

Bin ich hochsensitiv?

Ein positiver Test kann ein erster wichtiger Hinweis darauf sein, dass ein Mensch hochsensitiv ist. Dieser Test – als Selbsttest für Kinder und Jugendliche gedacht – wurde von Entwicklungspsychologe Michael Plüss entwickelt.

Die Kinder sollen jede Frage so beantworten, wie sie sich gerade fühlen.

	Ich stimme nicht zu			Ich stimme zu			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Ich merke es, wenn sich kleine Dinge um mich herum verändern.							
2. Bei den folgenden Dingen wird es mir unwohl: hellem Licht, starken Gerüchen, kratzigen Kleidern oder lauten Geräuschen (z. B. Sirenen).							
3. Ich denke viel nach und habe oft starke Gefühle.							
4. Ich werde nervös, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.							
5. Es gibt Musik, Bilder oder Geschichten, die mich sehr glücklich machen.							
6. Es plagt mich, wenn mir jemand viele Dinge zu tun gibt, die ich gleichzeitig machen muss.							
7. Ich mag Fernsehsendungen oder Geschichten mit Gewalt nicht.							
8. Ich werde nervös oder fühle mich unwohl, wenn um mich herum viel passiert.							
9. Ich mag es nicht, wenn sich in meinem Leben etwas stark oder plötzlich verändert.							
10. Ich mag eines oder mehrere der folgenden Dinge sehr gern: gute Gerüche, schöne Klänge oder gutes Essen.							
11. Ich mag laute Geräusche nicht.							
12. Wenn mich jemand beim Arbeiten beobachtet, werde ich nervös. Ich kann dann nicht so gut arbeiten wie sonst.							
13. Ich spüre, wie sich die Menschen um mich herum fühlen oder was sie brauchen.							
14. Ich will meine Sachen und Aufgaben immer gut machen.							
15. Chaotische, unruhige Situationen stören mich.							

Auswertung: Um den genauen Wert auszurechnen, müssen Kinder ihre Antwort für jedes Statement auf einer Skala von 1 bis 7 einschätzen. Danach muss der Durchschnittswert ausgerechnet werden. Einfacher ist es, die Gesamtzahl der Aussagen anzuschauen. Je deutlicher diese auf das Kind zutreffen und je mehr es diesen Fragen zustimmt, desto sensitiver ist es.

Anmerkung: Die Auswertung dieses Fragebogens als Selbstdiagnose sei ein erster Anhaltspunkt, aber keine Diagnose, erklärt die Zürcher Psychologin und Sensitivitäts-Expertin Hildegard Marxer. Zum Vergleich könnte eine vertraute Person anhand der HSP-Skala eine Fremdeinschätzung abgeben. Weiter kann untersucht werden, wie sich im Erleben und Verhalten die erwähnten Indikatoren Verhaltenshemmung,

sensorische Sensitivität, vertiefte Informationsverarbeitung sowie erhöhte emotionale und physiologische Reaktivität zeigen. Zudem sollte Hochsensitivität aufgrund der genetischen Grundlage seit frühester Kindheit vorhanden sein. Sodann spielt die Qualität der Kindheitserfahrungen eine wichtige Rolle. Weiter müssen allenfalls vorhandene Symptome einer psychischen Krankheit erkannt und nicht als Indikatoren von Hochsensitivität missverstanden werden, führt Hildegard Marxer weiter aus. Natürlich sind nicht alle hochsensitiven Personen gleich – sie können sich bezüglich anderer Persönlichkeitsmerkmale wie Intelligenz, Begabungen und Fertigkeiten unterscheiden. Ein Gespräch mit einer Fachperson ist daher zwingend.