

HEDI FRIEDRICH  
Hochsensibilität als Stärke



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die mehr über Hochsensibilität erfahren wollen. Besonders möchte es alle, die sich in den Beschreibungen wiedererkennen, dazu einladen, die Stärken dieser besonderen Begabung für sich oder auch bei anderen in jeder Lebensphase immer wieder neu zu entdecken und wertzuschätzen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die die Existenz des Temperamentsmerkmals Hochsensibilität belegen, auch in Deutschland wurde diese spezifische Ressource in den letzten Jahren zunehmend bekannter und stößt auf nachhaltiges Interesse. Dieses Buch gibt einen Überblick und ermuntert dazu, ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere zu gewinnen.

### *Autorin*

Hedi Friedrich ist Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin und arbeitet in freier Praxis in Frankfurt am Main sowie in der Erwachsenenbildung. Seit über zehn Jahren hat sie sich auf das Thema Hochsensibilität spezialisiert. Sie ist eine der Expertinnen zum Thema und Mitglied im Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität (IFHS), einem Netzwerk, das sich u.a. zum Ziel gesetzt hat, die Forschungsergebnisse zu Hochsensibilität zu koordinieren.

**Hedi Friedrich**

# **Hochsensibilität als Stärke**

**Wie das Leben in den  
verschiedenen Lebensphasen  
gelingen kann**

**GOLDMANN**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe April 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28,  
81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Lektorat: Mihrican Özdem, Landau

fm · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22127-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## Dank

Es ist mir ein großes Bedürfnis, mich bei all denen zu bedanken, die zu dem Gelingen dieses Buches beigetragen haben: Dank an meinen Mann Wolfgang für seine Geduld und Unterstützung. Er war jederzeit ein sehr hilfreicher Gesprächspartner. Und Dank an meine Tochter Sarah, die sich in der Welt der jungen Menschen wie auch der sensiblen Computer auskennt. Über die Jahre traf ich in Vorträgen und im Gesprächskreis immer wieder Menschen, die sich über ihre eigene Betroffenheit hinaus engagieren wollten für mehr Bekanntheit und Akzeptanz von Hochsensibilität in der Öffentlichkeit. So entstand der Arbeitskreis Hochsensibilität, der mittlerweile ein Beratungstelefon anbietet, außerdem zahlreiche Gesprächskreise, Themenabende und Vorträge im Rhein-Main-Gebiet mit sehr regem Zulauf. Hier gilt mein Dank Vanessa Pastor, Tanja Signus, Dagmar Schröter, Birgit Rohrman für ihre vielen Anregungen. Mein Dank gilt besonders einer hier ungenannten Frau, die vor mehr als zehn Jahren das Buch von Elaine Aron mit in ihre Therapie brachte. Das war nicht nur mein Aha-Erlebnis, sondern auch der Beginn meiner Vortragstätigkeit und sehr bald eines regelmäßigen Gesprächskreises, der zuletzt aufgrund der

## *Dank*

großen Nachfrage nun von den Mitgliedern des Arbeitskreises mitbetreut wird. All den ganz unterschiedlichen hochsensiblen Menschen, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, in der Praxis und in diesem Gesprächskreis, gilt mein Dank. Ich habe über all die Jahre sehr viel von ihnen gelernt. Ihnen ist dieses Buch besonders gewidmet. Bedanken will ich mich auch bei Frau Mihrican Özdem, die das Buch einfühlsam und mit langjähriger fachlicher Erfahrung lektoriert hat.

# Inhalt

1	Vorwort: Ein Leben mit Hochsensibilität . . . . .	8
2	Hochsensibilität – eine Begabung fürs ganze Leben. . . . .	15
3	Das hochsensible Kleinkind. . . . .	42
4	Woran können Eltern erkennen, ob ihr Kind hochsensibel ist? . . . . .	80
5	Hochsensible Kinder im Vorschulalter. . . . .	85
6	Das hochsensible Schulkind . . . . .	118
7	Jugendalter. . . . .	161
8	Hochsensible Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung ihrer Stärken im Alltag unterstützen . .	180
9	Hochsensibel als junge Erwachsene. . . . .	216
10	Hochsensibel im mittleren Erwachsenenleben . . . .	261
11	Hochsensibel älter werden. . . . .	279
12	Gesundheitsfürsorge im jungen und älteren Erwachsenenleben . . . . .	302
13	Hochsensible Tiere . . . . .	338

# **1 Vorwort: Ein Leben mit Hochsensibilität**

Dieses Buch wendet sich an alle Menschen, die mehr über Hochsensibilität erfahren wollen. Besonders möchte das Buch alle, die sich in den Beschreibungen wiedererkennen, dazu einladen, die Stärken dieser besonderen Begabung für sich oder auch bei anderen in jeder Lebensphase immer wieder neu zu entdecken. Mittlerweile gibt es viele Studien und Hinweise, die die Existenz des Temperamentsmerkmals Hochsensibilität belegen. Dabei wurde Hochsensibilität in Deutschland in den letzten Jahren immer mehr bekannt und stößt auf großes Interesse. Viele wurden durch Vorträge, Artikel in einer Zeitschrift, durch ein Buch oder einen Hinweis von Freunden oder Bekannten auf das Thema aufmerksam. Auch Eltern werden immer wieder hellhörig und sehen die Eigenheiten ihrer Kinder mit anderen Augen. Für sie alle ist dieses Buch gedacht, um ein tieferes Verständnis für sich selbst und für andere Menschen in ihrer Umgebung zu gewinnen.

Es ist hauptsächlich Dr. Elaine Aron (1997) in Amerika zu verdanken, die vor mehr als 20 Jahren durch eine persönliche Erfahrung neugierig wurde und begann, intensiv nachzufor-



schen, was es mit der Zuschreibung »highsensitiv« eigentlich auf sich hat. Sie stellte fest, dass es Menschen gibt, die wie sie selbst über eine besondere Wahrnehmungsbegabung verfügen. Sie nannte sie »highly sensitiv person«. Übersetzen lässt sich dies mit: hochsensitive oder hochsensible Person. Der bei uns häufig verwandte Begriff Hochsensibilität führt bei kritischen Betrachtern bisweilen zu dem Missverständnis, dass es nur um eine besondere Sensibilität, also um große Empfindlichkeit ginge, und sensibel seien doch alle Menschen, einige eben mehr oder andere weniger. Es liegt aber nicht einfach nur ein Gradunterschied vor, vielmehr handelt es sich um eine ganz eigene Wesensart, wie wir noch sehen werden. Im Übrigen darf hier der Begriff »hoch« nicht wertend als »besser« verstanden werden, sondern ist im Sinne von intensiv zu verstehen.

Vielleicht werden sie sich jetzt fragen: »Wozu soll ich als Erwachsener oder älterer Mensch etwas über frühe Kindheit lesen, was hat das mit mir heute zu tun?« Sehr viel, mehr als wir ahnen und als uns manchmal lieb ist. Die Kindheitserfahrungen gerade als hochsensibler Mensch haben unsere Sicht auf uns selbst und auf die Welt und viele unserer Entscheidungen wesentlich mitgeprägt. Dies zu erkennen und in der Rückschau wahrzunehmen ist ein großer Schritt zu einem annehmenden Selbstverständnis. Einen einfühlsamen, verständnisvollen und liebevollen Kontakt zum eigenen Ich in den vergangenen Lebensphasen zu entwickeln ist ein sehr heilender Prozess, wie man aus der Psychotherapie weiß. Er eröffnet die Chance zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit sich in einem mitunter nicht ganz einfachen Alltag. Deshalb ist das Buch

auch als Unterstützung gedacht, selbstbewusst auf die aktuelle Lebensphase zu achten sowie mit Blick auf die eigene Zukunft, sich auch auf kommende Lebensjahre vorzubereiten. Welche Möglichkeiten sich eröffnen können, um diese bis ins hohe Alter aktiv und zuversichtlich zu gestalten, wird immer wieder aufgegriffen.

Betroffene in jeder Lebensphase erleben oft eine große Selbsterkenntnis, wenn sie mehr über die Stärken und Eigenschaften von Hochsensibilität hören. Dies beginnt schon bei Kindern und Jugendlichen, die mit großen Augen zuhören und sich dabei erstmals gesehen und verstanden fühlen, und reicht bis hin zu den Senioren. Sie sind oft tief beeindruckt, wenn sie entdecken, dass die Beschreibung in vielen Bereichen auf sie zutrifft: »Echt?!« oder »Ich dachte immer, ich bin irgendwie anders und irgendetwas stimmt nicht mit mir« oder »Endlich verstehe ich langsam, was mit mir los ist« ist in Gesprächen und bei Vorträgen immer wieder zu hören. Die Erleichterung über solche Selbsterkenntnisse ist hörbar und spürbar. Für die meisten ist es der Beginn eines neuen, vertieften Verständnisses für sich selbst, ihren Partner, ihr Kind, und eröffnet ganz neue Spielräume und Möglichkeiten des Umgangs mit sich und anderen. So kann Hochsensibilität oft erstmals auch als Chance, als besonderer Reichtum des Erlebens gesehen werden und nicht nur als Belastung und Quelle für seelische und körperliche Probleme. Mehr zu wissen über Hochsensibilität schenkt die Chancen zu einer größeren Selbstverantwortung und eröffnet eine Fülle neuer Handlungsmöglichkeiten in diesem oft so »reizvollen« Alltag. So ist denn auch mit dem Buch nicht zu-

letzt der Wunsch verbunden, dass die Fähigkeiten und die Besonderheiten hochsensibler Menschen noch mehr Verständnis finden in der persönlichen Lebensumgebung, wie etwa in der Partnerschaft und der Familie, aber auch im öffentlichen Umfeld, bei Erziehern, Lehrern, Ärzten, Therapeuten und anderen wichtigen Personen, denen sie im Leben begegnen.

Hochsensible Menschen sind bekanntlich sehr neugierig und wissbegierig, und sie zeigen immer wieder großes Interesse daran, Lebenszusammenhänge zu verstehen. Sie wollen gern mehr über sich selbst, aber auch über andere Menschen erfahren. Deshalb wird jede Lebensphase mit ihren ganz eigenen Entwicklungsaufgaben ausführlich beschrieben. Der Gedanke der Entwicklungsaufgaben geht zurück auf den Amerikaner Havighurst (1948). Er ging bereits vor mehr als 60 Jahren davon aus, dass der Mensch in den jeweiligen Lebensabschnitten immer wieder unterschiedlichsten Problemen gegenübersteht und spezielle altersentsprechende Aufgaben zu bewältigen hat. Wie die Stärken und Fähigkeiten genutzt werden können, um diese Herausforderungen zu meistern, welche Erfahrungen dabei hilfreich sind und wo Gefahren lauern für die körperliche und seelische Gesundheit, wird jeweils ausführlich beschrieben. Die Fragen zum Nachdenken über die eigenen Lebenserfahrungen zwischendurch oder am Ende eines Kapitels sind als Anregungen gedacht, das Gelesene mit der eigenen Geschichte in Beziehung zu bringen.

Wie es gelingen kann, mit der besonderen Begabung der Hochsensibilität diese Entwicklungsschritte gut zu meistern, zeigen sowohl viele Erfahrungsberichte von Betroffenen als

auch Forschungsergebnisse, die immer wieder einfließen. So wird in diesem Buch zunächst beschrieben, welche Eigenschaften zu einer hochsensiblen Persönlichkeit gehören und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse und Überlegungen zu einem tieferen Verständnis beitragen können, um in den einzelnen Altersphasen immer wieder Bezug darauf nehmen zu können.

Die Lebensspanne des Menschen beginnt schon lange vor der Geburt. Hier werden bereits erste Erfahrungen wirksam, ob der kleine Mensch nun Hochsensibilität schon als Temperamentsanlage mitbringt oder, wie wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt ist, durch bestimmte Ereignisse zusätzlich besonders sensibilisiert werden kann. Das Baby wird nun in eine Welt voller überwältigender Reize hineingeboren und ist in besonderer Weise auf die Fürsorge seiner Eltern angewiesen. Manche Eltern berichten, dass ihnen schon früh eine besondere Empfindsamkeit bei ihrem Kind auffiel, aber erst mit der weiteren Entwicklung bis ins Vorschulalter hinein werden die Anhaltspunkte deutlicher. Woran Eltern merken können, ob ihr Kind hochsensibel ist, wird deshalb in einem eigenen Kapitel beschrieben. Vorschulalter, Schulzeit und Jugendalter halten viele Herausforderungen sowohl für die hochsensiblen Kinder und Jugendlichen als auch für ihre wichtigen Bezugspersonen bereit. Als Kleinkind, als Kind im Kindergartenalter und als Schulkind leben sie in Abhängigkeit davon, dass die wichtigsten Menschen in der Umgebung die Fähigkeiten und Eigenheiten erkennen und dabei helfen, die notwendigen Entwicklungsschritte und den Lebensalltag in Familie, Kindergarten und Schule zu meistern. Da eine gute Beziehung zu den wich-

tigsten Menschen ein ganz wesentlicher Schlüssel dafür ist, dass die Bewältigung der zahlreichen Anforderungen gelingt, ist den Anregungen zu einer hilfreichen Unterstützung seitens der Erwachsenen ein zusätzliches besonderes Kapitel gewidmet. Im Übrigen können die hier beschriebenen kommunikativen Möglichkeiten auch altersübergreifend nützlich sein für ein sensibles zwischenmenschliches Miteinander überhaupt in allen Lebensphasen.

Wie junge hochsensible Menschen als Heranwachsende gut ins Erwachsenenleben starten können, wird näher betrachtet. Die Herausforderungen dieser Lebensphase bestehen darin, zunehmend sein Leben selbst aktiv zu gestalten in Beziehungen und Freundschaften und eine eigene Identität zu finden, um den Start in die Selbstständigkeit in die Ausbildung und in das Berufsleben gut zu bewältigen.

Weiterhin schauen wir auf die nächsten Phasen des Lebens als allmählich älter werdender Erwachsener, der viel in seinem Leben bestimmen kann, aber auch mit unvorhergesehenen Ereignissen zurechtkommen muss, sei es im Zusammenleben mit anderen Menschen, als Single, in Partnerschaften und Familie, mit Freunden und am Arbeitsplatz. Die Betrachtungen beziehen auch das Alter mit ein, das wiederum gerade von hochsensiblen Menschen das Einstellen auf besondere Lebensveränderungen erfordert.

Auch wenn jede Altersphase, wie wir sehen werden, ihre eigenen Entwicklungsaufgaben hat, so gibt es neben den ganz altersspezifischen Herausforderungen doch auch bestimmte Themen, die sich durch alle Phasen hindurchziehen. Dazu ge-

hören die Gesundheitsfürsorge und der achtsame Umgang mit sich und mit anderen wichtigen Menschen im täglichen Zusammenleben. Jeder Tag stellt hochsensible Menschen immer wieder neu vor die Aufgabe, mit seiner Reizoffenheit umgehen zu lernen. Wenn wir die besonderen Bedürfnisse hochsensibler Menschen jeweils näher betrachten, dann wird deutlich, wie die beschriebenen Persönlichkeitsmerkmale durch die Lebenserfahrungen ihre individuelle Note erhalten.

Zum Schluss sollen die Tiere nicht vergessen werden, zu denen viele hochsensible Menschen einen besonderen Kontakt pflegen. Alle Menschen, die mit Tieren zusammenleben, werden sofort bestätigen, dass es unter ihnen ebenfalls hochsensible Wesen gibt.

Viele Beispiele in dem Buch stammen aus 15 Jahren Gesprächskreis mit Themenabenden, z. B. zu den Lebensphasen mit den jeweiligen Entwicklungsaufgaben, aber auch aus der therapeutischen Praxis, in der sich in den letzten Jahren sehr viele Menschen gemeldet haben, weil sie herausgefunden haben, dass sie hochsensibel sind und Hilfe bei der Lösung ihrer Probleme suchen. Manchmal ergab es sich, dass das Thema auch erst im Verlauf einer Therapie deutlich wurde und dann schnell zu einem veränderten Selbstverständnis und einem neuen Umgang mit sich selbst führte.

Wer Lust und Interesse hat, kann bestimmte Gedanken und Überlegungen noch weiter vertiefen, dafür gibt es auch immer wieder Hinweise auf interessante Bücher mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten.

## **2 Hochsensibilität – eine Begabung fürs ganze Leben**

Fast ausnahmslos erkennen sich die hochsensiblen Menschen in den Beschreibungen von Hochsensibilität wieder und können sich somit besser verstehen. Allerdings sind dabei auch immer Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu beobachten, was letztlich darauf zurückzuführen ist, wie sie mit den eigenen und mit den von außen an sie herangetragenen geschlechtsspezifischen Rollenerwartungen zurechtkommen. In den Eigenschaften der Hochsensibilität finden sich Frauen häufig leichter wieder, während es bei Männern oft einen Annäherungsprozess erfordert, weil die männliche Identität, wie sie in unserer gegenwärtigen Gesellschaft erwartet wird, mit ihnen zunächst einmal schwerer vereinbar scheint. Diesen Eindruck spiegeln die Erfahrungen aus den Gesprächskreisen wider. So sagte ein Mann (43 Jahre) Folgendes: »So weich wollte ich nicht wirken, bis ich allmählich feststellte, dass mir doch vieles entspricht. Ich habe es zuerst gar nicht als Fähigkeiten sehen können, aber langsam fange ich an, sie zu schätzen und zu nutzen.«

In einigen Kulturen, z. B. im asiatischen Lebensraum, und in bestimmten Berufen werden die mit der Hochsensibilität ver-

bundenen Stärken von vorneherein geachtet und wertgeschätzt. Vor allem sehr empfindsame Kinder sind darauf angewiesen, dass ihre Eltern, Erzieher, Lehrer ihre besonderen Bedürfnisse und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen, damit sie langfristig Selbstvertrauen entwickeln können und mit den täglichen Anforderungen umgehen lernen, ohne in Dauerstress zu geraten. Ob es um die sehr feine und intensive Wahrnehmung von äußeren Reizen und Eindrücken aller Art geht, um kreative Gedanken zur Lösung unterschiedlichster Probleme oder um die Tatkraft und den Mut zu Veränderungen – in allen Altersstufen können die Fähigkeiten hochsensibler Menschen hilfreich genutzt werden.

Seit 1996 erforscht die Amerikanerin Elaine Aron Hochsensibilität. Sie kommt zu dem Schluss, dass es sich um einen besonderen »Wesenszug« handelt, der »zwar viele betrifft [...] aber dennoch [...] in seiner Ausprägung jeweils einzigartig ist« (Aron 2005, S. 19f.) Dazu gehört eine ganz besondere *offene und feine Wahrnehmungsbegabung*, die verbunden ist mit einer sehr intensiven zentralnervösen Verarbeitung der empfundenen inneren und äußeren Reize. Dieses Zusammenwirken führt sehr schnell zu einer stärkeren Erregbarkeit und damit leicht zu Überstimulation. Aron nennt dies Sensory Processing Sensitivity (SPS) (Trappmann-Korr 2014) oder kurz Highly Sensitive Person (HSP), wie schon eingangs erwähnt. Übersetzt wird dies mit Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse (SSV) oder kurz Hochsensitivität bzw. Hochsensibilität, die in Deutschland am häufigsten gebrauchte Bezeichnung. Damit einher gehen ganz bestimmte, *individuell* durch Lebenserfah-



## *Eine besondere Wahrnehmungsbegabung*

rungen *unterschiedlich ausgeprägte Fähigkeiten und Eigenschaften*. Während in der Persönlichkeitsforschung, der Temperamentsforschung und weiteren Forschungsrichtungen einzelne Merkmale von Hochsensibilität beobachtet wurden, fand Aron heraus, dass Hochsensibilität eine weitaus umfassendere angeborene Persönlichkeitseigenschaft ist, die auf etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung zutrifft. Aufgrund ihrer zahlreichen Studien kommt sie zu dem Schluss, dass es sich bei Hochsensibilität um ein grundlegendes Persönlichkeitstemperament handelt (Trappmann-Korr 2014).

## **Eine besondere Wahrnehmungsbegabung**

Hochsensible Menschen werden als sehr offen gegenüber Reizeindrücken aller Art beschrieben. Sie können viele Einzelheiten über ihre Sinne oft gleichzeitig wahrnehmen und filtern dabei weniger heraus. Sie können Situationen mit einem Blick erfassen und *sehen* dabei einzelne Kleinigkeiten, die anderen entgehen. Sie können ganz genau beobachten. Kleine Farbunterschiede oder besondere Farbkombinationen, z. B. in der Kleidung, werden genauso wahrgenommen wie leichte Veränderungen in Mimik und Gestik von Mitmenschen. Künstliches Licht z. B. wird oft als zu grell und unangenehm empfunden. Ihr Gefühl für Farben und Formen drücken hochsensible Menschen immer wieder in ihren künstlerischen Tätigkeiten aus, in Malerei, Tonarbeiten oder Grafik und Design. Sie können sich

sehr an einem schönen Anblick einer Szene, eines Bildes, einer Landschaft, eines Gebäudes erfreuen.

Hochsensible Menschen *hören* selbst leise Nebengeräusche und empfinden vieles als Lärm, den sie nur schwer ertragen. Sei es in der Schule, wo der Lehrer spricht, gleichzeitig die Mitschüler flüstern, etwas zu Boden fällt und vor dem Fenster die Autos einparken, andere Kinder rufen oder sei es am Arbeitsplatz, wo Computertastaturen klappern, Telefone läuten, gesprochen wird. Besonders Lautes wie wummernde Bässe aus der Nebenwohnung, Baulärm und Laubbläser oder lautes Stimmengewirr auf Festplätzen und in Einkaufszentren, Straßenlärm und wiederkehrende Flugzeuge hoch am Himmel werden als körperlich beeinträchtigend, oft fast schmerzhaft erlebt. Ein gemeinsames Essen mit Gesprächen am Tisch, Stimmengewirr und Hintergrundmusik im Restaurant kann einfach nur anstrengend, statt entspannend werden. Dafür können hochsensible Menschen auch feine Töne wahrnehmen, die anderen erst einmal entgehen, wie das Rascheln der Blätter im Baum, das Zirpen des kleinen Vogels. Sie lieben leise Klänge in der Musik, die manche sogar als Farben sehen können. Auch der traurige oder ärgerliche Unterton im Gespräch mit einem anderen Menschen entgeht ihnen selten.

Die meisten hochsensiblen Menschen haben eine sehr intensive Geruchswahrnehmung. Sie *riechen* vielfältige Düfte, die den meisten anderen Menschen gar nicht auffallen. Beim Gang durch die Fußgängerzone einer Stadt können gerade die Gerüche neben allen anderen Reizen leicht zu viel werden: der Mief aus einem Abfallkorb, der Rauch aus einem Fleischgrill, Duft-

wolken von vorbeigehenden Menschen. Das Haarspray der Kollegin am Arbeitsplatz kann die Atemwege reizen. Dafür sind sie sehr offen für feine Düfte wie Aromaöle, z. B. Lavendelöl ist für viele eine beliebte Hilfe zur Beruhigung des gereizten Nervensystems.

Hochsensible Menschen haben einen feinen *Geschmackssinn* und mögen häufig keine stark gewürzten, zu heiße oder zu kalte Speisen und vertragen manche Nahrungsmittel nicht. Wenn sie kochen, gibt es meist sehr fein abgestimmte Geschmacksnuancen und Zusammenstellungen von Menüs. Von Kindern wird immer wieder berichtet, dass sie nur bestimmte Nahrungsmittel mögen und andere meiden: »Das schmeckt so komisch auf der Zunge.«

Der *Berührungs- und Tastsinn* von hochsensiblen Menschen ist sehr ausgeprägt. Hautempfindungen können schnell unangenehm werden: der berühmte kratzende Pullover. Gerade Kinder wehren sich immer wieder gegen bestimmte Kleidungsstücke, weil sie sich damit unwohl fühlen, und diskutieren mit ihren Eltern ausdauernd darüber.

Auch Temperaturschwankungen drinnen oder draußen können zu Unbehagen führen, wenn es zu heiß oder zu kalt ist oder wenn es zieht. Hochsensible Menschen spüren beim Gehen den Untergrund und beim Sitzen die Bequemlichkeit bzw. Unbequemlichkeit ihres Stuhls, Ähnliches gilt für die Liegequalität im Bett. Auch die eigenen Bewegungen in den Gelenken werden gespürt, was besonders im zunehmenden Alter zum Problem werden kann, wenn dies mit Schmerzen verbunden ist. Dagegen können hochsensible Menschen mit kleinen achtsa-

men Berührungen Kinder, Kranke und sogar Tiere wunderbar beruhigen.

Hochsensible Personen verfügen über ein besonders *intuitives Gespür*: Im Freundes- oder Kollegenkreis nehmen sie häufig die Stimmungen der anwesenden Leute wahr, spüren, zwischen wem es Spannungen gibt. Sie neigen dazu, sich auf die einzelnen Personen einzustellen, gegebenenfalls zu vermitteln und für alle zu sorgen. »Ich merke sofort, wenn ich in einen Raum komme, ob die Atmosphäre gut ist oder ob es Spannungen gibt«, hört man sie immer wieder berichten. Eine kleine hochsensible Zweitklässlerin steht mitten im Unterricht auf und geht mehrere Reihen nach hinten im Klassenzimmer, um einer Mitschülerin ein Taschentuch zu reichen, weil sie weint. Das hatte außer ihr bisher niemand bemerkt, selbst nicht die Kinder, die neben ihr saßen. Viele Hochsensible haben ein intuitiv sicheres Gefühl für die gute Lösung eines Problems. Auch bei Entscheidungen spielt ihre Intuition häufig eine Rolle.

Nele (27 Jahre) beschreibt es ganz treffend so: »Wenn ich in die Stadt gehe, dann stürmt alles auf mich ein. Ich sehe die vielen Menschen, ich höre die Motoren der Autos, einer schreit laut, um etwas zu verkaufen, ein Radfahrer hätte mich fast gestreift, ich muss stehen bleiben, die Frau vor mir hat ein Parfüm, das riecht so süß, dass mir fast schlecht wird. Ich spüre die Hektik um mich herum, die Eile. Am Boden sitzt jemand, der bettelt, sein Blick geht mir unter die Haut. Ich denke, was er wohl erlebt hat. Nach kurzer Zeit spüre ich, wie ich immer unruhiger werde. Mein Herz klopft, ich fühle mich aufgereggt, leicht schwindlig, spüre meinen Magen und denke mir, oje, hoffent-

lich komme ich pünktlich zu meiner Verabredung. Was denken die anderen aber wieder, wenn ich so flatterig ankomme. Sie sagen mir wieder: Jetzt bleib doch mal cool, ist doch nur der ganz normale Wahnsinn, kein Grund zur Panik. Ich werde unsicher, und öfter bin ich dann schnell umgekehrt und bin erst einmal nach Hause gegangen und hab mir eine gute Ausrede ausgedacht. Ich war so froh, wieder in meinen vier Wänden zu sein und ganz langsam runterzukommen. Aber zu Hause bleiben ist natürlich auf die Dauer auch keine Lösung für mich. Ich habe jetzt einen ruhigeren Weg am Fluss entlang gefunden, der ist zwar länger, aber viel ruhiger und angenehmer. Ich schaue auf den Fluss, die Luft ist frischer, und alles stresst mich viel weniger. Jetzt muss ich nur noch meine vielen Gedanken in den Griff bekommen.«

Wie wir an dem Beispiel sehen können, erleben hochsensible Menschen über ihre sehr feine Wahrnehmung ihre Umwelt oft mit allen Sinnesqualitäten gleichzeitig. Sie können ganz offensichtlich weniger ausblenden und ausfiltern als andere Menschen. Damit verfügen sie auch nur über ein schmale Komfortzone (Schorr 2011, S. 15f.) für Wohlbefinden, das jederzeit durch irgendeine Empfindung, die andere Menschen in der Regel so gar nicht wahrnehmen, empfindlich gestört werden kann.

Spannend sind aber auch Beobachtungen und Berichte von Menschen, die nahelegen, dass es nicht nur hochsensible Menschen gibt, die sich schnell von Reizen überflutet fühlen, sondern auch offensichtlich eine kleine Gruppe von hochsensiblen Menschen, die Reize suchen und brauchen und sich leicht

langweilen, wenn sie sich hier unterfordert fühlen; sogenannte »sensation-seekers«. So beschreibt z. B. ein Journalist im Gesprächskreis, der zu Reportagen immer wieder auch in Krisengebiete reiste: »Ich brauche diese Eindrücke. Ich kann nicht einfach am Schreibtisch sitzen und mir etwas ausdenken. Ich muss es erleben, sehen, spüren. Ich will mich intensiv einfühlen und eindenken können, nur dann kann ich es auch so beschreiben, wie es mir wichtig ist und einen Sinn macht. Auch wenn es mich öfter mal bis an meine Grenzen fordert.«

## **Fähigkeiten und Eigenschaften hochsensibler Menschen**

Eng verbunden mit der beschriebenen intensiven Sinneswahrnehmung gehören zu dem Wesenszug Hochsensibilität ganz bestimmte *charakteristische Eigenschaften* individueller Ausprägung, je nach Lebenserfahrung.

Da ist zunächst ein *intensives reiches inneres Gefühlsleben* – in vielen Situationen reagieren hochsensible Menschen mit einem intensiven Gefühlserleben, das noch lange nachwirken kann: »Wenn ich glücklich bin, dann kann ich ganz darin aufgehen, wenn ich mich freue, dann könnte ich die Welt umarmen, aber wenn ich traurig und enttäuscht bin, dann schmerzt mich das unendlich, und ich bin noch tagelang damit beschäftigt ... Etwas mehr in der Mitte wäre manchmal auch nicht schlecht«, sagt Marion (42 Jahre). Andere hochsensible Menschen berichten, dass sie sich Filme oder Theaterstücke nicht anschauen

können, wenn diese sehr aufregend sind und es dabei um dramatische Gefühle geht. »Ich musste schon mal rausgehen im Kino. Ich habe es nicht mehr ausgehalten. Ich nehme die ganzen Gefühle dann mit nach Hause«, berichtet Susanne (32 Jahre). Selbst Nachrichten sind für manche schwer zu ertragen. Dagegen haben andere einen wunderbaren Sinn für Humor und Komik. Wenn es gelingt, sich nicht in den Strudel von Sorgen ziehen zu lassen, können Hochsensible das menschliche Miteinander manchmal sehr pointiert von außen betrachten und Absurditäten aufzeigen, wie Kabarettisten mitunter, und mit Humor auch bisweilen kritische Situationen entspannen. Einige dieser Fähigkeiten, wie das Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Gefühle und Empfindungen sowie Damit-umgehen-Können, etwa sich selbst beruhigen, zählen zu den Fähigkeiten, die allgemein zur emotionalen Intelligenz (Goleman 1996) gerechnet werden.

Dazu gehört ebenso ein *tiefes Mitgefühl* für anderen Menschen. Hochsensible Menschen können meist sehr gut zuhören und sich in ihr Gegenüber hineinversetzen. Letzteres hat oft zur Folge, dass es ihnen schwerfällt, sich abzugrenzen. Abgrenzen war ein Thema, das in den zehn Jahren regelmäßigen Gesprächskreises bei nahezu jedem Treffen eine Rolle spielte. Ob es das eigene Kind, der Lebenspartner, Kollegen oder die Bilder der Tagesschau sind, hochsensiblen Menschen gelingt es oft sehr schwer, eine innere Distanz zu finden. Sie fühlen sich berührt, schwingen innerlich mit oder reagieren traurig, wütend, hilflos oder glücklich, je nach Situation. Es fällt ihnen nicht leicht, zwischen Mitfühlen und Mitleiden zu unterscheiden.

»Wenn meine Tochter vergnügt aus der Schule kommt und einen guten Tag hatte, dann bin ich sehr erleichtert, und wir haben beide viel zu lachen, kommt sie aber niedergeschlagen oder enttäuscht und schlecht gelaunt nach Hause, dann habe ich echt zu kämpfen, dass ich nicht gleich sofort auch besorgt und bedrückt reagiere, denn ihre Stimmung geht mir sofort unter die Haut. Ich muss dann sehr an mir arbeiten, dass ich das auseinanderhalte und ihr eine Gesprächspartnerin sein kann, sonst sitzen wir beide im Keller, und meine Tochter ist noch über mich genervt«, berichtet Stefanie (36 Jahre) Mutter einer 14-jährigen Tochter.

Mit dem Mitgefühl geht oft *ein großes Verantwortungsbe-  
wusstsein* einher. Viele hochsensible Menschen fühlen sich für das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen, für Tiere und für die Natur sehr verantwortlich und engagieren sich auch häufig ehrenamtlich in Hilfs- und Schutzprojekten und sind dabei sehr zuverlässig. Da hochsensible Menschen aufgrund ihres Mitgefühls schnell mitleiden, können sie Kummer, ungelöste Probleme und Spannungen schwer aushalten, ohne zu denken, dass sie auf jeden Fall die Zustände ändern müssten und könnten. Mitunter fühlen sie sich sogar schuldig, auch wenn sie gar nicht Verursacher der Probleme sind. Wie sehr dieses Thema der Verantwortlichkeit schon in der Kindheit eine Rolle spielt, z. B. dafür, dass die Eltern glücklich sind, wird in vielen therapeutischen Gesprächen immer wieder sehr deutlich. Aufgrund ihres Einfühlungsvermögens können bereits Kinder ein inniges Verhältnis nicht nur zu anderen Menschen, sondern auch zu ihren Haustieren entwickeln, z. B. zu ihrem Meer-



schweinchen oder Hasen, und mit etwas Unterstützung und Anleitung sorgen sie auch hingebungsvoll und verantwortungsvoll für sie.

Untrennbar verbunden mit den Gefühlen ist die *intensive und tiefe Gedankenwelt*. Hochsensitive Menschen denken über viele einzelne Dinge und Ereignisse, aber auch ganzheitlich über die Zusammenhänge des Alltags und der Welt an sich nach. Dahinter steckt ihr großes Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit. Sie beschäftigen sich mit praktischen Problemlösungen bis hin zu philosophischen Überlegungen, über die andere Menschen öfter staunen. Schon Kinder machen sich tiefsinnige Gedanken: »Können Tiere denken, und warum sagen sie dann nichts?«, fragt Julia (5 Jahre). Oder »Warum sind Menschen manchmal böse und wozu?«, überlegt Malte (7 Jahre). »Wenn ich etwas erlebe, sehe, höre oder lese, dann kann ich mir tagelang Gedanken darüber machen, das war schon immer so«, sagt Jens (45 Jahre). Nicht leicht ist es, wenn die Gedanken zu viel kreisen und dieses Grübeln die Entspannung verhindert. Besonders bei Problemen oder Konflikten berichten hochsensible Menschen, dass sie jede Situation ausführlich bedenken. Sie grübeln über die Motive der anderen Person, reflektieren ihre eigenen Reaktionen, ihre Gefühle und Gedanken, analysieren, wie es zu der Situation kommen konnte, und spielen gedanklich immer wieder Lösungen durch – von der schlimmsten bis zur besten. Wenn hochsensible Menschen Berichte oder Prüfungsarbeiten verfassen, dann sind sie sehr intensiv damit beschäftigt, jeden Aspekt zu berücksichtigen, und liefern sehr differenzierte bis ins Details durchdachte Arbeiten. Es wäre spannend her-

auszufinden, wie viele Erfindungen, Ideen, literarische Werke und Forschungen von hochsensiblen Menschen stammen.

Zumal sehr viele über eine *reiche Fantasie und Kreativität* verfügen. Den Satz »Was dir schon wieder einfällt« haben sicher auch schon viele hochsensitive Menschen im Leben gehört. Wunderbar ist, wenn der Reichtum an Ideen, an Fantasie und Kreativität genutzt werden kann für ein Hobby oder im Beruf. So berichtet eine Modedesignerin im Gesprächskreis begeistert, wie sie mit ihren »Kleidern« lebt, vom Entwurf bis zur eigenen Fabrikation. Ein Fliesenleger berichtet, wie er mit Hingabe einen Raum gestaltet, z. B. kleine Mosaiken einbaut, und wie glücklich er sich fühlt, wenn er freie Hand bei der Gestaltung erhält und alle sich anschließend daran erfreuen. Es ist keine Frage, dass mit einem großen ästhetischen Empfinden unter den Hochsensiblen viele Künstler sind. Kinder können im Spiel, besonders im Rollenspiel, wunderbare Geschichten erfinden oder schreiben auch gern eigene Geschichten.

Dabei haben hochsensible Menschen *hohe Ansprüche* an sich, aber auch an andere. Wenn sie sehr viel um sich herum wahrnehmen, sich einfühlen und eindenken, dann erwarten sie oft auch von sich, es »besser« zu machen. Besonders Schüler und Studenten erwarten häufig von sich beste Leistungen, was ihnen in Prüfungssituationen immer wieder Schwierigkeiten bereitet, da sie von sich erwarten, ein Thema vollständig zu erfassen und zu behandeln. Sie ertragen es schwer, kritisiert und benotet zu werden, und spielen alle erdenklichen Kritikmöglichkeiten oft intensiv gedanklich im Voraus durch. Dies hat nicht selten schon dazu geführt, dass dann die Prüfung verscho-

ben, abgesagt oder die erwartete unangenehme Situation gemieden wurde, auch zu ihrem Nachteil. Haben sie sich dennoch gewagt, ist die Rückmeldung zu ihrer eigenen Überraschung häufig sehr gut. Hochsensible Menschen üben, wie schon erwähnt, die unterschiedlichsten Tätigkeiten aus vom Handwerk über künstlerische Tätigkeiten, Lehr- und Heilberufe, Management, Forschung und vielem mehr, und immer berichten sie, dass ihnen eine sehr gute engagierte Arbeit eine Herzensangelegenheit ist. »Ich kann keine schlechte Arbeit abliefern«, sagt der Heizungsmonteur. »Ich bin bemüht, allen Schülern gerecht zu werden«, sagt die Lehrerin oder »Jeder Patient, den ich operiere, verdient meinen vollsten Einsatz«, sagt der Chirurg. Sie alle legen großen Wert auf durchdachte Lösungen, die logisch sind und einen Sinn ergeben bei allen Arten von Aufgaben und Anforderungen. Hochsensible Vorgesetzte sind als anspruchsvoll bekannt. Dabei verstehen sie dann mitunter nur schwer, warum andere es sich so viel leichter machen. Das, was hochsensible Menschen von sich an Leistungsqualität und Pflichtbewusstsein fordern, das erwarten sie durchaus auch von anderen. Ihre Werte bedeuten ihnen sehr viel.

Hochsensible Menschen haben oft eine tiefe Beziehung zu *religiösen und spirituellen Gedanken, Empfindungen und Aktivitäten*. Unter ihnen gibt es viele Menschen, junge und ältere, die sich für Lebensfragen in einem größeren und geistigen Zusammenhang interessieren und denen diese Gedanken Orientierung und inneren Halt geben. Dabei sind viele nicht unbedingt auf eine bestimmte Richtung festgelegt. Sie sind sowohl offen für christliche als auch für mystische und spirituelle Gedanken

aus sehr unterschiedlichen Kulturen und haben oft einen tiefen Zugang dazu. Besonders bei Kindern lässt sich dies schon beobachten. Für sie haben Tiere selbstverständlich eine Seele, und sie nehmen manchmal außergewöhnliche Dinge wahr. Leider müssen sie bisweilen erfahren, dass ihre Wahrnehmungen und Empfindungen als Träumerei und Hirngespinnste abgetan werden und sie sich nicht länger trauen, darüber zu sprechen.

Allen hochsensiblen Menschen gemeinsam ist die *Abneigung gegen zu viel Veränderungen und Reizüberflutung*. Dass sie bei der beschriebenen erhöhten Reizreaktionsbereitschaft vertraute Tagesabläufe schätzen und neuere und größere Veränderungen im Alltag oder sogar im Leben schnell Stress auslösen können, ist naheliegend. Bei Babys ist der Schutz vor Reizüberflutung sogar ganz enorm wichtig für eine gesunde seelische und körperliche Entwicklung, wie wir noch sehen werden. Gewaltszenen in Filmen und Fernsehsendungen sowie der Besuch lauter Menschenansammlungen lösen so viel Unbehagen aus, dass diese auch sehr selten zu den Lieblingsaktivitäten von hochsensiblen Menschen gehören – obwohl es immer wieder Personen im Gesprächskreis gab, die z. B. Heavy-Metal-Fans oder aktive Fußballanhänger inklusive Stadionbesuch waren. Bisweilen lässt sich sogar beobachten, dass einige hochsensible Menschen wechseln zwischen vorsichtigem, zurückhaltendem Verhalten und einer gewissen Reizsuche, sobald sie sich sicher fühlen oder langweilen. »Manchmal ist mir alles zu viel, und ich will niemanden sehen, nur für mich in meiner Wohnung alleine sein, dann zieht es mich aber wieder raus, am besten mitten in die Stadt, wo was los ist, das brauche ich dann«, erzählt

Niklas (21 Jahre). Die Beispiele zeigen, wie unterschiedlich ausgeprägt die Neigungen und Eigenschaften bei hochsensiblen Menschen sein können.

Allen gemeinsam scheint jedoch ihr *großes Harmoniebedürfnis* zu sein. Spannungen entweder im Kontakt mit sich selbst verbunden mit Unzufriedenheit und oft Selbstkritik oder in den Beziehungen mit anderen Menschen führen bei hochsensiblen Menschen in jedem Alter sofort auch zu inneren Spannungen, die sie schwer aushalten können. Um Unstimmigkeiten zu vermeiden, passen sie sich oft mit ihrer Intuition und ihrem Einfühlungsvermögen den direkten und vermeintlichen Erwartungen anderer Menschen an und laufen Gefahr, darüber ihre eigenen Belange und Bedürfnisse zu vergessen. »Ich war zeit meines Lebens bemüht, es allen recht zu machen. Ich habe es nie ausgehalten, wenn andere unzufrieden mit mir waren, und bin dann selbst zu kurz gekommen. Das hätte ich gerne anders gemacht, aber es war halt mal so«, berichtet eine 75-jährige Dame im Gesprächskreis. In innere Spannung geraten hochsensible Menschen auch immer wieder, wenn ihr *Gerechtigkeitssinn* verletzt wird. Besonders Schüler können sich heftig darüber aufregen, wenn sie das Verhalten von Lehrern oder Mitschülern ihnen selbst oder anderen gegenüber als ungerecht empfinden. Nicht wenige Jugendliche verzweifeln bisweilen an den Ungerechtigkeiten, die sie in der Welt wahrnehmen, und engagieren sich auf die eine oder andere Weise für mehr Gerechtigkeit. Dies gilt auch für Widersprüche oder für Unehrllichkeit, die hochsensible Menschen sehr schnell wahrnehmen, was keinesfalls heißt, dass trotz hoher

Ansprüche an sich selbst nicht auch diese Verhaltensweisen bei hochsensiblen Menschen auftauchen. Meist sind sie sich dessen jedoch bewusst, versuchen ihre Handlungen zu rechtfertigen oder gehen mit sich selbst oftmals dann zu hart ins Gericht.

All diese beschriebenen Eigenschaften hochsensibler Menschen entsprechen nicht unbedingt den »Stärken«, die als notwendig für die erfolgreiche Behauptung in einer die Konkurrenz betonenden Leistungsgesellschaft angesehen werden. So wird denn auch Hochsensibilität immer wieder mit anderen Diagnosen wie Schüchternheit, Ängstlichkeit oder etwa Depression, bei Kindern mit ADS oder Autismus in Zusammenhang gebracht oder sogar gleichgesetzt. Selbst wenn einzelne Verhaltensweisen Anlass zu solchen Vermutungen geben können, so werden sie dem Wesenszug Hochsensibilität keineswegs gerecht. Sie sehen nur die Seite der Probleme, aber nicht die der Fähigkeiten und Stärken. Da Hochsensibilität keine Krankheit ist, gibt es nur die Möglichkeit, diese Veranlagung zu akzeptieren und mit ihr umgehen zu lernen. Alle zuvor beschriebenen für Hochsensibilität charakteristischen Eigenschaften können sich durch persönliche Erfahrungen als Stärke ausprägen und das Leben bereichern, gleichzeitig können sich daraus auch mitunter Belastungen im Alltag ergeben.

Auf verschiedenen Internetseiten (z. B. [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) oder [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)) oder bei Aron (2005) sind Orientierungsfragebögen zu finden, nach denen sich hochsensible Menschen einschätzen können, wie viele der aufgelisteten Eigenschaften auf sie zutreffen. Für viele war dies der Einstieg in

ein anderes Selbstverständnis. Ein neuer Fragebogen zu der Thematik ist derzeit in wissenschaftlicher Validierung (Konrad 2015).

## **Wissenschaftliche Erkenntnisse und Zusammenhänge**

Eingeflossen in das umfassende Persönlichkeitskonzept von Aron sind frühere Überlegungen des Psychoanalytikers C. G. Jung (1995), der von einem introvertierten Menschen sprach, dieser neige zu sensorischer Überlastung. Dazu passen ebenfalls frühere Langzeitstudien zur Temperamentsforschung von J. Kagan, der von Kindern mit einer erhöhten Reaktionsempfindlichkeit spricht (Rauh 2002). Er fand heraus, dass etwa 20 Prozent der Kinder, die im Babyalter auf neue Reize heftig mit Unruhe und weinen reagierten, als Zweijährige gehemmter und als Vierjährige zurückhaltender und schüchterner reagierten als andere Kinder.

Aus weiteren ganz unterschiedlichen wissenschaftlichen Forschungsrichtungen sollen noch interessante Ergebnisse berichtet werden, die als Einzelaspekte Hinweise auf mögliche Ursachen und Zusammenhänge mit Hochsensibilität geben können. Folgende Fragen regen dabei zum Nachdenken an: Wie kommt die hohe Empfindsamkeit in die Gene von 15 bis 20 Prozent der Menschen? Spielen Traumata und Stress in der eigenen Kindheit oder vielleicht sogar in der vorhergehenden Generation bei der Entwicklung von Hochsensibilität, der be-



Hedi Friedrich

## **Hochsensibilität als Stärke**

Wie das Leben in den verschiedenen Lebensphasen gelingen kann

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22127-1

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2016

Kann Hochsensibilität eine Stärke sein? Betroffene empfinden ihre Konstitution meist als Defizit, weil sie Außenreize schlecht wegfiltern können und dadurch längere Regenerationsphasen benötigen. Doch gerade Hochsensible verfügen über besondere Begabungen wie Sozialkompetenz, Kreativität oder die Fähigkeit zu vernetztem Denken. Hedi Friedrich hat in ihrer langjährigen psychologischen Praxis vielen Patienten Zugang zu diesen Stärken vermittelt. Sie stellt die neuesten Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie und Resilienzforschung vor und zeigt, wie sich eine erhöhte Vulnerabilität durch ein vertieftes Verständnis für sich selbst und einen achtsamen Umgang mit den ganz persönlichen Bedürfnissen meistern lässt.