

Hochsensibilität: Wenn aus mehr zu viel wird

Hochsensible Menschen haben oft großes Potential. Dieses können sie entfalten, wenn die Bedingungen stimmen.

VON PETRA HUBER

SALZBURG. Zu laut, zu hell, zu kratzig. Vielen Menschen wird einmal etwas zu viel. Bei hochsensiblen Personen (HSP) kommt das aber ausgeprägter vor. Die Informationsverarbeitung im Gehirn funktioniert tiefer, die Sinneswahrnehmungen sind oft stärker – dadurch wird manches auch schnell zu viel. Die Welt ist weitgehend nicht auf hochsensible Menschen ausgerichtet. Silvia König vom österreichweiten „Hochsensitiv-Netzwerk von HSP für HSP“ erklärt: „HSP besitzen oft die Fähigkeit, in anderen Mustern zu denken und anders zu empfinden. Das ist ein großer Mehrwert für unsere Ellbogengesellschaft.“

Ursprung des Begriffes

Menschen mit einer Hochsensibilität werden auch als „Highly Sensitive Persons“ – also hochsensitive Personen – bezeichnet. Das betrifft etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen. Es ist keine Erkrankung – Hochsensibilität liegt im normalen Bereich des menschlichen Gefühlsspektrums. Der Begriff stammt aus dem amerikanischen Raum und wurde von der Psychologin Elaine Aron geprägt. „Ich merke, dass das Thema in Salzburg noch nicht angekommen ist. Im englischsprachigen Raum etwa sind HSP inzwischen ganz selbstverständlich“, erklärt die 48-jährige Expertin.

Hochsensibilität erklärt

Aber was genau macht eine Hochsensibilität aus? „Hochsensitivität ist eine angeborene Veranlagung, ein Persönlichkeitsmerkmal. Sie ist sogar neurologisch messbar, durch eine erhöhte Gehirnaktivität. Die Sinne sind ausgeprägter,



Die Gehirnaktivität ist bei Hochsensiblen deutlich erhöht.

Foto: Pixabay

die Informationsverarbeitung ist gründlicher“, so König. Dabei gibt es auch innerhalb der HSP ein breites Spektrum. Nicht jeder Sinn ist bei jedem HSP gleich stark ausgeprägt. Auch die Emotionen anderer Menschen werden von vielen HSP deutlicher wahrgenommen. Sie sind meist sehr empathisch. Manche beschäftigt es wiederum noch tagelang, was andere gesagt oder getan haben. „Beispielsweise spürt eine HSP die Stimmung der anderen Personen im Raum. Sie nimmt gleichzeitig wahr, welche Beleuchtung und Farben es dort gibt, wo etwas genau steht oder was nebenan gesprochen wird. Deshalb ist das Gehirn immer sehr beansprucht“, erklärt König.

Schnellere Reizüberflutung

Die intensive Wahrnehmung vieler Eindrücke gleichzeitig führt oft zu einer Reizüberflutung. HSP fühlen sich schneller gestresst und stoßen an ihre Grenzen. „Typisch ist auch, dass viele empfindlich auf Licht, Gerüche, Zugluft, gewisse Kleidungsstoffe, Menschenansammlungen oder z.B. auch auf einen Friseurbesuch reagieren – da sie nicht gerne angefasst werden möchten“, führt König weiter aus.

Am Arbeitsplatz

Hochsensitive Menschen können für ein Unternehmen sehr bereichernd sein. König nennt



Silvia König, Expertin für HSP in Salzburg.

Foto: Miriam Kronreif Photography

sie „high potentials“ – also Menschen mit hohem Potential. Oft sind HSP sehr kreativ, verlässlich, loyal, reflektiert, diplomatisch, problemorientiert, genau, denken in größeren Zusammenhängen uvm. „Dabei sollten HSP nicht in einem Großraumbüro arbeiten“, sagt König. Viele arbeiten sehr konzentriert und können überdurchschnittliche Ergebnisse abliefern. Dafür brauchen sie aber eine Umgebung, in der sie sich gut konzentrieren können. Wenn kein Weg am Großraumbüro vorbeiführt, empfiehlt König die Möglichkeit für Homeoffice oder Gleitzeit, damit HSP arbeiten können, wenn sie ungestört sind. Generell ist ein Arbeitsplatz, der möglichst lärm- und geruchsarm und frei von Zugluft ist, vorteilhaft.

Zur Expertin

Silvia König kennt beide Seiten der Arbeitswelt. Sie war als Prokuristin mit der Führung vieler Mitarbeiter tätig und ist selber hochsensibel. Mit ihrer Firma „Happy HSP“ berät sie hochsensitive Menschen und Unternehmen, wie sie am besten mit diesem Persönlichkeitsmerkmal umgehen und davon profitieren können. Jeden dritten Mittwoch im Monat bietet sie ein Treffen zum gemeinsamen Austausch von HSP in der Stadt Salzburg an. König erklärt dazu: „Sich mit gleichfühlenden und gleichdenkenden Menschen auszutauschen ist so wichtig.“