- ausgeprägtes intuitives Denken
- langer emotionaler „Nachklang“ des Erlebten
- Denken in größeren Zusammenhängen
- ausgeprägter Altruismus, Gerechtigkeitssinn
- Harmoniebedürfnis, Gewissenhaftigkeit
- Intensives Erleben von Kunst und Musik
- Perfektionismus

Durch die verstärkte Reizaufnahme und deren tiefere Verarbeitung ergeben sich im Großen und Ganzen Charaktereigenschaften wie Introversion – *eine nach innen gewandte Haltung gegenüber dem sozialen Umfeld* –, unreflektiertes Schließen von sich auf andere, intensives Erleben der zwischenmenschlichen Beziehungen, was gleichzeitig auch starke Reaktionen auf Medikamente, Alkohol und Koffein sowie Anfälligkeiten für Leistungsdruck und Zeitknappheit umfassen kann. Zusammenfassend kann HS auf drei wesentliche Kernpunkte reduziert werden:

- schnelles Überfordertsein von inneren und äußeren Anforderungen
- besondere Sensitivität gegenüber ästhetischen Reizen
- eine als selbst unangenehm empfundene sensorische Erregung auf äußere Reize

Um es noch einmal deutlich auszudrücken: Hochsensibilität oder Hochsensivität ist nicht ein neurologischer Geburtsfehler, sondern wird durch psychische Traumata, familiäre Konflikte, schwierige Sozialisation und vieles mehr ausgelöst, aber auch nicht verursacht!

Gehirnhälften und HSP

Beim Krabbeln trainieren Babys Überkreuzbewegungen: Ein Arm und das diagonal gegenüberliegende Bein werden gleichzeitig bewegt. Dazu müssen linke und rechte Gehirnhälfte gleichzeitig aktiv sein, sodass das Zusammenspiel beider Gehirnhälften gefördert wird. Eine gute Zusammenarbeit beider Gehirnhälften ist später auch für das Lesen- und Schreibenlernen wichtig. So sind Vorstellungskraft und Kreativität, mit Sitz in der rechten Gehirnhälfte, ebenso notwendig für das Lesen und Schreiben wie Abstraktionsvermögen und logisches Denken mit Sitz in der linken Gehirnhälfte.

Bei Hochsensiblen breiten sich kleine, sensible Wahrnehmungen wie Amokläufer von einer Stelle des Gehirns im gesamten Kopf aus und führen zu eben zu dem intensiven Empfinden und Erleben.

Therapiemöglichkeiten

Für Psychotherapeuten ergeben sich für HSP besondere Herausforderungen. Sein Verständnis ist die Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung zu seinem Klienten und für alle Behandlungsziele. Das zentrale Ziel jeder Arbeit mit hochsensiblen Klienten sollte eine unmittelbare Verbesserung der Lebensqualität durch eine dauerhafte Stärkung des Selbstwertgefühls sein. Damit ist ein „selbstbestimmtes Ich gemeint, dem kein Härchen gekrümmt werden kann.“ Vergleichbar mit dem asketischen Selbstschulung eines tibetischen Mönchs, der sich in der Beherrschung seines Denkens, Fühlens und Handelns ständig diszipliniert.

3

In den letzten Jahren hat sich besonders die systemisch-soziologische Kurzzeit-Therapie und Beratung für die Gewinnung eines neuen, ausgeglichenen Selbstwertgefühls etabliert. Sie ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen kleine Impulse aus, um emotionale Verhaltens- und Denkmuster zu verstören, die HS aufrechterhalten haben.

Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

Persönliches Einzeltraining für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

Intensiv-Gesundheitstraining für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, HSP, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!