

# Praxis für ganzheitliche Medizin Dr. med. Vivian Richter

## Hochsensitivität/Hochsensibilität



Hochsensitivität/Hochsensibilität ist ein Phänomen, das erstmalig 1997 von der Psychologin und Professorin Elaine Aaron wissenschaftlich erarbeitet wurde.

E. Aron spricht von der „High Sensitive Person“ (HSP), was bedeutet, dass diese Person eine gesteigerte Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit besitzt. Hochsensitive Personen nehmen mehr wahr und empfinden tiefer.

Die langjährige Beobachtung dieses Phänomens lässt die Schlussfolgerungen zu, dass 15 - 20 % der Menschheit hochsensitiv sind, dass die Hochsensitivität wahrscheinlich vererbt wird und überdurchschnittlich häufig mit Hochbegabung verknüpft ist.

Valide wissenschaftliche Untersuchungen stehen aus. Neurobiologische Forschungen deuten darauf hin, dass die gesteigerte Wahrnehmung nichts mit der Fähigkeit der Sinnesorgane an sich, sondern mit der Weiterverarbeitung der Sinneswahrnehmung im Gehirn zu tun hat. Es zeichnet sich ab, dass dabei die Gehirnregion des Thalamus eine besondere Bedeutung innehat. Den HSP scheint eine Filterung der Sinneswahrnehmung zu fehlen, so dass auch vermeintlich unbedeutende Wahrnehmung in übergeordnete Gehirnzentren weitergeleitet wird und, sowohl bewusst als auch unbewusst, weiterverarbeitet wird.

Durch die fehlende Filterung der wahrgenommenen Reize, im Außen wie im Inneren, kann es sehr schnell zur Überreizung und Überforderung des Nervensystems kommen, welches sich in Reizbarkeit, Müdigkeit, Konzentrationsstörung, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Allergien, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Unruhe, Aggression, Angstzuständen bis hin zur Depression zeigen kann.

Es ist deshalb immens wichtig, dass HSP von ihrer Hochsensitivität wissen und einen gesunden Umgang damit pflegen. Vermehrte Ruhe, Pausen und Verarbeitungszeit für die Datenflut, die ins



Nervensystem bzw. Gehirn strömt, ist unumgänglich. Ein Verständnis für sich selbst und seine Eigenart ist Voraussetzung, um die Gaben der Hochsensitivität leben zu können.

Erst wenn die Hochsensitivität ins Bewusstsein integriert ist, können die positiven Aspekte dieses Phänomens, wie starke Feinwahrnehmung von Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen, ausgeprägtes intuitives Denken, Denken in größeren Zusammenhängen, ausgeprägter Altruismus, Gerechtigkeitssinn, Harmoniebedürfnis, Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus gelebt werden und zu einer komplexen und stabilen Persönlichkeit führen.

Meine eigene Hochsensitivität mit der oben beschriebenen Feinwahrnehmung und Intuition ist mir von großem Nutzen bei der Begleitung meiner Klienten. In den Bewusstseins- und Reflexionsgesprächen biete ich meine Feinwahrnehmung als Spiegel an, wodurch mein Gegenüber mögliche „blinde Flecken“ seines Selbst in sein Bewusstsein integrieren kann.

Da hochsensitive Menschen ebenfalls sehr sensitiv auf chemische Stoffe, wie schulmedizinische Medikamente reagieren, leiden sie häufig unter entsprechenden Nebenwirkungen und müssen sehr vorsichtig mit der Höhe der Dosierung sein. Aus diesem Grund ist die Homöopathie als Energietherapie ohne chemische Belastungen eine für hochsensitive Menschen sinnvolle und heilsame Therapieform.

Die Kombination aus Reflexionsgesprächen und Homöopathie trägt dem Bedürfnis vieler hochsensitiver Menschen nach Introspektion, Selbsterkenntnis und Weiterentwicklung mit entsprechendem homöopathischem, energetischem Ausgleich, Rechnung.