

Zum Begriff der Sensibilität

Das Wort "sensibel" kommt ursprünglich aus dem Lateinischen: "sensibilis" bedeutet nichts anderes als "mit Sinnen, Empfindung und Wahrnehmung verbunden", - auf den Menschen bezogen also sinngemäss etwa: "der Empfindung fähig". Insofern handelt es sich primär um einen völlig neutralen Ausdruck. Jeder Mensch kommt der Empfindung fähig zur Welt und ist also naturgemäss ein sensibles Wesen. Wie stark diese Empfindungsfähigkeit ausgeprägt ist, hängt unter anderem von der Art ab, wie wir die Welt wahrnehmen, wie die Wahrnehmungsfilter im Gehirn beschaffen sind und wie uns das Leben mit seinen 'Aufs' und 'Abs' begegnet.

(Vergleiche zum Thema 'Sensibilität' auch den Exkurs "Niedersensibilität")

(Mehr zum Begriff sensibel/sensitiv ausserdem im Kapitel "Fragen und Antworten": "Gibt es nicht einen besseren Ausdruck für 'Hochsensibilität'?" und "hochsensibel" oder "hochsensitiv"? - ein etymologischer Ausflug)

Im deutschen Sprachgebrauch hat sich das Wort "sensibel" von seiner neutralen Bedeutung zu einem häufig fast negativen Ausdruck entwickelt. In der Schweiz sagen wir beispielsweise: sie/er ist ein "Sensibeli", was in einem abschätzenden Sinne eigentlich bereits "hochsensibel", überempfindlich bedeutet.

Niemand ist mit diesem Klischee wirklich zufrieden: Hochsensible fühlen sich ausgegrenzt und in einem negativen Sinne auf Überempfindlichkeit "festgenagelt".

Und normalsensible Menschen ziehen erfahrungsgemäss schnell einmal die falsche Schlussfolgerung, dass sie durch die Existenz einer hochsensiblen Minderheit automatisch in die "unsensible Ecke" gedrängt werden - und dass die hochsensiblen Mitmenschen Eigenschaften wie Feinfühligkeit, Empathie, Differenziertheit, Kreativität etc. ganz für sich alleine in Anspruch nehmen.

Diese Schlussfolgerung ist nicht richtig. Normalsensible sind keineswegs "unsensibel". Es gelingt ihnen zwar dank stärkerer Abschirmungsfilter besser, mit ihrer sensiblen Seite umzugehen, und es braucht viel mehr "Input", um sie in einen Zustand der Überstimulierung zu versetzen. Die sensible Seite manifestiert sich in ihrem Leben nicht so dominant und sie leiden nicht oder weniger darunter.

Für viele HSP bedeutet die eigene Hochsensibilität trotz einem speziellen "inneren Reichtum", den sie mit sich bringt, im Laufe des Lebens immer auch wieder Störung und Leiden. Hochsensibilität kann unter Umständen mit so vielen unangenehmen Nebenwirkungen verbunden sein, dass sie oft unbewusst unterdrückt, kompensiert oder "übertönt" wird und sich somit im Leben nicht richtig entfalten kann.

Es ist also meines Erachtens auch eine Frage der inneren Entwicklung, ob und auf welche Weise sich die eigene Sensibilität auf positive Weise im Leben manifestiert, wie immer man geartet ist. So gibt es unter den Menschen, die sich "unsensibel" verhalten, durchaus auch HSP, welche den sinnvollen Umgang mit ihrer hohen Sensibilität noch nicht entdeckt haben.

Hochsensibilität entwickelt sich je nach Lebensgeschichte häufig erst zum Potenzial, wenn sie erkannt und durchschaut, akzeptiert und verfeinert, integriert und kultiviert wird. Dabei handelt es sich oft um eine lebenslange Anforderung an die persönliche Achtsamkeit.

Dies muss uns bewusst sein, - gerade wenn ursprünglich Leiden und Schwierigkeiten mit der hochsensiblen Wesensseite verbunden gewesen sind.

Mit diesen Ausführungen möchte ich dafür plädieren, dass wir der eigenen Sensibilität – genau so, wie sie individuell angelegt ist, wieder einen höheren Stellenwert einräumen und sie vermehrt in unser Bewusstsein und in unseren Alltag integrieren. Das Wort "sensibel" verdient unter uns Menschen wieder mehr Wertschätzung. In vielerlei Hinsicht täte es dieser Welt sehr gut, wenn sie vermehrt "der Empfindung fähig" wäre.