

IM RAUSCH DER SINNE

S

Sie meinen es nur gut. Manche Eltern, nicht nur im kuscheligen Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg, schicken die Tochter oder den Sohn zum Beispiel ungern zur Schule. Denn das „Stresse“ die Kleinen zu sehr. Ihre Kinder seien eben „hochsensibel“, sagen sie, wenn man erstaunt nachfragt, und die Gesellschaft solle gefälligst darauf Rücksicht nehmen. Oft klingt das fast stolz, und der Trend betrifft nicht nur Kinder: Auch viele Erwachsene scheinen sich selbst als besonders feinfühlig einzuschätzen. Sollte man die Diagnose „hochsensibel“ ernst nehmen? Oder ist sie vor allem eine Möglichkeit, sich interessant zu machen und Privilegien einzufordern?

VON TILL HEIN

Ohne die in Kalifornien praktizierende Psychologin Elaine Aron gäbe es vielleicht keine hochsensiblen Menschen. Zumindest würden sie nicht als solche bezeichnet. Als Aron im Jahr 1987 für eine Operation ins Krankenhaus musste, war sie so aufgeregt, dass Ärzte ihr zu einer psychologischen Behandlung rieten. Doch die konsultierte Therapeutin konnte nichts Krankhaftes bei Aron erkennen. Die Wissenschaftlerin sei einfach nur „highly sensitive“, also hochsensibel.

Elaine Aron ließ das Thema nicht mehr los: Gibt es tatsächlich Menschen, die psychisch gesund, aber deutlich empfindsamer als andere sind? Das wollte sie wissen, und falls ja: Woran liegt das? Und was bedeutet das im Alltag? Über Aushänge suchte sie nach Menschen, die sich für besonders empfindsam halten. Sie interviewte Studierende, Teenager, Rentner, Geschäftsleute, Hausfrauen, Kulturschaffende. Rund zehn Jahre später veröffentlichte sie eine erste Studie, in der sie hochsensiblen Menschen etwa von introvertierten abgrenzt. Ihr erstes Buch „The Highly Sensitive Person“ aus dem Jahr 1997 wurde in 32 Sprachen übersetzt – und machte das Konzept „Hochsensibilität“ weltbekannt. Aron, die bis heute zu dem Thema forscht, entwickelte auch einen Test, mit dem man durch die Beantwortung von 27 Fragen selbst abklären kann, ob man hochsensibel ist nach der Highly Sensitive Person Scale (HSPS). Zum Beispiel wird gefragt, ob man sich schnell von Sinneswahrnehmungen überwältigt fühlt.

Inzwischen ist ein ganzer Berg von Ratgeberbüchern für besonders empfindsame Erwachsene, Kinder und Jugendliche auf dem Markt. Und im Internet finden sich eine Vielzahl von „Hochsensibilitäts-Tests“, die meist mehr oder weniger eng an Arons HSPS angelehnt sind. Leider

aber haben alle diese Tests eine große Schwäche: Sie erfassen ausschließlich, ob Menschen sich selbst als hochsensibel einschätzen. Was im Alltag bedeuten kann, dass sie laute Cafés meiden, übertrieben auf Parfüm reagieren oder nur in weicher Satinbettwäsche schlafen, weil ihnen normale Baumwolle zu grob ist.

Caren Klaschka, die in Köln als Persönlichkeitstrainerin, Mentorin und Coach arbeitet, hält solche Selbst-Tests dennoch für hilfreich. „Zumindest ermöglichen sie es, eine erste Einschätzung zu gewinnen.“ Aufgrund ihrer Erfahrungen ist Klaschka überzeugt, dass Hochsensibilität in den meisten Fällen nicht auf Einbildung beruhe. „Von einer ‚Diagnose‘ würde ich allerdings nicht sprechen, denn es handelt sich dabei ja um keine Krankheit“, sagt die Persönlichkeitstrainerin, die seit 2014 offene Treffen für hochsensiblen Menschen organisiert. Hochsensibilität sei vielmehr ein „Wesensmerkmal“, das sich auf unterschiedliche Weise äußern könne, „ein komplexes Erscheinungsbild mit vielfältigen Ausprägungen“.

Der Psychologieprofessor Michael Pluess von der University of Surrey im englischen Guildford sieht das ähnlich. Seit Jahren beschäftigt Pluess sich mit dem Thema Sensibilität. In erster Linie gehe es dabei um die Stärke und Differenziertheit von Wahrnehmungen, erklärt 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: gleichsam, wie stark solche Eindrücke das Denken und Empfinden beeinflussen. Hochsensibel erreichen da in allen Bereichen besonders hohe Werte. „Besonders empfindsame Menschen nehmen die Welt also detailreicher wahr und verarbeiten diese Eindrücke auch tiefer“, sagt Pluess. „Dadurch hallen die Eindrücke bei ihnen gleichsam auch länger nach.“

KÜNSTLERISCH UND MUSISCH BESONDERS BEGABT

Noch vor 20 Jahren gaben Fachleute davon aus, dass nur eine kleine Minderheit der Bevölkerung hochsensibel sei. Neuere Schätzungen auf der Basis von Untersuchungen von Michael Pluess sowie von Forschungsgruppen in den USA, die zur Abklärung des Sensibilitäts-Niveaus neben Fragebogen auch Verhaltensbeobachtungen nutzten, lassen annehmen, dass bis zu 30 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. „Hundert Kinder wurden in unterschiedlichen Situationen beobachtet“, erzählt Pluess. Man interessierte sich etwa dafür, wie die Kinder auf eine gruselige Maske reagierten oder auf die Gegenwart eines unbekannteren Erwachsenen. „Die hochsensiblen Kinder waren anfangs in der Regel zurückhaltend, ließen sich dann aber tiefer auf die dargebotenen Anregungen ein“, sagt Pluess. Weniger sensible Kinder zeigten dagegen geringere Vorsicht oder Schüchternheit – verloren aber auch schneller das Interesse. Die Resultate legten zudem nahe, dass es drei Gruppen gibt: Kinder mit mittlerer, Kinder mit eher geringer und eben Kinder mit hoher Sensibilität.

Zu grell, zu laut, zu intensiv: Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt wie durch einen Verstärker wahr – und gelten deshalb oft als überempfindlich. Richtig erkannt, können sie aber lernen, im Alltag besser zurechtzukommen und von ihrer Feinfühligkeit zu profitieren

Hochsensibel ist nicht gleich hochbegabt

Entgegen der oft geäußerten Vermutung verfügen hochsensible Menschen nicht zwangsläufig auch über herausragende kognitive Intelligenz.

Hochbegabung zeichnet sich durch ein außergewöhnlich gutes Gedächtnis, eine schnelle Auffassungsgabe und ausgeprägte Fähigkeiten im schlussfolgernden Denken aus. Hochbegabte Kinder können sich Strukturen schaffen, um komplexe Probleme zu lösen.

Hochsensible Kinder dagegen nehmen kleinste Veränderungen ihrer Umwelt überdeutlich wahr und verarbeiten Reize stärker als andere. Sie laufen schneller Gefahr, von ihren Eindrücken überfordert, gestresst und erschöpft zu sein, und brauchen mehr Rückzugsmöglichkeiten. Wann immer möglich, ist es für hochsensible Kinder meist förderlich, am **regulären Schulbetrieb** teilzunehmen. Eltern sollten darauf achten, dass sie in der Freizeit genügend Ruhephasen bekommen.

„Zwillingsstudien haben ergeben, dass bei der Sensibilität etwa 50 Prozent der Unterschiede zwischen Individuen durch genetische Faktoren erklärt werden können“, sagt Michael Pluess. Hochsensibilität sei also zumindest teilweise ein erbliches Persönlichkeitsmerkmal, könne aber auch durch Umweltfaktoren und Erfahrungen in der Kindheit geprägt werden. Bekannt sei zum Beispiel, dass traumatische Erlebnisse zu erhöhter Sensibilität führen können, sagt der Psychologieprofessor. In solchen Fällen sei 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.

Experten vermuten, dass besondere musische und künstlerische Begabungen, was manchmal als „ästhetische Intelligenz“ bezeichnet wird, bei Hochsensiblen häufiger ausgeprägt sind als bei Menschen mit geringer oder durchschnittlicher Sensibilität. Die populäre und weit verbreitete These, dass hochsensible Menschen nicht nur über eine starke, sondern auch über eine besonders feine Wahrnehmung verfügen, ließ sich in Experimenten allerdings nur teilweise bestätigen: Bei einer Untersuchung US-amerikanischer Forscher sollten erwachsene Testpersonen winzige Unterschiede zwischen zwei Landschaftsfotografien erkennen, während die Aktivität ihres Gehirns per funktioneller Magnetresonanztomografie aufgezeichnet wurde. Die Probanden mit höheren Werten im typischen 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. „Gerade was die Aktivität bestimmter Gehirnareale bei hochsensiblen Menschen betrifft, sind generell noch sehr viele Fragen offen“, sagt Pluess.

Unstrittig ist, dass das Benennen einer vorhandenen Hochsensibilität für viele Menschen wie Balsam für die Seele wirkt. Manche mussten sich schon Vorwürfe anhören wie: „Sei doch nicht immer so empfindlich!“ Zu schüchtern seien sie, hieß es oft, zu ängstlich. „Die Anerkennung der eigenen Hochsensibilität ist für viele Männer, Frauen und Kinder eine große Erleichterung und hilft, das eigene Anderssein akzeptieren zu können“, sagt die Trainerin Caren Klaschka. Viele Menschen könnten ihre Fähigkeiten schon dadurch besser entfalten. Klaschka coacht derzeit vor allem hochsensible Frauen, die in Führungspositionen arbeiten. „Für Firmen sind solche Mitarbeiterinnen ein tolles Potential, gleichsam eine Goldgrube“, sagt sie. „Wenn sie mit ihren Besonderheiten und Fähigkeiten gewürdigt werden, sind hochsensible Menschen oft besonders kreativ und leistungsbereit“, meint Klaschka. Ein wichtiger Gesundheitsfaktor sei die Resilienz, also wie gut jemand Krisen verarbeiten kann, bei hochsensiblen Menschen gebe es da große Unterschiede: Manche seien besonders verletzlich. „Andere verfügen dagegen über eine besonders stark ausgeprägte Resilienz und können im Alltag von ihrer Feinfühligkeit profitieren.“ Hochsensible mit starker Resilienz

seien zum Beispiel oft außergewöhnlich achtsame Gesprächspartner. „Sehr oft haben sie auch eine gute Intuition, eine komplexe Auffassungsgabe und können Ideen rasch umsetzen“, sagt die Persönlichkeitstrainerin. In manchen Fällen kann es aber Nachteile haben, wenn das Verhalten und Auftreten einer Person allein durch hohe Sensibilität erklärt wird. Insbesondere Menschen, die in der Kindheit Gewalt oder schwere Schicksalsschläge erlebt haben, seien oft nicht nur sehr sensibel, sondern würden zudem unter schweren seelischen Verletzungen leiden, warnt Klaschka: „Eine psychische Krankheit darf nicht als Hochsensibilität heruntergespielt werden.“ An dieser Stelle sei eine genaue Unterscheidung und richtige Diagnose wichtig. Wer tatsächlich „nur“ hochsensibel sei oder wer doch eine Therapie benötige, weil sich hinter dem Verhalten eine Krankheit verbirgt, das lasse sich allerdings nicht immer leicht unterscheiden. Ein Hinweis auf eine psychische Erkrankung könne sein, wenn Menschen vor allem, oder gar ausschließlich, auf negative Reize emotional sehr stark reagieren, sagt Klaschka.

EINE REIZÜBERFLUTUNG, DIE ÜBERFORDERN KANN

Als Coach und Mentorin wird Klaschka auch immer wieder mit den Schattenseiten dieses Wesensmerkmals konfrontiert: Hochsensible Menschen klagen – selbst wenn sie psychisch gesund sind – oft über „Reizüberflutung“ und damit zusammenhängende Ermüdung und Überforderung. Manche außerdem über Perfektionismus, Entscheidungsschwierigkeiten und Verunsicherung. Führe das zu Leidensdruck, so gehe es im Coaching oft darum, dass die Klienten sich selbst und ihre Bedürfnisse besser in den Blick bekommen und „das Bewusstsein für innere Balance entwickeln“. Besorgten Eltern mit hochsensiblen Kindern rät Klaschka erst einmal zu Gelassenheit: „Längst nicht jede Besonderheit weist auf eine Störung wie etwa ADHS oder Autismus hin.“ Zu der man dann Mediziner zu Rate ziehen müsste.

Es sei hilfreich, wenn Eltern sich aktiv mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigen. „Körperkontakt und emotionale Zuwendung sind für hochsensible Kinder besonders wichtig“, sagt die Persönlichkeitstrainerin. Yoga, Meditation oder autogenes Training könnten ihnen helfen, sich wohlfühlen und ihre Fähigkeiten voll auszuschöpfen. Letztlich alles, was dabei helfe, „innerlich in Balance zu kommen“. Und: Man solle sich bemühen, die Kinder in ihrem feinfühligem Wesen zu bestärken, statt sie in eine fragwürdige „Norm“ zu pressen.

Was aber tun, wenn Töchter oder Söhne behaupten, sie könnten nicht mehr in die Schule gehen, weil sie das zu sehr stresse? Klaschka empfiehlt, genau hinzuschauen und gegebenenfalls psychologisch abzuklären, welche konkreten Ängste zur Schulverweigerung beitragen. Aber auch sehr empfindsame Kinder sollten am regulären Unterricht teilnehmen. Und die gesamte Klasse könne dann wie sie lernen, „mit der Vielfalt des Lebens zurecht zu kommen und gegenseitige Toleranz zu entwickeln.“