

# hochsensibel?

Informationsbroschüre des Informations- und Forschungsverbundes  
Hochsensibilität e.V. zum Thema Hochsensibilität und zum Verein

*online-Version August 2014*

## Das Wichtigste zum Thema Hochsensibilität

Hochsensible Menschen (HSP = *Highly Sensitive Person*) nehmen aufgrund neurologischer Besonderheiten äußere und innere Eindrücke intensiver wahr. Häufig in diesem Zusammenhang gehörte Stichworte sind: „empfindlicheres Nervenkostüm“ oder „dünnhäutig“. Es ließe sich formulieren, dass pro Zeiteinheit mehr Informationen aufgenommen werden.

Das hat den potentiellen

- **Nachteil** einer leichteren Reizüberflutung, weshalb häufiger Phasen des Rückzugs erforderlich sind, in denen sich die HSP regenerieren kann. Beispiele für akut unangenehme Situationen wären große Menschenmengen und die laute Musik in einer Diskothek.
- **Vorteil** des intensiveren Erlebens und gründlicheren Reflektierens, was häufig zu größerer Vorsicht bzw. Umsicht führt. Ferner wird berichtet, schon kleine Freuden könnten bereits in starkem Maße erfüllend wirken.

Hochsensible fühlen sich häufig verkehrt, weil anscheinend alle anderen Menschen andere Maßstäbe dafür haben, was ‚gesund‘ und ‚richtig‘ ist. Bekannte Zitate in diesem Zusammenhang lauten: „Ich fühle mich, als sei ich ein Außerirdischer“; „... wie von einem anderen Stern.“

Nach erstem Kontakt mit dem Terminus *Hochsensibilität* wird häufig von großer Erleichterung berichtet; neu sei die Erkenntnis, nicht krank zu sein, und dass es andere gebe, die so seien wie man selbst. Ein wichtiges Zitat: „Mir ist ein riesiger Stein vom Herzen gefallen“.

Weitere Konsequenz der Konfrontation mit dem Terminus ist die Möglichkeit der Akzeptanz der eigenen Maßstäbe dafür, was einem gut tut, und des Erlernens einer an die eigene Besonderheit angepassten Lebensweise.

Das Konstrukt *Hochsensibilität* existiert seit seiner Postulierung durch die amerikanische Psychologin *Elaine Aron* in einer wissenschaftlichen Veröffentlichung aus dem Jahr 1997. Inzwischen gibt es mehrere wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Veröffentlichungen auch in deutscher Sprache.

## EDITORIAL

Sehr geehrte Damen und Herren,

der *Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.* hat sich unter anderem die Aufgabe gestellt, Informationen zum Thema Hochsensibilität auch jenen Menschen zugänglich zu machen, die, aus welchen Gründen auch immer, keinen Zugang zum Internet haben. Dies ist der Grund, warum diese Broschüre existiert: Sie fasst das Wichtigste zu Thema und Verein in Papierform zusammen. Falls Sie speziellere Fragen haben, können Sie sich mit uns per Post in Verbindung setzen; die Anschrift finden Sie auf Seite 23.

Neben dieser allgemeinen Broschüre gibt es noch das in unregelmäßigen Abständen erscheinende Vereinsmagazin *Intensity*, in dem aktuelle und spezielle Themen behandelt werden. *Intensity* ist in erster Linie für Mitglieder des Vereins vorgesehen; Nichtmitglieder können die Publikation im Internet lesen. Nichts hindert Sie freilich daran, unserem Verein beizutreten; wir würden uns darüber sehr freuen. Ein Formular dafür finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

gez. Dr. Michael Jack  
- *Präsident IFHS e.V.* -

## INHALTSVERZEICHNIS

DAS WICHTIGSTE ZUM THEMA HOCHSENSIBILITÄT .....	2
HOCHSENSIBILITÄT - WAS IST DAS?.....	4
REGELMÄßIG GESTELLTE FRAGEN .....	8
LITERATUR .....	11
LEBEN MIT HOCHSENSIBLEN KINDERN.....	12
HOCHSENSIBILITÄT – KURZINFORMATION FÜR VERTRETERINNEN VON HEILBERUFEN (SOMATO- PATHOLOGIE) .....	16
<i>REZENSION</i> : ELAINE N. ARON, HOCHSENSIBLE MENSCHEN IN DER PSYCHOTHERAPIE.....	18
HOCHSENSIBILITÄT IN DER EMPIRISCHEN PSYCHOLOGIE.....	20
KONTAKTMÖGLICHKEITEN / MITMACHEN .....	22
INFORMATIONEN ZUM VEREIN / IMPRESSUM .....	23

## Hochsensibilität - Was ist das?

Jeder Mensch nimmt Informationen aus seiner Umwelt auf und verarbeitet sie. Bei fast allen Menschen wird ein Großteil der Informationen jedoch aus der Wahrnehmung herausgefiltert.

Wir merken dies zum Beispiel, wenn wir uns an ein Geräusch gewöhnt haben: Wer an einer Straße wohnt, deren Lärm hörbar ist, aber nicht besonders belästigt, wird diese Geräusche nach einer gewissen Zeit nicht mehr wahrnehmen, obgleich sie objektiv nach wie vor vorhanden und hörbar sind. Kommen Gäste zu Besuch, die die AnwohnerInnen auf den Verkehrslärm aufmerksam machen, nehmen sie ihn plötzlich – wenn gleich ohne Überraschung – für einige Zeit wieder wahr, bis sie schnell in die alte Gewohnheit verfallen und den Verkehrslärm aus ihrer Wahrnehmung ausblenden. Der „Gesang“ der Straße wird aus der Wahrnehmung herausgefiltert.

Dieser **Filter** ist bei hochsensiblen Menschen aufgrund neurologischer Besonderheiten weniger stark ausgeprägt als bei nichthochsensiblen Menschen. Hochsensible **nehmen viel mehr Informationen auf**, sowohl von ihrer Umwelt als auch von sich selbst. Sie nehmen feine Einzelheiten in einem größeren Spektrum wahr.

Was genau Hochsensible allerdings im Einzelfall intensiver wahrnehmen, ist unterschiedlich, auch weil sich die Wahrnehmung auf das Innere und das Äußere erstreckt. Manche HSP (= Highly Sensitive Person) nehmen z. B. Gerüche, optische und akustische Eindrücke intensiver oder facettenreicher wahr, andere bemerken beispielsweise feine Nuancen in zwischenmenschlichen Beziehungen, können manchmal gar fühlen, ob eine Person lügt.

### Was hat dies für Konsequenzen?

*Hochsensibilität hat Vorteile und Nachteile. Da Letztere in der modernen Gesellschaft Hochsensiblen das Leben sehr erschweren können, werden sie in Diskussionen und in der Literatur intensiv behandelt. Verstehen kann man ihre Ursachen nur, wenn man sich die Folgen der intensiveren Wahrnehmung vergegenwärtigt.*

Wahrnehmung ist anstrengend. Wer einige Stunden in der Oper saß, wird zu Hause nicht gleich eine CD in die Stereoanlage einlegen und Musik hören. Wer 90 Minuten konzentriert einem Vortrag gelauscht hat, braucht eine Pause. So schön die Disco auch sein mag – irgendwann wird einem die Musik zu viel, und man möchte nach Hause.

Weil Wahrnehmung anstrengend ist, haben Menschen nur begrenzte Aufnahmekapazitäten. Aus diesem Grund gibt es Pausen zwischen den Schulstunden, werden Theaterstücke nicht gerne ohne Unterbrechung gespielt und bei Spielfilmen mit Überlänge Pausen eingelegt. So schön eine Erfahrung auch ist – irgendwann ist es genug, wir brauchen eine Auszeit.

Jeder Mensch braucht nach Wahrnehmung Pausen zur Verarbeitung, auch zur Erholung der Nerven. Man kann die Aufnahme von Information nur eine bestimmte Zeit lang ertragen, dann wird es einem zu viel. Man könnte auch sagen: Nur ein gewisses Quantum an Information kann am Stück aufgenommen werden, dann sind die inneren Speicher voll und die Akkus leer.

Wenn Hochsensible nun permanent wesentlich mehr Informationen aufnehmen als normale sensible Menschen, so liegt es in der Natur der Sache, dass bei ihnen die Speicher schneller voll und die Akkus schneller leer sind. Die hohe Anzahl an Informationen, die sie aufnehmen, will verarbeitet („verdaut“) werden. Ihre Nerven brauchen nach Zeiten der intensiven Stimulierung früher eine Phase der Regeneration.

Aufnahmekapazitäten bestimmen allerdings nicht nur die Dauer der erträglichen Wahrnehmung von Informationen, auch begrenzen sie Umfang und Intensität an Information, die zur selben Zeit, sprich in einem Moment, aufgenommen werden kann.

Werden uns zu viele Bilder in zu hektischer Abfolge gezeigt, wird uns unwohl, wir wünschen uns ein langsames Tempo. Viele Menschen fühlen sich belastet, wenn zu viele Personen gleichzeitig auf sie einreden.

Auch hier stoßen Hochsensible früher an ihre Grenzen: Da die Intensität ihrer Informationsaufnahme höher ist als bei anderen Menschen, geraten sie schneller an ihre „Schmerzgrenze“. Der Ausdruck passt in der Tat: Überstimulation kann Schmerzen verursachen. Bei HSP sind schneller Leitungen überlastet – der Körper wehrt sich.

Infolge dieser Begrenzungen sind Hochsensible, von außen betrachtet, scheinbar weniger belastbar – laute Musik, der andere ohne Probleme zuhören können, führt bei ihnen zu Unwohlsein, gar zu Schmerzen. Gruppen von Menschen, z. B. große Partys mit breiter Geräuschkulisse, eng aneinander stehenden Menschen und vielen Gerüchen in der Luft, die für normale Menschen keine besondere Herausforderung darstellen, bedeuten für Hochsensible häufig eine unerträgliche Überlastung an Informationszufluss. Wenn sie sich aus solchen Situationen zurückziehen, wird das häufig als Ungeselligkeit, Snobismus, elitäres Empfinden oder Unhöflichkeit interpretiert. In Wirklichkeit ist es Flucht – Flucht vor der Überreizung, die das Nervensystem der HSPs an die Grenze der Überlastung bringt.

Als der Verfasser z. B. während seiner Studienzeit Freunde besuchte, die im Hintergrund Musik laufen ließen, so konnten diese sich dabei stundenlang unterhalten. Der Autor konnte es nicht – je nach Lautstärke musste er sich früher als die anderen verabschieden. Und auch schon während des Beisammenseins hatte er für die Geselligkeit den Preis gezahlt, dass er sich nicht vollständig wohlfühlte – er war stets durch Überstimulation nervlich angespannt gewesen.

Die nicht-hochsensiblen Freunde hatten dafür wenig Verständnis. Sie konnten nicht nachempfinden, was ihn an der Musik störte.

So individuell die Wahrnehmungsunterschiede bei HSP sind, so unterschiedlich sind auch die Ereignisse, die Überstimulierung hervorrufen. Manche HSP kann laute Musik lange Zeit problemlos hören, wird aber durch eine leichte, für andere Menschen kaum fühlbare Verstimmung der Lebenspartnerin oder des Lebenspartners, der/des Vorgesetzten in eine tiefe Krise gestürzt.

Verhalten sich Hochsensible konsequent, werden sie also Situationen meiden, in denen sie mit Reizen, die zu Überstimulation führen, konfrontiert werden. Dazu zählen insbesondere Orte mit lauter Musik und vielen Menschen; das kann aber, wie gesagt, individuell ganz unterschiedlich sein.

Auch werden Hochsensible eine Tendenz aufweisen, sich zurückzuziehen, teilweise ein EigenbrötlerInnen-dasein führen, um Zeit und Muße zu haben, die vielen Informationen zu verarbeiten.

### Ist das nicht schrecklich?

HSP, die um ihre Veranlagung noch nicht wissen, glauben sehr häufig, mit ihnen sei etwas nicht in Ordnung, sie seien krank und behandlungsbedürftig. Der äußere Eindruck scheint dies auch zu bestätigen: Alle anderen können Dinge tun, die für HSP unerträglich sind. Im Glauben, die eigene Andersartigkeit sei etwas Pathologisches, versuchen sie, dagegen anzukämpfen, was in neue Teufelskreise bis hin zu Selbsthass führen kann.

Wissen HSP jedoch um ihre Besonderheit, können sie ihre Sensibilität häufig genießen, ja sogar nutzen. Wenn viel mehr Informationen verarbeitet werden müssen, führt dies automatisch zu mehr Verarbeitung. Das klingt banal, hat aber zur Folge, dass viele Hochsensible ständig mit Informationsverarbeitung, sprich Analyse ihrer Eindrücke, beschäftigt sind. Ihre entsprechenden Fähigkeiten sind hochtrainiert, und so vielschichtig und facettenreich ihre Wahrnehmung ist, so vielschichtig und facettenreich sind ihre **Interpretationen der Welt**. HSP hüten sich vor verfälschend einfachen Denkmustern und kommen in ihrem Verständnis der Welt der überaus komplizierten und komplexen Realität weitaus näher als Nicht-HSP.

Breiten Raum in ihrem Bewusstsein nimmt die **Reflexion** ein, sowohl über die äußere Welt als auch über sich selbst. Sogar vor dem Denken als Phänomen macht ihr Nachdenken nicht halt. Teilweise erschließen innere Dialoge auf verschiedenen und miteinander verknüpften Meta-Ebenen einen hochdifferenzierten Zugang zur Welt, der Stellung des Ich darin und zur Metaphysik.

Dies klingt vielleicht überheblich und abgehoben. Doch es stürzt in elementare Krisen, wenn z. B. aufgrund der erbarmungslosen Selbstreflexion die eigene Existenz plötzlich in Rechtfertigungsnot gerät. Die Infragestellung von als selbstverständlich erachteten Fundamenten des (eigenen) Daseins kann an Abgründe führen; Depressionserscheinungen sind für manche HSP ein bekannter Gefährte.

Doch hat man die Talsohle durchschritten und für sich selbst ein philosophisches System entwickelt, das der uneingeschränkten Reflexion standhält, so ist diese geistige Grundlage des Lebens stabiler als vieles andere, was diese Welt an Ideologien und Dogmen anbietet.

Diese Komplexität des Innenlebens wird von vielen HSP als Reichtum bezeichnet. Ihr intensives Erleben selbst von Kleinigkeiten des Alltags gibt dem Dasein eine Qualität, die dazu führt, dass man trotz der Nachteile im Umgang mit den Mitmenschen auf die Veranlagung nicht mehr verzichten möchte. Auch hier gibt es selbstverständlich abweichende Aussagen, doch scheint die Mehrheit der HSP das Gesagte zumindest mit Vorbehalten unterstützen zu können.

Im Umgang mit der Welt kann dies allerdings zu neuem Schmerz führen. Die intensive Reflexion mit hoher Differenzierung führt zu **Vorsicht und Zurückhaltung** im Urteil: Die These kann in der Regel genauso verfochten werden wie die Antithese.

Zu Traurigkeit und Verzweiflung kann führen, dass sich diese Vorsicht bei den Mitmenschen nicht findet. Abstoßend wirken emotional aufgeladene Vehemenz und Überzeugungen, welche aus der Sicht der Hochsensiblen nicht gründlich geprüft und hinterfragt wurden. Alles ist doch so kompliziert, und die Mitmenschen scheinen dies nicht zu verstehen, sondern eindimensional und oberflächlich zu denken, nicht hinter die Kulissen zu blicken, kein Verständnis zu haben dafür, dass zurückhaltende Differenzierung dem oberflächlichen Draufgängertum überlegen ist.

Eine gewisse **Vereinsamung** des hochsensiblen Geistes kann die Folge sein. Sie verstärkt, was durch den Fluchtinstinkt vor der Überstimulation ohnehin Tendenz des Strebens ist.

Hochsensible – geschätzt 15-20% der Gesamtbevölkerung – trösten sich in ihrer Literatur und ihren Internet-Foren mit **lange vergangenen Zeiten**, in denen ihresgleichen einflussreiche und geschätzte Positionen in der Gesellschaft – z. B. Berater an den Höfen der Könige, Priester – innegehabt hätten. Die moderne Gesellschaft, so beklagen sie, sei jedoch der Hochsensibilität feindlich gegenüber eingestellt. In der modernen Zeit zählten Kraft, Stärke und Schnelligkeit. Nachdenklichkeit, Reflexion und langsames Handeln seien heutzutage ein Zeichen von Schwäche.

Dementsprechend würden Hochsensible allmählich aus ihren klassischen Berufen verdrängt und fänden Nischen nur in den letzten Bereichen, die man spontan mit Hochsensibilität assoziiert, beispielsweise Psychotherapie.

In der Tat täuscht hier die Intuition nicht: **Intimität** schätzen viele Hochsensible sehr; sie werden häufig als gute ZuhörerInnen geschätzt, da sie ein feines Gespür für Stimmungen und subtile Botschaften haben und das Vermögen ausstrahlen, mit Verletzlichkeit behutsam umzugehen. Für Hochsensible ist eine Intimität, die Sanftmütigkeit und Rücksichtnahme mit sich bringt, die Art des Umgangs, die sie sich für die ganze Gesellschaft erhoffen. Gerade mit Personen, die Schicksalsschläge hinter sich haben, die Spuren hinterließen, „stimmt die Chemie“ – da solche Menschen nach ihren Erlebnissen im Angesicht von Abgründen auch zu tieferer Reflexion und größerer Behutsamkeit neigen.

Betont wird, dass Hochsensible ebenso wie geringer Sensible jeweils wichtige Aufgaben in der Gesellschaft erfüllten, dass mithin eine Gesellschaft, die die Hochsensiblen an den Rand dränge, irgendwann einen Preis dafür zahlen müssen.

Dies erscheint insbesondere plausibel, wenn man sich die Fähigkeit mancher HSP vor Augen führt, scheinbar **in die Zukunft blicken** zu können: Was wie Wahrsagerei aussieht, ist in Wirklichkeit das teilweise unbewusste Erkennen hochkomplexer Kausalketten und übergeordneter Zusammenhänge, das Prognosen erlaubt, die bei Nicht-HSP Staunen hervorrufen können. HSP erkennen die Konsequenzen des Handelns schon im Voraus und neigen infolgedessen zu angemessener Vorsicht.

Hochsensibilität kann aufgrund der hohen nervlichen Aktivität ferner zu besonderen **Begabungen** führen. Viele HSP sind außergewöhnlich kreativ; andere sind durch Schnelligkeit, Geistesgegenwart und fast pedantische Genauigkeit in ihrem Beruf überaus leistungsfähig.

### **Wie überlebt man trotz der Probleme in dieser Gesellschaft?**

Wie dargestellt, gibt es genug Gründe, an der modernen Zeit zu leiden. Verweigert man sich nicht der modernen Lebensweise, lebt man oft in nervlicher Überstimulation, was zu Angstzuständen und Depression führen kann. Die Rationalisie-

rungen der Angst sind mannigfaltig, z. B. unbegründete Sorgen in Bezug auf die soziale Stellung oder Hypochondrie. Verweigert man sich der modernen Lebensweise, drängt sich z. B. das Gefühl auf, etwas zu verpassen. Man gerät in die Gefahr der sozialen Isolation und sieht sich im schlimmsten Fall der Verachtung seiner Mitmenschen ausgesetzt, die die Rückzugsbestrebungen als Ausdruck von Überheblichkeit oder gar (krankhafter) Absonderlichkeit werten.

Sehr ausführlich werden in der Literatur von und für Hochsensible angesichts der vielen Probleme Strategien und Taktiken dargestellt, wie man seine besonderen Bedürfnisse mit der Realität der heutigen Zeit einigermaßen in Einklang bringen kann. Grundsätzlich, soviel kann hier zusammen-

fassend gesagt werden, geht es darum, sich der eigenen Besonderheit bewusst zu sein, und sie immer ein bisschen mitzubedenken, wenn man alltägliche Entscheidungen darüber trifft, was man tut und wie man lebt.

### **Bin ich nun hochsensibel?**

Man kann sich für Hochsensibilität ‚nichts kaufen‘. Der Terminus kann aber helfen, dass ein Betroffener/eine Betroffene das Leben etwas mehr der Veranlagung entsprechend gestaltet. Infolgedessen sei schlicht gesagt, dass wer mit „Hochsensibilität“ etwas anfangen kann, wem der Begriff etwas sagt, im eigenen Interesse weiterforschen sollte.

*Dieser Text kann von der Website des IFHS heruntergeladen werden.*

## Regelmäßig gestellte Fragen

### 1. Woher weiß ich, ob ich wirklich hochsensibel bin?

Ein "Diagnoseverfahren" oder ähnliches gibt es für Hochsensibilität nicht. Zwar existieren diverse Fragebögen, die mehr oder weniger stark den Anspruch erheben, ein aussagekräftiges Ergebnis zu liefern. Der IFHS ist in dieser Hinsicht allerdings etwas skeptischer; wir empfehlen, eine Weile den Gedanken, eine HSP zu sein, quasi versuchsweise ‚mit sich herumzutragen‘ und nach einiger Zeit zu prüfen, ob sich die Lebensqualität gebessert hat oder man nach anderen Erklärungen für das besondere Lebensgefühl suche muss.

Auf jeden Fall kann man sich für Hochsensibilität ‚nichts kaufen‘, weshalb eine belastbare ‚Diagnose‘ auch keine unmittelbaren Konsequenzen hätte. Der Terminus kann allerdings helfen, dass einE BetroffeneR das eigene Leben etwas mehr der Veranlagung entsprechend gestaltet und auch von ihren positiven Seiten profitiert.

### 2. Was habe ich davon, hochsensibel zu sein?

Wenn Sie nicht unter Ihrer Hochsensibilität leiden - umso besser. Dann brauchen Sie über das Thema im Grunde nicht weiter nachzudenken. Das Wissen, hochsensibel zu sein, hilft allerdings vielen Menschen, ihr Leben besser ‚in den Griff zu kriegen‘: im Bewusstsein ihrer Besonderheit ihr Leben angenehmer zu gestalten. Viele Hochsensible leiden speziell darunter, dass sich ein massiver Anpassungsdruck einstellt: Man glaubt, die eigenen Maßstäbe dafür, was gut tut, was man aushalten kann, seien falsch, und versucht krampfhaft, so zu sein wie ‚alle anderen‘. Mit Kenntnis des Terminus fällt dieser Anpassungsdruck häufig sofort weg; es stellt sich eine umfassende Erleichterung ein. Nicht nur ein Stein, sondern ganze ‚Gebirgsketten‘ fallen vom Herzen. Die Erfahrung dieses *Gebirgsketteneffekts* war Motiv für die Gründung des IFHS.

### 3. Wo finde ich vor Ort Angebote zum Thema HS?

Der IFHS hat damit begonnen, eine Kontaktliste aufzubauen. Sie findet sich im Internetauftritt in dem Bereich „Kontakte vor Ort“ und wird regelmäßig auf den neusten Stand gebracht. Mögliche Angebote sind örtliche Kontaktpersonen des IFHS, Gesprächskreise, Informationsabende etc. Wir stehen erst am Anfang unserer Arbeit.

### 4. Wo finde ich SpezialistInnen, die sich mit Hochsensibilität auskennen?

Zunächst sollten Sie versuchen, in neuerworbener Kenntnis Ihrer Besonderheit gezielt IhreN Arzt/Ärztin, TherapeutIn oder ErziehungsberaterIn auf das Thema Hochsensibilität anzusprechen oder ganz allgemein anzudeuten, dass Sie bzw. Ihr Kind etwas sensibler sind/ist. Zur Unterstützung von Gesprächen dieser Art hat der IFHS ein Informationsblatt für VertreterInnen von Heilberufen zusammengestellt, das Sie in dieser Broschüre auf Seite 17 finden. Lesen Sie sich aber bitte auch die auf der Seite davor angegebenen Informationen gründlich durch, bevor Sie den Text einsetzen!

Ansonsten ist die Vernetzung von ÄrztInnen, TherapeutInnen und/oder ErziehungsberaterInnen, die sich mit Hochsensibilität auskennen, eines der Anliegen des IFHS. Die Arbeit hat freilich gerade erst begonnen, insofern kann an dieser Stelle in erster Linie nur die Empfehlung gegeben werden, sich selbst auf die Suche nach verständnisvollen Fachleuten zu machen.



## 5. Ist das Ganze wissenschaftlich anerkannt?

Die Feststellung, dass manche Menschen sensibler sind als der Durchschnitt, dürfte allgemeiner Wahrnehmung entsprechen und daher trivial sein. Prämisse der Arbeit des IFHS ist jedoch, dass es angemessen und im therapeutischen Kontext (im weitesten Sinne) sinnvoll ist, von der Existenz eines Phänomens (Validität eines Konstrukts) namens *Hochsensibilität* auszugehen. Hier stellt sich die Frage, ob dieser Begriff „wissenschaftlich anerkannt“ ist.

Dieser Frage liegt die Vorstellung zugrunde, es ließe sich klar beantworten, was „wissenschaftlich anerkannt“ ist, so als gäbe es eine Art zentraler Institution, die darüber entscheidet und abschließend befindet.

Wissenschaft ‚funktioniert‘ aber anders: Neue Ideen und Theorien werden zunächst von Einzelnen in der Fachpresse veröffentlicht. Im Laufe der Zeit - dies kann sehr lange dauern - werden die neuen Thesen durch weitere Forschungen bestätigt, widerlegt oder verfeinert. Bis eine Position „herrschende Meinung“ oder sogar „allgemeine Ansicht“ wird, ist es aber meist ein weiter Weg.

Der Ausdruck *Hochsensibilität* als wissenschaftlicher Terminus existiert seit einer grundlegenden Veröffentlichung im (hoch angesehenen) *Journal of Personality and Social Psychology* aus dem Jahre 1997. Einzelne spätere Studien verwenden den Ausdruck in diesem Sinne. Viele Forschungen vorher und nachher scheinen ferner in Ergebnissen Ähnliches auszusagen wie Forschung unter dem Stichwort „Hochsensibilität“, obwohl andere Anknüpfungspunkte gewählt wurden.

Somit ist die Verwendung des Begriffes aus wissenschaftlicher Sicht zumindest **nicht unzulässig**; der IFHS stellt sich hier auf die pragmatische Position, derzufolge die Benutzung des Begriffes legitim ist, solange er dazu dient, Menschen zu helfen.

## 6. Sind nicht alle Menschen sensibel?

Eine Vielzahl von Personen empfindet aufgrund von Informationen wie jenen in dieser Broschüre ein Gefühl grundsätzlicher Erleichterung, das Indiz für ein tiefgreifendes Unterschiedlich-Sein ist. Das Spektrum an angenehmen Tätigkeiten und Empfindungszuständen unterscheidet sich zwischen HSP und Nicht-HSP so stark, dass etwas ‚dran‘ sein muss.

Ob der Terminus „hochsensibel“ als solcher richtig gewählt und das, was hier als "Hochsensibilität" bezeichnet wird, nicht Unterfall eines anderen psychologischen Phänomens ist, wird die Zeit zeigen. Die Andersartigkeit eines Teiles der Bevölkerung als solche wird kaum bestreitbar sein.

## 7. Was hat Hochsensibilität mit anderen psychischen Phänomenen oder gar Krankheiten zu tun?

Hochsensibilität als solche wird vom IFHS nicht als Krankheit, sondern als Phänomen betrachtet, das Vor- und Nachteile mit sich bringt. Zu den Nachteilen kann eine höhere Anfälligkeit für psychische (nicht: grob-hirnorganische) Erkrankungen gehören. Namentlich gibt es Anhaltspunkte dafür, dass Hochsensible, die in Kindheit und/oder Jugend auf ungünstige Umweltbedingungen treffen, leichter die sog. *Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung* (ICD-10 F60.6) entwickeln. Sie äußert sich in pathologisch starken Gefühlen der Unzulänglichkeit, die das soziale Leben Betroffener nachhaltig beeinträchtigen können.

Anscheinend hat die Fragestellung nach der Abgrenzung von Hochsensibilität und der Aufmerksamkeitsdefizit- und -Hyperaktivitätsstörung (**AD(H)S**) eine gewisse Prominenz. Faustregelartig ist hierzu zu sagen, dass an AD(H)S erinnernde Symptomatik bei „nur“ Hochsensiblen vollständig verschwinden müsste, sofern diese Menschen einem Niveau an Reizeindrücken ausgesetzt sind, das für sie angenehm ist.

Eine nicht der eigenen Hochsensibilität angepasste Lebensweise ist allerdings in jedem Fall ein Gesundheitsrisiko. Das gilt freilich nicht nur für psychische, sondern auch für psychosomatische Erkrankungen.

## **8. Was hat Hochsensibilität mit Hochbegabung zu tun?**

Gute Frage. Die Frankfurter Psychologin Andrea Brackmann vertritt die These, so gut wie jeder Hochbegabte sei automatisch hoch sensibel (sie scheint den Terminus „Hochsensibilität“ als solchen aber nicht zu kennen). In der Tat sind Beschreibungen von Hochbegabung und Hochsensibilität teilweise nahezu wortgleich.

Äquivalent dürfte diese Beziehung aber jedenfalls nicht sein: Rein mathematisch ist es unmöglich, dass jeder Hochsensible automatisch hochbegabt im Sinne weit überdurchschnittlicher Intelligenz (i.S.d. IQ-Tests) ist, da 15 bis 25 % der Menschen hochsensibel, aber nur etwa 2 % hochbegabt sein sollen. *Georg Parlow*, Verfasser des Buches „Zart besaitet“ und Vorsitzender des österreichischen Schwesternvereins des IFHS, meint vorsichtig, jeder Hochsensible sei „besonders begabt“.

Allgemein lässt sich wohl sagen, dass der Ausdruck „Hochbegabung“ eher eine besondere intellektuelle Konstitution beschreibt, der Ausdruck „Hochsensibilität“ hingegen auf allgemein-neurologische Besonderheiten abstellt.

## **9. Bin ich als „Normalo“ jetzt unsensibel?**

Wer von sich sagt, hochsensibel zu sein, der sagt damit nicht im Umkehrschluss, dass alle anderen „unsensibel“ wären. Dieses Missverständnis kann deshalb entstehen, weil der präzise englische Fachausdruck *sensory-processing sensitivity* nur unzureichend mit den Ausdruck „hochsensibel“ ins Deutsche übersetzt ist. Hochsensibilität bedeutet eine neurologische Besonderheit, nicht besondere emotionale Fähigkeiten.

So durfte sich auch der Verfasser etwa einst von einer Dame anhören, er sei „so unsensibel“.

*Falls Sie weitere Fragen zum Thema haben, wenden Sie sich einfach an den IFHS oder das Infotelefon unseres österreichischen Schwesternvereins. Informationen dazu erhalten Sie auf Seite 22.*

## Literatur

*Eine Auswahl von Literatur zum Thema Hochsensibilität*

- ARON, ELAINE, **Sind Sie hochsensibel?**, mvg Verlag, 17,90 €, ISBN: 3636062468

*Das "Standardwerk" zum Thema von der Entdeckerin des Phänomens.*

- PARLOW, GEORG, **Zart besaitet**, Festland Verlag, 23,00 €, ISBN: 3950176500

*Die seinerzeit erste deutschsprachige Veröffentlichung zum Thema; inzwischen auch ein ‚Klassiker‘.*

- HENSEL, ULRIKE, **Mit viel Feingefühl – Hochsensibilität verstehen und wertschätzen: Einblicke in ein gar nicht so seltenes Phänomen**, Junfermann, 22,90 €, ISBN: 387387895X

- MARLETTA-HART, SUSANN, **Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe**, Kamphausen, 19,80 €, ISBN: 3899012038

- NEBEL, JUTTA, **Wenn du zu viel fühlst**, Schirner Verlag, 12,95 €, ISBN: 3897673827

- SCHORR, BRIGITTE, **Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen**, Scm Hänssler, 7,95 €, ISBN: 3775153365

- SELLIN, ROLF, **Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus**, Kösel-Verlag, 15,99 €, ISBN: 3466308844

- SKARICS, MARIANNE, **Sensibel kompetent**, Festland Verlag, 23,00 €, ISBN 3950176527

*Hochsensible im Berufsleben*

- SKARICS, MARIANNE, **Sensibilität und Partnerschaft - Hochsensible Menschen erzählen**, Festland Verlag, 23,00 €, ISBN: 3950176543

- TRAPPMANN-KORR, BIRGIT, **Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung**, Vak Verlag, 18,95 €, ISBN: 3867310602

- BRACKMANN, ANDREA, **Jenseits der Norm, Hochbegabt und hoch sensibel**, Klett-Cotta, 22,95 €, ISBN: 3608890149

*Ein Dauerbrenner in den Debatten in der ‚Szene‘ ist das Verhältnis zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung. Brackmann kommt aus der anderen Richtung, anscheinend übrigens ohne den Terminus "Hochsensibilität" in dem hier verstandenen Sinn zu kennen.*

*Zu einigen der hier genannten Werke können Sie bei uns Rezensionen abrufen: Es wird Ihnen auf Wunsch ein Computerausdruck zugesandt.*

## Leben mit hochsensiblen Kindern *Herausforderung und tiefes Glück*

Universal gültige Empfehlungen für das Leben mit hochsensiblen Kindern<sup>1</sup> zu geben, ist uns natürlich nicht möglich. Jedes ist für sich einzigartig, und das ist gut so. Dennoch möchten wir an dieser Stelle einige Anregungen geben, die aus der persönlichen Erfahrung, regem Austausch mit anderen HSP und langjähriger Beobachtung resultieren.

### *Das geliebte Wesen vom anderen Stern*

Die Vermutung, dass Ihr Kind hochsensibel sei, hat Sie hierher gebracht, und nun möchten Sie natürlich wissen, ob sie denn auch zutrifft. Es gibt inzwischen neben dem klassischen Fragebogen von E. Aron bereits einige auf Kinder zugeschnittene Modelle, anhand derer sich Eltern einen guten ersten Eindruck verschaffen können. Wir haben die wesentlichen Aussagen im Anhang für Sie zusammengestellt.

Grundsätzlich gilt für hochsensible Kinder dasselbe „Regelwerk“ zur Lebensgestaltung wie für erwachsene HSP. Allerdings sind Kinder aufgrund ihres geringen Erfahrungshorizontes, ihrer körperlichen Verfassung (Größe, Gewicht, physische Leistungsfähigkeit usw.) und ihrer gesellschaftlichen Stellung oft besonders schnell in einer schwachen Position. Dies addiert mit der komplexen Reizwelt, die durch die Medien aufgebaut wird, und den spezifischen Belastungen in Familie (z. B. aufgrund finanzieller Probleme), Kindergarten, Schule und Gruppen außerhalb dieser Systeme **PLUS** ihre Hochsensibilität machen ein stattliches „Päckchen“ aus, das es erst einmal zu tragen gilt. Sie als Bezugsperson können durch gesunde Abgrenzung auf der einen Seite und sachgerechte Unterstützung im häuslichen Bereich andererseits Ihrem Kind viel Stabilität und Rückhalt bieten. Diese sind Kraftquellen für jedes Kind, und für das hochsensible ganz besonders. Jeder Einfluss außerhalb der Familie kann mit einem solchen Fundament besser verarbeitet werden.

### *... bloß ein bisschen anders!*

Der Alltag mit Ihrem hochsensiblen Kind mag die meiste Zeit völlig „normal“ anmuten, und nur selten stehen Sie da „wie der Ochs' am Berge“. Unter Umständen sind Sie selbst ebenfalls hochsensibel und können sich daher in vieles, was Ihrem Kind zu schaffen macht, hineinversetzen und aus einem großen Erfahrungsschatz Lösungen anbieten<sup>2</sup>. Aber auch wenn Sie häufig kaum begreifen, welches Moment jetzt das auslösende war, machen Sie dennoch schon häufig instinktiv genau das Richtige. In jedem Fall kann es hilfreich sein, an dieser Stelle einmal gesammelte typische Besonderheiten hochsensibler Kinder zu überblicken. Bei allem bedenken Sie doch bitte stets: Ihr Kind ist weder krank, noch stimmt irgendetwas nicht mit ihm. Es ist lediglich *anders!*

Dass dieses Anderssein sehr oft auch äußerst wohltuend sein kann, werden Sie sicherlich ebenfalls schon bemerkt haben. Eine tiefe Empathie ist praktisch jeder HSP gegeben und kann sich in sehr liebevollem und aufmerksamem Mitfühlen in Bezug auf Eltern oder Geschwister äußern. Behüten Sie diese Gabe, bis Ihr Kind selbst dazu in der Lage ist!

---

<sup>1</sup> Im Folgenden wird von Kindern im Alter von etwa 2 bis 10 Jahren die Rede sein. Sowohl für Säuglinge als auch Teenager können andere Herangehensweisen von Bedeutung sein.

<sup>2</sup> Wobei sich diese Konstellation natürlich –zumindest beizeiten – auch als sehr wenig ideal anfühlen kann.

Hochsensible Kinder sind oft:

- eher introvertiert/zurückgezogen (etwa 30% der HSK sind extrovertiert)
- eher wenig mit anderen Kindern befreundet
- oft sehr PC-begeistert
- äußerst wissensdurstig und hochkonzentriert bei Themen, die das Kind anregen, sonst eher unmotiviert
- eher in Schulfächern gut, die Phantasie und visuelles Lernen zulassen (Musik, Kunst, Literatur, ggf. Biologie oder Physik [weil anschaulich], Religion usw.)
- keine „Sportskanonen“, da insbesondere Schulsport als zu schnell, zu belastend und mit zu viel Konkurrenz und Druck verbunden erlebt wird
- Gedankenreisende oder Träumer (bedeutet praktisch immer, dass Dinge in dem typisch hohen Maß verarbeitet werden)
- durch „Träumerei“ eher unpünktlich oder vergesslich; u. U. danach sehr zerknirscht, da dies nicht zu ihren eigenen (oder fremden) Ansprüchen an sich selbst passt
- eher langsam (oft aufgrund von Gründlichkeit!)
- gestresst bei Klassenarbeiten/Notenvergabe/Prüfung
- gestresst/überreizt bei objektiv „schönen“ Anlässen wie Geburtstag, Weihnachten (für Außenstehende plötzlich) traurig oder sogar depressiv
- von familiären Aktivitäten schnell überfordert und rückzugsgeneigt
- sogenannte Spätentwickler
- fokussiert auf Körperkontakt mit Menschen, die ihnen Sicherheit bieten
- bestens in der Lage, sich allein zu beschäftigen
- komplexe Denker und Fragensteller (besonders für ihr Alter)
- bei Konflikten sehr schnell verängstigt (häufige Reaktionen sind dann Weinen, Fliehen, „Abschalten“)
- zu dem Schutz ihres empfindsamen und hyperaktiven inneren Alarmsystems auf externe Hilfe angewiesen

### ***Nicht vergleichen - genießen!***

Zur Hilfestellung und ggf. Entlastung möchten wir an dieser Stelle ein paar wichtige Gedanken äußern, die bei einer Vielzahl der o. g. „Probleme“ von Elternseite Würdigung finden könnten.

1. Insbesondere auf Eltern, die dies erstmalig werden, stürmen unzählige (zumeist ungebetene) Ratschläge ein. Lassen Sie sich Zeit, Ihr hochsensibles Kind kennenzulernen. Es wird mit großer Sicherheit in der Lage sein, Ihnen verständlich zu machen, ab wann es ihm zu viel wird. Und was zu wenig ist<sup>3</sup>.
2. Ab ins Grüne! Jedwede Beschäftigung hochsensibler Kinder im naturnahen Raum bedeutet, sich zu „entstressen“. Man kann bei praktisch jedem Wetter einem Park, dem See oder Feldern und Wiesen am Stadtrand etwas abgewinnen, denn die Natur hat immer etwas zu bieten, und sei es „nur“ Stille!
3. Als Eltern haben Sie das Recht einer gewissen, an Ihrem Kind orientierten „Überwachung“. Wenn sich Ihr Sprössling ausschließlich virtuellen Phantasiewelten widmet und so gar nicht mehr hervorkommen mag, kann dies entweder an den (gebotenen) Alternativen liegen oder am Verlust der Nähe zur Wirklichkeit. Helfen Sie ihm durch gezielte und wohldosierte Ablenkungen, aber zwingen Sie das Kind nicht zur Teilhabe an irgendetwas.

---

<sup>3</sup> Speziell hochsensible Säuglinge brauchen zumeist enorm viel Körperkontakt, da die Kompetenz zum eigenen „Hüllenaufbau“ schwächer ausgeprägt ist als bei einem „normal“ sensiblen Baby. Versuchen Sie dies zu leisten, aber auch hier gilt: Ein überfordertes Elternteil steckt das Kind praktisch immer mit seiner Überreiztheit an. Daher fordern Sie so oft wie möglich Hilfe ein und nehmen Sie sie auch an.

4. Jeder Mensch hat das Recht, allein sein zu wollen. Das Maß sollte grundsätzlich jedem selbst überlassen sein. Kein Kind, das permanent seine Zeit mit anderen verbringen möchte, muss sich rechtfertigen. Auch andersherum sollte es nicht so sein!

### ***Lebenswirklichkeiten***

Abschließend sollen zwei Beispiele das breite Spektrum an Erscheinungsformen von Hochsensibilität bei Kindern zeigen:

**Lena (4)** ist ein hochsensibles Mädchen. Im Kindergarten ist sie sehr interessiert und schnell zu begeistern. Daher freut sie sich besonders auf den Clown, der heute den KiGa besuchen soll. Während der Vorstellung beobachtet die Erzieherin das kleine Mädchen und registriert, dass Lena bereits nach drei Vorführungen des Clowns sichtbar abschaltet. Ihr Körper hört auf mitzuwippen, die Hände liegen ruhig im Schoß und im Verlauf des Auftritts sinkt ihr Kopf nach vorn. Schließlich hängt sogar ihr Kiefer herab und Speichel läuft heraus. Die Erzieherin bahnt sich einen Weg durch die begeisterte Meute, hebt Lena hoch und bringt sie in einen ruhigen, abgedunkelten Raum. Die anderen Kinder haben nichts bemerkt und johlen und schreien enthusiastisch. Zum Schluss lässt der Clown für jedes Kind noch einen Ballon da und verabschiedet sich. Eine halbe Stunde später kommt die kleine Lena „wieder zu sich“, trinkt ein Glas Wasser und läuft mit den Worten: „So ein toller Clown“ an der Hand der Erzieherin fröhlich zu den anderen Kindern in den Garten. Ob die anderen Kinder in der Lage sind, Lena wieder „normal“ aufzunehmen und sich gemeinsam über den Auftritt des Clowns zu freuen, hat sicherlich auch mit der (bis hierher überzeugenden) pädagogischen Kompetenz der Erzieherin zu tun. Grundsätzlich kann jedoch festgehalten werden, dass Lena weder krank noch verhaltensauffällig ist, sondern schlicht viel früher als die anderen Kinder „an ihrer Grenze“. Ihrem Vergnügen und der Freude an dem Tag tut dies jedoch keinen Abbruch. Hochsensible Kinder bedürfen (zugegebenermaßen) einer zeitlich und emotional intensiveren Betreuung; ihre geistige Gesundheit ist jedoch nicht annähernd gefährdet!

Nach diesem recht deutlichen Beispiel soll nun noch von **Sebastian (6)** berichtet werden. Während einer Fernsehsendung, die er mit seinem Vater ansieht, wird auf der Leinwand im Rahmen einer Charity-Show ein krebskrankes Kind gezeigt. Die Zuschauer werden aufgefordert, Geld zu spenden, und am Ende der Sendung erscheint der Bürgermeister der Stadt und überreicht den Eltern des kranken Kindes einen Scheck über eine beachtliche Summe. Der Vater fragt Sebastian, warum er denn nicht fröhlicher schaue, schließlich sei dem Kind eine gute medizinische Betreuung jetzt viel sicherer als vorher. Aber Sebastian sieht seinen Vater nur völlig fassungslos an und fragt: „Der Junge ist schon so lange krank, warum hat der Bürgermeister ihm denn nicht vorher das Geld gegeben? Der wollte doch jetzt nur, dass die Leute für ihn klatschen. Ich glaube, der kranke Junge ist ihm ganz egal!“ Damit steht er auf und geht still in sein Zimmer. Abgesehen von der (leider) tiefen Wahrheit, die der Kindermund dort spricht, ist auch das (ebenfalls sehr typische) Gerechtigkeitsempfinden vieler hochsensibler Kinder hiermit angesprochen. Während hochsensible Erwachsene an dieser Stelle ggf. noch Einflussmöglichkeiten wie das empörte Schreiben eines Leserbriefes, die (antrainierte) Gelassenheit beim Stichwort „Politiker“ oder einfach nur das schnöde Abschalten des Gerätes zur Verfügung haben, sind Kinder oftmals schutzlos dem „Medienschmarrn“ ausgeliefert. Daher sollte kindgerechtes und begleitetes Fernsehen selbstverständlich sein.

### ***Sein dürfen, wie man ist***

Ein vielfach zu beobachtendes Element im Umgang mit hochsensiblen Kindern schlägt sich in dem feinen Unterschied von Empfindsamkeit und Empfindlichkeit nieder: Niemand hat etwas dagegen, wenn sein Kind einfühlsam, hellwach und äußerst empathisch oder empfänglich für fremde Emotionen ist. Diese Kinder gelten als ideale Babysitter für Geschwister, Tiere, Gegenstände und gelegentlich auch des elterlichen Gemütszustandes. Wehe aber, sie zeigen sich von ihrer anderen Seite, nämlich weinerlich und wehleidig, schnell aus der Fassung zu bringen, träumerisch und nicht belastbar. Dann mag sich niemand mehr für den kleinen „Hans-guck-in-die-Luft“ Zeit nehmen.

Wichtig zu wissen ist jedoch: Diese Gefühlsausdrücke sind zwei Seiten derselben Medaille. Hochsensible Kinder „können“ und sind beides: empfindsam und empfindlich. Oder auch empfindsam, weil empfindlich.

Oberstes Prinzip sollte daher immer sein: Geduld mitbringen! Vieles dauert mit einem hochsensiblen Kind länger. Es empfindet tiefer und länger Freude (und möchte diese mitteilen), es leidet stärker, verkraftet Konflikte und Trennungen nicht so leicht, kommt mit alltäglichen Widrigkeiten nicht so gut klar und braucht einen längeren Anlauf, um Freundschaften zu schließen. Das Vorlesen eines Buches dauert aufgrund der regen Zwischenfragen wahrscheinlich doppelt so lang wie bei einem normal sensiblen kindlichen Zuhörer, und außergewöhnliche Erlebnisse (s.o.) bedürfen einer intensiven Begleitung.

Wichtig bei allem ist stets: Gefühle benennen lernen. Hochsensible Kinder erleben ihre eigene immer weiter wachsende Welt so intensiv, dass ihnen (oft) schnell alles zu viel wird. Wenn das jeweils Aktuelle jedoch einen Namen und Worte bekommt, verliert es zumindest für das nächste Mal die beängstigende Unfassbarkeit.

Auch Optimismus und Zuversicht „beizubringen“ ist eine wichtige Aufgabe. Hochsensible Kinder neigen dazu, sich die Sorgen und Nöte Aller zu eigen zu machen, und es ist wichtig, frühzeitig die Grenzen ihrer Verantwortung zu zeigen („Darum kümmern wir Erwachsenen uns, das ist nicht deine Aufgabe.“). Dennoch oder eben deshalb müssen gefühlte oder ausgesprochene Sorgen stets Raum für Ausdruck finden, ggf. im gemeinsamen Gebet (nicht zwingend religiös formuliert).

Ganz besonders wichtig und hilfreich für hochsensible Kinder sind und bleiben (in jedem Lebensalter) die Regelmäßigkeit des sinnlich erfahrbaren Rituals. Wie auch immer Letzteres gelagert ist (Gute-Nacht-Geschichte, sonntäglicher Ausflug, gemeinsames Bearbeiten der Hausaufgaben, Spaziergänge, zusammen baden oder schwimmen, Haare flechten/kämmen, Gebet, Singen etc.): Es bedeutet für hochsensible Kinder den sichersten Weg zu innerer Stärke und Stabilität.

Der Phantasie darf beizeiten eine gewisse Grenze aufgezeigt werden, aber wenn der imaginäre Freund oder das vermenschlichte Haustier keinen Schaden nehmen oder anrichten, sollte ihnen auch Raum gegeben werden. Ohnehin sind Haustiere (von der Wühlmaus bis zum Hausschwein) für hochsensible Kinder oftmals ein noch wichtigerer Gefährte als für Kinder im allgemeinen. Der ihnen eigene Rhythmus aus Spiel, Schlafen, Fressen und Teilhabe am menschlichen Leben umfasst ein wohltuendes und „wärmendes“ Spektrum, in dem nur selten irritierende Überraschungen drohen (von der von Kindern als endlich einmal gleichberechtigt erlebten Körpergröße mal ganz abgesehen).

Wir wünschen Ihren Kindern und Ihnen ein sicheres, spannendes und liebevolles Miteinander. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

*Folgende Literatur möchten wir Ihnen gerne noch ans Herz legen; Rezensionen sind beim IFHS verfügbar bzw. werden es in Kürze sein:*

- ARON, ELAINE, **Das hochsensible Kind**, mvg Verlag, 19,90 €, ISBN: 3636063561

- CRAWFORD, CATHERINE, **Ich fühle was, was du nicht fühlst: hochsensible Kinder verstehen**, Patmos, 16,90 €, ISBN: 3491401623

- LEUZE, JULIE, **Empfindsam erziehen - Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes**, Festland Verlag, 18,50 €, ISBN: 3950176551

## Hochsensibilität – Kurzinformation für VertreterInnen von Heilberufen (Somato-Pathologie)

### - Einleitende Hinweise -

Immer wieder wird der IFHS mit Bitten um Informationsmaterial für VertreterInnen von Heilberufen konfrontiert, die körperliche Erkrankungen diagnostizieren und therapieren. Wir stehen derartigen Anfragen vergleichsweise hilflos gegenüber, da es bisher praktisch keine medizinwissenschaftlichen Publikationen zum Thema Hochsensibilität im Kontext von Diagnostik und Therapie physischer (körperlicher) Erkrankungen gibt.

Dies erklärt sich dadurch, dass Hochsensibilität bis heute in erster Linie ein Thema der *Differenziellen* bzw. *Persönlichkeitspsychologie* ist: Man untersucht das Phänomen unter der Fragestellung, inwieweit es Persönlichkeit, Verhaltensformen und Fähigkeiten Betroffener prägt bzw. beeinflusst; eine Betrachtung des Phänomens aus therapeutischer Sicht erfolgt, wenn überhaupt, nur unter psychopathologischen Aspekten. HSP berichten zwar von **Überempfindlichkeit gegenüber Schmerzen, stärkerer Reaktion auf Medikamente** und **ohne das Konstrukt HS schwer erklärbare psychosomatische Symptomatik**, aber eine systematische Erforschung von Einzelwahrnehmungen dieser Art unter Anwendung medizinwissenschaftlicher Methodik hat bisher nicht stattgefunden; entsprechende Berichte haben daher aus wissenschaftlicher Sicht zur Zeit nur sogenannten *anekdotischen* Charakter.

Die/Der nach den Regeln der Heilkunst (*lege artis*) arbeitende Ärztin/Arzt muss – nicht zuletzt zur Vermeidung von Kunstfehlern – aus ihrem/seinem Berufsverständnis heraus Skepsis walten lassen gegenüber neuen Konstrukten, deren *Validität* (Gültigkeit) medizinwissenschaftlich nicht bestätigt ist, was auch daran liegt, dass in der therapeutischen Praxis Phänomene wie *Anosognosie* (Krankheitsleugnung) und *Hypochondrie* (Krankheitseinbildung) Alltag sind.

Trotz der fehlenden gesicherten empirischen Basis unserer Behauptungen und der damit verbundenen argumentativen Schwäche wollen wir die eingangs erwähnten Anfragen nicht unbeantwortet lassen und haben daher ein *Informationsblatt für VertreterInnen von Heilberufen* zusammengestellt. Der IFHS ist allerdings eher skeptisch bezüglich der Überzeugungskraft desselben, da TherapeutInnen vermutlich entweder von sich aus auf besondere Bedürfnisse der/des jeweiligen PatientIn eingehen oder sich eben sehr streng an die Grenzen des durch die Medizinwissenschaft Anerkannten halten werden, woran ein Informationsblatt irgendeines Vereins wohl wenig zu ändern vermag. Zwar kann ein Versuch nicht schaden; wir empfehlen aber bei anscheinend unüberwindlichen Schwierigkeiten, sich auf die Suche nach MedizinerInnen zu begeben, mit denen die ‚Chemie‘ eher ‚stimmt‘.



# Hochsensibilität – Kurzinformation für VertreterInnen von Heilberufen (Somato-Pathologie)

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ihr/e Patient/in stellt sich als **hochsensible Person** vor und bittet Sie, diesen Umstand im Kontext von Diagnostik und Therapie zu berücksichtigen. Für den Fall, dass Sie erstmals mit diesem Terminus konfrontiert sind, sei an dieser Stelle eine kurze Vorstellung der Thematik unternommen.

Die Feststellung, dass einige Menschen *sensibler* sind als der Durchschnitt, dürfte trivial sein. Freilich gibt es Hinweise darauf, dass eine entsprechende neurologische Konstitution (*Klages*, s. u., spricht von einer „besonderen thalamischen Affizierbarkeit“) im Rahmen therapeutischer Arbeit u. U. speziell berücksichtigt werden muss, um sachgerechte Interventionen durchführen zu können.

Namentlich gibt es Berichte über (Diagnostik und Behandlung erschwerende) **Überempfindlichkeit gegenüber Schmerzen, stärkere Reaktionen auf Medikation** sowie **ansonsten unerklärbare psychosomatische Symptomatik**. Im psychiatrischen Kontext existieren Hinweise auf eine erhöhte Anfälligkeit insbesondere für die *Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung*, ICD-10 F60.6.

In jüngster Zeit ist höhere Sensibilität verstärkt in Zusammenhang mit dem Terminus *sensory processing sensitivity* von der akademischen Differentialpsychologie thematisiert worden. Vereinzelt wird postuliert, ein Konstrukt mit dem deutschen Namen „Hochsensibilität“ beschreibe eine besondere neurologische Konstitution, die als solche nichtpathologischen Charakter habe und 15 bis 20 % der Humanpopulation betreffe; vermutlich wird Ihr/e Patient/in diesen Terminus zur Selbstbeschreibung verwenden.

Die jüngste Monographie, die sich aus medizinwissenschaftlicher Sicht mit (höherer) Sensibilität auseinandersetzt, ist das Buch „Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie“ von *Wolfgang Klages* (ehem. Direktor der Psychiatrischen Klinik der TU Aachen) aus 1991. Literatur zur (Somato)Pathologie Hochsensibler existiert praktisch nicht.

Als **Zusammenfassung** sei darum gebeten, eine von PatientInnen behauptete besondere Empfindlichkeit, die eine Anpassung von Diagnostik und Therapie erfordere, *a priori* weder als pathologisch noch als Symptom für eine (endogene) Psychopathologie zu betrachten, solange keine Differentialdiagnose erfolgt ist, die beides bestätigt hat.

Mit freundlichen Grüßen und herzlichem Dank,

gez. Dr. Michael Jack

- Präsident des Informations- und  
Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. -

## **Rezension: ELAINE N. ARON, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie**

Eine besondere Notwendigkeit für PsychotherapeutInnen, mit Hochsensibilität (HS) vertraut zu sein, begründet ARON in ihrem **Vorwort**: Sie gehe davon aus, dass ungefähr die Hälfte aller PsychotherapiepatientInnen Hochsensible Personen (HSP) seien; die im Vordergrund stehenden Probleme seien Depression, Angststörungen und Schüchternheit, die vermutlich durch ungute Kindheitserfahrungen verursacht worden seien. Obwohl viele HSP glaubten, an einer psychischen Störung zu leiden, sei HS selbst keine - ARONS wichtigstes Argument sind die außergewöhnlich positiven Wirkungen guter Kindheitserfahrungen auf HSP. Ihre wichtigste Erfahrung als professionelle Therapeutin sei der höhere Zeitaufwand für Therapien, der sich dadurch erklären lasse, dass der Aufbau von Vertrauen länger dauere.

Im **ersten Kapitel** liefert ARON einige grundlegende Orientierungspunkte dahingehend, womit man es mit HS zu tun hat. Bekannte Definitionen und Beschreibungen finden sich; obwohl Männer weniger bereit seien, zuzugeben, hochsensibel zu sein, oder dies offen zu besprechen, gebe es genauso viele hochsensible Männer wie Frauen. ARON nennt eine Faustformel, wie sich HS von Pathologien unterscheiden lasse, und betont auch, dass medikamentöse Behandlung am besten mit geringen Dosen beginnen sollte. HS sei ein „Gesamtpaket“ mit Vor- und Nachteilen; die Erziehung eines hochsensiblen Kindes müsse speziell an seine Bedürfnisse angepasst werden.

Das **zweite Kapitel** beschreibt Besonderheiten, die im Rahmen von Anamnese und Diagnostik zu berücksichtigen seien. Der klassische Test sei keine hinreichende Grundlage für eine Diagnose, da er für Forschungszwecke entwickelt worden sei. Kriterien, um HS zu diagnostizieren, seien (1) eine sehr tiefe Verarbeitung von Sinneseindrücken – die zu gründlicher intellektueller Reflexion führe – (2) eine Tendenz zur Überstimulation – HSP zeigten häufig größere Nervosität, die zu chronischen Symptomen von Angst und Schlafmangel (die wie Folgen einer Überdosis Cortisol wirkten) führen könnten – und (3) eine starke Intensität des emotionalen Erfahrens, die sich auch in der Fähigkeit des Patienten bemerkbar machen könne, die Gefühle anderer Menschen mit hoher Intensität wahrzunehmen. Wie auch immer: TherapeutInnen seien auch (neben einer großen Bandbreite anderer wahrgenommener Symptome) mit Angst und Furcht ohne Anlass, Reizempfindlichkeit und einen Mangel an Selbstvertrauen als Konsequenz emotionalen Stresses konfrontiert.

Zwei unmittelbare Konsequenzen dieser Eigenschaften und Möglichkeiten des Umgangs mit ihnen in einem therapeutischen Kontext sind Gegenstand des **dritten Kapitels**. Überstimulation habe viele Facetten, weshalb ein breites Spektrum an Coping-Strategien benötigt werde. Die wichtigste Fähigkeit sei jene zur kreativen Reduzierung von Reizeindrücken; HSP müssten lernen, „Nein“ zu sagen. Meditation und ein ruhiger Lebensstil seien möglicherweise empfehlenswert. Stärkere affektive Reaktionen könnten mit ausdifferenziertem Selbstmanagement in den Griff gekriegt werden, welches Vorausschau und sachgerechte Einordnung emotionaler Reaktionen beinhalte.

Drei mittelbare Konsequenzen werden im vierten Kapitel aufgezeigt. Viele HSP hätten sich seit ihrer Kindheit „falsch“ gefühlt und ein geringes Selbstwertgefühl entwickelt, das durch die Betonung positiver Seiten der Sensibilität bekämpft werden könne. Versuche, „normal“ zu sein, könnten einen falschen Lebensstil zur Folge haben; Scham könne auch ein Thema sein. Überreaktion auf Kritik, die eine übertriebene Angst vor negativen Rückmeldungen beinhalten könne, führe bei manchen HSP zu Perfektionismus. Eine mögliche Intervention bestehe für den Therapeuten darin, die Entwicklung einer gewissen Distanz zu Kritik zu fördern - Niemand ist perfekt.

Im **fünften Kapitel** wird aufgezeigt, wie übliche Formen der Behandlung an die Bedürfnisse des hochsensiblen Patienten angepasst werden könnten. Ein(e) nicht-hochsensibler TherapeutIn sei vermutlich ruhiger als ein(e) hochsensibler(r) und werde damit einerseits zu einem Rollenmodell, laufe aber auch Gefahr, HS nicht wirklich zu akzeptieren, was sie/ihn dazu veranlassen könnte, beispielsweise „zu laut“ zu sein. Die/Der hochsensible TherapeutIn solle sich dafür hüten, voreilig von sich auf den Patienten zu schließen. Überstimulation solle erkannt und vermieden werden können.

HSP hätten nicht zwingend Schwierigkeiten bei dem Aufbau von Beziehungen, sagt ARON im **sechsten Kapitel**. Bei unzureichendem sozialem Training könnten HSP möglicherweise im Verlaufe gewöhnlicher alltäglicher Kontakte schnell gelangweilt und verärgert sein. Reaktionen auf Überstimulation (die als solche zu vermeiden sei) sollten nicht mit Schüchternheit verwechselt werden, die als solche behandelbar sei. Im Verlaufe der Analyse längerfristiger Beziehungen, die im **Kapitel sieben** behandelt werden, sollten Machtstrukturen beleuchtet werden: HSP könnten sich als unterwürfig darstellen oder ihre Persönlichkeitseigenschaft als Machtmittel missbrauchen. Sachgerechte allgemeine Kommunikation und Streitkultur müssten erlernt werden; manche HSP seien nicht gewillt, ungesunde Beziehungen zu beenden. Sex sei häufig eine mystische Erfahrung mit wenig Veränderungen.

HSP seien potenziell in jedem Beruf Leistungsträger, sofern sie – dies das Thema in **Kapitel acht** – auf eine ihnen angenehme Weise arbeiten könnten. Probleme hätten häufig zwischenmenschlichen Charakter; es könne für HSP nötig sein, ihre „Lautstärke“ zu erhöhen. Das Vermögen, Änderungen im Arbeitsumfeld durchzusetzen, hänge vom sozialen Status der HSP im Unternehmen ab - aus diesem Grund seien viele HSP selbständig.

Im **neunten** und letzten **Kapitel** zeigt die Autorin auf, wie sich andere bekannte Persönlichkeitsvariablen bei HSP zeigen könnten und betont, dass diese Variablen sauber von Hochsensibilität unterschieden werden müssten. HSP könnten tatsächlich auch extrovertiert sein; ARON behauptet, sie habe noch nie nicht intelligente HSP getroffen.

Im Anhang wird detailliert aufgezeigt, wie sich HS von DSM-Störungen unterscheiden lasse und wie sich letztere bei HSP zeigten. Zwei seien an dieser Stelle genannt: Eine gesunde HSP zeige keine Symptome der *Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung* außerhalb einer Situation der Reizüberflutung, und Patienten, die wirklich unter einer *Ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung* litten, hätten permanent Angst vor negativer Bewertung, selbst in Gegenwart enger Freunde und Verwandter.

Das Buch endet mit einem Überblick über die wissenschaftliche Literatur zum Thema HS (Stand: 2010). Im gesamten Buch liefert ARON Fallbeispiele und Kurzzusammenfassungen am Ende jedes Abschnitts und Kapitels, die insbesondere für den Laien sehr hilfreich sind.

*Eine englischsprachige Rezension des englischsprachigen Originals „Psychotherapy and the Highly Sensitive Person“ kann beim IFHS bestellt werden.*

## Hochsensibilität in der empirischen Psychologie

*(Alex Bertrams, Universität Erlangen-Nürnberg,  
Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie)*

Die grundlegende Arbeit zum Konstrukt der Hochsensibilität wurde von Aron und Aron (1997) veröffentlicht. In dieser Arbeit leiten die Autoren das Konstrukt unter Bezugnahme auf frühere Forschungsarbeiten her. Sie beziehen sich u.a. auf eine Arbeit, nach der 15-25% der Individuen einer Population auf die Konfrontation mit Reizen anders reagieren als die übrigen Populationsmitglieder (Kagan, 1994) und argumentieren, dass dies an einer vergleichsweise offeneren und subtileren Wahrnehmung sowie einer intensiveren zentralnervösen Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen liege. Diese Reizoffenheit gehe außerdem mit einer stärkeren Erregbarkeit einher, die in reizintensiven Situationen leicht zu Übererregung führe. Aron und Aron (1997) nennen das dem zugrunde liegende Temperamentsmerkmal "sensory-processing sensitivity" und sprechen auch von "highly sensitive persons".

An früheren Forschungsarbeiten kritisieren Aron und Aron (1997) die Konfundierung von Merkmalen der Hochsensibilität mit anderen psychologischen Merkmalen wie sozialer Introversion, negativer Emotionalität, Schüchternheit oder Gehemmtheit. Aron und Aron (1997) bringen selber erste empirische Evidenz dafür, dass Hochsensibilität konzeptuell von sozialer Introversion und negativer Emotionalität zu trennen ist. Des Weiteren zeigen Aron, Aron und Davies (2005), dass mit Hochsensibilität korrelierende Schüchternheit und negative Emotionalität in erster Linie bei den hochsensiblen Personen zu finden sind, die von einer ungünstigen elterlichen Umwelt während ihrer Kindheit berichten. Man kann diesen Befund dahingehend interpretieren, dass Hochsensibilität eine sensible Grunddisposition darstellt, auf der negative Einflüsse der Entwicklungsumwelt leichter ihre Wirkung entfalten können (siehe aber auch Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005). Der Befund spricht für die konzeptuelle Trennung von Hochsensibilität auf der einen Seite und Schüchternheit und negativer Emotionalität auf der anderen Seite.

Die Messung von Hochsensibilität wird mit der von Aron und Aron (1997) entwickelten Highly Sensitive Person Scale (HSPS) - einer aus 27 Fragen bestehenden psychometrischen Skala - vorgenommen. Während Aron und Aron (1997) eine eindimensionale Struktur der Skala und damit des Konstrukts Hochsensibilität feststellen, finden Smolewska, McCabe und Woody (2006) die drei schwach korrelierenden Faktoren Ästhetische Sensibilität, Niedrige Reizschwelle und Erregbarkeit. Die Frage, ob Hochsensibilität ein homogenes Konstrukt ist oder sich aus Komponenten zusammensetzt, die nicht gemeinsam auftreten müssen, ist m.E. noch nicht abschließend behandelt. Was die Messung von Hochsensibilität anbelangt, wäre zukünftig auch der Einsatz zusätzlicher Methoden (z.B. physiologischer Messungen) wünschenswert.

Die Anzahl der Studien, die bislang auf der grundlegenden Arbeit von Aron und Aron (1997) aufgebaut haben, hält sich in Grenzen. Das spiegelt allerdings nicht die wissenschaftliche Qualität von Aron und Arons (1997) Arbeit wieder, die immerhin in einer der angesehensten und im Auswahlprozess kritischsten Fachzeitschriften der wissenschaftlichen Psychologie veröffentlicht wurde. Die Studien, die sich bislang dem Thema direkt - das heißt unter Bezugnahme auf Aron und Aron (1997) - gewidmet haben, haben in erster Linie die negativen Aspekte der Hochsensibilität thematisiert, wie z.B. Zusammenhänge mit Ängsten und Depressionen (siehe die Liste empirischer Literatur unter "Bibliographie" auf der Webseite des IFHS). Dies wird dem Thema m.E. nicht gerecht. Es ist beispielsweise zu fragen, ob nicht auch positive Reize von hochsensiblen Menschen intensiver verarbeitet werden (einen ersten kleinen Schritt in diese Richtung machten Aron und Aron, 1997, in Studie 5). So bleibt festzuhalten, dass es zum Thema Hochsensibilität noch viele offene Forschungsfragen gibt. Auch so manche Behauptung über hochsensible Personen in der populär-wissenschaftlichen Literatur bedarf erst noch einer empirischen Belegung.

### **Zitierte Literatur:**

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.

Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429-1439.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.

*Eine wissenschaftliche Bibliographie zum Thema finden Sie im Internet unter dem Unterpunkt „wissenschaftliches Netzwerk“ auf der Webseite des IFHS.*

## Kontaktmöglichkeiten

Zwar geht der IFHS davon aus, dass die wichtigste Herausforderung einer hochsensiblen Person darin besteht, das eigene Leben relativ autonom an die eigene Besonderheit anzupassen und sie auch bei der Selbstinterpretation zu berücksichtigen; trotzdem kann es selbstverständlich das Bedürfnis geben, mit anderen Hochsensiblen zusammenzutreffen und Erfahrungen auszutauschen. Um dies zu ermöglichen, ist der IFHS dabei, ein deutschlandweites Netzwerk an lokalen Kontakten aufzubauen. Ob und was in Ihrer Region verfügbar ist, erfahren Sie durch eine Anfrage bei uns oder durch einen Besuch unserer Website **www.hochsensibel.org**. Gern können Sie sich auch mit Fragen, die durch diese Broschüre nicht beantwortet werden, an uns wenden. Wir werden versuchen, Ihnen zu helfen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass aufgrund des ehrenamtlichen Charakters der Tätigkeit der Amtsträger des IFHS Anfragen nicht immer sofort beantwortet werden können. Am besten ist der IFHS per E-Mail zu erreichen: **info@hochsensibel.org**. Verfügen Sie nicht über Internetzugang, ist es wohl am besten, Sie wenden sich schriftlich an den Verein.

Abschließend sei noch auf das **Infotelefon** hingewiesen, das unser österreichischer Schwesterverein, die Gesellschaft zur Förderung u. Pflege d. Belange hochempfindlicher Menschen mit Sitz in Wien, in Deutschland betreibt. Es ist zu üblichen Bürozeiten unter der Telefonnummer 0163-1537091 erreichbar; Herr Joachim Weiß ruft Sie zurück.

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass in Einzelfällen - insbesondere unmittelbar nach Medienpräsenz des Themas - das Infotelefon nicht erreichbar ist. Dies liegt an dem ehrenamtlichen Charakter der Arbeit in beiden Vereinen.

## Mitmachen

Ein wichtiger Grundsatz der Arbeit im IFHS ist frei bestimmbares Engagement. Das bedeutet, dass jeder, die und der in irgendeiner Form tätig ist, frei entscheiden kann, wie viel sie/er wann beiträgt, ohne dass in irgendeiner Form Druck vom Verein ausgeübt wird. Wir respektieren individuelle Belastungsgrenzen, die z.T. auch zu kurzfristiger starker Reduzierung des Engagements führen können. Die im folgenden genannten Möglichkeiten sind Produkte erster Überlegungen, und mögen in diesem Lichte gesehen werden.

Schon die reine **Mitgliedschaft** im Verein ist hilfreich, nicht nur wegen des jährlichen Mitgliedsbeitrags in Höhe von 20,- Euro. Denn jedes Mitglied erhöht die Anzahl der Menschen, die vom IFHS offiziell repräsentiert werden, was das gesellschaftliche Gewicht des Verbunds erhöht und damit unsere Aufgabe, Kenntnisse vom Phänomen zu verbreiten, erleichtert.

Wer sich nicht an den Verein binden, ihn aber finanziell unterstützen möchte, kann auch gern eine einmalige **Spende** leisten. Eine Spendenquittung stellt auf Wunsch unser Schatzmeister aus.

Eine eher anonyme Form der Öffentlichkeitsarbeit für das Thema Hochsensibilität ist möglich in Form des **Auslegens von Leaflets (Faltblättern)** zum Thema, z. B. in Arztpraxen oder an anderen geeigneten Lokalitäten. Entsprechendes Material kann i. d. R. kostenfrei zugesandt werden.

Wer bereit ist, sich in seiner Stadt ab und an mit einem „Frischling“ zu treffen, kann vor Ort als **lokale Kontaktperson** dienen. Das beinhaltet, dem IFHS eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer zur Verfügung zu stellen, die in die Liste mit lokalen Kontakten aufgenommen wird. InteressentInnen aus Ihrer Region können sich dann mit Ihnen in Verbindung setzen und um ein Gespräch bitten. Für diese Form der Aktivität ist es wichtig und hilfreich, sich ein wenig in die Thematik eingelesen zu haben.

Wer aus seiner Stadt ein ‚Zentrum für Hochsensibilität‘ machen will, kann einen **Gesprächskreis** ins Leben rufen. Der damit verbundene Arbeitsaufwand wird überschätzt. Falls Sie diese Möglichkeit interessiert, fragen Sie einfach unverbindlich beim IFHS an.

Mittelfristig wird der IFHS auch Öffentlichkeitsarbeit vor Ort betreiben. Hierzu sind etwa Informationsstände in Innenstädten denkbar oder Vorträge bei interessierten Organisationen, z.B. Kirchengemeinden. Hier ist es hilfreich, wenn FunktionsträgerInnen des IFHS **vor Ort** jemanden antreffen, die bzw. der sich auskennt und der z. B. Möglichkeiten hat, Material zu lagern. In ähnlicher Weise suchen wir Personen, die in ihrer jeweiligen sozialen Gruppe anregen, eineN VertreterIn für einen Vortrag einzuladen.

Recht anspruchsvoll ist die Tätigkeit als **ReferentIn** für den IFHS. Hier ist nicht nur ein fundiertes Wissen über die Materie gefragt - aber keine Angst; PsychologieexpertIn ist kaum jemand von uns - sondern auch ein gewisses rhetorisches Talent sowie die Bereitschaft, vor größeren Gruppen zu sprechen und sich auch mal in einer Zeitung wiederzufinden. Der IFHS verfügt über Materialien, auf deren Basis individuelle Vorträge ausgearbeitet werden können.

Häufig möchten PressevertreterInnen, die über das Thema berichten, auch Interviews mit Betroffenen führen. Hierzu wäre ein möglichst großer Kreis von Personen, die **mit JournalistInnen zu sprechen** bereit sind, recht hilfreich. Hinderlich wäre auch hier der Wunsch nach Anonymität in der Öffentlichkeit.

Empirische Wissenschaft benötigt häufig **ProbandInnen** bzw. InterviewpartnerInnen. Da die Förderung von Forschung zum Thema Hochsensibilität eines der Kernanliegen des IFHS ist, bitten wir um die Bereitschaft, mit Jung- und/oder AltwissenschaftlerInnen zum Thema zu arbeiten.

Ist für die Teilnahme am Vortragsdienst didaktische und rhetorische Erfahrung von Vorteil, so ist es für die Mitarbeit bei der **Vereinspublikation Intensity** journalistische. Freilich nehmen wir auch von jedermann sehr gerne Anregungen zu Themen auf, die im Rahmen der Publikation behandelt werden sollen.

Dies sind erste Überlegungen, wie der und die Einzelne einen Beitrag zur Arbeit des IFHS leisten kann. Weitere Anregungen und Vorschläge sind herzlich willkommen.

## Informationen zum Verein / Impressum

Der Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität wurde im Jahr 2007 gegründet, um Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Hochsensibilität zu betreiben, forschende Wissenschaftler zu vernetzen, Menschen ohne Internetzugang Informationen zum Thema zugänglich zu machen und lokale themenspezifische Aktivitäten zu unterstützen. Er wurde am 05.11.2007 in das Vereinsregister des Amtsgerichts Bochum auf dem Registerblatt (VR) 3880 eingetragen und führt seitdem den Namenszusatz „e.V.“. Er ist vom Finanzamt Bochum-Süd – Steuernr. 350/5704/4681 – (zuletzt) mit Bescheid vom 13.08.2012 als gemeinnützig anerkannt worden. Alle AmtsträgerInnen sind ehrenamtlich tätig.

Gerichtsstand des Vereins ist Bochum; der Vorstand i. S. d. Bürgerlichen Gesetzbuches (Einzelvertretungsberechtigung) besteht aus dem Präsidenten Dr. Michael Jack (Dortmund) sowie dem Schatzmeister Joachim Weiß (Hagen). Koordinator des wissenschaftlichen Netzwerkes des IFHS ist Prof. Dr. Alexander Bertrams (Dipl. Psych.).

Bankverbindung des Vereins: Kontonummer 1501949, Bankleitzahl 43050001 (Sparkasse Bochum).

**Impressum:** Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., Präsident: Dr. Michael Jack (V.i.S.d.P.), Universitätsstraße 31, 44789 Bochum  
Druck: Staudt Lithographie GmbH, Kohlenstraße 34, 44795 Bochum

Dies ist die Internet-Version der Informationsbroschüre.

Bitte benutzen Sie, sofern Sie Vereinsmitglied werden möchten,  
das online abrufbare Formular auf der Website des IFHS unter

<http://www.hochsensibel.org/dokumente/Mitgliedsantrag.pdf>