**Hochsensibilität als psychologisches  
und soziales Phänomen**

- *Vortragsskriptum* -

Dieses Skriptum und das dem Paket beiliegende *PowerPoint*-Folienset sollen ein Grundgerüst bieten für Vorträge zum Thema *Hochsensibilität*. Sie basieren auf Erfahrungen, die ich mit Vorträgen zum Thema von ca. 45 Minuten Dauer gesammelt habe; das Skriptum liefert Hintergrunderklärungen namentlich zum Nachvollziehen der Folieninhalte.

Skriptum und Folienset können und sollen den individuellen Bedürfnissen der/s jeweiligen Dozenten/in angepasst werden. Auf diesen Umstand, dass es sich also um (eine) modifizierte Version(en) der/s vom IFHS herausgegebenen Original(e/s) handelt, ist aber hinzuweisen.

* ***Kommerzielle Nutzung*** ist zulässig bei „überschaubaren“ Gewinnsummen (*Faustregel*: Jeweils bis zu knapp dreistelligem Gewinn für bis zu fünf Vorträge); im Zweifel fragen Sie beim IFHS nach.
* Für ***Pressezwecke*** ist eine Verwendung uneingeschränkt zulässig; in diesem Fall darf auch auf eine Quellen-/Herkunftsangabe verzichtet werden.

Ein Widerruf dieser Gestattung(en) bleibt vorbehalten.

*Formatierungshinweis*: Zeilenabstände werden in den Folien durch Leerzeilen mit geringer Schriftgröße eingefügt – das ist eine schlechte Angewohnheit meinerseits. Richtig wäre, mit Zeilenabständen bzw. Abständen nach Absätzen zu arbeiten (in *PowerPoint*: Format -> Absatz).

**Folie 2 – Zur Einordnung der Person**

**Der Vortrag beginnt** mit einer kurzen Vorstellung des Referenten, damit seine Qualifikation klar ist und die Zuhörer das Gesagte einordnen können. In meinem Fall liegt keine psychologische Formalqualifikation vor; ich habe nur – im Rahmen meines Jurastudiums – eine allgemeine geisteswissenschaftliche Ausbildung genossen. Meine „Sachkunde“ zum Thema Hochsensibilität resultiert aus persönlicher Betroffenheit, einem Jahrzehnt entsprechender bewusster Erfahrung, vielen Gesprächen mit anderen Betroffenen und Vertretern von Heilberufen (im weitesten Sinne) sowie der Befragung psychologischer Fachliteratur nach für das Thema interessanten Aussagen. Dies waren meist Lehrbücher; der eine oder andere Fachaufsatz war aber auch dabei.

*„Cum grano salis“* (lat. „Mit einem Salzkorn“) ist eine Formulierung, die darauf hinweist, dass der Vortrag aufgrund fehlender entsprechender Qualifikation des Dozenten möglicherweise Unschärfen bzw. Fehler enthält, die nur ein ausgebildeter Psychologe erkennen kann.

**A. „Anekdotisches“ aus der individuellen Lebensgeschichte**

Aus zwei Gründen bietet es sich an, einen Vortrag zum Thema *Hochsensibilität* mit konkreten **Beispielen aus der eigenen Biographie** für Erscheinungsformen von *Hochsensibilität* zu beginnen. Zum einen ist eine abstrakte Beschreibung des Phänomens aufgrund ihres wenig anschaulichen Charakters häufig nicht in der Lage, Verständnis oder zumindest eine Vorstufe davon hervorzurufen. Zum zweiten ist, wer Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Hochsensibilität betreibt, häufig motiviert durch den *Gebirgsketteneffekt*, der eine Erfahrung von lebensverändernder Bedeutung darstellt, weshalb eine Beschreibung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung hin zu jenem Schlüsselerlebnis möglicherweise die besondere Relevanz dieses Themas für die Referentin zu vermitteln vermag.

Ob und welche Erlebnisse aus der eigenen Biografie hierfür verwendet werden, entscheidet die Referentin. Beispielhaft sei aufgeführt, was ich zu erzählen pflege und was sich in den Folien (**Folie 3 – Biographische Merkwürdigkeiten I**) niederschlägt:

* Als Kind war das **lebhafte Spielen** mit Altersgenossen merkwürdig anstrengend.

Hatte ich Einfluss auf die Durchführung des Spiels, versuchte ich beispielsweise, Geschwindigkeit herauszunehmen, was teilweise sogar sabotagehafte Züge annahm. Bei einem „Versteckspiel“ in einem mehrstöckigen Einfamilienhaus, das als „Laufspiel“ konzipiert war, versuchte ich beispielsweise, bewusst langsam andere versteckte Kinder zu suchen, um Zeit zum Ausruhen zu gewinnen. Meine besondere Anstrengung beim Spielen wurde teilweise von Altersgenossen bemerkt, was diese auch für regelrechte Erpressungen nutzten: „*Wenn wir* dasunddas *nicht spielen, komme ich morgen wieder*.“

* Besonders auf **Partys** zeigte sich eine anscheinend geringere Toleranz gegenüber intensiven Eindrücken in einem breiten Spektrum. Auf einer Party im frühen Teenageralter herrschte bspw. so ein Durcheinander („Halligalli“) von Schülerinnen und Schülern, dass ich plötzlich das Bedürfnis verspürte, die Lokalität zu verlassen, weshalb ich mich ohne formelle Verabschiedung entfernte und sehr erleichtert war, ohne weitere intensive Eindrücke mit dem Bus nach Hause fahren zu können. Auf einer anderen Party im späten Teenageralter platzierte ich mich halbbewusst an jenem Punkt auf dem Hausflur (vor der Wohnung!), an dem die akustischen Eindrücke von der Musik am geringsten waren.
* In der **Diskothek** war der Aufenthalt ohne Ohrstöpsel etwas mehr als fünf Minuten, mit Ohrstöpseln etwas mehr als 30 Minuten angenehm.
* Bei sozialer Interaktion ließ sich eine höhere **Angst vor Streit**, **vor Ärger** feststellen, die sich exemplarisch in folgender Anekdote zeigt: Eines Tages schloss sich der Fachlehrer für Physik aus Versehen selbst aus dem Klassenraum aus, und die Klasse freute sich lautstark über diesen Umstand. Ich öffnete schließlich die Tür nach außen, da ich die Vorstellung sehr unangenehm fand, mit Vorwürfen der Autoritätsperson konfrontiert zu werden.

Bilanzieren ließe sich eine gefühlte **Inkompatibilität** zu den Altersgenossen, die sich nicht nur in abweichenden Maßstäben für angenehme Reizschwellen, sondern auch in intellektueller Hinsicht zeigte: Ich hatte andere Interessen, würde mich insgesamt trotz der Nervositäten als ruhiger und reflektierter beschreiben.

**Folie 4 – Biographische Merkwürdigkeiten II**

* Im **Studium** beteiligte ich mich sehr aktiv an Lehrveranstaltungen, überschritt dabei allerdings, so die Erklärung aus der Retrospektive, regelmäßig meine Belastungsgrenzen, so dass ich regelmäßig nach Rückkehr in das Studentenwohnheim einige Zeit des **Ausruhens im Bett** benötigte.
* Die häufig festzustellende **starke Anspannung** erklärt sich wohl auch dadurch, dass die wahrgenommene Aufregung durch stimulierende Situationen ihrerseits eine Irritationsquelle darstellte, die zu weiterer Aufregung führte: *Warum nervt mich das jetzt und die anderen nicht?* Besagte Irritationen erklären sich vermutlich durch das diffuse Gefühl, die höhere Empfindlichkeit sei Verstoß gegen normative Gebote, sei inadäquates Verhalten.
* Namentlich im Zusammenhang mit alterstypischen Freizeitaktivitäten (prominent die schon erwähnte Disko) drängte sich der Eindruck auf, dass ich nicht zu Tätigkeiten in der Lage war bzw. diese nicht genießen konnte, die üblicherweise zur Definition eines gelungenen (jungen) Lebens gehören: *Wenn man jung ist, hat man es zu genießen*, beispielweise Nächte durchzufeiern. Die angedeutete Definition entfaltete faktisch normative Wirkung; es bestand die Angst, *etwas zu verpassen*, sich dem Vorwurf auszusetzen, sein jungen Leben *nicht gelebt zu haben*.
* Aus dem Gesagten resultierte ein erheblicher, unbewusst/halbbewusst wirkender 🡺 **Anpassungsdruck 🡸**, der sich über Jahre aufbaute.

**Folie 5 – Der Gebirgsketteneffekt**

* Die große Wende kam im Frühjahr 2003. Aus der Vermutung heraus, ich „könne nicht der einzige sein“, der so fühlt, begann ich eine Internetsuche nach Menschen mit besonderer – ein besserer Ausdruck fiel mir nicht ein zur Beschreibung meines Zustandes – „Sensibilität“. Ich stieß auf das Konstrukt *Hochsensibilität* und erlebte den ***Gebirgsketteneffekt***: Nicht nur ein Stein, sondern ganze Gebirgsketten fielen (metaphorisch) vom Herzen; ein Ereignis, das psychologisch gesehen vielleicht mit Luthers *Turmerlebnis* vergleichbar ist (vgl. hierzu http://www.hochsensibel.org/ dokumente/aufsaetze/gebirgsketteneffekt.html).
* Ich glaube seit intensiveren Recherchen Jahre später, dass mir der Kontakt mit dem Terminus Technicus *Hochsensibilität* ein neues **Rollenmodell** gab, das zu meinen besonderen Maßstäben dafür passte, was an Reizeindrücken angenehm war, und was nicht, so dass ich nicht mehr versuchen musste, das „normale“ zu leben.
* Der über Jahre aufgebaute Anpassungsdruck war mit einem Male weg; ich erlebte eine etwa zwei Monate andauernde Phase der Euphorie, die auch von anderen bemerkt wurde. So fragte mich ein Strafrechtsprofessor, ob ich eine neue Freundin hätte.

Nach diesen zwei Monaten kehrten Alltagsprobleme zurück; an der lebensverändernden Bedeutung der Erkenntnis, hochsensibel zu sein, änderte sich jedoch nichts. Angesichts der Bedeutung dieser Erfahrung ging ich davon aus, auch andere müssten leiden, weil (streng-kausal) sie den Terminus nicht kennen, so dass ich beschloss, zum Thema *Hochsensibilität* Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

**B. Das Konstrukt nach Aron**

Nachdem zunächst mit der Schilderung der konkreten Lebenssituation, in der die Konfrontation mit dem Terminus *Hochsensibilität* zentrale Bedeutung in der individuellen Lebensgeschichte erlangt, hoffentlich ein Grundverständnis für seine Relevanz vermittelt hat, wäre es in einem nächsten Schritt wohl angemessen, das Konstrukt als solches auf einer etwas abstrakteren Ebene zu betrachten. Hierzu gilt es zunächst, schlicht die wichtigsten Fakten zu referieren. Diese sehen in etwa wie folgt aus: **Folie 6 – Das Konstrukt der sensory processing sensitivity**

Wir alle nehmen permanent Informationen über unsere Sinne bzw. Sinnesorgane aus der Umwelt auf. Die meisten dieser Informationen werden allerdings – „schon“ durch das Nervensystem selbst, also durch neurologische Prozesse – aus der Wahrnehmung (als irrelevant) herausgefiltert.

Wie genau dieser Filter funktioniert, was also das „*neurologische Korrelat*“ dieser beobachtbaren Filterung ist, ist nicht ganz klar. Der *Thalamus* im Zwischenhirn hat anscheinend die Funktion, zu „entscheiden“, welche Reize an das Großhirn gelangen. Zum Teil wird hieraus geschlossen, dass eine „*Thalamusschwäche“* für höhere Sensibilität verantwortlich sein soll. Wir vermuten aber, (und das ist eine sehr schwache Vermutung,) dass die o. gen. Filterfunktion nicht nur von bestimmten konzeptionell bzw. anatomisch isolierbaren Teilen des zentralen Nervensystems erfüllt wird, sondern der Grad/Umfang, das Ausmaß der Reizfilterung ein Charakteristikum des gesamten Nervensystems ist.

Dass die Reizfilterung als solche durch (jedenfalls weitgehend) autonom ablaufende neurologische Prozesse geschieht, wird deshalb so betont, weil dann klar wird, dass sie eine grundlegende, eine ***basale* Funktion des Nervensystems** ist, weshalb der Umfang der Reizfilterung nicht willensabhängig ist. Ist das „erstmal akzeptiert“, ist der Weg zur Akzeptanz einer höheren Reizempfindlichkeit bei anders aufgebauten Nervensystemen nicht mehr weit.

Die amerikanische Psychologin Elaine Aron behauptet nun, bei etwa 15 – 20 % der Individuen einer Population (höherer Wirbeltiere) sei der Reizfilter aufgrund neurologischer Besonderheiten durchlässiger; es würden mehr Informationen pro Zeit aufgenommen, wobei die Bandbreite an konkreten Ausprägungen der *Hochsensibilität* sehr groß sei. Theoretisch könne jeder Sinneseindruck besonders intensiv wahrgenommen werden, wobei die Gemeinsamkeit der *Hochsensiblen Personen* – HSP – eben diese/eine größere Empfindlichkeit gegenüber sensorischem Input sei.

**Anmerkung**: Bitte sprechen Sie nicht von „Dr. Elaine Aron“ oder gar von „Prof. Elaine Aron“. Bei wissenschaftlichen „Äußerungen“, sei es im Rahmen von Vorträgen oder in Schriftform, werden akademische Grade oder Amtsbezeichnungen nicht genannt; man sagt schlicht: „Aron meint ...“ oder „Aron zufolge ...“. Theoretisch spielt nämlich die Stellung eines Forschers/einer Forscherin in der akademischen „Hierarchie“ im Rahmen einer fachwissenschaftlichen Debatte keine Rolle. Wenn Sie Grad oder Amtsbezeichnung nennen, senden Sie „kundigen Ohren“ Signale, die Sie nicht senden wollen.

(Besonders gern lese ich: „Dr. phil. Elaine Aron“. Der Namenssuffix „Ph.D.“ ist im Angelsächsischen zwar in der Tat eine Abkürzung für „Doctor of Philosophy“. Er signalisiert aber nur, dass der entsprechende Doktorgrad ein Forschungsdoktorat und kein Berufsdoktorat, aus deutscher Sicht also sozusagen ein „normaler“ Doktor ist. Über die Fakultät, die den Grad verliehen hat, hüllt sich die Abkürzung „Ph.D.“ in Schweigen; insbesondere muss es nicht die Philosophische gewesen sein.)

Zwar dürfte die Beobachtung, dass manche Menschen sensibler sind als andere, von vielen als trivial bezeichnet werden. Bedeutung hat das Konstrukt nach Aron abgesehen vom fachwissenschaftlichen Kontext für die Betroffenen allerdings insoweit, als die Existenz des Konstruktes die Botschaft vermittelt, dass es „OK“ ist, so zu sein, wie man ist: Man erhält eine *Rolle*, die besser zur eigenen Physiologie passt. Insoweit sei auf die obigen Ausführungen verwiesen. Daneben kann das Konstrukt in therapeutischem Kontext relevant werden (s. u.)

Aron spricht davon, die Bedeutung des Unterschieds zwischen „normal“ Sensibeln und Hochsensiblen entspreche der Bedeutung des Geschlechtsunterschieds.

**C. Die empirische Basis**

Wer nach Kontakt mit dem Terminus *Hochsensibilität* keinen *Gebirgsketteneffekt* erlebt, wird häufig die Frage stellen, inwieweit der Begriff „wissenschaftlich anerkannt“ ist. **Folie 7 – Ist das wissenschaftlich anerkannt?** Diese Frage ist natürlich die verschlüsselte Version der Frage, ob vernunftbegabte Menschen „das mit der Hochsensibilität“ nicht für pseudowissenschaftliche „Spinnerei“ halten müssen.

**Folie 8 – Hochsensibilität in/aus Sicht der akademischen Psychologie I**

Infolgedessen sind im Grunde *zwei* Fragen zu beantworten, wird nach der Anerkennung des Konstruktes durch die Wissenschaft gefragt:

- Zum einen geht es um die wissenschaftssoziologische Frage, was das *soziale Subsystem* „Wissenschaft“ zum Thema Hochsensibilität meint. Vereinfacht gesagt: Was glauben „die Wissenschaftler“ als Gruppe? Oder: Wie würde ein Wissenschaftler auf die Frage antworten, ob seine Kollegen glauben, dass es Hochsensibilität „gibt“? Die präzise Antwort auf die Frage in einem Satz lautet, dass sich die **akademische Psychologie** zu dieser Frage bisher **noch keine Meinung** gebildet hat.

**Folie 9 – Wissensproduktion im sozialen Subsystem Wissenschaft I**

Um ein Verstehen dieser Antwort zu ermöglichen, ist leider die Vermittlung ein paar wissenschaftstheoretischer Grundlagen erforderlich. Wissenschaft ist ein Prozess, ein permanenter Diskurs, der so funktioniert, dass zu Beginn einer Debatte einzelne Forscher zu einer Frage eine Studie durchführen und die Ergebnisse in der Fachliteratur publizieren. Wenn andere Wissenschaftler an diesem Thema ebenfalls Interesse haben, forschen sie ebenfalls, um bisherige Thesen zu bestätigen (verifizieren), zu widerlegen (falsifizieren) oder die bisherige Erkenntnis zu verfeinern bzw. in Nuancen zu modifizieren.

In der Präsentation wird die Veröffentlichung von Forschungsergebnissen prominent herausgestellt, da Fachdiskussionen im Wege von Veröffentlichungen stattfinden. Forschungsergebnisse, die nicht schriftlich fixiert und veröffentlicht sind, „gibt es nicht“, da niemand „von ihnen weiß“, niemand auf sie reagieren kann etc.

**Folie 10 – Wissensproduktion im sozialen Subsystem Wissenschaft II**

Wenn eine bestimmte Anzahl von Studien durchgeführt wurde, ist eine *Metastudie* möglich, in deren Rahmen bisherige Forschungsergebnisse zusammengefasst werden, und anhand derer beurteilt werden kann, wie der Meinungsstand in der Wissenschaft zu einer Frage ist. So gibt es häufig (eine) Ansicht(en), die nur von einer Minderheit der Forscher vertreten wird/werden, sowie (eine) Meinung(en), die von den meisten Forschern vertreten wird/werden. Letztere ließe sich als *herrschende Meinung* bezeichnen.

Sind im Grunde alle (oder fast alle) Wissenschaftler von einem Sachverhalt überzeugt, ist er *allgemeine Ansicht*/*Auffassung/Meinung*, lat. *communis opinio*. Hierzu zählen Sachverhalte, vorsichtig gesagt, die *als gesichert gelten* können. So ist etwa *communis opinio*, dass Wasser (u. a.) aus zwei Wasserstoff- und einem Sauerstoffatom besteht, dass *Julius Caesar* existierte oder dass (im *Mesokosmos*)Kraft das Produkt aus Beschleunigung und Masse ist. Häufig bestimmen die *communis   
opinio* und die *herrschende Meinung* die Inhalte der akademischen Lehrbücher. Diese geben daher den *Stand der Wissenschaft* wieder. Man könnte also sagen, dass das, was in Lehrbüchern steht, *wissenschaftlich anerkannt* ist.

In der Präsentation fällt der Begriff „*empirische Forschung“*. Grob gesagt gibt es zwei Arten von wissenschaftlichen Arbeiten: *Empirische* Forschung, vereinfacht gesagt, schaut sich die *Realität* an; sei es im Labor, im „Feld“, also in der rauen Wirklichkeit, oder auch bspw. durch Befragungen. Der Gegenbegriff zu „empirisch“ ist „kompilatorisch“: Kompilatorische Arbeiten suchen sich ihr Material aus anderen wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Eine *Metastudie* ist damit eine *kompilatorische* Arbeit.

Bei einer Beschreibung des Standes der Forschung zum Thema *Hochsensibilität* (**Folie 11 – Hochsensibilität in/aus Sicht der akademischen Psychologie II**) lassen sich nun drei Ebenen unterscheiden:

1. Da es trivial ist, dass manche Menschen sensibler sind als andere, gab es auch schon vor Aron Stellungnahmen in der (wissenschaftlichen) Literatur, die wie selbstverständlich voraussetzen, dass es sensiblere Menschen gibt, und dass diese besondere Eigenschaften haben.
2. In jüngster Zeit haben sich Forscher unter unterschiedlichen *Labels*, also unter unterschiedlichen „Stichwörtern“, mit der Frage beschäftigt, ob Menschen Reize unterschiedlich wahrnehmen und ob diese Unterschiedlichkeit möglicherweise Folgen für die Persönlichkeitsstruktur der entsprechenden Menschen hat. Stichwörter wären hier etwa die *differential susceptibility hypothesis* oder die *biological sensitivity to context theory*. Dass Menschen unterschiedlich auf Reize reagieren, darf inzwischen als gesichert gelten; in der Folie wird ein Schrittchen weiter gegangen und behauptet, dass als anerkannt gelten kann, dass unterschiedliche Reizempfindlichkeiten Auswirkungen auf Persönlichkeitsvariablen haben.
3. Das Konstrukt der *Hochsensibilität* wurde von Aron 1997 in die wissenschaftliche Debatte eingeführt und zwar, wie es sich gehört, durch einen Forschungsaufsatz, ein sog. *paper*. Inzwischen gibt es ca. 25 Studien, die sich mit *Hochsensibilität* beschäftigen. Dazu kommen sog. *Graduierungsarbeiten*, also Bachelor-, Master- und Diplomarbeiten, die in der Regel nicht veröffentlicht werden, also (daher) nicht Teil der fachwissenschaftlichen Diskussion sind. Diese Arbeiten nennt man, weil sie i. d. R. nicht veröffentlicht werden, *graue Literatur*.

Zu erwähnen ist, dass erste Studien mit Gentests und fMRT, also funktioneller Magnetresonanztomographie, gearbeitet haben. Das ist deshalb wichtig, weil die wohl wichtigste Methode der psychologischen Forschung der Fragebogen ist, der letztlich auf *Introspektion* basiert: Der Proband muss sich selbst einschätzen, und auf Basis der Selbsteinschätzung beantwortet er die Fragen im Fragebogen. Diese Form der Forschung ist nicht *objektivierbar*: Wer weiß, ob die Selbsteinschätzungen richtig sind? Daher liefern – bei manchen Fragestellungen – Methoden, die von Selbstauskünften unabhängig sind, sicherere Ergebnisse. Hierzu zählt etwa die Computertomographie.

Daher lässt sich sagen, dass die akademische Psychologie zur Zeit **dabei** ist, **sich eine Meinung** zum Thema Hochsensibilität **zu bilden**. Die Frage, ob das Konstrukt der Hochsensibilität *wissenschaftlich anerkannt* ist, ist daher mit einem „Achselzucken“ zu beantworten: Die meisten Wissenschaftler kennen den Begriff schlicht nicht, können daher auch keine Meinung ihn betreffend haben. Angesichts der geringen Zahl an Studien ist eine belastbare Metastudie nicht möglich; in akademischen Lehrbüchern wird das Konstrukt nicht/kaum erwähnt.

- Davon zu trennen ist die schlichte Frage, ob das, was so über *Hochsensibilität* behauptet wird, stimmt. In wissenschaftlicher Sprache würde man fragen, ob das *Konstrukt „valide*“ ist.

Ein *Konstrukt* (**Folie 8 – Hochsensibilität in/aus Sicht der akademischen Psychologie I**) ist ein Sachverhalt, der sich als solcher nicht direkt beobachten lässt. Ein extremes Beispiel für ein geistiges Konstrukt wäre das *Eigentum*: Ein Urmensch würde nicht durch den Wald streifen und auf dem Boden ein „Eigentum“ liegen sehen. Ein plastischeres Beispiel für ein *Konstrukt* ist die *Intelligenz*: Es gibt Neuronen, es gibt Neuronennetzwerke; *Intelligenz* als solche „gibt“ es aber nicht. Das Neuronennetzwerk eines Menschen mit hoher *Intelligenz* weist wahrscheinlich bestimmte Eigenschaften auf, aber nur diese Eigenschaften wären direkt beobachtbar. Die aus ihnen folgende *Intelligenz* ist als solche nicht „sichtbar“. Der Begriff, das *Konstrukt*, wird aber benutzt, weil man mit ihm zutreffende Aussagen, evtl. auch Vorhersagen treffen kann, weil er/es Sachverhalte *erklären kann*. Kann ein *Konstrukt* das leisten, ist es *valide*, also quasi irgendwie zutreffend, obwohl es ja eigentlich keine sichtbaren Realitäten beschreibt. Treffender ist daher vielleicht die Formulierung: Kann ein Konstrukt viel erklären, hat es *heuristische Potenz*.

Wie sieht es also nun aus mit der *Validität* des *Konstrukt*es der *Hochsensibilität*?

**Folie 12 – Validität des Konstruktes Hochsensibilität I**

Es ließen sich als Antwort zwei Gegenfragen stellen:

Kann man den Thesen zustimmen,

* ... dass manche Menschen sensibler sind als andere?

Wenn ja:

* ... dass diese höhere Sensibilität ein neurologisches Korrelat hat?

So formuliert, wird man vernünftigerweise kaum widersprechen können. Diese „Thesen“ wirken fast wie Binsenweisheiten, weshalb die *eigentliche* Frage ist, ob was zum Thema *Hochsensibilität* gesagt wird, nicht 🡺 **trivial** ist?

Das ist es nicht, und zwar aus mehreren Gründen. Der wichtigste ist, dass höhere Sensibilität von der Mehrheit nicht ernst genommen wird. Viele Hochsensible hörten im Verlaufe ihres Lebens Formulierungen, wie sie beispielhaft auf **Folie 13 – Validität des Konstruktes Hochsensibilität II** abgedruckt sind. Sie sind Anzeichen für eine Verabsolutierung eigener Standards, was ein angenehmes Reizniveau angeht, für ein Nichterwägen der Möglichkeit, dass andere Personen andere entsprechende Standards haben, und letztendlich dafür, dass man glaubt, dass 🡺 **Reizempfindlichkeit durch Willenskraft beeinflusst werden kann**.

Die Formulierung, durch dieses Denken schwinge vielleicht „[e]in Hauch von Faschismus“, mag übertrieben anmuten. Sie ist in der Tat als Provokation gedacht; das Publik dürfte diese überleben. Die Assoziation erklärt sich, wenn man sich vor Augen führt, wie Faschisten auf tatsächliche oder vermeintliche Schwäche, auf fehlende Konformität mit dem Kollektiv reagier(t)en.

Es ist natürlich klar, dass wer Hochsensible als „Sensibelchen“ bezeichnet, noch lange kein Faschist ist; auch dürfte die Nichtrespektierung höherer Sensibilität kaum „böse gemeint“ sein. Die Person macht sich aber vielleicht (!) einer leichten Gedankenlosigkeit bzw. fehlender Empathie schuldig. Wenn man sich solcher Missetaten überhaupt schuldig machen kann.

Sind Äußerungen zum Thema Hochsensibilität also nicht trivial, so stellt sich eben doch die Frage, ob sie „stimmen“. **Folie 14 – Validität des Konstruktes Hochsensibilität II**.

Die sicherste empirische Basis für unsere Behauptungen dürfte der „***Gebirgsketteneffekt***“ sein. Wenn Menschen bei Beschreibung des Konstruktes der *Hochsensibilität* eine Erfahrung grundlegender Befreiung und Erleichterung erleben, „muss etwas dran sein“. Ferner lassen sich die individuellen Empfindungen Betroffener schlicht „nicht wegdiskutieren“.

Abgesehen davon stellt sich die Frage, ob überhaupt jemand eine „Beweislast“ hat: Die „Diagnose“ der *Hochsensibilität* bringt als solche keine Vorteile, die sich in – sozialen oder juristischen – Sonderrechten manifestieren würde. Plastisch gesagt: Man kann sich „nichts davon kaufen“, hochsensibel zu sein. Die Steigerungen der Lebensqualität, die viele Betroffene nach Kontakt mit dem Terminus erfahren, sind aber unleugbar.

Insofern ist der IFHS bezüglich des Terminus bzw. Konstrukts „Hochsensibilität“ ganz undogmatisch und ein Stück weit opportunistisch: Wenn sich eine bessere Erklärung für das besondere Empfinden Betroffener ergibt, die überzeugt, kann der Begriff „*Hochsensibilität*“ aufgegeben bzw. ersetzt werden. Höchstwahrscheinlich ist das Konstrukt als solches sogar in der Tat zu undifferenziert und bedarf der mittel- bis langfristig erfolgenden Differenzierung. Zum derzeitigen Zeitpunkt erscheint es aber als *heuristisch* und *therapeutisch potent,* kann also erklären und helfen.

**D. Ist *Hochsensibilität* eine Krankheit?**

Vereinzelt liest sich in der Presse, bei *Hochsensibilität* handele es sich um eine neue Krankheit. Eigentlich spielt die Frage, ob das stimmt, keine praktische Rolle; sie mag aber für das Selbstverständnis der Betroffenen interessant sein.

**Folie 15 – „Eine neue Krankheit“?**

Aron postuliert, *Hochsensibilität* sei keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitsvariable mit Vor- und Nachteilen. Sie begründete dies früher damit, dass das Merkmal sonst von der Evolution aussortiert worden wäre, also in der Menschheitsentwicklung (Phylogenese, Stammesgeschichte) vorteilhaft gewesen sein müsse; *Hochsensibilität* hätte sonst nicht *evolutionär stabil* sein können. Diese Argumentation überzeugt insofern nicht, als pathologische Zustände nicht von der Evolution aussortiert werden, wenn sei keine negativen Auswirkungen auf den Reproduktionserfolg haben. Schwerer wiegt das Argument, dass evolutionärer Druck nach dem klassischen Evolutionsmodell auf Individuen und nicht auf Kollektive wirkt, da nur Individuen um Reproduktionschancen konkurrieren. (Stichwort: *Gruppenselektion* [gibt es eigentlich nicht]). Zumindest in späteren Veröffentlichungen argumentiert Aron damit, dass Hochsensible von ihrer Sensibilität außergewöhnlich profitieren könnten, wenn sie eine glückliche (ich möchte sagen: gelungene) Kindheit erlebten; wäre *Hochsensibilität* eine Pathologie, sei das nicht möglich.

Die Frage, inwieweit es sich bei *Hochsensibilität* um eine Pathologie handelt, wird verkompliziert durch den Umstand, dass HSP, die ihren Lebensstil an ihre besondere neurologische Konstitution anpassen, im gewissen Sinne gesünder leben als ihre nicht-HSP-Zeitgenossen. Beispielsweise weist ein Viertel der Jugendlichen Gehörschäden auf, die auf zu intensiven Musikkonsum zurückzuführen sind. HSP werden im Zweifel nicht zu dieser Gruppe gehören. Ein weiteres Beispiel für Pathologien, die sich möglicherweise durch eine an *Hochsensibilität* angepasste Lebensweise vermeiden lassen, wäre *Mobbing*, das pro Jahr, konservativen Schätzungen zufolge, Kosten in Höhe von 15 Mrd. Euro verursacht.

Insofern ließe sich sagen, dass wenn Hochsensibilität tatsächlich eine Pathologie ist, sie zumindest eine *nützliche* Pathologie sein kann. (Interessant: Hoch*begabung* wird auch als „die schönste Form der Behinderung“ bezeichnet.)

Freilich hat man als HSP in der Regel wohl eher nicht das Gefühl, krank zu sein. Mag diese *Introspektion* nicht als verlässliche Basis für eine entsprechende Beurteilung der Frage dienen, so bleibt doch festzuhalten, dass fehlende Kompatibilität zu den Anforderungen unserer modernen Zeit, was die Toleranz gegenüber sensorischem Input angeht, an sich insofern in gewissen Grenzen durchaus „normal“ ist, als das genetische Erbe des Menschen nicht auf die heutige Zivilisation zugeschnitten ist. Folgerichtig ist eine große Zahl von Mechanismen, die einst das Überleben sicherten, heute potenzielle Quelle für Kummer, weshalb ein Stück weit jeder Mensch damit zu kämpfen hat, mit nicht umweltgerechten Anlagen ausgestattet zu sein. Allerdings: Einem teilweise durchaus üblichen „Jammern“ an unseren Zeiten möchte ich mich insofern nicht anschließen, als die moderne Gesellschaft die mit Abstand humanste ist, die es je gegeben hat. Noch nie war das humanitäre Bewusstsein so stark ausgeprägt wie heutzutage, mag diese Aussage auch kontraintuitiv sein. Trotzdem bleiben Anpassungserfordernisse, denen m. E. nur durch Reflexion bezüglich der stammesgeschichtlichen Ursachen der Funktionsweise unserer Psyche entsprochen werden kann. Seit 100 bis 150 Jahren ist es völlig selbstverständlich, Erkenntnisse der Humanmedizin bezüglich physischer Erkrankungen in das Alltagsverhalten umzusetzen (man denke nur an das Hygieneverhalten); dies müsste m. E. auch in Bezug auf psychische Pathologien geschehen (Stichwort: *Psychohygiene*), schließlich haben etwa 40% aller Erwachsenen mindestens einmal in ihrem Leben an einer (i. d. R. weder diagnostizierten noch behandelten) psychischen Störung gelitten.

Vor einiger Zeit stieß der IFHS auf Hinweise, dass HSP ein höheres Risiko aufweisen, unter der sog. *Ängstlichen vermeidenden Persönlichkeitsstörung ICD-10 F60.6* zu leiden. Sie entsteht anscheinend, wenn eine empfindsame Grundpersönlichkeit (!) in Kindheit bzw. Jugend auf ungünstige Umweltbedingungen (Verhalten von Eltern, *Peers*) trifft, und ist gekennzeichnet durch sehr negative Schemata der Selbstwahrnehmung, die namentlich in Intimbeziehungen zu Schwierigkeiten führen können. Betroffene halten sich für „wertlos“ und glauben, den Mitmenschen bzw. Partnern „nichts bieten“ zu können, was die gesamte kommunikative Interaktion mit der Umwelt verzerrt.

- - - - -

Erscheinen Berichte über *Hochsensibilität* im Internet, so liest man gelegentlich in von Privatpersonen verfassten Kommentaren Äußerungen der Art, Hochsensibilität sei *in Wirklichkeit* dies oder jenes. Daneben wird die Frage diskutiert, was das Verhältnis zwischen der AD(H)S und *Hochsensibilität* sei. Zu einzelnen Alternativerklärungen für „Symptomatik“ und zur skizzierten Frage wird im Zusammenhang mit **Folie 16 – Eine alte Krankheit?** Stellung genommen.

Zur Abgrenzung zur ***Soziophobie*** ist zunächst zu sagen, dass die Symptomatik einer Reizüberflutung wohl keinen phobischen Charakter hat, auch wenn zugegebenermaßen die Symptome einer Phobie nicht zwingend als solche erkennbar sind bzw. wirken. Daneben besteht bei *Hochsensiblen* die höhere Reizempfindlichkeit, die ja Hauptmerkmal der *Hochsensibilität* ist, unabhängig von Gruppensituationen. Ich merke beispielsweise, dass mir das Autoradio leicht auf die Nerven gehen kann, auch wenn niemand sonst im Auto sitzt. Ferner sind zwar 70 % der Hochsensiblen introvertiert, trotzdem gibt es aber Beispiele von HSP, die auf Gruppensituationen als solche definitiv nicht phobisch reagieren. So führe ich seit Jahren ohne Probleme universitäre Lehrveranstaltungen durch; hierzu zählen insbesondere auch Vorlesungsvertretungen mit bis zu 450 Studierenden im Hörsaal. In der Vortragssituation würde ich ein Auditorium fragen, ob es der Auffassung sei, dass ich in diesem Moment unter ***Soziophobie*** leide.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-(Hypo-/Hyperaktivitäts-)Störung **AD(H)S** ist im Zusammenhang mit *Hochsensibilität* ein Thema, weil anscheinend namentlich manche hochsensible Schulkinder in Situationen der Reizüberflutung eine Symptomatik aufweisen, die an die AD(H)S erinnert. Die AD(H)S gilt als klar definierte Pathologie, kann mithin im Prinzip von entsprechend qualifizierten Medizinern eindeutig diagnostiziert werden, was eigentlich ausschließen müsste, dass eine bestimmte Symptomatik nur durch *Hochsensibilität* hervorgerufen wird. Faustregel zur Abgrenzung zwischen der AD(H)S und *Hochsensibilität* ist, dass alle Symptome, die an die AD(H)S erinnern, komplett verschwinden müssten, sofern der/die Betroffene(r) einem Reizumfeld ausgesetzt ist, das den eigenen Maßstäben dafür, was angenehm ist, eher entspricht.

Zur Abgrenzung zwischen *Hochsensibilität* und **Persönlichkeitsstörungen**, die beschrieben werden (können) als pathologische kognitive Schemata der Selbstwahrnehmung,kann kaum etwas generalisiert gesagt werden. Ein Ansatzpunkt wäre vielleicht, darauf hinzuweisen, dass sich Persönlichkeitsstörungen häufig in besonderen Verhaltensformen in der Interaktion mit anderen manifestieren, und dass besondere Reizempfindlichkeit auch auftritt, wenn niemand sonst „da ist“ (das schon erwähnte Autoradio mag als Beispiel dienen). Behauptet wurde, *Hochsensibilität* sei in Wirklichkeit **Narzissmus**. Erklären ließe sich die Assoziation mit dem Gedanken, dass Hochsensible glauben, für sie würden *besondere Maßstäbe* gelten – ein typisches Narzissmussymptom. Hiergegen ließe sich vorbringen, dass diese besonderen Maßstäbe des Narzissten Konsequenz seiner *Großartigkeit* sind. Die besonderen Maßstäbe des Hochsensiblen sind demgegenüber Quelle der Irritation, des Kummers; sie werden eher als Behinderung wahrgenommen. Daneben treten Narzissten manipulativ auf, etwa um für sie unangenehme Aufgaben auf andere abzuwälzen. Hochsensible wären vermutlich eher so harmoniesüchtig, dass sie unangenehme Aufgaben übernehmen, um „negative Energien“ bei Mitmenschen zu vermeiden.

Nicht zu den Pathologien, sondern zu den Trugschlüssen oder Denkfehlern (*fallacy*) gehört der *Barnum-Effekt*, der auch als ***personal validation fallacy*** bezeichnet wird. Menschen neigen dazu, allgemein gehaltene Beschreibungen als solche wahrzunehmen, die speziell auf sie zutreffen, quasi für sie erstellt wurden. Diesen Effekt machen sich bspw. Autoren von Horoskopen zunutze.

Behauptet wurde, Hochsensible seien Opfer einer *personal validation fallacy*: Beschreibungen von *Hochsensibilität* seien so allgemein gehalten, dass einzelne (leichtgläubige) Menschen „darauf hereinfallen“. Es erscheint aber schwer vorstellbar, dass die *personal validation fallacy* den *Gebrigsketteneffekt* erklären kann: dass ein jahre- und jahrzehntelanges Gefühl der Andersartigkeit durch allgemein und vage gehaltene Beschreibungen beseitigt werden kann. Die Erleichterung, die sich nach Kontakt mit dem Terminus *Hochsensibilität* bei manchen einstellt, ist Indiz für massiven „Druck“ in der Zeit vorher; die *personal validation fallacy* kann keinen „Druck“ beseitigen, der nicht vorher bestand.

Abschließend ist zu sagen, dass selbstverständlich höhere Sensibilität – in diesem Zusammenhang sollte man aber besser von „Reizempfindlichkeit“ sprechen – ein Symptom für Pathologien sein kann. Ein Beispiel, das mir aus Kontakt mit einer Betroffenen bekannt ist, wären schlechte Zahnfüllungen, die Reizungen des Nervensystems hervorrufen. Prominent ist aber auch Reizempfindlichkeit als Symptom von *Schizophrenie*. Treten allerdings keine weiteren Symptome dieser Erkrankung auf, namentlich psychotischer Art, wird es wohl doch keine sein.

**E. Erste Folgerungen Folie 17 – (Erste) Folgerungen)**

Die mit dem *Gebirgsketteneffekt* häufig verbundene Euphorie hält etwa zwei Monate an. Mit der Erkenntnis, hochsensibel zu sein, ist freilich eine Grundlage dafür gelegt, langfristig die Qualität des eigenen Lebens zu steigern. Es geht hier u. a. um das – z. T. halb- bzw. unbewusste – Entwickeln von Strategien, wie man, wenn es denn unvermeidbar ist, mit Situationen starker sensorischer Belastung (besser) umgehen kann.

* Insbesondere erscheint mir wichtig, insofern zu einer grundsätzlichen Entspanntheit zu kommen, als man es bewusst vermeidet, sich durch die wahrgenommene besondere Empfindlichkeit *ihrerseits* aufregen zu lassen. Denn die Irritation darüber, dass man selbst (und andere anscheinend nicht) durch einen Reiz irritiert wird/werden, verstärkt ihrerseits die „Gesamtgereiztheit“ des Systems. In der Kybernetik/Systemtheorie würde man von einer „*Feedbackschleife“* sprechen.
* Bei unvermeidbarer längerer Exposition gegenüber Lärm habe ich die totale Passivität als situationsspezifische *Coping-Strategie* entwickelt: Nicht an Gesprächen teilnehmen, nichts Anspruchsvolles tun, sondern den Lärm schlicht widerstandslos durch sich „durchfließen“ lassen. Gute Erfahrungen habe ich auch damit gemacht, (nur) ein Ohr mit Hilfe eines Ohrstöpsels „dicht zu machen“: Dies reduziert das Gesamtniveau von das Nervensystem „treffenden“ Reizen bereits so erheblich, dass das andere Ohr „offen“ bleiben und etwa für Konversationen genutzt werden kann.

Eine langfristige Aufgabe oder auch ein langfristiger Prozess ist das sog. *Refraiming*, also das Einbetten der eigenen Lebensgeschichte in den neuen Bezugsrahmen, den das Konstrukt der *Hochsensibilität* liefert. Im Laufe der Jahre kommen immer wieder Erinnerungen „hoch“ an Erlebnisse, die plötzlich erklärt werden können: *Ich reagierte damals so, weil ich hochsensibel bin*. Gibt es noch unbearbeitete Anlässe für Kummer aus der Vergangenheit, bietet sich hier die Möglichkeit an, mit den Geschehnissen „seinen Frieden zu schließen“.

- - - - -

Gesamtgesellschaftlich betrachtet kann es sehr fruchtbar sein, wenn HSP ihr spezifisches Potenzial besser zur Geltung bringen können. In der **Arbeitswelt** (**Folie 18 – Hochsensible in der Arbeitswelt**) mag so manche HSP sehr kreativ oder auch gewissenhaft sein – letzteres eine positive Auswirkung der häufig als störend empfundenen Neigung zum Perfektionismus. Im Betrieb mag die HSP Frühindikator für Disharmonien bzw. ein gestörtes Klima sein. Plastisch gesagt: Fühlt sich die HSP nicht wohl, *läuft etwas schief*, was sich unmerklich negativ auf die Produktivität auswirken kann.

**Hintergrund:** Die psychische Konstitution der Arbeitnehmer in einem Unternehmen könnte allgemein in Zukunft insofern von besonderer Bedeutung ein, als es in der postindustriellen Dienstleistungsgesellschaft, die in besonderem Maße auf den Produktionsfaktor Arbeit angewiesen ist, entscheidender Wettbewerbsvorteil sein kann, eine auch psychisch und insbesondere psychosomatisch gesunde Belegschaft zu haben. Manche Wirtschaftswissenschaftler vermuten gar, Gesundheitstechnologie könne die neue *Basisinnovation* des 21. Jahrhunderts sein. Der Begriff der *Basisinnovation* geht zurück auf den österreichischen Ökonomen *Joseph Schumpeter*, der meinte, 40 bis 60 Jahre andauernde Aufschwünge der Weltwirtschaft – unabhängig von zwischenzeitlich auftretenden kleineren Rezessionen – könnten sich durch die Einführung neuer Technologien erklären lassen, die die Produktivität in Produktionsprozessen steigerten, und deren Etablierung besagte Wachstumsphase definiere. Zu diesen Basisinnovationen gehöre etwa die Dampfmaschine. Die entsprechenden Zyklen nennt *Schumpeter* nach ihrem Entdecker *Kondratjew-Zyklen*.

Im Focus der Wahrnehmung sind aber – man möchte sagen: naturgemäß – die Schwierigkeiten, mit denen sich Hochsensible in der Arbeitswelt konfrontiert sehen können. „Schulbeispiel“ für eine Arbeitsumgebung, die für HSP potenziell sehr unangenehm sein kann, ist das Großraumbüro mit einer großen Zahl von Reizen, die permanent verarbeitet „werden wollen“. Es gibt auch Anhaltspunkte dafür, dass Hochsensible als vermeintlich Schwächere bzw. potenzielle Außenseiter eher Opfer von *Mobbing* werden. (Diese „Anhaltspunkte“ sind Erzählungen von Betroffenen, von denen wir zugegebenermaßen nicht wissen, wie repräsentativ sie sind.)

Auf der Folie sind die Begriffe „Leistungsdruck“ und „Burnout“ mit Fragezeichen versehen. Die Klage über angeblich (zu) starken Leistungsdruck in der modernen Arbeitswelt hört man häufiger; ich persönlich kann sie allerdings nur begrenzt nachvollziehen, da ich eher glaube, dass Schwierigkeiten, mit einem Leistungsdruck zurechtzukommen, Folge nicht angepasster Arbeitsbedingungen sind. Anders gesagt: Wenn die Arbeitsbedingungen „stimmen“, dürften HSP potenziell leistungsfähiger sein als „Normalos“.

Hintergrund dieser Vermutung ist z. B. die Überlegung bzw. Erfahrung, dass Hochsensible hochtrainiert darin sind, widrige Umstände zu ertragen, da ein großer Teil ihres Alltags potenziell den Charakter einer „Zumutung“ (Klages) hat. Ich selbst habe in Einzelfällen die Erfahrung einer im Vergleich zu Kollegen höheren „Zähigkeit“ bzw. „Ausdauer“ gemacht; dies kann sich nicht nur durch höhere Intelligenz erklären.

Das Fragezeichen hinter dem Begriff „*Burnout*“ erklärt sich ähnlich. Es gibt anekdotenhafte Berichte aus *Burnout*-Kliniken, dass eine große Zahl der Patienten hochsensibel sein soll. Auch das dürfte aber eher an nicht auf *Hochsensibilität* angepassten Arbeitsbedingungen beruhen denn Konsequenz einer dem hochsensiblen Arbeitnehmer inhärenten „Schwäche“ sein.

Ein wenig verknüpft mit dieser Wahrnehmung einer Neigung der Hochsensiblen zum *Burnout* ist die Beobachtung, dass Hochsensible in Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit dazu neigen sollen, die *Sinnfrage* zu stellen. Eine Tätigkeit müsse etwa erkennbar einen positiven sozialen Nutzen entfalten; insofern gebe es nicht nur einen „Job“. Die Arbeit müsse auch hohen moralischen Standards genügen. Bevorzugte Arbeitsfelder lägen im zwischenmenschlichen Bereich mit beratender Rolle. Hier steht unter anderem deshalb ein Fragezeichen, weil manche HSP wohl eher mit wenigen Sozialkontakten leben möchten, da diese potenziell stressig sein können. Hier wissen wir aber sehr wenig.

Als Ausweg namentlich aus dem Problem, im abhängigen Beschäftigungsverhältnis nicht genug Phasen der Ruhe und des Rückzugs zu finden, wird die **Selbständigkeit** als Form relativ selbstbestimmten Arbeitens propagiert.

Besondere Prominenz in der „Szene“ hat ferner das Thema **Intimbeziehungen**, **Folie 19 – Intimbeziehungen und Hochsensible Kinder**. Probleme ergeben sich bei dem Aufbau einer intimen Beziehung, aber auch während der Partnerschaft.

Es ist freilich unklar, ob sich Schwierigkeiten bei dem Versuch der **Initiierung einer Beziehung** – die auf der Folie genannte „Gehemmtheit“ – wirklich der Hochsensibilität „anzulasten“, oder ob nicht etwa unerkannte Psychopathologien am Werk sind, etwa oben erwähnte *Ängstliche vermeidende Persönlichkeitsstörung*. Festgehalten werden kann allerdings wohl, dass viele HSP, warum auch immer, häufig sehr vorsichtig agieren, was zum Teil dazu führt, dass sie mit dem anscheinend hohen Tempo, das heutzutage in Phasen der Anbahnung von Beziehungen herrscht, nicht so recht mitkommen. Ich zitiere in diesem Zusammenhang zur Verdeutlichung des Problems gern aus dem Roman „Der Stechlin“ von Theodor Fontane, in dem ein junger Adeliger regelmäßig eine Familie besucht, um offensichtlich einer der beiden Töchter des Hauses den Hof zu machen. Das Problem ist nur, dass man nicht weiß, welcher von beiden. Die Situation klärt sich schließlich in folgendem Textauszug:

*Stechlin ging. Armgard gab ihm das Geleit bis auf den Korridor. Es war eine Verlegenheit zwischen beiden, und Woldemar fühlte, daß er etwas sagen müsse. »Welch liebenswürdige Schwester Sie haben.«*

*Armgard errötete. »Sie werden mich eifersüchtig machen.«*

*»Wirklich, Comtesse?«*

*»Vielleicht... Gute Nacht.«*

*Eine halbe Stunde später saß Melusine neben dem Bett der Schwester, und beide plauderten noch. Aber Armgard war einsilbig, und Melusine bemerkte wohl, daß die Schwester etwas auf dem Herzen habe.*

*»Was hast du, Armgard? Du bist so zerstreut, so wie abwesend.«*

*»Ich weiß es nicht. Aber ich glaube fast...«*

*»Nun was?«*

*»Ich glaube fast, ich bin verlobt.«*

Entscheidend ist hier die Subtilität der Kommunikation, die anscheinend heute, in Zeiten mangelnder Dezenz, so nicht praktiziert, daher auch nicht verstanden wird. Wie gesagt: Zur Zeit ist unklar, ob sich entsprechende Schwierigkeiten wirklich durch HS erklären lassen oder vielmehr andere Ursachen haben.

Dieses Problem scheint schwerpunktmäßig Männer zu betreffen, ist aber auch Frauen nicht ganz unbekannt. In Bezug auf Männer ist regelmäßig zu hören, dass nach gesellschaftlicher Rollenerwartung er der „Dominante“ sein muss, sowohl, was den Beginn einer Beziehung – er muss die Initiative zeigen –, wie auch, was deren Gestaltung betrifft. „Klare Ansagen“ und offensives „Angraben“ dürften häufig dem hochsensiblen Mann jedoch nicht unbedingt liegen, der eher nach Konsens und Harmonie strebt und ein „Belästigen“ vermeiden möchte.

In einer **bestehenden Beziehung** zwischen einer/m hochsensiblen und einer/m nichthochsensiblen PartnerIn kann es zu Konflikten aufgrund der unterschiedlichen Reizempfindlichkeiten kommen. Ist die eine eher Freund einer ruhigeren Lebensweise, mag selbige für die/en andere(n) PartnerIn zu eintönig sein.

Ein prominentes Thema sind auch die Schwierigkeiten hochsensibler **Kinder**, die in diesem Vortrag erst recht nur angedeutet werden können; es gibt hier umfangreiche Literatur. Pädagogen haben sich darauf spezialisiert, namentlich bei – z. T. massiven – Schulschwierigkeiten hochsensibler Kinder zu intervenieren. Ein Beispiel für eine Lösungsstrategie für die Probleme hochsensibler Säuglinge ist die Gestaltung des Kinderbettchens: Aron berichtet, sie habe Decken zeltartig über das Bettchen gelegt, so dass der Eindruck eines geschlossenen Raumes, eines Zeltes, letztlich eines Schutzraumes entstanden sei.

**Folie 20 – Therpeutische Interventionen und HS und Hochbegabung**

In unschöner Regelmäßigkeit erreichen den IFHS Anfragen von Hochsensiblen, die – z. T. verzweifelt – auf der Suche nach Vertretern von Heilberufen sind, die mit Hochsensibilität etwas anfangen können. Das ist beispielsweise mit Blick darauf wichtig, dass insbesondere bei Hochsensiblen konkrete Symptomatik psychosomatische Ursachen haben kann, was aber erstmal erkannt werden muss: Das Symptombild kann sich verfälschen. Im Rahmen der Behandlung tatsächlich bestehender Erkrankungen ist von einer Überempfindlichkeit gegen Medikation berichtet worden; hier kann die Weigerung namentlich der Ärzte, hierauf sachgerecht zu reagieren, potenziell schlimme Folgen haben.

Einzelne Vertreter von Heilberufen vertreten die Auffassung, Hochsensible bedürften spezieller Psychotherapieformen. Hier hat sich aber noch keine Diskussion entwickelt geschweige denn eine Meinung herausgebildet.

Als Reaktion darauf, dass ein besonderes Bedürfnis nach Vertretern von Heilberufen besteht, die mit dem Begriff der *Hochsensibilität* etwas anfangen können, baut der IFHS ein Netzwerk von entsprechenden Therapeuten auf (banaler gesagt: stellt eine Liste zusammen). Die Bereitschaft der Ärzteschaft und der Psychotherapeuten, auf dieser Liste zu erscheinen, hält sich zur Zeit aber noch in Grenzen. Dies dürfte damit zu tun haben, dass sich *Hochsensibilität* noch nicht in den Standardlehrwerken findet.

- - - - -

Das Verhältnis zwischen *Hochsensibilität* und **Hochbegabung** ist ebenfalls ein häufiger diskutiertes Thema. Schon mathematisch gesehen, wenn die Zahlen denn stimmen, können beide Gruppen nicht deckungsgleich sein, da nur etwas mehr als 2 % der Menschen als hochbegabt, demgegenüber aber 15 – 20 % als hochsensibel gelten. Ich selbst bin Mitglied des Hochbegabtenvereins *Mensa in Deutschland e.V.* (*MinD*), in dem sich eine Untergruppe (*Special Interest Group* – *SIG*) von Hochsensiblen gebildet hat. In dieser Gruppe ist anscheinend die von mir geteilte Wahrnehmung weit verbreitet, dass keine besondere Korrelation zwischen Hochbegabung und *Hochsensibilität* besteht, dass also der Anteil der Hochsensiblen unter den Hochbegabten dem Anteil der Hochsensiblen an der Gesamtbevölkerung entspricht.

Einzelne Stellungnahmen in der Literatur über Hochbegabte – hier ist namentlich die Frankfurter Psychologin Andrea Brackmann zu nennen – lassen darauf schließen, dass die Autorinnen den Eindruck haben, dass alle Hochbegabten hochsensibel sind. Diese Wahrnehmung ist wahrscheinlich ein *Artefakt* (Kunstprodukt) der therapeutischen Situation: Es sind die hochsensiblen Hochbegabten, die vermehrt Hilfe von Psychotherapeuten in Anspruch nehmen, so dass der geschilderte Eindruck entstehen kann.

**F. Vereinsgeschichte**

Erfahrungsgemäß reicht das bisherige Material für einen Vortrag von 45 Minuten Dauer aus. Wenn mehr Bedarf besteht, kann noch kurz über die Geschichte des IFHS berichtet werden.

Der IFHS wurde im Jahre 2007 gegründet mit dem Ziel, den Begriff der *Hochsensibilität* allgemein bekannt zu machen, da wir Kenntnis des Begriffs durch Betroffene für existenziell hielten (Stichwort: *Gebirgsketteneffekt*). Der Verein sieht seine Hauptaufgabe in der Öffentlichkeitsarbeit, Informationssammlung und Wissenschaftsvernetzung zum Thema *Hochsensibilität*, wobei die Nähe zu den Denkstrukturen und Methoden der akademischen Disziplinen Absicht ist, erstens um eine möglichst hohe Seriosität der Arbeit sicherzustellen, und zweitens aus der Vermutung heraus, das Multiplikatoren gesellschaftlicher kommunikativer Prozesse im Zweifel ähnlich denken werden.

In inhaltlicher Hinsicht sind wir hauptsächlich dabei, Erkenntnisse namentlich der akademischen Psychologie auf ihre Tauglichkeit hin zu überprüfen, inwieweit sie zur Verbesserung der Lebensqualität von HSP einen Beitrag leisten können.

Älter als der IFHS ist der österreichische Schwesterverein *Zart besaitet* mit Sitz in Wien; Vorsitzender ist *Georg Parlow*, der auch Autor des wichtigsten originär deutschsprachigen Buches zum Thema Hochsensibilität ist. Im Internet scheinen viele Hochsensible in Foren aktiv zu sein, allerdings gibt es hier keine inhaltliche Kontrolle bzw. redaktionelle Betreuung der Einträge bzw. *Posts*.

Weitere Informationen bzw. Literaturhinweise sind auf der Webseite des IFHS verfügbar: www.hochsensibel.org ; für Nachfragen stehe ich zur Verfügung unter E-Mail: info@hochsensibel.org.

November 2015

Dr. Michael Jack

- *Präsident IFHS* -