

Hypersensibilität – sein Anderssein erkennen und bewusst leben



Bei hypersensiblen Menschen gehen Eindrücke tiefer und wirken länger nach. Sie sind dünnhäutig, feinfühlig und können sich nur schwer abgrenzen. Ihr Gehirn lässt deutlich mehr Reize ins Bewusstsein, die bei anderen Menschen automatisch ausgefiltert werden. Was für viele nebensächlich ist, hat für sie Bedeutung. In einer Welt permanenter Reizüberflutung führt das schnell zur Überforderung. Rückzug ist dann keine Schwäche, sondern eine notwendige Schutzreaktion. Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus sind oft stark ausgeprägt, können aber im Alltag, vor allem unter Zeitdruck, nicht so gelebt werden, wie es dem eigenen Anspruch entspricht. Dabei geraten die vielen positiven Eigenschaften leicht in den Hintergrund: Kreativität, Fantasie, starke Intuition und ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Gleichzeitig erschweren Überempfindlichkeiten gegenüber Geräuschen, Gerüchen oder Berührungen soziale Kontakte. Viele hypersensible Menschen fühlen sich schon früh unverstanden, „anders“ – als kämen sie aus einer anderen Welt.

Was ist anders bei hypersensiblen Menschen?

Hypersensible Menschen verfügen über eine geringere Schutzgrenze gegenüber äußeren Einflüssen. Sie nehmen Gefühle, Stimmungen und atmosphärische Schwingungen ihrer Umgebung intensiv wahr. Im Gehirn gelangen diese Reize in den Thalamus, jene Region, die normalerweise automatisch zwischen wichtig und unwichtig unterscheidet. Dieser Filterprozess läuft bei allen Menschen unbewusst ab und ist Voraussetzung für Konzentration. Ohne ihn wäre das Vogelzwitschern draußen genauso bedeutsam wie das wichtige Gespräch mit dem Chef. Bei hypersensiblen Menschen funktioniert dieser Filter anders: Es wird deutlich mehr als „wichtig“ markiert und bewusst verarbeitet. Die Folge ist eine doppelte Überforderung: durch Dünnhäutigkeit und durch eine verminderte Filterleistung. Zusätzlich messen hypersensible Menschen Aussagen, Mimik und Gestik anderer oft eine größere Bedeutung bei, als objektiv vorhanden ist. Das führt leicht zu Missverständnissen in Beziehungen und im sozialen Miteinander.

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Hypersensibilität ist keine Krankheit und keine psychische Störung. Sie gilt als Charakterzug. Wird dieser früh erkannt und bewusst berücksichtigt, können Betroffene auch im Erwachsenenalter gut damit leben. Wissenschaftlich bekannt wurde das Phänomen durch die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron, die ab 1997 Pionierarbeit leistete. Sie geht davon aus, dass etwa 15–20 % der Bevölkerung hochsensibel sind. Hypersensibilität tritt familiär gehäuft auf und ist damit erblich bedingt. Eine abschließende neurowissenschaftliche Erklärung gibt es bis-

lang nicht. Bekannt ist jedoch, dass dämpfende Mechanismen der neuronalen Erregung herabgesetzt sind und zu viele Reize als bedeutsam ins Bewusstsein gelangen. Die Menge der zu verarbeitenden Informationen ist dadurch deutlich höher als bei normalsensiblen Menschen. Auch die Empfindlichkeit gegenüber Kaffee, Nikotin, Medikamenten, Hunger, Durst und Schlafmangel ist häufig erhöht. Elaine Aron entwickelte spezielle Tests für Kinder und Erwachsene, um Hypersensibilität festzustellen.

Welche Merkmale sprechen für Hypersensibilität?

Viele Betroffene hören schon als Kinder Sätze wie: „Sei nicht so empfindlich“ oder „Das bildest du dir nur ein“. Irgendwie scheint man anders zu sein. Man nimmt Dinge wahr, die andere nicht bemerken, fühlt Emotionen anderer Menschen, als wären es die eigenen. Menschenmengen, Lärm, Konflikte und Streit sind schwer auszuhalten. Alles wird intensiv erlebt, gedanklich analysiert und zugleich intuitiv erfasst. Die Vielzahl an Eindrücken braucht Zeit zur Verarbeitung. Deshalb entsteht ein hoher Bedarf an Rückzug und Regeneration. Von außen wirkt das schnell wie Schwäche: „Du hältst nichts aus“, „Du bist zu empfindlich“. Gleichzeitig entsteht der Wunsch, alles perfekt zu machen, was bei Zeitmangel zwangsläufig zu Frustration führt. Der quälende Grundgedanke lautet oft: Ich bin anders, und niemand versteht mich. Das belastet Selbstwert und Selbstliebe. Umso entlastender ist es, zu erfahren, dass es dafür einen Namen gibt – und dass man nicht allein ist. Hypersensible Menschen sind ein wichtiger Gegenpol zur harten Leistungsgesellschaft. Sie sind empathisch, hilfsbereit und spüren die Bedürfnisse anderer oft stärker als ihre eigenen. Ihre Wahrnehmung, Fantasie und Intuition ermöglichen es ihnen, Zusammenhänge ganzheitlich zu erfassen. Ihr reiches Innenleben ist Quelle großer Kreativität und künstlerischer Begabung. Sie sind anders – und das ist gut so.

Was hilft bei Dünnhäutigkeit und Überempfindlichkeit?

Der erste Schritt ist Wertschätzung: die eigenen besonderen Qualitäten annehmen und genießen, in Musik, Kunst, Natur, Stille. Das wirkt regenerierend und stabilisierend. Dann gilt es, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Hypersensible Menschen sind nicht dafür gemacht, bis vier Uhr morgens auf Partys zu sein, täglich viele soziale Kontakte zu pflegen oder dauerhaft in Großraumbüros zu arbeiten. In solchen Umfeldern werden ihre Qualitäten unterdrückt und Überforderung ist vorprogrammiert. Das bedeutet nicht Rückzug aus dem Leben, sondern bewusste Dosierung. Vielleicht drei Stunden auf der Feier statt sechs. Ein Teilzeitjob mit Teamarbeit und zusätzliche Arbeitszeit allein zu Hause. Pausen, Rückzug, Stille und kreative Phasen sind keine Luxusbedürfnisse, sondern essenziell. Harmonie darf nicht nur im Außen gesucht werden, sondern muss zuerst im eigenen Leben entstehen, durch einen ausgewogenen Wechsel zwischen Kontakt und Alleinsein.

Wie können Partner und Freunde damit umgehen?

Information ist entscheidend. Hypersensibilität muss nicht ständig thematisiert werden, aber die eigenen Bedürfnisse und Grenzen sollten klar sein. Ziel ist kein einseitiges Schonprogramm, sondern ein fairer Kompromiss. Gemeinsam essen gehen – ja. Danach geht der hypersensible Mensch nach Hause, der andere trifft sich noch mit Freunden. Kino – gerne. Die Filmauswahl wechselt. Laut Musik hören, aber wenn der Sensitive nicht da ist. So finden sich Wege, gemeinsam Zeit zu verbringen und dennoch die Individualität jedes Einzelnen zu respektieren. Verantwortung dafür trägt jeder selbst.

Wie unterstützen Eltern ihr hypersensibles Kind?

Erkennen Eltern Anzeichen von Hypersensibilität, sollten sie sich informieren und diesen Charakterzug wertschätzen, so selbstverständlich wie jeden anderen auch. Hypersensible Kinder haben besondere Fähigkeiten, die gefördert werden sollten, ohne sie zu überfordern. Ist das Kind alt genug, hilft eine altersgerechte Erklärung, was Hypersensibilität bedeutet und wie man gut damit umgehen kann. Während manche Kinder Kampfsport brauchen, um Aggressionen abzubauen, benötigen hypersensible Kinder eher kreative Angebote, Rückzugsräume und ein eigenes Zimmer als sicheren Ort. Besonders wichtig: Eltern, die ihren eigenen Stress regulieren können, wirken als stabiler Ruhepol. Das gibt dem Kind Sicherheit und Raum, seine besondere Art als Stärke zu erleben.

© Beate Helm, Foto: Anja Greiner Adam (Adobe Stock)