

## **HOCHSENSIBILITÄT oder HOCHSENSITIVITÄT (HSP)**

Seit den 90iger Jahren des letzten Jahrhundert gibt es zunehmende und heute auch wissenschaftlich klar belegte Hinweise, dass 15 - 20 % von uns Menschen - also 1/5 der Menschheit - hochsensibel sind; sie werden üblicherweise als hochsensible Personen (HSP) bezeichnet. Es sind ungefähr gleichviel Männer wie Frauen, die dieses spezielle Merkmal haben. Leider ist diese Tatsache heute trotzdem in der Schweiz und auch in Fachkreisen immer noch so gut wie unbekannt.

Hochsensible oder Hochsensitive haben ein, ein bisschen anders funktionierendes, sensibleres Nervensystem als der grosse Teil der sog. normal sensiblen Menschen, d.h. sie nehmen viel mehr Sinneseindrücke, Stimmungen und Feinheiten wahr, haben eine reiche Vorstellungskraft und ihr Hirn verarbeitet all dies länger und tiefer. Die Hochsensibilität kann je nach Individuum ganz unterschiedlich ausgeprägt sein: Sinneswahrnehmungen, Emotionen, Empathie, Hellfühligkeit etc.; es gibt also nicht die „Norm-HSP“. Dies alles führt aber auch dazu, dass HSP darum ganz natürlich schnell überstimuliert werden können, wenn Dinge um sie herum zu intensiv, komplex, chaotisch oder neu sind. Die heutigen Erkenntnisse zeigen, dass es sich um ein angeborenes Merkmal handelt, dass ähnlich wie das Geschlecht oder die Haarfarbe völlig normal und physiologisch ist; es kann aber z.B. durch traumatische Erlebnisse überlagert werden und in dieser Kombination auch krankhafte Formen annehmen. Interessanterweise gibt es abgesehen von den Menschen weitere 1000 Spezies von Tieren - Fruchtfliegen, Vögel, Fische, Hunde, Katzen etc. - bei denen ebenso 20 % hochsensibel sind. Hochsensibilität kann als eine Art von Überlebensstrategie angesehen werden, wonach diese Individuen oder Tiere ihre Umgebung sehr genau, fein und tiefgründig mit all ihren Sinnen beobachten. Dies wirkt sich auf das Überleben der ganzen Population bzw. Gesellschaft wertvoll aus. Hochsensible gibt es also schon seit eh und je, sie wurden jedoch bisher nicht als solche anerkannt, als krank und neurotisch angeschaut oder gar den Versuch unternommen sie umzuerziehen. Viele HSP sind eher scheu und zurückhaltend - dies ist gerade auch für hochsensible Männer oft ganz speziell problematisch - aber 30 % sind auch extrovertiert. Darum leiden HSP in unserer Gesellschaft oft unter einem tiefen Selbstwertgefühl, weil sie ihre speziellen Merkmale bzw. Fähigkeiten selbst nicht kennen und auch von ihrem Umfeld als merkwürdig eingestuft werden. Hochsensible sind oft Künstler, Musiker, Pioniere, Aussteiger, Vordenker oder Erfinder und werden in unserer Gesellschaft heute noch zu wenig für ihre speziellen Fähigkeiten geschätzt und gefördert; gerade heute, wo wir in einer Zeit leben, wo diese noch umso dringender gebraucht würden ...

In unserer Praxis legen wir grossen Wert darauf, hochsensible Personen als solche zu anerkennen, sie zu unterstützen und für sie eine ihnen angemessene Behandlung zu finden. Dr. Thomas Rüedi ist selbst auch hochsensitiv.

### Fragebogen - sind sie hochsensibel ? (bei 12 ja oder mehr wahrscheinlich !)\*

- |   |                          |                            |
|---|--------------------------|----------------------------|
| Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Die Launen anderer machen mir etwas aus.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Laute Geräusche rufen ein Gefühl von Unwohlsein in mir hervor.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Kunst und Musik können mich tief bewegen.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich bin gewissenhaft.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich erschrecke leicht.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können - an irgend einen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Ich bemerke und geniesse feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.   | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen. | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |

Total \_\_\_\_\_

\* Auszüge aus dem Buch „Sind Sie hochsensibel ? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“; Dr. Elaine N. Aron; mvjverlag 2017; ISBN Print: 978-3-656-06246-8; siehe auch [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com) (englisch)

#### PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Dr.med.dent. Thomas Rüedi Vazerolgasse 12 7000 Chur

Tel. : 081 258 33 66 Fax : 081 258 33 67 [admin.dr.rueedi@bluewin.ch](mailto:admin.dr.rueedi@bluewin.ch)

[www.gemeinschaftspraxisblauekugelchur.ch](http://www.gemeinschaftspraxisblauekugelchur.ch)

