

# Mehr Fakten und Vermutungen

# 3

Sich selbst und das Leben zu verstehen und anzunehmen kann einen großen Unterschied in der Lebensqualität machen. Inzwischen haben Sie von Ihrer Sensibilität ein klareres Bild, sind möglicherweise bereits davon überzeugt, zu den hochsensiblen Menschen zu gehören. In diesem Falle wollen wir Sie beglückwünschen: Sie haben einen wichtigen Schritt in Richtung Heilung und Frieden mit sich selbst getan. So manches, was in Ihrem Leben bisher ungeklärt und/oder schmerzhaft war, mag im Lichte dieser neuen Fakten über Ihre Hochempfindlichkeit eine andere Wertigkeit annehmen. Dieser Vorgang wird auch als »Reframing« bezeichnet, auf Deutsch am ehesten: »in einen neuen Bezugsrahmen setzen«. Dieser Prozess kann aufwühlend sein und passiert vielleicht teilweise ganz spontan beim Lesen des Buches. Lassen Sie sich Zeit dafür. Machen Sie immer wieder eine Pause, vielleicht einen Spaziergang im Grünen, wenn verwirrende oder schmerzliche Ereignisse der Vergangenheit wieder auftauchen, um sich jetzt im Lichte Ihres veränderten Verständnisses in neuer Deutung zu präsentieren. Ausführlicher werden wir auf das Thema Reframing im Kapitel 4 »Gesundheit« eingehen, wenn wir über Heilung sprechen.

Doch zunächst möchten wir Sie mit einer Reihe von weiteren Fakten über Ihre altbekannte und doch neuentdeckte Hochsensibilität bekannt machen. Diese können Ihnen vielleicht helfen, die Hochsensibilität noch mehr in ihrer Normalität und ihren Zusammenhängen zu erfassen.

## Geschichte der Forschung zum Thema

Schon Iwan Pawlow, Carl Gustav Jung, Alice Miller und andere haben zum Thema Hochempfindlichkeit geforscht und publiziert. Über die Essenz ihrer Aussagen wird hier in diesem Kapitel berichtet werden. Doch keiner von ihnen hat die letzten Schlussfolgerungen gezogen, das gesamte Bild wurde nicht erfasst. Erst Dr. Elaine Aron, klinische Psychologin aus San Francisco, hat sich auf die Forschung zu diesem Thema konzentriert. Sie hat erstmals die Publikationen von Pawlow, C. G. Jung und Franke mit den Resultaten zeitgenössischer universitärer Forschungen zu einem großen Bild zusammengefügt, durch Hunderte eigene Interviews ergänzt und den Begriff »hochsensible Person« (im Original »highly sensitive person«) geprägt, für den sich die Abkürzung HSP eingebürgert hat. Dr. Aron hat diese Ergebnisse und ihre Schlussfolgerungen zuerst in Fachzeitschriften publiziert und 1996 in einem bis jetzt nur auf Englisch erschienenen Buch für die breitere Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Durch ihre Pionierarbeit haben viele tausend Hochempfindliche zu einem neuen Selbstverständnis und mehr innerer Harmonie gefunden.

Wir sind diesen Wissenschaftlern zu großem Dank verpflichtet. Dank ihrer Arbeiten konnten wir unsere eigenen Forschungen auf dem Wissen über viele Gemeinsamkeiten Hochsensibler aufbauen. Besonders ermutigend finden wir die Gewissheit, dass es sich bei der Hochempfindlichkeit nicht um eine subjektive Befindlichkeit handelt, sondern um eine nachweisbare Veranlagung, und zwar um eine sinnvolle und nützliche. Die Wiedergabe der nachfolgenden Forschungsergebnisse soll Ihnen zeigen, wie wir zu diesem Schluss kommen und auch, welche Aufgabe diese Anlage in der Welt erfüllen kann und soll.

### Eine Krankheit?

Nachforschungen zum Thema Hochsensibilität in der Fachliteratur bringen nicht viele Ergebnisse, doch es finden sich eine Menge Hinweise auf »Introversion«. Nach C.G. Jung versteht man darunter

einen Persönlichkeitstyp, der sich der Welt nicht vorbehaltlos zuwendet, sondern dazu neigt, sich eher nach innen zu wenden. Daraus zog Dr. Aron den Schluss, dass Hochsensibilität und Introversion von Fachleuten oft fälschlich gleichgesetzt wurden. Das ist sicherlich der Fall, und auch unter Laien werden hochempfindliche Menschen aus mangelndem Verständnis oft als schüchterne, neurotische, krankhaft gehemmte oder verklemmte Menschen gesehen, was zum Selbstbewusstsein dieser Gruppe nicht gerade beiträgt. Zunächst ist es also wichtig, Hochsensibilität von all den negativen Assoziationen zu befreien, die ihr auf Grund gesellschaftlicher Vorurteile nachgesagt wurden. In den folgenden Abschnitten werden wir die Ergebnisse einiger Experten kurz betrachten.

*Wer nach außen schaut, träumt.  
Wer nach innen blickt, erwacht.*

Carl Gustav Jung

### **C.G. Jung: »Der Introvertierte«**

Der Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung hielt sehr viel von den sensitiven »Introvertierten«, wie er sie nannte. Er selbst stammte aus einer Familie von selbstbewussten Hochempfindlichen. Er definierte den introvertierten Menschen als »am Subjekt interessiert«, zum Unterschied vom extrovertierten als »am Objekt interessiert«. Mit den Begriffen Subjekt und Objekt wollte er sich jedoch nicht auf das Terrain der Philosophen begeben, sondern mit »Interesse am Subjekt« meinte er einfach, dass die von ihm introvertiert genannten Menschen primär an den inneren Zuständen interessiert wären, sei es an ihren eigenen oder an denen anderer Menschen. Mit anderen Worten könnten wir auch sagen, dass der Extrovertierte am Objekt selbst interessiert ist, der Introvertierte jedoch im Allgemeinen an der mit dem Objekt verknüpften Bedeutung des Objekts – warum es da ist, woraus es besteht, wo es her kam, welchen Sinn es hat, wie es ihm geht, wie es mit anderen Objekten in Beziehung steht, etc.

Eine der Konsequenzen davon ist eine gewisse Isolation hochempfindlicher Menschen, wenn sie sich für Objekte interessieren. In

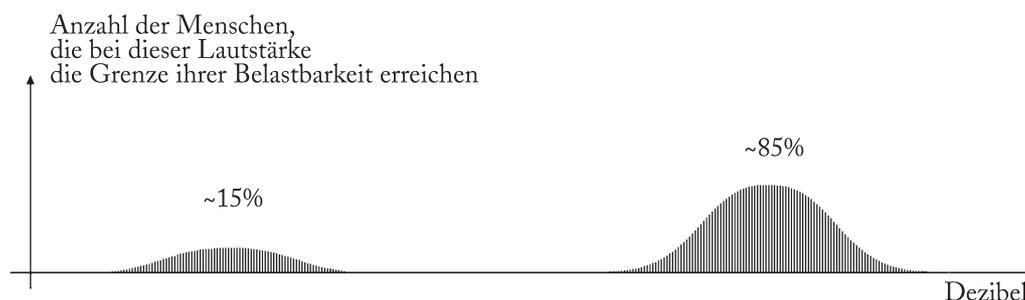
den Worten Jungs sind »Objekte für den Introvertierten eine private Sache und keine öffentliche«. Öffentlich bezieht sich dabei nicht auf den öffentlichen Raum im gesellschaftlichen Sinne, sondern auf alles, was ein weiteres bewusstes menschliches Wesen involviert. Wir möchten wieder einmal betonen, dass dies, wie auch nahezu alles andere, was über HSP zu sagen ist, nur als Tendenz gilt und daher nicht auf alle von uns in gleicher oder auch nur merkbarer Weise zutrifft. Aber so mancher Leser, so manche Leserin mag hier vielleicht eine Erklärung dafür finden, dass sie »zu nichts kommt«, wenn andere, speziell andere HSP, anwesend sind. Sei es Hausarbeit, das Pflegen eines Sammlerhobbys oder Fernsehen, vielen von uns fällt es schwer, sich solchen objektorientierten Tätigkeiten im Beisein anderer Menschen zu widmen. Manche haben geradezu ein schlechtes Gewissen dafür, so als wäre die Beschäftigung mit der Welt der Objekte irgendwie etwas Anstößiges, das uns vor anderen unserer Art peinlich sein müsste. Nach den Erkenntnissen von Carl Gustav Jung ist diese Haltung ein Nebenprodukt dessen, was die sensiblen Introvertierten grundlegend kennzeichnet.

C. G. Jung meinte, dass introvertierte Menschen am liebsten in einem selbstkontrollierten Umfeld lebten, in dem sie das Maß an sensorischem Input selbst regulieren könnten. Sie hätten eine »tiefe und sensible Beziehung zu Stimuli« und neigten daher zu »sensorischer Überlastung«, seine Bezeichnung für Überstimulation. Wir finden den Begriff der sensorischen Überlastung vor allem deswegen nicht so treffend, weil er sich so ausschließlich auf die Sinne bezieht und die gedanklichen bzw. emotionalen Stimuli außer Acht lässt. Jung, dem wir den Begriff des »kollektiven Unbewussten« verdanken, sah deutlich, dass sensible Menschen in viel stärkerer, direkterer Verbindung mit dem Unbewussten standen, das ihnen auch Informationen von »höchster Wichtigkeit« sowie »prophetische Vorausschau« gab. Für Jung lag es auf der Hand, dass sich diese Menschen durch mehr Rückzug und der Dosierung von Stimuli besser schützen müssten. Er sagte über sie, sie seien »Erzieher und Förderer von Kultur, deren Leben die andere Möglichkeit lehrt, die des inneren Lebens, das in unserer Zivilisation so schmerzlich fehlt«.

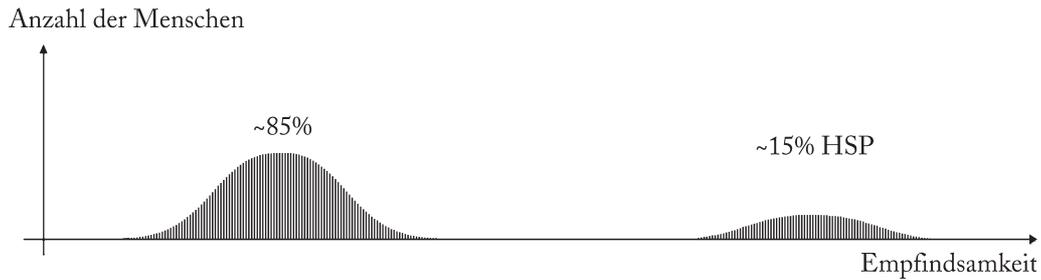
## Ivan Pawlows Versuche zur Belastbarkeit

Ivan Pawlow, ein russischer Physiologe der Jahrhundertwende, der unter anderem für seine Entdeckung des bedingten Reflexes (davon stammt der Begriff »Pawlow'scher Hund«) im Jahre 1904 den Nobelpreis erhielt, beschäftigte sich auch mit der Empfindsamkeit der Menschen. Auf der Suche nach objektiver Messbarkeit der Empfindlichkeit fand Pawlow, dass es ein markanter Punkt ist, wie schnell ein Mensch bei Überstimulation »dicht macht«. Diesen Punkt nannte er »transmarginale Hemmung«. Pawlow benutzte für seine Experimente die intensive Beschallung der Versuchspersonen, oder anders ausgedrückt: er setzte sie extremem Lärm aus. Überschreitet die Anzahl der Dezibel eine bestimmte Höhe, gehen die solcherart gequälten Menschen auch entgegen ihren Willen in eine zusammengekrümmte Schutzstellung mit den Händen über den Ohren und den Kopf zwischen den Knien und werden bei weiterer Steigerung des Lärms bewusstlos.

Wie es zu erwarten war, gibt es Menschen, die weniger und solche, die mehr aushalten. Aber was Pawlow verblüffte, war die Tatsache, dass es in Sachen Empfindlichkeit zwei deutlich unterscheidbare Gruppen von Menschen gibt. 15 bis 20% der Menschen erreichten den Punkt transmarginale Hemmung sehr schnell – und dann kam lange nichts mehr, bevor schließlich die weniger Sensiblen einer nach dem anderen anfangen, dichtzumachen. Grafisch dargestellt sieht das in etwa so aus:



Wenn wir nun die x-Achse umdrehen, sodass sie nicht »Robustheit« sondern »Empfindsamkeit« darstellt (je weiter rechts, umso empfindsamer), dann ergibt sich folgendes Bild:



Das Nervensystem jener Gruppe, die den Punkt des Zusammenbruchs am schnellsten erreicht, unterscheidet sich nach Ansicht des russischen Forschers fundamental von dem der anderen Gruppe. Er begründete das vor allem damit, dass es keinen fließenden Übergang zwischen den beiden Gruppen gab. Aber auch darüber hinaus fand er eine Reihe von Gemeinsamkeiten bei den Menschen der kleineren, empfindlichen Gruppe. Jedenfalls fand Pawlow diese Menschen sehr bemerkenswert und er war überzeugt, dass diese Anlage vererbt wird. Für ihn waren die Hochempfindlichen ein eigener, besonderer Menschenschlag.

### **Jerome Kagan: »Gehemmte Kinder«**

Diese Theorie wird von den Forschungsergebnissen Jerome Kagans, eines Psychologen der Universität Harvard, gestützt. Er setzte Säuglinge verschiedenen Reizen aus und testete deren Reaktion. Etwa 20% der Kinder reagierten stark auf Stimulation, zappelten, weinten und versuchten zu »entkommen«. Kagan bezeichnet diese empfindsameren Säuglinge als »gehemmt«, weil sie sich – mit wenigen Ausnahmen – innerhalb weniger Jahre zu merklich vorsichtigeren, introvertierteren Kindern entwickelten. Wir sind jedoch der Ansicht, dass dieser äußere Eindruck einfach dadurch entstehen kann, dass die hochsensiblen Kinder bei den späteren Laborbesuchen all die neuen Eindrücke, die das unbekannte Umfeld bedeutete, zu verarbeiten hatten. Fest steht jedenfalls, dass diese 20% seiner Versuchspersonen deutlich stärker auf alle Eindrücke reagierten und auch sonst einige interessante Gemeinsamkeiten zeigten.

### **Alice Miller: »Das begabte Kind«**

Die Psychoanalytikerin Alice Miller, die sich im Besonderen mit dem Thema Kindesmisshandlungen und ihre Folgen für den einzelnen und die Gesellschaft befasst hat, hat in den siebziger Jahren ein Buch mit dem Titel »Das Drama des begabten Kindes« veröffentlicht. Darin beschreibt sie, wie die Verdrängung von eigenen Wünschen und Impulsen und die Herausbildung eines falschen Altruismus von Generation zu Generation weitergegeben werden, wobei begabte – das heißt feinfühlig und intelligente – Kinder besonders empfänglich dafür sind. Diese begabten Kinder, die sich in hohem Maße bemühen, den Ansprüchen und Hoffnungen ihrer Eltern gerecht zu werden, fragen sich oft, *wie sie wohl sein müssten, welche Gefühle sie haben sollten*. Als Erwachsene nehmen sie ihre eigenen Gefühle und Wünsche nicht wahr, oder jedenfalls nicht wichtig. Die Gefühle, Ängste und Hoffnungen ihrer Eltern nehmen sie jedoch in ihrer Kindheit, und auch später noch, besonders deutlich wahr. Viele von diesen Menschen werden, laut Miller, später Psychotherapeuten oder andere Helfer.

Wir können aus dem Gesagten und auch auf Grund unserer eigenen Erfahrungen und Recherchen schließen, dass Kinder nicht nur wegen eines unerträglichen Drucks oder Drohungen darauf verzichten, auf ihren Wünschen und Bedürfnissen zu beharren. Besonders Hochempfindliche verzichten zugunsten ihrer geliebten und vielleicht auch gefürchteten Eltern auf ihre eigenen Wünsche und Rechte, teils, weil Belohnungen verschiedenster Art fürs Bravsein winken, teils, weil andernfalls Strafen zu erwarten sind, aber auch, um die wahrgenommene Not der Eltern zu mindern und ihnen nicht zu deren Problemen auch noch die Last eines »schlimmen« Kindes zu bescheren. Nicht die Eltern kümmern sich dann um die Sicherheit und die Bedürfnisse des Kindes, sondern das Kind kümmert sich um die Sicherheit und die Bedürfnisse der Eltern. Das funktioniert um so »besser«, je empfindsamer das Kind ist. Unter Umständen hätte also ein nicht hochempfindliches Kind mit den gleichen Eltern eine Kindheit mit mehr und besserer Unterstützung, da es die Eltern weniger schont und mehr fordert.

Alice Miller bringt in einer späteren Veröffentlichung<sup>3</sup> die Meinung zum Ausdruck, dass alle Menschen, wenn sie als Kinder respektvoll behandelt wurden, wenn sie Schutz und Ehrlichkeit erfahren durften, im späteren Leben sensibel, einfühlsam und hoch empfindungsfähig seien, und dass sie kein Bedürfnis verspüren würden, andere Menschen zu schädigen. Dass sie darüber hinaus Schwächere schützen wollten und mit realen Bedrohungen kreativer umgingen.

Wir sind zwar auch der Meinung, dass Menschen durch die Sicherheit, die sie in der Kindheit erfahren, ihrerseits anderen Sicherheit geben können, dass sie eine Kindheit voll Vertrauen zu Menschen macht, denen man vertrauen kann. Wir sehen dies jedoch unabhängig davon, ob sie hochempfindlich sind oder nicht. Wir kennen persönlich genügend Menschen mit glücklicher Kindheit, die keine HSP sind. Sie spüren kein Bedürfnis, andere Menschen zu schädigen und wollen Schwächere schützen. Sie sind zweifellos sehr angenehme und wertvolle Mitmenschen, aber nicht hochempfindlich.

Nach unseren Recherchen besteht kein ursächlicher Zusammenhang zwischen der Qualität der Kindheit und dem Auftreten der Hochempfindlichkeit. Genauso wenig, wie wir durch eine schwere Kindheit zu »Sensibelchen« wurden, genauso wenig werden wir durch eine glückliche Kindheit zu solchen. Hochempfindlichkeit ist eine Anlage, die bereits bei der Geburt sichtbar ist. Was sich durch die Qualität der Kindheit tatsächlich ändert, und zwar ganz wesentlich, ist das Ausmaß, in dem wir uns selbst lieben und wertschätzen können und unsere Eigenheiten bejahen, sei es nun Hochempfindlichkeit oder irgendeine andere Anlage.

Anmerken möchten wir an dieser Stelle noch, dass wir keinesfalls »hochempfindlich« mit »gut« gleichsetzen wollen, noch umgekehrt der Meinung sind, dass Nicht-HSP weniger angenehme oder weniger wertvolle Zeitgenossen wären. Im Gegenteil, wir haben die oft größere Geradlinigkeit und Verlässlichkeit von nicht Hochempfindlichen, ihren praktischen Verstand und ihren Witz sehr zu schätzen und zu lieben gelernt. Normale oder sogar unterdurchschnittliche Empfindlichkeit ist ebenso wenig ein Defekt wie Hochempfindlichkeit.

## Ein eigener Schlag

C. G. Jung, Iwan Pawlow und auch Jerome Kagan konnten keinen Zusammenhang zwischen Empfindsamkeit und Geschlecht feststellen. Unsere Kultur erleichtert es Mädchen und Frauen, zu ihrer Sensibilität zu stehen, während Buben und Männer damit nicht so gut in ihre Geschlechterrolle passen. Aber von der Veranlagung her gibt es gleich viele männliche Hochempfindliche wie weibliche.

Kagan stellte darüber hinaus fest, dass zwischen HSP und den anderen Kindern auch klare physische Unterschiede bestehen. Seine »gehemmten« Säuglinge hatten in den Jahren ihrer Kindheit deutlich mehr Allergien, Schlafstörungen, Koliken und Verstopfungen als die anderen. Dadurch ist es für die Eltern von hochempfindlichen Kindern schwieriger, ruhig und verlässlich zu sein.

In Kagans Labor in Harvard zeigten die empfindsameren Babys deutlich höhere Herzfrequenzen, unter Stress weiteten sich ihre Pupillen früher und ihre Stimmbänder spannten sich eher als bei den weniger sensiblen Kindern. Oder anders ausgedrückt: sie halten Stress weniger gut aus, und sie zeigen es ihrer Umwelt. An diesem Mechanismus ändert sich auch bei zunehmendem Alter nicht viel. Viele HSP leiden auch als Jugendliche und Erwachsene noch darunter, dass sich ihre Stimmbänder bei Aufregung anspannen. Dadurch ist uns leicht anzumerken, wenn wir aufgeregt oder im Stress sind. Was den Stress oft noch verstärkt...

Ihre Körperflüssigkeiten zeigten Anzeichen für hohe Konzentrationen von Noradrenalin im Gehirn der hochsensiblen Säuglinge. Noradrenalin ist ein Neurotransmitter, der alle Prozesse im Gehirn besser ablaufen lässt. Es wird vom Körper aller Menschen in geringeren Mengen dann produziert, wenn auch Adrenalin, das Stresshormon, hergestellt wird. Außer, dass es als Mittler zwischen den Gehirnzellen für effizientere Denkprozesse sorgt, weckt es das Gehirn auf und bereitet es auf bevorstehende Denkprozesse vor. Nun ist Noradrenalin im Blut hochempfindlicher Menschen ständig in ungleich größeren Mengen vorhanden als bei anderen. Das heißt, dass wir tendenziell ständig geistig auf unseren Einsatz warten.

Auch das Hormon Cortisol, das unter dauerhafter Erregung freigesetzt wird, war bei den von Kagan untersuchten hochempfindlichen Kindern weit stärker vorhanden als bei der nicht hochempfindlichen Parallelgruppe. Interessanterweise war die feststellbare Menge an Cortisol bei den HSP immer höher, sowohl unter akutem Stress als auch in einer ruhigen Situation, etwa zu Hause.

All das führte Kagan zu dem Schluss, dass Hochsensible (die er »Gehemmte« nennt) tatsächlich ein eigener »Menschenschlag« sind, der sich genetisch deutlich von nicht Hochsensiblen unterscheidet. Zwar gehören beide der gleichen Spezies an, aber der Unterschied ist für das geschulte Auge unübersehbar und objektiv feststellbar. Und da die Unterschiede praktisch schon ab der Geburt erkennbar sind, haben wir sie mit großer Sicherheit ererbt. Damit bestätigte Jerome Kagan die These von Pawlow.

Bei Pawlow und Kagan besteht die Gruppe der HSP aus ca. 15 bis 20% der Versuchspersonen. Bemerkenswerterweise ist dieser Prozentsatz an merklich sensibleren Individuen auch bei anderen höheren Säugetieren zu finden. Wir befragten Menschen, die viel mit Tieren zu tun haben. So ziemlich alle waren sich einig darin, dass es auch bei Tieren einen gewissen Prozentsatz von Individuen gibt, die auffällig sensibler sind. (Unsere Fragen waren speziell auf Hunde, Katzen und Pferde bezogen, aber auch Nagetiere wurden genannt.) Oft wurden sie als »nervös« oder »verschreckt« bezeichnet, doch auch als sehr lernfähig. Der Prozentsatz der hochsensiblen Tiere wurde noch nicht wissenschaftlich untersucht, aber Tierärzte schätzten ihn auf verblüffende 20 Prozent.

Somit erscheint es als gesichert, dass es sich bei Hochempfindlichkeit nicht um eine subjektive Befindlichkeit bzw. Einbildung handelt. Das Gefühl von Andersartigkeit, das viele HSP seit ihrer Kindheit begleitet, ist korrekt. Der Unterschied ist real.

## »Stop and Go« – Zwei grundlegende Reaktionsmuster

Neuere psychologische Forschung spricht von zwei einander entgegengesetzten Systemen im Gehirn, deren Kombination den Grad

der Intro- oder Extrovertierung bestimmt. Das eine System, »Verhaltensaktivierung« oder »Annäherung« genannt, ist dafür zuständig, uns Dingen (besonders neuen) zu nähern. Es dient vermutlich dazu, uns nach den Dingen streben zu lassen, die wir zum Überleben brauchen, wie Nahrung und soziale Integration. Unter dem Einfluss des Verhaltensaktivierungs-Systems sind wir dementsprechend wagemutig, neugierig und nach außen gehend.

Sein Gegenstück, das System »Verhaltenshemmung« oder »Rückzug« ist im Grunde ein Warnsystem. Es ist ein Reflexionssystem, das uns langsamer macht, auf Gefahren achten und vorsichtig sein lässt. Schon aus den Bezeichnungen können wir erkennen, welches dieser beiden Systeme in unserer Kultur als das »bessere« angesehen wird. Im Zuge der Begegnungen zwischen Völkern und Kulturen und der damit verbundenen zunehmenden globalen Vermischungsprozesse haben sich naturgemäß die extrovertierteren, aggressiveren Kulturen stärker durchgesetzt. Wir leben heute in einer nach außen gerichteten und wettkampforientierten Welt. Manchmal entsteht der Eindruck, als gäbe es einen gesellschaftlichen Konsens zum »zuerst tun und dann denken«. So sind beispielsweise in gesellschaftlichen Auseinandersetzungen um die Neueinführung bzw. Verbreitung von neuen Technologien mit noch unbekanntem Auswirkungen die Vertreter von Vorsicht und Bedacht in der Minderheit.

Jerome Kagan fand heraus, dass der Teil des Gehirns, in dem das Warn-System sitzt, bei seinen »gehemmten« Kindern der aktivere war. Dieses System, das Aron das »Stopp und schau«-System nennt, ist demnach bei Hochsensiblen das ausgeprägtere, doch auch das Aktivierungssystem ist vorhanden. Wenn befragt, bezeichnen sich ca. 70% der HSP als introvertiert. Grundsätzlich ist dazu zu sagen, dass die meisten extrovertierten Menschen auch gelegentlich introvertierte Phasen haben und ebenso introvertierte Menschen manchmal durchaus aus sich heraus gehen können. Somit sind diese Bezeichnungen als Trend zu verstehen und nicht als absolute Zuordnung.

Mit unserem Verständnis von den zwei wechselwirkenden psychologischen Systemen können wir vier Typen von Menschen ableiten:

1. Die mit starkem Annäherungs-System und schwachem Rückzugs-System, (das von ersterem eindeutig dominiert wird) – das sind die ausschließlich extrovertierten Menschen und unter ihnen werden wir nicht viele HSP finden können, weil ja Teil der Definition von Hochempfindlichkeit die starke Ausprägung des Reflexionssystems ist. Dies sind die extrovertierten Nicht-HSP, welche zur Zeit die globale Kultur dominieren.
2. Gibt es die Menschen, deren Reflexionssystem stark ist, mit einem schwachen Annäherungs-System – das sind die Introvertierten, die ein äußerlich ruhiges, geordnetes, eher ereignisarmes Leben bevorzugen und sich eines regen und tiefen Innenlebens erfreuen. In dieser Gruppe befinden sich die introvertierten HSP, das sind etwa 70% aller HSP.
3. Gibt es noch Menschen, bei denen sowohl Annäherungs- als auch Reflexionssystem schwach ausgebildet sind. Dies sind die langsamen und stillen Nicht-HSP, bei denen sowohl das äußere als auch das innere Leben ereignisarm bevorzugt wird.
4. Und dann gibt es noch die Menschen, deren beide Systeme stark ausgeprägt sind. Bei diesen stehen die Impulse zur Annäherung und zum Rückzug häufig miteinander in Konflikt. Dies sind die extrovertierten hochempfindlichen Menschen. Solche HSP haben eine sehr schmale Bandbreite der optimalen Stimulation. Sie sind leicht überstimuliert, aber auch leicht gelangweilt. Sie neigen dazu, oft und gerne Neues ausprobieren, sich dabei aber auch selbst zu überfordern. Oft schwanken sie periodisch zwischen Phasen der Extrovertiertheit und des Rückzugs, weil sie im Grunde genommen keine Extrovertierten sind, sondern sowohl extrovertiert als auch introvertiert im Sinne von C. G. Jung sind. Wenn beide Systeme stark ausgebildet sind, sehen wir scheinbar sprunghafte und impulsive Menschen, die Dinge anpacken und wieder hinwerfen, ihre Umwelt häufig verwirren und im Extremfall den Eindruck einer gespaltenen Persönlichkeit machen.

Gerade für die Gruppe der sowohl extrovertiert als auch introvertiert veranlagten HSP ist es ganz besonders wichtig, dass diese beiden unterschiedlichen Teile der Persönlichkeit lernen, miteinan-

der zurechtzukommen. Dies stellt die hohe Schule des Selbstmanagements dar. Ist es jedoch einmal erreicht, dass diese potentiellen Widersacher harmonisch miteinander kooperieren, können sich diese Menschen zu erstaunlichen Leistungen aufschwingen.

## Diverse Eigenheiten

Hochempfindlichkeit ist ein komplexes Phänomen. Es gibt noch einige bemerkenswerte Eigenheiten, die in Verbindung damit verstärkt auftreten. Sie alle lassen sich in geringem Maße auch bei weniger sensiblen Menschen beobachten. Dort sind sie jedoch oft Indikator für verschiedenste psychische oder biochemische Dispositionen, was für HSP nicht in dieser Weise zutrifft. Vieles davon könnte uns sicherlich viel über tiefe innere Zusammenhänge bei hochempfindlichen Menschen sagen, bzw. über die Rolle der Hochempfindlichkeit für die gesamte Spezies. Diese Zusammenhänge sind jedoch noch nicht ausreichend erforscht, um sie zu veröffentlichen. Die Forschung geht weiter und wird sicherlich in zukünftige Bücher zum Thema einfließen. Hier werden die beobachteten Fakten vor allem deshalb präsentiert, damit Sie wissen, lieber Leser und liebe Leserin, dass Sie damit nicht alleine sind, und dass es für eine HSP völlig normal ist, so zu sein. Sehr dankbar sind wir natürlich auch für Ihre eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und Schlussfolgerungen – bitte benutzen Sie dafür die Kontaktadresse am Ende des Buches.

## Leichtes Erschrecken

Fast drei Viertel der hochempfindlichen Menschen erschrecken leicht, während nur 15 Prozent dies verneinen. Der Hang zur Schreckhaftigkeit ist natürlich bei verschiedenen HSP unterschiedlich stark ausgebildet. Uns sind auch manche Fälle bekannt, wo die Personen mit einer Zeitverzögerung von bis zu einer Sekunde erschreckt zusammenzucken, wenn sie in ihrer Konzentration unterbrochen werden. Dies ist für die Betroffenen manchmal peinlich, weil andere Menschen dann möglicherweise die Echtheit der Reaktion anzweifeln. Der Vorwurf, die Empfindlichkeit nur schauspielerisch darzustellen, um uns wichtig zu machen oder um uns Vor-

teile zu erschleichen ist einer, der vielen von uns Hochempfindlichen immer wieder entgegengebracht wird. Unsere Schreckhaftigkeit, die für viele andere geradezu unglaublich wirkt, trägt sicher auch Einiges zu diesem falschen Bild bei.

### **Hang zum Vegetarismus**

Mit 26 Prozent sind nur etwa ein Viertel der hochempfindlichen Menschen ausgeprägte Fleischesser. 48 Prozent hingegen haben einen nennenswerten Hang zum Vegetarismus, darunter 18 Prozent Vegetarier und Veganer (Veganismus ist jene Spielart des Vegetarismus, die auf sämtliche tierische Produkte verzichtet).

### **Phasen von Weltschmerz**

Über 80 Prozent aller hochempfindlichen Menschen haben gelegentliche Phasen von Weltschmerz, in denen sie vertraute oder scheinbar banale Tatsachen sehr traurig stimmen. Weniger als 12 Prozent kennen solche Phasen erklärtermaßen nicht. Es kann natürlich sein, dass ein Teil der Befragten auch depressive Anfälle dazu gezählt haben, doch nach anekdotischen Umfragen im Umfeld des Autors handelt es sich dabei mehrheitlich um Zustände, die von Depressionen deutlich unterschieden sind. Es ist eine offene, fließende Trauer, eine Melancholie ohne das schwere, lähmende Element der Depression. Häufig tritt der Zustand am Abend oder sonst bei deutlicher Müdigkeit auf.

### **Überdurchschnittliche Probleme mit Veränderungen**

Veränderungen sind ein spezielles Kapitel für hochempfindliche Menschen. Mehr als die Hälfte der HSP fühlt sich von Veränderungen durcheinander gebracht, weitere 20 Prozent (insgesamt knapp über 72 Prozent) beantworten die Frage mit »eher ja«. Ungefähr 7 Prozent haben geringe, weitere 7 Prozent keine nennenswerten Probleme mit Veränderungen, darunter die mageren zwei Prozent derer, die Veränderungen im Leben an sich als angenehm und zentrierend erleben. Die restlichen 97 Prozent der HSP können und werden vermutlich trotzdem in der Retrospektive Veränderungen mal mehr, mal weniger als positiv und förderlich sehen. Doch bei den zwei Prozent geht es darum, dass Veränderung selbst unmittelbar als positiv erlebt wird, noch ehe

Näheres über die Richtung oder Auswirkungen bekannt ist. Doch die Mehrheit der HSP wird von Veränderungen irritiert bis gestört.

Hochempfindliche Kinder aber auch ebensolche Tiere können mitunter auch auf geringfügige Veränderungen in ihrem Bereich massiv reagieren. Der Autor kennt einen hochempfindlichen Hund, einen Golden Retriever (sehr viele Mitglieder dieser Rasse dürften zuchtbedingt hochempfindlich sein), der während eines Spaziergangs auf einem seiner drei üblichen Ausgangsrouten den neuen Briefkasten an irgendeinem Gartentor sofort registrierte, ihn gründlich verbellte und anschließend ausgiebig beschnüffelte und erst nach geraumer Zeit zum Weitergehen zu bewegen war. Bei den folgenden zwei oder drei Spaziergängen auf dieser Route wiederholte sich die Prozedur in immer schwächerer Form, bis die Neuerung endlich verdaut war.

Für hochempfindliche Kinder kann die vertraute Routine besonders wichtig sein. Rituale am Morgen, beim Schlafengehen, beim Essen, beim Weggehen und Heimkommen, geben den meisten Kindern Freude und Sicherheit, für hochempfindliche Kinder sind sie oft sehr wichtig. Wenn Sie also ein hochempfindliches Kind haben, sollten Sie versuchen, besonders in Umbruchsphasen, wie etwa Einschulung oder Wohnungswechsel, möglichst viele der kleinen und größeren Gewohnheiten beizubehalten. Gut ist es auch, Veränderungen anzukündigen, damit sich betroffene HSP darauf einstellen können.

### **Kindliche Naivität**

Eine weitere interessante Eigenheit hochsensibler Menschen scheint eine gewisse Naivität zu sein, wie 62 Prozent von ihnen von sich selbst bestätigen. Man könnte sie wohl auch gutgläubig nennen. Sie nehmen Scherze von Freunden immer wieder für bare Münze oder sind enttäuscht, wenn sich Versprechen in der Werbung oder der Politik als unwahr herausstellen. Sie glauben nicht nur in abstrakter Weise an das Gute im Menschen, sondern sie nehmen ohne viel Nachdenken an, dass dieses Gute die Handlungen der Menschen in weit höherem Maße beeinflusst als es tatsächlich der Fall ist. Dies ist umso bemerkenswerter, als die überwiegende Mehrheit der HSP

eine sehr hohe emotionale Intelligenz (EQ) aufweist und auch der klassische Intelligenzquotient (IQ) über dem Durchschnitt liegt. Die Menschenkenntnis ist meist hoch, im reflektierenden Gespräch können sie wohl oft die Realitäten gut einschätzen – aber nichtsdestotrotz nehmen sie immer wieder Dinge für bare Münze, welche von vielen nicht hochempfindsamen Menschen leichter durchschaut werden.

### **Gefühle der Verbundenheit**

Eine weitere gemeinsame Eigentümlichkeit ist das einseitige Gefühl von Verbundenheit. Mehr als drei Viertel der HSP beobachten an sich, dass sie sich anderen Menschen tendenziell stärker verbunden fühlen als das umgekehrt der Fall zu sein scheint. Nur fünf Prozent sind sich sicher, dass das bei ihnen nicht so sei. Diese Tendenz ist insofern sehr bemerkenswert, weil sich daraus in Verbindung mit der urmenschlichen Neigung, von sich auf andere zu schließen, wohl gar manche schmerzliche Erfahrung ergibt. Extremfälle davon sind die tragischen Schicksale unerwidelter Liebe, von denen die Literatur ja geradezu strotzt. Bis vor wenigen Jahrzehnten waren wohl nahezu 100 Prozent der Poeten, Schriftsteller, Komponisten, Maler und sonstiger Künstler hochempfindliche Menschen und auch heute sind sie es noch zur überwiegenden Mehrheit. Doch auch bei HSP ohne künstlerische Neigungen finden sich die eine oder andere schmerzliche Erinnerung an Enttäuschungen (Ent-Täuschungen) durch Illoyalitäten von Freunden, Bekannten oder Kollegen. Die HSP hat sich in solchen Fällen meist ausreichend verbunden gefühlt, sodass sie ihrerseits sehr wohl loyal gewesen wäre und hat unreflektiert eine vergleichbare Erwartung an die nicht hochempfindliche Person. Dass sich der hochempfindliche Mensch ein solches Ereignis meist mehr zu Herzen nimmt, akzentuiert vielleicht den Eindruck, in Beziehungen selbst stärker verbunden zu sein als die jeweils anderen.

Höchst bemerkenswert – wenn auch ganz besonders wenig erforscht und hinterfragt – erscheint uns das Gruppenverhalten hochempfindlicher Menschen. Weniger als ein Drittel der HSP sind der Ansicht, dass Hierarchien etwas Natürliches im Leben darstellen. Demgemäß tun sich nur 24 Prozent leicht damit sich unterzu-

ordnen. Weitere 17 Prozent können sich damit abfinden. Weniger als 18 Prozent der HSP bemühen sich darum, in einer Gruppe das Sagen zu haben, weitere 10 Prozent wünschen es sich, doch mit 48 Prozent sind es fast die Hälfte der Hochempfindlichen, die in Gruppen dezidiert *nicht* dominieren wollen.

## Hochempfindlichkeit vermutlich angeboren

Menschen sind komplex und vielschichtig und das trifft auf HSP sicherlich in noch höherem Maße zu. Deshalb ist es schwer, Aussagen zu machen, die auf alle Hochempfindlichen gleichermaßen zutreffen. Mit Sicherheit lässt sich jedenfalls sagen, dass die Hochempfindlichkeit in fast allen Fällen ab Geburt feststellbar ist. Ganz selten scheint es vorzukommen, dass Menschen erst als Erwachsene an sich eine bis dahin unbekannte Empfindsamkeit bemerken. Im einzigen uns bekannten Fall war das nach dem traumatischen Erlebnis eines mehrtägigen Komas. Leider ist das Phänomen der Hochempfindlichkeit an sich noch viel zu wenig erforscht um zu verstehen, wie es zu diesen Sonderfällen kommt. Doch von diesen Ausnahmen abgesehen sind wir sicherlich HSP von Geburt an.

Alle Anzeichen deuten darauf hin, dass Hochempfindlichkeit vererbt wird. Forschung in diesem Bereich zeigt sich als schwierig, weil wir bei der Beurteilung der Empfindsamkeit der Eltern oft auf subjektive Eindrücke und äußere Anzeichen angewiesen sind. Überdies bemühen sich traurig viele HSP ein Leben lang, ihre Empfindsamkeit abzulegen oder zumindest nicht zu zeigen. In wirtschaftlich härteren Zeiten, wie wir sie in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts durchlebt haben, ist diese Tendenz sicher noch verstärkt, einfach weil viele Menschen meinten, sich diese Empfindsamkeit nicht leisten zu können. Auch kommt Hochempfindlichkeit in vielen Gesichtern und Ausformungen, Intensitäten und Spezialisierungen, was die Aufgabe, sie ohne gründliche Tests zu erkennen, nicht leichter macht.

Wir wissen noch so gut wie nichts über die hier wirkenden Vererbungsmuster. Es ist durchaus denkbar, dass die Anlage auch eine Generation überspringen kann. Sicher ist jedenfalls, dass von densel-

ben Eltern in einer Familie sowohl hochempfindliche als auch nicht hochempfindliche Kinder möglich sind. Aber auch ohne im Detail sagen zu können, wie die Vererbung der Hochempfindlichkeit vor sich geht, können wir doch die Vorhersage treffen, dass nahezu einhundert Prozent der HSP unter ihren Eltern oder Großeltern ebenfalls zumindest einen hochempfindlichen Menschen finden werden.

Wir finden Hochempfindlichkeit nicht nur bei Männern und Frauen in gleichem Maße, sondern auch bei allen Völkern und Rassen dieser Erde. Nicht nur das, sogar bei anderen höheren Säugetieren zeigt sich in etwa der gleiche Prozentsatz auffällig feinfühligere Individuen. Daraus können wir mit an Gewissheit grenzender Wahrscheinlichkeit schließen, dass Hochempfindlichkeit nicht nur etwas Natürliches und Normales darstellt, sondern dass diese genetische Spielart eine wichtige Funktion für die Art hat.

## HSP – Eine Klasse für sich

Sie, werter hochempfindlicher Leser und werter hochempfindliche Leserin, sind also tatsächlich in einer grundlegenden Weise anders als annähernd fünf Sechstel der Menschheit. Wir HSP sind genetisch unterschiedlich, dadurch nehmen wir anders wahr und verarbeiten anders. In einem Teil des Buches werden wir uns mit der Frage auseinandersetzen, ob es sinnvoll sein könnte, auch anders zu leben als die Mehrheit. Aber zunächst werfen wir einmal einen ersten Blick darauf, was denn unsere Eigenart für einen Sinn haben könnte.

Das Sechstel an hochempfindlichen Individuen findet sich außer bei uns Menschen vermutlich bei allen höheren Säugetieren, jedenfalls bei Hunden, Katzen, Pferden und Nagetieren. Daraus zieht Dr. Aron den Schluss, dass Hochsensibilität eine Eigenschaft ist, die – zumindest in einem Teil der Population – einer Art nützlich ist. Sie argumentiert, dass es einer Gruppe nützlich sei, wenn ein gewisser Prozentsatz langsamer und vorsichtiger ist, Gefahren eher bemerkt, leichter Wasserstellen aufspürt usw. So einleuchtend das auf den ersten Blick wirkt, so müssen wir doch sagen, dass die Wahrheit komplizierter sein muss. Für Herdentiere mag dieses Erklärungs-

dell ganz gut funktionieren, aber bei Katzen beispielsweise muss die Sache anders liegen, weil sie Einzelgänger sind oder in polygamen Familienverbänden leben. Trotzdem ist dort der gleiche Prozentsatz an Hochempfindlichen zu bemerken. Ohne Zweifel nützt es der Gattung, wenn ca. ein Sechstel der Individuen hochempfindlich ist, sonst fänden wir dies nicht so durchgehend bei verschiedensten Tierarten. Auch dass der Nutzen in vielen verschiedenen Situationen gegeben sein muss, lässt sich daraus schließen. Jedoch in welcher Weise der Nutzwert geschaffen wird und wieso sich bei verschiedensten Spezies der Prozentsatz immer zwischen einem Fünftel und einem Sechstel einpendelt, wissen wir leider noch nicht.

Wir stimmen jedoch mit Dr. Aron überein, dass Menschen als Spezies noch stärker von der HSP-Minderheit profitieren als jedes andere Säugetier. Menschen haben die Fähigkeit zu reflektieren, sie können sich Möglichkeiten vorstellen, und sie haben ein Bewusstsein von Vergangenheit und Zukunft. All dies ist eng mit dem Menschsein verknüpft – und es findet sich besonders stark bei hochsensiblen Menschen. Und wenn es stimmt, dass Not die Mutter der Erfindung ist, dann sind bestimmt sehr viele Erfinder in den Reihen der HSP zu finden, denn wir leiden nun mal leichter unter Bedingungen, die für andere noch akzeptabel sein mögen. Somit haben wir den größeren Bedarf an Lösungen. Das ausgeprägte Harmoniebedürfnis der HSP wurde ebenfalls schon erwähnt – dadurch werden wir in Gruppen meist die Stimme der Versöhnung und Vernunft sein.

Elaine Aron teilt die Menschheit in zwei Gruppen – die aktiven, draufgängerischen Krieger und Führer (die Krieger-Könige, wie Aron sie nennt) und die königlichen Ratgeber. Letztere sind die Bedächtigen, Friedliebenden, Rücksichtsvollen, Vorausschauenden – die HSP. Dass die amerikanische Psychologin alle Menschen, die nicht HSP sind, zu Königen ernennt, ist ein galanter Zug von ihr. Wir halten es für unwahrscheinlich, dass der Wille zur sozialen Dominanz tatsächlich in allen nicht hochempfindlichen Menschen in nennenswerter Weise vorhanden ist. Wir meinen, dass gar nicht so wenige Menschen die Verantwortung, die mit der Entscheidung über andere verbunden ist, nicht auf sich nehmen möchten. Genauso ist die öffentliche Exponierung, der Führer zwangsläufig ausge-

setzt sind, nicht jedes Menschen Sache. Aber wie dem auch sei, die Rolle des königlichen Ratgebers für Hochempfindliche ist nicht so schlecht benannt.

Die Klasse der Ratgeber hat es in allen Kulturen gegeben. Meist waren sie in Personalunion Priester, Wissenschaftler, Künstler und Heiler. Eine Minderheit, die selten direkt regiert hat (und wenn, dann meist ohne sich mit Ruhm zu bekleckern), doch immer eine wichtige Rolle gespielt hat. So wie es im einzelnen Menschen das Stopp-und-schau-System braucht, um dem draufgängerischen Aktivierungs-System ein Gegengewicht zu geben, so braucht eine Gesellschaft die »königlichen Berater«. Entschlossenheit, Entscheidungsfreude, Mut und Risikobereitschaft sind wichtige Eigenschaften im Lenken einer Gesellschaft, einer Familie oder einer anderen Gruppe, doch ohne den mäßigenden Rat der Vorsichtigen, Einfühlsamen und Vorausschauenden kann die Entwicklung rasch an den Rand der kollektiven Selbstzerstörung führen.

In den ältesten Hochkulturen der Welt waren die Bedächtigen und Feinfühligsten respektiert und geschätzt. In den tausende Jahre überdauernden Kulturen des alten Japans, Chinas, Ägyptens oder in Bharata, dem vedischen Indien, waren die HSP eine eigene, angesehene Klasse. Ihre Werte dienten als gesellschaftliche Leitbilder, für ihre besonderen Bedürfnisse wurde gesorgt und kaum ein Herrscher traf Entscheidungen, ohne sie um Rat zu fragen. In der heutigen Welt ist noch ein schwacher Widerschein davon sichtbar, wenn die Stimmen von Künstlern, Wissenschaftlern oder Vertretern des Klerus zum Zwecke der öffentlichen Meinungsbildung publiziert werden.

Doch auch außerhalb einer anerkannten oder institutionalisierten Rolle erfüllen hochempfindliche Menschen in jeder Gesellschaft und in jeder Gruppe eine wichtige Funktion. Sie sind die Stimme der Vernunft, der Vorsicht und der Bedächtigkeit, die Mahnung zur Sanftheit, zur Langsamkeit und zum Frieden. Die Entspannung, das sowohl-als-auch und die Integration werden von Hochempfindlichen ebenso vertreten wie Bescheidenheit, das Verständnis für die Natur und die Pflege der inneren Werte. Es ist eine leise, meist unaufdringliche Stimme, der im Zuge der historischen Entwicklung

immer weniger Gehör geschenkt wurde. Nichtsdestotrotz erfüllt sie eine bedeutende Funktion in jeder Nachbarschaft, in jedem Dorf, in jedem wirtschaftlichen Betrieb.

## Licht und Schatten der Hochempfindlichkeit

Hochempfindlichkeit scheint also eine für das menschliche Leben äußerst wichtige Funktion zu sein, die manchmal für die Betroffenen nicht sehr angenehm ist, jedoch andererseits Gefühle, Stimmungen und Wahrnehmungen verschafft, die sehr schön und erfüllend sein können. In dieser Widersprüchlichkeit lässt sich die Anlage zur HSP mit der Elternschaft vergleichen. Kinder zur Welt zu bringen, sie aufzuziehen und zu verantwortungsbewussten Erwachsenen zu erziehen ist eine für das Bestehen der Menschheit absolut vitale Funktion. Immer wieder vermittelt es einem Gefühle tiefer Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Freude und Dankbarkeit, wie jede Mutter und jeder Vater sicherlich bestätigen kann. Doch wie ebenfalls jeder weiß, die oder der die Elternschaft gekostet hat, ist es nicht immer angenehm, sondern auch mühsam, voller Entbehrungen, gelegentlich auch schmerzhaft und gesellschaftlich wenig anerkannt.

Ein Teil der Mühsal der Elternschaft dürfte inhärent sein. Doch ein Teil davon erwächst den Müttern und Vätern aus ihrer sozialen Situation, die vom kulturellen Kontext stark bestimmt wird. Unsere fragmentierte Gesellschaft mit dem Abnehmen von Kontakt und Solidarität in der Nachbarschaft, dem Zunehmen von Leistungsdruck, täglicher Mobilität und einer Werbung, die das kindliche Gemüt immer mehr zum Konsumieren manipuliert, ist nicht dazu angetan, aufrichtig bemühten Eltern das Leben zu erleichtern. Ein weiterer Teil der unangenehmen Aspekte der Elternschaft erwächst uns aus der Schwierigkeit, mit uns selbst und unseren Bedürfnissen, Wünschen und Begierden so umzugehen, dass sie weder mit unseren Verantwortungsgefühlen kollidieren, noch in Opfergefühle oder bittere Selbstaufgabe münden. Und ein Teil ist wohl auch mangelndes Wissen, mangelnde Ausbildung und Vorbereitung für die mannigfaltigen Aufgaben, die eine Elternschaft so mit sich bringt.

Mit der Anlage zur HSP verhält es sich ganz ähnlich. Sie ist wichtig für die Menschheit, kann sehr unangenehm erlebt werden, uns aber auch große Tiefe und Erfüllung geben. Ein Teil der Mühsal ist vielleicht auch hier inhärent. Doch ein Teil davon erwächst uns sicherlich aus dem Konflikt mit einem kulturell ungünstigen Umfeld und weitere Teile aus inneren Konflikten bzw. aus Unwissenheit.

Sehr empfindlich zu sein in einem Umfeld, das eine solche Empfindsamkeit nicht schätzt, ja, sie oft nicht wahrnimmt bzw. für nicht wahr hält, wenn darauf aufmerksam gemacht, das kann sicherlich eine Quelle steten Leides sein. Als Minderheit in einem Umfeld zu leben, das nicht auf ihre Bedürfnisse Rücksicht nimmt, ist immer eine Belastung. Doch anders als bei Linkshändern, Rollstuhlfahrern oder sprachlichen Minoritäten macht uns dies nicht in erster Linie das Handeln im praktischen Leben schwer. Die stärkste Belastung erwächst den meisten HSP daraus, dass sie bei ungenügendem Selbstmanagement häufig bis an oder über die Grenzen ihrer Belastbarkeit mit Reizen der verschiedensten Art überflutet werden. Carl Gustav Jung meinte, dass die sensiblen Introvertierten in einem Umfeld leben sollten, in dem sie die auf sie einströmenden Eindrücke drosseln oder intensivieren könnten, so wie es ihren wechselnden Bedürfnissen entspräche. Doch nur wenige HSP sind heutzutage in der glücklichen Situation, so viel Kontrolle über die auf sie einströmenden Stimuli ausüben zu können. Überstimulation ist ein Indikator von Machtlosigkeit, und das Bewusstwerden eben dieser Ohnmacht bringt das Erleben intensiver Stimulation oft erst zum Eskalieren.

Hochempfindliche Menschen haben – ebenso wie alle anderen – sehr reale Bedürfnisse nach sozialer Zugehörigkeit und gemeinsamen Aktivitäten. Andere Bedürfnisse ergeben sich aus wirtschaftlichen Notwendigkeiten oder den Verpflichtungen der Elternschaft oder anderen Verantwortlichkeiten. Wieder andere Wünsche entstehen, weil auch HSP beileibe nicht immun sind gegen die bedürfnisweckenden Einflüsterungen der gegenwärtigen Konsumkultur. Viele dieser Bedürfnisse, Wünsche oder Begierden können uns mit denen des hochempfindlichen Körpers in Konflikt bringen.

Der Stress, zwischen den sich widersprechenden Wünschen und Gefühlen zu entscheiden, ist alleine schon für viele von uns sehr stimulierend. Speziell innere Konflikte, die sich ergeben, wenn in Gruppen spontane Ideen für gemeinsame Aktivitäten auftauchen, können da sehr anstrengend oder schmerzhaft sein. Wir verbringen beispielsweise einen mit verschiedensten Aktivitäten ausgefüllten Urlaubstag mit Freunden. Am frühen Abend erschöpft ins Quartier, wenn plötzlich der Vorschlag auftaucht, tanzen zu gehen und bei den anderen die Müdigkeit wie weggeblasen erscheint. Gerne wären wir dabei, wenn unsere Freunde noch einige schöne und ausgelassene Stunden miteinander verbringen und auch Tanzen macht uns Spaß – aber gleichzeitig haben wir bereits mehr als genug und brauchen dringend Rast und Zeit für uns alleine. Eine schnelle Entscheidung soll es auch noch sein, weil die anderen ja losgehen wollen. In einer solchen Situation verwünscht so manche HSP ihre Empfindsamkeit.

Doch genau in dieser Empfindsamkeit, die durch ein unverständiges Umfeld, kollidierende eigene Begierden und unwissenden Umgang zur Qual werden kann, liegt auch das besonders Erfüllende, das den Hochempfindlichen vorbehalten ist. Die feine, detailvolle Wahrnehmung, die Freude an der Schönheit der Schöpfung, die Tiefe und Subtilität des Gefühlslebens, ein abstraktes Vorstellungsvermögen, die Erkenntnisfähigkeit und Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit sind nur einige der Quellen tiefer Gefühle und erhebender Erlebnisse, die jenseits des Vorstellungsvermögens der nicht hochempfindlichen Menschen liegen.

Hochempfindlichkeit ist ein Gesamtpaket mit allen Vor- und Nachteilen, die es mit sich bringen mag. Wenn wir darum wissen, wie sehr diese Empfindsamkeit unser Leben bereichert, fällt es den meisten von uns gleich viel leichter, den vergleichsweise seichteren Freuden zu entsagen, wenn es zu einem Konflikt der eigenen Interessen kommt. Vielleicht, weil wir uns dann vom Leben nicht mehr so ungerecht behandelt fühlen – und Ungerechtigkeit ist etwas, das HSP bekanntlich nicht sehr gut ertragen.

Gegenwärtig ist fast die Hälfte aller Hochempfindlichen (46%) mit ihrer Anlage so wenig glücklich, dass sie sich weniger Empfindsamkeit wünschen. Durch Kenntnisse der individuellen Ausformung

der eigenen Anlage und einigen Techniken für das erfolgreiche Selbstmanagement können viele der Nachteile gemildert werden. HSP, die mit sich und ihrer Eigenheit in Frieden sind, genießen nicht nur ihr Leben ungleich mehr, sondern können die von der Natur für sie vorgesehene Rolle sicher besser erfüllen. Die Welt braucht uns und unsere Empfindsamkeit.

## Biochemie ist nicht alles

Es gibt Stimmen in den Reihen der Psychologen, die meinen, dass viele Forschungsergebnisse, die mit der Beobachtung von Kindern gemacht werden (oder wo von Tierbeobachtung auf menschliches Verhalten geschlossen wird), ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit lieferten, weil sie die bewussten Entscheidungen und den graduellen Prozess der Selbsterziehung und – entwicklung außer Acht ließen. Dies ist im Bereich der angeborenen Sensibilität sicher wahr. Wenn auch jede HSP ihr spezielles, zart besaitetes Nervenkostüm bei ihrer Geburt erhalten hat, so ist Vererbung doch nicht der einzige Faktor, welcher später unseren Umgang damit bestimmt.

Es gibt die Einflüsse der Erfahrungen und Lernerlebnisse unserer Kindheit, auf die wir vor allem im nächsten Kapitel »Gesundheit« ausführlicher eingehen werden. Darüber hinaus sind die bewussten, erwachsenen Entscheidungen und Prioritätensetzungen ganz wichtig. Speziell hochempfindliche Menschen mit dem ihnen eigenen Einblick in die eigenen Denk- und Gefühlsprozesse können damit sich selbst und ihr Lebensgefühl, ihre Gewohnheiten und damit ihren Charakter und letztlich sogar ihr Schicksal formen und gestalten. Solche Prozesse erfordern Beharrlichkeit und können Jahre dauern, sind jedoch als integrierter Teil eines religiösen oder spirituellen Lebens für viele HSP etwas Vertrautes und täglich Geübtes.