

Neuer Ratgeber für Hochsensible

Was in den 1990er Jahren erstmals von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron als Hochsensibilität erforscht und beschrieben wurde, hält nun zirka zwanzig Jahre später langsam, aber sicher Einzug in das Bewusstsein der Menschen und vor allem in das derer, die selbst zu der Gruppe der Hochsensiblen gehören, die ungefähr 15 bis 20 Prozent der Menschheit ausmachen. Nicht länger nur ein Thema, das unter Experten diskutiert wird, ist Hochsensibilität heute auch ein Thema, das sich in der Ratgeberliteratur wiederfindet. "Hochsensibel - was tun?" von Sylvia Harke ist die neueste Veröffentlichung in diesem Bereich. Harke, Diplom-Psychologin, Gründerin der HSP-Academy und selbst hochsensibel, verbindet in ihrem Ratgeber Definitionen, Erklärungen und praktische Tipps zum Umgang mit dem sensibleren Nervensystem der HSP (highly sensitive person) mit ihren eigenen Erfahrungen, sowohl persönlicher als auch beruflicher Natur im Kontext von Beratung und Therapie.

Das von Katja Schild mit besonders sanfter Stimme vorgetragene und teilweise mit dezenter Musik unterlegte Hörbuch beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Fragen: Was ist Hochsensibilität? Wie funktioniert mein hochsensibler Geist? Wie finde ich meinen Platz und meine Balance im Leben? Welches Lebensumfeld brauche ich als HSP? Ob man selbst hochsensibel ist und ob sich die vage Vermutung, die man bisher vielleicht nur hatte, bestätigt, kann man anhand des beiliegenden Tests herausfinden.

Ein wissenschaftlich anerkannter Begriff ist die Hochsensibilität noch nicht, da die Forschungen in diesem Bereich noch nicht ausreichen. Doch hat neben der Pionierin Aron bereits der russische Wissenschaftler Pawlow Versuche zum Phänomen der Wahrnehmungsschwelle durchgeführt. Dabei fand er heraus, dass 15 bis 20 Prozent der Versuchsgruppe weit früher die Schmerzgrenze erreichen, wenn sie einem lauten akustischen Reiz ausgesetzt sind, als die restliche Gruppe. Doch bei Hochsensibilität geht es nicht nur um akustische Reize, sondern um Reize jeglicher Art. Da das Nervensystem der HSP eine weitaus niedrigere Toleranzschwelle hat bzw. mehr Reize durchlässt und kaum die "unwichtigen" von den "wichtigen" Reizen trennen kann, ist eine Reizüberflutung und damit ein Erschöpfungszustand viel schneller erreicht.

Die positive Seite der Hochsensibilität ist, dass man alles viel tiefer wahrnimmt, so auch Musik, Kunst, die Reize der Natur, aber auch eigene Emotionen und die Gefühlswelt anderer Menschen. Richtig eingesetzt, können HSP für Harmonie am Arbeitsplatz sorgen, Probleme frühzeitig erkennen und Streit schlichten. In einer für sie falschen, da reizüberfluteten Umgebung jedoch werden viele HSP krank. Auch wenn die Forschung im Bereich der Hochsensibilität noch in den Kinderschuhen steckt, ist das Phänomen keineswegs jung. Die Menschheit hat immer von vorsichtigen Menschen, die auf ihre Intuition vertrauen und jeden Schritt abwägen, profitiert - ganz so, wie jede Gesellschaft und Kultur auch die typischen "Macher" braucht, die mutig voranschreiten. Dass Hochsensibilität aktuell zum Thema wird, ist unserer modernen Kultur geschuldet, die es mit ihrer Schnelligkeit, der ständigen Verfügbarkeit, der Lautstärke und der täglichen Reizüberflutung durch Smartphone, TV, Computer und Co. Hochsensiblen sehr schwer macht, einer Reizüberflutung zu entgehen und die benötigte Ruhe zu finden.

Damit HSP ihre Fähigkeiten voll nutzen können und nicht unter körperlichen Stresssymptomen leiden, gibt Sylvia Harke im praktischen Teil ihres Ratgebers viele Tipps und stellt Übungen vor, die - regelmäßig geübt - zu einem gesünderen Leben im Einklang mit der Hochsensibilität und der modernen Welt führen.

Als Einstieg für diejenigen, die Hochsensibilität gerade erst bei sich oder einer Person im Familien- und Freundeskreis entdeckt haben, eignet sich "Hochsensibel - was tun?" als erste Informationsquelle über die Zusammenhänge und darüber, wie man im Alltag mit der einen oder anderen unangenehmen oder destruktiven Situation umgehen kann.

Sabine Mahnel 01.06.2015

