

Hochsensibilität: Mehr als zart besaitet

Die Wissenschaft geht davon aus, dass 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind, also jede*r Fünfte. Grundsätzlich gilt: Hochsensibilität ist keine Persönlichkeitsstörung oder Krankheit, sondern eine angeborene Eigenschaft.

Forschende gehen davon aus, dass hochsensible Menschen auf „dauerhaftem Empfang“ stehen. Sie haben keine (Spam-)Filter für äußere Reize. Das heißt, kleinste Veränderungen oder Unterschiede in der Umwelt oder im Inneren werden direkt wahrgenommen. Daraus ergeben sich naturgemäß besondere Fähigkeiten, Stärken und Schwächen. Nicht selten trifft man hochsensible Menschen in sozialen oder kreativen Berufen, doch nicht nur dort.

Typische Eigenschaften hochsensibler Menschen (HSP: highly sensitive person)

- **hohe Empathiefähigkeit**, Schwingungsfähigkeit: HSP haben besonders feine Antennen für Stimmungen, Bedürfnisse, Spannungen in einer Gruppe und der eigenen Innenwelt.
- **starke Emotionalität und Reaktivität:** HSP sind emotional stärker beteiligt, fühlen intensiv, haben meist guten Kontakt und Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen
- **differenzierte Wahrnehmung:** auch für Feinheiten und Nuancen, Detailorientierung, Entscheidungsfindung dauert länger
- **Alle Sinne sind immer auf Empfang:** mitunter ausgeprägter Spür- und Tastsinn, Gerüche, Lautstärke, Licht, Temperatur, Geschmack, Klänge, die Rauheit von Stoffen auf der Haut etc. - all das können sie intensiv genießen oder als störend empfinden
- **Reizüberflutung:** erleben oft das Gefühl, von Sinneseindrücken überwältigt zu werden
- **Analysefähigkeit & Beobachtungsgabe:** HSP sind aufmerksame Beobachter*innen, gute Zuhörer*innen, verständige Ratgeber*innen, lieben Tiefgang in Gesprächen, mögen keinen Small Talk
- **Neigung zum Grübeln** („Overthinking“ lässt sich nicht abstellen), fühlen sich oft „anders“
- **Gründlichkeit, Gewissenhaftigkeit, Genauigkeit:** der ausgeprägte Blick fürs Detail kann zum Verzetteln führen
- **Hang zum Perfektionismus** und zu Selbstkritik, hohe Ansprüche (auch an sich selbst)
- **Kreativität:** große Phantasie, hohe Affinität zu Kunst und Kultur, musische Begabung
- **Sinn für Schönheit:** HSP fühlen sich oft tiefbewegt von Musik oder durch Kunst, haben Talent und ein Auge für ästhetische Gestaltung
- **Harmoniestreben** ist oft ausgeprägt, Konfliktvermeidung erscheint vielen angenehmer
- **starker Gerechtigkeitsinn**, empfindsame Reaktion auf Kritik
- **Sinnsuchende:** HSP denken viel nach, haben das Bedürfnis nach viel Ruhe und Alleinsein
- **Innerer Reichtum:** ein reiches, vielschichtiges Innenleben

Die Psychologin Corina Greven von der Radboud-Universität im niederländischen Nijmegen hat in ihrer Studie ermittelt, dass hochsensible Menschen oft erst in persönlichen Krisen herausfinden, dass sie dieses Persönlichkeitsmerkmal besitzen; zum Beispiel, wenn ihre Beziehung auseinandergegangen ist, oder wenn sie einen Burnout haben. Sie kommt zu den Schluss: „Wenn Menschen wissen, dass sie hochsensibel sind, können sie präventiv handeln und ihr Leben entsprechend anpassen. Das wirkt sich sehr positiv auf ihr Wohlbefinden und die psychische Gesundheit aus.“