

HOCHSENSIBLE MENSCHEN

Hochsensibilität erkennen, Stärken nutzen &
Ursachen der Kindheit verstehen -
Alltag und Beruf ohne Reizüberflutung meistern -
inkl. Übungen für mehr Gelassenheit & Selbstliebe



JOHANNA HERDWARD

HOCHSENSIBLE MENSCHEN

Hochsensibilität erkennen,
Stärken nutzen & Ursachen der
Kindheit verstehen - Alltag und
Beruf ohne Reizüberflutung
meistern - inkl. Übungen für
mehr Gelassenheit & Selbstliebe

Autorin: Johanna Herdwart

Hochsensibilität und hochsensible Menschen

Alle 5 Sinne in ständiger Reaktionsbereitschaft und ein 6. Sinn existiert vielleicht auch noch? Einige Menschen sind ein wenig anders in ihrer Wahrnehmung. Sie können mit ihren Sinnen wesentlich mehr Informationen aufnehmen und das kostet sie viel Kraft.

Mimose oder einfach nur zart besaitet, so werden Menschen mit der ausgeprägten Sinneswahrnehmung bezeichnet. Viele Außenstehende wissen überhaupt nicht, was die Hochsensibilität für den Einzelnen bedeutet.

Schon immer hat es Menschen gegeben, die eine verbesserte Sinneswahrnehmung hatten. Sie waren die Sonderlinge, die sich anders verhielten. Eine besondere Bezeichnung dafür gab es jedoch nicht. Seit einigen Jahren gibt es einen steigenden Trend, der ungebrochen scheint und sich mit der Hochsensibilität befasst.

Auf der Suche nach einer Erklärung dafür, wie Menschen mit so intensiver Wahrnehmung ihr Leben meistern können oder müssen, findet dieser Ratgeber feinsinnige Antworten.

Was bedeutet es, hochsensibel zu sein?

Hochsensibel zu sein, scheint immer mehr ein Fluch in unserer Gesellschaft zu werden. Menschen mit dieser besonderen Gabe haben es in einer leistungsorientierten Ellenbogen-Gesellschaft wirklich nicht leicht. Ihre Emotionen und alle Sinne sind auf einem ganz anderen Niveau aktiv, als allgemein üblich. Dies macht sie zu Außenstehenden in den üblichen und normalen Situationen.

Bereits im Kindergarten und in der Schule ist der ganz normale Lärmpegel ein unerträglicher Zustand. Ein Kind mit besonders feiner Sinnesausprägung bekommt Probleme mit seinen Mitschülern bzw. anderen Kindern und zieht sich in sein Schneckenhaus zurück. Doch gerade diese Verhaltensweise macht es noch mehr zu einem Außenseiter, mit dem niemand spielen möchte. Bestleistungen eines Kindes werden dann auch eher zu einem Hemmnis, weil Streber unter den Spielkameraden nicht wirklich gefragt sind.

Wenn nun noch äußere Faktoren wie das Tragen einer Brille oder beispielsweise ein höheres Körpergewicht hinzu kommen, hat das hochsensible Kind schlechte Chancen, sich zu behaupten und in der Gemeinschaft aufgenommen zu werden. Kinder und Jugendliche können nun einmal sehr gemein sein. Dies ist auch kein Wunder, denn alle Menschen sind unter der Sünde: „Da ist keiner, der gerecht ist, auch nicht einer.“ (Römer 3,10). Die Gerechtigkeit, die der HERR JESUS als Maßstab hat, ist jedoch bei Weitem nicht der Gerechtigkeitsmaßstab, den wir als Menschen an den Tag legen. Lies Matthäus 5-7 und entscheide basierend auf diesen drei Kapiteln, ob du den Gerechtigkeitsmaßstab GOTTES erfüllst oder nicht. Bereits die Kinder müssen vielmehr in der Zucht und Ermahnung des HERRN erzogen

werden (Epheser 6,4), bis sie mit 20 Jahren biblisch mündig sind, um sich für oder gegen den HERRN JESUS zu entscheiden. Bis dahin müssen sie nur ihren Eltern gehorchen, vgl. Epheser 6,1. Wenn das jeweilige Kind allerdings erkennt, dass ein Elternteil unbiblisch agiert, kann es die Anweisungen auch missachten, da man Gott mehr gehorchen muss als Menschen (Apostelgeschichte 5,29).

Wie entsteht Hochsensibilität?

Dieses Phänomen entsteht weder durch traumatische Ereignisse noch ist es lediglich ein Charakterzug. Lange waren die Ursachen unbekannt und die betroffenen Menschen galten eben als Sonderlinge. Auch als eine besondere Veranlagung ist die Hochsensibilität bezeichnet worden. Wobei diese Bezeichnung tatsächlich nicht ganz falsch ist. Forscher haben herausgefunden, dass bei Hochsensibilität eine genetische Komponente zu berücksichtigen ist. In manchen Familien tritt das Phänomen deutlich häufiger auf als in anderen. Es ist jedoch nicht in jeder Familie wieder aufgetreten und auch generationenübergreifend nicht immer vererbt worden. Demnach *kann* es auftreten, *muss* es aber nicht zwingend. Die Forschungen zur Genetik in diesem Fall sind noch nicht abgeschlossen.

Sicher ist Hochsensibilität jedoch eine neurologische Besonderheit. Die Vernetzung im Gehirn ist bei diesen Menschen so angeordnet, dass die Filterung von Reizen und Informationen nicht sehr intensiv erfolgt. Die Reize, die aufgenommen werden, stehen folglich zur Verarbeitung in größeren Mengen zur Verfügung. Außerdem wird im Gehirn die Verarbeitung der Reize aller Art ausnehmend gründlich vorgenommen. Jeder Geruch, jeder Ton und jede Berührung wird ausführlich analysiert und als komplexe Datenmenge in die Verarbeitung weitergegeben.

Obwohl eine eindeutige Klärung der Herkunft noch nicht vorliegt, ist bekannt, dass das Gehirn im cerebralen Cortex, also in seiner äußeren Hülle oder Rinde, eine höhere Erregbarkeit gegenüber anderen Menschen aufweist. Die Regionen, die eigentlich für die Dämpfung von Erregbarkeit zuständig sind, haben eine geringere Ausprägung. Der Thalamus als der Informationsgeber an