

Hochsensibilität

„Hochsensibilität bedeutet
eine geschärfte, sensiblere
Wahrnehmung der
5 Sinne.“

(<https://www.psychotherapie-praxis-mainz.de/hochsensibilitaet/>)

Abschlussarbeit der Ausbildung zum
Systemischen Coach
bei In-Konstellation, Köln,
Standort Hannover

2024

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	Seite
1. Was ist Hochsensibilität?	3
2. Vier Grundlegende Merkmale der Hochsensibilität	4
3. Tests zur Hochsensibilität	4
3.1 Test von Elan Aron	5
3.2 Big Five	6
4. Was unterstützt hochsensible Menschen?	7
5. Besonderheiten der Hochsensibilität	8
5.1 Neugeborenes-Ich	8
5.2 Höheres-Ich	9
5.3 Erwachsenen-Ich	9
6. Stärken der hochsensiblen Menschen/ Hochsensibler Coach	10
7. Fazit	10
8. Quellen	11

1. Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, keine diagnosefähige Krankheit. Es ist kein Merkmal, das im Laufe des Lebens entsteht, sondern im Laufe des Lebens greifbarer wird. Hochsensibilität ist eine Hochbegabung der Sensibilität. Diese Bezeichnung habe ich in verschiedenen Quellen wahrgenommen.

Menschen mit dieser Hochbegabung sind oft besonders Empathisch, Kreativ und können sich gut selbst reflektieren. Betroffene sind empfindlich gegenüber Sinnesreizen und reagieren meist besonders stark auf verschiedenen Eindrücken. Besonders auf Geräusche, Gerüche, Licht und auch auf gewisse Texturen reagieren sie feinfühlig. Dies kann sehr von Vorteil sein, da hochsensible Menschen beispielsweise schneller feststellen, ob ein Lebensmittel verdorben ist oder Gefahren sich nähern. Allerdings kann es auch von Nachteil sein und hochsensible Menschen überfordern.

Hochsensible können Emotionen tiefer spüren und sich stark in andere Menschen hinein fühlen. Dadurch können sie die Stimmung des Anderen deutlicher wahrnehmen und sind dadurch oft besonders empathisch.

Bei Menschen mit Hochsensibilität ist die Reizverarbeitung anders. Innere und äußere Reize werden im Körper anders verarbeitet. Die Ursache der unterschiedlichen Reizverarbeitung kann noch nicht sicher festgestellt werden. Allerdings führt dieses öfter zu einer Reizüberflutung und eine dadurch entstehende Erschöpfung. Hochsensible brauchen mehr Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten als Nicht-Hochsensible Menschen.

Das Reflektieren und das viele Denken ist auch ein typisches Merkmal. Es werden oft vergangene Situationen reflektiert oder vermehrt über das Leben und die Welt nachgedacht.

Sie nehmen feine Nuancen oder Veränderungen in der Umgebung wahr und können in der nonverbalen Kommunikation feine Facetten wahrnehmen.

Hochsensible Menschen sind häufig positiv mit ihrer Kreativität verbunden. Häufig wird dieses als Möglichkeit der Ausdrucksform genutzt.¹

¹ vgl. <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/hochsensibilitaet> 01.06.2024

² vgl. <https://www.nachhaltigejobs.de/berufe-fuer-hochsensible/m> 17.06.2024

Neuste Studien gehen davon aus, dass sich ungefähr 40 Prozent der Menschen in einem mittleren Sensibilitätsspektrum befinden, 30 Prozent im niedrigen Sensibilitätsspektrum und ganze 30 Prozent in einem hohen Sensibilitätsspektrum.²

Es gibt auch Expertenmeinungen, die sagen, es gibt weniger betroffene Menschen. Da es keine klare Diagnose gibt, ist eine Zahl der Betroffenen schwer zu benennen. In meinen Recherchen lag das Spektrum immer zwischen 20 und 30%. Es ist auch so, dass Experten keine klare Trennlinie zwischen den Sensibilitätsspektren ziehen können.

Man könne es sich eher wie eine Skala vorstellen, in der es Menschen gibt, die sich recht weit unten und welche, die sich weiter oben befinden.

Ebenso geht Philipp Yorck Herzberg geht davon aus, dass sich einige Menschen mit dem Wort Hochsensibilität identifizieren, auf die es gar nicht zutrifft.

Untersuchungen zeigen, dass mehr Frauen als Männer betroffen sind. Die Ursache sei aber noch unklar.

2. „Die vier grundlegenden Merkmale der Hochsensibilität

- Die tiefe Verarbeitung von Informationen
- Eine leichtere Überreizbarkeit des Nervensystems
- Eine starke Gefühlswelt
- Stark empfänglich auch für leichte Reize“³

3. Tests zur Hochsensibilität

Elaine Aron entwickelte 1997 einen der bislang wichtigsten Fragebögen zur Einschätzung der Hochsensibilität. Dieser Test lässt zu, dass man sich auf der eben genannten Idee der Skala grob selbst einsortieren kann. Dieser Test nennt sich HSP-Skala. E. Aron legte mit diesem Test den Grundstein für die Erforschung von Hochsensibilität.

² vgl. <https://www.nachhaltigejobs.de/berufe-fuer-hochsensible/m> 17.06.2024

³ <https://www.loesungs-coaching.de/leichtere-ueberreizung-des-nervensystems-von-hochsensiblen-menschen-bringt-stress/> 17.06.2024.

Der Test wird als Anhaltspunkt gesehen, damit man eine Idee bekommt, ob hochsensibel als Persönlichkeitsmerkmal in Frage kommt. Wenn von den 27 Punkten mehr als 14 Punkte zustimmen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dieses Merkmal in sich zu tragen. Wie oben schon erwähnt ist der Übergang allerdings fließend und von daher kann man keine klare Trennlinie ziehen. Allerdings sehe ich es auch so, dass der Test aussagekräftiger wird, umso mehr Punkte auf einen zustimmen.³

3.1. Im Folgendem der Test:

- „Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
- Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
- Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
- Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
- 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.
- Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
- Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
- Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
- Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
- Kunst oder Musik bewegen mich tief.
- Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
- Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
- Ich bin schreckhaft.
- Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
- 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).

³ <https://www.loesungs-coaching.de/leichtere-ueberreizung-des-nervensystems-von-hochsensiblen-menschen-bringt-stress/> 17.06.2024.

- Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
- Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
- Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
- Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
- Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
- Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
- Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
- Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
- 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.
- Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
- 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.
- 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**⁴

3.2 Big Five

Jens Asendorpf hat einen anderen Test entwickelt. Er nennt ihn Big Five. Diese fünf Merkmale sind die gesichertsten Kernmerkmale in der Persönlichkeitspsychologie. Es sind feste Charaktereigenschaften der hochsensiblen Menschen. Mit diesen fünf Charaktereigenschaften kann man

⁴ <https://www.high-sensitivity.de/test-bin-ich-hochsensibel/> 18.06.2024

ein Profil erstellen. Jede Eigenschaft enthält sechs Aspekte. Dieser Test nennt sich NEO-Fünf-Faktoren-Inventar-Fragebogen (Abkürzung: NEO-FFI)

Extraversion (vs. Introversion): Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungskraft, Aktivität, Erlebnishunger, Fröhlichkeit

Neurotizismus: Ängstlichkeit, Depressivität, Zorn, Impulsivität, Unsicherheit, emotionale Verletzlichkeit

Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen: Fantasie, Abenteuerlust, Emotionalität, Freiheitsliebe, Aufgeschlossenheit gegenüber Ideen und Kunst

Verträglichkeit: Vertrauen, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Altruismus, Kooperation, Mitgefühl

Gewissenhaftigkeit: Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Disziplin, Besonnenheit, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Italienische und britische Forscher fanden 2019 heraus, dass hochsensible Menschen etwas offener für neue Erfahrungen sind, als nicht hochsensible Menschen.

Ebenso gibt es, gegen die Erwartungen von Früher, nicht nur introvertierte, sondern auch extravertierte Menschen im hochsensiblen Bereich.

„Tatsächlich hat Hochsensibilität unter den *Big Five* die **größten Überschneidungen mit Neurotizismus**, sprich emotionaler Labilität.“⁵

„Kritiker des Hochsensibilität-Konzepts wie er behaupten sogar, „hochsensibel“ sei nur eine schmeichelhaftere Umschreibung für „neurotisch“. Anders als mit dem Begriff „neurotisch“ könne man sich mit „hochsensibel“ schmücken.“⁶

4. Was unterstützt hochsensiblen Menschen?

Es ist sinnvoll, dass sich hochsensible Menschen gesund ernähren. Ungesunde Nahrungsmittel, sowie industriell hergestellte Fertignahrung ist für jeden Körper eine Herausforderung. Somit löst es im Körper unnötigen Stress aus.

Schlaf und vor allem auch die Schlafqualität ist sehr wichtig. Wie oben erwähnt nehmen hochsensible Menschen mehr Reize auf und Verarbeiten diese tiefer. Damit

⁵ <https://www.psychologie-heute.de/gesundheits/artikel-detailansicht/42259-hochsensibilitaet.html> 08.06.2024

⁶ <https://www.hochsensibilitaet-netzwerk.com/hochsensibilitaet-und-ihre-genetik/> 08.06.2024

sich der Körper gut regenerieren kann, benötigt er da besonders guten und ausreichend langen Schlaf.

Da hochsensible Menschen stressanfälliger sind, benötigt der Körper ein Ventil nach Außen um Stress, Kummer und Sorgen abzubauen zu können. Hierzu ist Bewegung sehr gut. Besonders an der frischen Luft und im Idealfall mit Sonnenlicht.

Durch die vielen Reize, die ein hochsensibler Mensch aufnimmt, benötigt er öfter Ruhe als ein normalsensibler Mensch. Trotzdem ist es sehr wichtig, sozialkontakte weiterhin zu Pflegen und aus ihnen Kraft und Energie zu schöpfen.

So wichtig die Welt nach Außen ist, genauso wichtig ist es auch die Ruhe und den Blick nach innen zu wenden. Hierbei empfiehlt sich zu meditieren. Meditation ist eine Möglichkeit um den Blick nach innen zu wenden und Ruhe zu finden. Meditation bedeutet, sich zu entspannen, bewusst zu Atmen, die Augen zu schließen, Gedanken und Gefühle vor dem inneren Auge anzuschauen und ziehen zu lassen, ohne dass sie sich festsetzen. Durch die Meditation verändern sich Gehirnwellen, die letztendlich unseren Körper steuern. Durch den Blick nach innen lernen wir uns und unserer Intuition wieder zu vertrauen.

Der letzte Punkt ist, dass es wichtig ist, sich angemessene Ziele zu setzen. Aber sich auch die Zeit zu nehmen, diese realistisch umsetzen zu können.⁶

5. Besonderheiten der Hochsensibilität

Luca Rohleder schreibt in seinem Buch „Die Berufung für Hochsensible“ von drei verschiedenen „Ich-Formen“. Das „Neugeborene-Ich“, das „Höhere-Ich“ und das „Erwachsene-Ich“. ⁷

5.1 Neugeborenes-Ich

Er spricht bewusst vom „Neugeborenen-Ich“ und nicht vom „inneren Kind“. Es ist wohl so, dass sich hochsensible Menschen mehr mit dem „Neugeborenen-Ich“ verbunden fühlen. Das Neugeborene benötigt mehr Aufmerksamkeit, Geborgenheit, mehr Nähe und ist ganz anders auf die Umwelt angewiesen. Dadurch ist das Neugeborene aber auch mehr mit der Spiritualität verbunden. Vor allem muss ein Neugeborenes auch mehr auf kleine Feinheiten im Leben achten. Es geriet schneller in den Überlebensmodus, wenn gewisse Bedürfnisse nicht gestillt sind. Es ist auch möglich, dass sich Hochsensible so mit dem inneren Neugeborenen verbunden fühlen, dass sie gerne von anderen versorgt werden wollen. Es kann auch gut sein, dass es eine

⁶ <https://www.hochsensibilitaet-netzwerk.com/hochsensibilitaet-und-ihre-genetik/> 08.06.2024

⁷ Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.22-25; Deutschland, dielus: 2023

große Rolle spielt, wie man sich als Ungeborenes in der Gebärmutter gefühlt hat. Dort war es ruhig, geborgen und sicher. Dadurch stellen sich viele hochsensible Menschen die Frage, ob sie anders seien als „Normal“-Sensible Menschen. Besonders, wenn ihnen noch nicht klar ist, dass sie Hochsensibel sind.⁷

5.2 Höhere-Ich

Das „Höhere-Ich“ hat einen besonderen Bezug zu seinen Instinkten beibehalten. Daher hat Rohleder auch den Namen „Höheres-Ich“ gewählt. Er bezieht sich darauf, dass Instinkte sich nicht auf nachgewiesenen Wissenschaften beziehen, sondern der Tatsache, dass sie eine Verbindung zu etwas hat, was wir nicht bewusst wahrnehmen können. Normalsensible entwickeln sich im Laufe ihrer Kindheit so weiter, dass sie die Verbindung zu ihren Instinkten weitestgehend verlieren. Hochsensible Menschen entwickeln sich auch normal, aber verlieren die Verbindung zu ihren Neugeborenen-Instinkten nicht. Somit haben sie den direkten Kanal zur unsichtbaren Welt noch erhalten. Viele hochsensible Menschen denken sehr viel nach und wägen auch alle Eventualitäten ab. Rohleder meint, Hochsensible sollen sich auf ihren Instinkt verlassen. Die Instinkte zeigen ihnen den Weg. Gerade auch ohne viel nachdenken und ohne viel Fremdeinwirkung kann so eine Entscheidung gut getroffen werden. Dies wird auch dadurch sichtbar, dass gerade in Notsituationen die hochsensiblen Menschen die Kontrolle in die Hand nehmen und die intuitiven Fähigkeiten zum Vorschein bringen, die gerade benötigt werden.

Kurz zusammengefasst: Das „Höhere-Ich“ vermittelt intuitives Wissen und das „Neugeborene-Ich“ zeigt die Gefühle. Dadurch sind sie ein gut eingespieltes Team.⁸

5.3 Erwachsene-Ich

Der dritte Teil ist das „Erwachsene-Ich“. Dies entspricht dem Verstand und dem Bewusstsein. Das „Erwachsene-Ich“ ist manchmal schwer abgrenzbar von den anderen beiden Ichs. Im Gehirn werden die Informationen von allen drei Ich zusammen geleitet und somit ist es schwer zu unterscheiden, ob es ein Anteil von einem anderen oder das von dem „Erwachsenen-Ich“ ist. Das „Erwachsene-Ich“ hat somit viel zu tun, da es immer in Kontakt mit dem „Neugeborenen-Ich“, sowie auch mit dem „Höheren-Ich“ steht. Auf jeden Reiz gibt das „Neugeborene-Ich“ eine Antwort (Ich habe Angst, ich kann das nicht, ...) und dann noch das „Höhere-Ich“, dass die Unstimmigkeiten, bzw. abwägen zwischen Gefahr und nicht Gefahr in der Umwelt wahrnimmt. Dazu kommen noch aktuelle Themen und Zukunftsthemen, die einen Hochsensiblen

⁷ Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.22-25; Deutschland, dielus: 2023

⁸ Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.26-31; Deutschland, dielus: 2023

beschäftigen. Das „Erwachsene-Ich“ hat also allerhand zusammenzufügen und zu tun. Hochsensible Menschen haben so eine komplexe Denkweise, dass sie oft erst später die Antwort auf spontane Fragen oder Diskussionen haben.⁹

6. Stärken der hochsensiblen Menschen/ Hochsensibler Coach

Hochsensible Menschen hören sehr intensiv zu. So können sehr gut auf ihr Gegenüber eingehen. Durch ihre Empathiefähigkeit können sie sehr gut nachempfinden und nachfühlen, was ihnen berichtet wird. So können sie sehr empathisch auf die Situation und Gefühle eingehen. Durch ihre besondere Sinneswahrnehmung sind sie in der Lage, kleine Veränderungen wahrzunehmen und ggf. darauf eingehen zu können. Ebenso helfen ihre Tiefgründigkeit und Kreativität, dass Sie viele Eventualitäten als Frage mit einbauen können. Sie können so sehr gut die Sichtweisen des Systems des Coachees mit einbinden. Außerdem sind hochsensible Menschen so empfindsam, dass es ihnen sehr schnell gelingt rauszufinden, ob jemand auch meint, was er sagt. Demnach sind sie selbst sehr ehrlich und authentisch. Nichts desto trotz sind hochsensible Menschen sehr harmoniebedürftig. Somit achten sie selbst, wer ihnen guttut und auf ihr Umfeld. Sie meiden, wenn möglich, toxische Menschen. Durch die Harmoniebedürftigkeit und ihrem Gerechtigkeitsinn sind sie gute Streitschlichter.¹⁰

7. Fazit:

Jeder fünfte Mensch weist das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität auf und viele wissen es nicht. Interessant finde ich, dass das Merkmal erst 1997 von E. Aron entdeckt wurde und seitdem erst geforscht wurde. Laut Erzählungen gibt es dieses Merkmal aber schon immer. Diese Menschen haben früher oft einen Beobachtungsposten übernommen, da sie durch ihre Instinkte die Gefahr früh gespürt haben.

Oft fühlen sich hochsensible Menschen in der aktuellen Welt wie von einem anderen Stern und vor allem fühlen sie sich oft missverstanden. Meines Erachtens nach liegt das daran, dass sie anders und komplexer denken und fühlen. Dadurch sind Hochsensible schneller erschöpft, gestresst und neigen zu Erkrankungen wie beispielsweise Burnout oder Depressionen.

Ich sehe Hochsensibilität als eine große Gabe. Man kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen und mitfühlen. Vor allem kann man aber auch sehr tiefgründige Gespräche führen, was, meine Meinung nach, in dieser Welt oft viel zu kurz kommt.

⁹ Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.32-34; Deutschland, dielus: 2023

¹⁰ <https://sonneinmir.de/7staerkenvonhsps/> 17.06.2024

Durch ihre komplexen Denkweisen sind viele Facetten der Möglichkeiten mit abgedeckt. Gerade bei Projekten, die eine große Vielfalt mit sich bringen, kann man sicher gehen, dass alles aufeinander abgestimmt ist. Vielen Hochsensiblen steht aber genau diese komplexe Denkweise im Weg. Es werden viele Eventualitäten abgewogen und in alle Richtungen gedacht. Dies dauert einerseits lange, andererseits verunsichert es auch sehr eine Entscheidung zu treffen.

Besonders spannend finde ich die drei „Ichs“ von Rohleder. Das „Neugeborene-Ich“, dessen sehr stark die Gefühlsebene wahrnimmt. Das „Höhere-Ich“, welches besonders das instinktive Wissen als Stärke aufweist und das „Erwachsene-Ich“, das das Bewusstsein und die Vernunft aufweist.

Quellen:

vgl. <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/hochsensibilitaet>
01.06.2024

vgl. <https://www.nachhaltigejobs.de/berufe-fuer-hochsensible/m> 17.06.2024

<https://www.loesungs-coaching.de/leichtere-ueberreizung-des-nervensystems-von-hochsensiblen-menschen-bringt-stress/> 17.06.2024.

<https://www.high-sensitivity.de/test-bin-ich-hochsensibel/> 18.06.2024

<https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/42259-hochsensibilitaet.html> 08.06.2024

<https://www.hochsensibilitaet-netzwerk.com/hochsensibilitaet-und-ihre-genetik/>
08.06.2024

Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.22-25; Deutschland, dielus:
2023

Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.26-31; Deutschland, dielus:
2023

Luca Rohleder, Die Berufung für Hochsensible, S.32-34; Deutschland, dielus:
2023

<https://sonneinmir.de/7staerkenvonhsp/> 17.06.2024