



I Hochsensibilität (HSP): Was ist das?



Tipp: Lernen Sie das Thema Hochsensibilität kennen und finden Sie heraus, ob es etwas mit Ihnen zu tun haben könnte...



Beispiel:

Die Lehrerin Frau Müller-Matt betritt morgens um sieben Uhr voller Tatendrang das Schulgelände. Sie ist kaum auf dem Schulhof, da kommt auch schon eine Schülerin auf sie zu und verwickelt sie in ein Gespräch. Frau Müller-Matt nimmt die Schülerin als sorgenvoll bedrückt wahr, als sie ängstlich nach einer versetzungsrelevanten Note fragt. Natürlich versucht Frau Müller-Matt die Schülerin sofort zu beruhigen. Als sie anschließend die bereits viel frequentierte Treppe hochsteigt, um ins Schulgebäude zu gelangen, sind ihre Gedanken noch bei dieser Schülerin. Und schon wird sie freudig von ihren gesprächigen Kolleginnen und Kollegen auf dem Flur begrüßt. Einer bittet sie im Vorübergehen, noch an einen Eintrag in ein Klassenbuch zu denken. Dann betritt sie das laute und enge Lehrerzimmer. Wieder Begrüßungen, man unterhält sich über das vergangene Wochenende. Fast alle haben des guten Wetters wegen etwas Schönes unternommen. Nur Frau Müller-Matt fehlte dazu die Kraft. Sie hat den Unterricht der kommenden Woche gewissenhaft vorbereitet und den Rest der Zeit hat sie erschöpft auf dem Sofa gelegen. Manchmal wird ihr einfach alles zu viel, obwohl sie ihren Beruf doch so liebt und obwohl sie immer wieder Komplimente bekommt für ihre gute pädagogische Arbeit.



Info: 1.1 Zur Geschichte der Erforschung der Hochsensibilität

Die Wissenschaftlerin Elaine Aron hat als erste den Begriff „highly sensitive person“ verwendet und mit ihrem Mann in vielen Studien dieses Phänomen wissenschaftlich erforscht. Ihre Bücher zählen heute zu den Standardwerken und sind wichtig als wissenschaftliche Grundlage zum Thema Hochsensibilität. Nach neueren Forschungen (Theresa Tillmann 2023) sind ca. 29,2 Prozent aller Menschen hochsensibel, wobei der Anteil der Hochsensiblen bei Frauen und Männern statistisch gesehen gleich hoch ist. Bei Männern wurde er aber auf Grund der gesellschaftlichen Normen bisher noch weniger zur Kenntnis genommen als bei Frauen.

Auch schon vor Elaine Aron gab es wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit vergleichbaren Themen beschäftigten. Da deren ursprünglicher Fokus aber ein anderer war, interpretierten diese Forscher die Ergebnisse auch anders (z. B. Ivan Pavlov, Jerome Kagan).

So fand Kagan heraus, dass ca. 20 Prozent der von ihm untersuchten Kinder auf Reize heftiger und schneller reagierten als der Rest. Er interpretierte diese erheblich niedrigere Reizschwelle als eine von Natur aus angelegte Hemmung. Heute weiß man, dass eine niedrigere Reizschwelle zu der typischen Eigenschaft von Hochsensiblen gehört. Diese Reaktion auf eine Überstimulierung wird häufig nicht nur wissenschaftlich, sondern auch gesellschaftlich negativ konnotiert. Schnell hört man dann Aussagen wie: Sie ist einfach zu empfindlich!





Info: 1.2 Eigenschaften von hochsensiblen Menschen

Hochsensibilität wird als Persönlichkeitsmerkmal eingestuft, es ist keine Krankheit! Sie hat jedoch einen ausgesprochen hohen Einfluss auf die Lebensführung des betroffenen Menschen und auf sein Leben in der Gesellschaft. Darum ist es meiner Meinung nach unbedingt nötig, sich mit diesem Phänomen zu beschäftigen. Wenn Sie genauer wissen möchten, ob Sie selbst oder jemand in Ihrer Umgebung hochsensibel ist, dann empfehle ich Ihnen an dieser Stelle, einen Test bezüglich der Hochsensibilität zu machen. In den Büchern von Elaine Aron finden Sie dazu den klassischen, wissenschaftlich fundierten Test. Auf der Webseite „Sensitivity research.com“ sind Tests für Erwachsene und Kinder zu finden. Gleich nach der Testung wird Ihnen das Ergebnis mitgeteilt. Ein Test gibt auf alle Fälle einen ersten Eindruck bezüglich der Hochsensibilität der Testperson.

Heute ist man sich einig darüber, dass folgende Eigenschaften in unterschiedlicher Kombination und Ausprägung ein sicheres Zeichen hochsensibler Menschen sind:

1. Hohe Verarbeitungstiefe (Eindrücke und Erlebnisse klingen länger nach, Gedanken und Ideen werden vertieft und weitergedacht. Es fällt der Person schwer, sich von manchen Eindrücken zeitnah zu lösen).
2. Schnelle Überstimulierung und niedrige Reizschwelle (schon relativ geringe Reize wie sehr helles Licht werden als störend empfunden, zu starke Reize oder zu viele Reize auf einmal überfordern die hochsensible Person in dem Moment).
3. Hohe Empathie und starke emotionale Reaktion
4. Deutliche Wahrnehmung subtiler Reize

Zudem vermutet man, dass ungefähr 70 Prozent aller hochsensiblen Menschen eher introvertiert und 30 Prozent eher extrovertiert sind.

An dieser Stelle möchte ich wenigstens einige der Eigenschaften von hochsensiblen Menschen vertiefend aufzählen:

- Sie nehmen schon feinste Veränderungen in der Umgebung wahr.
- Sie lassen sich von der Stimmung anderer Menschen schnell beeinflussen.
- Sie sind häufig sehr gewissenhafte Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst.
- Sie erfassen häufig schnell komplexe Situationen. Sie sind ausgesprochen kreativ.
- Sie sind Menschen mit intensiven Gefühlen.
- Sie lassen sich sehr tief berühren und sind einfühlsam.
- Sie sind oft harmoniebedürftig.
- Sie sind wissbegierig auf vielen Gebieten.
- Sie sind schnell übererregt.
- Sie sind schreckhaft.
- Sie sind gerechtigkeitsliebend.
- Kunst, Musik, Filme und Bilder berühren sie tief.

- Ihr Körper ist häufig sehr empfindlich.
- Manche haben einen Hang zum Selbstperfektionismus.

Diese Eigenschaften sind zum einen ein Geschenk und äußerst bereichernd. Sie können jedoch auch zur Belastung werden, wenn man kein gutes Konzept für sich selbst entwickelt hat, wie man mit diesen Besonderheiten der eigenen Persönlichkeit gut umgehen kann. Dies gilt für hochsensible Menschen, die im Berufsleben stehen, und ganz besonders für Lehrkräfte, da sie sich im Schulalltag täglich einer Vielzahl von Anforderungen stellen müssen, die sie selbst nur wenig beeinflussen können.

Anregung: Die Wirkung eines Bildes

An dieser Stelle des Buches – wie auch an vielen weiteren Stellen – sehen Sie ein Bild, das bei vielen Menschen positive Emotionen auslöst. Für die meisten Menschen vermittelt diese Rose: Fülle, Duft und das wohlige Gefühl eines sonnigen, warmen Tages. Wie Sie sicher wissen, lösen Gedanken mitunter dasselbe Gefühl, dieselbe Reaktion aus wie die erlebte Realität. Wenn Sie also beim Einatmen von Rosenduft entspannt Ihre zuvor verspannten Schultern fallen lassen können, dann passiert das vermutlich auch, wenn Sie sich eine Rose intensiv vorstellen oder in das Bild einer Rose eintauchen. Und das können Sie für sich nutzen, z. B. mit so einem wunderschönen Rosenbild, wenn Sie es beispielsweise als Foto betrachten. Nebenbei bemerkt wird dieser Effekt von Bildern, die man sich einfach vorstellt, heute auch bei der Behandlung z. B. von Depressionen eingesetzt.



Die Anregung besteht nun darin, dass Sie sich selbst ein Bild aussuchen. Es soll ein Bild sein, das Sie mögen, ein Kunstwerk, eine Landschaft, ein Kind oder ein Haustier, eine Blume, ganz egal, Hauptsache, es löst bei Ihnen positive Gefühle aus. Sie können das Bild dann als Abzug auf Papier benutzen oder auf Ihrem Handy oder Ihrem Tablet speichern, Sie können es auf die Vorbereitungsmappe kleben oder es ganz einfach als Erstes morgens mit Ihrem Handy auf das Pult legen. Vielleicht haben Sie jetzt schon ein Bild vor Augen, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Auf diese Weise können Sie sich immer wieder zwischendurch blitzschnell mit positiver Energie versorgen.

Welches wären denn Ihre Motive? Machen Sie sich eine Notiz, die es Ihnen leichter macht, diese Idee zeitnah umzusetzen.

