

Diagnose HSP – das Gras wachsen hören!

Statistisch gesehen sind es 15% der Bevölkerung – eine Minderheit – auf welche die *Diagnose HSP* zutrifft. Es geht hier allerdings nicht um ein Krankheitsbild im üblichen Sinn. Nein, hinter dem Wort HSP verbergen sich die HochSensiblen Personen. Normale Menschen, wie du und ich, die allerdings, einfach gesagt, von Natur aus dünneren Nerven und eine dünnere Haut haben und darum mehr spüren. Diese 15% schwimmen – oft unbeachtet – in der Masse mit und versuchen oft genug ihr Anderssein, so gut es geht, zu vertuschen.



Segen oder Fluch – das ist hier die Frage! Wer immer wieder hört „*Nun hab dich nicht so!*“ oder „*Reisst dich doch zusammen!*“ könnte zur kleinen Minderheit der HSP gehören. Denn meist schon von klein auf spürt die HSP, dass sie anders tickt. Dass sie mehr spürt. Längst hat auch die Wissenschaft hingeschaut und entdeckt, dass diese kleine Minderheit der Hochsensiblen eine andere chemische Reaktion auf Reize zeigt, als das Gros der Normalsensiblen. Die HSP reagieren auf die für Normalsensible wenig relevanten täglichen Reizüberflutungen oder – neutraler ausgedrückt – (Über-) Stimulationen, mit einer Erhöhung des körpereigenen Cortisolspiegels. Dieser bewirkt eine Art Dauererregtheit oder übergrosser

Wachheit. Kann dieser Spiegel nicht immer wieder zwischendurch gesenkt werden, können chronische Krankheiten entstehen, die sich auf der körperlichen und psychischen Ebene manifestieren. Das kann von Reizmagen, Schlafstörungen bis hin zu Depressionen und psychischen Erkrankungen ein breites Spektrum abdecken. Ein weiterer körperliche Hinweis auf HSP ist unter anderem auch der tendenziell niedrige Blutzuckerspiegel (bei 76% aller HSP) und die hohe Empfindlichkeit auf Koffein (bei 46% aller HSP). Gerade „Unterzuckerung (sprich: Hunger) kann dramatische Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden haben. (...) HSP fühlen sich stark in ihrer Befindlichkeit beeinträchtigt. Schwindelzustände, Würgegefühle im Hals, extreme Reizbarkeit und Übelkeit sind dabei keine

Seltenheit, jedenfalls sind Laune und/oder Konzentrationsfähigkeit verschlechtert.“¹

Zur Regeneration „sind von Natur aus die Tiefschlafphasen besonders geeignet. Rund anderthalb Stunden ungestörten Schlafes am Stück werden benötigt, um einen vollen Schlafzyklus zu absolvieren. So lange dauert es, um durch die unterschiedlichen Traumphasen hinab zu tauchen in den Tiefschlaf und im eigenen Rhythmus wieder daraus aufzusteigen, wobei diesmal die Traumebenen in umgekehrter Reihenfolge durchlaufen werden. In den Stunden vor Mitternacht ist die während eines Zyklus im Tiefschlaf verbrachte Zeit am längsten, und ab ca. drei Uhr morgens werden die Tiefschlafphasen so kurz, dass die biochemischen Regenerationsprozesse, zu denen auch der Abbau von Cortisol gehört, nicht nennenswert effektiver sind als im Wachzustand.“²

Was aber ist denn nun eine HSP? Wenn ein Mensch leicht von Sinneseindrücken in seiner Umgebung berührt wird, subtile Veränderungen an Umgebung und Menschen bemerkt, sich von den Stimmungen anderer Menschen beeinflussen lässt und deren Energielevel fühlen kann, ist die Gefahr oder die Chance eine HSP zu sein, schon recht gross. Kommen dann noch das starke Bedürfnis nach Rückzug und Alleinsein dazu, die Komplexität eines reichen Innenlebens, ein schnelles Unwohlsein inmitten vieler lauter Reize und ein sehr grosses Bedürfnis nach Perfektionismus und starke Gewissenhaftigkeit, kann schon fast sicher von einer HSP geredet werden. Weitere Hinweise sind Schreckhaftigkeit, innere Unruhe, wenn es vieles gleichzeitig zu tun gäbe, das Gefühl, zu wissen, was jemand brauchen könnte, um sich besser zu fühlen, das sehr feine Registrieren und Wahrnehmen der Wirkung von Klängen, Musik, Düften und Kunst. Diese Liste liesse sich beliebig fortsetzen. Denn auch bei den HSP gibt es grosse Unterschiede. Kann die eine HSP problemlos die Sirene eines Krankenwagens ausblenden und dafür wegen der Dauerberieselung durch ein Radio im Nebenzimmer fast durchdrehen, ist dies beides für eine andere HSP kein Problem, die dafür den Rasierwasserduft des Chefs durch drei verschlossene Türen hindurch riecht und davon Kopfwahl bekommt. Die eine HSP fühlt die Funkstrahlen in der Atmosphäre beim Berühren eines Metallgegenstandes und eine andere nimmt hinter ihrem Rücken die Stimmung eines neu den Raum betretenden Menschen wahr. Wieder andere hören in der Stimme des Gegenübers, wie es ihm geht, auch wenn über ganz andere Sachen geredet werden.

Man kann die HSP belächeln, aber letztlich können sie schlicht nichts dafür, dass sie ‚ein bisschen‘ anders sind. **Zusammenfassend und vereinfacht kann gesagt werden: HSP sind Menschen, die über ein geringeres natürliches Filtersystem verfügen und deshalb mehr Reize aufnehmen. Das führt zu einer häufigeren Erhöhung ihres ohnehin schon empfindlicheren Cortisolspiegels, was zu einer häufigeren Dauerüberlastung des ganzen Bio-Systems führt Dies wiederum führt zu einer schnelleren Erschöpfung und zu grösserem Ruhebedürfnis. Oft überlagert wird diese Tatsache vom unberechtigten Gefühl, nicht in Ordnung zu sein.** „Kennen Sie den hochempfindlichen Menschen, der in seinem Bedürfnis nach sozialen Kontakten immer wieder Einladungen zu Festen wahrnimmt, sich damit aber überfordert?

Wenn er sich dann in Trubel, Rauch und Lärm nicht so recht wohlfühlt und stundenlang hin und her gerissen wird zwischen seinen Rückzugs- und Kontaktbedürfnissen, versteht er sich selbst nicht. Er zweifelt an seiner Normalität, weil er sich an den anderen misst. In dieser Position können sich manche HSP (...) selbst nicht leiden, während andere vielleicht dazu neigen, die nicht hochempfindlichen Bekannten für verroht oder selbstzerstörerisch zu halten.“³

Was tun? Vielleicht wird die (HSP-)Forschung ein Medikament entwickeln, das den Cortisol-Spiegel dieser kleinen Minderheit steuern kann, damit sie belastbarer und gesellschaftskonformer wird. Vielleicht verstecken sich die HSP auch weiterhin? Vielleicht werden die HSP auch weiterhin belächelt und hinter vorgehaltener Hand als Mimöchen bezeichnet? Zwar kann sich eine HSP bis zu einem gewissen Grad mittels Entspannungsmethoden besser regenerieren und schützen lernen, aber letztlich gilt es, den Wert hochsensibler Menschen in einer immer schnelleren Gesellschaft wieder wert zu schätzen und zu integrieren. Denn Anpassung macht krank.

„Oft versuchen Hochsensible, ihre Sensibilität zu überwinden und probieren, so stark, unabhängig und gesellig wie andere zu sein. Dies gelingt aber nicht dauerhaft und führt zu neuer Überreizung. Viele Hochsensible übernehmen dann für sich selbst negativ bewertete Attribute wie schüchtern, introvertiert, gehemmt. Vielen Nicht-Hochsensiblen erscheinen die Hochsensiblen als unglücklich und launisch, weil sie so viel Zeit alleine verbringen und über so komplizierte Dinge wie den Sinn des Lebens nachdenken. Hochsensible macht es ihrerseits nicht zufriedener, wenn sie von anderen mitgeteilt bekommen, wie schrecklich unglücklich sie seien.

Hochsensible Menschen haben ihren eigenen Verhaltensstil, der von dem der Mehrheit abweicht. Sie leisten als SchriftstellerInnen, PhilosophInnen, KünstlerInnen, ForscherInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen und in vielen weiteren Bereichen einen bedeutenden Beitrag für unsere Gesellschaft.“⁴

© Denise Maurer (15.2.07)

¹Zitat: zartbesaitet, Georg Parlow; S. 46/47

²Zitat: zartbesaitet, Georg Parlow; S. 138

³Zitat: zartbesaitet, Georg Parlow; S. 13

⁴Zitat aus "The Highly Sensitive Person", von Elaine Aron, aus dem englischen übersetzt; die deutsche Ausgabe ist unter dem Titel „Sind Sie hochsensibel?“ erhältlich.