

2

Hochsensibilität – eine Veranlagung stellt sich vor

Das Phänomen der Hochsensibilität gilt nach bisherigen Erkenntnissen als ein Temperamentsmerkmal. Ein Temperamentsmerkmal ist in der Regel über die Dauer stabil. Das bedeutet, wenn Sie sich vor einem Jahr, gestern und heute tendenziell eher introvertiert verhalten haben, werden Sie dies morgen, in einem Monat oder in mehreren Jahren auch noch tun. Hochsensibilität ist ein solches dauerhaftes Merkmal.

Hochsensibilität ist die Veranlagung, deutlich mehr äußere und innere Reize aufzunehmen und zu verarbeiten, als es bei Normalsensiblen der Fall ist. Dies geschieht zwar zum überwiegenden Teil unbewusst, aber auch auf den uns nicht direkt wahrnehmbaren Ebenen haben wir Hochsensiblen ein intensives Reizerleben. Wundern Sie sich daher bitte nicht, wenn Sie Geräusche hören, Details sehen, Gerüche riechen oder Stimmungen im Raum oder bei Ihrem Gegenüber wahrnehmen, die andere Menschen nicht oder erst viel später bemerken.

Diese Disposition ist weder eine Krankheit, noch eine Störung sondern eine strukturelle Variation des neuronalen Systems. Dies ist völlig natürlich und liegt bei ca. 15 bis 20 % aller Menschen, gleich welchen Alters, Geschlechts, welcher Rasse oder Kultur vor – soweit der derzeitige Stand der Wissenschaft in aller Kürze.

Generell möchte ich vorwegschicken: Auch Wissenschaft unterliegt der Wandlung. Es werden Erkenntnisse gewonnen, die nach mehr oder weniger langer Zeit ergänzt oder revidiert werden, da neue Einsichten die alten ablösen.

Wir können uns den Gang der Wissenschaft in etwa so vorstellen wie einen Spaziergang durch die Natur. Uns fällt Schönes oder Sonderbares ins Auge, und wir beginnen, es genauer zu betrachten. Dabei untersuchen wir alle uns zugänglichen Details so gründlich wie möglich, nehmen dazu unser mitgebrachtes Mikroskop und diverse chemische Tester zu Hilfe. Wir stellen bestimmte Merkmale an dem Schönen oder Sonderbaren fest, notieren sie und tun sie kund – als Theorie oder Hypothese.

Natürlich sind wir nicht alleine unterwegs, auch andere Forscher und Wissenschaftler erkunden Schönes und Sonderbares, bemerken manchmal ganz andere Dinge oder Zusammenhänge als wir und tun sie ihrerseits kund. Sodann beginnt die Überprüfung, ob denn unsere Beobachtungen richtig sind, wir Details übersehen haben oder sich manches im Blick auf das Ganze anders darstellt.

Inwieweit wir dann bereit sind, mögliche Änderungen an unserer Theorie tatsächlich vorzunehmen, liegt oftmals nicht nur an den Fakten selbst, sondern auch an der Offenheit und Wandelbarkeit des Beobachters, in diesem Falle also an uns selbst. In meinem alten Psychologiemethodikbuch stand, dass ein Paradigma, ein Weltbild oder eine Sichtweise, sich erst wandelt, wenn der letzte Vertreter des alten Paradigmas verstorben ist ... Nun, hoffen wir, dass es nicht immer so lange dauert.

Auch das Konstrukt der Hochsensibilität unterliegt dieser Veränderlichkeit und muss sich Überprüfungen und Korrekturen gefallen lassen. Bislang zeichnet sich unser Wissen über diese Veranlagung durch relativ wenige wissenschaftlich belegte Erkenntnisse aus, die sich in den letzten Jahren langsam mehren. So ist es verständlich, dass in unserer wissenschaftsgläubigen Kultur schnell Kritik geübt wird beziehungsweise die gewonnenen Theorien als solche infrage gestellt werden. Es fehlt ja schließlich der schlussendlich belegende wissenschaftliche Beweis.

Nun haben wir zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: Wir können entweder das Konstrukt ebenfalls in Gänze infrage stellen und uns vorerst mit einzelnen Komponenten unseres Verhaltens und Empfindens beschäftigen. Das birgt jedoch die Gefahr, dass wir das Phänomen, das Schöne oder Sonderbare an sich nicht in seinem ganzen Wesen erfassen und ihm damit auch nicht oder nur ungenügend gerecht werden. Wir können uns aber auch entscheiden, die aktuelle Erkenntnis – im Wissen ihrer Wandelbarkeit – anzunehmen, um zumindest im Moment dem Wesen des Ganzen möglichst nahezukommen.

Ich habe mich in diesem Buch für die zweite Variante entschieden. Das Phänomen der Hochsensibilität wird mehr und mehr erforscht, und es bedarf der weiteren Überprüfung und Zeit, zu sehen, welche der bislang

gewonnenen Erkenntnisse in ihrer derzeitigen Darstellung korrekt sind und welche nicht. Solange diese Revision jedoch noch nicht stattgefunden hat, beziehe ich mich auf das von Elaine Aron entworfene Modell der Hochsensibilität.

2.1 Geschichte und Forschung – wie alles (?) begann

Sonderlinge, Außenseiter, Mimosen und Querdenker hat es vermutlich schon immer gegeben. Wenn wir uns typische Merkmale und so manch Biografie einer Berühmtheit vor Augen halten, fallen doch einige Parallelen auf. Allerdings liegt es im Bereich der Spekulation, ob Menschen wie Charlie Chaplin, Hermann Hesse, Beethoven, Prince, Robin Williams, Romy Schneider oder Einstein tatsächlich hochsensibel waren. Ihnen allen ist jedoch eine hohe Kreativität, eine ausgeprägte Sensibilität, Perfektionismus, große Scheu in bestimmten Situationen oder eine starke Empfindsamkeit gegenüber der Rohheit der normalen Welt gemein.

Über das Phänomen der Hochsensibilität ist geschichtlich gesehen nicht viel bekannt, aber das mag auch daran liegen, dass der heutige geläufige Begriff in früheren Jahren noch nicht existierte. Zwar liegen die Wurzeln der Temperamentsforschung in der, dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschriebenen, Temperamentenlehre aus der Zeit 460 bis 370 v. Chr., aber den derzeitigen Terminus für diese Veranlagung prägte die amerikanische klinische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron im Laufe ihrer Forschungen Anfang der 1990er-Jahre.

2.1.1 Elaine Aron – Betroffene und Pionierin

Eher zufällig entdeckte Elaine Aron in ihrer eigenen Therapie ihre hohe Empfindsamkeit. Da sie bei der Suche nach Informationen und Erklärungen nicht fündig wurde, startete sie einen Interviewaufruf an ihrer Universität. Sie sah sich schneller, als sie es bearbeiten konnte, einer Flut von Reaktionen gegenüber. Dies war der Beginn ihrer langjährigen Forschungen zu diesem Thema, deren Ergebnisse sie in Büchern, Artikeln, Vorträgen und nun auch einem Film der Öffentlichkeit zugänglich machte.

Aron entdeckte hinter einigen, in der Psychologie als Störungsbilder bekannten Phänomenen wie zum Beispiel starkes Rückzugsbedürfnis (Introversen), Gehemmtheit und verschiedenen Formen von Ängsten einen

gemeinsamen Nenner: eine besonders hohe sensorische Reizaufnahme und Reizverarbeitung. Sie gab dem Phänomen den Namen *sensory processing sensitivity* (SPS), wörtlich übersetzt: „empfindsame sensorische Verarbeitung.“ Menschen, die eine solche Veranlagung in sich tragen, nennt sie *highly sensitive person*, zu Deutsch: „hochsensible Person“, abgekürzt HSP, oder „hochsensibler Mensch“, HSM.

Zur Messung der Veranlagung entwickelte sie eine HSP-Skala, die aus insgesamt 27 Fragen besteht. Nach Ihrer Aussage:

... scheint dieses Set von breit gestreuten Fragen Menschen in Gruppen *mit* dem Merkmal und solche *ohne* das Merkmal zu trennen, die sich in wichtigen Punkten messbar unterscheiden ...¹

Damit bestätigt sie das Ergebnis Iwan Pawlows.

2.1.2 Das Experiment von Iwan Pawlow

Viele moderne Forschungsstudien stützen sich auf die Belastungsexperimente des russischen Mediziners und Physiologe Iwan Pawlow aus den 1920er-Jahren. Er bemerkte als Erster in seinen Untersuchungen an seinen Probanden den markanten Unterschied der neuronalen Stimulationsverarbeitung. Es gibt einen Punkt, bei dem sich der Mensch bei einer Überstimulation verschließt, sozusagen „dicht macht“. Pawlow nannte diesen Punkt die „transmarginale Hemmung“.

Pawlow beschallte seine Probanden mit Lärm und untersuchte, ab wann sie sich gegen die Belastung wehren, zum Beispiel durch Muskelverspannung, Schweißausbruch oder andere Abwehrmechanismen. Bei seinen Messungen stellte er ein interessantes Phänomen fest: zum einen gab es eine große Gruppe, die normalverteilt reagierte, das heißt, im fließenden Übergang reagierten wenige früh, viele verschlossen sich etwas später, und wiederum wenige konnten die Belastung relativ lange aushalten. In Abb. 2.1 ist diese Gruppe durch die blaue Kurve dargestellt. Das Interessante dieser Untersuchungen war jedoch nicht diese Gruppe, sondern die kleine Gruppe derer (grüne Kurve), die deutlich früher abwehrend auf den Lärm reagiert hatte, und vor allem der deutliche Abstand zwischen beiden Gruppen.

¹Elaine N. Aron, *Sind Sie hochsensibel?* mvg, 2009.

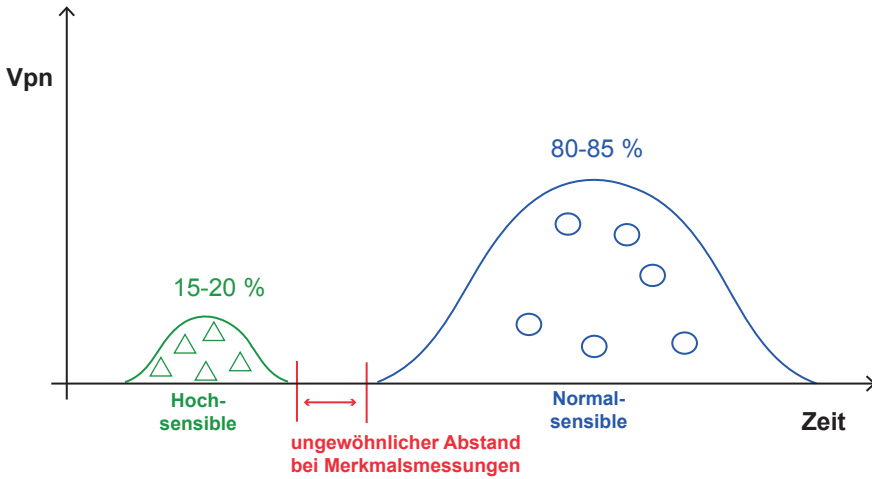


Abb. 2.1 Messung der Belastbarkeit per Reizinput (akustisch). (In Anlehnung an G. Parlows Grafik aus seinem Buch *Zart besaitet*)

Diese Probanden konnten den Lärm wesentlich schlechter aushalten und erreichten daher schneller die Grenze ihrer transmarginalen Hemmung. Es gibt also zwei voneinander unabhängige Ausprägungen. Diese Tatsache weist auf ein sogenanntes bimodales Merkmal hin, ähnlich wie die Augenfarbe: Man hat das Merkmal entweder in der Ausprägung blauer Augen oder brauner Augen. Es gibt keine fließenden Übergänge, die für ein Erlernen des Merkmals sprechen würden. Daher geht man bei der Hochsensibilität von einer genetischen Veranlagung aus. Pawlows Experiment wurde inzwischen mehrfach wiederholt und auch bei vielen Tierarten erforscht und bestätigt.

2.1.3 Von Fischen und anderen Wesen

So fand David Sloan Wilson (Wilson et al. 1993), amerikanischer Evolutionsbiologe, bei Kürbiskernbarschen heraus, dass der größere Teil der Testpopulation schnell und neugierig zu einer Fressfalle schwamm, während ein wesentlich kleinerer Teil zögerte und die Situation zunächst beobachtete. Die zweite, abwartende Gruppe war unter anderem auch weniger angriffslustig.

Eine Theorie besagt, dass die Evolution zwei Typen hervorgebracht hat, nämlich einen responsiven, den sogenannten „ansprechempfindlichen“ Typus und einen unresponsiven Typus. Der responsive Typ mit seiner Empfänglichkeit kann mit dem hochsensiblen Typus gleichgesetzt werden.

Diese beiden unterschiedlichen Verhaltensweisen scheinen die biologisch erfolgreichen Überlebensstrategien zu sein, nämlich:

1. offensives Verhalten, das für eine ertragreiche Strategie sorgt und
2. observierendes Verhalten, durch das die Situation abgesichert wird.

Die Mehrheit sorgt mit ihrem risikofreudigeren Verhalten für schnelle und praktische Ergebnisse, während die zweite, kleinere Gruppe zum Beispiel als Warner des Systems dafür verantwortlich ist, dass Gefahren gering gehalten oder abgewendet werden.

Diese beiden Verhaltensstile wurden bei über hundert Spezies gefunden, unter anderem bei Primaten² und Ziegen³.

2.1.4 Eduard Schweingruber – Pionier aus der Schweiz

Er schrieb 1935 das Büchlein *Der sensible Mensch*. Darin erwähnte er bereits exakt die gleichen Wesensmerkmale, die Aron 60 Jahre später zusammentrug, wie zum Beispiel schnelle Ergriffenheit, leichte Ermüdbarkeit, Entscheidungsprobleme, starke Zweifel und vieles mehr. Generell beschreibt er das Phänomen als:

... jene Eigenart der körperlichen, mehr aber noch der seelischen Konstitution, die ohne eine bestimmte Krankheit zu sein, doch das Individuum deutlich abgrenzt von den Trägern einer vitalstarken, kompakten Widerstandsfähigkeit und Erlebens- und Tatfähigkeit.⁴

Als Seelsorger und Psychologe plädierte er in seinem Buch für eine individuelle Behandlung der Betroffenen und lehnte schematische Methoden ab. Als einfachsten Schritt, mit dieser Veranlagung umzugehen, schlägt er vor:

... man erklärt sich für so wie man ist und unterschreibt ein für allemal seine unabänderliche Eigenart.⁵

²Higley und Suomi 1989.

³Lyons et al. 1988.

⁴Schweingruber, Eduard, „Der sensible Mensch“, Kindler Verlag München, 2. Aufl. 1944, S. 17.

⁵Schweingruber, Eduard, *Der sensible Mensch*, Kindler München, 2. Aufl. 1944, S. 17.

Da das Ganze dann leider doch nicht immer so ganz einfach ist, erläutert er im Weiteren auch die diffizilen Aspekte eines hochsensiblen Lebens und gibt inspirierende Hilfestellung.

Heute wissen wir um die Notwendigkeit, auf jeden Menschen individuell einzugehen. In der Begleitung Hochsensibler ist dieser Weg jedoch auch für den Psychotherapeuten, Arzt oder anderen Heilkundigen deutlich anspruchsvoller, da die Feinheiten des sensiblen Systems besonderer Aufmerksamkeit in der Behandlung bedürfen. Denn nicht die Hochsensibilität als solche ist zu behandeln, sondern entstandene psychische oder psychosomatische Erkrankungen als Folge unpassender Lebensbedingungen im Verlauf eines hochsensiblen Lebens.

2.1.5 C. G. Jung und die Introversion

Carl Gustav Jung war ein Schweizer Psychiater und Schüler von Sigmund Freud. Er arbeitete von 1906 an intensiv mit ihm zusammen, löste sich 1913 jedoch nach heftigen inhaltlichen Auseinandersetzungen von Freud. Er entwickelte seine eigenen Ansätze wie zum Beispiel das Konzept der Archetypen und des kollektiven Unbewussten.

Auch befasste er sich intensiv mit der menschlichen Typologie und dem introvertierten Wesenstypus, den er nicht als gestört verstand. Er beschrieb diesen neben dem Extrovertierten als völlig normales Temperament:

Die introvertierte Einstellung richtet sich im Normalfall nach der im Prinzip durch Vererbung gegebenen psychischen Struktur, welche eine dem Subjekt innewohnende Größe ist. Sie ist aber keineswegs als schlechthin identisch mit dem Ich des Subjekts zu setzen, [...] sondern sie ist die psychische Struktur des Subjekts *vor* aller Entwicklung eines Ich.⁶

Damit sagt Jung, dass das Merkmal der Introversion grundlegender als alle nachfolgenden frühkindlichen Prägungen und Erfahrungen ist. Es ist ein mitgebrachtes Kennzeichen wie braune Augen oder helle Haut. Jung beschreibt weiterhin diesen Menschentypus als der Welt nicht vorbehaltlos zugewandt, sondern nach innen gewendet.

Aron hat sich in ihren Arbeiten stark auf Jung berufen. Sie schreibt, dass er der einzige Tiefenpsychologe war, der direkt auf Sensibilität in seinen Forschungen eingegangen sei. Er glaubte im Gegensatz zu Freud, dass seelische

⁶Jung, C. G., *Typologie*, dtv; 2014, S. 90.

Erschütterungen und nicht nur verletzende sexuelle Erfahrungen bei empfindsamen Menschen zu psychischen Störungen führen. Somit war C. G. Jung einer der ersten Psychologen, der das heute als Hochsensibilität definierte Phänomen positiv und nicht als Krankheit beschrieben hat.

2.1.6 Jerome Kagan und die gehemmten Kinder

Jerome Kagan, amerikanischer Psychologe, erforschte seit den 1990er-Jahren in Langzeituntersuchungen den Unterschied zwischen extrovertierten und introvertierten Kindern unter den Aspekten Schüchternheit, Hemmung und Ängstlichkeit. Dazu setzte er Säuglinge verschiedenen intensiven Reizen aus und beobachtete ihre Reaktionen: 20 % reagierten früher und intensiver als die Kontrollgruppe und versuchten, durch Zappeln, Schreien oder Weinen zu entkommen. Georg Parlow schreibt in seinem Buch *Zart besaitet*:

Kagan bezeichnet diese empfindsameren Säuglinge als „gehemmt“, weil sie sich – mit wenigen Ausnahmen – innerhalb weniger Jahre zu merklich vorsichtigeren, introvertierteren Kindern entwickelten.⁷

Kagan nennt diese Kinder die „Gehemmten“, oder *high reactors*.

Nach Kagan gibt es auch physische Unterschiede zwischen den „Gehemmten“ und den Nicht-Gehemmten: Bei den *high reactors* treten in der Kindheit mehr Allergien, Schlafstörungen, Koliken und Verstopfungen auf. Die Säuglinge hatten eine höhere Herzfrequenz, unter Stress weiteten sich die Pupillen früher und die Stimmbänder spannten sich unter Belastung schneller. Ihre Körperflüssigkeiten zeigten hohe Konzentrationen von Noradrenalin im Gehirn. Dieser Neurotransmitter wird im Körper aller Menschen in geringen Mengen produziert, wenn Adrenalin, das Stresshormon, hergestellt wird. Es weckt das Gehirn auf und bereitet es auf bevorstehende Denkprozesse vor. Hohe Mengen dieses Neurotransmitters weisen also auf reichliches oder intensives Stresserleben hin, das Gehirn steht in permanenter Abrufbereitschaft.

Auch nach 20 Jahren ließ sich noch ein Unterschied bei den getesteten Personen erkennen, was darauf hinweist, dass Erziehung und Umwelt zwar Einfluss haben, aber grundlegende Temperamentsmerkmale vererbt und nicht gänzlich abgelegt werden. Die Wesenszüge der gehemmten Kinder

⁷Parlow, Georg; *Zart besaitet*; Festland, 2. Aufl. 2003, S. 54.

scheinen sich mit jenen der Hochsensiblen gleichsetzen zu lassen, jedoch sieht Kagan nach wie vor einen Unterschied zwischen seinen Ergebnissen und dem Phänomen der Hochsensibilität.

2.1.7 Forschung aus Deutschland

Im Jahre 2013 startete Deutschlands erstes groß angelegtes Forschungsunternehmen unter der Leitung der Psychologin Sandra Konrad an der Professur für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Helmut-Schmidt-Universität, Hamburg. Konrad beschreibt das Phänomen als eine genetisch bedingte Besonderheit der reizverarbeitenden Systeme, bei dem bestimmte Bereiche des Gehirns stärker erregt und Sinneseindrücke häufiger als relevant eingestuft werden.

In ihrer bisherigen Untersuchung wertete sie Onlinefragebögen von 3588 Teilnehmern aus. Ihr Anliegen war es, die von Aron entwickelte HSP-Messskala für den deutschen Sprachraum zu überprüfen und Hochsensibilität weiter zu untersuchen. Bislang sind noch nicht alle Daten ausgewertet, was sie aber jetzt schon sagen kann, ist, dass es sich bei Hochsensibilität um ein Merkmal handelt, welches sich aus mehreren Faktoren zusammensetzt. Außerdem finden sich die von Aron genannten vier Indikatoren (1. Neigung zur Verhaltenshemmung, 2. größere Sensibilität für Stimuli, 3. tiefe und gründliche Verarbeitung sowie 4. stärkere Neigung zur emotionalen und physiologischen Reaktivität) für Hochsensibilität in der Skala wieder. Auch konnte sie Unterschiede in der Persönlichkeit und in der psychischen Symptombelastung zwischen hochsensiblen und nicht hochsensiblen Probanden feststellen.

Dennoch weist Konrad darauf hin, dass weiterhin viele Fragen offen sind und eine genaue Messung des Merkmals durch die Überlagerung von Störungsbildern erschwert wird. Hier braucht es noch zusätzlicher Messinstrumente sowie reichlich weiterer Forschung.

2.2 Das Phänomen

Aber was genau ist nun dieses Phänomen? Wodurch zeichnet es sich aus und wie kann ich es bei mir oder einem anderen Menschen erkennen?

Die Grafik (Abb. 2.2) verdeutlicht das Prinzip der Hochsensibilität: Die blauen Pfeile bei der Dame links symbolisieren die Reizaufnahme bei normalsensiblen Menschen. Die roten Pfeile bei der Dame rechts zeigen die

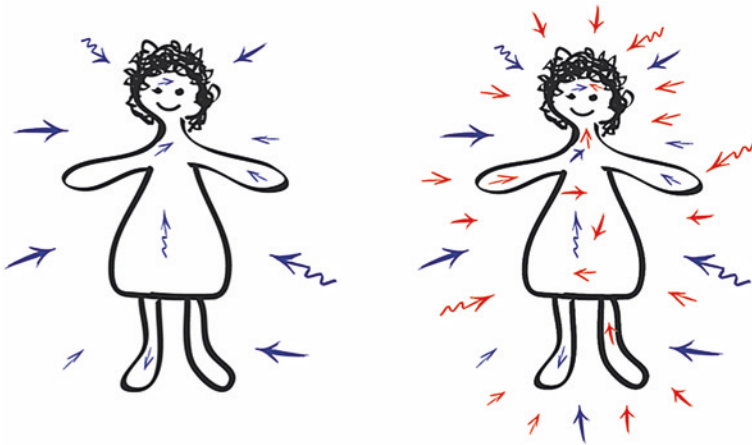


Abb. 2.2 Der Mensch und seine Reizaufnahme. Die blauen Pfeile symbolisieren die Menge an Reizen, die Normalsensible aufnehmen, die roten Pfeile verdeutlichen das Mehr an Information, das von Hochsensiblen wahrgenommen wird. (© Cordula Roemer)

zusätzliche Flut von Informationen, die ein hochsensibles System aufnimmt. Es wird sichtbar, dass die Reizdynamik bei Hochsensiblen also wesentlich intensiver ist.

Das neuronale System hochsensibler Menschen ist dafür ausgestattet, viele Signale aufzunehmen, sie intensiv zu verarbeiten und sie anschließend in einem entsprechend qualitativen Ausdruck zu verwerten. Sie können sich die Veranlagung der Hochsensibilität in etwa wie einen Schwamm vorstellen: Sobald der trockene Schwamm mit Wasser in Berührung kommt, saugt er es auf. Ebenso verhält es sich mit einem hochsensiblen System, wenn es mit Informationen in Kontakt tritt: Es saugt sie auf – ganz automatisch.

In welcher Weise die hochsensible Veranlagung dann tatsächlich gelebt wird, hängt wiederum stark von der Prägung im Elternhaus und dem Umfeld ab. Es ist in etwa so, als ob ich einen Werkzeugkoffer geschenkt bekomme. Meine Fähigkeit, mit der Zange, dem Schraubendreher, der Säge oder dem Hammer geschickt und vielleicht sogar kunstvoll umgehen zu können, ist davon abhängig, ob, wie und was mir jemand für die Handhabung der Werkzeuge beigebracht hat. Das bedeutet, dass der Disposition entsprechende Potenziale vorhanden sind, beispielsweise eine feine Wahrnehmung emotionaler Details oder innovative Lösungsideen. Ich kann die Potenziale jedoch nur zur Entfaltung bringen, wenn die richtigen Bedingungen dafür gegeben sind, sie sowohl beim Erlernen meiner Fähigkeiten als auch bei deren Einsatz zu nutzen.

<http://www.springer.com/978-3-662-53839-5>

Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?

Roemer, C.

2017, XVII, 270 S. 11 Abb., 10 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-53839-5