

**THEOLOGISCHE HOCHSCHULE FRIEDENSAU**

**FACHBEREICH CHRISTLICHES SOZIALWESEN**

## **Hochsensibilität -**

Der schmale Grat zwischen  
Krankheit und Fähigkeit

### **Bachelorthese**

Zur Erlangung des akademischen Grades  
Bachelor of Arts (B.A.)

vorgelegt

von

**Tabea Tews**

Friedensau, August 2010

Erstgutachter: Schwabe, Wolfgang, Dipl.-Psych.

Zweitgutachter: Bochmann, Andreas, M. Div., M.A., Ph. D. (USA)

|  |    |
|--|----|
| Einleitung   | 3  |
| 1 Hintergründe   | 5  |
| 1.1 Definition (Hoch)sensibilität                                    | 5  |
| 1.2 Entwicklung und Stand der Forschung                              | 6  |
| 1.2.1 Aron   | 6  |
| 1.2.2 Pawlow und Jung  | 7  |
| 1.2.3 Eysenck und Gray   | 8  |
| 1.2.4 Kagan  | 8  |
| 1.3 Dimensionen der Sensibilität                                     | 10 |
| 2 Zwei Seiten der Hochsensibilität                                   | 12 |
| 2.1 Wenn Sensibilität zur Krankheit wird                             | 13 |
| 2.1.1 Die Schwelle zwischen Gesundheit und Krankheit                 | 14 |
| 2.1.2 Entwicklung sensibler Krankheitsmuster                         | 15 |
| 2.1.2.1 Hochsensibilität und Neurotizismus                           | 16 |
| 2.1.2.2 Hochsensibilität und Kindheit                                | 16 |
| 2.1.2.3 Hochsensibilität und AD(H)S                                  | 19 |
| 2.1.2.4 Weitere Auffälligkeiten                                      | 22 |
| 2.2 Hochsensibilität als Fähigkeit                                   | 23 |
| 2.2.1 Intuition und Empathie   | 24 |
| 2.2.2 Kreativität  | 26 |
| 2.2.3 Kindheit   | 26 |
| 2.2.4 Introvertiertheit  | 28 |
| 2.2.5 Hochsensibilität und Hochbegabung                              | 30 |
| 2.2.6 Hochsensibilität und Spiritualität                             | 31 |
| 3. Seelsorgerliche Maßnahmen und therapeutische Möglichkeiten        | 32 |
| 3.1 Wege zum Umgang mit Hochsensibilität                             | 33 |
| 3.1.1 Selbsterkenntnis   | 34 |
| 3.1.2 Neubewertung   | 37 |
| 3.1.3 Heilung  | 38 |
| 3.1.4 Hilfe  | 39 |
| 3.2 Therapie und Hochsensibilität                                    | 39 |
| 3.2.1 Kognitiv- behavioristische Therapie                            | 40 |
| 3.2.2 Interpersonale Therapie  | 40 |
| 3.2.3 Physische Therapie   | 40 |
| 3.2.4 Spirituelle Ansätze  | 41 |
| 3.3 Therapie nach Klages   | 42 |
| 3.3.1 Psychopharmakologie  | 42 |
| 3.3.2 Psychotherapie   | 43 |
| 3.3.3 Bibliothherapie  | 44 |
| 3.4 Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS) | 45 |
| 4 Resumée  | 46 |
| 5 Literaturverzeichnis   | 49 |

## **Abstract**

Hochsensible Menschen, die etwa 15- 20% der Menschheit ausmachen, nehmen aufgrund neurologischer Eigenschaften äußere und innere Reize intensiver wahr. Dies kann sich sowohl negativ als auch positiv auswirken. Negative Faktoren wie Überstimulation, sowie eine schwierige Kindheit im Zusammenhang mit Hochsensibilität können psychische Erkrankungen begünstigen. Positiv sind die empathischen, intuitiven und kreativen Fähigkeiten, die oft mit der Hochsensibilität einhergehen. Nach der Auseinandersetzung mit der Thematik Hochsensibilität berichten Betroffene oft von einer großen Erleichterung, da sie ihre gefühlte Andersartigkeit nun verstehen und annehmen können. Die Selbsterkenntnis und Neubewertung der persönlichen Geschichte vor dem Hintergrund der Hochsensibilität hilft im Umgang mit der eigenen Sensibilität. Sowohl beratende, sozialpädagogische als auch therapeutische Hilfen können bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Hochsensibilität hilfreich sein.

Highly Sensitive Persons, who comprise about 15 – 20% of the population, tend to be more sensitive to outer and inner stimuli due to a biological difference in their nervous system. This can have negative as well as positive effects. Negative factors like over- stimulation as well as a difficult childhood in combination with sensory processing sensitivity can favor mental illnesses. Positive factors can be empathic, intuitive and creative abilities, which often come along with sensory processing sensitivity. After getting in touch with the topic sensory processing sensitivity people who are affected often report a great relief, because now they can understand and also accept their perceived differences. Self-awareness and reassessment of the personal history against the background of sensory processing sensitivity can help in dealing with their own sensitivity. Counseling, social work as well as therapeutic support can be helpful in facing up to own sensory processing sensitivity.

## Einleitung

Immer mehr Reize strömen auf uns Menschen ein. Überall sieht man Bilder, Plakate, Autos, Lichter, wir nehmen verschiedenste Gerüche wahr, aus jedem Geschäft ist eine andere Musik zu hören, Autos hupen, Züge auf den Gleisen quietschen, Ansagen durch Lautsprecher ertönen und vieles mehr. Nun sind wir diesen Reizen oft tagtäglich ausgesetzt. Die Mehrheit der Menschen kann gut damit umgehen, aber es gibt auch eine kleine Zahl, die all diese Reize stärker wahrnehmen und empfinden und es dadurch leicht zu einer Reizüberflutung kommen kann. Diese Menschen sind verglichen mit der Gesamtbevölkerung durchschnittlich höher sensibel und haben eine andere Art Reize, Empfindungen, Wahrnehmungen und Stimmungen aufzunehmen und auch zu verarbeiten. In diesem Zusammenhang spricht man von Hypersensibilität oder Hochsensibilität einer Person. Dabei kommt den Vorsilben „Hyper“, „Hoch“ oder auch „Über“ eine rein beschreibende Funktion zu im Sinne von mehr als die meisten Menschen, nicht aber eine wertende Bedeutung. Durchleuchtet man die Literatur zum Thema Hochsensibilität fällt auf, dass sie auf der einen Seite pathologisiert, also als Krankheit bzw. als Persönlichkeitsstruktur, die für Krankheit anfälliger ist eingeordnet wird und auf der anderen Seite eine Bezeichnung als besondere Fähigkeit erhält. In der vorliegenden Arbeit soll nun herausgearbeitet werden, an welchen Stellen Hochsensibilität von Betroffenen als etwas „Krankmachendes“ und inwiefern es als eine besondere Fähigkeit erlebt wird. Dabei soll es um die angeborene Hochsensibilität gehen, nicht etwa um überdurchschnittliche Sensibilität die defizitär z.B. durch die Qualität der Kindheit, Traumata oder Schicksalsschlägen entsteht.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, dieses wenig publizierte Thema aufzugreifen und sowohl die Pathologisierung als auch positiv nutzbare Aspekte von Hochsensibilität herauszufiltern. An welcher Stelle wird Hochsensibilität zur Krankheit, wo wird sie als störend und einengend empfunden? Und an welchen Stellen ermöglicht sie Fähigkeiten und Horizonte, die durchschnittlich sensiblen Menschen verwehrt bleiben? Der Literatur (Aron 2007, Parlow 2003, Pfeifer 2004, Klages 1978 etc.) ist zu entnehmen, dass hochsensible Menschen oft unglücklich sind, sich nicht verstanden fühlen und sich oftmals selbst nicht verstehen. Es erscheint demnach wichtig, dass sie ihre eigene Sensibilität erkennen, annehmen und damit leben lernen und somit der Umgang mit sich selbst leichter wird. Gibt es

Therapieformen für Hochsensible? Wie kann man mit Hochsensibilität im Alltag umgehen? Wie kann Hochsensibilität produktiv genutzt werden? Wie kann der Blick weg gewendet werden von den negativen Faktoren hin zu den gewinnbringenden und positiven Faktoren?

Auch für den Bereich der Sozialpädagogik erscheint es wichtig über Hochsensibilität bescheid zu wissen. So ist es ebenfalls Aufgabe von Sozialpädagogen z.B. im klinischen Bereich oder auch im Sozialpsychiatrischen Dienst, Menschen zu beraten und zu begleiten. Und zwar im speziellen Menschen, die Hilfe bedürfen, sei es weil sie überfordert sind, weil sie psychische Probleme haben oder mit anderen Problematiken zu ringen haben. Wenn nun gemäß Aron (2007, S. 9) 15- 20% der Bevölkerung hochsensibel sind, so ist es unverkennbar, dass man auch als Sozialpädagoge immer wieder auf Menschen mit dieser Eigenart treffen wird. Da Betroffene von großer Erleichterung sprechen, nachdem sie entdeckten, dass ihre „Andersartigkeit“ nicht bedeutet, dass sie krank seien, sondern hochsensibel, erscheint es wichtig mehr über dieses Thema zu informieren. Mittlerweile gibt es in vielen Städten innerhalb Deutschlands und der Schweiz, Gruppen von Hochsensiblen, wo Betroffene sich austauschen und Unterstützung erleben können.

Die vorliegende These soll aufmerksam machen für positive und negative Seiten der Hochsensibilität und ein besseres Verstehen im Umgang mit eigener Hochsensibilität und im Umgang mit anderen Betroffenen ermöglichen. Dabei wird neben der wissenschaftlichen Betrachtung im ersten Teil auch ein zweiter Teil zum Umgang mit Hochsensibilität und möglichen Therapieformen mit einbezogen.

# 1 Hintergründe

## 1.1 Definition (Hoch)sensibilität

Bevor eine Annäherung an das Thema Hochsensibilität stattfindet ist allgemein zu klären, was Sensibilität bzw. Hochsensibilität ist. Der Urheber des Begriffs bzw. des Konzepts ist die amerikanische Psychologin Elaine Aron. Sie verwendet den Terminus „Highly Sensitive Person“ und legt diesem Phänomen als wesentliches Kennzeichen eine Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse („Sensory-processing sensitivity“) zugrunde (Aron 1997, S. 345). Die Bezeichnungen im Deutschen für dieses Phänomen sind sehr uneinheitlich. So wird in verschiedenen Zusammenhängen nicht nur der Begriff der „Hochsensibilität“ genutzt, sondern auch Synonyme wie z.B. (übersteigerte) Sensibilität, Sensitivität, Hypersensibilität, Reizoffenheit, Feinfühligkeit, soziale Sensibilität und zart besaitet. All diese Begriffe sprechen von dem selben Phänomen, nämlich von einer „[...] vergleichsweise offenere(n) und subtilere(n) Wahrnehmung, sowie [von einer] intensivere(n) zentralnervöse(n) Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen“ (Trappman-Korr 2008, S. 3 f.). In der vorliegenden Arbeit wird einheitlich der Begriff Hochsensibilität bzw. HSP (Hochsensible Person) nach Aron verwendet.

Brockhaus (1973, S. 136) beschreibt Sensibilität als „...die Fähigkeit, auf Reize nicht nur zu reagieren (Irritabilität), sondern diese auf dem Wege über sensible Nerven und Sinneszentren der Großhirnrinde zu empfinden und wahrzunehmen“. Die Eigenart der Sensibilität „ist in einer Hinsicht eine Schwäche, ein Mangel an selbstverständlicher Vitalkraft-, deswegen ist er als persönlicher Mensch keineswegs werthaltig. Sie kann in einer andern Hinsicht auch ein Vorzug sein, denn sie ist oft verfeinertes Empfinden, rascheres Aufnehmen, stärkeres Ergriffensein, vielleicht oft auch Untergrund für Produktivität...“. Dieses Zitat von Schweingruber (1945, S. 36 f.) deutet die Komplexität von Sensibilität an. Auch heute geht man davon aus, dass es sensiblere und weniger sensible Menschen gibt. Das Erregungsniveau des Nervensystems ist individuell unterschiedlich. HSP sind gegenüber Reizen sehr empfänglich, sie nehmen Reize stärker wahr und sind somit auch schneller einer Reizüberflutung bzw. -überstimulation ausgesetzt. Sie haben eine andere Art Reize, Empfindungen, Wahrnehmungen und Stimmungen aufzunehmen und auch zu verarbeiten (Parlow 2003, S. 24 ff.).

## **1.2 Entwicklung und Stand der Forschung**

Der spärlichen Literatur zum Thema Hochsensibilität ist zu entnehmen, dass betroffene Menschen häufig unter ihrer Mentalität leiden und sich aus dieser für sie selbst belastenden Eigenart oft verschiedene, ausgefallene Fluchtformen suchen. Wie zu zeigen ist haben schon Iwan Pawlow, Carl Gustav Jung, Jerome Kagan und andere Forschungen zum Thema Sensibilität, Reizwahrnehmung- und -verarbeitung durchgeführt, aber es kam zu keiner konkreten Schlussfolgerung (Parlow 2003, S. 50).

### **1.2.1 Aron**

Bekannt wurde das Phänomen der Hochsensibilität erst in den 1990er Jahren. Die US-Psychologin *Elaine Aron* prägte den Begriff der Hochsensibilität und stellte fest, dass es sich dabei nicht um eine subjektive Befindlichkeit handelt, sondern um eine nachweisbare Veranlagung. Aus ihren veröffentlichten Studien geht hervor, dass etwa 15-20 % der Bevölkerung, also jeder fünfte bis sechste Mensch überdurchschnittlich sensibel ist (Aron 2007, S. 9). In Deutschland wären das nach dem Bevölkerungsstand von 2007 im statistischen Mittel bis zu 16 Millionen Menschen (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung 2009). Ob diese Zahlen zutreffen ist schwer zu sagen, da es bisher nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema gibt. Aufgrund der Forschungen von Aron und der Behauptung, dass in dem Sinne ein Viertel der Gesamtbevölkerung hochsensibel sei und eine wichtige Funktion in der Gesamtheit der Spezies Mensch einnimmt, hat das Thema auch bei anderen Forschern und Wissenschaftlern Interesse geweckt und es werden zunehmend Untersuchungen zu diesem Phänomen durchgeführt. So erscheint es wichtig, die Funktion der HSP zu entdecken, da sich viele von ihnen in der Gesellschaft doch eher unerwünscht fühlen und ihre Fähigkeit nicht zu nutzen wissen. Heutzutage wird nicht nach Feinfühligkeit gefragt, sondern nach Schnelligkeit, Flexibilität, Belastbarkeit etc..

Studien von Aron zeigen, dass das Phänomen der Hochsensibilität nicht an eine bestimmte Rasse gebunden ist, sondern sich auf die gesamte Spezies bezieht. Aber nicht nur das, selbst bei höheren Säugetieren werden Unterschiede in der Sensibilität beobachtet. Noch gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen

und somit auch keinen Prozentsatz der hochsensiblen Tiere, Tierärzte schätzen diesen jedoch auf etwa 20 Prozent (Parlow 2003, S. 58).

Aron & Aron (1997, S. 345) gingen von zwei Grundannahmen aus:

- 1) bei ein und dem selben Reiz ist das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich, aufgrund von Erregungs- und Hemmungsprozessen
- 2) es scheint zwei gegensätzliche Überlebensstrategien im Hinblick auf neue Reize zu geben: eine aktive Erforschung bzw. Erkundung und eine stille Wachsamkeit, die tendenziell zum Rückzug führt.

### **1.2.2 Pawlow und Jung**

Auch der russische Physiologe *Ivan Petrowitsch Pawlow* beschäftigte sich mit der Empfindsamkeit von Tieren und Menschen. Pawlow entdeckte bei seinen Untersuchungen zur Klassischen Konditionierung, dass Hunde sich unterscheiden, was den „allgemeinen Erregungszustand“ und die „Labilität des Nervensystems“ betrifft (Kuhl 2010, S.129). Ursache von unterschiedlicher Sensibilität liegt demnach in einem anders veranlagten Nervensystem. Dieser Unterschied bildete sich auch bei einem Experiment an Menschen heraus, bei dem die Versuchspersonen einer hohen Beschallung ausgesetzt wurden bis bei ihnen eine so genannte „transmarginale Hemmung“ ausgelöst wurde, „eine Schutzfunktion des Organismus, die den Körper vor Überstimulation bewahrt“ (Aron 2007, S. 31). 15- 20% erreichten die „transmarginale Hemmung“ deutlich schneller bzw. früher, als die restlichen Versuchspersonen. Pawlows Folgerung ist, dass dies auf die Unterschiedlichkeit des Nervensystems der Versuchspersonen zurückzuführen ist (Parlow 2003, S. 53). Diese Vermutung wurde auch durch *Carl Gustav Jung* aufgegriffen und weitergeführt. Er unterschied dabei zwischen zwei Typen, dem Introvertierten (auf ihre subjektive Welt ausgerichtet) und den Extrovertierten (auf die objektive Welt ausgerichtet), die sich unter anderem aufgrund von Differenzen in Erregungs- und Hemmungsprozessen, als Reaktion auf ein und den selben Reiz, unterscheiden (Jung & Jung 1997, S.27 ff.).

### **1.2.3 Eysenck und Gray**

Eysenck führte diese Theorie weiter und nahm bei seinen Untersuchungen zu psychobiologischen Ursachen, die Begriffe von Pawlow von der „Erregbarkeit“ und der „Labilität des Nervensystems“ hinzu. Nach Eysenck haben Extravertierte ein „relativ niedriges Erregungsniveau“ bzw. bei ihnen überwiegen die Hemmungsprozesse. Sie reagieren impulsiv, aktiv und sind offen gegenüber der Umwelt, währenddessen Introvertierte (bei denen die Erregungsprozesse überwiegen) aktive Unternehmungen, Witze, soziale Kontakte und andere Aktivitäten vermeiden, um nicht noch stärker übererregt zu werden (Kuhl 2010, S. 130). Als dritte Kategorie neben Introversion und Extraversion führt er den Neurotizismus an. Bei dieser Kategorie handelt es sich um die „Schnelligkeit des Wechsels der Gemütsbewegungen“, damit soll auf die emotionale Labilität bzw. (das andere Extrem) der Stabilität hingewiesen werden. Emotional labile Menschen zeigen schon bei niedriger Intensität von Reizen eine Reaktion (Amelang & Bartussek 2001, S. 309). Introvertierte können zwar konzentriert arbeiten und lernen oft sehr schnell, sie fühlen sich aber schon bei dem kleinsten Reiz abgelenkt bzw. gestört. Aufgrund dieser Reizoffenheit können auch HSP schon an kleinen Aufgaben scheitern, weil sie durch die Ablenkung nicht arbeiten können (Aron 1997, S. 347).

Gray unterschied in seiner Theorie nicht mehr wie Eysenck zwischen Extraversion und Neurotizismus, sondern er bezeichnete die beiden „Basisdimensionen der Persönlichkeit“ als Impulsivität (Behavioral Activation System: BAS) und Ängstlichkeit (Behavioral Inhibition System: BIS). Wobei BAS zur Annäherung im Verhalten und BIS zum Stopp bzw. zu Verhaltenshemmung führt (Asendorpf 2004, S. 175).

### **1.2.4 Kagan**

Auch bei den Untersuchungen von Kagan sind Indizien in Bezug auf hochsensible Menschen zu finden. Er unterschied gehemmte von ungehemmten Kindern. Kagan tätigte Videoaufzeichnungen von vier Monate alten Säuglingen, während er sie verschiedenen, sowohl fremden als auch vertrauten Reizen aussetzte. Das gehemmte Kind reagiert auf neue Personen und Situation zurückhaltend, vorsichtig, beunruhigt und sucht Trost bei den Eltern oder versteckt sich.

Währenddessen sich das ungehemmte Kind an Neuem erfreut, seine Neugierde auslebt und spontan lächelt oder lacht. „Die Videobänder wurden dann nach dem Maß an Reaktivität bewertet, [...]. Etwa 20 % der Säuglinge wurden als hoch reaktiv bezeichnet, was durch Wölben des Rückens, intensives Schreien und einen unglücklichen Gesichtsausdruck als Reaktion auf neue Reize charakterisiert wurde“ (Pervin et al. 2005, S. 377 ff.). Die Kinder waren überreizt und beruhigten sich erst nach dem Aussetzen des übererregenden Reizes. Etwa 40% der Gruppe der Säuglinge reagierten ruhig und gelassen, während die übrigen 40% gemischte Reaktionen aufwiesen. Kagan führte weitere Tests an den selben Säuglingen durch im Alter von 14 und 21 Monaten bis hin zum achten Lebensjahr. Diese Untersuchungen ergaben, dass sich die hoch reaktiven Säuglinge tatsächlich zu gehemmten Kindern entwickelten. Auch hier sind Parallelen zu dem Phänomen der Hochsensibilität zu erkennen. Besonders auffällig ist der Anteil der hoch reaktiven Säuglinge von 20%, im Vergleich zu Pawlows Experiment in dem 15-20% die „transmarginale Hemmung“ deutlich früher erreichten als die anderen Versuchspersonen und Arons Vermutung, dass 15- 20% der Menschheit hochsensibel sind.

Diese verschiedenen Ansätze zeigen, dass versucht wird ein Phänomen bzw. ein Charaktermerkmal zu beschreiben, was Aron letztendlich als „sensory processing sensitivity“, im Deutschen „Hochsensibilität“ bezeichnet. Aron & Aron entwickelten eine psychometrische Skala („Highly Sensitive Person Scale (HSPS)“), die 27 Fragen beinhaltet, um Hochsensibilität messbar zu machen. Sie weisen dem Konstrukt der „Hochsensibilität“ eine eindimensionale Struktur zu. Smolewska et al. (2006, S. 1276) finden drei sich bedingende Faktoren: ästhetische Sensibilität, niedrige Reizschwelle und Erregbarkeit. Eysencks Persönlichkeitstest (Eysencks-Persönlichkeits-Inventar = EPI) beruht auf 57 Fragen, die ähnlich wie bei der HSPS mit JA oder NEIN zu beantworten sind. In diesem Selbstbeurteilungsverfahren sind Ähnlichkeiten zu der HSPS zu finden, jedoch ist der EPI ausführlicher und mehrdimensional aufgebaut (Asendorpf 2004, S. 142). Hochsensibilität weist Ähnlichkeit mit den Konstrukten BIS (Behavioral Inhibition System) und BAS (Behavioral Activation System) nach Gray, Introversion (Eysenck) und Gehemmtheit (Kagan) auf, ist aber nicht identisch damit (Liss et al. 2005, S. 1430).

### 1.3 Dimensionen der Sensibilität

Wie bereits erwähnt, wurde von verschiedenen Wissenschaftlern die Vermutung aufgestellt, dass 15-20% der Gesamtbevölkerung hochsensibel sind.

Auf welche Bereiche sich die Hochsensibilität dabei bezieht ist sehr unterschiedlich, praktisch kann sie sich auf alle Sinneseindrücke beziehen z.B. auf visuelle, auditive, olfaktorische (Geruch), gustatorische (Geschmack), taktile Reize und auch Reize nichtsensorischer Art. HSP äußern sich immer wieder eindringlich über Empfindlichkeiten gegenüber den sinnlichen Außenreizen, wobei sie sich meist nicht nur auf einen speziellen Bereich bzw. ein Sinnesorgan beziehen, sondern von einer generell hohen Sensibilität gegenüber Reizen sprechen. Jedoch kommt es auch dazu, dass ein Sinnesorgan besonders reizbar ist im Vergleich zu den anderen (Klages 1978, S. 18 ff.).

#### ➤ Olfaktorische Reize

Die Empfindlichkeit des Geruchssinns ist bei Sensiblen stark ausgeprägt. Er stellt eine enge Verbindung von Empfindung, Affektivität und Erinnerung dar. Gerüche können für HSP überwältigend sein, oftmals im negativen Sinne ausgedrückt in Missempfindungen. Sie haben eine ausgeprägte Wahrnehmung von Fremd- und Eigengerüchen und verfügen über eine auffallend gute Vorstellungskraft von Gerüchen.

#### Fallbeispiel:

*„Der Geruch von Gras, der andere vielleicht im Sommer beim Grasschnitt erfreut, ist für mich so unerträglich, daß ich dann auf irgendeine Insel fahre, wo es wenig Gras gibt. Ich möchte betonen, daß ich also keinen Heuschnupfen o.ä. habe, sondern der Geruch von Gras einfach und des gemähten Grasses mich fast betriebsunfähig macht.“ (Klages 1978, S. 27 f.).*

#### ➤ Gustatorische Reize

Auch beim Schmecken und Abschmecken weisen HSP eine erhöhte Empfindsamkeit auf. Dies kann jede Geschmacksrichtung betreffen: süß, sauer, salzig, bitter etc.

#### Fallbeispiel:

*„Den süßen, fast bitteren Geschmack von Honig vertrage ich nicht. Er lähmt geradezu meine Zunge und ich empfinde diesen Geschmack so intensiv, dass es mich quält. In der Schule hat man mich schon oft geärgert und unter Marmelade etwas Honig gemischt. Ich habe das sofort gemerkt.“ (Klages 1978, S.29 ff.).*

### ➤ **Auditive Reize**

HSP fühlen sich sehr schnell beeinträchtigt und belästigt durch auditive Reize. Kommt es zu einer ständigen Lärmbelästigung treten schnell Gereiztheit, Unruhe, Nachlassen der Aufmerksamkeit, Verminderung der Leistungsfähigkeit, starker Schreckreflex etc. auf. Neben dieser Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen bzw. Lärm wird auch eine „allgemeine Steigerung des Vorstellungsvermögens hervorgerufen“ (Klages 1978, S. 34). So wird z.B. Musik intensiver auf- und wahrgenommen.

#### Fallbeispiel:

*„Wenn es draußen klingelt, wenn das Telefon geht, wenn der Wecker geht oder ein Messer in der Küche zu Boden fällt, schrecke ich zusammen. Das Geräusch ist grausam laut. Ich bin körperlich gepeinigt [...]“ (Klages 1978, S.33).*

### ➤ **Visuelle Reize**

HSP haben ein starkes Empfinden für Nuancen was z.B. Farben, Bilder, Licht etc. betrifft. Manchmal sind sie tief ergriffen von optischen Reizen wie z.B. Kunstwerken oder Landschaften. Auch die erhöhte Lichtempfindlichkeit ist auffallend. Schnell kommt es auch zu einer Überstimulation durch die Vielfalt visueller Reize (Klages 1978, S. 35 ff.).

#### Fallbeispiel:

*„Bright light makes him feel as if he can't breathe. At night he covers his car mirror with his hands so the light reflects less brightly, and he avoids lit-up places like gas stations or places where neon lights scream at his eyes.“ (Heller 2002, S. 35).*

### ➤ **Taktile Reize**

HSP haben eine stark ausgeprägte Empfindsamkeit gegenüber Druck, Hitze und Kälte, Beschaffenheit (z.B. Textilien) und Schmerz. Berührungen werden sehr intensiv erlebt, so wohl als besonders genussvoll als auch schmerzhaft (z.B. in der Sexualität).

#### Fallbeispiel:

*„Ich könnte nie einen Pelz tragen. Wenn ich über Pelz streiche, dann habe ich ein Ekelgefühl, verbunden mit einem fröstelnden Gefühl. Dasselbe ist der Fall, wenn ich z.B. an einem Samtvorhang entlangstreiche [...]“ (Klages 1978, S. 41).*

Bei HSP tritt vermehrt auch eine Substanzempfindlichkeit z.B. gegenüber Koffein, Nikotin, Alkohol, Medikamenten, Drogen etc. auf. Klages (1978, S.42) spricht außerdem davon, dass es unter Sensiblen einen erhöhten Anteil von Synästhesientendenzen gibt, „d.h. das Hinüberwirken von Sinneseindrücken auf andere nicht gereizte Sinnesorgane, z.B. das regelmäßige Auftreten von Farbempfindungen beim Hören von Tönen und umgekehrt.“

Der Mensch ist ein sehendes, hörendes, riechendes und auch fühlendes Wesen. Es geht aber bei Hochsensibilität nicht nur um die Andersartigkeit der Reizwahrnehmung und- verarbeitung, so vielschichtig wie hochsensible Menschen Reize aufnehmen so tiefgründig und detailliert ist auch ihre Interpretation der Welt und auch ihre Eigeninterpretation. Außerdem besteht oft auch ein verstärktes Wahrnehmen von Stimmungen, Atmosphären, spirituellen Zusammenhängen etc. (Parlow 2003, S. 24 ff.).

## **2 Zwei Seiten der Hochsensibilität**

Durchleuchtet man die aktuelle Literatur zum Thema Hochsensibilität fällt auf, dass es zwei Positionen zu geben scheint. Die eine, die Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal oder Fähigkeit beschreibt, welche man gut nutzen kann, wenn man damit umzugehen weiß. Und die andere Position, die eine enge Verbindung zwischen Hochsensibilität und diversen psychischen Störungen herstellt und aussagt das Hochsensibilität häufig zu Krankheitssymptomen führt. Es scheint, dass Personen die im psychiatrischen Umfeld tätig sind, wie z.B. Klages, Pfeifer etc. zur Pathologisierung der Hochsensibilität neigen. Währenddessen sich Psychologen, Forscher etc. aus der akademisch orientierten Biologie wie z.B. Aron, Parlow etc. mehr beschreibend, als pathologisierend zur Thematik äußern. Da Hochsensibilität nicht als ein Krankheitsbild erfasst ist, Betroffene aber dennoch häufig unter ihrer Eigenart leiden, kommt es immer wieder zu einer Diskrepanz in der Wahrnehmung des Phänomens.

Hochsensible Menschen selbst berichten, dass ihre Eigenart beides beinhaltet, sowohl Freude als auch Leid. Hochsensibel zu sein hat sowohl Vorteile, als auch Nachteile. Im Folgenden ein paar Beispiele dafür, wie Hochsensibilität von Betroffenen erlebt wird.

| <u>Positiv</u>   | <u>Negativ</u>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- „feinfühlig</li> <li>- intensives Empfinden</li> <li>- [liest (und spürt) zwischen den Zeilen]</li> <li>- tiefes Wahrnehmen und Erleben</li> <li>- angesprochen von der Schönheit in Natur, Kunst, Musik, Dichtung, Film und Beziehungen</li> <li>- nicht unberührt vom Leid anderer Menschen</li> <li>- sensitiv für das „Übernatürliche“ (Pfeifer 2005, S. 4)</li> <li>- „höchst gewissenhaft [...]“</li> <li>- besonders gut bei Aufgaben, die Umsicht, Sorgfalt, Schnelligkeit und das Aufspüren von feinen Unterschieden erfordern,</li> <li>- fähig, Wahrgenommenes auf einer tieferen Ebene des so genannten semantischen Gedächtnisses zu verarbeiten (Aron 2007, S. 35)</li> <li>- ausgeprägte Intuition</li> <li>- gute Fähigkeit zum Zuhören</li> <li>- übers Denken nachdenken</li> <li>- großes Harmoniebedürfnis (Parlow 2003, S. 5)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- „überempfindlich</li> <li>- verletzlich/ vulnerabel</li> <li>- liest (und spürt) zwischen den Zeilen</li> <li>- denkt zuviel nach</li> <li>- introvertiert und schüchtern</li> <li>- ängstlich</li> <li>- nicht belastbar/ keine Reserven</li> <li>- schnell an meinen Grenzen</li> <li>- mir kommt alles zu nah</li> <li>- ich kann mich nicht wehren</li> <li>- oft von Eindrücken so überwältigt, dass ich nichts mehr sagen kann</li> <li>- ich lese zuviel in jedes Verhalten des Gegenübers hinein und verarbeite es negativ</li> <li>- Neigung zur Überreaktion</li> <li>- Rasch gereizt, verstimmt</li> <li>- Körperlich rasch erschöpft</li> <li>- Gefühle schlagen mir rasch auf den Magen“ (Pfeifer 2005, S. 4).</li> <li>- Durch Launen und Gefühlsäußerungen anderer sehr beeinflussbar (Aron 2007, S. 35)</li> </ul> |

Dies sind Aussagen von Betroffenen die aber nicht auf jeden HSP zutreffen. Die Hochsensibilität kann sehr verschiedene Ausprägungen haben und wird von Betroffenen unterschiedlich empfunden.

## **2.1 Wenn Sensibilität zur Krankheit wird**

„Sensibilität ist zwar keine Krankheit, aber sie erhöht die Empfindlichkeit und kann zu Ängsten und Depressionen führen, die das Leben massiv einschränken. [...] Sensibilität [...] ist eine Anlage, die Ihr Leben prägt“ (Pfeifer 2004, S. 7 ff.).

Gemäß Pfeifer (2004, S. 99 ff.) gibt es drei Kennzeichen die andeuten, dass die übermäßige Sensibilität zur Krankheit geworden ist. Drei sehr wichtige Bereiche, die notwendig zur Lebensbewältigung sind, sind vermindert: die Genussfähigkeit, die Beziehungsfähigkeit und die Leistungs- oder Arbeitsfähigkeit. Kommt es zu einer dauerhaften Verminderung in diesen drei Bereichen fühlen sich Betroffene deutlich beeinträchtigt und zunehmend lebensunfähig. Dabei sind keine

medizinischen Ursachen zu finden. Pfeifer spricht im selben Zusammenhang von einer psychischen Störung, die sich in „sensiblen Symptomen“, wie z.B. in chronischer Müdigkeit, diffusen Schmerzen, Stimmungsschwankungen, Hemmungen, Angst oder Konflikthaftigkeit äußert.

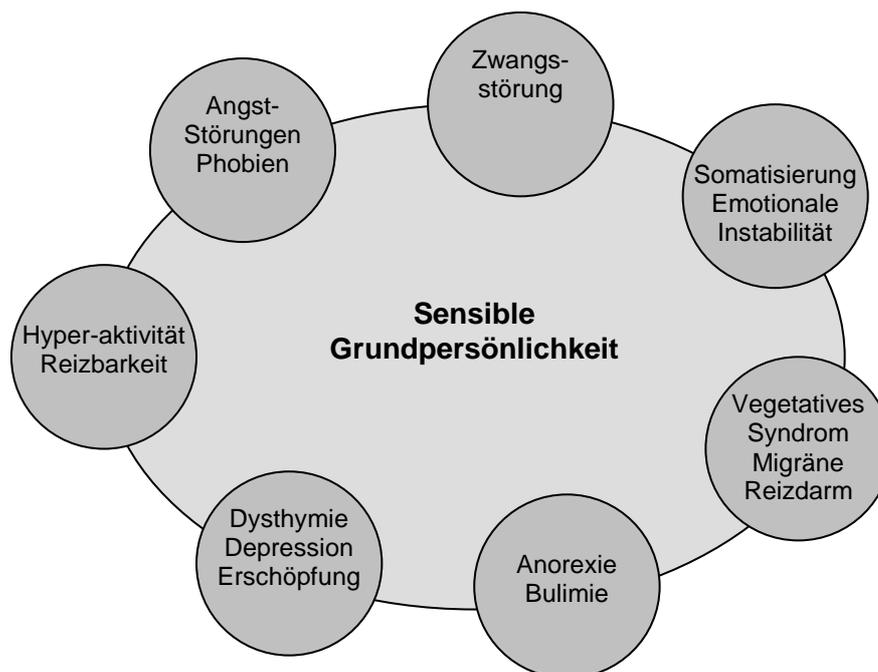
### **2.1.1 Die Schwelle zwischen Gesundheit und Krankheit**

Bei jedem HSP ist die Belastungsgrenze an einem anderen Punkt, je nach Belastbarkeit und Stress. Jeder Mensch hat eine begrenzte Aufnahmekapazität, deshalb gibt es z.B. nach Vorlesungen eine Pause, damit Wahrgenommenes verarbeitet werden kann und sich die Nerven wieder erholen können. Es kann also immer nur eine bestimmte Menge an Information aufgenommen werden bis die individuelle Belastungsgrenze erreicht ist. „Ein Mangel an neuen Eindrücken (sensorische Deprivation) wird als ebenso aversiv empfunden wie zuviel Neues, das zu einer informatorischen Überlastung wird und Ängstlichkeit produziert“ (Fischer & Wiswede 2001, S. 175). In der Psychologie gibt es das Vulnerabilitäts-Stress-Modell, welches Aussagen über die Empfindlichkeit gegenüber Stresssituationen macht und die oben genannte Schwelle zu messen versucht. Vulnerabilität meint Verletzlichkeit. Je höher die Vulnerabilität, desto anfälliger ist die betroffene Person für das Auftreten von Krankheitssymptomen. Die Vulnerabilitätsgrenze kann jedoch durch Medikamente, Reizabschirmung oder Gespräche verschoben werden, sodass die betroffene Person deutlich mehr Stress aushält. Das Vulnerabilitätskonzept ist eine hilfreiche Anleitung für Betroffene wie sie Rückfälle vermeiden können (Pfeifer 2005, S. 5). Wichtig hierbei ist, zu verstehen, dass alle Menschen krank werden, wenn sie dauerhaften Stress oder einer dauerhaften Überreizung ausgeliefert sind. Wie bereits erwähnt verarbeiten HSP aufgrund neurologischer Besonderheiten Informationen anders, in dem Sinne ausführlicher als weniger sensible Menschen. Somit kommen sie deutlich schneller an die Grenze ihrer Belastbarkeit und Aufnahmekapazität. „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 [...] des Lebenspartners oder [...] des Vorgesetzten in eine tiefe Krise gestürzt“ (Jack 2008, S. 2).

Solange eine Person die Forderungen des Alltags bewältigen kann ist die Sensibilität gemäß Pfeifer (2004, S.105) „unterschwellig“. An dieser Stelle ist die Schwelle zur Krankheit nach außen hin noch nicht überschritten, innerlich kann es aber schon ganz anders aussehen. So hat der Betroffene womöglich Angstzustände, den Belastungen und dem Stress nicht standhalten zu können, Angst, trotz innerer Traurigkeit sich in Begegnungen nicht mehr stark und fröhlich geben zu können. Wenn Betroffene diesen oder einen ähnlichen Zustand der inneren Anspannung erleben leiden sie erheblich, auch wenn es nach außen hin noch nicht sichtbar ist. „Oft ist es eine belastende Erfahrung oder das Zusammentreffen verschiedener Ereignisse, die eine Krise auslösen. Für die sensible Person wird alles zu viel, und sie entwickelt schließlich Krankheitssymptome“ (Pfeifer 2004, S. 106).

### 2.1.2 Entwicklung sensibler Krankheitsmuster

Es gibt verschiedene Studien aus dem letzten Jahrzehnt die besagen, dass Hochsensibilität mit negativen klinischen Ergebnissen korreliert. Es werden Verbindungen von Hochsensibilität zu Sozialer Phobie, Neurotizismus, Ängsten und Depressionen, gefühlten Stress und geringerer psychischer Gesundheit aufgezeigt (Ahadi & Basharpour 2010, S. 570). Pfeifer stellt ein Kaleidoskop möglicher Krankheiten, an denen sensible Menschen leiden wie folgt dar.



Dieses Schema (Pfeifer 2004, S.113) stellt Krankheiten dar, die durch eine sensible Grundpersönlichkeit begünstigt werden. Das heißt nicht, dass alle HSP früher oder später Krankheitssymptome entwickeln.

### **2.1.2.1 Hochsensibilität und Neurotizismus**

Oftmals wird HSP nachgesagt, dass sie übermäßig emotional und neurotisch seien. Neurotizismus ist ein Persönlichkeitsmerkmal, welches auf den Psychologen Eysenck zurückzuführen ist. Mit „neurotisch“ bzw. „Neurotizismus“ ist in diesem Zusammenhang nicht die nervlich bedingte rein funktionelle Erkrankung „Neurose“ gemeint, sondern Menschen die einen hohen Neurotizismuswert haben und mit emotional labil, ängstlich, nervös, empfindlich, reizbar und ähnlichen Adjektiven beschrieben werden. Aron hat in sieben Studien Hochsensibilität und ihre Beziehung zu Introvertiertheit und Neurotizismus untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass Hochsensibilität sowohl mit sozialer Introvertiertheit als auch mit Neurotizismus, Schamgefühlen und gehemmten Verhaltensweisen korreliert, jedoch nur, wenn der Betroffene eine schwierige Kindheit durchlebt hat. Nur eine Minderheit der HSP scheint also aufgrund einer schwierigen Kindheit, tatsächlich übermäßig emotional und neurotisch zu sein, der Großteil der HS- Probanden aber nicht. Die Studien verdeutlichten außerdem, dass Hochsensibilität nicht bloß eine Kombination aus sozialer Introvertiertheit und negativer Emotionalität ist (Aron 1997, S. 350 ff.).

Andere Studien wie z.B. von Hoffmann & Bitran (2007), Liss et. al. (2005) und Benham (2006) sehen eine sehr starke Korrelation von Hochsensibilität gegenüber sozialen Angst- Störungen, Vermeidungsverhalten und Depressionen. Laut dem ICD 10 (1999, S.155) treten Angst und depressive Störungen häufig gemeinsam auf. Auch hier argumentiert Aron, dass Hochsensibilität nur zu Krankheitssymptomen führt, wenn der Betroffene in einer ungünstigen bzw. armen Familienumwelt aufgewachsen ist.

### **2.1.2.2 Hochsensibilität und Kindheit**

*„Sensible Menschen leiden in besonderem Maße an ihrer Kindheit. Ihre Erinnerungen spiegeln etwas von dem Drama wider, das ihr Erwachsenenleben so nachhaltig prägt. Es ist ein Drama von Sehnsucht und Trauma, von tiefem Vertrauen und herber Enttäuschung. Es ist ein Drama im Spannungsfeld des Wunsches nach Geborgenheit und dem Streben nach Selbstständigkeit; im Spannungsfeld von tiefem Verlangen*

*nach Liebe und Anerkennung und der schmerzlichen Erfahrung, dass auch die nächsten Menschen, nämlich die Eltern, letztlich diese Bedürfnisse nie ganz erfüllen können“ (Pfeifer 2004, S. 63).*

Gemäß Aron (1997, S. 363) gibt es zwei Typen von HSP. Eine kleinere Gruppe, die eine schwierige Kindheit erlebt haben und eine größere Gruppe die eine glückliche Kindheit beschreiben. Beide haben ein ähnliches Temperament, die Auswirkung dieses Temperaments auf den Rest des Lebens hängt jedoch von Umwelteinflüssen ab. „Today we know that about 50 percent of personality is caused by innate temperament differences such as high sensitivity. The other 50 percent is caused by experiences or the “environment“ (Aron 2002, S.12). Dazu gehört besonders die familiäre Situation in der Kindheit. Bei der Gruppe mit einer schwierigen Kindheit war die Introvertiertheit und Emotionalität stärker ausgeprägt, als bei der anderen Gruppe. Einleuchtend ist, dass Menschen die ihre Umwelt sensibler wahrnehmen und aufnehmen, stärker auf schlechte Elternschaft reagieren und auch Konflikte und Probleme der Eltern stärker wahrnehmen. Sie spüren die Spannung, wollen ihren Eltern helfen und sie schonen, bringen Opfer und denken mit für die Eltern und vergessen darüber ihre eigenen Bedürfnisse. Aufgrund der gründlicheren Verarbeitung von Eindrücken kann lang andauernder Stress dazu führen, dass wesentlich mehr unbewältigt und unbearbeitet ins Unterbewusstsein verschoben werden muss. Hochsensible Kinder bekommen schnell den Eindruck, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist, weil sie z.B. den Lärm im Klassenzimmer oder auf den Pausenhof nur schwer ertragen können oder weil sie Scherze wörtlich nehmen oder die Gruppenregeln beim Spielen nicht durchschauen, weil sie nach einem tieferen Sinn suchen. Dieses Gefühl der Andersartigkeit verbunden mit schlechter Elternschaft bzw. wenig Annahme und Aufmerksamkeit durch die Eltern kann zu Schüchternheit führen, diese wiederum zur Isolation und die Isolation zu Depressionen und Angstzuständen. „Viele, wenn auch nicht alle HSP, zweifeln nicht an ihrem grundlegenden Wert, sondern an ihrer Kompatibilität mit dem Rest der Menschheit“ (Parlow 2003, S. 15). Weitere Studien von Aron weisen darauf hin, dass HSP die eine schlechte Kindheit hatten im Vergleich zu Nicht- HSP die auch eine schlechte Kindheit hatten eher eine stärker ausgeprägte Schüchternheit und negative Emotionalität entwickeln (Aron & Aron, Davies 2005, S. 185 ff.). Liss et al. (2005, S. 1435 ff.) griffen die Ergebnisse von Aron & Aron auf und untersuchten Hochsensibilität in Bezug auf den

elterlichen Erziehungsstil (Überbehütung und Vernachlässigung), Angst und Depressionen.

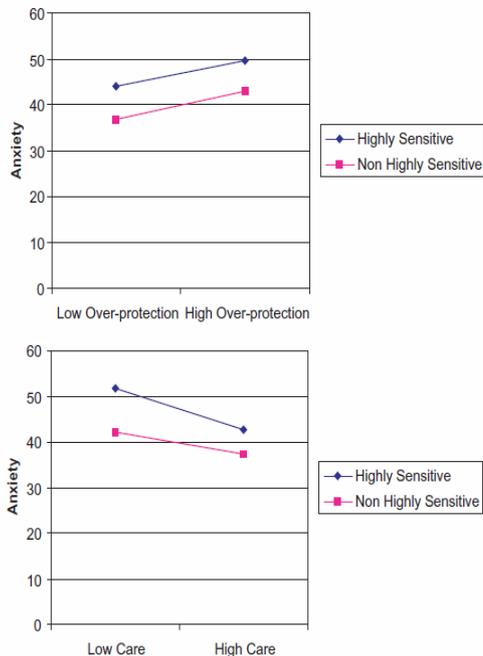


Fig. 1. Interaction of parental bonding, sensory processing sensitivity and anxiety.

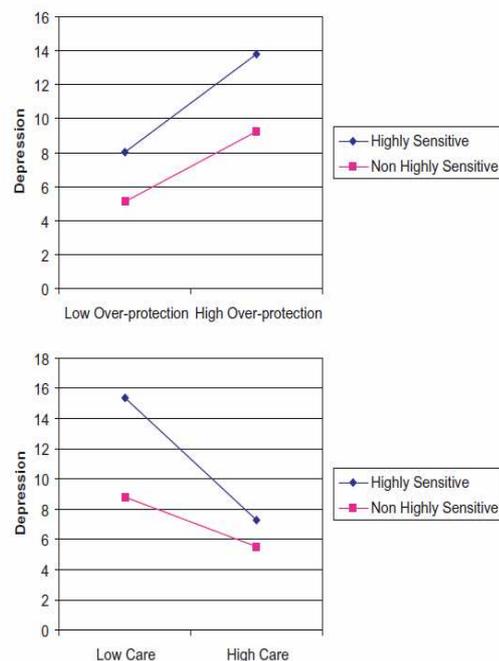


Fig. 2. Interaction of parental bonding, sensory processing sensitivity and depression.

Im linken Schema zeigen sie, dass wenig Zuwendung („Low Care“), starke Überbehütung („High Over- protection“) und Hochsensibilität („being highly sensitive“) stark mit Angstzuständen korrelieren. Das rechte Schema besagt, dass wenig Zuwendung („Low Care“) bei HSP, mit unverhältnismäßig hohen Levels von Depressionen korreliert. Zur Erklärung der verschiedenen Variablen:

*„High care scores reflect parents who are affectionate, warm and empathic. Low care scores reflect parents who are cold and rejecting. High scores on over-protection reflect parents who are intrusive, controlling and tend to baby their children. Low scores on over- protection reflect parents who are detached and promote freedom and independence“ (Liss et al. 2005, S. 1432).*

HSP die wenig Zuwendung von den Eltern bzw. Bezugspersonen empfangen haben, erkranken häufiger an Depressionen als Nicht- HSP, die auch wenig Zuwendung bekommen haben. Bei den Versuchspersonen, die ein gutes Maß an Zuwendung erhalten haben („High Care“) wurde kein signifikanter Unterschied zwischen HSP und Nicht- HSP in Bezug auf die Erkrankung an Depressionen festgestellt. Die Schemata bestätigen außerdem die früheren Aussagen

dahingehend, dass bei HSP generell eine stärkere Affinität in Bezug auf Ängste und Depressionen besteht als bei Nicht- HSP.

Die Anzahl wissenschaftlicher Studien zum Thema Hochsensibilität in Verbindung mit Krankheitssymptomen, die überwiegend auf der Arbeit von Aron & Aron (1997) aufbauen, ist begrenzt. Es wird weiterhin zum Thema Hochsensibilität geforscht, sodass die in diesem Abschnitt genannten Studien als anfängliche Schritte zu betrachten sind.

### **2.1.2.3 Hochsensibilität und AD(H)S**

Im Gegensatz zum Phänomen Hochsensibilität ist das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) schon seit Jahren Gegenstand wissenschaftlicher Forschungen. Mit ADHS wird die Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung bezeichnet. ADS steht für das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ohne Hyperaktivität. Im ICD-10 wird auch von Hyperkinetischer Störung gesprochen. „Sie sind durch eine Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit (Aufmerksamkeitsstörung, Ablenkbarkeit), der Impulskontrolle (Impulsivität) und der Aktivität (Hyperaktivität) gekennzeichnet“ (Esser & Ballaschk 2008, S. 204). Die genannten Auffälligkeiten treten immer sehr früh in der Entwicklung auf (in den ersten 5 Lebensjahren) und beziehen sich auf mehrere Lebensbereiche: Familie, Kindergarten, Schule oder auch Untersuchungssituation. Man spricht von ADHS wenn die oben genannten Kernsymptome über sechs Monate hinweg auftreten und sie zu einer Fehlanpassung, die dem Entwicklungsstand des Kindes nicht gerecht wird, führen. Das DSM-VI unterscheidet zwischen:

- 1) einem „Mischtypus“, bei dem alle Kernsymptome auftreten (Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität)
- 2) dem vorwiegend „unaufmerksamen Subtypus“ (zeigt wenig Aktivität)
- 3) und dem vorwiegend „hyperaktiv- impulsiven Subtypus“ (Esser & Ballaschk 2008, S. 205).

Betroffene Kinder zeigen schon früh Eigenschaften wie „Unausgeglichenheit, Ess- und Schlafprobleme sowie ein erhöhtes Psychophysiologisches Aktivitätsniveau“. Weitere Merkmale sind „starke emotionale Schwankungen, gereizte Grundstimmung, mangelndes adaptives Verhalten sowie reduziertes Durchhaltevermögen in Spielsituationen“ (Barkley 1998; Döpfner et. al. ebd. in

Trappmann- Korr 2010, S. 89). Barkley (1997, S. 65) stellte fest, dass ADHS/ ADS Betroffene die Schule früher abbrechen, seltener einen Abschluss erreichen, weniger soziale Kontakte haben, häufig unter Angststörungen und Depressionen leiden und aggressiv sind.

Zu dem „hyperaktiven- impulsiven Typus“ gibt es zahlreiche Untersuchungen, während dem „unaufmerksamen Subtypus“, auch als ADS bezeichnet, nicht so viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Für die vorliegende Arbeit ist jedoch genau dieser Typus interessant. Bei ADS handelt es sich im weitesten Sinne „nicht um ein Defizit der Aufmerksamkeit, sondern um eine vermehrte Aktivierung der Aufmerksamkeit“. Betroffene richten ihre Aufmerksamkeit auf zahlreiche innere und äußere Reize, Gedanken und Empfindungen. Somit kann an dieser Stelle eher von einer „mangelnden Steuerung oder Fähigkeit zur selektiven Aufmerksamkeit“ gesprochen werden (Trappmann- Korr 2010, S. 92). Es liegt ähnlich wie bei HSP eine Reizoffenheit vor, die zu Ablenkbarkeit, Neugierde und Reizbarkeit bzw. Überreizung führen kann. Verschiedene Studien besagen, dass es bei der Diagnose leicht zu Fehleinschätzungen kommen kann, da Symptome von AD(H)S sich auch mit Symptomen von Hochbegabung und auch Hochsensibilität decken. So schreibt z.B. Webb et al. (2005, S. 37):

*“Perhaps as many as half of gifted children with the diagnoses of ADD/ADHD do not have the significant impairments due to required by the DSM-IV-TR to make an ADD/ ADHD diagnosis. Although they do show some problematic behaviors in some settings, these behaviors can be better explained by their giftedness and its implications. In short, they are simply incorrectly diagnosed as ADD or ADHD”.*

Auf die Korrelation zwischen Hochbegabung und Hochsensibilität wird in einem späteren Abschnitt tiefer eingegangen.

Trappmann-Korr (2010, S. 95) vermutet, dass es ein „echtes“ und ein „unechtes“ AD(H)S gibt. Um dies zu erläutern unterscheidet sie zunächst grundlegend zwischen dem analytischen Wahrnehmungs- und Denkstil, der die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten sucht und dem weniger verbreiteten holistischen Wahrnehmungs- und Denkstil, der auch zum Ziel kommt, aber über verschiedene Umwege. Der analytische Denker ist schnell und effizient, während der holistische Denker oft neue Wege in Gedanken geht und schöpferisch tätig ist. Kommt nun zu dem analytischen Stil Reizoffenheit hinzu kommt es zu Problemen in der Datenverarbeitung. Gehen wir von den „Reaktionspräferenzen“ BAS

(Behavioral Activation System) und BIS (Behavioral Inhibition System) nach Gray aus, so führt Reizoffenheit bei BAS- Typen zu impulsiven und hyperaktiven Verhalten und bei BIS- Typen zu Lethargie und Gedankenversunkenheit. „Beim „Zappelphilipp“ [ADHS] kommt also stärker das Verhaltensaktivierungssystem BAS zum tragen, beim „Träumerchen“ [ADS] eher das Verhaltenshemmsystem“ (Trappmann-Korr 2010, S. 99). Dies sind nach Trappmann-Korr die beiden „echten“ Typen von ADHS und ADS im Fall eines analytischen Wahrnehmungs- und Denkstils. Handelt es sich aber um einen holistischen Wahrnehmungs- und Denkstil spricht sie von „unechtem“ AD(H)S, welches sie als Hochsensibilität beschreibt. Wobei sie wiederum zwischen einem stillen und zurückhaltenden Typus und einem aktiven Typus in Form des so genannten „High Sensation Seeker“ unterscheidet. „Sensation Seeker sind Personen, die stärker nach äußerer oder innerer Stimulation suchen, um ein optimales Aktivierungsniveau zu erreichen oder aufrecht zu erhalten“ (Amelang & Bartussek 1990, S.565). Was sie vermeiden wollen ist Langeweile, deshalb sind sie ständig danach bestrebt neue Reize mit einer bestimmten Qualität zu finden. Gemäß Trappmann-Korr haben viele der HSP einen holistischen Wahrnehmungs- und Denkstil und gehören zum BIS- Typen. Sie bevorzugen ein ruhigeres Leben, ohne ständig neuartigen und aufregenden Situationen ausgesetzt zu sein, wobei geistige Monotonie von ihnen als langweilig und wenig befriedigend erlebt wird.

Zum Thema AD(H)S gaben Eltern von betroffenen Kindern in einer Profilstudie der Charité Berlin in Kooperation mit dem Bundesverband Arbeiterkreis Überaktives Kind, folgende Werte als häufigste Zuschreibung für betroffene Kinder an:

- sensibel (76 %)
- neugierig (68 %)
- ausgeprägter Gerechtigkeitssinn (67 %)
- fantasievoll (64 %) (ADHS Deutschland e.V. 2002).

Wenn man also Hochsensibilität und AD(H)S betrachtet, so findet man einige Gemeinsamkeiten. Gerade deshalb ist es wichtig die ruhige Form des AD(H)S, nämlich das ADS von Hochsensibilität abzugrenzen, damit HSP nicht fälschlicherweise mit der Diagnose ADS versehen werden. Dies ist besonders wichtig in Bezug auf die Behandlung von AD(H)S mit Psychopharmaka. Handelt es sich tatsächlich um ein Kind was AD(H)S hat, so kann eine Behandlung mit Psychopharmaka hilfreich sein. Kommt es jedoch zu einer falschen Diagnose,

sodass ein hochsensibles Kind damit behandelt wird, kann es negative Auswirkungen haben. Das betroffene hochsensible Kind wird den „Stempel“ AD(H)S so schnell nicht mehr loswerden, dabei bedarf es bei ihm einer anderen Zuwendung als bei einem AD(H)S Kind.

#### **2.1.2.4 Weitere Auffälligkeiten**

Hochsensible Menschen haben oft ein schwaches Immunsystem, wodurch sie nicht nur für psychische, sondern auch für physische Probleme stärker anfällig sind als Nicht- HSP. Im Folgenden eine unvollständige Auflistung von Beschwerden, die von HSP selbst geäußert werden, wobei auch hier nur manche HSP von diesen Beschwerden berichten.

##### **➤ Neigung zu Allergien**

Allergien werden als Überreaktionen auf bestimmte oft körperfremde Stoffe bezeichnet. Speziell in den Industrieländern muss der menschliche Organismus zunehmend mit fremden und unnatürlichen Stoffen umgehen. Wird es dem Organismus zu viel beginnt er auf bestimmte Stoffe mit Krankheitserregern zu reagieren. HSP die Reize und Umwelteinflüsse eh intensiver aufnehmen, neigen dazu leichter und häufiger eine Allergie zu bekommen. Außerdem erleben sie allergische Reaktionen oftmals heftiger und sind stärker davon beeinträchtigt als Nicht- HSP (Parlow 2003, S. 75).

##### **➤ Starke Reaktionen auf Medikamente**

Auch auf Medikamente reagieren HSP oftmals stärker, als Nicht- HSP. So brauchen HSP oft eine geringere Dosierung als jene, die routinemäßig verabreicht wird. Die normale Dosierung bedeutet für viele HSP Überdosierung mit dem hohen Risiko das unerwünschte Nebeneffekte auftreten. Viele HSP bevorzugen alternative Heilmethoden wie z.B. Homöopathie, Akupunktur, Heilkräuteranwendungen etc. und machen damit gute Erfahrungen. „Es liegt der Schluss nahe, dass nicht nur das Nervensystem sondern der gesamte Stoffwechsel hochempfindlicher Menschen empfänglicher für äußere Einflüsse ist und daher auch besser auf Mittel reagiert, deren Einfluss so schwach ist, dass sie

von der Schulmedizin bis heute noch nicht anerkannt worden sind“ (Parlow 2003, S. 76).

### ➤ **Neigung zu Stresskrankheiten**

Benham (2006, S.1438) fand durch eine Studie heraus, dass Hochsensibilität mit größer wahrgenommenen Stress und Krankheitssymptomen korreliert. Diese Ergebnisse sind daher zu erklären, dass HSP schneller an ihre Belastungsgrenze stoßen (wie weiter oben mit dem Vulnerabilitäts- Stress- Modell erklärt). Durch die häufige Überstimulation, sei es durch Lärm, Licht, Stimmungen oder andere Reize, empfinden HSP Situationen deutlich schneller als stressvoll oder überfordernd als Nicht- HSP. Der oft als dauerhaft empfundene Stresszustand und damit einhergehender Schlafstörungen und Schlafmangel führt zu einem langfristig erhöhten Cortisolspiegel, der wiederum zu „erhöhter Infektionsanfälligkeit, Essstörungen, Vergesslichkeit, Bluthochdruck, Knochen- und Knorpelabbau sowie anderen körperlichen Symptomen führen kann“ (Parlow 2003, S.77) Eine weitere Vermutung von Benham ist, dass HSP durch ihre Wachsamkeit, physischen Regungen mehr Aufmerksamkeit geben und somit schneller somatische Krankheitssymptome wahrnehmen und entwickeln.

## **2.2 Hochsensibilität als Fähigkeit**

*„Der Zweifel ist der Beginn der Wissenschaft.*

*Wer nichts anzweifelt, prüft nichts.*

*Wer nichts prüft, entdeckt nichts.*

*Wer nichts entdeckt, ist blind und bleibt blind.“*

*(Teilhard de Chardin)*

Im Folgenden Abschnitt, soll die Pathologisierung der Hochsensibilität von Seiten der Wissenschaft angezweifelt werden. Eine Medaille hat immer zwei Seiten, so auch die Hochsensibilität, nur dass es gerade von wissenschaftlicher Seite her nur sehr wenige Stimmen gibt, die darauf hinweisen. Der folgende Abschnitt ist der Versuch sich der Hochsensibilität aus einer anderen Perspektive zu nähern, sodass sie nicht mehr als Defizit, ADS- Syndrom oder auch pathologischer Zustand erscheint. Aron ist eine der ersten Wissenschaftlerinnen, die Schwerpunktmäßig die andere Seite der Medaille betrachtet. Sie beschreibt eine

große Kreativität, Leidenschaft, Erkenntnis und Anteilnahme bei HSP (Aron 2007, S. 27). Sonst gibt es gerade im populärwissenschaftlichen Raum viele Stimmen, die sich entgegen der Pathologisierung durch die Wissenschaft äußern. Es ist zu vermuten, dass noch ein paar Jahre verstreichen werden, bevor sich die Wissenschaft dieser Thematik umfangreich annimmt. Es bedarf also einer wissenschaftlichen Absicherung und Bestätigung, die es derzeit noch nicht gibt.

Fähigkeit soll in diesem Zusammenhang nicht wertend gemeint sein. So kann eine Fähigkeit sowohl als positiv, als auch als negativ erfasst und empfunden werden, dass liegt allein im Ermessen des Betroffenen oder des Betrachters, was gerade auch bei der Thematik Hochbegabung zum tragen kommt.

### **2.2.1 Intuition und Empathie**

Intuition und Empathie scheinen ganz eng verknüpft zu sein mit Hochsensibilität. Eine mögliche Definition von Intuition könnte nach Berne & Hagehülsmann (1999, S. 36) wie folgt lauten: „Intuition ist Wissen, das auf Erfahrung beruht und durch direkten Kontakt mit dem Wahrgenommenen erworben wird, ohne dass der intuitiv Wahrnehmende sich oder anderen genau erklären kann, wie er zu der Schlussfolgerung gekommen ist“. Kurz gesagt weiß also jemand etwas, ohne zu wissen, wie bzw. warum er es weiß. Aufgrund ihrer Fähigkeit Details wahrzunehmen, die andere nicht wahrnehmen können und Informationen unbewusst oder auch halbbewusst aufzunehmen und zu verarbeiten, wird HSP eine ausgeprägte Intuition nachgesagt. Gerade im zwischenmenschlichen Bereich wissen HSP oft intuitiv wie sie richtig vorgehen können, bzw. wie sie am Besten auf das Gegenüber eingehen können (Parlow 2003, S. 32). So spüren HSP auch sehr deutlich, wenn etwas nicht stimmt, sei es in einer Situation oder in einer Person selbst. Sie können somit Gefahrensituationen gut vermeiden und Lügen u.ä. schnell aufdecken. Gardner spricht in diesem Zusammenhang von inter- und intrapersonaler Intelligenz. Interpersonale Intelligenz meint die Fähigkeit Wünsche, Absichten und Motive anderer zu erkennen und zu verstehen und aufgrund dieses Verständnisses mit anderen Personen effektiv zusammen zu arbeiten. Wobei demgegenüber die intrapersonale Intelligenz den Zugang zum eigenen Gefühlsleben meint, „d.h. fähig zu sein, eigene Emotionen wahrzunehmen, zu

unterscheiden, zu benennen und als Hilfsmittel zum Steuern persönlichen Verhaltens zu verstehen“ (Meyer 2003, S. 58). Viele HSP scheinen über diese beiden Fähigkeiten im besonderen Maße zu verfügen. Göckel (2004, S.127) spricht von „Introspektionsfähigkeit (lateinisch: intro = hinein, und spicere = schauen)“ und meint damit „die Fähigkeit sich selbst zu beobachten und dadurch Selbsterkenntnis zu gewinnen“. Gerade im zwischenmenschlichen Bereich profitiert man nicht nur davon sich in andere Menschen einfühlen zu können (Empathie), sondern auch von der Einfühlung in sich selbst. Dazu bedarf es Mut und das Weglassen von Selbstverteidigung und Rechtfertigung. „Die Beobachtungsgabe Hochsensibler und ihr feines Gespür sind die wichtigsten Voraussetzungen für Innenschau, die auch „intrapersonale Intelligenz“ heißt (Göckel 2004, S. 127).

Parlow (2003, S. 36) spricht auch von einer „Zukunfts- Fähigkeit“, damit ist das Vorrausahnen von Zukünftigem oder von Wahrscheinlichkeiten gemeint. HSP schließen an dieser Stelle oft von sich auf andere, wenn es für sie selbst geradezu offensichtlich ist, welche Folgen eine bestimmte Aktion hat. Dieser Rückschluss trifft aber auf weniger sensible Menschen oftmals nicht zu. HSP denken außerdem mehr als andere über Vergangenes und Zukünftiges nach. Dabei wissen sie einfach, „wie die Dinge sein sollten, damit sie ihre Richtigkeit haben, oder wie etwas enden wird“ (Aron 2007, S. 30). Aron spricht in diesem Zusammenhang auch von einem sechsten Sinn. Das erklärt, warum man unter den HSP Hellseher, begabte Künstler und Erfinder, sowie auch besonders gewissenhafte, gebildete Menschen findet. Hochsensibilität in Verbindung mit dem meist sehr stark ausgeprägten Mitgefühl und der Intuition hat schon öfters dazu geführt, dass ein HSP jemand anderen vor Leid, Verlust oder sogar den Tod bewahrt hat (Aron 2007, S. 32).

Eine weitere Stärke der HSP stellt auch die Empathie dar. Mit Empathie ist „im weitesten Sinne die Neigung oder Fähigkeit einer Person [gemeint], den psychischen Zustand einer anderen Person intern zu repräsentieren“ (Enzmann 1996, S. 76). Der empathische Mensch ist fähig die Perspektive bzw. die Rolle des Gegenübers einzunehmen und nachzuempfinden. Manche Empathiekonzepte sprechen auch von der Exaktheit mit der die empathische Person Beweggründe, Absichten, Affekte etc. einer anderen Person erfassen und auch Verhalten

vorhersagen kann. Unter anderem aufgrund dieser Fähigkeit findet man HSP immer wieder auch in beratenden und therapeutischen Tätigkeiten wieder.

„Reife hochsensible Menschen sind in erster Linie reich an Lebensweisheit und Erkenntnis, reich an Verständnis, das durch Einfühlung gewonnen wurde, reich an Zuständen erhöhten Bewusstseins und intensiver Gefühle. Dies sind die Reichtümer, die uns nicht nur zur Erhebung und Erbauung anvertraut wurden, sondern auch um sie einzubringen in die große Symphonie des gemeinsamen Lebens“ (Parlow 2003, S. 241).

### **2.2.2 Kreativität**

Göckel (2004, S. 125) vermutet, dass es viele Schriftsteller gibt, die hochsensibel sind. Die Autorin von Harry Potter schreibt, dass sich beim Schreiben eines Buches eine Parallelwelt bildet in die sie immer wieder und jederzeit abtauchen kann. „Eine Welt, die viele Gedanken, Zeit und Energie absorbierte, die sonst vielleicht in depressives Grübeln geflossen wäre“ (Göckel 2004, S. 123). Es scheint, dass die Kreativität der HSP oft auch als Flucht aus der Reizüberflutung genutzt wird, als eine Art eigene Nische, wo man allein ist, aber nicht einsam, weil man hat ja seine Abendteuer und Geschichten, Figuren und Bilder oder Musik. Viele HSP sind aufgrund ihrer Introvertiertheit oft Einzelgänger, sie wissen sich jedoch oft gut selbst zu beschäftigen, aufgrund ihres reichen Innenlebens und ihrer regen Fantasie. So geben viele HSP in Testungen an, dass sie sich selbst als fantasievoll einschätzen. Sie bestätigen außerdem, dass sie ein sehr reiches und komplexes Innenleben haben und über eine lebhafte Vorstellungskraft verfügen. Diese Eigenheiten werden auch in der HSPS von Aron erfragt.

### **2.2.3 Kindheit**

Auch C.G. Jung hat sich in positiver Weise zum Thema Sensibilität geäußert. So geht er davon aus, dass sensible Menschen nur Neurosen entwickeln wenn sie traumatisiert worden sind. Im Umkehrschluss heißt dies, dass sensible Menschen, die kein Trauma in ihrer Kindheit erlitten haben auch keine Neurosen aufweisen. An dieser Stelle wird noch mal deutlich, ähnlich wie Aron auch herausgefunden hat, dass die Erfahrungen in der Kindheit sehr ausschlaggebend für den weiteren Verlauf des Lebens eines HSP sind. Jung (Jung & Riklin 1990, S. 203) schrieb,

dass „eine gewisse angeborene Empfindsamkeit [...] zu einer besonderen Vorgeschichte, daß heißt zu einem besonderen Erleben der infantilen Ereignisse“ führt und dass „Ereignisse, verknüpft mit starken Eindrücken [...] nie spurlos an empfindsamen Menschen vorüber“ gehen. Jung verstand später die Introvertiertheit der Sensiblen als eine Art Selbstschutz, bezeichnete sie aber auch als die „Kulturförderer und Erzieher“.

Auch Aron geht näher auf die Kindheit ein und greift die beiden Systeme nach Gray, das Verhaltensaktivierungssystem (Behavioral Activation System: BAS) und das Verhaltenshemmsystem (Behavioral Inhibition System: BIS) in ihren Untersuchungen auf. Das Verhaltensaktivierungssystem ist so ausgerichtet, dass wir in Bewegung sind und uns insbesondere auf Neues zu bewegen, während das Verhaltenshemmsystem uns veranlasst uns von Dingen wegzubewegen und bei Gefahren innezuhalten und zu warten, bis die neuen Umstände ermittelt und verstanden werden. Für Aron ist dieses Verhalten ein „signifikantes Zeichen für Intelligenz“, deshalb beschreibt sie dieses System als „das automatische Achtsamkeitssystem“. Aron schließt auf zwei HSP Typen. Die eine Kategorie hat ein „durchschnittlich starkes Achtsamkeitssystem, aber ein noch schwächeres Aktivierungssystem“. Dies äußert sich in Ruhe und Zufriedenheit mit einem einfachen Leben. Der andere Typus besitzt „ein noch stärkeres Achtsamkeitssystem [...], aber auch ein sehr starkes Aktivierungssystem“ (Aron 2007, S. 59 f.). Diese HSP beschreibt Aron in einem Spagat von Wissbegierde und Vorsicht, Unerschrockenheit und Ängstlichkeit, schneller Langeweile, als auch schneller Überreiztheit. Mit dem zweiten Monat wird das Verhaltensaktivierungssystem aktiv. Das Baby zeigt nun Interesse an neuen Dingen und befriedigt damit auch eigene Bedürfnisse. In diesem Zusammenhang tauchen sowohl positive als auch negative Gefühle auf. Die Stärke der Gefühlsempfindung hängt von der Ausprägung des Aktivierungssystems ab. Im sechsten Monat nimmt dann das Achtsamkeitssystem seine Funktion auf. Gegenwärtige und vergangene Erfahrungen können miteinander verglichen werden und sensible Kinder nehmen dabei sehr feine Unterschiede wahr. Erfahrungen in diesem Alter sind sehr wichtig für HSP, da schon „ein paar negative Erlebnisse bei der Annäherung an neue Situationen aus dem Achtsamkeitssystem ein [Vermeidungs- bzw.] Verhaltenshemmsystem“ machen kann (Aron 2007, S. 62). Der Säugling umgeht schlimme Erlebnisse in dem er alle

neuen Situationen vermeidet. Umso mehr er sich jedoch scheut, umso fremder erscheint die Welt um ihn herum. Wenn der Säugling eine Möglichkeit findet z.B. aufgrund einer sicheren und stabilen Bindung zu seiner Bezugsperson das eigene Achtsamkeitssystem zu überwinden ist es ihm möglich positive Erfahrungen zu machen und keine Angst vor der Welt/ dem Umfeld zu entwickeln. Er wird fähig sich den Anforderungen des Lebens zu stellen und Neues auszuprobieren, anstatt sich zurückzuziehen. Das hochsensible Kind lernt mit Überreizung umzugehen und sorgt für sich selbst, wie es früher seine Bezugsperson getan hat. Geschieht die Überwindung des eigenen Achtsamkeitssystems nicht oder ist z.B. auch keine sichere Bindung gegenüber der Bezugsperson vorhanden besteht die Gefahr, dass sich Phobien und ähnliche Krankheitsbilder (siehe Abschnitt 2.1.2) entwickeln.

„Dieser Betrag an Empfindsamkeit ist eine überaus häufige Beigabe einer Persönlichkeit und trägt oft mehr zu deren Reiz bei, als daß sie einem Charakter Abbruch täte. Einzig wenn schwierige und ungewohnte Situationen kommen, pflegt sich der Vorteil in einen oft recht großen Nachteil zu verkehren, indem dann die ruhige Besinnung durch unzeitgemäße Affekte gestört wird. *Nichts wäre aber unrichtiger, denn diesen Betrag an Empfindsamkeit als einen eo ipso krankhaften Bestandteil eines Charakters zu werten.* Wenn dem wirklich so wäre, so müßte man wahrscheinlich etwa ein Viertel der Menschheit als pathologisch betrachten“ (Jung & Riklin 1990, S. 203).

#### **2.2.4 Introvertiertheit**

Da laut Aron (2007, S. 147) 70 % aller HSP dazu neigen sozial introvertiert zu sein und mit dem Begriff Introvertiertheit oft eher negative Assoziationen einhergehen erscheint es wichtig noch mal näher auf die Thematik einzugehen. Introvertiertheit ist nicht mit Schüchternheit, Ängstlichkeit oder gar Menschenfeindlichkeit gleichzusetzen. Bei HSP zeigt sich die Introvertiertheit z.B. darin, dass sie oft wenig enge Beziehungen einem großen Freundes- und Bekanntenkreis vorziehen. Außerdem haben sie meist keinen Spaß an großen Feiern und Menschenansammlungen. Trotzdem genießt auch ein introvertierter HSP mal die Gegenwart eines Fremden oder eine Menschenansammlung, und selbst der extravertierte HSP kann manchmal ganz introvertiert sein, aber auf beiden Seiten halt nur in einem gewissen Maße. „Introvertierte Menschen sind trotzdem immer auch soziale Wesen“ (Aron 2007, S. 148). Und genauso wie Introvertiertheit eine krankhafte Ausprägung annehmen kann, kann es Extraversion auch und zwar

auch unabhängig davon ob es sich um einen HSP oder einen Nicht- HSP handelt. Wo dabei die Grenzen liegen ist gesellschaftlich definiert, nicht aber aus dem Phänomen der Hochsensibilität heraus. Hotard et al. (1989, S. 331) zeigen in einer Studie auf, dass das Wohlbefinden Introvertierter sogar mehr von ihren sozialen Beziehungen abhängt, als das Wohlbefinden der extravertierten Mitmenschen. Introvertierte scheinen mehr Wert auf Qualität anstatt Quantität zu legen. Avril Thorne führte Studien an amerikanischen Studentinnen zum Thema Extrovertiertheit und Introvertiertheit durch und filmte die Gespräche beim Aufeinandertreffen von gleichen als auch gegensätzlichen Temperamentstypen. Bei den introvertierten Frauen beobachtet sie eine Ernsthaftigkeit und Zielgerichtetheit in den Gesprächen. Sie gaben sich vorsichtig, agierten eher als Zuhörer, stellten Fragen, gaben Ratschläge und gingen intensiv auf das Gegenüber ein. Die extravertierten Frauen betrieben Smalltalk, hielten Ausschau nach Gemeinsamkeiten, wirkten beschwingt und umgänglich und genossen es in derselben Weise mit beiden Typen zusammengesetzt zu werden. „Wenn die extravertierten Frauen mit hochgradig introvertierten zusammentrafen, fanden sie es gut, nicht so heiter sein zu müssen, und umgekehrt empfanden die Introvertierten das Gespräch mit den Extravertierten als erfrischend“ (Aron 2007, S. 149). Diese Untersuchung zeigt, dass beide Typen wichtig und gleichwertig sind und jegliche Wertung bzw. Vorurteile gegenüber Introvertierten unberechtigt sind. Jung schrieb zum introvertierten Typus: „Von einem höheren Standpunkt aus gesehen sind solche Menschen lebendige Zeugen für die Tatsache, dass die reiche und viel bewegte Welt und ihr überquellendes und berausches Leben nicht nur außen, sondern auch innen ist“ (Jung 1995, S. 432).

Linda Silverman fand heraus, dass „je intelligenter das Kind ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es introvertiert ist“ (Aron 2007, S. 151). Da 70 % der HSP introvertiert sind, ist im Umkehrschluss zu vermuten, dass damit auch eine erhöhte Intelligenz einhergehen kann. Im Abschnitt 2.2.1 ging es schon um zwei Formen der Intelligenz, der interpersonalen und der intrapersonalen Intelligenz. Der folgende Abschnitt beschäftigt sich mit einer weiteren Form von Intelligenz, die eng verbunden zu sein scheint mit Hochsensibilität.

### 2.2.5 Hochsensibilität und Hochbegabung

Auch zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung scheint es enge Verknüpfungen zu geben. „Eine Person gilt dann als intellektuell hochbegabt, wenn sie *in einem oder mehreren Bereichen über geistige Fähigkeiten verfügt, die in ihrer Ausprägung extrem weit über dem Durchschnitt ihrer Altersgenossen liegen*“ (Brackmann 2005, S.18). Gemäß Heller (2001, S. 25) äußert sich Hochbegabung im „intellektuellen, kreativen, sozialen, musikalischen und/ oder psychomotorischen Bereich [...]“. Etwa zwei von hundert Menschen sind intellektuell hochbegabt, was einem Intelligenzquotient (IQ) von über 130 Punkten entspricht. Heller sieht in seinem Modell Intelligenz als Voraussetzung für Hochbegabung an. Zum Begriff Intelligenz gibt es zahlreiche Definitionen. Allgemein versteht man unter Intelligenz „[...] die Fähigkeit, Probleme zu lösen (sprachliche, technische, soziale, mathematische etc.) und Lösungsstrategien flexibel auf neuartige Aufgabenstellungen übertragen zu können“ (Brackmann 2005, S. 19). Hochbegabung kann in unterschiedlichen Formen und verschiedenen Charakteren auftreten. Ursachen werden in genetischen Gegebenheiten und Umwelteinflüssen vermutet. Vieles deutet darauf hin, dass hochbegabte Kindern von Reizen regelrecht überflutet werden, sowohl auf den intellektuellen, als auch auf den sensorischen und emotionalen Bereich bezogen. Aufgrund der eigenen Komplexität stehen sich Hochbegabte beim lösen einfacher Aufgaben häufig selbst im Weg. Oftmals haben sie mehrere Lösungswege für eine Aufgabe parat und bevor sie sich für die optimalste Lösung entscheiden können, hat ein Normalbegabter längst das Ergebnis. Das führt natürlicherweise zu Frustration und oftmals zum Scheitern an leichten Aufgaben.

Brackmann schreibt, dass bei Hochbegabten bereits in der Kindheit eine „emotionale Hypersensibilität“ zu beobachten ist. Auch Winner & Klostermann (1998, S. 203) äußert sich zur erhöhten emotionalen Sensibilität hochbegabter Kinder: „Vielen Beschreibungen zufolge sind hochbegabte Kinder schon als Säuglinge überaus sensibel. [...] Rahel konnte es nicht ertragen, irgendetwas Beängstigendes oder Trauriges anzuschauen oder zu lesen. [...] Weil sie Zurschaustellung von Gefühlen fürchtete, schaute sie sich nur wenige Fernsehsendungen für Kinder an“. Verschiedene Wissenschaftler (Silvermann & Baska (1993), Eysenck (1993), Gallagher (1990)) stellen fest, dass Introversion mit steigendem Intelligenzquotient zunimmt. Auch wenn Hochbegabte nach außen

hin oftmals kühl, beherrscht und zurückhaltend wirken, so erleben sie innerlich oft starke, wechselhafte und vielseitige Gefühle, die sie zu kontrollieren versuchen. Des Weiteren stellt Kagan (1994) fest, „dass hohe Introversion wiederum mit hoher emotionaler und physiologischer Erregbarkeit einhergeht“ (Brackmann 2005, S. 50). Ähnlich wie HSP ist bei Hochbegabten eine sensorische Überempfindlichkeit zu finden. Auch von ihnen werden sowohl visuelle, auditive als auch taktile Reize sehr intensiv wahrgenommen. Dies geschieht sowohl in positiver (genießen von Kunst, Musik, Landschaften etc.) als auch negativer Hinsicht (Lärm, Licht, Berührungen). Gerade in der Schule kommt es bei hochbegabten Kindern oft zu negativen Erfahrungen, werden sie doch oft als „Weichei“ oder „Feigling“ abgestempelt, weil sie sich nicht zur Wehr setzen und sich lieber zurückziehen. Viele Hochbegabte brauchen nach der Schule oder später dann nach der Arbeit viel Ruhe, um sich von der Intensität und der Flut der Eindrücke zu erholen (Brackmann 2005, S. 50 f.).

Hochbegabung wird von Betroffenen sowohl als positiv als auch negativ empfunden. Ein 7 jähriger Hochbegabter beschreibt in einem Interview (Dorian 2007), dass es anfangs nicht schön war „anders“ zu sein als andere Kinder, dass er aber seit dem die Hochbegabung bei ihm entdeckt wurde und er spezielle Förderungen bekommt nun die Vorteile entdeckt und es gut findet hochbegabt und damit auch „anders“ zu sein. Hochbegabung scheint besonders im Kinder- und Jugendalter eher als belastend empfunden zu werden solange sie keiner speziellen Förderung unterliegt, später jedoch werden viele Vorteile und Vorzüge entdeckt und es bildet sich das Positive und Besondere an dieser Fähigkeit heraus. So werden viele Künstler und auch Wissenschaftler und Erfinder als hochbegabt angesehen.

### **2.2.6 Hochsensibilität und Spiritualität**

Bei den Interviews die Aron durchführte fiel auf, dass HSP vor allem über ihr seelisches und geistiges Leben sprachen, deshalb erscheint es wichtig auch dieser Thematik Raum zu geben. Dabei stellte sie speziell Fragen zum Innenleben, zur Beziehung zu Religion, zu Philosophie oder zu spirituellen Übungen und stellte dabei eine starke seelische und spirituelle Offenheit bei den HSP fest. „HSP haben im Gegensatz zu anderen etwas an sich, das sie spiritueller

und gefühlvoller – seelenvoller – empfinden lässt“ (Aron 2007, S. 293 f.). Etwa die Hälfte der durch Interviews befragten HSP praktizierte täglich Übungen „in welchen sie sich auf ihr Innenleben [zurückziehen], um sich einer spirituellen Dimension zu öffnen“ (Aron 2007, S. 295). Auch die Psychologin Marie- Louise von Franz äußert sich in ihrer Zusammenarbeit mit C.G. Jung zum Thema. Über die Menschen, die Jung als introvertierte intuitive Typen bezeichnet schreibt sie:

*„Der introvertierte Intuitive hat die gleiche Fähigkeit wie der extravertierte Intuitive [...] Aber seine Intuition ist nach innen gerichtet, und darum ist er primär der Typus des religiösen Propheten oder Sehers. Auf dem einfachen Niveau ist er der Schamane, der weiß, was die Götter, Gespenster und Geister der Vorfahren planen, und der diese Botschaft seinem Volke übermittelt. In der psychologischen Sprache würde man sagen, dass er um den langsamen Wandlungsprozeß weiß, der im kollektiven Unbewussten vor sich geht [...]“ (Franz & Hillman zit. in Aron 2007, S. 298).*

Hierbei ist noch mal wichtig zu verstehen, dass Aron vermutet, dass 70% aller HSP diesem introvertierten intuitiven Typus zuzuordnen sind. HSP haben trotz der Labilität die ihnen manchmal zugeschrieben wird, oftmals die Fähigkeit schwierige äußere Situationen weniger destruktiv zu erleben, da sie sich an einen Ort geistiger Freiheit und inneren Reichtums zurückziehen können, in ihr eigenes reiches Innenleben (Aron 2007, S. 302).

### **3. Seelsorgerliche Maßnahmen und therapeutische Möglichkeiten**

HSP, die selbst nicht wissen, dass sie hochsensibel sind suchen oftmals einen Arzt, Therapeut oder auch Sozialpädagoge auf, weil sie unter Erschöpfung, Müdigkeit, Reizbarkeit, starken Stimmungs- und Kräfteschwankungen u.ä. Symptomen leiden. An dieser Stelle ist die bloße Erkenntnis über die eigene Hochsensibilität für viele HSP ein Stück weit heilsam. „Wenn es [aber] gilt, diese Feinheiten und Gründlichkeiten einer Seelenhaltung zu entziffern, geht es sicher nicht entweder ohne jahrelange, gründliche Einarbeitung in die entsprechende psychologische Literatur [...]. Oder – einfacher und direkter – der Sensible stellt sich in die Zusammenarbeit mit einem praktischen Psychologen, sei er im ärztlichen Grundberuf oder im pädagogischen oder im seelsorgerlichen“ (Schweingruber 1945, S. 21). So mag für den einen HSP die bloße Erkenntnis und Auseinandersetzung mit der eigenen Eigenart ausreichen, um in einer guten und

gesunden Weise mit sich und seinem Körper umzugehen. Für den anderen bedarf es aber der Auseinandersetzung mit Hilfe einer professionellen Begleitperson, je nach dem vor welchem Hintergrund und mit welcher Vergangenheit der Einzelne aufgewachsen ist.

Der folgende und auch letzte Abschnitt dieser Arbeit beschäftigt sich mit Aspekten die für die Beratung und Seelsorge hilfreich sind und möglichen Therapieformen. Die seelsorgerlichen Aufgaben sollen in diesem Zusammenhang eine Sonderform sozialpädagogischen Handelns im kirchlichen Raum darstellen. Sozialpädagogen nehmen an verschiedenen Stellen auch eine beratende Funktion ein. Zum Aufgabenbereich der Sozialpädagogen zählt dabei sowohl die soziale, als auch die pädagogische Beratung. Die Soziale Beratung steht dabei für „die Gesamtheit beraterischer Hilfen in Problemfeldern, die sich auf Schwierigkeiten von Individuen oder Gruppen in und mit ihrer sozialen Umwelt beziehen“ (Sickendiek et al. 1999, S. 17). Zu den wichtigsten strukturellen Elementen des Beratungsgeschehen zählen nach Thiersch (Sickendiek et al. 1999, S. 17): „Erkennen, Klären, Entwerfen und Ressourcenerschließen“. Wobei Beratung immer auf freiwilliger Basis geschieht. In Bezug auf Hochsensibilität ist es also wichtig zu aller erst die Eigenart der Sensibilität wahrzunehmen, was die Kenntnis dieses Phänomens voraussetzt, um letztendlich zur Klärung über mögliche Hilfestellungen und zur Erfassung von Ressourcen zu gelangen. Die im Folgenden genannten Möglichkeiten für den Umgang mit Hochsensibilität können sowohl in seelsorgerlichen als auch beratenden Prozessen genutzt werden.

### **3.1 Wege zum Umgang mit Hochsensibilität**

Wie in dieser Arbeit dargestellt bringt Hochsensibilität sowohl negative als auch positive Seiten mit sich. Im folgenden Abschnitt soll nun zusammengetragen werden, wie Betroffene lernen können mit ihrer eigenen Sensibilität und den damit einhergehenden Eigenarten umzugehen. Wie können HSP in einer Welt voller Hektik, Forderung, Lärm und anderen Reizen überleben? Wie können sie den Reichtum, der auch in der Hochsensibilität steckt, einbringen ohne an den Folgen ihrer Sensibilität kaputt zu gehen bzw. krank zu werden? Wie können sie sich anderen Menschen zuwenden und Anteil nehmen, ohne sich im Leiden der anderen und dem eigenen Leiden zu verlieren? Wie können sie Beziehung leben

ohne sich dabei selbst zu überfordern? Wie können sie ihr reiches Innenleben genießen, ohne sich von der Außenwelt zu isolieren? (Pfeifer 2004, S. 275)

Aron (2007, S. 13 f.) beschreibt einen Weg, auf der Suche nach Wegen zum Umgang mit Hochsensibilität, der sich in vier Schritten gliedert und sich sowohl für Betroffene als auch für Berater von Betroffenen im Umgang mit Hochsensibilität als hilfreich erwiesen hat:

- (1) Selbsterkenntnis
- (2) Neubewertung
- (3) Heilung
- (4) Hilfe

### **3.1.1 Selbsterkenntnis**

Zur Selbsterkenntnis gehört, dass der Betroffene selbst versteht was Hochsensibilität ist, wie sie mit anderen Persönlichkeitsmerkmalen zusammenpasst und wie sich die derzeitigen gesellschaftlichen Strukturen und Anforderungen darauf auswirken. Des Weiteren ist ein Kennen bzw. Kennenlernen des eigenen Körpers bzw. der eigenen Körpersprache wichtig, um zu verstehen wo die eigenen Grenzen sind. Signale des Körpers müssen frühzeitig erkannt werden, um darauf eingehen zu können (Aron 2007, S. 13). So ist vielleicht der Wunsch da, nach außen hin stark und verantwortungsvoll zu sein, aber die sensible Seite reagiert viel feiner auf Anforderungen. Mit der Zeit können dann Zeichen von Dauerstress wie „Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, [Herzrasen, Tinnitus,] Migräne oder ein empfindliches Immunsystem, das [...] anfällig macht für Erkältung und Grippe“, auftreten (Pfeifer 2004, S. 278). Dabei ist es für HSP wichtig sich selbst einzugestehen, dass sie mehr Zeiten der Ruhe, der Entspannung, des Rückzugs brauchen als andere und dass es nötig ist sich diese Zeiten auch selbst zuzugestehen. Die eigenen Kräfte sollten dabei nicht mit den Kräften anderer verglichen werden, dass führt nur zu Verzweiflung oder sogar Selbstablehnung. Zur Selbsterkenntnis gehört außerdem, herauszufinden wo die Eigenarten der eigenen Hochsensibilität liegen. Auf welche äußeren und inneren Situationen reagiert der Betroffene besonders sensibel? Wie gestaltet sich die Einstellung zu

sich selbst und der Welt? etc.. Des Weiteren ist bedeutsam die eigenen Gaben zu entdecken bzw. zu kennen, sich daran zu erfreuen und dankbar dafür zu sein. „Begabung und Verletzlichkeit sind oft wie zwei siamesische Zwillinge, die nur gemeinsam existieren können. Diese Verbindung ermöglicht Sternstunden, verursacht aber auch Enttäuschung und Schmerz“ (Pfeifer 2004, S. 279). HSP sind oftmals sehr anfällig für das so genannte „Schwarz- Weiß- Denken“: „Ich kann doch nichts, ich tue doch nichts, ich bin wertlos“. Dem kann man entgegenwirken, indem andere Sätze verinnerlicht werden wie z.B. „Ich schaffe vielerlei, aber nicht ganz so viel wie andere es tun und das ist in Ordnung so. Ich darf mich zurückziehen, wenn ich überreizt bin“. Ziel dabei ist es zu einer inneren Gelassenheit zu gelangen aus der wiederum innere und äußere Stärke wachsen kann (Pfeifer 2004, S. 279).

#### ➤ **Balance zwischen Rückzug und Überaktivität**

Pfeifer (2004, S. 276) beschreibt zwei Typen von HSP, die einen, die sich aufgrund der Überreizung zurückziehen und isolieren und die anderen die aufgeregt, angespannt und übermäßig aktiv sind. Manche Betroffene wechseln auch vom einen Extrem in das Andere. Die HSP die sich zurückziehen, glauben zu zerbrechlich für diese Welt zu sein, um in ihr überleben zu können. Mit dem Rückzug geht oft ein starkes Minderwertigkeitsgefühl einher. Die übermäßig aktiven HSP erscheinen in ihrer Betriebsamkeit nach außen hin stark. Manchmal kämpfen sie jedoch gegen das innere Gefühl der Schwachheit an, um es sich selbst und anderen zu zeigen. Manche nehmen Kaffee und Medikamente zur Hilfe, dies ist gerade auch bei sensiblen Schauspielern zu beobachten. Aber lange wird der Körper damit nicht umgehen können, somit ist es für HSP wichtig zu erkennen welchem Muster sie folgen, um dann dem entgegenwirken zu können und einen Ausgleich zu finden. Für HSP ist es lebensnotwendig ein gutes Gleichgewicht zwischen Rückzug und Überaktivität zu finden.

#### ➤ **Umgang mit dem Gefühlsleben**

Viele HSP nehmen die Gefühle anderer sehr intensiv wahr, was oft zu Verunsicherung führt. Wichtig hierbei ist es diese Gefühle nicht alle persönlich zu nehmen. Damit ist nicht gemeint, dass HSP die Augen vor Problemen anderer verschließen sollen, sondern, dass es wichtig ist ihre Kräfte gezielt einzusetzen

und Prioritäten zu setzen. Man kann sich der Informationsflut ein Stückweit entziehen, indem man sich nicht andauernd dem Radio, Fernsehen oder Bildern und Schlagzeilen aussetzt. Des Weiteren neigen HSP dazu eigene Gefühle auf andere zu übertragen. Kommt es dazu, dass sie sich in einer Gruppe unwohl oder angespannt fühlen, stellt sich ihnen die Frage, was die anderen denn gegen sie haben. Dabei ist dieses Unwohlsein oftmals gar nicht auf die Gefühle anderer zurückzuführen, sondern auf eine eigene seelische Unruhe und Rastlosigkeit. „Die innere Konflikthaftigkeit führt dazu, dass sensible Menschen sich ständig für Dinge entschuldigen, die andere gar nicht gemerkt haben“ (Pfeifer 2004, S. 281). So kann schon bei der kleinsten Meinungsverschiedenheit bei HSP das Bedürfnis entstehen, die Beziehung grundlegend besprechen und bereinigen zu müssen.

Beispiel:

*„Wenn ich meine Empfindungen nicht ausgesprochen habe, dann kann ich meinen Kolleginnen nicht mehr offen begegnen. Ich meine dann, es steht etwas zwischen uns“* (Pfeifer 2004, S.281).

Um als HSP nicht als „kompliziert“ oder „schwierig“ abgestempelt zu werden, ist es wichtig nicht alles persönlich zu nehmen und die eigenen Gefühle nicht auf andere Menschen zu übertragen. Es ist wichtig Abläufe und emotionale Schemata aufzudecken und zu besprechen (Aron 2010, S.63).

### ➤ **Schlafen und Ruhen**

Wie bereits erwähnt nehmen HSP mehr wahr als weniger sensible Menschen. Die vielen Eindrücke und Reize müssen verarbeitet werden, weshalb HSP ein stärkeres Bedürfnis nach Ruhe und Zeit für sich selbst haben. Häufig haben HSP Mühe mit Schichtarbeit oder mit Reisen über verschiedene Zeitzonen hinweg umzugehen. Es ist notwendig den eigenen biologischen Zeitrhythmus zu respektieren und sich Zeit zum Schlafen oder Ruhen zu nehmen. Ruhe bedeutet nicht gleich Schlaf. Es geht vielmehr um eine Ablösung von drängenden alltäglichen Aufgaben, es geht darum sich für einen Moment auszuklinken aus der Hektik des Lebens. Es ist hilfreich eigene Methoden zur Entspannung zu entdecken. So hilft dem einen ein Spaziergang in der Natur oder der Rückzug ins Halbdunkel einer Kirche oder auch das Sein in den eigenen vier Wänden (Pfeifer 2004, S. 281 ff.). Beispiel:

*"Natur gibt es überall. Ich brauche die Natur. Irgendwo durch den Wald gehen oder an einen Bach sitzen, Moos anschauen oder wie das Wasser fließt, den Vögeln zuhören. Das ist das, was mich am schnellsten von Überreizung heilt. Früher sagte ich immer: nein, dazu habe ich jetzt keine Zeit, ich muss noch... und ich sollte noch... Was ich gelernt habe: mir dafür immer Zeit zu nehmen, denn ich weiss mittlerweile: im überreizten Zustand bin ich sowohl für mich selber, wie auch für meine Mitmenschen untragbar. Und in der Natur erfahre ich mich als geschützt, als sei ich ein Teil vom Ganzen." Y. (Schauwecker 2007).*

### **3.1.2 Neubewertung**

Bei der Neubewertung, auch als Reframing bezeichnet, geht es darum die eigene Vergangenheit, besonders auch Kindheit vor dem Hintergrund der eigenen Hochsensibilität zu verstehen und dadurch fähig zu werden das eigene Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Scheinbare Misserfolge oder auch Missverständnisse können nun anders verstanden werden. Das Auseinandersetzen mit und das Verstehen der eigenen Vergangenheit kann die eigene Selbstachtung fördern. Dieser Aspekt ist sehr gewichtig bei HSP, da Selbstachtung Reaktionen der Überstimulation in neuen Situationen vermindert. Schweingruber beschreibt zwei seelische Haltungen die man gegenüber seiner Eigenart, der Hochsensibilität einnehmen sollte: Sachlichkeit und Hingabe. „Je genauer er [die HSP] diese seine Eigenart in ihren Umrissen sieht und je sachlicher er sich dazu stellt, umso mehr beschränkt er sie auf ihr Mindestmaß“ (Schweingruber 1945, S. 36). Wenn der Betroffene eine ruhige und objektive Einstellung gegenüber seiner Sensibilität einnimmt, kann seine Sensibilität letztendlich mehr Früchte tragen bzw. positiv genutzt werden. Geben HSP Minderwertigkeitsgefühlen und dem Gefühl „im Leben zu kurz gekommen“ Raum, so steigert sich ihre Reizbarkeit deutlich. Wichtig hierbei ist wieder die Annahme der eigenen Neigung, aber nicht in einer Haltung der Passivität, sondern aus einem Handlungs- und Gestaltungswillen heraus. Je mehr ein HSP mit der eigenen Sensibilität zu kämpfen hat, desto dringender braucht er einen Menschen, der ihn in seiner Eigenart bejaht und annimmt. Zur Sachlichkeit gehört auch Hilfe anzunehmen wenn die eigene Kraft oder Kenntnis nicht ausreicht. Sachlichkeit wäre erreicht, wenn der Mensch „im Gesamten befreit ist von unverarbeiteten Gefühlen und Triebansprüchen“ (Schweingruber 1945, S. 41). Als zweite seelische Haltung nennt Schweingruber (1945, S. 46) die Hingabe. „Je mehr der

Mensch zu sich selbst kommt, je sachlicher er wird, je mehr aufgeschlossen für die Wirklichkeit, die innere und die äußere, umso deutlicher wird es ihm ganz von selber: die Seele ist angelegt auf Hingabe“. Dabei kann es sich sowohl um etwas Geistiges, als auch etwas Soziales handeln, wobei die menschliche Gemeinschaft immer Teil der Hingabe sein sollte. HSP beschreiben ihr Innenleben als reich und vielschichtig. Um sich nicht an oder in Details und der Vielfalt zu verlieren ist eine „zentrale Hingabe an ein klares, höchstes Ziel“, einen bestimmten Dienst wichtig. So wird anderen Details die Hinwendung entzogen. HSP neigen oftmals auch dazu sich abhängig zu machen und in Beziehungen zu klammern oder nicht loslassen zu können, die beschriebene Hingabe kann auch in dieser Hinsicht Erleichterung verschaffen.

### **3.1.3 Heilung**

Wer als Erwachsener hochsensibel ist, war als Kind auch hochsensibel. Hochsensible Kinder erleben Familien- und Schulprobleme, Kinderkrankheiten u.ä. anders als Nicht- HSP. Außerdem spüren und erleben hochsensible Kinder, dass sie sich von anderen Kindern unterscheiden und leiden darunter, weil sie die Andersartigkeit nicht einzuordnen wissen. Oftmals gehen tiefe Wunden damit einher. Wichtig ist zu einer inneren Heilung zu kommen. Je nach dem wie tief die Wunden sind ist es empfehlenswert sich professionelle Hilfe von außen durch Berater oder auch Psychologen zu suchen.

Um zur Heilung zu gelangen bedarf es bei dem einem HSP einer gewissen „Abreaktion“ und bei dem anderen einer „Sammlung“. Schweingruber (1945, S. 54 ff.) meint damit eine „Abreaktion“ von Affektvorräten, von dem was erlebt wurde und verlangt wird, von einem angesammelten Innenbalast oder Gefühlsstau. Um zu dieser „Abreaktion“ zu gelangen empfiehlt er Entspannungs- Übungen. Ziel ist es eine gewisse Entspantheit als Normalzustand zu erreichen. Durch diese Abreaktion soll es dem Sensiblen möglich werden von einem unbelasteten Selbst aus zu leben. Zeichen für innere Anspannungen und Anhäufungen können Müdigkeit, Muskelverspannungen, schlechter Schlaf, Vergesslichkeiten und Funktionsstörungen (z.B. Magen oder Darm) sein. Richtiges Abreagieren und Entspannen geschieht im Alleinsein. Bei dem anderen Typus – wobei beide nicht voneinander zu trennen sind, da HSP oft auf beide Arten reagieren – bedarf es

einer „Sammlung“. Dieser Typus neigt dazu sich mit „allen seinen Interessen, Tätigkeiten und Erlebnisgegenständen zu stark zu identifizieren“ (Schweingruber 1945, S. 64). Es handelt sich dabei häufig um sehr umfassend interessierte und begabte Menschen, die sich manchmal jedoch über ihre Interessen hinweg selbst verlieren. Für diesen Typus ist es wichtig sich zu entspannen und zu sammeln und sich damit „zurückzuholen“ aus der starken Identifizierung mit den Objekten. HSP können die negativen Auswirkungen ihrer Sensibilität vermindern indem sie lernen „immer wieder ins Ganzsein und Sichselbersein zurückzukehren“, das durch „Entspannung und Abreaktion, und bei andern Voraussetzungen durch Entspannung und Sammlung“ geschieht (Schweingruber 1945, S. 70 f.).

#### **3.1.4 Hilfe**

Bei diesem Punkt geht es noch einmal speziell um das Entdecken der eigenen Grenzen. Es ist wichtig einen Weg zu finden sich in der Welt wohl zu fühlen auch in der eigenen Hochsensibilität. Wer gesund bleiben möchte muss sich „am Leben in der Welt“ beteiligen und lernen jedes „Zuviel oder Zuwenig zu vermeiden“ (Aron 2007, S.14).

Da Hochsensibilität kein Krankheitsbild ist gibt es auch keine direkte Therapie für hochsensible Menschen. Sensiblen Menschen kann jedoch eine bestimmte Persönlichkeitskonstitution zugeschrieben werden aufgrund derer Aron und auch Klages hilfreiche Therapiemöglichkeiten vorstellen. In ihren Beschreibungen sind einige Parallelen zu den oben genannten Wegen im Umgang mit Hochsensibilität zu erkennen.

#### **3.2 Therapie und Hochsensibilität**

Eine Therapie wird oftmals notwendig, wenn HSP eine schwierige Kindheit verlebt haben. Häufig leiden sie unter tiefen psychischen Wunden. Aufgrund ihrer Sensibilität sind sie seelisch verwundbarer als Nicht- HSP. Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Aron versucht diese in vier therapeutischen Ansätzen zusammenzufassen: kognitiv-behavioristisch, interpersonal, körperlich und spirituell.

### **3.2.1 Kognitiv- behavioristische Therapie**

Ziel der Kognitiv- behavioristischen Therapie ist es bestimmte Symptome die auf fehlerhaften kognitiven Prozessen und Fehlverhalten basieren abzuwenden. So werden z.B. bei genereller Angst Entspannungstechniken oder das so genannte Biofeedback (durch elektronische Geräte kontrolliertes individuelles Verhaltenstraining) angeboten. Ist die Angst des Betroffenen auf bestimmte Dinge gerichtet, so wird derjenige sukzessiv an das Objekt der Angst herangeführt. Depressionen werden durch das Erlernen von Gedankenstopps u.ä. behandelt und richtiges Verhalten wird durch eigene Belohnungen verstärkt. Diese Therapie kann bei HSP hilfreich sein um besser mit Konflikten zwischen dem Aktivierungs- und Achtsamkeitssystem umzugehen. Die Weiterentwicklung dieser Systeme ist möglich und wichtig, wobei der kognitiv- behavioristische Ansatz von Aron als gute Trainingsvariante vorgeschlagen wird (Aron 2007, S. 250 f. + 254).

### **3.2.2 Interpersonale Therapie**

Es gibt viele verschiedene Formen der interpersonalen Therapie. Sie alle „bedienen sich der Beziehung zwischen Klient und einer anderen Person beziehungsweise mehreren Personen – oftmals einem Therapeuten, aber manchmal auch einer Gruppe“ (Aron 2007, S. 252). Der Klient selbst soll die Richtung der Problemwahrnehmung und das Tempo der Arbeit bestimmen. Die Rolle des Therapeuten oder Beraters ist es dem Klienten zu folgen und ihm keine Diagnosen oder Ratschläge aufzudrängen. Zusammen mit dem Therapeuten werden Gefühle, die Vergangenheit des Klienten, Träume u.ä. aufgearbeitet. Diese Therapie kann HSP dabei helfen zu mehr Selbsterkenntnis zu gelangen. HSP neigen dazu länger in solch einer Therapie zu verweilen als nötig ist, da ihnen diese detaillierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Innenleben zusagt. Hierbei ist es Aufgabe des Therapeuten ein gutes Maß zu finden und zu selbstständiger Arbeit zu verhelfen. Auch die Gefahr von Übertragungsprozessen während der Therapie ist bei HSP besonders ausgeprägt (Aron 2007, S. 255 f.)

### **3.2.3 Physische Therapie**

Hierunter sind alle Ansätze die den Körper mit einbeziehen zu verstehen. Dazu gehören sowohl aktive Ansätze wie z.B. sportliche Übungsprogramme, Tanzen,

Yoga, Rolfing, Tai Chi, als auch passive Ansätze wie z.B. Massagen, Akupressur etc. Auch eine Ernährungsumstellung und die Behandlung mit Psychopharmaka sind gemäß Aron mögliche Therapiemöglichkeiten. Die physische Therapie soll bei HSP insbesondere helfen, „wenn es darum geht eine psychologische Situation zu beenden, die körperlich und geistig außer Kontrolle zu geraten droht“ (Aron 2007, S. 253 + 258). Da es bei HSP immer wieder auch um den Abbau von Cortisol durch Reduzierung von Reizen geht, erscheint es logisch, dass gerade auch die genannten meditativen Ansätze Erleichterung verschaffen. Ob man diese verschiedenen Ansätze jedoch ohne jegliche Differenzierung als physische Therapie für HSP anführen kann erscheint fraglich.

### **3.2.4 Spirituelle Ansätze**

Da viele der HSP eine Affinität gegenüber Religion, Glaube oder spirituellen Dingen haben, suchen sie häufig nach einem spirituellen Therapieansatz, da sonst Wesentliches für sie fehlen würde. Auch hier ist es wichtig auf eine entsprechende psychologische Ausbildung zu achten. Das Aufsuchen spiritueller Therapeuten birgt einige Gefahren in sich, wobei in diesem Zusammenhang zu vermuten ist, dass Aron speziell von esoterischen Angeboten spricht. Es kann sehr schnell zu einer „positiven Übertragung auf den spirituellen Führer oder auch auf die ganze Bewegung kommen“. Des Weiteren findet schnell eine Überidealisierung statt, die dazu führt alles zu glauben und zu tun, was der Therapeut oder der spirituelle Führer sagt (Aron 2007, S. 260 f.)

Anders verhält es sich mit der Pastoralpsychologie, als eine Teildisziplin der Praktischen Theologie, die nicht zu einer okkulten Lehre zählt. Joachim Scharfenberg formte auf der Basis der Psychoanalyse „die Pastoralpsychologie zu einer eigenständigen Wissenschaft aus“ (Dieterich 2006). Bei der Pastoralpsychologie werden Kenntnisse aus der Theologie, der Psychologie und der Soziologie miteinander verbunden und für die kirchliche Praxis, auch in Form von Beratung genutzt. Die pastoralpsychologische Beratung schöpft aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und nutzt dabei sowohl spirituelle Ressourcen, als auch psychologisches Verstehen, um Wachstum und Heilung zu erzielen (Pastoralpsychologisches Institut in Schleswig-Holstein und Hamburg e.V. 2010).

### **3.3 Therapie nach Klages**

Auch Klages beschäftigte sich ausführlich mit den Eigenarten des sensiblen Menschen. In seiner Erarbeitung des Persönlichkeitsbildes von sensiblen Menschen führt Klages drei mögliche Ansätze zur Therapie an: Psychopharmakologie, Psychotherapie und Bibliotherapie. Diese Therapien wurden als hilfreich erkannt, wenn der HSP sich Hilfe sucht, weil er an der eigenen Hochsensibilität leidet. Vor jeder Therapie sind demnach folgende Fragen zu klären: „Leidet der betreffende Mensch wirklich? Steht er wirklich unter einem echten Leidensdruck, der ihn zum Arzt treibt? Oder hat er vielleicht schon geeignete Kompensationsformen gefunden, so dass eine Therapie eher dem Wegziehen einer Stütze gleichkommt?“. Die zweite Frage die Klages anführt ist, ob es „überhaupt Möglichkeiten [gibt], die Mentalität eines Sensiblen [...], durch eine Therapie [...] zu ändern oder zu beeinflussen?“. Er kommt zu dem Schluss nach Kretschmer das „alles Lebendige [...] letztlich formbar [ist]“ (Klages 1978, S. 145 f.).

#### **3.3.1 Psychopharmakologie**

Aufgrund der erhöhten Sensibilität vertragen Sensible höher dosierte Psychopharmaka nicht. Sie zeigen schon bei niedrigen Dosierungen starke Reaktionen in Form von „Müdigkeitserscheinungen, Konzentrationsschwäche“ oder in Form von Unruhe, Getriebensein etc.. Hochdosierte Psychopharmaka sind nur anzuwenden wenn der Patient unter einem starken Erschöpfungszustand leidet und Erleichterung in absoluter Abschaltung und Ruhe findet.

Hilfreicher ist eine „unterstützende Behandlung mit Tranquilizern“, die eine beruhigende und entspannende Wirkung haben. Aber auch hier muss die Dosierung sorgsam „auf die praktischen Bedürfnisse des Patienten eingestellt sein“. Die sensiblen Patienten werden überwiegend ambulant betreut und gehen „mit großer Gewissenhaftigkeit unverändert ihrem Beruf“ nach (Klages 1978, S. 146). Bei der Behandlung mit Tranquilizern, womit in diesem Zusammenhang wahrscheinlich Antidepressiva u.ä. gemeint ist, ist zu beachten, dass ein hohes Suchtpotential vorliegt. Da Psychopharmaka für Langzeitbehandlungen ungeeignet sind, aufgrund des hohen Suchtpotentials ist die Behandlung damit eher für plötzlich auftretende oder kurz anhaltende Krisenzustände geeignet. An

dieser Stelle ist wichtig daran zu erinnern, das Aron in ihren Untersuchungen von HSP herausfand, dass HSP oftmals nur an ihrer Sensibilität leiden oder auch als Folgeerscheinung daran erkranken, wenn sie eine schwierige Kindheit erlebt haben.

### **3.3.2 Psychotherapie**

Mit welcher Technik der Arzt behandelt ist ihm zu überlassen. Als Methode empfiehlt Klages ein „zudeckendes Psychotherapieprinzip“. Wobei sich „aufdeckende Psychotherapieprinzipien“ als weniger hilfreich oder sogar schädlich bewährt haben, da sensible Menschen eh viel über sich selbst und die eigene Vergangenheit grübeln. Des Weiteren wird eine „psychogogische Führung“ und „schlichte Rücksprache mit dem Patienten“ über den Alltag und bestimmte Ereignisse befürwortet. Damit ist auch gemeint, „daß es für den sensiblen Menschen oft auf sehr viele praktische Vorschläge seines Verhaltens im Alltag und im Leben überhaupt ankommt und daß gerade solche Vorschläge, wenn sie gut durchdacht sind, gierig und bereitwillig, mit großer Haltung, alles dafür zu tun, aufgenommen werden“ (Klages 1978, S. 148). Bei anderen sensiblen Menschen wiederum muss stärker psychotherapeutisch vorgegangen werden, indem eine ähnliche Behandlung wie bei Neurosen genutzt wird, obwohl hier noch mal wichtig zu verstehen ist, dass *„der sensible Mensch nicht als Neurotiker anzusehen ist“* (Klages 1978, S. 149). Eine weitere hilfreiche Technik ist das Autogene Training, sowohl in der Einzel- als auch Gruppentherapie, das auch zur inneren Ruhe und Entspannung beiträgt. Die genannten Methoden und Techniken sollen dem Betroffenen auf der einen Seite helfen einen gesunden Umgang mit der eigenen Sensibilität zu finden und auf der anderen Seite zu einer Bejahung und einer positiven Haltung gegenüber der eigenen gegebenen Persönlichkeit, mit allen Stärken und Schwächen, führen. Geschieht diese Bejahung nicht ist das Risiko deutlich höher bei einer Krise in einer Störung oder auch Dekompensation zu verfallen. Das „Ja“ zur eigenen Mentalität führt außerdem dazu, dass einzelne Symptomen weniger Beachtung geschenkt wird. Wichtig ist, dass es dabei nicht um die Ausräumung aller Konflikte geht. Mit einem gewissen geringfügigen Konfliktpotential geht eine innere Spannung einher, die für inneren Antrieb und Kreativität notwendig ist und „die Bereitschaft zur Kreativität liegt ja bei den

sensiblen Patienten in gesteigertem Maße – auch in künstlerisch literarischer Richtung – [...] vor“ (Klages 1978, S. 151).

### **3.3.3 Bibliotherapie**

Die Bibliotherapie nimmt gemäß Klages (1978, S. 154) „eine Schlüsselfunktion in der Behandlung sensibler Menschen“ ein. Die Bibliotherapie ist eine psychotherapeutische Kreativtherapie bei der gezielt Bücher an die Patienten verliehen werden, wobei die Bücher die Funktion des Vermittlers übernehmen. Im Vorhinein muss Klarheit über die therapeutischen Absichten bestehen. Es kann sich dabei „z.B. um Bücher belehrenden Inhaltes handeln (Ernährung, sexuelle Aufklärung, Geburtsvorbereitung u.a.), um Bücher, die die spezielle Problematik anschneiden (z.B. bei Suchtkranken, bei körperlich Entstellten) oder im Gegenteil um Bücher, die das „Interesse von den persönlichen Reizquellen wenigstens temporär ablösen“, wie C.G. Jung einmal formulierte, weiterhin auch um Bücher, die ganz neue Interessenbereiche erschließen“ (Klages 1978, S. 158). Bei sensiblen Menschen ist es nun wichtig nicht in einer Gruppentherapie zu agieren sondern sich allein mit der betroffenen Person zu beschäftigen. In einer Gruppe neigt der sensible Mensch dazu in eine gewisse Passivität zu verfallen, wo bei jegliches Öffnen und Diskutieren über Problemstellungen und Krisen unmöglich erscheint. Auch die Lyriktherapie hat sich bei Sensiblen bewährt, da sie leicht über ihre literarisch- künstlerische Neigung zu erreichen sind. Das letztendlich Entscheidende bei der Bibliotherapie ist das kontinuierliche Reflektieren und Diskutieren über dem Gelesenen mit dem Arzt, damit die Erlebnistiefe ausgelotet wird und damit einhergehend auch die therapeutischen Ziele gesteuert werden können. „Es können dann wirklich *Bücher Brücken* sein und zwar nicht etwa alleine zum anderen Menschen, sondern vor allen Dingen auch Brücken *zu sich selbst*, und diese Brücken zu sich selbst braucht der sensible und der hochsensible Mensch in ganz besonderem Maß“ (Klages 1978, S. 159).

„Sensible Menschen stellen [...] eine Herausforderung für die Seelsorge dar. Sie brauchen beides: Einfühlung in ihr Leiden und Ermutigung zum Wagnis; das schweigende Mittragen der Seelsorgerin und aktive Schritte zur Veränderung; das tröstende Mitgehen auf einem unverständlichen Weg und den Aufblick auf Gott,

der in das Verborgene sieht“ (Pfeifer 2004, S. 291). Ziel der Seelsorge und der Therapie sind letztendlich innerer Wachstum und seelische Reife. Das heißt mit einem gewissen Maß an Ungewissheit und Zweifeln zu leben und die „Spannung zwischen Wunsch und Wirklichkeit auszuhalten“. Reife bedeutet kompromissfähig zu werden, sich im Zusammenleben in gewissem Maße anpassen zu können und eine Balance zwischen Durchsetzung und Nachgeben zu finden. Für Seelsorger und Therapeuten ist es wichtig, die Grenzen von HSP zu kennen, so können diese sich aufgrund ihrer Eigenart nicht „immer so entfalten und verändern, wie man dies wünschen würde“ (Pfeifer 2004, S. 291).

### **3.4 Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS)**

Im Jahr 2007 wurde der Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS) unter der Leitung von Michael Jack in Deutschland gegründet. Der IFHS beschäftigt sich:

- mit Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Hochsensibilität,
- mit der Vernetzung forschender Wissenschaftler,
- damit, Menschen ohne Internetzugang Informationen zum Thema zugänglich zu machen und
- lokale themenspezifische Aktivitäten zu unterstützen.

Der Verein ist vom Finanzamt Bochum- Süd als gemeinnützig anerkannt worden und alle Amtsträger sind ehrenamtlich tätig. Jeder der sich mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigt oder sich damit identifiziert kann Mitglied werden. Es werden Gesprächskreise und Informationsabende in verschiedenen Städten angeboten. Mittlerweile gibt es verschiedene Initiativen (Vereinsgründungen, Publikationen, Internetforen und Selbsthilfegruppen), die sich mit dem Thema auseinandersetzen, sowohl in Deutschland als auch in der Schweiz, Österreich, Holland und Belgien. So bieten sich auch speziell Therapeuten und Psychologen an, die sich mit der Thematik auseinandergesetzt haben und offen sind belasteten Menschen vor dem Hintergrund der Hochsensibilität, Hilfestellung zu leisten,

## 4 Resumée

Aron & Aron (1997) veröffentlichten die grundlegende Arbeit zum Konstrukt der Hochsensibilität, wobei sie sich auf frühere Forschungsarbeiten und eigene Studien stützen. Hochsensible Menschen (HSP) sind aufgrund einer physiologischen Disposition ihres Nervensystems besonders feinfühlig und empfänglich gegenüber Reizen. Dies gilt sowohl für äußere Reize wie z.B. Geräusche, Gerüche, Berührungen, als auch für innere wie z.B. Vorstellungen, Erinnerungen, Gedanken etc.. Diese Reizoffenheit, die außerdem mit einer starken Erregbarkeit einhergeht, führt dazu, dass HSP mehr Informationen aufnehmen als Nicht- HSP. Sie nehmen mehr und gründlicher wahr als andere, haben in Folge dessen aber auch deutlich mehr zu verarbeiten und sind in reizintensiven Situationen schnell überstimuliert. Aron & Aron (1997) nennen diese Eigenart „sensory processing sensitivity“ und bezeichnen Betroffene als „highly sensitive persons“. In der modernen Gesellschaft kann sich diese Hochsensibilität ungünstig auf das Leben von Betroffenen auswirken, besonders dann wenn es zu einer Überstimulation kommt. Was andere nicht weiter wahrnehmen oder als nicht störend empfinden (z.B. Geräusche, Gerüche), kann für HSP sehr stimulierend und somit Stress auslösend sein. Im Zustand der Überstimulation sind HSP überwältigt von der Informationsflut die auf sie einströmt und die es zu verarbeiten gilt. Diese Reizoffenheit kann sehr schnell zu Erschöpfung und Überforderung führen, wobei es Betroffenen oftmals nicht leicht fällt diese an sich wahrgenommene „Andersartigkeit“ einzuordnen.

Verschiedene Forschungsarbeiten stellen eine Verbindung zwischen Hochsensibilität und diversen anderen psychologischen Merkmalen wie sozialer Introversion, Neurotizismus, Schüchternheit und Gehemmtheit oder auch Depressionen und Angstzuständen her. Aron & Aron (1997) setzen dem empirische Studien entgegen, die aufzeigen, dass Hochsensibilität konzeptuell von sozialer Introversion und Neurotizismus zu trennen ist. Sie zeigen außerdem (Aron & Aron, Davies 2005), dass mit Hochsensibilität korrelierende Schüchternheit und auch negative Emotionalität in erster Linie mit einer ungünstigen elterlichen Umwelt zusammenhängt. Sie meinen damit, dass Hochsensibilität eine sensible Grunddisposition darstellt, aufgrund dessen negative Einflüsse der Entwicklungsumwelt leichter zum tragen kommen können. Die Messung von Hochsensibilität wird mit der von Aron & Aron (1997)

entwickelten Highly Sensitive Person Scale (HSPS) durchgeführt. Eine aus 27 Fragen bestehende psychometrische Skala. Die Frage ob Hochsensibilität ein homogenes Konstrukt ist oder aber sich aus verschiedenen Komponenten zusammensetzt scheint dabei noch nicht geklärt zu sein. Es scheint außerdem noch keine zusätzlichen Methoden zur Messung von Hochsensibilität zu geben. Dabei könnten auch physiologische Messungen u.ä. interessant sein. Neben dem schwachen Nervenkostüm und oftmals auch schwächeren Immunsystems gibt es aber auch positive Seiten der Hochsensibilität. So sind HSP oftmals sehr kreative Köpfe, sei es im musischen, im künstlerischen oder auch literarischen Bereichen u.ä. Sie verfügen über eine rege Fantasie und ausgefallene und kreative Ideen und Gedanken. Des Weiteren wird ihnen eine hohe inter- und intrapersonale Intelligenz und ein empathisches Wesen zugesagt. Auch die gute Intuition und ihr Gerechtigkeitssinn sind Stärken der HSP. In Bezug auf die Reizoffenheit wurden in den Studien bislang die negativen Aspekte der Hochsensibilität thematisiert. Es stellt sich die Frage, ob nicht auch positive Reize von HSP intensiver verarbeitet werden. Aron & Aron haben erste kleine Schritte in diese Richtung unternommen, es bleiben aber dennoch viele Forschungsfragen offen. Im populärwissenschaftlichen Bereich gibt es einige Bücher die darauf eingehen, wie man am besten mit den negativen Seiten der Hochsensibilität umgehen kann. Einiges wurde davon auch im Abschnitt zum Thema Seelsorgerliche Maßnahmen und Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Aber zum Thema wie man denn letztendlich die eigene Hochsensibilität als Ressource nutzen kann scheint es keine weiteren Äußerungen, geschweige denn Studien oder Erfahrungsberichte zu geben. Ein Bereich dessen Erforschung für Betroffene vermutlich eine große Hilfe darstellen würde. Im populärwissenschaftlichen Bereich scheint inhaltlich ein Buch dem anderen sehr stark zu gleichen, was m.E. nicht sehr hilfreich ist. So bedarf es gerade auch in der populär- wissenschaftlichen Literatur an vielen Stellen noch einer empirischen Belegung.

Die Erkenntnis bei Betroffenen, dass sie hochsensibel sind führt oftmals zu einer tiefen Erleichterung, da die empfundene Andersartigkeit nun eingeordnet werden kann. Aufgrund dieser Erkenntnis erscheint es wichtig, mehr und mehr über dieses Phänomen zu informieren. Sei es für Betroffene selbst oder aber auch für Menschen die mit Betroffenen zusammenarbeiten oder sogar zusammenleben. So

ist die Kenntnis darüber gerade für Menschen die mit und am Menschen Arbeiten, sei es als Sozialpädagoge, als Berater, als Psychologe oder auch Seelsorger sehr bedeutsam, gerade auch um Fehldiagnosen zu verhindern. Der Anpassungsdruck der oftmals mit der Hochsensibilität einhergeht verringert sich deutlich oder verschwindet womöglich nach der Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und damit einhergehend den eigenen Stärken und Schwächen. Es fällt HSP oftmals leichter sich in ihrer Eigenart anzunehmen, wenn sie verstehen warum sie in manchen Situationen auf eine bestimmte Weise reagieren, empfinden und wahrnehmen und außerdem anfangen ihre Geschichte vor dem Hintergrund der eigenen Hochsensibilität neu zu bewerten. Wobei gerade auch zum Thema Neubewertung der eigenen Hochsensibilität Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte wünschenswert sind. Letztendlich können Betroffene durch die Kenntnis und Annahme der eigenen Hochsensibilität eine neue Lebensqualität gewinnen, die nicht von Anpassung, sondern von Individualität geprägt ist. Das Selbstbewusstsein wird im Prozess der Selbsterkenntnis gestärkt, Kreativität und auch Intuition können ausgelebt werden, es kommt zur Entspannung statt Anspannung. In erster Linie erscheint es wichtig nicht auf die Schwächen der Hochsensibilität zu schauen, sondern bewusst die Stärken zu unterstützen und zu fördern. Ziel ist es unnötigen Stress zu reduzieren, um langfristig die Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern und „die eigene Rolle und Aufgabe im Leben mit Freude erfüllen zu können“ (Parlow 2003, S. 107). Es ist wichtig das HSP sich nicht vom Rest der Welt isolieren. Sie sind wichtiger Bestandteil der Gesellschaft mit ihrer Kreativität, mit ihrer Feinfühligkeit und Intuition, mit ihrem empathischen Wesen, ihrem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, ihrer inter- und intrapersonalen Intelligenz und ihrer Liebe zum Detail.

*„Die wichtigste Lebensaufgabe  
des Menschen besteht darin,  
seinem eigenen Wesen zum Durchbruch  
zu verhelfen“  
Erich Fromm*

## 5 Literaturverzeichnis

- Ahadi, B. & Basharpour, S. 2010. Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. *Journal of Applied Sciences* 10(7), 570–574.
- Amelang, M. & Bartussek, D. 1990. *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. 3., überarb. und erw. Aufl., 3., unveränd. Nachdr. (Kohlhammer-Standards Psychologie). Stuttgart: Kohlhammer.
- Aron, E. N. 1997. Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology* 73(2), 345–368.
- Aron, E. N. 2007. *Sind Sie hochsensibel?: Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. Sonderausg. Heidelberg, Neckar: mvg.
- Aron, E. N. 2010. *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York NY: Brunner-Routledge.
- Aron & Aron & Davies, K. 2005. Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31(2), 181–197.
- Asendorpf, J. B. 2005. *Psychologie der Persönlichkeit*. 3., überarb. und aktualisierte Aufl., Nachdr. Heidelberg: Springer Medizin.
- Barkley, R. 1997. Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD. *Psychological Bulletin* 121(1), 65–94.
- Benham G. 2006. The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences* 40, 1433–1440.
- Berne, E. & Hagehülsmann, H. 1999. *Transaktionsanalyse der Intuition: Ein Beitrag zur Ich-Psychologie*. 3. Aufl. (Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, 45). Paderborn: Junfermann.
- Brackmann, A. 2008. *Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel?: Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen*. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brockhaus Enzyklopädie 1976. 17., völlig neu bearb. Aufl. Wiesbaden: Berlin: F.A. Brockhaus.

- Dieterich, M. 2006. *Wörterbuch Psychologie & Seelsorge*. 1. Taschenbuchaufl. (RBtaschenbuch Handbuch, 668). Wuppertal: R. Brockhaus.
- Dilling, H. 1999. *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10, Kapitel V (F) ; klinisch-diagnostische Leitlinien*. 3. Aufl., unveränd. nach der 2., korrigierten und bearb. Aufl. 1993. Bern: Huber.
- Dorsch et al. 2009. *Dorsch psychologisches Wörterbuch*. 15., überarb. und erw. Aufl. Bern: Huber.
- Enzmann, D. 1996. *Gestreßt, erschöpft oder ausgebrannt?: Einflüsse von Arbeitssituation, Empathie und Coping auf den Burnoutprozeß*. (Reihe Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung/Forschungsberichte, 3). München: Profil.
- Esser, G. & Ballaschk, K. 2008. *Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen: 90 Tabellen*. 3., aktualisierte und erw. Aufl. (Klinische Psychologie und Psychiatrie). Stuttgart: Thieme.
- Eysenck, H. J. 1993. Creativity and personality: Suggestions for a theory. *Psychological Inquiry* 4, 147–178.
- Fischer, L. W. G. 2001. *Grundlagen der Sozialpsychologie*. (Wolfs Lehr- und Handbücher der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften). München: Oldenbourg.
- Gallagher, S. A. 1990. Personality patterns of the gifted. *Understanding Our Gifted* 3(1), 11–13.
- Göckel, R. 2004. *Die Erbsenprinzessin: Wie Sie das Potenzial Ihrer Empfindsamkeit nutzen*. 1. Aufl. Stuttgart: Kreuz-Verl.
- Heller, K. A. 2001. *Hochbegabung im Kindes- und Jugendalter*. 2., überarb. und erw. Aufl. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie.
- Heller, S. 2002. *Too loud, too bright, too fast, too tight: What to do if you are sensory defensive in an overstimulating world*. 1st ed. New York: HarperCollins Publishers.
- Hofman, S. G. & Bitran S. 2007. Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders* 21(7), S. 944-954.
- Hotard et al. 1989. Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism and Social Relationships on Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(2), 321–331.

- Jung, C. G. 1995. *Psychologische Typen*. Sonderausg., 1. Aufl. (Gesammelte Werke, Bd. 6Bd). Solothurn: Walter-Verl.
- Jung, C. G. & Jung, L. 1997. *C.-G.-Jung-Taschenbuchausgabe: : in 11 Bänden*. 5. Aufl. München: Dt. Taschenbuch-Verl.
- Jung, C. G. & Riklin, F. 1990. *Freud und die Psychoanalyse*. 4. Aufl. (Gesammelte Werke, Bd. / C. G. Jung ; Bd. 4Bd). Zürich: Rascher.
- Kagan, J. 1994. *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- Klages, W. 1978. *Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie*. 1. Aufl. (Flexibles Taschenbuch). Stuttgart: Enke.
- Kuhl, J. 2010. *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe.
- Liss et al. 2005. Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences* 39, 1429–1439.
- Meyer, D. 2003. *Hochbegabung - Schulleistung - Emotionale Intelligenz: Eine Studie zu pädagogischen Haltungen gegenüber hoch begabten "underachievern"*. Univ., Diss.--Köln, 2002. (Hochbegabte 4). Münster: LIT-Verl.
- Parlow, G. 2003. *Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen*. 2., überarb. Aufl. Wien: Festland-Verl.
- Pervin et al. 2005. *Persönlichkeitstheorien: Mit 156 Abbildungen und 33 Tabellen*. 5., vollst. überarb. und erw. Aufl. (UTB Psychologie, 8035). München: Reinhardt.
- Pfeifer, S. 2002. *Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit*. Wuppertal: Brockhaus.
- Pfeifer, S. 2004. *Wenn Sensibilität zur Krankheit wird*. 2. Aufl. Klinik Sonnenhalde, Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie.
- Schweingruber, E. 1945. *Der sensible Mensch: Psychologische Ratschläge zu seiner Lebensführung*. Zürich: Rascher Verlag.
- Sickendiek et. al. 1999. *Beratung: Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze*. 2. Aufl. (Grundlagentexte soziale Berufe). Weinheim: Juventa-Verl.
- Silverman, L. K. & Baska, L. 1993. *Counseling the gifted and talented*. Denver CO: Love Pub. Co.

- Smolewska et al. 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.
- Trappmann-Korr, B. 2008. *Das Phänomen Hochsensitivität und der Zusammenhang mit AD(H)S: Eine kritische Reflexion*. Hamburg: Diplomica Verlag.
- Trappmann-Korr, B. 2010. *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal ; Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung*. Kirzarten bei Freiburg: VAK-Verl.
- Dorian 2007. Hochbegabte Kinder. Interview mit WDR. NRW.
- Webb et al. 2005. The Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults: ADHD, Bipolar, OCD, Asperger's, Depression, and Other Disorders. *Scottsdale, AZ: Great Potential Press*.
- Winner, E. & Klostermann, M. 1998. *Hochbegabt: Mythen und Realitäten von außergewöhnlichen Kindern*. Stuttgart: Klett-Cotta.

### **Internetquellen**

- ADHS Deutschland e.V. 2002. *Profilstudie der Charité Berlin in Kooperation mit dem Bundesverband Arbeiterkreis Überaktives Kind*. URL: [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de).
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung 2009. URL: [http://www.bib-demografie.de/DE/DatenundBefunde/02/bevoelkerungsbilanz\\_\\_und\\_\\_altersstruktur.html](http://www.bib-demografie.de/DE/DatenundBefunde/02/bevoelkerungsbilanz__und__altersstruktur.html) [22.06.2010].
- Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. URL: [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org) [Stand 2010-08-18].
- Jack, M. 2008. *Hochsensibilität - Was ist das?*: Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. URL: [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org) [Stand 2010-08-18].
- Pastoralpsychologisches Institut in Schleswig-Holstein und Hamburg e.V. URL: <http://www.pastoralpsychologie-nordelbien.de/> [Stand 2010-08-18].
- Schauwecker, M. *Der hochsensible Mensch: Schutz und Geborgenheit*. URL: [http://www.hochsensibilitaet.ch/content/e11223/e11548/index\\_ger.html](http://www.hochsensibilitaet.ch/content/e11223/e11548/index_ger.html) [Stand 2010-08-18].

### **Eigenständigkeitserklärung**

Ich versichere an Eides Statt durch meine Unterschrift, dass ich die vorstehende Arbeit nach besten Wissen und Gewissen selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt und alle Stellen, die ich wörtlich oder annähernd wörtlich aus Veröffentlichungen entnommen habe, als solche kenntlich gemacht habe. Ich habe mich keiner anderen als der angegebenen Literatur oder sonstiger, insbesondere unerlaubter Hilfsmittel bedient. Diese Arbeit wurde von mir in dieser oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Friedensau, den