

Praxis für Ergotherapie  
Martin Meier



*Tanja Meier*  
Heilpraktikerin  
Homöopathie • Neurofeedback



---

# KRANKHAFT EMPFINDLICH ODER BESONDERS AUFMERKSAM?

## Hochsensibilität im Alltag

# Überblick

- Was versteht man unter Hochsensibilität?
- Wie ist die wissenschaftliche Meinung?
- Was charakterisiert den hochsensiblen Menschen?
- Welche Probleme entstehen im Alltag?
- Welche Hilfen gibt es, mit Hochsensibilität umzugehen?

# Zu meiner Person

- Jahrgang 1974
- Ergotherapeutin (seit 1998); Heilpraktikerin (seit 2012)
- Beschäftigung mit Hochsensibilität
  - Als Betroffene (soweit ich zurückdenken kann)
  - Als Ergotherapeutin (seit ca. 2010)
  - Als Heilpraktikerin

# Wie es zu diesem Vortrag kam

- Hochsensibilität führt zu zahlreichen Schwierigkeiten im Alltag
- Da Wahrnehmung subjektiv ist, können die Betroffenen ihre Probleme nicht verstehen
- Erst die Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht eine sinnvolle Problemlösung
- Fazit: Wir brauchen mehr Öffentlichkeitsarbeit

Wie es zu diesem Vortrag kam

„Hochsensibilität – muss man das ernstnehmen?“

# Hochsensibilität – was ist das?

- Weder Krankheit noch Makel
- Aber auch keine besondere Auszeichnung

Hochsensible Menschen nehmen mehr wahr als „normal Sensible“, sie sind empfindsamer bzw. empfänglicher für Sinneseindrücke

Offenere Wahrnehmung

Komplexere Wahrnehmung

Intensivere Wahrnehmung

# Hochsensibilität – was ist das?

- Grundsätzlich können alle Wahrnehmungskanäle betroffenen sein, die Ausprägung und Verteilung ist aber unter Hochsensiblen verschieden
- Sehen
- Hören
- Riechen
- Schmecken
- Tastsinn
- Emotionen
- Ästhetisches Empfinden

# Hochsensibilität – was ist das?



Dr. Sandra Konrad von der Helmut Schmidt Universität in Hamburg definiert das Phänomen Hochsensibilität über das gleichzeitige Vorhandensein dieser Faktoren.



# Ist das wissenschaftlich anerkannt?

- Die Psychologin Dr. Sandra Konrad ist die führende Wissenschaftlerin in Deutschland
- Ihre Studie ist mit 3.600 Teilnehmern die umfangreichste bisher
- Derzeit werden an der Helmut Schmidt Universität 20 Studien zum Thema Hochsensibilität durchgeführt
- Junges Forschungsgebiet innerhalb einer jungen wissenschaftlichen Disziplin
- Schwache Datenlage
- Erstaunlich dennoch, wie groß die Übereinstimmungen der verschiedenen Untersuchungen sind


# Ist das wissenschaftlich anerkannt?

- Grundkonstrukt: Dr. Elaine Aron gemeinsam mit ihrem Ehemann
- Ausgangspunkt: ihre eigene Hochsensibilität

„HSP“ = „Highly Sensitive Person“  
1996: „The Highly Sensitive Person“ –  
„Sind Sie hochsensibel?“

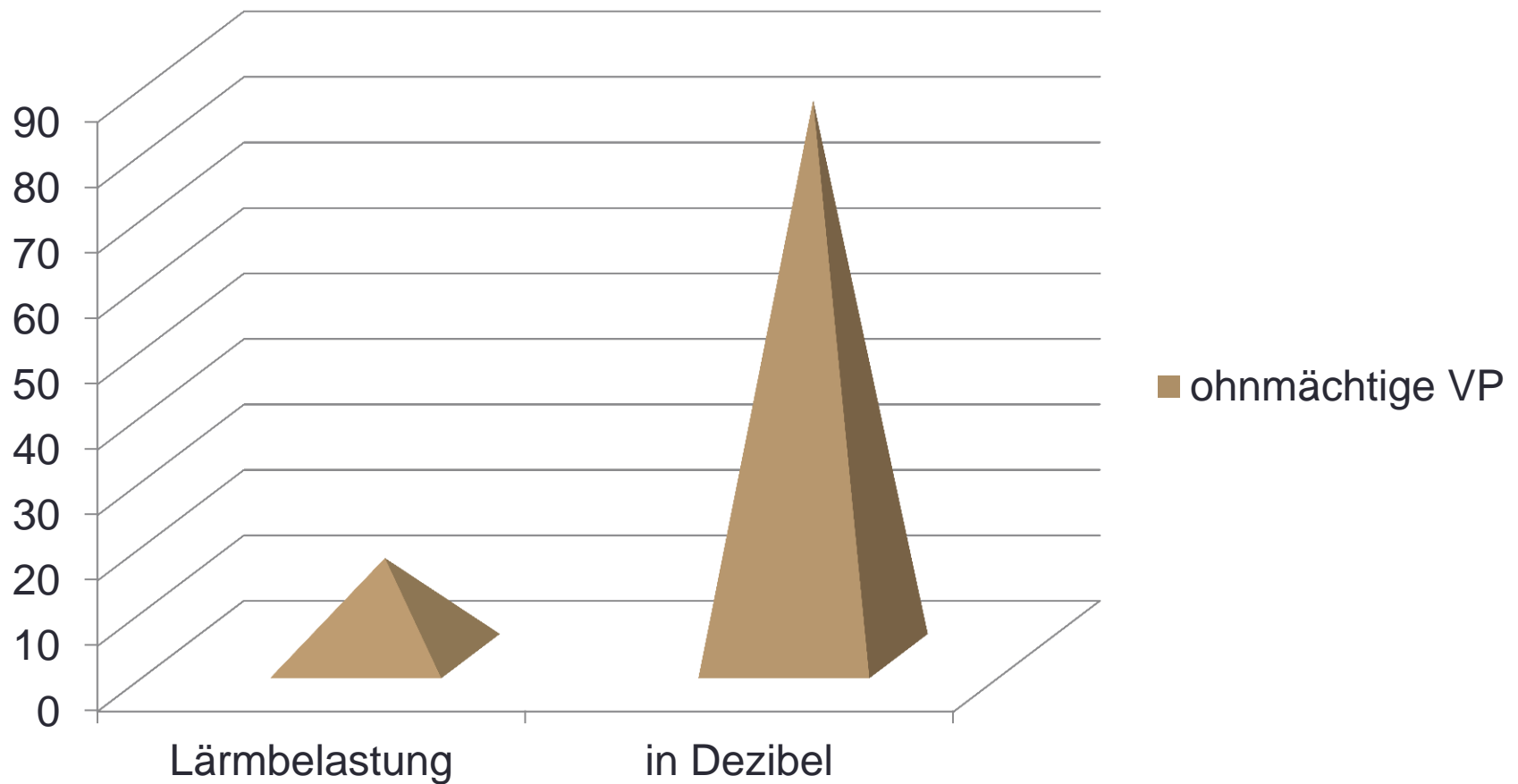
- Mehrere Wissenschaftler hatten bereits Forschungen auf dem Gebiet durchgeführt – keiner war jedoch so weit gegangen, die Ergebnisse zusammenzuführen und weitere Konsequenzen daraus zu ziehen.

# Ist das wissenschaftlich anerkannt?

- Entwicklungspsychologe Jerome Kagan machte Versuche mit Reizüberflutung bei Neugeborenen und Kindern  
 15-20% der Kinder reagierten gehemmt und abwehrend
- Carl Gustav Jung untersuchte die Charakteristika der „Introvertierten“
- Iwan Pawlow untersuchte die menschliche Belastbarkeitsgrenze bezüglich der Beschallung mit Lärm. Er setzte die Teilnehmer dabei einer steigenden Anzahl an Dezibel aus und wartete auf den Punkt, an dem die Teilnehmer in die Knie gingen, die Hände über den Kopf verschränkten und dann bewusstlos wurden

# Iwan Pawlow (1849-1936)


## ohnmächtige VP



# Wie testet man auf Hochsensibilität?

- Elaine Aron hat hierfür einen Fragebogen entwickelt  
Mit diesem befragte sie viele Menschen und kam zu dem Schluss, dass 15-20% der Befragten als HSP eingestuft werden konnten
- Dr. Konrad bestätigt im wesentlichen den Inhalt und die Aussagekraft des Fragebogens – ebenso wie die Häufigkeit der Hochsensibilität
- Interessant ist weiterhin, dass auch im Tierreich 15-20% einer jeden Art sensibler auf Reize reagieren, als die übrigen 80-85%

# Was charakterisiert die HSP?

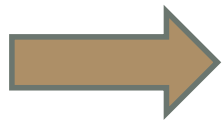
- Hohe Empfindlichkeit gegen
    - Lärm
    - Viele visuelle Informationen
    - Gerüche
    - Licht
    - Luftdruck / Wetterveränderungen
    - Taktile Reize
  - Intensive Wahrnehmung von Stimmungen anderer, sowie von eigenen Emotionen
  - Subtile Wahrnehmung – Wahrnehmung von Nuancen und Details – z.B. von ästhetischen Aspekten oder dem Einfluss von Filmmusik auf die eigenen Stimmung
-  • Reiches und vielschichtiges Innenleben

# Was charakterisiert die HSP?

- Erhöhte Wahrnehmung für innerkörperliche Prozesse
  - Herzschlag / Blutfluss
  - Verdauungsprozesse
  - Schmerzen
- Verstärktes Mitgefühl
- Verstärktes Verantwortungsgefühl
  - Der Anteil an Vegetariern unter HSP ist sehr hoch
- Starke Intuition
- Hohe Kreativität und viel Fantasie
- Hohes Harmoniebedürfnis
- Neigung zu Perfektionismus
- Ernsthaftigkeit
- Verstärkte Reaktion auf Alkohol, Medikamente, Drogen etc.
- Erhöhtes Schlafbedürfnis

# Der Alltag der Hochsensiblen

- Schnellere Reizüberflutung in unruhiger Umgebung
  - Arbeitsplatz – Großraumbüros, Multitasking, Beschallung
  - Familie – Feiern / Veranstaltungen
  - Freizeit – Veranstaltungen, Vereinsleben, Einkauf
  - Straßenverkehr – Großstadtverkehr, (volle) Autobahnen



problematisch ist vor allem, dass genau die Situationen, die den allermeisten Freude, Entspannung und Zerstreuung vom Arbeitsalltag bieten, für die HSP eine zusätzliche Belastung darstellen



Anfälligkeit gegenüber Stresserkrankungen, Angsterkrankungen, Depressionen

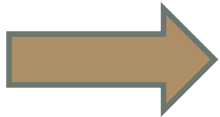


# Der Alltag der Hochsensiblen

- Erhöhte Ablenkbarkeit durch innere Prozesse
  - Reiches, vielschichtiges Innenleben
  - Wahrnehmung von Details und Stimmungen
    - Ästhetik der Umgebung
    - Zwischenmenschliches
    - Gerüche
    - Musik (Einkauf, Filmmusik)
  - Komplexe Gedankenwelt
  - Tagträumereien
- Die komplexe Wahrnehmung macht Selektion und Konzentration auf das Wesentliche schwierig – man sieht oft mehr Möglichkeiten als andere
  - ➔ häufiges Zögern, weil man Zeit braucht, um seine Gedanken zu sortieren und eine Antwort zu formulieren – Nachteil in Gesprächen

# Der Alltag der Hochsensiblen

- Mangelnde Abgrenzung
  - Emotionen und Stimmungen anderer werden stärker wahrgenommen
  - Mitgefühl, Verantwortungsbewusstsein



schwer „nein“ sagen können  
vom Leid des anderen stärker berührt werden  
Reizüberflutung in sozialen Situationen

- Traumata schlechter verarbeiten können
- Schnelle Angegriffenheit bei brutalen Filmszenen, aber auch durch „die Nachrichten“

# Die Krux mit der Subjektivität

- Wahrnehmung ist subjektiv
- Jeder neigt, von sich auf andere zu schließen

Schwierigkeiten, das Verhalten der anderen in den richtigen Zusammenhang zu stellen

- Sich angegriffen fühlen durch die „Unsensibilität“ anderer
- Zufällige Gegebenheiten werden auf sich bezogen

# Die Norm bedienen wollen

Ohne die Erkenntnis der eigenen Hochsensibilität wollen die meisten Hochsensiblen einfach nur „normal“ sein und versuchen ein Leben zu leben, das ihrem inneren Wesen nicht entspricht.

Da sie aber ihr inneres Wesen oft weder kennen noch wertschätzen, können psychologische Probleme entstehen:

- Mangelnder Selbstwert
- Sich nicht „richtig“ fühlen
- Selbstvorwürfe – sich unter Druck setzen
- Schüchternheit – Unsicherheit
- Scham
- Hoffnungslosigkeit

# Wege zu einem zufriedenen Leben

- Annahme und Akzeptanz
- Die Balance finden zwischen Rückzug und Regeneration auf der einen Seite, sowie Herausforderung und Teilhabe am Gemeinschaftsleben auf der anderen Seite
  - Rückzug ohne schlechtes Gewissen
  - Herausforderung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten
- Regeneration stärken
  - Ausreichend Schlaf
  - Entspannungstechniken – Meditation
- Stress reduzieren
  - Stressmanagement
  - Psychohygiene
- Ressourcen stärken

## Hochsensibilität – muss man das ernstnehmen?!

- Wer sind wir, wenn wir 15-20% der Bevölkerung nicht ernst nehmen wollen?

Hochsensibilität ist sicher keine Krankheit. Viele durch Hochsensibilität hervorgerufene Probleme können verhindert werden durch besseres Wissen, sowohl von Betroffenen, als auch von nicht Betroffenen sowie Fachleuten.

HSP sollten sich nicht verstecken, sondern die Gesellschaft durch ihre feine Wahrnehmung bereichern.

Was wir also brauchen, ist Aufklärung und gegenseitigen Respekt.

VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT

---

