

ELAINE N. ARON

HOCH- SENSIBILITÄT IN DER LIEBE

Wie Ihre Empfindsamkeit die
Partnerschaft bereichern kann

VON DER AUTORIN
DES STANDARDWERKES
SIND SIE
HOCHSENSIBEL?



Elaine N. Aron

Hochsensibilität in der Liebe

Elaine N. Aron

Hochsensibilität in der Liebe

*Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft
bereichern kann*

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Ulrike Laszlo und Sabine Schilasky

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

9. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2000 unter dem Titel *The Highly Sensitive Person – How Relationships Can Thrive When the World Overwhelms You*.

© 2000 by Elaine N. Aron. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ulrike Laszlo und Sabine Schilasky

Redaktion: Pia Gelpke

Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Teising

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86882-557-2

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86415-726-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86415-729-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meinen Ehemann Art
Für meinen Sohn Elijah
Für die Menschen im Leben meiner Leser,
denen sie auf ähnliche Weise in Liebe zugetan sind

DANKSAGUNG

Ich kann mich glücklich schätzen, dass Tracy Behar als Lektorin und Betsy Amster als Agentin für mich da waren. Beide haben mich auf freundliche und kluge Art während des langen Prozesses begleitet, in dem ich alle Gedanken niedergeschrieben habe, die in meinem HSP*-Kopf herumschwirrten, als ich mich mit Liebe und Temperament beschäftigte. Die Redakteurin Sarah Whitmire hat mein Manuskript gründlich lektoriert, ebenso wie mein Ehemann Art. Dankbar bin ich auch für die Arbeit meines Sohnes Elijah an meinem Text.

Großen Dank schulde ich darüber hinaus den HSP, die bereit waren, sich stundenlang von mir über ihre Beziehungen ausfragen zu lassen, sowie den vielen anderen, die meine Umfragen beantwortet haben. Und ich bedanke mich bei denjenigen, die sich bei mir in Psychotherapie begeben haben. Wenn ich einen Teil ihrer Geschichten für dieses Buch verwendet habe, wurden die Fakten gründlich vermischt, während die Erkenntnisse erhalten blieben. Nur mit Hilfe dieser Geschichten konnte ich diesem Buch die nötige Tiefe geben. Ich empfinde es als großes Privileg, dass sie mir anvertraut wurden.

* HSP steht für die englische Bezeichnung *Highly Sensitive Person* (auf deutsch: hochsensible(r) Person/Mensch) (Anm. d. Red.)

INHALT

Danksagung	7
Vorwort zur neuen Auflage 2015.....	11
Einleitung	35
1. Sind Sie eine HSP? Temperament, Liebe und Sensibilität	55
2. Die Angst vor dem anderen Geschlecht und Sensibilität: sich selbst finden und Stereotypen vergessen.....	95
3. HSP und die Angst vor Nähe: Gründe für Ihre Sorge und Möglichkeiten, sich sicher zu fühlen	135
4. Sich verlieben: Sensibilität und der große Sprung	185
5. HSP und Nicht-HSP: Wie man die Liebe zwischen zwei entgegengesetzten Temperamenten erhält	219
6. Wenn Sie beide hochsensibel sind: Wie Sie den Frieden bewahren, wenn Sie einander ähnlich sind	257
7. Wege zu einer befriedigenden, sensiblen Partnerschaft: Beziehungsratschläge für HSP.....	285
8. Unsere Sexualität: sensible Menschen im Bett.....	327
9. Der spirituelle Weg der HSP: Die sichere Liebe weist den Weg, der Weg führt zur sicheren Liebe.....	361

Quellenverzeichnis	395
Stichwortverzeichnis.....	407
Über die Autorin	415

VORWORT ZUR NEUEN AUFLAGE 2015

Willkommen zu *Hochsensibilität in der Liebe*. Wie Sie vielleicht bemerkt haben, ist das Buch bereits im Jahr 2000 erschienen. Dennoch gibt es nur sehr wenig, was ich daran ändern würde, und die Aspekte, die ich hinzufügen möchte, finden Sie gleich in diesem Vorwort. Am wichtigsten sind die Erkenntnisse der jüngsten Forschung über Hochsensibilität im Allgemeinen sowie einige interessante Forschungsergebnisse speziell zum Thema enge Beziehungen. Zum Schluss möchte ich noch einige Erkenntnisse im Bereich Liebe und hochsensible Menschen aufzeigen, die ich in der Zwischenzeit sammeln konnte.

Wie wichtig ist es für HSP in Liebesbeziehungen, die Forschung über Hochsensibilität zu begreifen?

Warum spielt die jüngste Forschung eine so große Rolle? Damit hochsensible Personen (HSP) erfolgreiche Beziehungen führen können – sei es mit einem Freund, mit einem bestimmten Verwandten oder einem Lebenspartner –, müssen sie die ererbte Charaktereigenschaft Hochsensibilität ernst nehmen. Sie muss sich einfach real anfühlen. Der Wesenszug kann über Glück und Unglück entscheiden, abhängig davon, wie gut die hochsensible und die andere beteiligte Person diesen verstehen. Auch für jeden,

der ein Paar mit einer HSP unterstützen möchte – wie zum Beispiel ein Eheberater –, ist es wichtig, Hochsensibilität zu begreifen. Die neue Forschung macht es leicht, Hochsensibilität zu verstehen und sie als real einzuschätzen. Selbstverständlich können Sie, wenn Sie diesen Wesenszug bereits als real erleben und ernst nehmen und, zumindest im Augenblick, nichts zur wissenschaftlichen Forschung darüber lesen möchten, dieses Vorwort überspringen.

Warum wird Hochsensibilität oft nicht ernst genommen? Zum einen liegt es daran, dass der Wesenszug erst erkennbar wird, wenn man lange genug mit einer HSP zusammen ist, um deren bestimmte Bedürfnisse und Vorlieben zu bemerken. Das kann sich zum Beispiel auf das Verlangen nach mehr Pausen oder die Abscheu vor lauten Geräuschen beziehen. Hochsensibilität ist keine Eigenschaft wie die Haarfarbe, die Größe oder das Geschlecht. Trotzdem hat dieser Wesenszug meiner Meinung nach eine ebenso große Bedeutung wie das Geschlecht, denn er beeinflusst alle Aspekte des Lebens – die Art, wie Sie die Welt wahrnehmen und darüber denken, die Art von Arbeit, die zu Ihnen passt, und wie Sie mit anderen und diese mit Ihnen zurechtkommen. Manche Menschen beantworten jede Frage des Selbsttests *Sind Sie hochsensibel?* in diesem Buch mit Ja, und manche kreuzen bei jeder Frage „Nein“ an. Wir leben alle in den gleichen Gemeinschaften, aber wir haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse und wir können nicht sofort erkennen, wer sensibel ist und wer nicht. Solange man den Wesenszug nicht erkennt oder ihn nicht einmal benennen kann, werden die gewaltigen Unterschiede im Verhalten von Menschen allem Möglichen, nur nicht dem wahren Grund zugeschrieben. HSP neigen dazu, andere als grob oder dickfellig einzuschätzen; Nicht-HSP (nicht hochsensible Personen) halten HSP oft für eigen oder komplett neurotisch.

Ein weiterer Grund, warum Hochsensibilität von einigen Menschen nicht ernst genommen wird, ist die Tatsache, dass die Mehrheit der Menschen, nämlich 80 %, nicht hochsensibel ist. Da der Unterschied nicht sichtbar ist, glauben Nicht-HSP, dass

alle anderen so sind wie sie, und selbst HSP denken manchmal, sie müssten so sein wie Nicht-HSP. Das kann in Beziehungen zu großen Problemen führen, denn wir neigen zu der Annahme, dass ein Mensch, der uns wirklich liebt, bereit sein müsste, bestimmte Verhaltensweisen zu ändern. Zum Beispiel sind Nicht-HSP oft davon überzeugt, dass doch jeder laute Restaurants oder Small Talk mag, und wenn nicht, dann ist er eben verschroben, schwierig oder zu anspruchsvoll. Dabei ist es genau dieser Unterschied, der geräuschvolle Lokale und triviale Unterhaltungen für die einen Menschen angenehm und für hochsensible Personen beinahe unerträglich macht. Noch einmal: Diese Charaktereigenschaft gibt es!

Die Grundlagenforschung

In *Hochsensibilität in der Liebe* geht es weniger um die Grundlagenforschung und mehr um die Recherchen, die ich für dieses Buch betrieben habe. Dabei habe ich mich mit Beziehungen befasst, in denen ein oder beide Partner hochsensibel sind. Zu der Forschung, die seit der Veröffentlichung dieses Buchs betrieben wurde, möchte ich jedoch anmerken und bekräftigen, dass das Konzept der Hochsensibilität zu jener Zeit bereits von anderen gründlich erforscht war – teilweise unter anderen Begriffen, die weniger genau waren. Auch ich und mein Mann haben uns mit unseren Forschungskollegen ausgiebig dem Thema gewidmet.

Unsere erste Forschungsarbeit wurde 1997 im *Journal of Personality and Social Psychology*, der am meisten geschätzten Fachzeitschrift in diesem Bereich, veröffentlicht. (Die Literaturhinweise zu allen anderen Forschungsergebnissen, die ich hier erwähne, finden Sie auf meiner Website www.hsperson.com unter dem Register „Forschung“.) Diese Abhandlung zeigte sieben Studien über das, was ich im wissenschaftlichen Kontext als

„sensory processing sensitivity“, also ausgeprägte Sinnesverarbeitung, bezeichne. Der Selbsttest in diesem Buch wurde anhand dieser Studien entwickelt und statistisch belegt. Dafür wurden mehrere Hundert Personen, unter anderem mittels einer nach dem Zufallsprinzip durchgeführten Telefonumfrage, befragt. Dabei konnten wir nachweisen, dass sich Sensibilität sowohl von Introvertiertheit als auch vom sogenannten Neurotizismus, also der Tendenz, ängstlich oder depressiv oder beides zu sein, grundlegend unterscheidet. In dieser Veröffentlichung von 1997 begann ich auch, die evolutionären Gründe dafür zu erläutern, dass dieser Wesenszug (manchmal auch Plastizität, Flexibilität, Empfänglichkeit oder Kontextsensibilität genannt) prozentual etwa gleich oft, nämlich zu 20 %, bei vielen unterschiedlichen Spezies zu finden ist. Der Grund hierfür liegt darin, dass es je nach Situation zwei optimale Überlebensstrategien in den jeweiligen Lebensumständen geben kann. Die Strategie sensibler Menschen ist, alles gründlich zu beobachten und alle Faktoren auszuwerten, bevor sie handeln. Da sensible Menschen zögerlich handeln und manchmal einer Situation entfliehen, wurde dieser Wesenszug früher mit den Begriffen schüchtern, ängstlich oder furchtsam in Verbindung gebracht. Die andere Strategie besteht darin, rasch und „mutig“ zu handeln, ohne sich große Gedanken über die Situation zu machen.

Über Neurotizismus und HSP

In der Abhandlung von 1997 haben wir festgestellt, dass Hochsensibilität mit Neurotizismus in Verbindung gebracht werden kann, allerdings nur bei Personen mit einer unglücklichen Kindheit. In dem Bestreben, diese Tatsache mittels noch stärker fokussierten Methoden zu belegen, haben wir eine weitere Studie durchgeführt, die 2005 im *Personality and Social Psychology*

Bulletin veröffentlicht wurde. Anhand von vier Umfragen und einem Experiment konnten wir darlegen, dass erwachsene HSP, die eine schwierige Kindheit hatten – besonders hinsichtlich der Beziehung zu ihren Eltern –, eher als Nicht-HSP dazu neigen, depressiv, ängstlich oder schüchtern zu sein. HSP mit einer normalen, im Großen und Ganzen guten Kindheit wiederum hatten als Erwachsene nicht stärker mit diesen Problemen zu tun als Nicht-HSP. Bei unserem Experiment fanden wir heraus, dass HSP im Allgemeinen emotionaler auf positive wie negative Kritik reagierten, während Nicht-HSP kaum Reaktionen zeigten. Das erklärt möglicherweise, wodurch HSP in ihrer Kindheit stärker beeinflusst wurden.

Seit 1997 traten bei einer Reihe von Forschungsprojekten die gleichen Resultate zutage: HSP (und andere Menschen mit einem außergewöhnlichen Temperament), die in einer liebevollen Umgebung aufgewachsen sind, hatten als Erwachsene sogar noch weniger Probleme als Nicht-HSP und reagierten außerdem positiver auf Hilfsangebote. Diese Ergebnisse sind so eindeutig, dass Michael Pluess und Jay Belsky 2012 im *Psychological Bulletin* den Artikel „Vantage Sensitivity“ veröffentlichten. Sie trugen darin die Erkenntnisse aus vielen verschiedenen wissenschaftlichen Studien zusammen, die belegten, dass sensible Personen ein gutes Umfeld besser nutzen können als andere. Es ist natürlich richtig, dass viele sensible Menschen eine schwierige Vorgeschichte haben, welche ihre Beziehungen beeinflusst – ängstliches oder depressives Verhalten ist einer der häufigsten Gründe für das Scheitern einer Beziehung. Aber die gute Nachricht ist, dass HSP nicht zwangsläufig solche Probleme haben, und wenn doch, lassen sich diese sehr gut lösen, sofern sie die Unterstützung ihrer Partner oder, falls nötig, von Fachleuten bekommen.

Möglicherweise habe ich in diesem Buch nicht deutlich genug darauf hingewiesen, dass hochsensible Menschen manchmal als neurotisch oder problembelastet angesehen werden, auch wenn das gar nicht der Fall ist. In einer Partnerschaft mit einem Nicht-

HSP kann sich das sehr störend auswirken, da dann beide glauben, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Die Forschung aus dem Jahr 2006 und weitere seitdem durchgeführte Studien über das Zusammenspiel von Umwelt und Sensibilität sollten hier hilfreich sein.

Auf manche Weise können sich HSP wie Neurotiker verhalten, aber das Verhalten hat andere Gründe. Zum Beispiel können beide ängstlich reagieren, wenn sie bei ihrem Tun beobachtet werden. Bei Neurotikern kann das daran liegen, dass sie als Kind sehr oft kritisiert wurden. HSP hingegen sind in aufregenden oder ungewohnten Situationen, wie etwa wenn sie von anderen beobachtet werden, schnell übererregt.

Die Erkenntnis, dass HSP aufgrund ihrer Sensibilität manchmal wie Neurotiker reagieren, hat unsere Forschungsmethoden verbessert. Da der HSP-Selbsttest in diesem Buch eine Reihe negativ klingender Aussagen enthält, die man entweder als HSP oder als Neurotiker mit „zutreffend“ beantworten könnte, stellen wir unter Berücksichtigung dieser Tatsache einige Fragen über Neurotizismus und werten diesen Faktor statistisch aus, wenn wir unsere Forschungsdaten analysieren. Bei den meisten der nachfolgend genannten Studien wurde das ebenso gehandhabt.

Natürlich gibt es auch einige neurotische HSP, und diese ängstlichen, gestressten, „überempfindlichen“ HSP werden wohl von anderen Menschen am stärksten wahrgenommen. Das kann den Eindruck hinterlassen, dass alle HSP so wären. Die typische HSP passt sich jedoch so gut an, dass ihre Andersartigkeit meist nur von denjenigen bemerkt wird, die sie sehr gut kennen. Auch beim Ausfüllen unseres Selbsttests zeigen sich diese Unterschiede. Schließlich ist Anpassung ein wesentliches Merkmal ihres Wesenszugs; HSP nehmen ihr Umfeld sehr genau wahr und reagieren darauf in einer Weise, die ihnen am ehesten hilft, sich zurechtzufinden und Erfolg zu haben.

Das Thema Neurotizismus vor dem Hintergrund der vier Aspekte der Hochsensibilität

Um noch besser zu erklären, warum Sensibilität oft mit Neurotizismus verwechselt wird, möchte ich darauf, und auf die neuen Forschungsergebnisse, unter Berücksichtigung der vier Aspekte der Hochsensibilität eingehen. Ich habe sie erstmals in dem im Jahr 2010 erschienenen Fachbuch für Experten, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, aufgelistet. Sie scheinen für HSP im Allgemeinen und für die Personen in ihrem Umfeld sehr wichtig zu sein. Diese vier Aspekte sind: Tiefe der Verarbeitung, leichte Übererregung, stärkere Gefühlsreaktionen – und größere Empathie – als bei anderen Menschen, und die Wahrnehmung von Feinheiten in der Umgebung, die von anderen übersehen werden.

HSP sinnen im Stillen über ihre Erlebnisse nach, verarbeiten Informationen gründlich, wenn auch nicht immer bewusst, denken über die Bedeutung des Lebens nach, sind sehr gewissenhaft und haben Schwierigkeiten damit, Entscheidungen zu treffen. Das sind einige der Folgen der tiefen Verarbeitung von Eindrücken, und auch der Schlüssel, um Sensibilität als spezialisierte Überlebenstaktik zu sehen. Andere Personen sehen das Nachdenken über ein aufwühlendes Ereignis manchmal eher als „Grübeln“ und neurotisches Verhalten an. HSP nehmen zum Beispiel mögliche Gefahren (und Gelegenheiten) wahr, die anderen gar nicht auffallen, und scheinen dann im Vergleich zu den weniger dafür empfänglichen Menschen „überängstlich“ zu sein (es kommt nicht selten vor, dass HSP die Lage der Notausgänge überprüfen). Auch hier kommt es natürlich vor, dass HSP sich manchmal tatsächlich zu stark auf negative Erlebnisse konzentrieren, aber das liegt dann daran, dass sie zu viele schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht haben. Sie haben diese sorgfältig verarbeitet und erwarten naturgemäß, dass die Zukunft ihnen etwas Ähnliches bescheren könnte. Oft liegen sie damit sogar richtig,

aber eben nicht immer – und dann erscheinen sie unangepasst. Wie wir jedoch sehen werden, konzentrieren sich HSP im Durchschnitt tatsächlich mehr auf positive Ereignisse als Nicht-HSP.

Auch die Tatsache, dass HSP sehr leicht übererregt oder überstimuliert sind – was in etwa dasselbe bedeutet –, kann dazu führen, dass sie von ihren Mitmenschen als neurotisch angesehen werden. Niemand fühlt sich wohl oder erbringt gute Leistungen, wenn er überregt ist, aber sensible Menschen überschreiten den entscheidenden Punkt schneller und geraten natürlich dementsprechend auch leichter in einen Zustand, in dem sie sich sehr unwohl fühlen und nicht mehr fähig sind, etwas zu leisten. Und das geschieht oft gerade dann, wenn sie ihr Bestes geben wollen. Bei einem Gespräch mit einem Fremden auf einer lauten Party kann es zum Beispiel passieren, dass sie verstummen, da ihnen einfach nichts mehr einfallen will, was sie noch sagen könnten. Dann wirken sie schüchtern, aber im Grunde genommen ist ihr Gehirn einfach von zu vielen Reizen überfordert. Natürlich sind sie sich darüber im Klaren, dass sie versagt haben. Und wenn das Nicht-HSP vielleicht auch noch so sehen, kann es leicht sein, dass eine HSP (aus Angst vor sozialer Verurteilung) beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation tatsächlich ängstlich und scheu reagiert. All das kann definitiv neurotisch wirken.

Schließlich kann auch die Gefühlsintensität von HSP neurotisch erscheinen. Wenn HSP einen guten Grund dafür haben, verhalten sie sich eher ängstlich, depressiv, wütend und dergleichen mehr, während andere weitaus weniger stark reagieren. Dafür gibt eine gute evolutionär bedingte Begründung. Ohne emotionalen Antrieb kann niemand etwas tief verarbeiten. Das heißt, der entscheidende Wesenszug, nämlich die Tiefe der Verarbeitung, wird notwendigerweise durch die intensiven Gefühlsreaktionen angetrieben. Eines ohne das andere funktioniert nicht. HSP lernen mehr aus ihren Erlebnissen, weil sie nach jeder Erfahrung mehr erfreut oder bestürzt sind und viel mehr darüber nachdenken als andere.

Die Verbindung zwischen Gefühlsempfindung und Lernprozess lässt sich gut an dem speziellen Fall der „Überreaktion“ auf Kritik erkennen. Zur Überlebensstrategie von HSP gehört es, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie einen Fehler gemacht haben. (Auch hier ist denkbar, dass eine HSP tatsächlich deshalb überreagiert, weil sie in der Vergangenheit stark kritisiert worden ist.) Jeder lernt aus seinem Verhalten oder korrigiert es, wenn ihn das Geschehen emotional berührt. Daher neigen Erzieher dazu, Noten zur Lernmotivation einzusetzen. Die meisten Schüler sind erfreut über eine gute und betroffen von einer schlechten Note, und das veranlasst sie dazu, sich mehr anzustrengen, um eine gute Bewertung zu bekommen. HSP gehen dabei einfach nur gründlicher vor. Wir hoffen, dass unser Chirurg aufgrund seiner vergangenen Fehler bestürzt ist, und aus diesen Fehlern lernt!

Ich hoffe, ich habe klar zum Ausdruck gebracht, dass Hochsensibilität keine Erkrankung ist, und dass die meisten HSP recht normal, gut angepasst und wunderbare Partner sind. Ja, einige haben ernsthafte Probleme, einschließlich Depressionen und Angstzuständen, aber, wie man anhand der Studien erkennen kann, treten sie nur unter bestimmten Umständen auf.

Die jüngste Forschung und die vier Aspekte der Hochsensibilität

Diese vier Aspekte – gründliche Verarbeitung von Informationen, leichte Überstimulierung oder Übererregbarkeit, stärkere Gefühlsreaktionen begleitet von Empathie und eine sensible Wahrnehmung – sind wichtig für die Einschätzung von Hochsensibilität. Deshalb ist eine Person ohne alle diese vier Aspekte wahrscheinlich nicht hochsensibel – zumindest nicht nach meiner Definition. Diese Trennlinie ziehe ich in meiner Forschung, und diese vier Aspekte hängen tatsächlich sehr stark miteinander

zusammen: Ohne intensive Gefühle kommt es nicht zur Tiefe der Verarbeitung; Erfahrungen gründlich zu verarbeiten bedeutet auch, Feinheiten wahrzunehmen, und Übererregung tritt eher bei HSP auf, wenn sie viele Dinge auf einmal verarbeiten müssen.

GRÜNDLICHE VERARBEITUNG VON INFORMATIONEN

Es gibt eine große Zahl von Studienergebnissen zum Thema Verarbeitungstiefe bei Hochsensibilität. Eine Studie von Jadzia Jagiellowicz und ihren Kollegen, die 2011 in der Fachzeitschrift *Social Cognitive and Affective Neuroscience* veröffentlicht wurde, verglich die Gehirntätigkeit (unter Anwendung funktioneller Magnetresonanztomografie, auch fMRI genannt) von HSP und Nicht-HSP bei der Betrachtung von zwei sich nur leicht voneinander unterscheidenden Bildern und zwei ganz offensichtlich unterschiedlichen Bildern. Bei den HSP, die sich die Bilder mit den feinen Unterschieden ansahen, zeigte sich eine verstärkte Gehirntätigkeit in den Bereichen, die genau dafür zuständig sind – nämlich für die Wahrnehmung von Feinheiten und Details und nicht nur für oberflächliche Aspekte. Das heißt, dass bei HSP, zumindest in dieser Situation, die entsprechenden Teile des Gehirns aktiv waren, die stärker für die „tiefere“ oder gründlichere Verarbeitung zuständig sind.

In einer weiteren Studie, die von uns und auch anderen durchgeführt wurde und 2010 ebenfalls in der Fachzeitschrift *Social Cognitive and Affective Neuroscience* erschien, wurde verglichen, wie in Asien oder den Vereinigten Staaten geborene und aufgewachsene HSP und Nicht-HSP Wahrnehmungsaufgaben mit dem bereits bekannten unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad lösten – also welche Gehirnaktivität und Anstrengung dafür verwendet wurden. Ausgewertet wurde dies in Abhängigkeit vom jeweiligen kulturellen Hintergrund, der in Asien mehr kollektivistisch und in den Vereinigten Staaten eher individualistisch ist. Die

Gehirntätigkeit der Nicht-HSP zeigte die übliche zusätzliche Anstrengung beim Lösen der Aufgaben, die für Menschen ihrer Kultur schwieriger ist. Die HSP jedoch bewältigten beide Aufgaben ohne Unterschiede bei der Gehirntätigkeit, unabhängig davon, ob sie aus Asien oder den Vereinigten Staaten stammten. Es schien, als könnten sie über ihr kulturell geprägtes Wahrnehmungsmuster hinaus auf einer tieferen Ebene sehen, wie die Dinge „wirklich“ sind.

In einer Forschungsarbeit von Bianca Acevedo und Kollegen, veröffentlicht 2014 in der Fachzeitschrift *Brain and Behaviour*, wurde ebenfalls das Verhalten von HSP und Nicht-HSP beim Betrachten von Bildern untersucht. Es handelte sich um Aufnahmen von Fremden und nahestehenden Personen, und die Ergebnisse glichen denen aus Jagiellowiczs Studie. Im Vergleich zu Nicht-HSP stellte man bei den HSP eine stärkere Aktivität in dem Bereich des Gehirns fest, der für die Wahrnehmungsverarbeitung zuständig ist. Und, was wahrscheinlich der Aufgabenstellung zuzuschreiben war, man sah im Gegensatz zu anderen Personen auch eine stärkere Gehirntätigkeit im Bereich der sogenannten Inselrinde. Diese wird manchmal auch als Sitz des Bewusstseins bezeichnet, weil dort die augenblickliche Kenntnis über unseren inneren Zustand, über unsere Gefühle, unsere Körperhaltung und über äußere Eindrücke miteinander verknüpft werden und somit das hervorbringt, was wir im Augenblick wahrnehmen.

RASCHE ÜBERERREGBARKEIT

Eine Person, die sich ihrer Umwelt und der eigenen inneren Vorgänge mehr bewusst ist und all diese Eindrücke gründlicher verarbeitet, ist fast zwangsläufig schneller erschöpft als andere Menschen – psychisch und auch physisch (das Gehirn ist Teil des Körpers). Friederike Gerstenberg hat in einer 2012 in *Personality and Individual Differences* veröffentlichten Studie durch ein Experiment den Nachweis erbracht, dass HSP schneller überer-

regt werden. In der Studie wurde sensiblen und nicht sensiblen Personen eine schwierige Wahrnehmungsaufgabe gestellt: Sie mussten so schnell wie möglich erkennen, ob sich am Computerbildschirm ein „T“ unter vielen „Ls“ versteckte, wobei alle Buchstaben auf unterschiedliche Weise am Bildschirm erschienen. HSP meisterten die Aufgabe schneller und genauer als Nicht-HSP. Eine Befragung nach dem Test jedoch ergab, dass HSP unter wesentlich höherer Anspannung standen als die anderen Teilnehmer. Lag es an der Bearbeitung der anstrengenden Aufgabe oder eher an der emotionalen Belastung durch die Experiment-Situation? Was auch immer der Grund gewesen sein mochte, sie fühlten sich jedenfalls angespannt.

Bei Hochsensibilität geht es jedoch nicht *hauptsächlich* um Anspannung und leichte Übererregbarkeit, die zum Beispiel durch Lärm, einen überfüllten Raum oder ständige Veränderung verursacht wird. Unbehagen in Bezug auf die Sinneswahrnehmung als solche, ohne weitere Begleiterscheinungen von Hochsensibilität, können auf eine Sinnesverarbeitungsstörung hinweisen, bei der man unfähig ist, Sinnesempfindungen richtig einzuordnen, im Gegensatz zu einer ungewöhnlich tiefen oder gründlichen Sinnesverarbeitung. Zum Beispiel klagen Personen mit einer Autismus-Spektrum-Störung manchmal über Reizüberflutung, neigen aber in anderen Situationen zu einer sehr geringen Reaktion auf Reize. Vor allem bei sozialen Stimuli wirkt es, als könnten sie die Bedeutung dieser Reize nur schwer einschätzen.

GEFÜHLSSREAKTION UND EMPATHIE

Fragebogenstudien wie Experimente beweisen also, dass HSP laut ihrer Aussagen sowohl auf positive als auch auf negative Erlebnisse stärker reagieren. Eine Reihe von Tests und Studien über Gehirnaktivitäten, die Jadzia Jagiellowicz für ihre Dissertation (abgeschlossen 2012 an der State University, New York, Stony Brook) durchgeführt hat, zeigen, dass HSP stärker als Nicht-HSP

sowohl auf schöne Fotos (z. B. von Hundewelpen, kleinen Kätzchen und Geburtstagstorten) wie auch auf unerfreuliche Bilder (z. B. von Schlangen und Spinnen) reagieren. Eine besonders starke Reaktion zeigte sich bei ihnen jedoch beim Anblick der schönen Bilder, und das vor allem bei denjenigen HSP, die eine schöne Kindheit erlebt hatten. Bei dieser Reaktion auf positive Fotos waren nicht nur diejenigen Gehirnbereiche aktiv, die mit dem ursprünglichen Erleben starker Emotionen verbunden sind, sondern wieder auch die „höheren“ Regionen des Denkens und Wahrnehmens mit eben denjenigen Bereichen, die bei Gehirnstudien zur Tiefenverarbeitung beobachtet wurden.

Empathie, unsere spezielle Gefühlsreaktion, wenn wir die Gefühle anderer Personen einschätzen, spielt selbstverständlich eine sehr wichtige Rolle in einer engen Beziehung. Ich habe bereits eine Gehirnstudie von Bianca Acevedo erwähnt, in der sich HSP und Nicht-HSP Porträts von Fremden und Bilder ihrer Liebeshpartner anschauten. HSP zeigten dabei eine stärkere Aktivität im Bereich der Inselrinde, die mit dem Bewusstsein als solchem verbunden ist. Dieses Ergebnis zeigte sich während der gesamten Studie, aber noch stärker trat diese Aktivität zum Vorschein, wenn die Gesichter der Partner Emotionen zeigten – eben Glück oder Trauer im Gegensatz zu einem neutralen Gesichtsausdruck. Das schien ein Hinweis darauf zu sein, dass HSP sich in diesen Momenten in einem besonders gesteigerten Bewusstseinszustand befanden.

Auch in ihrem Spiegelneuronensystem zeigte sich bei den HSP eine stärkere Aktivität als bei anderen Studienteilnehmern. Das war vor allem dann der Fall, wenn sie die glücklichen oder traurigen Gesichter nahestehender Menschen oder aber glückliche Gesichter von Fremden betrachteten – ein weiteres aussagekräftiges Ergebnis, das beweist, dass HSP zum einen sehr stark auf Personen reagieren, mit denen sie sich verbunden fühlen, aber auch auf positive Bilder im Allgemeinen. Spiegelneuronen im Gehirn wurden erst vor etwa zwanzig Jahren entdeckt. Diese

Neuronen werden aktiv, wenn wir jemanden dabei beobachten, wie er etwas tut oder fühlt, und wir uns an seine Stelle versetzen und praktisch dasselbe tun oder fühlen. Spiegelneuronen sind also zum Beispiel aktiv, wenn wir jemanden sehen, der einen Fußball tritt, das entsprechende Geräusch hören oder wenn wir nur das Wort „kicken“ hören oder sagen. Andere Neuronen bewirken, dass wir das Verhalten der anderen Person nicht einfach nachahmen, aber nicht immer können diese Neuronen uns vollständig davon abhalten. Wenn Sie schon einmal ein Muskelzucken bei sich bemerkt haben, während ein Sportler oder ein Tänzer eine kraftvolle oder riskante Bewegung ausführt, dann waren Ihre Spiegelneuronen aktiv.

Diese erstaunlichen Neuronen helfen uns nicht nur dabei, durch Nachahmung zu lernen. Gemeinsam mit anderen Bereichen des Gehirns, die bei HSP in dieser Studie besonders aktiv waren, tragen Spiegelneuronen dazu bei, dass wir genau erkennen können, was eine andere Person fühlt oder vorhat. Das bedeutet, dass diese besonderen Gehirnareale uns zur Empathie befähigen. Dadurch erkennen wir nicht nur anhand von Worten und anderen Hinweisen, wie es einem anderen Menschen geht, sondern wir fühlen sogar tatsächlich bis zu einem gewissen Grad genau wie er. Und auch hier zeigte sich bei HSP in den entsprechenden, uns zur Empathie befähigenden Gehirnarealen eine stärkere Aktivität als bei Nicht-HSP.

SENSIBLE WAHRNEHMUNG

Natürlich ist es ein Aspekt von Hochsensibilität, sogar leise Geräusche, zarte Gerüche, Details und dergleichen wahrzunehmen. Bei manchen Menschen ist ein bestimmter Wahrnehmungssinn besonders gut entwickelt, wobei dies nicht an den Sinnesorganen selbst liegt, sondern an der Verarbeitungsebene und der feinen Unterscheidung von Eindrücken. Zu diesem Thema der Gehirnaktivität gibt es natürlich bereits Studien. Dazu zählt auch

die erstgenannte Studie, bei der man den Testpersonen Fotos mit eindeutigen und auch feineren Unterschieden vorlegte. Beim Betrachten der feineren Abweichungen war die Gehirntätigkeit bei HSP viel stärker als bei den Nicht-HSP. Ein weiteres bereits erwähntes Beispiel dazu ist die kulturelle Studie. Hier zeigte sich, dass die kulturelle Prägung nur die Nicht-HSP beeinflusste, wenn es um das Erkennen von subtilen Unterschieden ging. Und zuletzt erwähnt wurde noch die Studie von Gerstenberg, in der HSP und Nicht-HSP unter einer Menge verschieden angeordneter Ls einige ebenfalls unterschiedlich dargestellte Ts finden mussten. HSP lösten diese Aufgabe schneller und genauer.

Genetische Begründung

Wir waren schon immer fast sicher, dass Hochsensibilität angeboren ist, aber jetzt wissen wir mehr darüber, welche Gene daran beteiligt sind. Die verschiedenen Gen-Kombinationen sind zum Beispiel dafür verantwortlich, dass wir verschiedene Augenfarben haben. Dasjenige Gen, das für die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn zuständig ist, wird Serotonin-Transportergen genannt und hat drei Variationen – kurz-kurz, kurz-lang und lang-lang. 2012 haben Cecilie Licht und einige andere vom *Center for Integrated Molecular Brain Imaging* in Kopenhagen berichtet, dass die meisten HSP eine der beiden kurzen Variationen des Serotonin-Transportergens in sich tragen.

Seit Jahren weiß man, dass die kurzen Versionen dieses Gens mit Depressionen und anderen emotionalen Problemen in Zusammenhang stehen. Allerdings trifft das nicht durchgehend zu – zwar sind bei Menschen, die an Depressionen leiden, üblicherweise diese kurzen Variationen zu finden, aber nicht jeder Mensch, der sie aufweist, ist zwangsläufig depressiv. Tatsächlich gibt es einige Menschen mit einer der kurzen Variationen, die außerge-

wöhnlich glücklich und emotional sehr ausgeglichen sind. Mittlerweile ist bekannt, dass die kurzen Variationen normalerweise nur bei denjenigen Menschen zu Depressionen führen, die vor allem in der Kindheit negative Erfahrungen gemacht haben.

Da diese genetische Variation auf der ganzen Welt sehr häufig vorkommt (allerdings mehr in Asien), muss sie noch eine andere Funktion haben, außer Menschen depressiv zu machen. Letztlich wurden Forscher bei ihrer Suche nach positiven Auswirkungen dieser kurzen Variationen auch fündig: Zum Beispiel bewirken diese eine bessere Entscheidungsfähigkeit und lassen die betreffende Person einen höheren Nutzen aus der Unterstützung von Seiten des sozialen Umfelds ziehen – einige sehr angenehme Vorteile in einer Partnerschaft.

Rhesusaffen sind wahrscheinlich die einzige andere Spezies, die diese Variation besitzt. Diejenigen mit dieser Variation wurden zunächst nur als „nervös“ bezeichnet, weil sie leicht unter Stress gerieten (also überstimuliert und gefühlsgeladen waren), aber wenn sie von erfahrenen Müttern aufgezogen wurden, stiegen sie oft bis an die Spitze der Gruppenhierarchie auf (denken wir dabei an die gründliche Verarbeitung von Informationen und die ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit). Interessanterweise sind sowohl Menschen als auch Rhesusaffen hochsoziale Wesen und können sich mehr als alle anderen Primaten an ihr jeweiliges Umfeld anpassen. Möglicherweise ist diese Anpassungsfähigkeit den hochsensiblen Mitgliedern einer Gruppe zu verdanken, die Feinheiten eher wahrnehmen und daher leichter herausfinden, welches Essen ungiftig ist und welche Gefahren es zu vermeiden gilt, und somit das Überleben in einer neuen Umgebung sicherstellen.

Nicht jede HSP besitzt diese genetische Variation hinsichtlich des verfügbaren Serotonins. Wir glauben, dass es viele genetische Gründe für Hochsensibilität gibt. 2011 haben Chunhui Chen und Kollegen in China in der Fachzeitschrift *PloS ONE* berichtet, dass sie Variationen in sieben Dopamin-Genen entdeckt haben, die oft mit den Trefferquoten auf der HSP-Skala übereinstimmten.

Sicher gibt es noch einige andere Gene, die dabei eine Rolle spielen. Berücksichtigt man die vielen neuen Entdeckungen im Bereich der Epigenetik – hier geht es um Gene, die sich durch ihr Umfeld verändern –, gibt es möglicherweise andere Gründe, warum ein Mensch im Mutterleib oder kurz nach der Geburt durch Anpassung an das Stressniveau oder an den jeweiligen Umfang an Rückhalt im Familienbereich hochsensibel wird. Meiner Meinung nach ist Sensibilität *meistens* genetisch bestimmt, wie aus weiterer wissenschaftlicher Forschung ersichtlich wird. Hier geht es um die evolutionären Gründe für Hochsensibilität.

Evolutionärer Beweis

Wenn man bedenkt, dass sich Hochsensibilität bei über 100 Spezies außer unserer entwickelt hat, zeichnet sich immer deutlicher ab, dass es sich dabei nicht um eine Erkrankung, ein Problem oder einen ständigen Nachteil handeln kann. Bei all diesen Spezies ist immer nur die Minderheit der Mitglieder empfänglich für die Feinheiten in ihrer Umwelt. In einer Abhandlung, veröffentlicht 2008 in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, beschreiben Max Wolf und seine Kollegen eine mögliche evolutionäre Erklärung, die mittels einer Computersimulation und auf der Basis anderer Ergebnisse und Folgerungen entwickelt wurde. Wolf erklärt, dass es sich manchmal auszahlt, kleinste Details wahrzunehmen und Informationen über das Geschehen auf der Welt gründlich zu verarbeiten und alles mit ähnlichen, in der Vergangenheit erlebten Situationen zu vergleichen. Zum Beispiel profitiert ein grasendes Tier davon, kleine Unterschiede in der Qualität des Grases an verschiedenen Orten auszumachen, wenn wesentliche Unterschiede in der Nährstoffqualität bestehen. Freilich ist all dies manchmal auch nur Zeitverschwendung, wenn es nur unbedeutend kleine Unterschiede gibt. Das gilt vor

allem, wenn man den zusätzlichen Energieaufwand eines solchen Nervensystems berücksichtigt, mit dem Feinheiten wahrgenommen werden und von diesen Eindrücken später Gebrauch gemacht werden kann. Daher ist auch nicht jedes Individuum sensibel. Tatsächlich sind sensible Wesen interessanterweise *immer* in der Minderheit; denn wenn jedes Lebewesen sensibel wäre, ergäbe sich daraus kein Vorteil für irgendjemanden. Ich finde dazu das Beispiel eines Verkehrsstaus sehr passend: Würde jeder eine Ausweichstrecke kennen und nutzen, wäre auch diese schnell ebenso überfüllt wie die andere Straße. (Das Beispiel finde ich deshalb so schön, weil ich immer eine geheime alternative Route finde!)

Es geht um alles oder nichts

Eine weitere Ansicht, die in diesem Buch bereits geäußert wurde, konnte mittlerweile besser erforscht werden: Hochsensibilität ist keine Maßeinheit wie Größe oder Gewicht, bei denen die meisten Menschen im mittleren Bereich liegen. Sie ist eher zu verstehen wie Rechts- oder Linkshändigkeit – alles oder nichts, wobei die Mehrheit so und die Minderheit anders ist. Das wurde bereits für ein der Hochsensibilität scheinbar ähnliches Wesensmerkmal bewiesen: Gehemtheit, in dem Fall bei Kindern. Die 2012 an der Universität Bielefeld in Deutschland abgeschlossene Dissertation von Franziska Borries konnte jetzt jedoch einen Nachweis für Sensibilität an sich erbringen. In einer Studie mit über 900 Teilnehmern, bei der die HSP-Skala und andere Mittel (zum Vergleich der Probanden-Antworten) herangezogen wurden, verwendete Borries eine spezielle statistische Methode. Sie unterschied damit zwischen Kategorien und Dimensionen und fand heraus, dass Sensibilität im Gegensatz zu anderen erforschten Wesenszügen tatsächlich eine Kategorie ist.