

Hochsensitivität ist eine Gabe, keine Bürde

Warum hochsensitive Menschen ein großer Gewinn für Unternehmen sind, verrät Expertin

Mag. Sabine Knoll im Interview.

1. Was genau ist Hochsensibilität? Ist es ein psychisches Leiden oder ein Persönlichkeitsmerkmal?

Vorweg zur Begriffsklärung: Ich verwende lieber die Übersetzung „Hochsensitivität“, weil da die Sinne mehr durchklingen, um die es geht, und nicht das Sensibelchen so mitschwingt. Elaine N. Aron, die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin, die diese Veranlagung seit Anfang der 1990er-Jahre erforscht, spricht von The Highly Sensitive Person und differenziert nicht zwischen hochsensibel und hochsensitiv, wie deutsche Autorinnen das eingeführt haben. Diese verstehen unter hochsensibel die Reizoffenheit der Sinne, unter hochsensitiv der Übersinne (Intuition, Energien spüren, Medialität). 15 bis 20 Prozent der Menschen sind hochsensitiv geboren, bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 8-19 Jahren laut einer Studie aus 2018 von Elaine Aron u. a. bereits 20-35 Prozent.

HS ist also keine Krankheit oder Störung, kein psychisches Leiden, sondern eine Veranlagung, ein Persönlichkeitsmerkmal und meist vererbt. Aber auch traumatisierte Menschen oder jene, die in langanhaltenden Belastungssituationen leben und sich am Rand eines Burnouts bewegen, können sich hochsensitiv fühlen. Ob man von Geburt an hochsensitiv ist, kann man z. B. durch die Beantwortung der HSP-Skala von Elaine Aron (derzeit 27 Fragen als eine Art Selbsttest, zu finden online und in ihrem Buch „Sind Sie hochsensibel?“) mit Blickwinkel „Wie war das in meiner Kindheit?“ herausfinden.

2. Was sind die Anzeichen dafür, dass man hochsensibel ist? Welche Situationen sind für Hochsensible unangenehm?

Elaine Aron hat vier grundlegende Faktoren genannt, wenn diese gemeinsam auftreten, spricht man von einer HSP (Hochsensitive/Hochsensible Person): HSP nehmen Reize detaillierter wahr, sie verarbeiten sie auch detaillierter und tiefergehend, sie haben ein sehr emotionales Innenleben gepaart mit starker Empathie und sind aus diesen Faktoren heraus schneller reizüberflutet als Nicht-HSP. Darüber hinaus gibt es noch etliche Persönlichkeitsmerkmale, die bei HSP meist gehäuft auftreten (Perfektionismus, Gerechtigkeitsliebe, Harmoniebedürfnis etc.).

Unangenehm sein können starker Lärm (z. B. Baustellen, schnarchende Partner), unangenehme Gerüche (z. B. verrauchte Lokale), grelles Licht (z. B. Neonröhren, Scheinwerfer), kratzige Stoffe (z. B. Schafwolle auf der Haut) oder intensive Geschmacksrichtungen (z. B. sehr scharfe Gewürze). Auch „dicke Luft“ spüren HSP meist sehr intensiv und leiden unter Konflikten. – Die andere Seite der Medaille: HSP können auch intensiv genießen, z. B. entspannende Musik, angenehme Düfte, einen schönen Sonnenuntergang, kuschelige Materialien oder

ein gutes Essen etc.

3. Hochsensible gelten oft als zurückhaltend und introvertiert – gibt es auch extravertierte Hochsensible?

Ja – 70 % sind introvertiert, 30 % extravertiert lt. Elaine Aron. Den extravertierten sieht man ihre Veranlagung auch nicht immer auf den ersten Blick an, weil sie ja gerne hinaus und auf Menschen zu gehen. Aber auch sie brauchen ihre Auszeiten und ihren Rückzug, um die Reize zu verarbeiten. Was dann Menschen in ihrem Umfeld manchmal nicht verstehen, weil sie ja sonst sehr kontaktfreudig sind.

4. Mit welchen Vorurteilen und Befürchtungen sind Hochsensible oft konfrontiert? Wie vermeidet man, dass man in seiner Persönlichkeit stigmatisiert wird und Nachteile dadurch erfährt?

HSP gelten manchmal als die Sensibelchen – ja, wir sind auch sehr berührbar, aber besonders ang'rührt zu sein, ist nicht die Definition von Hochsensitivität, sondern es geht um die Reizwahrnehmung und -verarbeitung (siehe oben). Manche HSP bekommen auch Diagnosen, die zu hinterfragen sind, weil nicht alle Menschen, die mit Menschen therapeutisch arbeiten, über diese Veranlagung Bescheid wissen. Nachdem sie ja keine Krankheit oder Störung ist, erfährt man nichts darüber in den meisten Ausbildungen.

Manche HSP fühlen sich unverstanden oder gemobbt, z. B. wenn sie ihren Rückzug brauchen und ihre Partner/-innen oder Kolleg(inn)en das nicht verstehen und als Liebesentzug oder Arroganz interpretieren.

Wir sollten uns als HSP trotz unserer Veranlagung jedenfalls nicht vom Leben zurückziehen und nur noch abschotten, an nichts mehr teilnehmen. Wichtig ist, auf die richtige Balance zu achten zwischen Aktivität und Ruhe, nach außen und nach innen gehen, mit anderen und für sich sein. Erdung und Zentrierung ist wichtig für HSP, gut mit dem eigenen Körper in Kontakt zu sein und dadurch seine Grenzen zu spüren, um sie wahren zu können, in Liebe. Reizüberflutete HSP können sehr vehement in der Abgrenzung sein, dann ist Schluss mit sensibel, und das dient niemandem.

5. Hochsensible hören oft, dass sie Mimosen sind und sich nicht so anstellen sollen. Soll man sich eigentlich als hochsensible Person outen (im beruflichen und/oder privatem Umfeld) oder das besser sein lassen?

Da wäre ich achtsam, bei wem ich mich oute. Ich finde schon, dass nahe Menschen – z. B. der Partner, die Partnerin – darüber Bescheid wissen sollten, da müsste ja auch das entsprechende Vertrauensverhältnis vorhanden sein. Auch innerhalb der Familie (Kinder, Eltern etc.) und bei nahen Freund(inn)en. Das macht manches Verhalten einfach nachvollziehbarer und schafft die Möglichkeit im Alltag, auf einander Rücksicht zu nehmen und einander zu verstehen. Verständnis braucht es auf beiden Seiten – auch von HSP zu Nicht-HSP, die ein

ganz anderes optimales Erregungsniveau haben und viel länger brauchen, bis sie sich reizüberflutet fühlen.

Im Beruf kommt es sehr darauf an, in welcher Sparte ich arbeite und ob ich Vorgesetzte habe, die vielleicht selbst HSP sind. Ich weiß von Teilnehmerinnen aus unserem WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP“, dass es für einige positiv war, sich auch im Beruf zu outen und beruflich neue, ihnen besser entsprechende Aufgaben mit sich gebracht hat. Ich würde aber nicht generell dafür plädieren, es kann auch nach hinten losgehen, z. B. in Sparten oder Firmen, wo mehr die Zahlen als Menschen zählen.

Wenn HSP am richtigen Platz sind, sind sie jedenfalls ein großer Gewinn für Unternehmen, weil sie meist sehr eigenverantwortlich, gründlich, verantwortungsbewusst, verlässlich etc. sind. In ein Großraumbüro würde ich sie allerdings nicht setzen. Wenn sie mit Menschen arbeiten (z. B. im Personalwesen, als Pädagog(inn)en, Therapeut(inn)en, LSB, Coaches) sind sie sehr schnell in der Einfühlung, können gut auf andere eingehen und sie dementsprechend abholen und begleiten. Da ist diese Veranlagung eine wertvolle Qualität, eine Gabe in puncto Soft Skills.

6. Wie erkennt man Hochsensibilität bei anderen Menschen?

Ich sehe es meist an ihren Augen oder fühle es, wenn mir eine HSP gegenüber sitzt – je mehr man sich damit beschäftigt, desto mehr entwickelt man ein Sensorium dafür. Vor allem, wenn man selbst so veranlagt ist. Es gibt viele Faktoren (siehe HSP-Skala), an denen man sich orientieren oder die man abfragen kann, wenn jemand dafür offen ist.

7. Gibt es mehr hochsensible Frauen als Männer?

Nein, laut Elaine Aron sind ebenso viele Männer wie Frauen hochsensitiv veranlagt. Auch kulturell ist kein Unterschied, obwohl die Eigenschaften von HSP in verschiedenen Kulturen unterschiedlich hoch geschätzt werden. Tiere können ebenso hochsensitiv sein.

8. Was muss man im Umgang mit hochsensiblen Personen beachten – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext?

Hochsensitive sind schneller reizüberflutet, das ist der Knackpunkt. Reizüberflutung bedeutet Stress, bei Stress ist man schneller in seinen Stressmustern. Wenn der Ton also harsch und gereizt wird, weil alles schon ein bisschen viel ist, ist das nicht immer persönlich gemeint. Wer darum weiß, kann deeskalieren helfen oder muss nicht darauf einsteigen.

Auch ein sinkender Zuckerspiegel durch zu wenig Essen kann Stress für HSP bedeuten. Ebenso zu wenig Schlaf. – Hochsensitive haben nicht nur ein inneres Kind, sie haben einen inneren Säugling, der seine Grundbedürfnisse befriedigt braucht. Ist das der Fall, sind sie ausgeglichen, kreativ, hilfsbereit und umgänglich.

9. Gibt es bestimmte Berufe, wo Hochsensible besser geeignet sind – und gibt es Berufe, die man als Betroffene/r meiden sollte?

Hochsensitive haben den Blick fürs Detail und können durch ihr vernetztes, ganzheitliches Denken einen neuen Blickwinkel einbringen. Sie sind kreativ, intuitiv und gewissenhaft, lieben die freie Zeiteinteilung und sind sehr einfühlsam, unterstützen gerne Menschen. Kreative Berufe und Berufe, in denen sie ihre sozialen Fähigkeiten voll und ganz einsetzen können, dafür auch Wertschätzung bekommen, sind für sie bestens geeignet. HSP sind häufig Künstler/-innen, aber auch in beratenden und begleitenden Berufen vermehrt zu finden. Sie brauchen eine sinnerfüllte Tätigkeit, um sich am richtigen Platz zu fühlen.

Meiden sollten HSP neben Großraumbüros und anderen lauten, reizüberflutenden Arbeitsplätzen vor allem sinnentleerte Arbeiten, Tätigkeiten, die ihren inneren Werten und ihrer Ethik widersprechen und zu denen sie nicht wirklich stehen. Auch Druck, v. a. Zeitdruck, ist etwas, das HSP extrem stressen kann. Ebenso Prüfungssituationen oder beobachtet zu werden während der Arbeit. Sie können gut selbstständig arbeiten, ob eine reine Selbstständigkeit aber wirklich für sie das Beste ist, hängt davon ab, ob sie die Existenzangst bewältigen und eine Form des Marketings finden, die ihnen voll und ganz entspricht. Sie stellen ihr Licht gerne unter den Scheffel und neigen zu Understatement, das ist manchmal kontraproduktiv. Eine Mischung aus Teilzeitarbeit und Selbstständigkeit ist für manche angenehm.

10. Was müssen Unternehmen über das Thema Hochsensibilität wissen?

Dass HSP wirklich wertvolle Mitarbeiter/-innen sind, wenn sie am richtigen Platz sind (siehe oben). Günstig wäre es, HSP ein eigenes Zimmer zu geben, zu dem sie die Tür zumachen und wo sie ungestört ihrer Arbeit nachgehen können. Zimmerkolleg(inn)en, die ständig reden, telefonieren, Radio hören etc. können reizüberflutend und anstrengend sein. Auch das Home Office ist für manche HSP eine Alternative, zumindest an ein paar Tagen pro Woche.

Toll wären Räume der Stille in Firmen, wo in den Pausen Ruhe getankt werden kann. Der Raucherhof, das Kaffeekammerl oder die vollbesetzte Kantine, eventuell noch mit Essen, das sie nicht gut vertragen, sind häufig nicht die bevorzugten Plätze von HSP. Viele Hochsensitive ernähren sich sehr bewusst, haben einen sensitiven Körper, der nicht alles verträgt, etliche essen gerne vegetarisch oder vegan und biologisch. Wenn eine Betriebskantine das anbieten würde, könnte sie punkten.

11. Welche besonderen Potenziale haben hochsensible Personen?

Ihre Intuition, die bis ins Übersinnliche gehen kann; ihre Kreativität und Ideenvielfalt; ihre große Einfühlungsgabe; ihr Bestreben, die Welt zu einem besseren Ort zu machen und anderen Menschen beizustehen ... Wenn sie dafür wertgeschätzt werden und ihr Fachwissen zusätzlich einbringen können (viele HSP haben zahlreiche Ausbildungen), können sie zur Höchstform auflaufen und

auch für Unternehmen von anderen arbeiten, als wären sie ihre eigenen.

12. Was ist Ihr persönlicher Zugang zum Thema?

Ich bin selbst hochsensitiv geboren und habe durch den Hinweis einer Freundin vor ca. 10 Jahren das Thema und damit mich neu entdeckt. Das hat mir sehr viel klar gemacht. Auch, dass ich mir mein Burnout möglicherweise durch eine frühere Entdeckung meiner Veranlagung hätte ersparen können. Das war für mich eine Triebfeder, das „**hochsensitiv.netzwerk** von hsp für hsp“ zu gründen und mit Kolleginnen den WIFI-Lehrgang zu entwickeln.

13. Gibt es noch etwas zu diesem Thema, was Ihnen als Expertin besonders wichtig erscheint?

Hochsensitivität ist eine Gabe, keine Bürde, wenn wir wissen, wie wir gut damit leben können!

Das Interview führte Alexander Karp für WIFI InfoExclusiv.

Mag. Sabine Knoll

ist Buchautorin und arbeitet als Trainerin. Sie gründete das „**hochsensitiv.netzwerk** von hsp für hsp“ und leitet den WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP“. www.hochsensitiv.net

Tipp: Lehrgang Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)

Info unter wifwien.at/11337x