

PSYCHOLOGIE HEUTE

SEPTEMBER 2015

WUNSCHTRÄUME
Hindernisse auf dem Weg zum Ziel

LERNEN
Über Nacht werden wir gescheiter

SPITZELDIENTST
Die psychologischen Methoden der Stasi



BELTZ 42. JAHRGANG HEFT 9 € 6,90 SFR 10,90 D6940E 1623 B 12

FEINFÜHLIG

...menschen immer auf
...und wie sie sich
...n schützen können

1623 B 12



06940 PVSt Deutsche Post 

Beltz, Postfach 100565, 69445 Weinheim

0000000A0110557

Ludwig-Geissler-Schule
Frau Susanne Ganz
Schulbibliothek
Akademiestr. 41
63450 Hanau

Feinfühlig

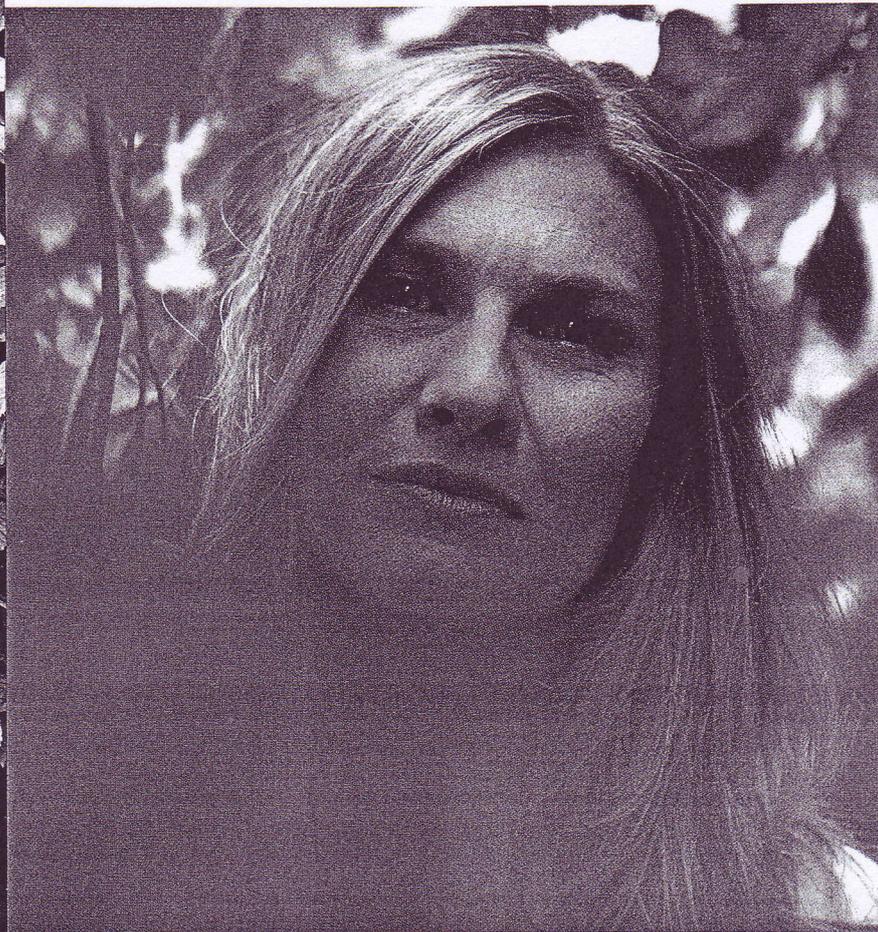
Manche Menschen halten starke Reize kaum aus, ihr Schutzbedürfnis ist groß, und oft fühlen sie sich fehl am Platz. Auf die Frage „Was ist nur mit mir los?“ gab es lange keine Antwort. Heute bestätigt die Forschung: Hochsensibilität ist eine besondere Art der Reizverarbeitung

VON SUSIE REINHARDT UND AXEL WOLF

Im Fußballstadion ist es Ihnen zu laut, Partys sind Ihnen zu trubelig, und im Kaufhaus nervt Sie die Unübersichtlichkeit. Small Talk überfordert Sie, Musik kann Sie zu Tränen rühren, bei Gewaltszenen im Fernsehen schalten Sie ab, für Stimmungen von Mitmenschen sind sie extrem empfänglich, und Sie ahnen aufkommende Schwierigkeiten schneller als andere. Wenn Sie sich in diesen Eigenschaften wiedererkennen, dann halten Sie sich möglicherweise für schüchtern oder haben das Gefühl, fehl am Platz zu sein. Doch möglicherweise steckt etwas anderes dahinter. Ende der 1990er Jahre entdeckte die Psychologin Elaine N. Aron, dass manche Menschen feinfühlicher sind als andere, da sie offenbar Reize anders verarbeiten als die meisten Menschen. Sie beschrieb diese besondere Reizempfindlichkeit als ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal, das sie „hochsensibel“ nannte. Hochsensible stellen dabei eine gar nicht so kleine Minderheit dar: Rund 15 bis 20 Prozent der Menschen sind betroffen, schätzt Elaine N. Aron.

Aron stieß erstmals auf die Hochsensibilität im Zuge ihrer Arbeit als Psychotherapeutin: Ihr fiel auf, dass manche Menschen auf viele Arten von Sinnesindrücken stärker anspringen. Die Psychologin forschte, führte zahlreiche Gespräche mit Klienten und beschrieb daraufhin das Erleben dieser hochsensiblen Menschen genauer. Hochsensible Menschen bekommen oft zu hören: „Nun sei mal nicht so empfindlich!“ In der Tat haben die Betroffenen offenbar ein höchst durchlässiges Nervenkostüm. Eine liebevoll gemeinte Frotzelei, eine achtlose Bemerkung kann sie in tagelanges Brüten versetzen. Aber genauso sehr kann sie eine freundliche Geste oder ein unerwartetes Kompliment übergücklich machen, und der Anblick eines Vaters, der sein Kind liebevoll tröstet, lässt sie in Tränen ausbrechen.

Hochsensible sind aber auch sensorisch auf höchster Alarmstufe: Gerüche, Berührungen, plötzliche Geräusche bringen sie aus dem Gleichgewicht, und ein kratzender Pullover geht gar nicht. Sie beklagen sich oft über Dinge, die andere Menschen nicht ein-



Hochsensible haben eine wichtige Mahnerrolle.

Sie merken manches früher als andere

mal bemerken: Das Deodorant eines Kollegen, eine Duftkerze, das leise Brummen einer Neonlampe im Büro verursachen ihnen Kopfschmerzen. Und spätestens nach zwei Stunden auf einer Party oder nach einer Konferenz müssen sie sich zurückziehen, um alles zu verarbeiten. Häufiger als andere Menschen scheinen Hochsensible unter Störungsbildern wie etwa chronischer Müdigkeit oder Fibromyalgie zu leiden.

Derart feinsinnige Menschen gab es schon immer, ist Aron überzeugt. Sie geht davon aus, dass Hochsensibilität ein angeborener Wesenszug ist, welcher der Gemeinschaft nützt und der schon für das Überleben unserer Vorfahren sinnvoll war: Da Hochsen-

sible ständig auf Empfang und oft alarmiert sind, bemerken sie manches früher als andere. Die Dünnhäutigen unter unseren Vorfahren sahen beispielsweise als Erste den Löwen im Gebüsch und konnten so die Gruppe vor der Gefahr warnen. Es ist daher gut möglich, dass sie als Mahner für das Überleben unserer Art wichtig waren und bis heute sind: Früher hörten oder rochen sie vielleicht ein wildes Tier zuerst – heute sind sie womöglich die Ersten, die schwelende Konflikte im Team bemerken, Umweltgefahren erkennen und auf andere Risiken aufmerksam machen.

Hochsensible haben nicht nur eine wichtige Mahnerrolle, vermutlich sind auch viele von ihnen besonders kreativ. Das zeigt sich darin, dass sie kulturelle Strömungen schon spüren können, lange bevor diese den Mainstream erreicht haben, denn sie erkennen all die kleinen Signale und Zeichen, die anderen Menschen verborgen bleiben. Typischerweise, so fand Aron heraus, sind Hochsensible oft Schriftsteller, Historiker, Philosophen, Richter, Theologen, Künstler, Musiker oder Forscher.

Wie entsteht Hochsensibilität?

Elaine Aron hat im Zuge der Erforschung des Phänomens Kontakt mit dem 2013 verstorbenen Psychiater und Traumforscher Ernest Hartmann von der *Tufts University* aufgenommen. Er arbeitete intensiv an einem Konzept, das die Grenzen in der Struktur der Persönlichkeit beleuchten soll: Das Leben, so fand er heraus, wird durch eine Reihe von Grenzen definiert – zwischen Gegenwart und Vergangenheit, zwischen mir und dir, zwischen Subjekt und Objekt und so weiter. Und wir Menschen unterscheiden uns darin, wie und wo wir diese Grenzen ziehen und wahrnehmen. In Hartmanns Theorie können Menschen, deren mentale Grenzen eher durchlässig sind, die Bewusstseinsinhalte nicht deutlich voneinander unterscheiden – sie erleben etwa einen Tagtraum als ziemlich real und die raue Wirklichkeit als etwas Fantastisches. Es ist, als ob sie überhaupt sehr poröse „Schalen“ hätten, die es auch der Umwelt erlauben, in sie ein- und bis in ihre Träume vorzudringen. Hartmanns Theorie der „dünnen Wände“ bekräftigt die Vorstellung, dass manche Menschen sehr viel mehr Eindrücke und Einflüsse verarbeiten müssen als andere.

Elaine Aron fand auch in den heute als klassisch geltenden Forschungsergebnissen des Entwicklungspsychologen Jerome Kagan einen Anknüpfungspunkt: Kagan erforschte, wie unterschiedlich Säuglinge auf ihre Umwelt reagieren – und stieß auf die Tatsache, dass zehn bis 20 Prozent von ihnen offenbar mit einem hochsensiblen Nervensystem auf die Welt

kommen. Sie reagieren sehr viel empfindlicher und gestresster auf neue Reize, neue Menschen, neue Geräusche. Diese hochreaktiven Kinder, wie er sie nannte, sind in ihrer weiteren Entwicklung oft gehemmt und ängstlich, und sie meiden neue Erfahrungen und ziehen sich gerne zurück. Kagan meint, dass diese „Hochreaktiven“ eine besondere Sensibilität hätten – sie „reagieren empfindlich auf alles in ihrer Umwelt, was eine neue Herausforderung sein könnte“.

Die neuere Hirnforschung liefert weitere Erkenntnisse, die das Konzept „Hochsensibilität“ bestätigen. So kann sie mittels bildgebender Verfahren zeigen, dass es deutliche Unterschiede zwischen den Gehirnen von Hochsensiblen und allen anderen Menschen gibt. Die Regionen des Neokortex, die mit Aufmerksamkeit und der Verarbeitung von Sinnesdaten gekoppelt sind, reagieren bei Hochsensiblen hochaktiv auf jede Art von Stimulierung. Auch die Regionen, die auf Belohnungen oder aber auf Angstauslöser spezialisiert sind, sprechen bei Hochsensiblen intensiver auf Reize an als bei anderen Menschen.

Außerdem legen aktuelle Forschungen nahe, dass die emotionale Sensitivität, die bei hochsensiblen Menschen beobachtet wird, an bestimmte Gene gekoppelt ist, die mit der Produktion der Neurotransmitter Serotonin und Dopamin zu tun haben. Die Anfälligkeit für Depression und Angst wird schon seit längerem mit einer Variation des Serotonin-Transportergens

5-HTTLPR in Verbindung gebracht. Neue Ergebnisse weisen darauf hin, dass diese Genvariante aber auch erhebliche kognitive Vorteile mit sich bringt – darunter eine deutlich bessere Entscheidungsfähigkeit in kritischen Situationen. Aron vermutet, dass diese Genvariante bei Hochsensiblen vorhanden und dafür verantwortlich ist, dass sie Risiken so sorgfältig prüfen. „Schwer vorzustellen, dass sich dieses Persönlichkeitsmerkmal in unserem Genpool hätte halten können, wenn es nur zu negativen Emotionen wie Depression führen würde“, sagt Aron. Es sei einfach nur so, dass man die problematische Seite leichter beobachten könne als die positive.

Die österreichischen Forscher Christina Blach und Josef W. Egger von der Universität Graz untersuchten mit der deutschen Fassung des von Elaine Aron entwickelten Fragebogens zur Hochsensibilität (siehe Kasten Seite 22) und weiteren Testinstrumenten, ob ein Zusammenhang zwischen Ängstlichkeit, Depression, stärkerer Stressreaktivität und erhöhter Wahrnehmung des eigenen Herzschlags besteht. An einer Studie nahmen 25 Männer und 25 Frauen teil. Zwar konnten die Forscher keinen Zusammenhang zwischen erhöhter Stressempfindlichkeit und Herzschlagwahrnehmung feststellen. Aber es zeigte sich, dass vor allem Ängstlichkeit mit dem Erleben der Hochsensibilität verbunden ist: „Je höher die Ängstlichkeitswerte sind, desto höher ist die Hochsensi-

TIPPS FÜR EMPFINDSAME

Elaine Aron hat für Menschen, die sich als hochsensibel erleben, einige Vorschläge erarbeitet, wie sie sich das Leben erleichtern können

Reservieren Sie Auszeiten für Ihr Gehirn

Ihr Gehirn macht ständig Überstunden, um mit all den Außenreizen fertig zu werden und um die Stimmungen und Launen anderer Menschen zu registrieren. Begrenzen Sie diesen Input, wo immer Sie können. Schalten Sie das Radio aus beim Autofahren, benutzen Sie eine Schlafmaske und Ohrstöpsel beim Schlafen. Meditieren Sie – so können Sie die Ausschüttung der Stresshormone verringern. Mehrere Drei-Minuten-Meditationen, über den Tag verteilt, helfen viel: Sitzen Sie still, legen Sie eine Hand aufs Herz, atmen Sie tief, und konzentrieren Sie sich auf etwas Schönes.

Reden Sie sich ruhig

Sie sind den Außenreizen nicht hilflos ausgeliefert – bevor Sie sich alles zu sehr zu Herzen nehmen, fangen Sie Ihre Reaktion ein. Fragen Sie sich: Geht's hier wirklich um mich? Die Krux ist, dass Sie vermutlich alles sehr persönlich nehmen – aber das ist in den meisten Fällen falsch! Machen Sie sich das immer wieder bewusst. Lernen Sie, Situationen umzudeuten: Der andere hat einen schlechten Tag, kein Grund für mich, ängstlich zu reagieren.

Verändern Sie Ihre Umgangsformen

Wenn jemand Sie nervt oder stresst und Sie spüren, wie viel Kraft Sie das kostet, dann unterbrechen Sie den

Kontakt höflich, aber bestimmt. Wenn ein Kollege Sie mit seiner Schimpftirade über den blöden Chef belagert, sagen Sie ihm: „Ich weiß, das ist nicht leicht für dich. Wenn du mich wirklich brauchst, helfe ich dir gerne. Aber jetzt kann ich das gerade nicht ertragen, das regt mich zu sehr auf.“

Wappnen Sie sich

Manchmal sind auslaugende, stressige Situationen unvermeidlich – eine unerfreuliche, nervtötende Konferenz, ein Mittagessen mit einer tratsch-süchtigen Freundin. Legen Sie eine unsichtbare Rüstung an – visualisieren Sie einen Panzer, an dem negative Reize abprallen.

lität ausgeprägt“, so Blach und Egger. Aufgrund ihrer Ergebnisse schlussfolgern sie, „dass Hochsensibilität ein primär psychologisches Phänomen ist, das erst sekundär physiologische Auswirkungen generiert. Das heißt“, erklärt Professor Josef Egger, „dass Hochsensibilität nicht in erster Linie eine höhere, physiologisch begründete Reizempfindlichkeit bedeuten muss – was allerdings im Einzelfall nicht vollkommen ausgeschlossen ist –, sondern dass dieses Phänomen eher auf eine erhöhte Ängstlichkeit (und damit auf eine als bedrohlicher erlebte Wahrnehmung von Körpersignalen) zurückzuführen ist.“ Für die Therapie bedeutet das, so Egger, „dass wir ganz generell auf eine erhöhte Toleranz beziehungsweise Resilienz gegenüber den Auslösebedingungen der Angst hinarbeiten sollten – ähnlich wie wir dies auch in der Konfrontationstherapie von Ängsten machen“.

BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Die österreichischen Forscher Christina Blach und Josef W. Egger haben den von Elaine Aron entwickelten Fragebogen zur Hochsensibilität (*Highly Sensitive Person Scale*) ins Deutsche übertragen. Anhand der dort aufgeführten Aussagen können Betroffene überprüfen, ob sie hochsensibel sind. Ein Auszug aus dem Test:

- Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.
- Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.
- Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.
- Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich allein bin und mich erholen kann.
- Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen).
- Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.
- Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wählen mich sehr auf.
- Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum zu viel abspielt.
- Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.

Wenn die meisten dieser Aussagen „völlig“ oder „ziemlich gut“ auf Sie zutreffen, ist das ein erster Anhaltspunkt, dass Sie hochsensibel sein könnten.

Christina Blach, Josef W. Egger: „Hochsensible Persönlichkeit“. Bericht zum Forschungsprojekt Hochsensibilität. Psychologische Medizin, 22/2011, 59–63

Eine andere Facette der Sensitivität hat der Emotionsforscher Michael Jawer entdeckt. Er arbeitete für eine Umweltschutzagentur und untersuchte im Rahmen seiner Tätigkeit Berichte über „krankmachende“ Häuser und die Luftqualität in Gebäuden. Dabei stellte er fest, dass einige Menschen über belastende Zustände in Häusern klagten – also über üble Gerüche, hässliche Farben, Staub und andere potenziell krankmachende Faktoren. Manche dieser „Gebäudesensiblen“ gaben an, dass sie durch Farben, Pestizide oder andere Spurenelemente in der Luft krank geworden seien. Andere berichteten, dass sie auch emotional sehr belastet würden durch den Aufenthalt in solchen Gebäuden. Als Jawer dann einige Personen befragte, die davor eindeutig als Hochsensible identifiziert worden waren, fand er bei ihnen ein weites Spektrum von Störungen und Beeinträchtigungen, bei denen man eine starke psychosomatische Komponente vermutet: Migräne, Reizdarm, chronisches Erschöpfungssyndrom, Allergien und Fibromyalgie.

Hochsensibel und hochbegabt?

Die Psychologin Andrea Brackmann betrachtet das Phänomen der Hochsensibilität aus einer anderen Perspektive: der Hochbegabung. Brackmann entdeckte, dass das Denken der Begabten oft mit einem sensibleren Wesen einhergeht: Hochbegabte sind häufig schon als Kinder nicht nur auf geistiger, sondern auch auf emotionaler Ebene besonders ansprechbar. Diesen Zusammenhang von schnellem Denken und sensiblem Fühlen fand sie in verschiedenen Forschungsarbeiten bestätigt. Es scheint auch einleuchtend, denn beides – was wir unter „Gedanken“ verstehen und was wir „Sinnesreize“ nennen – wird durch unser Nervensystem transportiert: „Ebenso wie geistiger Input ist auch emotionaler Input ein Reiz, der im Nervensystem eines Menschen bestimmte Reaktionen verursacht“, schreibt Brackmann. „Das neuronale System leitet Reize jeder Art über elektrische Impulse an das Gehirn weiter“, so die Psychologin.

Geht man davon aus, dass diese Reize bei Hochsensiblen wegen ihrer Wachheit besonders schnell und umfangreich gesendet werden, ist leicht einzusehen, dass dasselbe System auch Gedanken intensiv und zügig weitergibt. Und die Psychologin fand noch ein weiteres Indiz dafür, dass Hochsensibilität und Hochbegabung oft miteinander einhergehen: Viele Eltern hatten ihr berichtet, dass ihre hochbegabten Kinder „dauernd unter Strom“ stünden – eine Beschreibung, die auch gut zu den Hochsensiblen und deren Anspannung passt. Allerdings sehen nicht al-



Wer zu viel spürt, steht ständig unter Stress. Deshalb ist es wichtig, die eigene Wachsamkeit regelmäßig zu dimmen

le Experten einen Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung. So äußert sich die Psychologin Sandra Konrad, die an der Helmut-Schmidt-Universität/Universität der Bundeswehr Hamburg zum Thema forscht, eher skeptisch (siehe Interview Seite 24).

Obwohl diese Befunde ein klares Persönlichkeitsprofil ergeben, sind Hochsensible keine homogene Gruppe. Welche und wie viele Sinne jeweils scharfgestellt sind, ist individuell unterschiedlich. Es könnten unterschiedliche Gene beteiligt sein, das Zusammenwirken mit anderen Anlagen und Eigenschaften spielt eine Rolle, und schließlich sind auch die frühen Erfahrungen eines Menschen mitverantwortlich für die individuellen Ausprägungen der Hochsensibilität. So verweist der Psychologe Alexander Bertrams von der Universität Bern auf Studienergebnisse, die zeigen, „das Schüchternheit und negative Emotionalität vor allem bei jenen hochsensiblen Personen zu finden sind, die von einer ungünstigen elterlichen Umwelt während ihrer Kindheit berichten. Man kann diesen Befund dahingehend interpretieren, dass Hochsensibilität eine Grunddisposition darstellt, auf der negative Einflüsse der Entwicklungsumwelt leichter ihre Wirkung entfalten können.“

Für Hochsensible bedeutet ihre ständig erhöhte Wachsamkeit erheblichen Stress. Wird sie nicht regelmäßig heruntergedimmt, kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung des Stresshormons Kortisol – und dies steht in Zusammenhang mit einem erhöhten Depressions- und Burnout-Risiko. Ein weiterer Stressfaktor ist die permanente Erfahrung des Andersseins, die das Selbstwertgefühl schwächt. Für Betroffene ist es daher wichtig, zu erkennen, warum sie sich oft „anders“ oder „falsch“ fühlen. Wenn sie

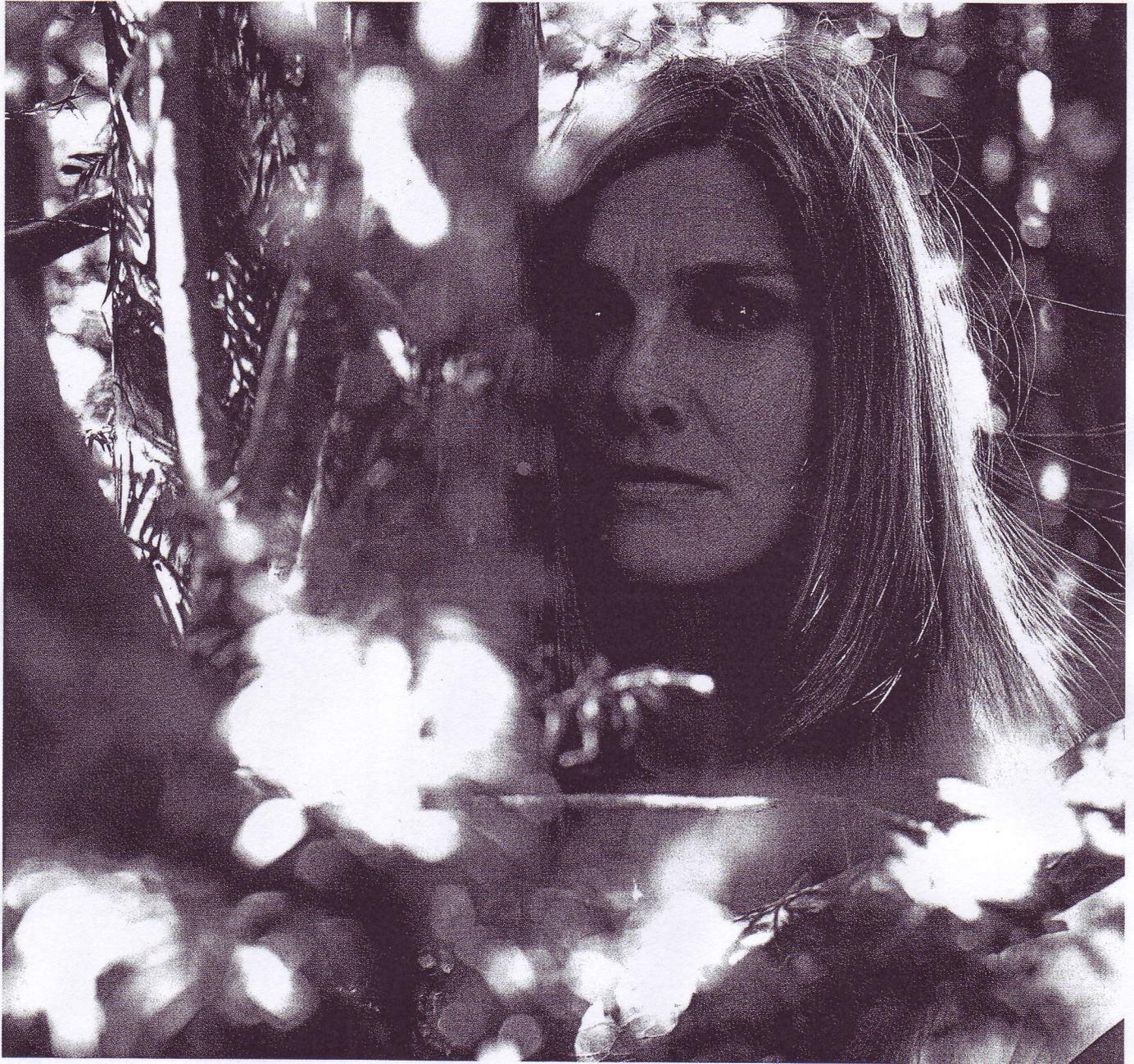
die eigene Hochsensibilität erkennen und als eine neutrale Eigenart akzeptieren, können sie das eigene Verhalten und Erleben mit einem milderem Blick anschauen und neu bewerten.

LITERATUR

- Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. Mvg, München, 9. Auflage 2013
- Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch. Mvg, München 2014
- Alexander Bertrams: Hochsensibilität in der empirischen Psychologie. In: C. Blach, J. W. Egger: Hochsensible Persönlichkeit. Bericht zum Forschungsprojekt Hochsensibilität. Psychologische Medizin, 22, 2/2011, 59–63
- Christina Blach, Josef W. Egger: Hochsensibilität – ein empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit. Psychologische Medizin, 25. Jg., 3/2014
- Andrea Brackmann: Jenseits der Norm – hochbegabt und hochsensibel? Klett-Cotta, Stuttgart 2005

UND ZUM WEITERLESEN

- Sophia Dembling: Die Macht der Stille. Wie introvertierte und hochsensible Menschen ihre Besonderheit erkennen, verstehen und nutzen können. Mvg, München 2014
- Beate Felten-Leidel: Von wegen Mimose. Wie ich meine Hochsensibilität als Stärke erkannte. Balance Buch + Medien, Köln 2015
- Hedi Friedrich: Hochsensibilität als Stärke. Wie das Leben in den verschiedenen Lebensphasen gelingen kann. Goldmann, München 2015
- Sylvia Härke: Hochsensibel. Was tun? Via Nova, Petersberg 2014 (3. Auflage)
- Ulrike Hensel: Hochsensible Menschen im Coaching. Junfermann, Paderborn. Erscheint im Oktober 2015
- Luca Rohleder: Die Berufung für Hochsensible. Die Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch. Dielus Edition, Leipzig 2015
- Rolf Sellin: Wenn die Haut zu dünn ist. Kösel, München 2011
- Birgit Trappmann-Korr: Hochsensitiv. Einfach anders und trotzdem ganz normal. VAK, Kirchzarten 2014 (6. Auflage)
- Ted Zeff: Glücklicherweise in einer reizüberfluteten Welt. Mvg, München 2015



„Hochsensibilität ist keine psychische Störung, sondern ein besonderes Temperament“

Die Psychologin Sandra Konrad forscht an der Helmut-Schmidt-Universität/
Universität der Bundeswehr Hamburg zum Thema Hochsensibilität.

Wie schätzt sie das Phänomen ein?

Frau Konrad, was verstehen Sie unter Hochsensibilität? Ist Hochsensibilität eine neurologische Störung oder eher ein Persönlichkeitsmerkmal?

Zunächst einmal: Hochsensibilität ist keine psychische Störung und erst recht keine Krankheit, es handelt sich lediglich um eine Besonderheit der Reizverarbeitung. Das bedeutet aber nicht, dass Hochsensible immer seelisch gesund sind: Genau wie andere Menschen können auch Hochsensible psychisch erkranken. Hochsensibilität und eine seelische Krankheit können also zusammen auftreten.

Der Begriff Persönlichkeitsmerkmal scheint mir in diesem Zusammenhang nicht ganz präzise, weil zu weit gefasst. Nach der Lehrmeinung wird die Persönlichkeit eines Menschen sowohl vom Temperament als auch von der Umwelt und seinen Erfahrungen geprägt. Zu den Umwelteinflüssen zählen wir Lebensereignisse, soziale Unterstützung, elterliches Erziehungsverhalten und chronische Umweltbedingungen. Ich schätze die Hochsensibilität, wie Elaine N. Aron auch, eher als Teil des Temperaments ein: Darunter verstehen Psychologen die konstitutionsgebundenen Eigenschaften eines Menschen, die sich aus genetischen und pränatalen Faktoren zusammensetzen. Das Temperament bestimmt unter anderem unseren Umgang mit Gefühlen, die Stärke des Antriebs, die Kontrollfähigkeit. Das Temperament ist also bereits in unseren Anlagen angelegt. Und es handelt sich um einen sehr stabilen Ausdruck unserer Persönlichkeit: Es zeigt sich in allen Lebenssituationen in ähnlicher Weise und bleibt im Laufe unseres Lebens eher beständig. Allerdings muss ich hier anmerken: Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Sensibilität eines Menschen zu.

Wie kommt die höhere Reizempfindlichkeit der Hochsensiblen genau zustande?

Leider existiert bislang keine anerkannte neurophysiologische Theorie, welche die Ursache der Hochsensibilität beschreibt. Wir gehen derzeit von einer speziellen genetisch bedingten Konstitution der reizverarbeitenden neuronalen Systeme aus, bei der Reize anders als bei der Mehrheit der Menschen verarbeitet werden. Darauf deuten insbesondere Zwillingsstudien hin: Dort entdeckte man, dass genetisch identische Menschen, also eineiige Zwillinge, offenbar in gleichem Maße sensibel auf Reize reagieren.

Warum diese Reize aber stärker wahrgenommen werden, ist noch nicht abschließend geklärt. Derzeit werden verschiedene mögliche Ursachen diskutiert: Man nimmt zum einen an, dass bei Hochsensiblen Reize grundsätzlich weniger gedämpft oder gefiltert werden könnten. Für so eine „Dämpfung“ sind be-

stimmte Hirnstrukturen und Neuronenverbände verantwortlich. Sind sie bei Hochsensiblen weniger stark ausgeprägt, wäre das ein Grund, warum HSPler, wie wir sie auch in Anlehnung an die englische Bezeichnung *highly sensitive persons* nennen, mehr wahrnehmen als andere Menschen.

Zum anderen wäre es möglich, dass das Nervensystem der Hochsensiblen mehr Reize als „bedeutend“ einstuft. Dies könnte der Grund sein, warum mehr dieser Stimuli überhaupt in das Bewusstsein dieser Menschen gelangen. Und schließlich kommt eine erhöhte Aktivität des Thalamus als Ursache infrage. Aron hat viele Phänomene von Hochsensiblen beschrieben, die hirnorganisch mit dem Hypothalamus zusammenhängen, wie ein erhöhter Kortisolspiegel, stärkere Empfindlichkeit gegenüber Schlafmangel, Koffein, Hunger- und Durstgefühlen.

In diesem Zusammenhang kommen meiner Meinung nach auch pränatale Einflüsse infrage. Der Hypothalamus ist quasi der „Gefühlsregler“ in unserem Körper. Ist er zu hoch oder zu niedrig eingestellt, können er oder die zugehörigen Prozesse nicht reibungslos funktionieren. Es gibt in mehreren Studien Hinweise darauf, dass besonderer Stress in der Schwangerschaft sich ungünstig auf die Hypothalamusentwicklung des ungeborenen Kindes auswirkt. Auch eine kindlich emotionale Anfälligkeit für Angst und Nervosität kann auf pränatale Ursachen zurückgeführt werden, und diese haben wiederum Einfluss auf unser Temperament.

Warum ist Hochsensibilität so schwer zu diagnostizieren?

Zum einen fehlen die diagnostischen Instrumente. Zwar sind im Internet einige Fragebögen verfügbar, aber diese basieren in der Regel auf Selbsteinschätzungen von Betroffenen, sie sind nicht wissenschaftlich geprüft. Wir arbeiten derzeit an einer Validierung einer deutschen Übersetzung des Fragebogens zur Hochsensibilität von Elaine Aron.

Zum anderen sind Störfaktoren ein Problem, wenn man Hochsensibilität bei einem Menschen feststellen möchte. Wenn jemand beispielsweise akut an einer Depression oder unter Ängsten leidet, kann das zu

Sandra Konrad ist Diplompsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Helmut-Schmidt-Universität/Universität der Bundeswehr Hamburg. Dort forscht sie zum Thema Hochsensibilität und höhere sensorische Verarbeitungssensitivität. Für ihre Studien zu verschiedenen Aspekten der Hochsensibilität sucht Sandra Konrad noch Studienteilnehmer. Interessierte schreiben bitte an: hsp-studien@hsu-hh.de.



einer Verstärkung der Sensibilität führen, denn mit diesen psychischen Störungen verändert sich unsere Wahrnehmung. Andersherum könnte auch die hohe Sensibilität eines Menschen verdeckt werden, weil eine psychische Krankheit stark im Vordergrund steht. Allgemeiner ausgedrückt: Wenn jemand an einer seelischen Störung leidet, wird die Ausprägung der Hochsensibilität verzerrt – in die eine oder andere Richtung. Wir können dann nicht wissen, wie es wäre, wenn es der Person gutginge.

Sind denn viele Hochsensible gleichzeitig seelisch belastet?

Wir finden in unseren Studien, dass HSPler tatsächlich häufiger von psychischen Symptomen berichten. Ein Grund mag sein, dass Hochsensible häufig wegen ihrer Besonderheiten stigmatisiert und eher geringgeschätzt werden. Die Betroffenen erleben das verständlicherweise als sehr kränkend. Neben dieser Abwertung durch andere Menschen kommt noch eine negative Selbsteinschätzung hinzu: Wenn Hochsensible sich mit anderen vergleichen, empfinden sie sich oft als unzulänglich.

Oft liest man, dass Menschen sehr erleichtert sind, wenn sie vom Phänomen der Hochsensibilität erfahren und sich selbst als hochsensibel einordnen, warum ist das so?

Weil diese Menschen damit etwas gefunden haben, womit sie sich identifizieren können. Etwas, das ihnen hilft, sich selbst besser zu verstehen. Viele setzen sich dann ausführlich mit der Hochsensibilität auseinander und lernen, sich besser zu strukturieren und bestimmte Dinge zu ändern – beispielsweise besser auf sich zu achten, indem sie sich Rückzugsräume zugestehen.

Es gibt aber auch viele Menschen, die keine Kenntnis von ihrer Hochsensibilität besitzen, weil sie keinen Leidensdruck haben und damit gut zurechtkommen oder weil sie von diesem Phänomen noch gar nichts gehört haben. Und wieder andere wollen vielleicht nicht zugeben, dass sie hochsensibel sind, weil sie fürchten, stigmatisiert zu werden. All diese Aspekte führen zu verzerrten Daten in Bezug auf Hochsensible, da wir Forscher nie alle Menschen dieser besonderen Reizverarbeitung erreichen.

Sie beschäftigen sich intensiv mit der Hochsensibilität. Woran forschen Sie gerade?

Ich führe derzeit um die 20 Studien zur Hochsensibilität durch. Dazu untersuche ich unter anderem soziale und emotionale Aspekte von HSP, aber wir schauen auch, inwieweit die Persönlichkeit eine Rolle spielt. Ich kann hier leider nicht ausführlicher über unsere Experimente sprechen, denn sonst könnten

Wenn Hochsensible sich mit anderen vergleichen, empfinden sie sich oft als unzulänglich

alle, die dies lesen, nicht mehr an den Studien teilnehmen. Diese Experimente leben davon, dass die Versuchsteilnehmer nicht genau wissen, worum es bei einer bestimmten Aufgabe geht. Sonst könnten sie die Ergebnisse – willentlich oder unbewusst – beeinflussen. Aber so viel kann ich sagen: Wir führen eine Eye-Tracking-Studie durch, in der wir festhalten, wohin Menschen beim Betrachten bestimmter Bilder genau schauen und wie sie diese Bilder bewerten. Alle unsere Studien dienen der wissenschaftlichen Überprüfung der deutschen Version des Fragebogens zur Hochsensibilität. Und sämtliche Studienergebnisse sollen schließlich in einem Modell zusammengefasst werden. Dies soll helfen, zu einem besseren Verständnis von HSPlern beizutragen.

Welche Erkenntnisse haben Sie bislang aus Ihren Studien gewonnen?

In einer unserer Studien zum Annäherungs- und Vermeidungsverhalten stellte sich heraus: Mit Zunahme der Sensibilität ist auch das sogenannte Verhaltensinhibitionssystem (*behavioral inhibition system*, kurz: BIS) stärker aktiviert. Das BIS ist eine neuroanatomische Struktur, die zur Verhaltenshemmung führt. Wir nehmen daher heute an: Die höhere Verhaltenshemmung bei HSPlern führt zu einem dauerhaft erhöhten Erregungsniveau der Betroffenen. Und dieses höhere Erregungsniveau verstärkt wiederum die wahrgenommene Intensität von Reizen, es führt zu einer erhöhten Wahrnehmung und auch zu stärkerer Angst.



Betroffene berichten über Traumatisierungen in der Kindheit und körperliche Erkrankungen wie Fibromyalgie

Es könnte auch so sein: Ein höheres BIS verstärkt die Reizwahrnehmung, und dies führt zu einer erhöhten Erregung. Diese setzt dann wiederum die Reizschwelle für dieses System herunter, wodurch noch mehr Reize wahrgenommen werden.

Manche Experten sehen einen Zusammenhang von Hochsensibilität und ADHS. Was meinen Sie dazu?

Ich habe diesen Zusammenhang im Rahmen meiner Dissertation untersucht, und es konnte ein positiver Zusammenhang zwischen ADHS und Hochsensibilität festgestellt werden. Spannend war aber Folgendes: Ein wichtiges Merkmal von Menschen mit ADHS ist, dass es Betroffenen schwerfällt, ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Diese Schwierigkeit, sich beispielsweise über längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren, fanden wir mit Zunahme der Sensibilität auch: Es betraf aber ausschließlich negative Reize – also nicht Empfindungen, die Menschen gemeinhin als angenehm empfinden, wie feine Düfte, Klänge, Kunstwerke.

Gibt es andere Zusammenhänge, die Sie vermuten? Könnte es auch sein, dass Hochsensibilität mit bestimmten Eigenschaften, Krankheiten oder frühen einschneidenden Erlebnissen einhergeht?

Im Zuge unserer Studien berichten Betroffene tatsächlich häufig über Traumatisierungen in der Vergangenheit. Viele geben auch an, an körperlichen Erkrankungen wie einer Schilddrüsenstörung oder einer Fibromyalgie zu leiden. Hier muss man aber vorsichtig sein, denn bei diesen Angaben handelt es sich um Selbsteinschätzungen der Betroffenen, die nicht durch einen Mediziner bestätigt wurden.

Was hat Hochbegabung mit Hochsensibilität zu tun?

Wahrscheinlich weniger, als viele annehmen. Man bezeichnet einen Menschen dann als hochbegabt, wenn sein Ergebnis in einem standardisierten Intelligenztest mindestens zwei Standardabweichungen über dem Mittelwert aller Getesteten liegt. Insofern sind Hochbegabte per definitionem selten, man spricht von etwa 2,2 Prozent der Menschen. Demgegenüber gehen wir aber derzeit davon aus, dass rund 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind. An diesen Zahlen sehen wir schon, dass nicht jeder HSPLer hochbegabt sein kann. **PH**

INTERVIEW: SUSIE REINHARDT

Wer mehr zum Thema lesen möchte, findet auf der Seite www.hochsensibel.org grundlegende Informationen und eine gut sortierte Literaturliste, die auch wissenschaftliche Publikationen zum Thema beinhaltet.

Hochsensibel? Stark!

Hochsensible Menschen nehmen Sinnesreize und Gefühle komplexer und intensiver wahr als andere. Sie gelten als ängstlich, schüchtern und dünnhäutig, fühlen sich daher oft unverstanden. Einfühlsam berichtet die Autorin von ihren persönlichen Erfahrungen und öffnet den Blick für verborgene Stärken und besondere Fähigkeiten, den intuitiven Zugang zur eigenen Seele und Strategien, der eigenen Empfindsamkeit wohlwollend zu begegnen. Die Botschaft ihres Buches: Hochsensible können sich selbst helfen, sie müssen nur wissen wie!



240 Seiten, 17,95 €
ISBN 978-3-86739-147-4
eBook 14,99 €
ISBN (eBook) 978-3-86739-863-3

BALANCE
buch + medien verlag



www.balance-verlag.de