



Waltraud RÖCK-SVOBODA

## Woran HOCHSENSITIVITÄT / HOCHSENSIBILITÄT zu erkennen sind

Wien 2019

[www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at) oder [www.hsp-scanner.jimdo.com/hsp-hochsensitiv/](http://www.hsp-scanner.jimdo.com/hsp-hochsensitiv/)

Alle Rechte vorbehalten



## Wir sind viele

Laut verschiedenen Untersuchungen gehören derzeit **15 – 20%** der Bevölkerung zur Gruppe der Hochsensiblen/Hochsensitiven.

Bei Kindern sollen es inzwischen schon über 30% sein.

### Tendenz steigend!

Und das sind eigentlich schon ziemlich viele.

Den Begriff **HSP** (Highly Sensitive Persons = Hochsensitive/Hochsensible Personen) hat 1991 Frau **Dr. Elaine ARON** geprägt.

Ich gehöre schon länger zum **Netzwerk** [www.hochsensitiv.net](http://www.hochsensitiv.net), das von Sabine KNOLL gegründet wurde. Hier vernetzen sich Menschen, die selbst hochsensitiv sind und ihre Fähigkeiten den Menschen anbieten wollen, die sich für Hochsensitivität interessieren.

Bei einem Punkt sind wir uns alle einig:

Auch wenn es nicht immer leicht ist mit Hochsensitivität umzugehen und zu leben, so ist es doch eine **GABE**, ein Geschenk, das wir, wenn wir damit umgehen gelernt haben, anderen zur Verfügung stellen wollen.

Nicht alle Menschen, die derzeit Zeichen von Hochsensitivität/Hochsensibilität aufweisen, sind schon so geboren. **Traumatisierungen** in der Kindheit oder auch im Erwachsenen-Alter und Dynamiken wie z.B. [Burnout](#), können ähnliche Verhaltens- und Erlebnisweisen auslösen.

Hochsensiblen und Hochsensitiven gemeinsam ist ein **besonderes Wahrnehmungssystem**.

Während Hochsensible nur einen oder auch mehrere der **fünf Sinnesqualitäten** wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten **stärker ausgeprägt** haben als alle andern Menschen, geht die Wahrnehmung der Hochsensitiven weit über die herkömmlichen Sinnesqualitäten hinaus.

Ja, man könnte sagen, dass sie mit weit mehr als unseren geläufigen 5 Sinnen wahrnehmen und **einen weit größeren Ausschnitt** unserer Welt **aufnehmen**.

Daher ist HSP oft **schnell alles viel zu viel!**

Bei beiden ist die "innere Festplatte", wie ich es zu nennen pflege, wesentlich früher voll als bei anderen Menschen und sie brauchen anschließend schneller und mehr Zeit, um das Aufgenommene zu ordnen und zu verarbeiten.

Bekommen oder nehmen sie sich diese "**Ruhe-Zeit**" (wobei sie in dieser Zeit des **Rückzuges** alles andere als untätig sind!) nicht, werden sie schnell gereizt und geraten sehr schnell ins [Burnout](#).

HSP ticken anders als andere, brauchen eine **besondere Art der Lebensgestaltung**, haben aber **sehr viel Potentiale**, oft ungelebte.

Das ist schade, denn nicht nur sie selbst können durch das in Aktion bringen ihrer Fähigkeiten zu mehr **Selbstbewusstsein** und Lebenszufriedenheit finden, sondern unsere Gesellschaft, gerade in diesen schwierigen Zeiten, kann jede Inspiration und Hilfe auf den völlig neuen Wegen brauchen, die jetzt auf uns warten.

Fein ist, dass viele der jetzt Geborenen und jüngeren Semester schon "**Kinder der Neuen Zeit**" sind. Sie sind feinfühler, können sich in andere besser einfühlen, fühlen sich nicht an herkömmliche gesellschaftliche Konventionen und Regeln gebunden, was es manchmal auch für alle schwierig macht.

Da sie selbst viele feinstoffliche Ebenen wahrnehmen, ist gelebte **Spiritualität** keine Glaubenssache für sie, sondern Wirklichkeit.

Leider wird dieser Bereich oft von anderen als Scharlatanerie und bloße Geschäftemacherei verunglimpft.

Viele Hochsensitive erfahren schon als Kind, dass ihre Wahrnehmungen nicht von allen geteilt, so oft sogar verboten oder lächerlich gemacht werden.

"Das bildest du dir doch alles nur ein!" hören viele oft und beginnen, statt an ihre besondere Wahrnehmungsfähigkeit zu glauben, an sich selbst zu zweifeln.

Was das mit dem **SELBSTWERT** eines Kindes und des späteren Erwachsenen macht, brauche ich wohl nicht näher zu beschreiben.

Eindrücke und Erfahrungen von "Ich bin anders", "Keiner versteht mich" und "Keiner will, was ich anzubieten habe" sind den meisten HSP gut bekannt. Was daraus folgt sind oft **tiefe Gefühle** von **Einsamkeit und Desorientierung** in der Welt.

Der Umstand, dass viele HSP eine Erfahrung mitbringen, dass sie im Mutterleib nicht allein waren, ihren **Zwilling** (oder mehrere davon) verloren haben und allein den Weg in der Welt bestreiten müssen, macht das alles auch nicht gerade einfacher.

Vielen HSP fällt es leicht zwischen **unterschiedlichen Welten**, inneren und äußeren zu wechseln. In inneren Bildern und Reisen (siehe dazu z.B. meine geführten [Meditationen](#)) können sie nicht nur Entspannung und Ruhe zum "Aufarbeiten" des Erlebten finden, sondern auch innere Begleiter/Beschützer/Lehrer kontaktieren.

Der **Kreativität** ist auf diesen Ebenen gar keine Grenze gesetzt.

So kehren viele "Reisende" mit oft vollkommen neuen Ideen und Ansätzen in ihren Alltag zurück. Die Herausforderung allerdings bleibt, diese Ideen auch in die Wirklichkeit umzusetzen.

Mein [Projekt MIKADO](#), die [CHANGEMAKER-SPIELE](#), aber auch das [PROTOTYPING](#) der Theorie-U bieten dazu sehr gute und leicht umsetzbare Methoden an.

Denn eines ist inzwischen, so glaube ich, fast allen klar geworden:  
Die Situation, in der wir heute leben, ist nicht mehr alleine zu bewältigen.  
Es braucht völlig neue Ideen und Ansätze, da wir als Menschheit vor  
Herausforderungen stehen, in denen es nicht mehr genügt, auf alte, bewährte  
Methoden zurückzugreifen.  
Es geht darum, sich zu vernetzen und [gemeinsam KO-KREATION](#) zu leben.

HSP haben die Ausstattung dafür, unterschiedlichste Samenkörner in solchen  
Prozessen zu säen. Viele von ihnen haben aber auch die Gabe der "Vogel-  
Perspektive".  
Sie können sowohl die kleinsten Details (Adler-Auge) als auch den **Überblick** über  
komplexe Situationen und Systeme behalten.

Ja, auch bei ungewöhnlichen Gaben und Fähigkeiten bleiben für HSP die  
wichtigsten Fragen der Menschheit immer wieder aktuell:

### **Wer bin ich wirklich? Was ist meine Aufgabe hier?**

Denn die vielen Wahrnehmungen und Möglichkeiten der HSP, und damit verbunden  
leider auch oft eine gewisse Schwierigkeit mit **Entscheidungen**, machen die Sache  
oft nicht ganz so einfach. Viele glauben, dass die Entscheidung für das eine  
automatisch den Verzicht auf all die anderen Möglichkeiten bedeutet - oder?  
MEHR dazu unter:

Barbara SHER ["Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast"](#)  
Eine Zusammenfassung des Buches von Sabine KNOLL

Ganz besonders wichtig, überhaupt wenn man sehr viele Talente und Möglichkeiten  
hat, ist es seine **Grenzen auszuloten**, sie wahrzunehmen, sie zu bewahren und auch  
für andere sichtbar zu machen!

Das ist nicht immer ganz einfach.

So wie alle anderen Menschen, wollen auch HSP von anderen respektiert,  
wahrgenommen, ja auch geliebt werden.

Da sich HSP auch ganz besonders gut in andere einfühlen können, ja oft früher  
wahrnehmen, was diese sich wünschen als die Betreffenden selbst, geht es ganz  
schnell, dass HSP ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellen oder gar ignorieren.  
Daher ist es ganz essentiell für HSP ihre **ABGRENZUNG** möglichst schnell und gründlich  
zu lernen.

Denn die Potentiale von HSP, die gelernt haben mit ihrer Gabe umzugehen, sind  
unglaublich.

In aller erster Linie, ist da **unendlich viel LIEBE** zu allen Lebewesen, nicht nur zu  
Menschen, sondern auch für Tiere, Pflanzen, Steine, Naturwesen u.v.a.m.

Das Zusammen-Sein mit ihnen wohlgesonnen Lebewesen, besonders draußen in der  
**Natur**, ist für HSP ganz besonders wichtig und heilsam.

Für einander da sein, ein **sinnvolles** und **soziales Engagement**, mit immer wieder neuen kreativen Wegen, ist für HSP fast Pflicht.

Alles andere, wie z.B. Routine-Arbeiten, die für andere Sicherheit und Orientierung bedeuten, führen HSP, besonders wenn kein geeigneter Ausgleich geschaffen wird, ganz schnell in Unterforderung, Lähmung und wieder Selbstzweifel.

Das muss nicht sein!

**Mit der GABE HSP sorgsam umzugehen, die GRENZEN zu wahren,  
seine POTENTIALE zu erkennen und weise einzusetzen u.v.a.m.  
kann man lernen!!!**

Wer die tieferen Beweggründe der **HSP-Seele verstanden** hat, sie respektiert und geneigt ist, sich darauf einzustellen, wird in HSP-Angehörigen, -PartnerInnen, -Freunden, -MitarbeiterInnen, -Chefs, -LehrerInnen, ... **ungewöhnliche, kreative und liebenswerte, verlässliche Begleiter** finden.

Ja, sie ticken anders, sie brauchen ihre Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten, bringen viele **Unverträglichkeiten** (z.B. Getreide, Milch, Pollen, ...) mit, sie sind am besten, wenn sie ihren **eigenen RHYTHMUS** leben können, wenn sie von **Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit** und **Sinn** getragen werden.

Ja, sie leiden besonders, wenn sie nicht beachtet und nicht gefördert werden, aber die gute Nachricht ist, mit ein wenig Verständnis können sie ihre unglaublichen Potentiale zum Wohle von uns allen entfalten.

[Zum Spiel "FEIN-SINNIG" einer Einführung in die Welt der HSP](#)



Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA  
Psychologin, Psychotherapeutin, Künstlerin  
in Wien

[www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)

[www.hsp-scanner.jimdo.com](http://www.hsp-scanner.jimdo.com)

[aetherische-oele-wrs.jimdofree.com](http://aetherische-oele-wrs.jimdofree.com)

[changemaker-wien.jimdofree.com/themen-spiele/fein-sinnig-hsp](http://changemaker-wien.jimdofree.com/themen-spiele/fein-sinnig-hsp)