

Hochsensibilität im Dialog

Perspektiven, Erfahrungen, Verständnis

VON ANTJE REMKE

Die Autorin lädt ein zum Verstehen: Hochsensibilität erkennen, würdigen und gemeinsam neue Wege gehen.



Hochsensibilität ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, bei dem Menschen Reize intensiver wahrnehmen und verarbeiten. Sie reagieren stärker auf Geräusche, Stimmungen, soziale Dynamiken und innere Impulse. Es handelt sich nicht um eine Krankheit, sondern um ein Temperament, das durch genetische Faktoren und Umwelteinflüsse geprägt wird.

Die US-Psychologin Elaine N. Aron prägte in den 1990er-Jahren den Begriff »Highly Sensitive Person (HSP)«. Ihr Buch »The Highly Sensitive Person« (1996) machte das Thema weltweit bekannt. 1997 entwickelte sie einen Fragebogen zur Erfassung von Hochsensibilität – die sogenannte HSP-Skala.

Hochsensible Menschen filtern Reize weniger stark – sie nehmen mehr gleichzeitig wahr. Das führt zu intensiverer Wahrnehmung, aber auch zu schnellerer Überforderung. Erziehung, Erfahrungen und Lebensumfeld beeinflussen, wie sich Hochsensibilität zeigt.

Wie man erkennt, ob jemand hochsensibel ist

Es gibt nicht den einen typischen Hochsensiblen. Die Hochsensibilität ist komplex und hat viele Gesichter.

- **Körper & Sinneswahrnehmung:** Unsere feine Sinneswahrnehmung – etwa gegenüber Geräuschen, Gerüchen oder Materialien – kann uns schnell überfordern und

stresst uns bei zu vielen Eindrücken. Für unsere Reizverarbeitung brauchen wir Rückzugsorte mit Ruhe, Natur und nährnder Selbstfürsorge. Ein gutes Körpergefühl hilft uns, doch wir werden oft nicht ernst genommen – regelmäßiges, proteinreiches Essen unterstützt unsere Regulation und schützt vor Erschöpfung.

- **Emotionale Intensität & Empathie:** Wir erleben Emotionen tief und unmittelbar – Tränen, Gänsehaut oder Erstarrung gehören zu unserem Alltag. Unsere Sehnsucht nach Resonanz, Gerechtigkeit und Harmonie macht uns verletzlich, besonders in Konflikten oder bei belastenden Eindrücken. Viele von uns spüren eine tiefe Verbundenheit zu Tieren und sind leicht zu verunsichern – die Angst vor Ablehnung begleitet uns oft.
- **Kognitives Erleben & Verarbeitung:** Wir denken tief, vernetzt und hinterfragen viel – Entscheidungen treffen wir nicht leichtfertig. Unsere Gedanken kreisen zwischen Analyse und Fantasie, aus denen Kunst oder innere Dramen entstehen können. Trotz unserer Kompetenz zweifeln wir oft, spüren feine Stimmungen und lieben es, uns in Themen, Menschen und Ideen zu vertiefen.
- **Persönliche Entwicklung & Selbstbild:** Wir kennen das Gefühl, klein und übersehen zu sein – viele von uns haben schmerzhaft Erfahrungen mit Mobbing, Jobunsicherheit und Ablehnung gemacht. Unsere kreative Ausdruckskraft ist groß, doch die Angst vor Sichtbarkeit und Bewertung hält uns oft zurück. Das späte Erkennen unserer Hochsensibilität hat vieles erklärt – und uns

gezeigt, dass wir ein wertvoller Beitrag sind: für andere, für neue Perspektiven, für ein tieferes Verstehen.

- **Soziales Verhalten & Kommunikation:** Wir ziehen uns bei Überreizung zurück – neue Situationen, Blickkontakt oder im Mittelpunkt zu stehen, verunsichern uns oft. Hinter unserer Fassade steckt große Verletzlichkeit, und wir scannen Menschen und Räume, um Sicherheit zu spüren. Im Anderssein fühlen wir uns verbunden mit anderen »merkwürdigen« Menschen – Small Talk fällt uns schwer, Tiefe berührt uns.

Wir sind introvertiert, extrovertiert oder beides – je nach Situation und Energie. Unsere Vielfalt zeigt sich in kreativer Unordnung, emotionaler Tiefe, Scanner-Mentalität oder synästhetischer Wahrnehmung. Was uns verbindet, ist das feine Spüren – unser gemeinsames Zuhause.

Was uns geprägt hat – und was wir brauchen

Wir sind kreativ, empathisch und intuitiv – unsere feinen Antennen erfassen Stimmungen, Atmosphären und Details, die andere oft übersehen. Trotz origineller Ideen und intensiver Wahrnehmung halten uns Angst vor Ablehnung und Unsicherheit oft zurück. Wenn wir uns sicher und bestärkt fühlen, blühen wir auf – mit Tiefe, Erinnerungskraft und dem Mut, uns zu zeigen. »Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.« (Ödön von Horváth)

Wie man Hochsensible unterstützen kann ...

Bitte: Informiert Euch über Hochsensibilität – es gibt Tests, Bücher und hilfreiche Materialien wie das Merkblatt für Heilberufe (www.hochsensibel.org). Beobachtet achtsam, ob bestimmte Verhaltensweisen Hinweise sein könnten – und sprecht uns behutsam an. Für viele von uns ist die Erkenntnis über Hochsensibilität ein heilsames Puzzle-

stück, besonders bei innerer Zerrissenheit oder psychischen Belastungen. Schafft sichere Räume und eine wohlthuende Atmosphäre – viele von uns wurden verletzt und enttäuscht. Schenkt uns Eure ungeteilte Aufmerksamkeit und hört wirklich zu – ohne Bewertung oder Ablenkung. Ermutigt uns, Dinge auszusprechen und auszuprobieren – behutsam und ohne Druck. Fragt nach, wenn ihr etwas nicht versteht – das zeigt echtes Interesse. Gebt uns Zeit und das Gefühl, dass wir uns öffnen dürfen. Fragt uns, was wir brauchen, um uns wohlfühlen – manchmal sind es kleine Dinge wie ein Getränk oder Taschentücher. Signalisiert, dass ihr uns verstehen wollt – und dass wir genau so richtig sind, wie wir sind.

... und was in der Verantwortung der Hochsensiblen liegt

Wir stärken unsere Selbstwahrnehmung und lernen, unserer Intuition zu vertrauen – sie ist oft klarer, als wir denken. Unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen, ist kein Egoismus, sondern Selbstfürsorge. Auch wenn uns nicht alle verstehen – wir lernen, uns nicht zu verbiegen und nicht zu verstummen. Wir erkennen unsere Grenzen und kommunizieren sie. Pausen einzufordern, wenn es zu viel wird, ist ein Akt der Fürsorge. Grenzen setzen braucht Übung – oft war Schmerz der Auslöser, endlich für uns einzustehen. »Erst viel Schweres ihn dazu brachte, dass er mehr nun auf sich achte – manch einer ihn dafür verlachte.« (ein Pfleger) Wir sprechen offen und ehrlich. Wir sagen, was uns stört und was wir brauchen – auch im Alltag. Es ist heilsam, Verletzungen zu benennen. Unsere Stimme zählt – auch wenn wir damit allein stehen. Wir haben Mut zur Veränderung. Wir verlassen unsere Komfortzone, um zu wachsen. Wir suchen Austausch, gründen Gruppen, nehmen Hilfe an. Wir reden über unsere Hochsensibilität – wenn Resonanz und Verständnis spürbar sind. Wir regulieren uns, vertrauen unserer Intuition, sind kompromissbereit. Wir erwarten nicht nur Verständnis – wir sind auch bereit, andere zu verstehen.



ANTJE REMKE ist Coach, Autorin und selbst hochsensibel. Sie möchte mit ihrer Arbeit und diesem Artikel ein tieferes Verständnis für Hochsensibilität fördern und Vorurteile abbauen. Sie stellt umfangreiche Herausforderungen vor. Sie zeigt, wie bereichernd und kraftvoll hochsensible Menschen sein können, wenn sie sich sicher und angenommen fühlen. Ihr Ziel ist es, durch Aufklärung, kreative Impulse und persönliche Begleitung Räume zu schaffen, in denen Hochsensible sich selbst besser verstehen und entfalten können. Sie inspiriert viele Menschen u. a. mit ihren Büchern, in Lesungen, ihren Blogbeiträgen, Vorträgen und als Coach.
<https://denken-neu-lenken.de>