

## **Wissenswertes über die hochsensible Persönlichkeit (HSP)**

von Bettina Brütsch

Vermutlich kennen alle von Ihnen einen oder mehrere hochsensible Personen: ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen weisen eine speziell ausgeprägte Empfindsamkeit auf. Die Umwelt belastet hochsensible Menschen stärker als andere, sie ermüden schneller, Geräusche können schmerzen, Stoffe und Wollsachen lösen evt. Juckreiz aus, Gerüche werden intensiver wahrgenommen.

HSP steht für High Sensitive Persons - hochsensible Menschen. Deshalb benütze ich in diesem Text vor allem die Abkürzung HSP.

HSP nehmen mehr Informationen aus der Umwelt auf als andere und das zudem in einer vertieften Qualität. Genau wie bei einem Computer gilt: je grösser die Datenmenge, desto mehr Leistung muss erbracht werden. Deshalb tritt bei HSP der Zustand der Überbelastung früher ein als bei anderen Personen. HSP stossen häufig auf nur wenig Verständnis. Dass zu viele Reize sie stressen, wird mit Sätzen wie: "Sei nicht so empfindlich, mach es nicht so kompliziert", etc. quittiert – alles andere als eine Stärkung des Selbstvertrauens.

HSP sind schneller müde und / oder leiden schneller an Reizüberflutung, d. h. an einem Zustand, in dem sie beim besten Willen nicht mehr aufnahmefähig sind. Sie überlegen sich lieber zweimal, ob sie eine Einladung, z. B. an eine Party, annehmen sollen. Das Risiko, wieder nicht verstanden zu werden, ist relativ hoch. An einem Anlass mit mehreren Personen gibt es automatisch verschiedene Geräusche: da weint ein Baby, dort schreit oder juchzt ein Kind, jemand der Anwesenden hat eine laute, hohe oder schrille Stimme. Die Lichtverhältnisse können wechseln. Die Gerüche sowieso. Evt. wird es im Lauf des Anlasses auch noch heiss oder stickig. Eine Reizüberflutung ist also vorprogrammiert.

Vielleicht geben sich HSP in einer solchen Situation enorme Mühe, trotzdem alles richtig zu machen, bleiben bis nach dem Dessert sitzen, obwohl der Kopf schon lange brummt und es für sie kaum mehr erträglich ist. Am Schluss hoffen sie, ein guter Gast gewesen zu sein. Jedoch nicht lange, denn es gibt sicher immer Leute, welche dann finden: "Was, jetzt gehst du schon? Du hast doch nichts mehr vor. Du gehst jetzt doch nicht schon ins Bett!" Das frustriert HSP sehr. Denn sie benötigen dann in erster Linie Ruhe, evt. frische Luft, eine reizarme Umgebung oder tatsächlich etwas Schlaf. Auf jeden Fall müssen dann HSP die Gelegenheit haben, ihre Eindrücke zu verarbeiten und zu sortieren, um wieder neue aufnehmen zu können.

Schon kleine Kinder und sogar Babys können hochsensibel sein. Gerade Kleinkinder tragen im Winter häufig Strumpfhosen oder wollene Pullover direkt auf der Haut (Arme, Beine). HSP leiden viel schneller an Juckreiz bei solchen Materialien. Die Eltern und Betreuer sind oft hilflos oder verärgert, weil evt. ihre älteren Kinder dieses Kleidungsstück schon getragen haben und dabei „nicht so kompliziert und schwierig“ getan haben. Dem Problem kann relativ leicht begegnet werden, indem man dem Kind unter dem Pullover einen langärmligen Body oder eine Bluse anzieht. Anstelle der Strumpfhosen kann man es z. B. mit Skiunterhosen oder Leggings versuchen.

Es versteht sich von selbst, dass es HSP nicht hilft, wenn man ihnen Sätze sagt wie: "Sei nicht so empfindlich, sei nicht so eine Mimose", etc. Auch über ihre spezielle Sensibilität

sollte man sich nicht lustig machen. Der Satz " Du bist halt ein Sensibelchen" ist kontraproduktiv, abwertend und verletzend.

Zum Schluss möchte ich noch betonen, dass hochsensible Menschen durchaus auch Vorteile haben und sich ihre Sensibilität positiv auswirken kann: HSP sind häufig kreativ, musikalisch, intelligent und feinfühlig. Bei einem Konzert hören sie vielleicht Töne, welche der "Normalo" nicht hört. Farben und Düfte können intensiver wahrgenommen und genossen werden, was manchmal beneidenswert ist.

Mein Tipp: nehmen Sie Mitmenschen allgemein so, wie sie eben sind, mit all ihren Ecken und Kanten. Nobody is perfect. Wenn HSP spüren, dass man ihre begrenzte Aufnahmefähigkeit und ihr Bedürfnis nach Ruhe und Erholung möglichst stillschweigend akzeptiert, ist schon viel erreicht. Andernfalls gibt es viele Betroffene, welche sich isolieren und kaum mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

#### Weiterführende Literatur:

- 1) Parlow, Georg: Zart besaitet - Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, 2., überarb. Aufl., Wien: Festland-Verlag, 2003
- 2) Roemer, Cordula: Ich bin wie ich bin, Schibri-Verlag, 2012

30.07.2017

*Bettina Brütsch [bettina.bruetsch@gmx.ch](mailto:bettina.bruetsch@gmx.ch) ist gelernte Pflegefachfrau Gynäkologie / Wochenbett, hat Erfahrung als vierfache Tagesmutter und hat sich weitergebildet zur Medizinischen Praxisassistentin (MPA). Sie lebt und arbeitet als MPA in Frauenfeld.*