

Brigitte Schorr

Hochsensibilität

SCM Hänsler

Inhalt

Kurz und bündig	4
Vorwort des Herausgebers	5
Einleitung und Dank	6
I. Basiswissen	8
1. Hochsensibilität – ein unpopulärer Wesenszug ...	8
2. Hochsensibilität – sinnvolle Erbanlage?	10
3. Geschichtliche Entwicklung der Forschung	12
4. Unterschiede zwischen Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen	15
5. Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung	18
6. Hochsensible Typologie	20
7. Biologische Grundlagen und Erkenntnisse	26
8. Verletzlich stark oder stark verletzlich?	32
II. Hochsensibilität im Alltag	35
1. Soziale Beziehungen	36
2. Hochsensible und ihre Berufung	45
3. Hochsensibel kommunizieren	55
III. Strategien, Methoden, Tipps	59
1. Langfristige und kurzfristige Strategien	60
2. Hochsensibles Christsein	71
3. Ein Wort an normalsensible Menschen	73
Literatur	75
Empfehlenswerte Links	76
Anmerkungen	76

I. | Basiswissen

1. Hochsensibilität – ein unpopulärer Wesenszug

»Mimose«, »Sei nicht immer so empfindlich«, »Wie willst du draußen in der (harten) Welt bestehen, wenn du immer gleich beleidigt bist?«, »Du bist vielleicht kompliziert«, »Weichei« – die Bezeichnungen und Redewendungen, mit denen sensible Menschen in unserer Gesellschaft belegt werden, sind nicht gerade schmeichelhaft. Zu fest verankert sind Vorstellungen von Kraft und Stärke, von »Machertum« und »Powerfrauen«, von tatkräftigen Energiebündeln, die ihr Leben und sich selbst jederzeit im Griff haben. Da wird eine weichere Gangart, ein feines, verletzliches, eben sensibles Wesen schnell mit Schwäche gleichgesetzt – und wer möchte schon schwach erscheinen?

Sensibilität als solche steht also nicht hoch im Kurs – obwohl sie in unserer heutigen Gesellschaft sehr notwendig ist und manche Berufe ohne sie gar nicht existieren könnten wie z. B. Psychologen, Berater, Therapeuten, Pflegende in Seniorenheimen und Krankenhäusern, Mitarbeitende in der Hospizbewegung, Hebammen in Geburtshäusern, IT-Spezialisten, Schauspieler, Tänzer, Fotografen, Designer und viele andere mehr.

Wer nun aber mit einer hochsensiblen Veranlagung geboren wird, gerät von frühester Kindheit an in ein Dilemma zwischen gesellschaftlich erwünschter Feinfühligkeit und den angeblichen Realitäten des (westlichen) Lebens, welche Sensibilität nur in sehr eingeschränktem Maße gelten lassen. Besonders Jungen bekommen das zu spüren. Während es bei Mädchen

immer noch toleriert oder sogar erwünscht ist, feinfühlig und sensibel zu sein, wird versucht, diese Eigenschaften bei Jungen »wegzuerziehen« oder zu verleugnen.

In diesem Zusammenhang ist folgende Studie interessant: Wissenschaftler von der Waterloo Universität im kanadischen Ontario und Forscher von der Pädagogischen Hochschule in Shanghai verglichen 480 Schulkinder aus Shanghai mit 296 Kindern aus Kanada, um festzustellen, aufgrund welcher Wesensmerkmale die Kinder am beliebtesten waren. In China gehörten Schüchternheit und Sensibilität zu den häufigsten Eigenschaften, die genannt wurden. In Kanada dagegen gehörten schüchterne und sensible Kinder zu denjenigen, die am seltensten als beliebt bezeichnet wurden.¹

Wenn Sie also irgendwann genug von der hiesigen Intoleranz für Sensible haben sollten und am liebsten auswandern möchten, dann überlegen Sie sich gut, wohin.

Es liegt auf der Hand, dass es einen Einfluss auf die Psyche hat, ob man in seiner Kultur als Vorbild gilt oder nicht.²

Der im deutschen Sprachgebrauch eingeführte Begriff »Hochsensibilität« ist im Grunde eine ungenaue Übersetzung. Im englischen Original lautet der Begriff »highly sensitive person« (Elaine Aron), was korrekt übersetzt »Hochsensitive Person« bedeutet (im alltäglichen Sprachgebrauch hat sich die Abkürzung HSP eingebürgert, die ich auch mitunter im weiteren Verlauf des Buches verwende, um eine leichtere Lesbarkeit zu gewährleisten). Aron spricht aber auch von »sensory-processing sensitivity«. Dieser Begriff verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Sensibilität und sensorischen Steuerungsbegriffen, die im Nervensystem geschehen und die unter Punkt I.7 dieses Buches dargestellt werden. Die Unterscheidung zwischen hochsensitiv und hochsensibel ist deshalb wichtig, weil im Deutschen mit Hochsensibilität oft Empathie und Einfühlungsvermögen, eben sensibles Verhalten, assoziiert wird. Das englische Wort dafür heißt »sensitivity«. Das ist aber nur ein kleiner Teil der Hochsensitivität, und nicht

alle Hochsensiblen sind empathisch. Spricht man dagegen von einer hochsensitiven Person, dann ist auch das starke Empfinden über alle Sinnesorgane mit eingeschlossen. Im Folgenden wird trotzdem der Begriff Hochsensibilität verwendet, weil er sich im Deutschen eingebürgert hat und auch, um eine falsche Assoziation mit esoterischem Gedankengut auszuschließen. Den Lesenden bleibt aber natürlich vorbehalten, den Begriff »Hochsensibilität« durch »Hochsensitivität« zu ersetzen, wenn Sie sich damit wohler fühlen. Hier ist beides gemeint.

Jeder Mensch ist in einem gewissen Grad sensibel. Wenn jemand nicht hochsensibel ist, bedeutet das nicht, er oder sie sei unsensibel. Hochsensible Menschen scheinen jedoch nicht über einen Filter zwischen sich und der Umwelt zu verfügen, sodass sie viel weniger Reize ausblenden oder ignorieren können.

2. Hochsensibilität – sinnvolle Erbanlage?

Dabei ist der Prozentsatz von hochsensiblen Menschen nicht gerade klein: Forschungen belegen, dass ca. 15–20 % aller Menschen hochsensibel sind. Bei dieser Verteilung ist kein Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellbar. Es gibt genauso viele weibliche Hochsensible wie männliche. Sie werden mit einem Nervensystem geboren, welches sie innere und äußere Reize wie durch einen Verstärker wahrnehmen lässt. Dass die Veranlagung zur Hochsensibilität in den meisten Fällen angeboren ist, belegen vor allem Studien von eineiigen Zwillingen, die getrennt aufwuchsen, aber ähnliche Verhaltensmuster zeigten.³ Sensibilität gehört aber wie alle anderen Wesenszüge auch zu den veränderlichen Persönlichkeitsmerkmalen eines Menschen. Im Laufe des Lebens kann man sensibler werden, oder eben auch nicht, aber die Disposition dazu ist angelegt.

Studien an Säuglingen haben gezeigt, dass es unter den Neugeborenen eine Gruppe gibt (eben 15–20 %), die stärker auf Reize reagiert, schwerer zu beruhigen ist und insgesamt weniger »belastbar« zu sein scheint. Es ist aber im Erwachsenenalter oft schwer zu sagen, ob »man immer schon so war«, weil sich aufgrund der gemachten Bindungserfahrungen und der Art und Weise, wie die Umwelt auf diese Eigenschaft reagiert hat, Muster herausbilden, die entweder verstärkend oder abwehrend sein können. Hochsensibilität lässt sich grundsätzlich jedoch nicht abtrainieren oder »wegtherapieren«. Es gibt leider nur zu viele Hochsensible, die alles daransetzen, ihre Sensibilität nicht sichtbar werden zu lassen.

Parallelstudien haben das gleiche Ergebnis auch im Tierreich nachgewiesen. Es scheint so zu sein, dass hochsensible Individuen auch bei höheren Säugetieren, vor allem bei Katzen, Hunden, Pferden und Nagetieren vorkommen, und zwar zum gleichen Prozentsatz. Elaine Aron,⁴ klinische Psychologin aus San Francisco und Pionierin in der Erforschung der Hochsensibilität, zieht daraus den Schluss, dass diese Eigenschaft nützlich für die ganze Spezies ist. Dieser Gedanke ist bestechend, denn es scheint nahezuliegen, dass Tiere, die vorsichtiger sind, langsamer, Gefahren eher bemerken oder Wasserstellen leichter aufspüren, der ganzen Herde nützlich sind. Nicht ganz so eindeutig liegt der Fall bei ausgesprochenen Einzelgängern wie zum Beispiel Katzen, wie Georg Parlow in seinem Buch »Zart besaitet« ausführt.⁵

So, wie alles Leben immer komplex ist und sich in verschiedene Richtungen interpretieren lässt, liegt wahrscheinlich auch in diesem Punkt eine mögliche Wahrheit in zwei Gedankengängen verborgen: 1. Der Wesenszug Hochsensibilität ist für die gesamte Gattung Mensch nützlich *und* 2. dem einzelnen Individuum. Zum Nutzen für die Gesellschaft wird er aber erst, wenn sich das Individuum damit ausgesöhnt hat und die hohe Empfindlichkeit nützlich in sein Leben integriert.

3. Geschichtliche Entwicklung der Forschung

Dr. Elaine Aron kommt der Verdienst zu, den Begriff »highly sensitive person« geprägt und als eigenständige Veranlagung erforscht und beschrieben zu haben. Zusammen mit ihrem Mann hat sie umfangreiche Studien über hochsensible Menschen durchgeführt. Ihre Bücher (siehe weiterführende Literatur) zählen zu den Standardwerken und stellen die Grundlagenliteratur zu diesem Thema dar.

Dabei ist die Tatsache und das Wissen darum, dass es empfindlichere Naturen als andere gibt, nicht neu. Bereits in den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts beschrieb der deutsche Psychologe Eduard Schweingruber »den sensiblen Menschen«. Alice Miller beschäftigte sich mit »dem begabten Kind« und C. G. Jung betrieb seine intensiven Forschungen über Introversion. Studien wie von Jerome Kagan über »gehemmte Kinder« und von Ivan Pawlow zur »Reizbarkeit« belegten, dass ein gleichbleibender Anteil der Probanden (eben die o. g. 15–20 %) eine deutlich niedrigere Reizschwelle aufwiesen als die übrigen 80–85 %.

Aufgrund der Bedeutsamkeit für hochsensible Menschen möchte ich diese Untersuchungen im Folgenden ausführlicher darstellen⁶:

Ivan Pawlow, seines Zeichens russischer Physiologe, der 1904 für seine Versuche zum bedingten Reflex (»Pawlow'scher Hund«) den Nobelpreis erhielt, stellte auch Versuche zur Empfindsamkeit an. Er wollte herausfinden, ob es eine objektive Messbarkeit der Empfindlichkeit gibt. Zu diesem Zweck setzte er Versuchspersonen steigendem Lärm aus. Es überrascht nicht, dass er feststellte, dass die Versuchspersonen eine unterschiedliche Reizempfindlichkeit aufwiesen. Jedoch hatte er nicht damit gerechnet, dass das Ergebnis seiner Forschungen auf zwei deutlich voneinander unterscheidbare Gruppen

von Menschen hinwies: 15–20 % der Probanden erreichten die Grenze ihrer Belastbarkeit sehr schnell, dann kam lange nichts mehr, bis schließlich die restlichen 85 % anfangen, nacheinander »dichtzumachen«. Pawlow schloss daraus die für Hochsensible wichtige Erkenntnis, dass sich das Nervensystem der beiden Gruppen fundamental voneinander unterschied. Es ist bemerkenswert, dass diese Erkenntnis nicht mehr Beachtung erfuhr. Ich werde an späterer Stelle (Kapitel I.6) darauf zurückkommen.

Jerome Kagan, Psychologe der Harvard University, untermauerte mit seinen Forschungsergebnissen diese Resultate. Er setzte Säuglinge verschiedenen Reizen aus und beobachtete deren Reaktion. 20 % der Kinder reagierten stark auf Stimulation, zappelten, weinten und versuchten zu entkommen. Kagan bezeichnete diese Kinder als »gehemmt«, weil sie sich in späteren Jahren zu deutlich vorsichtigeren, zurückhaltenderen Kindern entwickelten. Keine sehr positive Bezeichnung für die sehr verständliche Reaktion auf Überstimulation. Für Kagan waren diese Kinder »von Natur aus« gehemmt. Aus meiner Sicht lernten die Kinder aber aus ihrer Erfahrung mit einer oft für sie überstimulierenden Umwelt, vorsichtiger zu sein und zurückhaltend und »schüchtern« zu reagieren.

Untersuchungen an Rhesusäffchen haben ergeben, dass diese Affenart über ein Gen verfügt (5-HIT, »kurzer Arm« genannt), welches sie von Anfang an empfindsam, ängstlich und beziehungs scheu macht. Zitat aus einem unveröffentlichten Vortrag: »... Eine Durchschnittsmutter mit gesundem Affenverstand wird diese Mimöschen so vor den Kopf stoßen, dass sie keine gute Mutterbindung eingehen können und später sexuelle Hemmungen, Neurosen und Depressionen entwickeln. Mit der Affenliebe einer besonders empathischen Mutter aber überwinden diese Äffchen ihre anfängliche Ängstlichkeit und werden sogar oft zu sozial besonders kompetenten Affenbürgern. Dieses Gen wirkt übrigens auf ähnliche Weise auch bei einer Anzahl von Menschenkindern.«⁷