



HOCHSENSIBILITÄT – aus einem anderen Holz geschnitzt

Andrea Signer-Plüss | Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
www.kapelle.ch | www.andreasigner.ch

Zitat

„Seien Sie neugierig und interessiert am anderen. Sprechen Sie über alles, was Ihnen an ihm ‚frag-würdig‘ erscheint. Und: Tun Sie es, bevor Sie über das Fremde, das Ihnen in ihm begegnet, ärgerlich werden und das Bedürfnis haben, es zu kritisieren.“

Hans Jellouschek | Theologe und Psychotherapeut



Grundlage

- ▶ Menschen sind Individuen.
 - ▶ Menschen haben ihren Eigensinn.
 - ▶ Menschen sind gefordert in der Annahme ihrer selbst.
 - ▶ Menschen sind gefordert in der Annahme anderer.
- ➔ Selbst- und Nächstenliebe als lebenslanges Übungsfeld
– nicht nur für Hochsensible!
-

Die Prinzessin auf der Erbse



... so *feinfühlig* konnte niemand sein ausser einer echten Prinzessin!

Abwertung statt Würdigung

Wer sensibel reagiert...

- ▶ ... ist ein Weichei.
- ▶ ... hat eine dünne Haut.
- ▶ ... ist zart besaitet.
- ▶ ... hört das Gras wachsen.
- ▶ ... sieht Gespenster.
- ▶ ... macht aus einer Mücke einen Elefanten.
- ▶ ... ist kompliziert und anstrengend.
- ▶ ... reagiert wie eine Mimose.



Reizwahrnehmung und -verarbeitung

- ▶ Sensibilität (soz.) = *Feinfühligkeit* oder *Einfühlungsvermögen*
- ▶ sensus (lat.) = *Empfindung, Gefühl, (Sinnes-)Eindruck, (Sinnes-)Wahrnehmung*

„Sensibilität ist die Fähigkeit des Nervensystems, Reize aufzunehmen und in Form einer Wahrnehmung oder Empfindung zu interpretieren bzw. in Eindrücke, Gefühle und Reflexe umzusetzen.“

Medizinisches Wörterbuch



Reizwahrnehmung und -verarbeitung

- ▶ Sensibilität = Reize WAHRNEHMEN und VERARBEITEN
- ▶ Wahrnehmung geschieht über unsere Sinne:
Augen (sehen) Nase (riechen) Haut (tasten)
Ohren (hören) Zunge (schmecken)
- ▶ Es gibt äussere Reize wie Wind und innere Reize wie Hunger.
- ▶ Sensibilität = Informationsquelle, Orientierung und Schutz.



Reizverarbeitung im Nervensystem

- ▶ Jeder Mensch wird mit einer Sensibilität geboren.
- ▶ Ort der Reizverarbeitung ist das Nervensystem:
(1) Gehirn (2) Rückenmark (3) Nervenzellen
- ▶ Ziel: Informationen aus Umwelt (ausser) und Organismus (innen) aufnehmen, verarbeiten und Reaktionen veranlassen.
- ▶ Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 Milliarden Nervenzellen.
- ▶ Weiterleitung von Reizen über Nervenbahnen ans Gehirn.



individuelle Unterschiede

- ▶ *Jeder Mensch ist sensibel – aber nicht alle Menschen sind gleich sensibel.*
 - ▶ *positive Reize = positive Erfahrungen*
negative Reize = negative Erfahrungen
 - ▶ *Aber: Nicht jeder Mensch empfindet jeden Reiz gleich.*
-



15-20% aller Menschen sind hochsensibel

- ▶ *um 1900: Lärm-Experiment von Iwan Pawlow (1849-1936)*
Ergebnis: zwei deutlich unterschiedliche Gruppen:
15-20% erreichten rasch die Belastungsgrenze.
80-85% erreichten viel später die Belastungsgrenze.
 - ▶ *Mitte 90er-Jahre: Elaine N. Aron forscht zu Hochsensibilität*
(‘highly sensitive person’ = HSP).
 - ▶ *Der Begriff „hochsensibel“ ist wertfrei.*
 - ▶ *Hochsensibilität als Zeiterscheinung*
-



HS = intensivere Reizwahrnehmung

- ▶ *Wahrnehmung ist ein Filterprozess.*
 - ▶ *Der Reizfilter entscheidet über die Relevanz von Reizen.*
 - ▶ *Unwichtige Informationen werden ausgeblendet (Schutz).*
 - ▶ *Bei hochsensiblen Menschen ist der Filter schwächer.*
 - ▶ *Es besteht eine hohe Reizempfänglichkeit bzw. Reizoffenheit.*
-



HS = intensivere Reizverarbeitung

- ▶ *Experimente mit Babys:
80-85% der Kinder reagieren gelassen und neugierig auf Geräusche.
15-20% reagieren irritiert und mit Unbehagen auf Geräusche.*
 - ▶ *Intensivere Verarbeitung = intensivere Reaktionen*
 - ▶ *Folge: rasche Überreiztheit und gereizte Reaktionen*
 - ▶ *Aber: Der Schein, HSP seien weniger belastbar, trügt.*
-



Hochsensibilität als sinnvolle Einrichtung

- ▶ *Hochsensibles Nervensystem bei 15-20% aller Menschen*
- ▶ *Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen.*
- ▶ *In Tierpopulationen finden sich 20% hochsensible Tiere:
wachsamer auf Gefahren und bei der Suche nach Wasserstellen*
- ▶ *Nutzen für die ganze Herde*
- ▶ *Hochsensibilität als sinnvolle Einrichtung und Gewinn*



angeborene oder erworbene Sensibilität

- ▶ *Das Merkmal Hochsensibilität ist angeboren.*
- ▶ *Es gibt auch eine erworbene Empfindsamkeit:
Erkrankungen, organische Störungen, Vergiftungen, Traumata*
- ▶ *angeborene Hochsensibilität = generelles Phänomen
erworbene Empfindlichkeit = auf Trauma bezogen*
- ▶ *Verletzlichkeit aufgrund von Verletzung = Frühwarnsystem*
- ▶ *Die positiven Aspekte der Hochsensibilität fehlen.*



Aus einem andern Holz geschnitzt

- ▶ Aufgrund einer *genetischen Besonderheit* sind HSP tatsächlich aus einem *anderen Holz* geschnitzt.
- ▶ Hochsensibilität ist *weder eine Krankheit noch ein Makel*.
- ▶ Angeborene Variation im Gehirn: *spezielle Begabung im Wahrnehmen und Verarbeiten* von Informationen.

„Die Hochsensibilität gehört zu mir
wie meine Sommersprossen.“

Fazit einer hochsensiblen Klientin



Zitat

„Es fühlt sich an wie Heimweh,
keine Ahnung nach wem oder was,
einfach diese tiefe Sehnsucht
nach Zufriedenheit, Frieden und Ruhe für meine Seele.
Es hängt mit einem Gefühl zusammen,
nicht dazu zu gehören.“

Tagebucheintrag einer hochsensiblen Klientin



Empfehlung



Hinweise auf Hochsensibilität


- ▶ *schmale Komfortzone*: zwischen Über- und Unterforderung
- ▶ *intensives Erleben*: starke Emotionen, tiefe Betroffenheit
- ▶ *schnelle Überreizbarkeit*: Anspannung, Nervosität, Stress
- ▶ *langes Nachhallen*: Unruhe, Gedankenkreisen, Erschöpfung
- ▶ *Wunsch nach Harmonie*: Wahrheitssucher, Weltverbesserer
- ▶ *Ich-Entfremdung*: durchlässige Grenzen zwischen Ich und Du

Die Rolle des Umfeldes

- ▶ Hochsensibilität an sich ist *nicht problematisch*.
- ▶ Das *Umfeld* spielt für die Entwicklung eine zentrale Rolle.
- ▶ Oft versuchen Eltern, ihre sensiblen Kinder *abzuhärten*.
- ▶ *Fehlende Annahme* hat ein *negatives Selbstbild* zur Folge.
- ▶ *Nehmen Sie Ihr Kind ernst, respektieren Sie seine Grenzen und helfen Sie ihm, mit seiner Hochsensibilität umzugehen.*
- ▶ Problem: Frieden mit *anderen* = Krieg mit *sich selber*
- ▶ Die *Sensibilität* wird – v. a. von *Männern* – *als Makel versteckt*.



Ungünstige Entwicklung

- ▶ **Übergehen des eigenen Körpers**
Körper als Störfaktor, Ignorieren, Verlust als Informationsquelle
 - ▶ **Übergehen eigener Wahrnehmungen**
Überforderung mit Widersprüchen, Unsicherheit, Selbstverleugnung
 - ▶ **Selbstwahrnehmung durch fremde Augen**
Anpassung, Verlust der eigenen Meinung, Gedankenlesen, Selbstabwertung
-  **Problematisch ist die Erfahrung, in der eigenen Wesensart nicht akzeptiert zu sein und als Folge davon der Kampf gegen sich selber.**



Hochsensibilität als Chance I

- ▶ HSP nehmen auch *Positives* intensiver wahr.
- ▶ HSP können mit allen Sinnen *geniessen*.
- ▶ Glückliche Momente werden lange *erinnert*.
- ▶ Auge für *Details* und *Unscheinbares*
- ▶ Sinn für *Ästhetik, Kunst, Musik, Gedichte, Natur*
- ▶ Stärke im Umgang mit *Kindern, Tieren, Pflanzen*
- ▶ Diagnostisches Gespür in sozialen Situationen:
gute Vermittler, ausgleichend in Gruppen, verlässlich, pünktlich, hilfsbereit, hohes Einfühlungsvermögen, Ermutiger, Seelsorger



Hochsensibilität als Chance II

- ▶ HSP verfügen über eine *hohe Intuition*.
- ▶ Gefühl für *Gefahren, Fehlentwicklungen* und *Ungerechtigkeit*
- ▶ HSP sind oft *kreative* und *innovative Querdenker*.
- ▶ *Hingabe* und *Treue* in *Beziehungen* und *Freundschaften*
- ▶ Vorliebe für *tiefe Gespräche* (Abneigung gegen *Small-talk*)
- ▶ *Kühler Kopf* in *brenzligen Situationen*, *gute Entscheidungen*
- ▶ *Intensive Gottesbeziehung*, *Offenheit* für *spirituelle Themen*



Fazit: Stark verletzlich, aber auch verletzlich stark.



Wie kann ein Leben mit mit der eigenen Wesensart gelingen?



Prinzip aus dem Geigenbau

- ▶ Jedes Holz hat seine Geschichte und seine Zeichnung.
- ▶ Nicht die *perfekte Schablone* führt zu einer guten Geige.
- ▶ Die Form muss dem *Holz* gerecht werden.
- ▶ *Die Lebensform muss dem Menschen gerecht werden.*



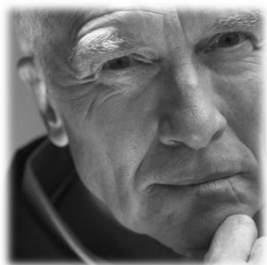
Zitat

„Man muss sein Leben aus dem Holz schnitzen,
das man hat,
und wenn es krumm und knorrig wäre.“

Theodor Fontane | Schriftsteller und Apotheker



**Und was heisst das nun
konkret und praktisch?**



Umgang mit mir selber

- ▶ Selbstwahrnehmung
- ▶ Verantwortungsübernahme
- ▶ Selbstannahme
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Regeneration



Umsetzung

- ▶ Der eigenen Wahrnehmung trauen, Grenzen ernst nehmen.
- ▶ Das eigene Wesen (Eigen-Art) berücksichtigen und würdigen.
- ▶ Zum eigenen Experten, statt zum eigenen Richter werden.
- ▶ Für Ausgleich und Erholung sorgen:
die Natur aufsuchen (Wasser), Musik hören, schreiben, Kreativität, Sport, Schlaf
- ▶ Rückzugsmöglichkeiten schaffen:
Ruhezone in der Wohnung, Bibliothek, Kirche, Auto, Wald, Berge
- ▶ Ansprüche loslassen, Geduld haben, Barmherzigkeit üben.
- ▶ Opferrolle vermeiden: Das Leben eigenverantwortlich gestalten.



Umgang mit anderen

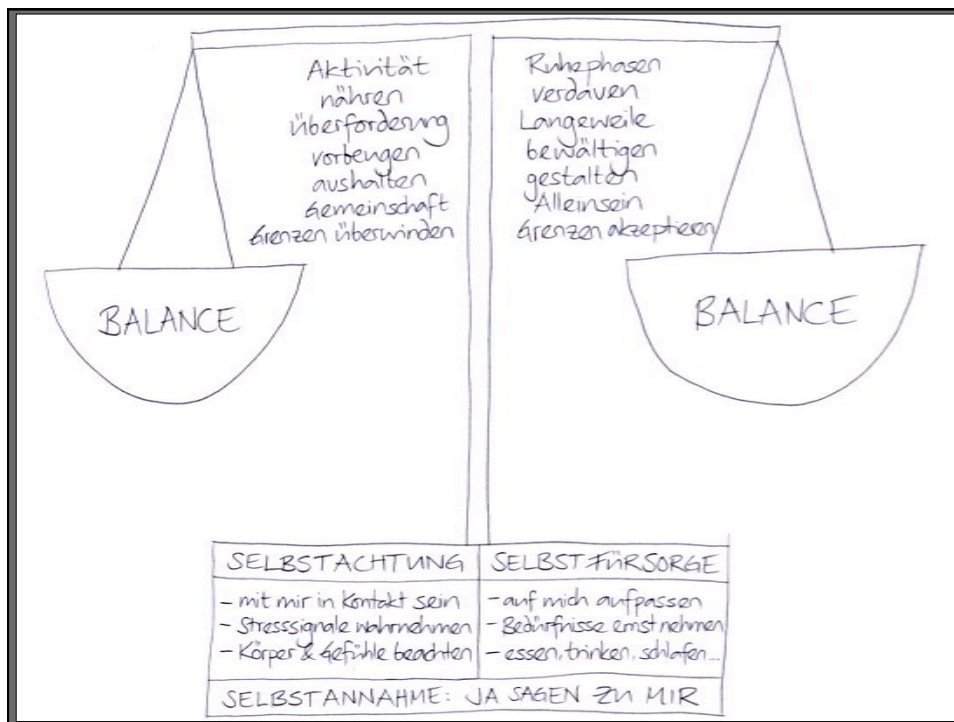
- ▶ Kommunikation
- ▶ Hilfe annehmen
- ▶ Abgrenzung
- ▶ Respekt
- ▶ Beziehungsgestaltung



Umsetzung

- ▶ Eigenart kommunizieren und übersetzen (Fremdsprache).
- ▶ Probleme ansprechen, statt sich um jeden Preis anpassen.
- ▶ Kompromisse aushandeln, statt auf dem eigenen Recht beharren.
- ▶ Konkrete Wünsche äussern, statt sich hinter der HS verstecken.
- ▶ Die Initiative ergreifen / Pläne schmieden, statt ängstlich abwarten.
- ▶ Alternativen vorschlagen, statt immer leiden oder ständig absagen.
- ▶ Notausgänge mit einplanen und diese auch ankündigen.
- ▶ Grenzen setzen oder Grenzen freiwillig erweitern.





Mensch und Gott

- ▶ Wir sind Ebenbilder Gottes (Würde).
- ▶ Gütesiegel: „Und siehe, es war sehr gut.“ (Genesis)
- ▶ Vielfalt als göttliches Prinzip.
- ▶ Gott geht einen individuellen Weg mit uns.
- ▶ Selbst- und Nächstenliebe als göttlicher Auftrag.
- ▶ Gottes Liebe als Basis: Aus seinem Ja heraus versöhnt leben.



Nächstes Frauenfrühstück:

Samstag, 7. März 2020

mit Ruth Maria Michel
