

P – Psychologie

„Sind Sie hochsensibel?“

Claudia Lange



Claudia Lange, lebensberatende Kinesiologin und Hypnose-Coach aus Bad Nauheim, hielt am 09. März 2016 beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. einen Vortrag zum Thema „Sind Sie hochsensibel?“

Sie beruhigte die zahlreich erschienenen meist selbst betroffenen Zuhörerinnen und Zuhörer: „HSP (= hochsensible Person) zu sein ist keine Krankheit!“

Diese Menschen hätten als Kind oft gehört: „Was bist du so sensibel! Sei nicht so empfindlich! Warum bist du so schüchtern? Kannst du meine Gedanken lesen? Du hast einen guten Riecher!“

Bei ihnen wäre die Reizschwelle stark herabgesetzt und sie benötigten länger, um Eindrücke zu verarbeiten und wieder zur Ruhe zu kommen.

Geprägt wurde der Begriff „HSP = High Sensitive Person“ durch die amerikanische Psychotherapeutin Elaine N. Aron. Sie wäre durch ihre Arbeit mit Menschen auf solche mit feinerer und differenzierterer Wahrnehmung, die aber auch schneller gestresst wirkten, aufmerksam geworden. 1990 hätte sie ein Buch darüber veröffentlicht.

Sie ginge davon aus, dass extrem hohe Empfindlichkeit bei Menschen und Tieren vererbt würde. 15 – 20 % wären betroffen. Bei ihnen würden weniger Sinneseindrücke weggefiltert als bei normal Sensiblen. Durch die herabgesetzte Reizschwelle käme es schneller zu einer Reizüberflutung und zu Stress. Nach einer aufregenden Situation würde sich die HSP langsamer beruhigen, der Cortisol-Spiegel würde sich langsamer abbauen. In ihrem Wohlbefinden und in ihrer Leistungsfähigkeit wäre sie eher abhängig von äußeren und inneren Bedingungen. Sie reagierte empfindlicher auf Lärm, Geräusche, Gerüche, Wärme, Kälte, Helligkeit, Kaffee, Alkohol, Medikamente und wäre schneller irritiert bzw. emotional verletzt oder erschrocken. Bei Reizüberflutung geriete sie schnell in Stress, reagierte gereizt und aggressiv, neigte aber auch zu Rückzug und Erschöpfung.

Andererseits würden die betroffenen Personen sich selbst und ihre Umwelt sehr stark wahrnehmen. Sie fühlten sehr feinsinnig und wären durch Musik oder andere Kunst schnell zu Tränen gerührt. Sie strebten nach einem sinnerfüllten Leben und Arbeiten

P – Psychologie

und neigten zum Idealismus, allerdings mit der Gefahr der Radikalität. Small-Talk wäre nicht ihr Ding, sie könnten mit anderen Personen empathisch mitfühlen und würden gerne Streit vermeiden. – Claudia Lange fasste den ersten Teil ihres Vortrags zusammen: „HSP haben eine kleinere Wohlfühlzone, sind schneller überreizt und bei ihnen wirkt vieles länger nach.“

Anschließend sprach sie über hilfreiche Maßnahmen für die Betroffenen und stellte praktische Übungen vor: Wichtig wäre es, sich Wissen über HSP anzueignen und sich selbst zu akzeptieren, für Rückzugsmöglichkeiten (Wohlfühlorte!) zu sorgen, eigene Stressmuster zu verstehen, auf Atem und Körperempfindungen zu achten, Stressbewältigungs-Methoden zu lernen (z. B. Yoga, Meditation, Sauna, Massage, Feldenkrais, Tai Chi, Qi Gong, Singen, Tanzen, Osteopathie.) Außerdem auf ausgewogene Ernährung mit häufigen Mahlzeiten achten und viel Wasser trinken. Claudia lange wörtlich: „Hochsensible haben besondere Gaben, viel Potential, sich weiter zu entwickeln. Die Gesellschaft braucht sie! Sie müssen ihr Verhalten nur in den Bereichen ändern, wo es sie selbst stört oder belastet.“

Bericht: Joachim Pollmar, Niddatal