

EMPFINDSAMER ALS ANDERE

Mehr und mehr Menschen glauben, sie seien hochsensibel. Doch was bedeutet das eigentlich? Handelt es sich um eine Erkrankung? Eine Mode? Was weiss die Forschung? Eine Spurensuche.

— Text Till Hein

Einer meiner Freunde schickt seine 14-jährige Tochter nicht mehr zur Schule, wie er kürzlich in der Pizzeria erzählte. Schon seit Monaten. Denn das stresse sie zu sehr. «Warum?», fragte ich. «Sie ist hochsensibel», sagte er, und es klang ein wenig stolz. Auch in Zeitungen, Zeitschriften und Podcasts stolpere ich in letzter Zeit immer wieder über diesen Begriff. Muss man die Diagnose ernst nehmen? «Meine Freundin ist auch hochsensibel», sagte mein Bürokollege begeistert, als ich ihm von der Recherche zu diesem Artikel erzählte. «Im Restaurant bekommt sie zum Beispiel immer alles mit, was an den anderen Tischen gesprochen wird, ob sie will oder nicht.» Besonders gestresst sei sie deshalb jedoch nicht.

Hochsensibilität scheint offenbar unterschiedliche Facetten zu haben. Viel-leicht aber ist diese Diagnose vor allem eine Möglichkeit, um sich interessant zu machen?

Ohne die Psychologin Elaine Aron aus Kalifornien gäbe es wahrscheinlich keine Hochsensiblen – zumindest würden sie nicht so genannt. Als Aron 1987 für eine Operation ins Spital musste, war sie sehr aufgeregt. Ärzte rieten ihr zu einer psychologischen Behandlung. Doch die konsultierte Therapeutin konnte bei Aron nichts Krankhaftes erkennen. Die Wissenschaftlerin leide unter keiner psychischen Störung, so ihre Einschätzung, sie sei einfach nur «highly sensitive» – also hochsensibel. Manchmal wird auf Deutsch auch von Hochsensitivität gesprochen.

Elaine Aron liess das Thema nicht mehr los: Gibt es tatsächlich Menschen, die psychisch gesund, aber deutlich empfindsamer als andere sind?, wollte sie wissen. Und falls ja: Woran liegt das? Und was bedeutet das im Alltag? Über Aushänge suchte sie an der University of California in Santa Cruz nach Menschen, die sich für besonders empfindsam halten. Dann fahndete sie ausserhalb der Hochschule weiter. Sie interviewte Studierende, Teenager, Rentner, Geschäftsleute, Hausfrauen, Kulturschaffende. Rund zehn Jahre später veröffentlichte sie eine erste Studie zum Thema. Ihr Buch «The Highly Sensitive Person» wurde in 70 Sprachen übersetzt – und das Konzept «Hochsensibilität» weltbekannt. Aron entwickelte auch einen einfachen Test, mit dem man durch die Beantwortung von insgesamt 27 Fragen selbst abklären kann, ob man hochsensibel ist: die sogenannte Highly Sensitive Person Scale (HSPS). Ein ganzer Berg von Ratgeber-Büchern für besonders empfindsame Erwachsene, Kinder und Jugendliche kam auf den Markt. Auch im Internet finden sich auf einschlägigen Websites Informationen zu diesem Phänomen sowie eine Vielzahl von «Hochsensibilitäts-Tests», die meist mehr oder weniger eng an die HSPS angelehnt sind. Leider aber haben alle diese Tests eine grosse Schwäche: Sie erfassen ausschliesslich, ob Menschen sich selbst als hochsensibel einschätzen. Und was jemand auf Fragen wie: «Nehmen Sie Töne oder Farben intensiver wahr als andere?» antwortet, muss mit der Realität letztlich nichts zu tun haben.

Komplex und vielfältig

Martin Bertsch, psychologischer Berater und Persönlichkeits-Coach in Bern, hält solche Selbsttests dennoch für hilfreich – «zumindest, um eine erste Einschätzung zu gewinnen». Aufgrund seiner Erfahrung als Therapeut ist er überzeugt, dass Hochsensibilität in vielen Fällen nicht auf Einbildung beruht. «Von einer «Diagnose» würde ich allerdings nicht sprechen, denn es handelt sich dabei ja nicht um eine Krankheit», sagt Bertsch, der vor einigen Jahren den Verein Netzwerk Hochsensibilität ins Leben gerufen hat (weitere Infos unter: netzwerk-hsp.ch). Hochsensibilität sei vielmehr ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich auf unterschiedliche Weise äussern könne: «ein komplexes Erscheinungsbild mit vielfältigen Ausprägungen und Ursachen».

Der Psychologieprofessor Michael Plüss aus Basel, der an der Queen Mary University in London forscht, sieht das ähnlich. Seit Jahren beschäftigt er sich mit dem Thema Sensibilität. In erster Linie gehe es dabei um die Stärke und Differenziertheit von Wahrnehmungen, sagt er, «äussere Wahrnehmungen wie Klänge, Gerüche und visuelle Eindrücke, aber auch innere Wahrnehmungen wie Gedanken oder Gefühle». Ein wichtiger Aspekt sei also auch die kognitive Verarbeitung der Sinneseindrücke im Gehirn: sozusagen, wie stark solche Eindrücke das Denken und Empfinden beeinflussen. Hochsensible erreichen da in allen Bereichen besonders hohe Werte. «Besonders empfindsame Menschen nehmen die Welt also detailreicher wahr und verarbeiten diese Eindrücke auch tiefer», sagt Plüss. «Dadurch hallen die Eindrücke bei ihnen auch länger nach.»

Noch vor 20 Jahren gingen viele Fachleute davon aus, dass nur eine kleine Minderheit der Bevölkerung hochsensibel sei. Neuere Schätzungen, für die zur Abklärung des Sensibilitätsniveaus neben Fragebogen auch Verhaltensbeobachtungen genutzt wurden, liegen jedoch bei rund 30 Prozent. «Hunderte Kinder wurden beobachtet», sagte Plüss. Die Forschenden interessierte etwa, wie die Kinder auf eine gruselige Maske oder auf die Gegenwart eines unbekanntes Erwachsenen reagierten.

«Die hochsensiblen Kinder waren anfangs in der Regel zurückhaltend, liessen sich dann aber tiefer auf die dargebotenen Anregungen ein», so Michael Plüss. Weniger sensible Kinder zeigten dagegen weniger Vorsicht oder Schüchternheit – verloren aber schneller das Interesse. Die Resultate legten zudem nahe, dass es drei Gruppen gibt: Kinder mit mittlerer, mit eher geringer und mit hoher Sensibilität.

Die weitverbreitete These, hochsensible Menschen verfügten über eine besonders feine Wahrnehmung, liess sich in Experimenten allerdings nur teilweise bestätigen: Bei einer Untersuchung US-amerikanischer Forschender sollten erwachsene Testpersonen winzige Unterschiede zwischen zwei Landschaftsfotografien erkennen, während die Aktivität ihres Gehirns per funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) aufgezeichnet wurde. Die Probanden mit höheren Werten im Fragebogen für Hochsensibilität erzielten zwar keine besseren Resultate. Sie wiesen aber eine stärkere elektrische Aktivierung in Hirnarealen auf, die für die Steuerung der visuellen Aufmerksamkeit zuständig sind.

Noch zahlreiche Fragen offen

In einer weiteren fMRT-Untersuchung ging es um Probanden, die frisch verheiratet oder verlobt waren: Den Testpersonen wurden Fotos von ihrem Partner oder ihrer Partnerin gezeigt und Fotos von Fremden, die entweder glücklich oder traurig dreinblickten. Hochsensible reagierten stärker auf Bilder des Partners oder glücklicher Fremder als weniger feinfühligere Personen. Besonders jene Gehirnareale waren bei ihnen vermehrt aktiv, die an Aufmerksamkeit und Empathie beteiligt sind. Das werteten die Forscher als Hinweis darauf, dass Hochsensible stärker auf soziale Informationen achten – und tatsächlich besonders empfindsam sind.

Die Studie hatte allerdings methodische Schwächen: Zum Beispiel wurde zur Abklärung der Hochsensibilität nur eine Kurzversion des Tests von Elaine Aron verwendet. Es ist also unsicher, wer von den Probanden tatsächlich die Kriterien dafür erfüllte. «Gerade was die Aktivität bestimmter Gehirnareale bei hochsensiblen Menschen betrifft, sind generell noch sehr viele Fragen offen», sagt Michael Plüss.

Unstrittig ist, dass das Konzept Hochsensibilität für viele Menschen wie Balsam für die Seele wirkt. Manche mussten sich bereits ihr halbes Leben lang Vorwürfe anhören wie: «Sei doch nicht immer so empfindlich!» Zu schüchtern seien sie, hiess es oft, zu ängstlich. Vielleicht wurden bei einigen auch Depressionen oder andere psychische Leiden vermutet. «Die Anerkennung der eigenen Hochsensibilität ist für viele eine grosse Erleichterung und hilft, das Anderssein akzeptieren zu können», sagt denn auch der psychologische Berater Martin Bertsch. Manche Menschen könnten ihre Fähigkeiten schon dadurch besser entfalten.

Doch er sieht auch eine Gefahr: «Eine psychische Krankheit darf nicht als Hochsensibilität heruntergespielt werden», betont er. Eine genaue Unterscheidung und Diagnose sei wichtig. «Wer tatsächlich «nur» hochsensibel ist und wer eine Therapie benötigt, lasse sich allerdings oft auch für Fachleute nicht so leicht entscheiden, so Bertsch. Aufschlussreich sei dabei die Frage, wodurch eine Person hochsensibel geworden sei.

«Zwillingsstudien ergaben, dass bei der Sensibilität etwa 50 Prozent der Unterschiede zwischen Individuen durch genetische Faktoren erklärt werden können», weiss Psychologieprofessor Michael Plüss. Hochsensibilität sei zumindest teilweise ein vererbtes Persönlichkeitsmerkmal. Sie könne aber auch durch Umweltfaktoren und Erfahrungen in der Kindheit geprägt werden. Bekannt ist etwa, dass traumatische Erlebnisse zu erhöhter Sensibilität führen können. In solchen Fällen ist eine Psychotherapie oft sehr hilfreich, um die mit dem Trauma verbundenen seelischen Konflikte aufzulösen. Denn solche Verletzungen belasten die Betroffenen oft auch durch chronische Ängste, Schlafstörungen, Alpträume und Zwangsgedanken.

Und die grosse Mehrheit der Hochsensiblen, die nicht traumatisiert wurden? Die Begründerin dieser Forschungsrichtung, Elaine Aron aus Kalifornien, sieht besondere Empfindsamkeit in erster Linie als ein Potenzial an. Sie geht davon aus, dass hochsensible Menschen nur dann zu Ängsten und Depressionen neigen, wenn während ihrer Kindheit auf ihr Temperament zu wenig Rücksicht genommen wurde.

Beflügelte Kreativität

Martin Bertsch hält das für plausibel. «Ein wichtiger Gesundheitsfaktor in der Psychologie ist die Resilienz – also, wie gut jemand Krisen verarbeiten kann.» Bei hochsensiblen Menschen gebe es grosse Unterschiede: Manche seien besonders vulnerabel, also anfällig für Störfaktoren aller Art. «Andere verfügen über eine besonders stark ausgeprägte Resilienz.» Und mit Sicherheit tragen positive frühkindliche

Erfahrungen zur Entwicklung dieser Art Widerstandsfähigkeit bei, so Bertsch.

Manche Fachleute bezeichnen Hochsensible mit starker Resilienz als «Vantage-Hochsensible» (Vorteils-Hochsensible) – als Menschen, die die Sonnenseiten ihrer Feinfühligkeit geniessen können. «Vantage-Hochsensible sind zum Beispiel oft besonders einfühlsame Gesprächspartner, können sich auch an Kunst und positiven Wahrnehmungen stark erfreuen», sagt Martin Bertsch. «Meist sind sie geschickt, oft auch intelligent, haben eine gute Intuition und eine lebhaftere Vorstellungskraft, die ihre Kreativität beflügelt.»

Doch als psychologischer Berater wird er auch mit den Schattenseiten konfrontiert: Viele hochsensible Menschen klagen – auch wenn sie psychisch gesund sind – über Reizüberflutung und damit zusammenhängende Ermüdung und Überforderung. Andere über Perfektionismus, Entscheidungsschwierigkeiten und Schreckhaftigkeit. «Ihre «Antennen» sind vor allem nach aussen gerichtet, der Fokus liegt auf den anderen», sagt Bertsch.

Vielfalt des Lebens

Auch Eltern mit hochsensiblen Kindern rät Martin Bertsch vor allem zu Gelassenheit. «Längst nicht jede Besonderheit weist auf eine Erkrankung hin.» Es sei hilfreich, wenn Eltern sich aktiv mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigen, im Idealfall zusammen mit ihren Kindern. Und: «Körperkontakt und emotionale Zuwendung sind für hochsensible Kinder besonders wichtig.» Man solle sich bemühen, die Kinder in ihrem feinfühligem Wesen zu bestärken, statt zu versuchen, sie in eine fragwürdige «Norm» zu pressen.

Und wenn die Tochter oder der Sohn behaupten, sie könnten nicht mehr in die Schule gehen, weil sie das zu sehr stresse? Soll man ihnen das durchgehen lassen? So allgemein lasse sich diese Frage nicht beantworten, sagt Martin Bertsch. Er empfiehlt, mit einer Fachperson abzuklären, welche Ängste konkret zu dieser Schulverweigerung beitragen. In der Regel hält er es für heilsam, wenn auch sehr empfindsame Kinder am regulären Unterricht teilnehmen. «Denn Lehrpersonen, Klassenkameradinnen und Klassenkameraden können dabei – genau wie die Hochsensiblen – lernen, mit der Vielfalt des Lebens zurechtzukommen und gegenseitige Toleranz zu entwickeln.» Eine informierte und offene Haltung der Lehrpersonen ist dabei natürlich eine zentrale Voraussetzung, so Martin Bertsch. «Ich träume von einer Schule, die stärker als bisher auf die individuellen Besonderheiten, Bedürfnisse und Stärken der Kinder eingeht: auf die der besonders feinfühligsten – und auf diejenigen aller anderen.»

MARTIN BERTSCH ist psychologischer Berater und Therapeut in Bern.

MICHAEL PLÜSS ist Psychologieprofessor an der Queen Mary University, London.

Messungen bei Hochsensiblen zeigen eine stärkere elektrische Aktivierung in Hirnarealen auf, die für die Steuerung der visuellen Aufmerksamkeit zuständig sind.

Auch wenn das emsige Treiben im Klassenzimmer stresst: Fachleute empfehlen hochsensiblen Kindern, trotzdem am regulären Schulbetrieb teilzunehmen.

Ein Gespräch an ruhigen Orten mit Vertrauenspersonen tut hochsensiblen Menschen gut.

Bei Künstlerinnen und Künstlern lässt sich nicht selten Hochsensibilität feststellen.

Hochsensible Kinder brauchen mehr emotionale Zuwendung der Eltern.

Auch musisch Begabte verfügen oft über ein aussergewöhnliches Einfühlungsvermögen.

«Für viele Hochsensible ist die Anerkennung eine grosse Erleichterung.»

Martin Bertsch, Therapeut

«Bei der Sensibilität können etwa 50 Prozent der Unterschiede durch genetische Faktoren erklärt werden.»

Michael Plüss, Psychologieprofessor

HOCHSENSIBILITÄT UND HOCHBEGABUNG

Obwohl manchmal vermutet, ist Hochsensibilität kein Hinweis auf eine Hochbegabung. Sensible Menschen verfügen keineswegs zwangsläufig über herausragende kognitive Intelligenz. Das macht die Statistik deutlich: Nur etwa 2 Prozent der Bevölkerung sind nach aktuellem Forschungsstand hochbegabt, haben also einen Intelligenzquotienten (IQ) von 130 oder höher. Fachleute gehen jedoch davon aus, dass bis zu 30 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. Immerhin: Viele Fachpersonen glauben, dass besondere musische und künstlerische Begabungen (auch «ästhetische Intelligenz» genannt) bei Hochsensiblen häufiger ausgeprägt sind als bei Menschen mit geringer oder durchschnittlicher Sensibilität. Wenn immer möglich ist es für hochsensible Kinder meist förderlich, am regulären Schulbetrieb teilzunehmen. Die Eltern sollten darauf achten, dass besonders empfindsame Kinder in der Freizeit genügend Ruhe und Entspannungsphasen bekommen. Bei Kindern mit Hochbegabung – also sehr hoher kognitiver Intelligenz – kann der Besuch einer Spezialschule oder auch das Überspringen einer Klassenstufe sinnvoll sein. Denn ständige Unterforderung im Unterricht führt sonst oft zu Frustration und starken Motivationsproblemen.

27 FRAGEN ZUM SELBSTTEST

SIND SIE HOCHSENSIBEL?

Beantworten Sie die folgenden Fragen. Antworten Sie mit «Ja», wenn die Aussage zumindest teilweise auf Sie zutrifft. «Nein» steht für Aussagen, die kaum oder gar nicht auf Sie zutreffen.

1 Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.

Ja

Nein

2 Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.

Ja

Nein

3 Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.

Ja

Nein

4 Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.

Ja

Nein

5 Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.

Ja

Nein

6 Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.

Ja

Nein

7 Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Textilien auf meiner Haut oder Sirenenlärm in meiner Nähe.

Ja

Nein

8 Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.

Ja

Nein

9 Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.

Ja

Nein

10 Kunst oder Musik bewegen mich tief.

Ja

Nein

11 Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.

Ja

Nein

12 Ich bin ein gewissenhafter Mensch.

Ja

Nein

13 Ich bin schreckhaft.

Ja

Nein

14 Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.

Ja

Nein

15 Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

Ja

Nein

16 Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiss ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).

Ja

Nein

17 Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.

Ja

Nein

18 Ich gebe mir grosse Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.

Ja

Nein

19 Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.

© Schweizer Familie 20-07-2023

Ja

Nein

20 Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.

Ja

Nein

21 Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Ja

Nein

22 Ich bemerke und geniesse feine Düfte, Geschmäcke, Klänge oder Kunstwerke.

Ja

Nein

23 Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

Ja

Nein

24 Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.

Ja

Nein

25 Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.

Ja

Nein

26 Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.

Ja

Nein

27 Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.

Ja

Nein

MACHEN SIE DEN SELBSTTEST

Wenn sich andere zoffen, kann das bei unbeteiligten Hochsensiblen zu unangenehmen Gefühlen führen.

TEST-ERGEBNIS

Wenn Sie mehr als 14 Aussagen mit «Ja» beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch. Sollte die Anzahl niedriger sein, aber die Aussagen in hohem Masse zutreffen, können Sie ebenfalls zu den hochsensiblen Menschen zählen. Originaltest siehe: hochsensibilitaet-netzwerk.com

Direkt zum Online-Test: Halten Sie Ihre Handy-Kamera auf den QR-Code, und tippen Sie auf den Link, der auf dem Bildschirm erscheint.