

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63437-6

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Maria Anna Schwarzberg studierte Public Management und arbeitete nach dem Studium im Opferschutz für die Stadt Hamburg. Drei Jahre später hatte sie einen Burnout. Nach einer Auszeit machte sie sich als Journalistin selbständig und arbeitet heute als Autorin und Verlegerin. In ihrem Podcast «Proud to be Sensibelchen» widmet sie sich dem Thema Sensibilität in all seinen Aspekten: Menschen, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Pommes, Feminismus, mentale Gesundheit und gesellschaftlicher Wandel.

Dieses Buch ist eine Ermutigung für sensible Menschen, eine vermeintliche Schwäche in Stärke umzumünzen: Anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte erzählt Maria Anna Schwarzberg, wie sie gelernt hat, mit den Besonderheiten ihrer Hochsensibilität umzugehen. Dabei holt sie das Thema aus der Überempfindlichkeitsecke heraus. Für sie ist Hochsensibilität keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitseigenschaft, die für die Betroffenen mit Problemen, aber eben auch mit Chancen einhergeht.

Maria Anna Schwarzberg

**Proud to be Sensibelchen**

Wie ich lernte, meine  
Hochsensibilität zu lieben

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Anmerkung der Autorin: Einige Protagonisten und deren Geschichte sind zum Teil etwas verfremdet worden, um die betreffenden Personen zu schützen.

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Hamburg, September 2019

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Covergestaltung zero-media.net, München

Coverabbildung Candy Szengel

Satz aus der Arno

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-499-63437-6

# **Kapitel 1:**

## **Hochsensibilität**

## Was ist Hochsensibilität?

Fangen wir ganz von vorn an: Was ist überhaupt diese Hochsensibilität? Ich bin eine große Freundin von Fakten und Wissen. Ganz gleich, was in meinem Leben passiert ist, ich war stets die mit dem Gesicht in den Büchern. Die meisten Wissenslücken habe ich früher oder später per Google und via Wikipedia geschlossen.

Google ich nach Hochsensibilität, lande ich (wie bei digitalen Suchanfragen üblich) mit dem ersten Eintrag beim Online-Lexikon Wikipedia und finde dort einiges über den wissenschaftlichen Hintergrund, Merkmale und Tests – doch eine allgemein anerkannte neurophysiologische Theorie, die die Ursachen beschreibt, suche ich vergebens.

Wissenschaftler, Psychologen und Psychotherapeuten, die sich mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigen, sind sich in vielen Aspekten einig, in anderen wiederum nicht. Kurzum: Es hat sich noch kein\*e Forscher\*in hingestellt und gesagt: «Wissenschaftler\*innen haben nun herausgefunden, dass Hochsensibilität durch diese oder jene Prozesse ausgelöst wird.»

Deshalb habe ich versucht, aus all den unterschiedlichen Ansätzen und bisherigen Forschungsergebnissen diejenigen Merkmale und Ursachen herauszufiltern, die den Begriff Hochsensibilität fassbar machen.

Vorweg: Man findet im Netz, aber auch in der Literatur, unterschiedliche Bezeichnungen für hochsensible Menschen. Manche sprechen von hochsensitiven, hypersensiblen oder überempfindlichen Personen oder verwenden den englischen Begriff *highly sensitive persons*. Im Grunde beschreiben sie aber alle dasselbe Phänomen.

Prägend für die Erforschung der Hochsensibilität sind die Untersuchungen von Elaine Aron, Pionierin auf diesem Gebiet. Im Laufe ihrer jahrzehntelangen Arbeit hat sie festgestellt, dass das Gehirn von hochsensiblen Men-

schen etwas anders funktioniert als das von Menschen, die nicht hochsensibel sind. Alle Sinneskanäle sind bei Hochsensiblen ständig offen, alle Reize gehen ungefiltert hindurch. Diese detailreiche Wahrnehmung lässt das Leben sehr bunt, sehr laut, sehr intensiv erscheinen – es fehlt sozusagen der Spamfilter. Sie führt allerdings gleichzeitig dazu, dass das Gehirn mehr Zeit und Ruhe braucht, diese Reize auch zu verarbeiten, auseinanderzunehmen, zu sezieren, neu zusammenzupuzzeln und ad acta zu legen.

Im Alltag fühlt sich das dann ungefähr so an: Ich steige in die Bahn und nehme sofort den eigentümlichen, speziell in Zügen auffallenden Geruch nach abgestandener und warmer Luft wahr: diese Mischung aus den Ausdünstungen vieler Menschen, beim Imbiss geholtem Essen und Resten von Putzmitteln. Ich kann die Grundstimmung im Abteil und die einzelner Menschen, die ich auf dem Weg zu einem (hoffentlich!) freien Platz ansehe, anhand ihrer Mimik, Gestik, Körperhaltung, der Tonalität ihres Gespräches, anhand ihrer Blicke, Kleidung, ihres Alters, Schmucks, Geruchs oder anderer äußerlicher Attribute ausmachen. Wenn ich einen freien Sitz gefunden habe, bemerke ich, dass der Platz noch etwas warm von dem / von der Vorgänger\*in ist. Irgendwie ist das unbequem heute. Der Bezug des Sitzes drückt sich durch meine Strumpfhose und kratzt unangenehm; im spiegelnden Fenster fällt mein Blick auf die Silhouette meines Kopfes, in dem schon der Arbeitstag durchdacht, die Einkaufsliste zusammengestellt und das nächste Reiseziel geplant wird. Ich kann keines der mich umgebenden Geräusche ausblenden. Nicht die Musik, nicht die Gespräche, nicht das Atmen und Schnaufen, Husten und Niesen, Klicken und Umblättern. Dass ich das alles nicht ignorieren kann, liegt nicht an meiner großen Neugierde oder weil ich unhöflich lausche (Sorry, Tamara, du könntest dir auch echt einen anderen Ort für das Streitgespräch

mit Saskia suchen!). Vielmehr ist es mein fehlender Filter, der zulässt, dass alle Informationen direkt in mein Gehirn transportiert werden.

Wird mir alles zu viel, schaffe ich mir während der Bahnfahrt mit einem Buch und der Zuhause-Playlist einen Hyperfokus, in dem ich mich dann nur auf diese beiden Dinge konzentriere und alles andere ausblende. Leider auch manchmal das Aussteigen. Dieser Hyperfokus ist zum Bahnfahren, aber auch zum Arbeiten (dann ohne Buch) geeignet. Er lässt mich sogar in Großraumbüros das schaffen, was viele Hochsensible sich wünschen, aber oft nicht können: in einem unruhigen Umfeld produktiv zu sein. Diese Form des effektiven und effizienten Arbeitens ist, das will ich nicht verheimlichen, wegen der großen Kraft, die man für die Konzentration aufbringen muss, stark erschöpfend. Aber das ist der Arbeitsalltag für hochsensible Menschen meist sowieso: Große offene Büros, die eigentlich der Kommunikation und Teamarbeit dienen sollen, aber natürlich auch direktere Kontrolle und Vergleichbarkeit ermöglichen und darüber hinaus zum Einsparen von Platz, Geld und Ressourcen dienen sollen, sind strapaziös für den Kopf und den Körper – nicht nur für Hochsensible, aber besonders für sie. Klingelnde Telefone, laute Telefonate, Rufe durch das Büro, spontane Mini-Meetings auf dem Gang, die klingelnde Tür, der / die Postbot\*in mit der neuen Lieferung Arbeit, klappernde Türen, anschlagende Tastaturen, zirkulierende Ventilatoren, knisternde Lampen, offene oder geschlossene Fenster, zu warme oder zu kühle Heizungen, Tisch-zu-Tisch-Gespräche, Lachen, Schritte und die unvermeidbare Frage zur Mittagszeit: Kommst du mit uns essen? «Äh, nein. Ich brauche eine Auszeit, um das hier weitere vier Stunden durchstehen und dabei gut meine Arbeit machen zu können», denke ich und sage: «Ja, klar. Zum Italiener oder Chinesen?», weil ich nicht die Einzige sein will, die nicht mitgeht. Außerdem befürchte ich, dass meine Kolleg\*innen es



falsch auffassen könnten, wenn ich absage. Was ist, wenn sie denken, ich hätte etwas gegen sie, und das persönlich nehmen? Schlimmer: Was ist, wenn *sie* etwas gegen *mich* haben, und *ich* das persönlich nehme? Spätestens nach dem Mittag sitze ich also mit Kopfhörern an meinem Schreibtisch, um dem geforderten Pensum gerecht zu werden. Am liebsten würde ich aber jetzt schon nach Hause gehen und Mittagsschlaf halten.

Zu Hause komme ich dann erschöpft und müde an und drohe manchmal schon an den simplen Anforderungen des Haushalts zu scheitern. Wann putzen andere Menschen und kaufen Lebensmittel ein? Wann sortieren sie ihre Post und die Strümpfe aus, wann machen sie ihre Ablage und finden die Zeit, um all diese Fotoalben von ihren Reisen und den Kindern fertig zu basteln? Um zu lesen? Die neuesten Serien und Filme werden geschaut, Theater besucht, Sport getrieben, einem Hobby nachgegangen und Freundschaften gepflegt – das alles meistern andere Menschen neben ihrem vollen Arbeitsalltag – und ich bin schon damit überfordert, ausreichend und gesund zu essen, halbwegs Ordnung zu halten und mein Gehirn wieder runterzufahren, damit ich irgendwann schlafen gehen kann. Wie schaffen es andere, sich an fünf von sieben Tagen zu verabreden und diese Treffen auch wirklich einzuhalten? Es ist mir ein Rätsel.

Aber nicht erst, seitdem ich arbeite. Schon zu Schulzeiten habe ich nach der letzten Stunde erst einmal zu Hause ein Nickerchen von zwei Stunden gebraucht, um runterzukommen, habe mir dann Schokolade essend meine Lieblingsserie *Gilmore Girls* angesehen, und erst zum Abendbrot war ich wieder fit, um mich anschließend an besonders wichtige Hausaufgaben zu setzen (den Rest erledigte ich zwischen den Unterrichtspausen oder auch im Unterricht selbst).

Nun, im lang herbeigesehnten Erwachsenenleben, klappt das mit dem Mittagsschlaf nicht mehr, und so stehe ich vor der Wahl, allein zu Haus zu bleiben und meinem Ruhebedürfnis nachzugeben oder Freunde zu treffen, obwohl ich müde und unkonzentriert bin. Das heißt, dass ich nicht die gute Gesellschaft sein werde, die ich gern sein würde und die die Menschen verdient haben. Eine dritte Option wäre, kurzfristig abzusagen.

Welche der drei Alternativen ich wähle, knoble ich in meinem Gehirn aus, dass es nur so rauscht in meinem Kopf und ich nervös und fahrig werde, zu keinem klaren Gedanken mehr wirklich fähig, ständig alle Fürs und Widers abwägend: Wenn ich zu Hause bleibe, dann könnte ich mich ausruhen, einen Film schauen, früh schlafen gehen. Aber: Die anderen schaffen es ja auch, sich aufzuraffen – vielleicht muss ich nur meinen inneren Schweinehund überwinden? Würde ich mich nicht außerdem die ganze Zeit schlecht fühlen, wenn ich zu Hause bliebe und die anderen tolle Dinge erleben, ja überhaupt *leben*? Andererseits: Falls ich hingehe, fehlen mir Schlaf und Ruhe, die Quittung bekäme ich morgen, wenn ich matschig zur Arbeit gehe und den Tag über durchhänge. Ich könnte natürlich morgen Abend zu Hause bleiben. Ach nein, da ist ja die Verabredung mit Lisa. Mist. Anstatt Lisa heute schon abzusagen, mache ich das natürlich erst morgen am späten Nachmittag, weil ich bis zuletzt hoffe, doch noch fit genug zu sein, um das Treffen durchstehen zu können.

Zu sehr fürchte ich mich davor, dass andere Menschen bemerken könnten, dass ich anders bin. Dass sie mich abstempeln als die, die immer nur zu Hause ist und liest. Dass ich mit der Zeit ausgeschlossen werden könnte. Und dass das natürlich alles an mir liegt und mein Fehler ist. Also gehe ich auf Partys und andere Veranstaltungen mit vielen Menschen, die laut und betrunken und gesprächig sind und von denen ich einen Großteil nicht kenne. Es ist toll, wie

sie ihre Zeit genießen. Nur tue ich das an neun von zehn solcher Abende nicht.

Bei Konzerten stehe ich am liebsten hinten, wo Platz und Luft zum Atmen sind. Oder draußen, das ist auch okay. Bei Partys vorzugsweise an der Bar. Um freiwillig zu tanzen, muss ich schon einiges trinken, und das mache ich dann auch, um diese Reizüberflutung an Musik, Menschen, Gerüchen und Lichtern mildern zu können. Alkohol betäubt und stumpft ab, sodass es mir leichter fällt, solche Veranstaltungen auszuhalten.

Es gibt Tage, an denen ich wirklich gern ausgehe, Menschen treffe und extrovertiert bin. Das gelingt mir eher, wenn mir die Orte und Menschen vertraut sind. In meine Lieblingsbar ums Eck zu gehen ist eine ganz andere Herausforderung als bei der WG-Party einer / eines ehemaligen Kommilitonen\*in vorbeizuschauen. Eine enge Freundin auf eine Tasse Tee einzuladen, um selbst anstrengende Tage gemeinsam ausklingen lassen und noch einmal besprechen zu können, erfordert weniger Anstrengung und Überwindung als zum Essen mit mehreren Freunden zu gehen.

Neue Situationen und Menschen verunsichern mich. Wie mag es dort sein? Wo sind die Toiletten? Muss ich erst danach suchen? Oder danach fragen? Was ist, wenn es mir nicht gefällt und ich dort nicht so schnell wieder wegkann? Ab wann ist es okay zu gehen? Und: Wie sage ich eigentlich Hallo? Nur ein kurzes «Hi»? Nicken? Schüttele ich die Hand? Oder ist das zu förmlich? Aber eine Umarmung ist mir zu intim. Keinesfalls Wangenküsschen, die tausche ich nicht einmal mit Freund\*innen. Was ist, wenn diese peinliche Stille entsteht? Was ist, wenn ich erröte? Wenn der / die andere mich von Beginn an deshalb für einen Schwächling oder eine Langweilerin hält?

Erzähle ich selbstbewussten, extrovertierten, nicht hochsensiblen Menschen von diesen Ängsten und Herausforderungen des Alltags, müssen sie meist lachen. Für sie

ist es nicht nachvollziehbar, dass ich mir um diese Dinge ernsthaft Gedanken und Sorgen mache. Für sie sind sie so banal wie egal, können mit einem Lächeln abgeschüttelt werden. Ich beneide diese Menschen: Ich wäre gern so entspannt im Umgang mit dem Leben.

Die verstärkte Wahrnehmung von Außenreizen, mit der eine tiefere Verarbeitung und ein detailreiches Erinnerungsvermögen einhergehen, lässt Hochsensible tief empfinden und erleben, empathisch, aber eben auch schmerz- und rauschempfindlich, stimmungsbeeinflusst, perfektionistisch und selbstkritisch sein, häufig überangepasst und weniger belastbar. Kein Wunder, dass der Wunsch nach Harmonie und Ruhe in diesem immer auf Hochtouren laufenden, nie einen Gang runterschaltenden, selten für die Kurven bremsenden Gehirn sie nur zu gern allein sein lässt. Denn allein können hochsensible Menschen sein, wie sie sind. Den Reizstrom selbst regulierend - und vor allem kontrollierend -, schließen sie die Welt gern einmal aus, um wieder bei sich ankommen zu können. So gelingt es ihnen besser, sich auf die nächste Synapsenparty einzulassen, die da draußen auf sie wartet.

Es ist ein ambivalentes Leben, das Hochsensible leben, vor allem bis zu dem Punkt, an dem sie von ihrer Hochsensibilität erfahren. Vorher das implodierende Chaos, bei dem von außen niemand so genau wahrnimmt, was im Inneren für ein Wirbelsturm tobt. Hinterher, wenn erst einmal das Wort für dieses Empfinden gefunden ist - hochsensibel -, legt sich dieser Wind meist. So war es jedenfalls bei mir. Die Veränderung erfolgte nicht über Nacht, aber sie schlich sich langsam ein. Wo ich mich sonst darum sorgte, was andere denken könnten, was andere Menschen machen würden, was ich jetzt machen sollte oder müsste, setzt sich immer öfter die Frage durch: Was will *ich*?

Ich wollte mich nicht weiter emotional und körperlich ausbeuten, mich allen (empfundenen oder tatsächlichen) Erwartungen, Vorstellungen und gesellschaftlichen Standards anpassen. Ich hatte oft keine Kraft mehr, mich für den Schein eines extrovertierten Lebensstils zu verbiegen, und entschied mich, anfangs zögerlich und mich selbst stets und ständig hinterfragend, immer häufiger für Aktivitäten, die mir guttun. Meine nach außen lässige Attitüde, die Rollen, die ich einnahm, ließ ich fallen. Immer öfter konnte ich nachsichtig mit mir und in echter Freude beruhigenden Aktivitäten nach- und aufwühlenden Verabredungen und Verpflichtungen aus dem Weg gehen. Doch bis dahin war es ein langer Weg.

## **Ich, hochsensibel?**

Mit dem Begriff Hochsensibilität machte ich im Frühjahr 2016 Bekanntschaft, als ich mit der Jogginghose, die ich eigentlich nicht mehr an mir sehen konnte, in altbekannter Getriebenheit auf dem Zweisitzer in dem ziemlich perfekten Wohnzimmer in meiner wunderschönen Altbauwohnung lag – zwei Zimmer, Küche, Bad, Balkon – in einem angesagten Stadtteil in Hamburg. Sogar die Sonne ließ sich an diesen Tagen hin und wieder blicken. In meiner damaligen Wohnung, die ich auch heute gedanklich und emotional nur mit dieser Zeit und nichts anderem verbinde, war es wie immer aufgeräumt, sauber. Alles lag an Ort und Stelle, durchdacht, kontrolliert, obwohl ich längst die Kontrolle verloren hatte. Perfektion glänzte zwar nach außen, aber ich selbst – ich glänzte nicht mehr. Ich war erschöpft. Ich war müde. Ich konnte nicht aufhören zu denken. Ich konnte nicht ein- und dann nicht aufhören zu schlafen, ich mochte nicht essen, schaffte es nicht einmal, regelmäßig zu trinken, rauszugehen. Aber die Wohnung, sie glänzte immer noch. Rückblickend gesehen hatte ich zu diesem Zeitpunkt etwas sehr Wichtiges noch nicht wahrhaben wollen: Ich war echt am Ende.

Die Diagnose lautete F43.2, so stand es zumindest auf den Zetteln, die im dritten Fach rechts im CD-Schrank lagen. F43.2 also, eine «Anpassungsstörung als psychische Reaktion auf einmalige oder fortbestehende identifizierbare psychosoziale Belastungsfaktoren, die die Entwicklung klinisch bedeutsamer emotionaler oder verhaltensmäßiger Symptome zur Folge hat».

Viel zu früh hatte ich nach meinem Burnout mit der beruflichen Wiedereingliederung begonnen, hatte sogar währenddessen weiter meine Grenzen ignoriert, war immer noch auf der Suche nach – ja, wonach eigentlich? Ich wollte dieses Gehirn, das immer wieder aufs Neue Unruhe und

Chaos in die Gedanken und ins Leben brachte, endlich zum Schweigen bringen.

Als Kind war es immer mein Wunsch, glücklich zu sein, wenn ich erwachsen bin. Und einen Pool mit Delfin und ein Haus zu haben. Das steht zumindest in dem Kinderbuch, welches ich in einer Kellerkiste voller Fotos und Erinnerungen fand. Ich wollte Zeit für einen Klönschnack haben, wenn ich mein Kind in den Kindergarten bringe, hinterher Zeit für einen Tee und generell immer genug Zeit, um Postkarten zu schreiben. Ich wollte kochen und backen und im Garten sitzen und lesen.

Von dieser Vorstellung von Glück war ich in diesem Moment weit entfernt. Und so scrollte ich durch die Facebook-App und biss mir mit der rechten Zahnreihe das Wangeninnere kaputt. Ein leichter Schmerz zog sich die Schläfe hinauf. Es könnte das überdrehte Gehirn oder Migräne sein, noch wusste ich es nicht genau. Mit dem rechten Zeigefinger wischte ich trotzdem immer schneller und schneller, denn viel Neues kam da mit dem dreizehnten Öffnen und Aktualisieren nicht mehr. Bis dann doch ein Artikel in mein Blickfeld sauste, den ich tatsächlich an diesem Tag noch nicht gesehen hatte und bei dem ich bis heute hoffe, dass mir dessen Überschrift, die Zeitung oder die / der Autor\*in wieder einfällt, um sie / ihn hier und anderswo zitieren und eine lange Dankesnachricht schicken zu können. Interessant, dass das Gehirn sich noch an all die anderen unwichtigen Details so genau erinnern kann. Ich könnte meine damalige Wohnung aus dem Gedächtnis originalgetreu aufmalen, aber wer den Artikel veröffentlicht hat, ist aus meinem Kopf verschwunden. In diesem Artikel beschrieb der / die Autor\*in, was es bedeutet, hochsensibel zu sein. Ich las ihn atemlos, und in meinem Kopf brauten sich 1 237 986 Fragen zusammen. Könnte es sein, dass ich ...? Aber wenn, dann wäre ja ...? Also, ich meine, das würde doch ... alles erklären?! Ich fühlte mich sofort erleichtert, so sehr

konnte ich mich mit dem Geschriebenen identifizieren. Wie bei einem Puzzle fügten sich mit dem plötzlichen Verstehen Gedanken und Erlebnisse zusammen und ergaben ein großes Ganzes, statt lauter loser Einzelteile.

Endlich hatte ich einen Namen für das, was ich fühlte. Menschen brauchen das, dieses Label, um verstehen zu können, um sich einer Gruppe - und wenn es eine Minderheit ist - zugehörig fühlen, sich mit ihr identifizieren zu können. Dieser Begriff machte jetzt auch für mich meine mentale psychische Verfassung greifbarer.

Wie immer, wenn neue Dinge auf mich zukommen, ich sie verstehen und begreifen möchte, machte ich auch an diesem Nachmittag Google und Wikipedia zu meinen Begleitern. Ich durchsuchte das Internet nach jedem Text, jeder Website, jedem Forschungsbericht, als hätte ich vor, noch an diesem Tag alles Wissen über Hochsensibilität in das ohnehin überlastete Gehirn aufzunehmen. Dabei wollte ich nur ganz sicher sein, dass ich mich nicht irrte. Dass ich ein Stück abseits der Norm stehe und irgendwie anders bin, das wusste ich. Dass ich nicht völlig krank war, wusste ich auch, zumindest hoffte ich es - F43.2 ist schließlich am unteren Level der psychischen Debakel angesiedelt, eben eine Anpassungsstörung, zu der man das Burnout bis heute zählt, weil es trotz der zunehmenden Erkrankungen immer noch keine eigene Klassifizierung hat.

Und dann, als meine Augen vom bläulichen Licht des Handydisplays schon gerötet waren und schmerzhaft juckten, las ich die entscheidenden Sätze: Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, keine Krankheit. Fast jeder Fünfte ist hochsensibel. Herzlichen Glückwunsch, Sie haben nur leicht einen an der Waffel - und ganz viele andere auch.

Bis zu meiner nächsten Therapiesitzung ließ mich der Gedanke an die Hochsensibilität nicht mehr los. Ich fragte



mich, ob ich wirklich hochsensibel bin, und stellte mich selbstkritisch in Frage, nur, um doch immer wieder am gleichen Punkt anzukommen: Am Donnerstag ist der nächste Termin, bis dahin übst du dich in Geduld, dann kannst du mit dem Therapeuten reden und weitersehen. Geduld ist nicht meine große Stärke und doch, wie das schon im Kindesalter mit den Feiertagen, Ferien und Besuchen bei den Großeltern war: Das erwünschte Ereignis, es kommt tatsächlich näher und ist dann ganz plötzlich da. Kurz vor diesem «plötzlich da» werde ich für gewöhnlich noch einmal arg aufgereggt, meine Hände schwitzen, das Blut rauscht in den Ohren, ich werde fahrig und sehe keine Möglichkeit, mich auf etwas anderes zu konzentrieren. Als würde das ganze Leben auf dieses eine Ereignis zulaufen. Danach: Erst mal nicht viel, scheint doch alles von dem folgenden Moment abzuhängen. Bei «Frau Schwarzberg, Sie können dann jetzt reinkommen» kehrte jedoch schlagartig Ruhe im rappelnden Gehirnkarton ein. Da war er dann, der Hyperfokus, der mich nichts vergessen und selbst trotz gedanklicher Abschweifungen immer wieder den roten Faden finden lässt.

«Frau Schwarzberg, wie geht es Ihnen heute? Möchten Sie über etwas Bestimmtes reden?», fragte Herr B. und gab damit den Startschuss für meinen dann folgenden Monolog. Ich holte sehr, sehr weit aus, um meinem Therapeuten die ganze Tragweite meines heutigen Anliegens klarzumachen, damit er auch sicher all die Emotionen, die in mir tobten, nachvollziehen und mir bestmöglich weiterhelfen könnte. Gespannt und aufmerksam hörte Herr B. zu, während ich meine roten Fadenschleifen erzählte. Als ich eine Pause machte, sagte er: «Nun, darüber hatte ich auch bereits nachgedacht, ob das auf Sie zutreffen könnte. Wir können uns gern intensiver mit Ihrer Hochemsensibilität befassen.» Das waren die erlösenden Worte, auf die ich in den Tagen zuvor gewartet hatte. Jetzt war es also offiziell, so of-

fiziell es in einem bisher noch nicht ausreichend erforschten Gebiet sein konnte: Ich bin hochsensibel.

Mit dieser Neuigkeit im schwirrenden Gehirn rief ich noch vor der Praxistür meine Mutter an. Erst wenn ich ihr von diesem zentralen Ereignis erzählte, würde es sich real anfühlen. Außerdem kann ich in telefonischen Dialogen, so ungern und ausgewählt ich sie führe, meine Gedanken mit Hilfe der anderen Person sezieren, ohne dass diese merkt, dass ich noch andere Dinge nebenher tue und das als unhöflich interpretieren könnte. In diesem Moment war es rauchen. Damals habe ich noch geraucht, auch wenn man Hochsensiblen nachsagt, dass sie das eigentlich nicht gut vertragen. In meinem Fall stimmt das, deshalb rauchte ich sehr viel, um meinen konstant hohen Nikotinpegel zu halten und den körperlichen Entzug gar nicht erst fühlen zu müssen. Während des Telefonierens starrte ich rauchend und mit glasigen Augen auf den Fluss, der neben der Praxis von Herrn B. vorbeifloss – und sah das Wasser doch nicht an, weil mein Blick, so könnte man sagen, nach innen gerichtet war. Mein Gehirn und ich fuhren zusammen mit meiner Mutter im Beiwagen meine Vergangenheit nach Merkmalen für Hochsensibilität ab. Immer mehr Erinnerungen tauchten auf, immer mehr Erlebnisse ließen sich nun noch einmal anders deuten und ergaben erst jetzt richtig Sinn.

Und es ist meine Mutter, die mir ihre für mich ganz neuen Erinnerungen erzählt, die nun mit dem Wissen um die Hochsensibilität wieder aufkommen. Ein Kind, das im Kindergarten allein spielte, das stundenlang in seinem Zimmer war und mit Lego neue Welten erschuf, das sich mit fünf Jahren das Lesen selbst beibrachte und mit der Nase in den Büchern und in Bausteinen steckte, statt beim Spielen auf dem Bolzplatz mit anderen Kindern. Ein Kind, das in der ersten Klasse keine Freunde hatte und sich daran störte. Das nicht verstand, warum das so war. Meine Mama erinnert ein Kind, das immer etwas anders war als andere

Kinder, das viel Sicherheit brauchte und mit seinem stark ausgeprägten Bedürfnis nach Alleinsein und Ruhe, viel Zuwendung und Vertrauen Überforderung bei seinen Mitmenschen auslösen konnte. Ein Kind, das ein Schreikind war, das nicht essen wollte, das schon seit der Geburt ein wenig mehr Zeit für sich und Rückzug brauchte, die man ihm aber einfach nicht immer geben konnte. Ein schwieriges Kind.

Mit den heutigen Erkenntnissen würden mich die, die um die Feinheiten der Psyche wissen, nicht als solches beschreiben, sondern vielmehr als hochsensibel. Doch als ich geboren wurde, war der Begriff noch nicht gefunden. Und so ließ meine Mama mich schreien, weil Schreikindern der Wille gebrochen werden soll, dann würden sie schon lernen, sich selbst zu beruhigen, und würden später umso besser schlafen können. Sonst würden sie einem nur auf der Nase herumtanzen, sagte ihr Umfeld. Meine Mama und ich weinten also fortan gemeinsam. Sie still im Schlafzimmer, ich laut im Kinderbett. Nur warum ich weinte, das wusste niemand so genau. Vielleicht sind es die vielen Reize gewesen, die ich in der Nacht angestrengt verarbeitete. Vielleicht war es ein Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe. Doch meinen Bedürfnissen wurde nicht stattgegeben. Ich lernte früh, mich selbst und meine Gefühle hintanzustellen und mich den Gegebenheiten *anzupassen*. Und so ist es eigentlich nicht verwunderlich, dass ich mit 25 wegen eines Burnouts krankgeschrieben und nun in Therapie war - mit so viel Zeit, so wenig Ressourcen und mehr Fragen als Antworten.

Erst einmal ging ich nach Hause, um außerhalb des öffentlichen Raums atmen und denken zu können. Hier, wo alles Ordnung und Platz hat, wo es vertraut riecht und sogar im Dunkeln alle Lichtschalter gefunden werden.

Hochsensibel also. Meine Synapsen arbeiteten auf Hochtouren. Ich wurde ganz hektisch, fahrig, ein wenig über-

dreht und legte das Tempo meines bisherigen Lebens, mit dem ich ungebremst gegen die Wand gefahren bin, in meinen Denkprozess. Ich merkte, dass ich bald würde pausieren müssen, so sehr strengte mich das Denken an, aber ich konnte noch nicht aufhören, weil ich sofort alles verstehen, in Zusammenhang bringen, jede Erinnerung noch einmal auseinandernehmen und mit dieser neuen Prämisse wieder zusammensetzen wollte.

Das ist etwas, was ich gut kann: meine Gedanken zerlegen und einzeln betrachten. Sie auch mal wie einen Würfel, den ich hin und her drehe, mit dem Fuß wegstücken oder gegen die Wand werfen, nur um sie dann doch wieder zu meinen Füßen zu finden. Manchmal packe ich sie auch in das große Gedanken-Regal, wie ich es für mich nenne, damit ich später an derselben Gedankenstelle weitermachen und puzzeln kann. Dieses «Regalsystem» hat sich sehr bewährt, weil es Struktur und Ordnung in einem Kopf aus emotionalem Chaos schafft. Ich muss nicht alle Gedanken auf einmal denken, sondern nur den Hauptgedanken im Regallager behalten. Ausgeklügelte Logistik dort oben. Mein Mann, von Beruf Logistikmeister, wäre stolz auf mich.

Er ist es, der mich später zu Hause aus meinem Gedankenkarussell befreit. Ich berichte ihm von der Therapiestunde. Er hört genau zu, das macht er immer so, weil mir sonst oft nicht zu folgen ist, wenn ich in den Gedanken springe, quer laufe und in Sachen Sprechtempo Eminem Konkurrenz mache. Wenn er Fragen stellt und den Kopf in den Nacken legt, weiß ich, dass er aufmerksam ist und noch folgen kann. Wenn er seitlich guckt und nickt, hat er den Faden verloren, will mich aber nicht bremsen. Wahrscheinlich hofft er, irgendwann doch wieder folgen zu können. Immer aber versucht er zu verstehen, was für ihn fremd ist: Ein Gefühlsleben, das in ein Hochregallager passt. Es ist nicht so, dass er nicht empfindsam ist, aber anders als die Maria aus der 1. Klasse weiß ich heute, dass nicht jede\*r

nachvollziehen kann, was und wie ich fühle. Für mich war dieser Tag bedeutend: Auf einmal schienen viele Puzzleteile an die richtige Stelle zu fallen. Vor allem aber: Ich fühlte mich nicht mehr allein, wusste nun, dass es sich bei Hochsensibilität «nur» um eine persönliche Eigenart und keine psychische Krankheit handelt (die damit natürlich einhergehen kann). Dieses Wissen lässt eine lang gesuchte Erleichterung einsetzen: endlich nicht mehr der oder die einzig andere mit einem etwas abgedrehten Gehirn zu sein, sondern eine\*r von durchschnittlich fünf.

## **Wissenschaftler\*innen haben herausgefunden, dass ...**

Ausgangspunkt für die Forschung der Psychologin Elaine Aron, der Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität, war ihre persönliche Betroffenheit: Aron unterzog sich 1987 einem operativen Eingriff, der sie nach ihren Angaben sehr mitnahm. Auf Anraten ihres Arztes begab sie sich in psychotherapeutische Behandlung, bei der jedoch keine krankhafte Auffälligkeit festgestellt werden konnte. Vielmehr nannte die Therapeutin Elaine Aron hochsensibel<sup>1</sup> - für Aron ein persönlich einschneidendes Moment und gleichzeitig der Startpunkt, sich auch beruflich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Viele sensible Menschen erleben das ähnlich wie Aron: Sie haben das Gefühl, etwas stimme nicht mit ihnen, sie seien irgendwie «anders», scheinen nicht reinzupassen, ihre Grenzen sind viel zu schnell erreicht - gleichzeitig fühlen sie sich auch nicht so, als dass «Depression» als Diagnose zutreffen könnte. Aber vielleicht «bipolare Störung»? Besteht bei ihnen ein größeres Suchtpotenzial? Nein, irgendwie trifft es keiner dieser Begriffe, und gleichzeitig passen alle ein bisschen.

Spannender Durchbruch auf Forschungsebene: Elaine Aron konnte mit ihrer Zwillingsforschung belegen, dass es in manchen Familien eine signifikante Häufung von Hochsensibilität gibt. Die Überempfindlichkeit, so wird es heute angenommen, ist durch erbliche und entwicklungspsychologische Faktoren beeinflusst.

Im Hinblick auf die genetischen Faktoren kann auf die Forschungsergebnisse des Primatenforschers Stephen Suomi zurückgegriffen werden: Er fand bei hochsensiblen Menschen eine genetische Variation, die zuerst bei Rhesusaffen festgestellt worden ist. Bei den Affen sorgten die-

se genetischen Veränderungen dafür, dass sie anfälliger für Stress waren. Sie wirkten niedergeschlagener und verhielten sich ängstlicher – und sie hatten, ähnlich depressiven Menschen, weniger Serotonin im Gehirn zur Verfügung. Serotonin wird an mehr als siebenzig Stellen im Gehirn gebraucht, um Informationen weiterzuleiten; es gilt außerdem als Glückshormon.<sup>2</sup> Waren die Affen gestresst, sank der ohnehin niedrige Serotoninspiegel noch weiter.

Was Suomi außerdem herausfand – und damit sind wir bei den psychosozialen Faktoren: Wurden die Rhesusaffen mit dem Serotoninmangel von Müttern aufgezogen, die sie beschützten und ermutigten, bauten sie frühzeitig eine Resilienz gegenüber Stress auf und wurden sogar Führer ihrer Gruppen<sup>3</sup>.

Auch für hochsensible Menschen ist ausschlaggebend, inwiefern die Bezugspersonen auf ihre Bedürfnisse eingehen, besonders im Kindesalter. Werden diese ignoriert, besteht nämlich in der Tat ein größeres Risiko, dass die Kinder zu Depressionen, Ängstlichkeit und Schüchternheit neigen als Kinder mit einer ähnlichen Sozialisation, die nicht hochsensibel sind. Jadzia Jagiellowicz, Doktorin auf dem Gebiet der Psychoedukation, plädiert deshalb zum Beispiel dafür, ein weinendes Kind nicht als «negativ» zu stigmatisieren, sondern es als sensibles Kind wahr- und anzunehmen.

Hochsensible Menschen hingegen, die eine positive, wertschätzende Kindheit erfahren haben, haben kein höheres Risiko, introvertiert, ängstlich oder gar depressiv zu werden.

Suomis Forschungsergebnisse unterstützen das: Die genetische Veränderung bei Hochsensiblen hat auch positive Auswirkungen, wie z. B. ein gesteigertes Erinnerungsvermögen von bereits Gelerntem oder eine schnellere Entscheidungsfindung.

Es gibt sogar Indikatoren dafür, dass Hochsensible gesünder und glücklicher als Menschen ohne das Merkmal

sein können.<sup>4</sup> Die jüngsten Forschungsergebnisse von Jadzia Jagiellowicz, die seit über einem Jahrzehnt zum Thema Hochsensibilität forscht, zeigen zum Beispiel, dass hochsensible Menschen auf positive Reize stärker als auf negative reagieren.<sup>5</sup> Diese Erkenntnisse stimmen mit den Forschungsergebnissen der Neurowissenschaftlerin Bianca Acevedo von der University of California überein, die verlobten oder frisch verheirateten hochsensiblen und nicht hochsensiblen Menschen Bilder sowohl von Fremden als auch geliebten Menschen zeigte, die glückliche, traurige oder neutrale Gesichtsausdrücke zeigten. Bei Hochsensiblen fanden sich sowohl bei den ihnen Nahestehenden als auch bei Fremden erhöhte neuronale Aktivitäten in den relevanten Gehirnarealen für Aufmerksamkeit, Empathie und das Nachdenken über sich selbst und andere – besonders stark bei glücklichen Gesichtern ihrer Lieben.<sup>6</sup>

Das starke Empfinden negativer Gefühle, das viele hochsensible Menschen begleitet, lässt sich, so Elaine Aron, also eher damit begründen, dass viele Hochsensible nicht um ihre Überempfindlichkeit wissen, und deshalb noch nicht gelernt haben, achtsam mit sich umzugehen. Das wiederum führt zu erhöhtem Stress und möglichen psychischen Erkrankungen wie Depressionen.



## **Wissenschaftler\*innen haben nicht herausgefunden, dass ...**

Selbstverständlich gibt es auch kritische Stimmen zum Thema Hochsensibilität, die hier nicht unerwähnt bleiben sollen. Im Fokus der Kritiker\*innen steht der Fakt, dass das Phänomen der Highly Sensitive Persons – auch heute noch – zu wenig erforscht ist. Seit Elaine Arons ersten Veröffentlichungen in den 1990er Jahren sind neue Forschungsergebnisse überschaubar. Das liegt meiner Ansicht nach auch daran, dass man für medizinische Forschung Geld braucht und Pharmakonzerne keinen geldwerten Vorteil aus der Erforschung von Hochsensibilität ziehen können. Forschungsgelder in Studien zu stecken, bei denen am Ende keine Pille herausspringt, mit der man die negativen Seiten der Hochsensibilität unterdrücken und natürlich Geld verdienen kann, ist für diese Institutionen wenig zielführend.

In den letzten Jahren gibt es allerdings gerade im europäischen Raum Forscher\*innen wie die oben genannten Jadzia Jagiellowicz, Bianca Acevedo sowie Michael Pluers oder Francesca Leonetti, die an unterschiedlichen Studien zur Hochsensibilität gearbeitet haben und das Thema weiterverfolgen. Wohl auch weil in unserer Gesellschaft inzwischen offener über Hochsensibilität gesprochen und berichtet wird. Es sind nicht mehr wenige, die sich als überempfindlich ansehen, sondern viele, die die Scheu verloren haben, über ihre psychische Befindlichkeiten zu sprechen.

Das Interesse am Merkmal Hochsensibilität ist gestiegen, nicht zuletzt, weil es häufig ein Anker für all die ist, die in keine psychopathologische Diagnose passen und die sich trotzdem nicht innerhalb der gängigen gesellschaftlichen Normen im Alltag zurechtfinden. Wobei man an dieser Stelle fragen muss, ob in einer Welt, in der sich immer

mehr Menschen als «zu sensibel» wahrnehmen, nicht die Menschen, sondern die Welt falsch ist.

Aufgrund der lückenhaften Forschungslage wird von Kritiker\*innen häufig das Konzept überempfindlicher Menschen an sich in Frage gestellt. «Die Praxis ist hier viel weiter als die Forschung», sagt die Psychologin Sandra Konrad.<sup>7</sup> Dass einige Menschen sensibler sind, sehen auch kritische Wissenschaftler als gegeben an. Gezweifelt wird an der Kategorie Hochsensibilität und ob dieses geeignet ist, um die Unterschiede zu nicht höher sensiblen Menschen aufzuzeigen.

Ich bin keine Wissenschaftlerin. Ich bin Autorin, Podcasterin und im Selbstversuch gerade auch Verlegerin für Themen, die sonst eher individueller Scham und gesellschaftlichem Stigma unterliegen, und möchte als solche nicht die Fachkenntnisse anzweifeln. Das tue ich schließlich auch nicht, wenn ich mit einer Erkältung zum Arzt gehe und Medikamente gegen Halsweh, Husten und Schnupfen verschrieben bekomme. Ich kann lediglich meine Erfahrungen reflektieren und in Worte fassen. Und dazu gehört, dass viele Menschen – so wie auch ich – sensitiver agieren und reagieren und eine sensiblere Persönlichkeitsstruktur haben als andere. Dies ist bei weitem kein neues Phänomen, solche Menschen gab es schon immer – nur gibt es jetzt ein Wort dafür.

## Warum ich lieber von Sensibilität spreche

Inzwischen spreche ich allerdings viel lieber von Sensibilität als von Hochsensibilität, weil dieses Wort mehr Menschen ein- und weniger Menschen ausschließt. Hochsensibilität erscheint mir gerade in der medialen Welt, in der sensitivere Menschen eher als auf Großveranstaltungen anzutreffen sind, häufig wie ein Club, zu dem nur ein sehr erlebter Kreis Zutritt erhält. Als Eintrittskarte gilt eine gewisse Anzahl von Merkmalen, Eigenschaften und Andersartigkeiten, die die Einordnung hochsensibel zulässt. Wer beim psychologischen (Kurz-)Test nur in den Graustufen der Sensibilität landet? Nun, Pech gehabt. Die / Der muss draußen bleiben. Das erscheint mir ziemlich unfair. Alle Sensiblen teilen das negative Gefühl, anders zu sein, was dazu führt, dass sie sich einsam und «falsch» fühlen. Mit dem Ausschluss von Menschen, die laut Testeinschätzung vielleicht nicht hoch-, sondern «nur» sehr sensibel sind, wird dieses negative Gefühl unterstützt, statt den einzelnen Menschen in all seinen Facetten anzunehmen.

Warum sich auf das konzentrieren, was Sensible unterscheidet, und nicht auf das, was sie eint? Eine der Urängste der Menschen ist die Angst vor sozialer Ablehnung. Schon in frühesten Zeiten, als Menschen noch in Stämmen gelebt und sich gemeinschaftlich um Jagd, Nachwuchs, Nahrung und Schutz gekümmert haben, kam es einem Todesurteil gleich, aus dem Stamm ausgeschlossen zu werden. Allein war es dem einzelnen Menschen nicht möglich, allen Aspekten des täglichen Lebens gerecht zu werden, so dass er / sie früher oder später mit dem Tod rechnen musste. Heute ist das natürlich nicht mehr so. Auch wenn der / die Einzelne sich von seiner / ihrer Familie, Clique, von Partner\*innen oder Freund\*innen trennt (oder umgekehrt), lebt

er/sie weiter. Auch allein ist es möglich, sich zu versorgen und neue zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen, neue familiäre und freundschaftliche Bande zu knüpfen. Dennoch ist diese Urangst vor Ablehnung und Ausschluss geblieben und bringt Menschen paradoxerweise dazu, das, was sie am meisten fürchten, bei anderen anzuwenden: Wenn ich entscheide, wer «dazu»gehört, kann ich selbst nicht ausgegrenzt werden.

Aber: Es existiert eben nicht nur Schwarz und Weiß. Der Satz: «Entweder ist man hochsensibel – oder man ist es nicht» zeugt meiner Meinung nach von wenig Empathie. Sensibilität gibt es in vielen Nuancen, Facetten und Ausprägungen, und jede einzelne hat ihre Berechtigung. Es gibt sensible Menschen, die viele der von Aron genannten Merkmale (Tiefe der Verarbeitung, Überstimulation, emotionale Reaktivität) an sich entdecken, und die, die sich in einigen der Punkte überhaupt nicht wiedererkennen. Es gibt die, die erst mit der Zeit diese Seite an sich bewusst wahrnehmen und zulassen können, und solche, die schon ein Leben lang darum wissen. Es gibt die, die offen und freiheraus emotional und leidenschaftlich sind, und die, die lieber für sich ihre Gefühle ausleben. Es gibt die, die sich wohl damit fühlen, und die, die es nicht tun. Die, die nie von ihrer Sensibilität sprechen, und die, die gar nicht aufhören können, sie zu thematisieren. Und dann gibt es auch noch diejenigen, die Hochsensibilität wie ein Schutzschild vor sich hertragen und dieses nutzen, um die Verantwortung für sich selbst auf andere abzuschieben, z. B. in Gesprächen mit dem/der Chef\*in oder dem/der Partner\*in, der/die angeblich nie den Befindlichkeiten der/des Hochsensiblen gerecht wird. Der Grad zwischen Selbstbestimmung und Bedürfnisbefriedigung auf der einen Seite und dem Von-sich-Weisen von Verantwortung und Suche nach Aufmerksamkeit auf der anderen kann schmal sein.

Ich versuche, das einmal mit einem Beispiel aus dem beruflichen Umfeld zu verdeutlichen: Mit der / dem Vorgesetzten über ein Einzelbüro zu sprechen, weil das laute Telefonieren, das Tippen und Atmen, Reden und Lachen, kurzum das Sein anderer Menschen eine\*n an der Arbeit hindert und man deshalb für eine verbesserte Situation bei allen Beteiligten sorgen möchte, bevor es zu Arbeitskrafteinbußen und kollegialen Auseinandersetzungen kommt, ist selbstbestimmte Bedürfnisbefriedigung – auf diese Art und Weise vorgetragen, ist es sicherlich ein Wunsch, dem ich als Chefin versuchen würde nachzukommen. Mit der / dem Vorgesetzten über ein Einzelbüro zu sprechen, weil man hochsensibel ist und darauf der / die Chef\*in und der / die Kolleg\*innen gefälligst Rücksicht zu nehmen haben, ist verantwortungsloser Egoismus und das Heischen nach Aufmerksamkeit. Bei mir würde ein derart hervorgebrachtes Anliegen jedenfalls Ablehnung hervorrufen.

Ebenjene zweite Kategorie von Hochsensiblen ist auch für das häufig negative Bild verantwortlich, das viele von hochsensiblen Menschen haben: Hochsensible seien ständig beleidigte, lediglich im Mittelpunkt stehen wollende Sonderlinge, die sich selbst stets und ständig in ihrer Besonderheit herausstellen müssen und sich für etwas Besseres halten, auf das man Rücksicht zu nehmen habe. Kein Wunder, dass sie dann mit rollenden Augen bedacht werden.

Diese Menschen tragen dazu bei, dass andere Hochsensible, die sowieso schon unter einem gesellschaftlichen Stigma leiden, erst recht nicht ernst genommen werden. Damit erweisen sie dem Thema Sensibilität, das es in einer effizienzgetriebenen Gesellschaft des Spätkapitalismus ohnehin nicht leichthat, weil sensible Menschen als weniger effektiv und / oder erfolgreich angesehen werden, einen Bärendienst.

Sollten einige dieser Nutznießer\*innen bis hierhin gelesen haben, werden sie vielleicht wütend auf mich sein, mir vielleicht sogar eine Nachricht zukommen lassen wollen, weil sie das Buch für Schund halten und es ihrer Ansicht nach zu wenig Verständnis für Sensibilität einfordert. Bitte, schreibt mir nicht. Wir müssen nicht alle der gleichen Meinung sein. Meine sieht so aus: Wer keine Verantwortung für sich, das eigene Handeln und damit sein Leben übernehmen möchte, wird sich in diesem Buch nicht wiederfinden – aber höchstwahrscheinlich auch kein zufriedeneres Leben führen können.

[...]

## Endnoten

- 1 <https://www.spektrum.de/news/hochsensibilitaet-der-streit-um-die-feinfuehligkeit/1412989>, abgerufen am 6. Februar 2019
- 2 Elaine Aron, *The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You*, Harmony 1997, S. XII
- 3 ebd., S. XIII
- 4 ebd., S. XI
- 5 [http://hsperson.com/pdf/Authors\\_note\\_HSPbk\\_Preface.pdf](http://hsperson.com/pdf/Authors_note_HSPbk_Preface.pdf), zuletzt abgerufen am 6. Februar 2019
- 6 Elaine Aron, *The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You*, Harmony 1997, S. XIX-XX
- 7 <https://www.spektrum.de/news/hochsensibilitaet-der-streit-um-die-feinfuehligkeit/1412989>, abgerufen am 15. Mai 2019