

Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?

Cordula Roemer



 Springer

Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?

Cordula Roemer

Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?

 Springer

Cordula Roemer
Bernau bei Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-53839-5 ISBN 978-3-662-53840-1 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-53840-1

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Planung: Marion Krämer
Einbandabbildung: Choreograph/iStock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Mein Leben steht Kopf und hat Füße bekommen!
Unseren Kindern Victoria und Lucienne*

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie zu diesem Buch gefunden haben – oder hat das Buch Sie gefunden? Nichts im Leben passiert ja bekanntlich ohne Grund, und so hoffe ich, dass Sie und das Buch jetzt, da Sie gerade so schön beieinander stehen, sitzen oder liegen, gemeinsam eine bereichernde Zeit haben werden.

Der Moment, in dem eine unerwartete Wandlung, Wende oder Veränderung in das eigene Leben tritt, hat für mich immer etwas Magisches. Da entsteht aus dem scheinbaren Nichts eine völlig neue Situation, es kommt eine Information ins Leben, die urplötzlich alles, oder doch zumindest vieles verändert. Dass solche Veränderungen nicht wirklich „urplötzlich“ auftreten, erkennen wir meist erst später im Rückblick. Aber das ist im entscheidenden Moment des Erkennens nicht wirklich relevant. Das Wichtigste ist, dass dieser äußere Impuls unser Inneres aufrüttelt und (wieder) in Bewegung, in Veränderung und somit zum Wachsen bringt.

Die Entdeckung der eigenen Hochsensibilität ist für viele Betroffene ein solcher Moment. Sie wirbelt viel Staub auf, kehrt das Unterste zuoberst und stellt vieles, mit dem wir uns – freiwillig oder unfreiwillig – häuslich in unserem Leben eingerichtet haben, auf den Kopf. Vermeintliche Sicherheiten mögen vorübergehend unsicher werden, alte Glaubenssätze werden dran glauben dürfen und für verinnerlichte Einschränkungen werden die Schranken geöffnet.

Das Gute am Konzept der Hochsensibilität ist die Öffnung positiver Räume, die zuvor durch beengende Normen oder verletzende Erfahrungen

verschlossen waren und daher nicht betreten werden konnten. Es vermittelt: „Ich darf so sein, wie ich bin!“ – für viele hochsensible Menschen eine sehr bewegende Erfahrung.

Mich hat die frohe Kunde meiner eigenen Hochsensibilität beim Stöbern im Internet 2007 überrascht. Auch mir war das Phänomen zuvor völlig unbekannt. Für Monate war ich wie elektrisiert und las alles, was es zu diesem Zeitpunkt in deutscher Sprache zu lesen gab. Recht schnell begann ich, meine Veranlagung zu akzeptieren, und fühlte, dass dieses neue Wissen für mein zukünftiges Wohlbefinden äußerst wichtig und hilfreich sein würde. Es begann in mir also der Prozess der Integration. Seither hat sich sehr vieles in meinem Leben zum Positiven verändert. Neben dem starken Bedürfnis, dieses Thema in die Öffentlichkeit zu tragen, war meine eigene Persönlichkeitsentwicklung sehr von der Auseinandersetzung mit diesem Phänomen und dessen Integration geprägt. Ich befasste mich zwar bereits seit vielen Jahren mit unterschiedlichen Therapieformen und der Erweiterung meines Bewusstseins, aber das Thema Hochsensibilität war mir bis dahin unbekannt und nahm vom Tage der Erkenntnis an einen sehr bedeutenden Platz bei mir ein.

Für viele Menschen kommt das Aha-Erlebnis, dass sie selbst hochsensibel sein könnten, überraschend. Sie lesen darüber in einem Artikel, hören im Gespräch mit Freunden davon, besuchen einen Vortrag oder ein Seminar, da sie der Titel „irgendwie“ angesprochen hat. Inzwischen weisen auch immer häufiger Ärzte, Therapeuten, Erzieher oder andere Fachkräfte auf dieses Thema hin: „Haben Sie schon mal daran gedacht, dass Sie/dass Ihr Kind möglicherweise hochsensibel sein könnte? Informieren Sie sich doch einmal.“ Dann beginnt die Suche. Was ist das? Wer weiß darüber Bescheid? Was hat das mit mir zu tun? Bin *ich* wirklich hochsensibel? Und schon befindet sich die betreffende Person am Anfang des Integrationsprozesses. Fragen über Fragen häufen sich, Überlegungen werden angestellt, erkennende Glücksmomente beflügeln die Seele und Zweifel nagen an gewohnten Selbstverständlichkeiten.

An manchen Stellen mag es im Buch klingen, als sei das Leben mit Hochsensibilität ein Trauerspiel. Aber halten Sie sich bitte vor Augen, dass ein Mensch, der unglücklicherweise Probleme mit seiner, beziehungsweise *durch* seine Veranlagung hat, auch mit entsprechenden Empfindungen oder Zuständen wie Trauer, Frustration, Ängsten, Wut, Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit, Depression oder Resignation kämpft, oft von klein auf und über Jahre hinweg. Der Integrationsprozess ist ein Weg des Wandels, bei dem diese Gefühle – teils durch die psychische Verarbeitung der ursprünglichen Belastungen – wieder in Bewegung kommen. Beispielsweise kann es

im ersten Erkennen sehr schmerzhaft sein, zu spüren, wie verletzend es Tag für Tag war, in der Schule wegen der eigenen Vorsicht und Zurückhaltung im Kontakt gehänselt worden zu sein. Da werden die Erinnerungen an die Verzweiflung darüber, sich den anderen nicht verständlich gemacht haben zu können, die Trauer darüber, immer wieder außen vor und alleine gewesen zu sein, oder die Hilflosigkeit, nicht über den eigenen Schatten gesprungen zu sein, wieder wach und lebendig.

Durch die Auf- und Verarbeitung dieser belastenden Erfahrungen wird sich der im emotionalen und körperlichen System gespeicherte Schmerz nach und nach beruhigen und verringern. Es ist wie bei der sogenannten „homöopathischen Erstverschlimmerung“: Zuerst verstärkt sich nach der Einnahme einer homöopathischen Gabe das Symptom. Für die heilpraktische Behandlung ist das der Hinweis, dass das Mittel das Richtige ist, dass es genau zu dem seelischen Thema passt, das geheilt werden soll. Nach einer kurzen Phase der Erstverschlimmerung nimmt das Symptom dann ab, und der eigentliche Heilungsprozess beginnt.

Durch viele Gespräche in den Offenen Berliner HSP-Treffen¹, Vorträgen, Seminaren und Fortbildungen für und mit hochsensiblen Menschen bekam ich die große Chance, Wege der (Selbst-)Erkenntnis und Integration anderer Hochsensibler beobachten und erleben zu dürfen. Ich konnte individuelle Unterschiede, aber auch Parallelen im Umgang mit dem neuen Wissen ausmachen.

Der in diesem Buch beschriebene Integrationsweg bezieht sich zwar auf das verbreitete Problem „Ich bin, wie ich bin, und damit habe ich in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht“, das auch normalsensible Menschen kennen. Jedoch fasst er in besonderem Maße die spezifischen Bedürfnisse, Schwierigkeiten und Grenzen hochsensibler Menschen ins Auge. Es geht darum, die eigenen, abgelehnten Persönlichkeitsaspekte wieder zu erkennen und anzunehmen. Das spezielle Verständnis für die Auswirkungen eines reizoffenen Nervensystems erhöht das Bewusstsein für die individuellen, durch die eigene Hochsensibilität entstandenen oder verstärkten Gaben oder Herausforderungen im Hier und Jetzt.

Für den Weg der Annahme der eigenen Disposition hält die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron² vier Schritte für notwendig: 1) Selbsterkenntnis; 2) Neubewertung; 3) Heilung und 4) Hilfe. Diese vier und weitere Aspekte finden auch im *HSP-4-Phasen-Integrationsmodell* ihre Berücksichtigung. Das

¹HSP ist die Abkürzung für: highly sensitive person, geprägt von der amerikanischen Psychologin E. Aron.

²Aron, Elaine N., *Sind Sie hochsensibel?* mvg, 2009, 4. Aufl.

Modell ist das Ergebnis meiner langjährigen Beobachtungen und Auswertungen. Es mag als Anregung für den Umgang mit der eigenen Hochsensibilität dienen oder Ihnen als Angehörige, Kolleginnen und Kollegen oder gute Freunde das Wesen der Hochsensibilität näher bringen und den Umgang mit hochsensiblen Menschen erleichtern. Dieses Buch ist kein Ratgeber im Sinne eines Rezeptbuches. Das würde meines Erachtens dem komplexen Phänomen und der Individualität einer hochsensiblen Ausprägung nicht ausreichend gerecht werden. Meist liegen die Schwierigkeiten Hochsensibler in den Tiefen ihrer Seele verborgen, und es bedarf eines genaueren Blickes auf die bislang unbemerkten Zusammenhänge, um das Verständnis für ihre oftmals komplexen Leidenswege zu erhöhen.

Vielmehr geht es mir darum, das prinzipielle Verständnis, wie es zu diesen oder jenen Schwierigkeiten kommen konnte und in welcher Weise dies mit Hochsensibilität in Verbindung steht, zu schärfen. Wenn Sie das Prinzip hinter einem Problem erkennen, wenn Sie die Struktur und Zusammenhänge erfassen, können Sie daraus individuell passende Lösungen entwerfen.

In den einzelnen Phasen des Modells sind Themen und Aspekte dargestellt, die das Leben mit Hochsensibilität prägen beziehungsweise von ihr geprägt wurden. Mein psychologisch-philosophischer Blick verweilt dabei sowohl auf der Metaebene als auch auf einzelnen Details des Geschehens. Für konkrete, praktische Ratschläge oder spezielle Fachliteratur zu angrenzenden Themen finden Sie in der Literaturliste am Ende des Buches weitergehende Buchempfehlungen.

Sehen Sie dieses Buch bitte als Einladung, die hier vorgestellten Informationen und Sichtweisen auf Ihre Problematik und Ihre Bedürfnisse zu übertragen und daraus Lösungen und Wege zu entwickeln, die ausschließlich zu *Ihnen* passen. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und Freude!

Bernau bei Berlin, Deutschland
November, 2016

Cordula Roemer

Inhaltsverzeichnis

1	Am Anfang war das ... Buch!	1
1.1	Für wen ist das Buch geschrieben?	1
1.1.1	Sie sind selbst hochsensibel	1
1.1.2	Sie haben hochsensible Verwandte, Kollegen oder Freunde	2
1.2	Hochsensibel oder hochsensitiv?	3
1.3	Kurz und knapp – Abkürzungen zum Thema	5
1.4	„Feminispräch“ oder Männersprache?	5
2	Hochsensibilität – eine Veranlagung stellt sich vor	7
2.1	Geschichte und Forschung – wie alles (?) begann	9
2.1.1	Elaine Aron – Betroffene und Pionierin	9
2.1.2	Das Experiment von Iwan Pawlow	10
2.1.3	Von Fischen und anderen Wesen	11
2.1.4	Eduard Schweingruber – Pionier aus der Schweiz	12
2.1.5	C. G. Jung und die Introversion	13
2.1.6	Jerome Kagan und die gehemmten Kinder	14
2.1.7	Forschung aus Deutschland	15
2.2	Das Phänomen	15
2.2.1	Spielverderber, Spaßbremse? – Typische Merkmale	18
2.2.2	Typologie der Hochsensiblen	20
2.2.3	Von Gaben und Geschenken	23

XII Inhaltsverzeichnis

2.2.4	Die abenteuerlustigen Hochsensiblen – HSP/HSS	25
2.2.4.1	Unsere Verhaltensdynamik.	25
2.2.4.2	Abenteuer versus Feingefühl?	27
2.2.5	Mehr ist nicht genug – die Reizspirale	28
2.2.6	Sinn und Zweck und Handicap	30
2.2.6.1	Wert für die Gesellschaft	30
2.2.6.2	Reizfilterschwäche?	32
2.3	Das HSP-4-Phasen-Integrationsmodell im Überblick.	33
2.4	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	36
3	Phase I: Die Erkenntnis.	39
3.1	Erkenntnis	40
3.1.1	Reaktionen auf die Erkenntnis	41
3.1.2	Erkenntnis versus Gewohnheit	43
3.1.3	Bin ich tatsächlich hochsensibel? – Bewertung	44
3.2	Zweifel und Annahme	46
3.2.1	„... was es zu beweisen gilt!“	47
3.2.2	Selbstzweifel	48
3.2.3	Schon wieder eine neue Krankheit?	50
3.2.4	Yes, I am! – Annehmen.	53
3.3	Über die Freuden eines guten Buches – Wissenserweiterung	55
3.4	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	58
4	Phase II: Die geistig-emotionale Integration des Phänomens	59
4.1	Was bedeutet „geistig-emotionale Integration“?	59
4.1.1	Wohin mit dem neuen Sofa?	61
4.1.2	Geistig oder emotional?	62
4.1.3	Mache dir kein Bild!	64
4.2	Überprüfung der eigenen Lebensumstände.	67
4.3	Neuer Lack für alte Stühle? – Reframing.	68
4.3.1	Reframingbeispiele	70
4.3.2	Schwäche gleich Schwäche?	71
4.3.3	Hilfe kann helfen	73
4.4	Jetzt oder lieber später? – Die Komfortzone	74
4.4.1	Von der Dynamik des Wohlfühlens	76
4.4.2	Hoppla – jetzt ist's nicht mehr schön!	78

4.5	Ich will wie alle anderen sein – die Krux mit der Anpassung	79
4.5.1	Anpassung in der Psychologie: die Adaption	80
4.5.2	Anpassung und Hochsensibilität	81
4.5.3	Ein Wort zur „Normalität“	85
4.6	Der verzerrte Spiegel – Identitätsfindung	88
4.6.1	Spieglein, Spieglein an der Wand	88
4.6.2	Identitätsbildung	89
4.6.2.1	Identität durch das Gegenüber	89
4.6.2.2	Identität durch Selbstwahrnehmung	91
4.6.2.3	Identität durch Anpassung	92
4.6.3	Wie viel „Ich“ überlebt in der Anpassung? – oder das „falsche Selbst“	93
4.6.4	Hochsensible Identität	94
4.7	Ja oder Jein – die Krux mit der Abgrenzung	95
4.7.1	Bedingungen der Abgrenzung	96
4.7.2	Schuldgefühl und Abgrenzung	97
4.8	Mangelnder Selbstwert – ein Dauerbrenner	99
4.8.1	Berücksichtigung kindlicher Bedürfnisse	100
4.8.2	Selbstwert und Anpassung	101
4.9	Ich traue mich nicht – wenn Ängste Angst machen	102
4.9.1	Ängste durch Überstimulation	104
4.9.2	Ängste durch zu viel Vorsicht	105
4.9.3	Die übernommene Angst	107
4.9.4	Das Resonanzgesetz	107
4.10	Perfektionismus – das zweischneidige Schwert	109
4.10.1	Geht nicht gibt's nicht – oder doch?	111
4.10.2	Besser geht's immer – Versagensängste	111
4.10.3	Perfektion als Schutzschild	113
4.11	Hochsensibler Energiehaushalt	114
4.11.1	Wer hat die Energie geklaut?	115
4.11.2	Die Reiz-Potenzial-Waage	116
4.11.3	Hochsensibel – der sichere Weg zum Burn-out?	117
4.11.3.1	Burn-out bei Erwachsenen	118
4.11.3.2	Burn-out bei Kindern	118
4.11.4	Mensch, ist das öde! – Bore-out	119
4.12	Stress – ein treuer Begleiter	121
4.12.1	Stress ist nicht gleich Stress	123
4.12.2	Cortisol im Blut	124
4.12.3	Ja, das ich kann auch – das hochsensible Trampeltier	126

4.13	Psychische Belastung, Trauma und Hochsensibilität	127
4.13.1	Was ist ein Trauma?	128
4.13.1.1	Trauma durch Schock	128
4.13.1.2	Trauma durch Wiederholung.	129
4.13.2	Wenn die Seele leidet	129
4.13.2.1	Fähigkeiten durch Krisen entwickeln.	130
4.13.2.2	Schutzverhalten als Erwachsener	132
4.13.3	Traumafolgestörungen	133
4.13.4	Psychische Störung oder Hochsensibilität?	135
4.13.5	Wenn Wahrnehmung zum Trauma wird.	137
4.13.6	Widerstände und Trauma	139
4.13.7	Resilienz	141
4.14	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	143
5	Phase III: Die praktische Integration der Hochsensibilität	147
5.1	Ich bin nicht allein! – Kontaktsuche	148
5.1.1	Wer ist unterm blauen Mäntelchen? – Das Memory-erkenn-mich-Spiel.	149
5.1.1.1	Von Kisten, Kartons und Kategorien	150
5.1.2	Ich traue mich nicht – Angst vor unbekanntem Menschen und Situationen.	151
5.1.3	Aliens unter uns? – Identitätsfindung im Kontakt.	154
5.1.4	Wie sage ich's meinem ...? – Hochsensibilität ansprechen	156
5.2	Reframing in kleinen Schritten.	159
5.3	Anpassung anders herum – Lebensumstände werden passend gemacht.	160
5.3.1	Das Phänomen der Leere	161
5.3.2	Darf's ein bisschen mehr sein? – Hochsensible Bedürfnisse und Fähigkeiten erkennen	163
5.3.3	Haben Sie einen Hammer? – Gedanken verändern Leben.	164
5.4	Das neue Spielfeld – Grenzen setzen.	167
5.4.1	Oh, es zwackt!? – Ihr Körper als Wegweiser	168
5.4.2	Ich möchte jetzt nicht – Menschen Grenzen setzen	170

5.4.2.1	Das kleine Nein	171
5.4.2.2	Das kleine, spontane Nein	172
5.4.2.3	Das Ja aus Gewohnheit	174
5.4.2.4	Das große Nein	174
5.4.2.5	Das Nein im Wachstumsprozess	176
5.5	Reiz voll – Schutz vor Überreizung	178
5.5.1	Sie mag es, wenn es laut ist	179
5.5.2	Irlen-Syndrom	180
5.6	Reges Innenleben	182
5.7	Nichts bleibt, wie es war – Umgang mit Veränderungen	185
5.7.1	Wir werden umziehen – Veränderungen ankündigen.	186
5.7.2	Der Zug fährt nicht – alltägliche Veränderungen	187
5.8	Versuch macht klug – Ängsten begegnen	189
5.8.1	Politik der kleinen Schritte	191
5.8.2	Raus aus der Komfortzone	191
5.9	Umgang mit Stress	192
5.9.1	Vermeidung von Stress	193
5.9.2	Inneren Stress reduzieren	194
5.9.2.1	Gedanken aufschreiben	195
5.9.2.2	Alltag entschleunigen.	196
5.9.3	Methoden zur Stressbewältigung.	196
5.9.3.1	Entspannungsmethoden	197
5.9.3.2	Stressbewältigungsmethoden	198
5.9.3.3	Andere Möglichkeiten zur Stressreduktion	199
5.9.4	Wider die Perfektion – Fehlerkultur pflegen	200
5.10	So mach ich's! – Entscheidungen treffen	202
5.10.1	Hemmende Faktoren	203
5.10.1.1	Angst, etwas falsch zu machen	203
5.10.1.2	Angst vor Konsequenzen	204
5.10.1.3	Zu viele Alternativen	204
5.10.1.4	„Was sollen die anderen denken?“	205
5.10.2	Erleichternde Faktoren	206
5.10.2.1	Auswahl verringern	206
5.10.2.2	Kompromisse gestatten	206
5.10.2.3	Prinzip „Scheuklappe“	207
5.10.2.4	Der Adler hat's im Blick.	207

5.11	Ich bin richtig! – Traumafolgen lösen	208
5.11.1	Jetzt bin ich richtig, jetzt darf ich's sein!	208
5.11.2	Nachreifen	210
5.11.3	Ich bin gut! – Selbstwert aufbauen	212
5.11.4	Meine Verantwortung ist meine Verantwortung	214
5.11.5	Therapiesuche	217
5.11.6	Therapiemethoden	219
5.11.6.1	Von den Kassen anerkannte Methoden	220
5.11.6.2	Anerkanntes Verfahren, aber nicht über gesetzliche Kassen finanziert	221
5.11.6.3	Weitere Verfahren	222
5.12	Das Leben ist schön! – Eigene Gaben und Fähigkeiten erkennen und leben	225
5.12.1	Ich zuerst! – Von Hasenfüßen und Egoschweinen	227
5.12.2	Jammern ade.	229
5.12.3	Empathie gesund leben.	231
5.12.4	Muss das sein? – Sinn und Ohn-Sinn	232
5.13	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	233
6	Phase IV: Der sichtbare Hochsensible	237
6.1	Ich bin wie ich bin – sichtbar hochsensibel	238
6.1.1	Die Kunst der kleinen Schritte	239
6.1.2	Ja, das fühle ich.	240
6.1.3	Jetzt! Und zwar sofort! – Gefühle unter Hochdruck.	241
6.1.4	Das kann ich – Fähigkeiten leben und zeigen	243
6.1.5	Ja zum Anderssein – ein Positivkreislauf	245
6.2	Ein Plus für alle – mit Hochsensibilität arbeiten	246
6.2.1	David für Goliath – es zählt, was Sie tun!	247
6.2.2	Ein Fels in der Brandung – bleiben Sie standhaft.	249
6.2.3	In die Hände gespuckt – hier bewege ich etwas!	250
6.3	Ein Hoch auf uns Sensible – mit feinfühligen Menschen arbeiten	252

6.3.1	Hochsensible Psychotherapeuten, Ärzte und Heiler.	253
6.3.2	Umgang mit verletzter Klientel.	254
6.3.2.1	Bin ich die Richtige für Sie?	256
6.3.3	Let's have fun – nicht jeder muss Therapeut sein	257
6.4	Sie brauchen Spezialisten? – Die hochsensible Firma	258
6.5	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	260
Ausklang		263
Danksagung		265
Literatur		267

1

Am Anfang war das ... Buch!

1.1 Für wen ist das Buch geschrieben?

Mit den Büchern ist es wie mit Schuhen – sie sollten passen! Wenn sie kneifen, reiben oder einfach zu klein sind, fühlen Sie sich nicht wohl und möchten die Schuhe so schnell wie möglich wieder abstreifen.

Ein Buch, das wir nicht mögen, weil es vielleicht gerade doch nicht unseren Bedürfnissen entspricht, weil uns der Schreibstil nicht zusagt, weil es einfach nicht gut in der Hand liegt oder schlecht riecht (ja, auch das gibt es!), legen wir zur Seite. Es ist daher hilfreich, sich im Vorfeld entweder Gedanken um das „Was will ich lesen?“ zu machen oder sich vom Gefühl leiten zu lassen „Mal schauen, welches Buch, welche Information jetzt in mein Leben treten will“.

Es gibt jedoch zwei Lesergruppen, denen ich das Buch prinzipiell sehr gerne ans Herz legen möchte: Menschen, die selbst hochsensibel sind, oder Menschen, die hochsensible Angehörige, Verwandte oder Freunde haben. Denn dieses Buch kann deren Leben möglicherweise tief greifend berühren oder gar wandeln.

1.1.1 Sie sind selbst hochsensibel

Sie haben bereits von dem Phänomen gehört oder gelesen und spüren, dass nun der (Zeit-)Punkt gekommen ist, an dem Sie Ihre innere Veranlagung mehr in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit stellen möchten, um Ihren Gaben und Möglichkeiten gerecht zu werden? Oder stellt sich Ihre Veranlagung

2 Hurra, ich bin hohsensibel! Und nun?

von selbst in den Mittelpunkt, indem sie mit bestimmten, wiederkehrenden Schwierigkeiten oder Lebensblockaden Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht? Dann kann dieses Buch Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem hohsensiblen Wesenskern begleiten! Sie erfahren, welche typischen Merkmale zur Hohsensibilität gehören und welche Symptome auf eine unerkannte Hohsensibilität hinweisen können. Das Buch gibt Ihnen Ideen an die Hand, mit welchen Schritten Sie Ihr Leben dergestalt verändern können, dass es wirklich zu *Ihnen* passt. Lernen Sie, Blockaden und alte seelische Verletzungen zu erkennen und Wege zu beschreiten, auf denen Sie diese verringern oder gar lösen zu können.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung! Vielmehr gibt es Ihnen ein Verständnis über den Prozess an die Hand, der in Gang kommt, wenn Sie sich als hohsensibler Mensch auf den Weg begeben, alte Wunden zu heilen, die durch eine unzureichende Berücksichtigung dieser Disposition entstanden sein können. Dies können „leichte“ Verletzungen sein. Wie ich in Kap. 5 erläutere, kann diese mangelnde Berücksichtigung Ihrer Disposition aber auch zu massiven emotionalen und psychischen Belastungen und Störungen geführt haben. Wird die eigentliche Ursache Ihrer Schwierigkeiten, nämlich die Hohsensibilität, jedoch nicht erkannt, droht die Gefahr, dass die behandelnden Fachkräfte an Ihnen „vorbei therapieren“.

Ich hoffe, dass das vorliegende Buch dazu beitragen kann, dies zu vermeiden! Denn wir Hohsensible haben so viele Gaben und besondere Fähigkeiten, die nicht nur uns selbst bereichern, sondern auch für unser gesellschaftliches Gefüge dringend erforderlich sind, um ein ausgewogenes, harmonisches, kreatives und tragfähiges Miteinander zu gewährleisten.

1.1.2 Sie haben hohsensible Verwandte, Kollegen oder Freunde

So manches Verhalten hohsensibler Geschwister, Kinder, Kollegen oder Partner mag Sie verwundern oder irritieren oder gar Unverständnis und Ärger in Ihnen auslösen. Wer geht schon gerne auf ein Fest, unternimmt zusammen einen Einkaufsbummel oder frönt gemeinsam einem anregenden Hobby und steht nach relativ kurzer Zeit alleine da, weil die hohsensible Partnerin oder der hohsensible Freund plötzlich den Lärm, die grellen Lichter, die stickige Luft, die vielen – schlechten – Energien oder vieles andere nicht mehr aushält und sofort dort weg möchte?

Wie verhalten Sie sich dann? Was ist richtig: frustriert nachgeben oder energisch herausfordern?

Für weniger empfindsame Mitmenschen ist es zuweilen schwierig, sich in die Denk- und Gefühlswelt eines Hochsensiblen hineinzusetzen, da sie die intensive Reizüberflutung, den wiederkehrenden Kampf mit der angegriffenen Komfortzone, die fast ständige, intensive, innere Verarbeitung – Brigitte Küster¹ nennt es in ihrem Buch *Hochsensibilität* den „Nachhall“ – aus eigener Erfahrung ja kaum in dieser Intensität kennen. Da wir Menschen die Eigenart besitzen, von uns selbst auf andere zu schließen, verstehen wir häufig nicht wirklich, warum ein anderer Mensch sich in ein und derselben Situation ganz anders fühlen kann als wir selbst. Im Sinne eines verständnisvollen Miteinanders mag Ihnen das Buch dabei helfen, das Wesen dieser Menschen und ihre spezifischen Gaben und Grenzen besser nachvollziehen zu können.

Neben einer kurzen Einführung in das Phänomen Hochsensibilität als solches zeigt Ihnen dieses Buch Stationen, Aspekte und Herausforderungen auf, denen ein hochsensibler Mensch im Integrationsprozess begegnen kann, wenn er beginnt, sich der eigenen hochsensiblen Veranlagung bewusst zu werden und das eigene Leben danach auszurichten. Anhand des *HSP-4-Phasen-Integrationsmodells* können Sie bereits geleistete Entwicklungsschritte besser nachvollziehen und sich auf bevorstehende vorbereiten. Es erhöht Ihr Verständnis für sich selbst oder für die Bedürfnisse und Grenzen Ihres hochsensiblen Mitmenschen. Gleichzeitig gibt das Buch Ihnen auch Möglichkeiten mit auf den Weg, sich selbst oder Ihr Gegenüber gezielt zu unterstützen.

1.2 Hochsensibel oder hochsensitiv?

Im deutschsprachigen Raum werden für das hier behandelte Phänomen zwei Begriffe benutzt und sorgen immer wieder für Verwirrung:

1. Hochsensibilität
2. Hochsensitivität

Elaine N. Aron bezeichnete Anfang der 1990er-Jahre die Disposition des ererbten reizoffenen Filtersystems als *sensory processing sensitivity* (SPS), wörtlich übersetzt: „empfindsame sensorische Verarbeitung.“ Die betroffenen Menschen werden als *highly sensitive person* (HSP) bezeichnet, zu Deutsch: „hochsensible Person“ oder „hochsensitive Person“.

¹Küster, Brigitte (chem. Schorr), *Hochsensibilität – empfindsam leben und verstehen*. SCM Hänssler, 2011.

4 Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?

Ob nun „...sensitiv“ oder „...sensibel“ die korrektere Definition ist, habe ich den Wortbedeutungen im *Duden* und anderen Wörterbüchern nicht entnehmen können. Dort wird

- „sensitiv“ erläutert mit „übersteigerte Feinfühligkeit“ oder „überempfindlich“,
- „sensibel“ mit „besondere Feinfühligkeit, empfindsam, besonders viel Sorgfalt, Umsicht, Fingerspitzengefühl“.

Sie sehen, die beiden Bezeichnungen liegen im Sprachgebrauch sehr dicht beieinander. Zusätzlich haben sich die jeweiligen Bedeutungen im Englischen und im Deutschen im Laufe der letzten Jahre etwas voneinander entfernt.

Die Bezeichnung „Hochsensibilität“ birgt für mich im deutschen Sprachgebrauch jedoch eine Gefahr, von der mir Betroffene immer wieder berichtet haben: Sensibilität wird in der Alltagssprache auch als die sozial *erlernte Fähigkeit* verstanden, achtsam, feinfühlig und empathisch auf Menschen und Situationen zu reagieren. Wird nun die Unterscheidung zwischen Hochsensiblen und Normalsensiblen gemacht, fühlen sich Normalsensible zuweilen verkannt oder falsch bezeichnet, und „Ich bin doch auch sensibel!“ oder „Sind wir nicht alle sensibel?“ sind häufige Reaktionen.

Eine solche Bemerkung eines Normalsensiblen macht deutlich, dass das eigentliche Prinzip des Phänomens durch die Wortwahl nicht wirklich verständlich geworden ist. Bei der Hochsensibilität handelt es sich nicht um eine *erlernte* Feinfühligkeit, wie sie zum Beispiel durch ein sehr empathisches Elternhaus oder aber auch durch eine Traumatisierung entstehen kann, sondern um eine genetisch veranlagte höhere Aufnahmebereitschaft des neuronalen Systems im Gehirn. Alle Sinne sind hierbei von Hause aus deutlich stärker auf Empfang und das Gehirn auf intensivere Verarbeitungsleistung geschaltet als dies bei Normalsensiblen der Fall ist. Darüber hinaus kann und wird ein hochsensibler Mensch natürlich auch seine Sensibilität durch Lernprozesse zusätzlich entwickeln und verfeinern.

Inzwischen finden wir immer mehr Literatur, Artikel und wissenschaftliche Beiträge zu diesem Thema auf dem Markt – und fast alle verwenden den Begriff Hochsensibilität. Wer sich also mit diesem Thema beschäftigt, assoziiert zunehmend den Begriff Hochsensibilität mit diesem Phänomen. Daher habe ich mich, trotz der, aus meiner Sicht nicht ganz korrekten Übersetzung, ebenfalls für diese Wortwahl entschieden.

1.3 Kurz und knapp – Abkürzungen zum Thema

In der Literatur über Hochsensibilität finden Sie unterschiedliche Abkürzungen. Ich vermeide Abkürzungen soweit es geht, aber manche lassen sich zugunsten einer flüssigen Lesbarkeit nicht umgehen. Hier finden Sie die gängigen Begriffe:

HSP	= h och s ensible P erson
HSM	= h och s ensibler M ensch; synonym zu HSP
HSK	= hochsensibles Kind
HSS	= <i>high sensation seeker</i> /Hochgefühlssucher, extravertiert
HSP/HSS	= h och s ensible P erson + <i>high sensation seeker</i>
SPS	= <i>sensory processing sensitivity</i> /empfindsame sensorische Verarbeitung
BAS	= <i>behavioral activity system</i> /Verhaltensaktivierungssystem
BIS	= <i>behavioral inhibition system</i> /Verhaltenshemmungssystem

1.4 „Feminispräch“ oder Männersprache?

Einst haben zwei recht bekannte Damen aus Ösbienhäusen sich mit vsieein-ten Kräften die deutschen Sprache in ünsiem Länd ängenömmen ünd sie im Züge die dämäligen Fräuenbewegü die siebzigsie ünd ächtzigsie Jähre vsieweiblicht.

Dies mag hier ein etwas weitgreifendes, wenn auch lustiges Konzept der „Verweiblichung“ unserer deutschen Sprache sein. Dennoch haben Vorreiterinnen wie auch das hier frei interpretierte Kabarettistinnenduo „die Missfits“ dazu beigetragen, dass unsere sprachliche Achtsamkeit bezüglich der Geschlechterfrage größer geworden ist. Gabriele Kahn hat in ihrem Buch² *Das-Innere-Kinder-Retten* ausschließlich die weibliche Wortform wie Bäckerin oder Lehrerin verwenden. Hier ist es durchaus sinnvoll, da die Leserschaft zum überwiegenden Teil aus Frauen besteht.

Im Rahmen der Hochsensibilität ist dies jedoch nicht der Fall. Hochsensibilität kommt nach bisherigen Erkenntnissen bei Frauen und Männern gleichermaßen vor. Zum Wohle eines vertrauten und entspannten Leseflusses

²Kahn, Gabriele, *Das Innere-Kinder-Retten*. Psychosozial, 2010.

6 Hurra, ich bin hoöhsensibel! Und nun?

nutze ich überwiegend die gewohnte männliche Sprachform. Wo es jedoch weder den inhaltlichen Sinn noch die Lesefreude unterbricht, habe ich die weibliche Form eines Wortes eingefügt.

2

Hochsensibilität – eine Veranlagung stellt sich vor

Das Phänomen der Hochsensibilität gilt nach bisherigen Erkenntnissen als ein Temperamentsmerkmal. Ein Temperamentsmerkmal ist in der Regel über die Dauer stabil. Das bedeutet, wenn Sie sich vor einem Jahr, gestern und heute tendenziell eher introvertiert verhalten haben, werden Sie dies morgen, in einem Monat oder in mehreren Jahren auch noch tun. Hochsensibilität ist ein solches dauerhaftes Merkmal.

Hochsensibilität ist die Veranlagung, deutlich mehr äußere und innere Reize aufzunehmen und zu verarbeiten, als es bei Normalsensiblen der Fall ist. Dies geschieht zwar zum überwiegenden Teil unbewusst, aber auch auf den uns nicht direkt wahrnehmbaren Ebenen haben wir Hochsensiblen ein intensives Reizerleben. Wundern Sie sich daher bitte nicht, wenn Sie Geräusche hören, Details sehen, Gerüche riechen oder Stimmungen im Raum oder bei Ihrem Gegenüber wahrnehmen, die andere Menschen nicht oder erst viel später bemerken.

Diese Disposition ist weder eine Krankheit, noch eine Störung sondern eine strukturelle Variation des neuronalen Systems. Dies ist völlig natürlich und liegt bei ca. 15 bis 20 % aller Menschen, gleich welchen Alters, Geschlechts, welcher Rasse oder Kultur vor – soweit der derzeitige Stand der Wissenschaft in aller Kürze.

Generell möchte ich vorwegschicken: Auch Wissenschaft unterliegt der Wandlung. Es werden Erkenntnisse gewonnen, die nach mehr oder weniger langer Zeit ergänzt oder revidiert werden, da neue Einsichten die alten ablösen.

Wir können uns den Gang der Wissenschaft in etwa so vorstellen wie einen Spaziergang durch die Natur. Uns fällt Schönes oder Sonderbares ins Auge, und wir beginnen, es genauer zu betrachten. Dabei untersuchen wir alle uns zugänglichen Details so gründlich wie möglich, nehmen dazu unser mitgebrachtes Mikroskop und diverse chemische Tester zu Hilfe. Wir stellen bestimmte Merkmale an dem Schönen oder Sonderbaren fest, notieren sie und tun sie kund – als Theorie oder Hypothese.

Natürlich sind wir nicht alleine unterwegs, auch andere Forscher und Wissenschaftler erkunden Schönes und Sonderbares, bemerken manchmal ganz andere Dinge oder Zusammenhänge als wir und tun sie ihrerseits kund. Sodann beginnt die Überprüfung, ob denn unsere Beobachtungen richtig sind, wir Details übersehen haben oder sich manches im Blick auf das Ganze anders darstellt.

Inwieweit wir dann bereit sind, mögliche Änderungen an unserer Theorie tatsächlich vorzunehmen, liegt oftmals nicht nur an den Fakten selbst, sondern auch an der Offenheit und Wandelbarkeit des Beobachters, in diesem Falle also an uns selbst. In meinem alten Psychologiemethodikbuch stand, dass ein Paradigma, ein Weltbild oder eine Sichtweise, sich erst wandelt, wenn der letzte Vertreter des alten Paradigmas verstorben ist ... Nun, hoffen wir, dass es nicht immer so lange dauert.

Auch das Konstrukt der Hochsensibilität unterliegt dieser Veränderlichkeit und muss sich Überprüfungen und Korrekturen gefallen lassen. Bislang zeichnet sich unser Wissen über diese Veranlagung durch relativ wenige wissenschaftlich belegte Erkenntnisse aus, die sich in den letzten Jahren langsam mehren. So ist es verständlich, dass in unserer wissenschaftsgläubigen Kultur schnell Kritik geübt wird beziehungsweise die gewonnenen Theorien als solche infrage gestellt werden. Es fehlt ja schließlich der schlussendlich belegende wissenschaftliche Beweis.

Nun haben wir zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: Wir können entweder das Konstrukt ebenfalls in Gänze infrage stellen und uns vorerst mit einzelnen Komponenten unseres Verhaltens und Empfindens beschäftigen. Das birgt jedoch die Gefahr, dass wir das Phänomen, das Schöne oder Sonderbare an sich nicht in seinem ganzen Wesen erfassen und ihm damit auch nicht oder nur ungenügend gerecht werden. Wir können uns aber auch entscheiden, die aktuelle Erkenntnis – im Wissen ihrer Wandelbarkeit – anzunehmen, um zumindest im Moment dem Wesen des Ganzen möglichst nahezukommen.

Ich habe mich in diesem Buch für die zweite Variante entschieden. Das Phänomen der Hochsensibilität wird mehr und mehr erforscht, und es bedarf der weiteren Überprüfung und Zeit, zu sehen, welche der bislang

gewonnenen Erkenntnisse in ihrer derzeitigen Darstellung korrekt sind und welche nicht. Solange diese Revision jedoch noch nicht stattgefunden hat, beziehe ich mich auf das von Elaine Aron entworfene Modell der Hochsensibilität.

2.1 Geschichte und Forschung – wie alles (?) begann

Sonderlinge, Außenseiter, Mimosen und Querdenker hat es vermutlich schon immer gegeben. Wenn wir uns typische Merkmale und so manch Biografie einer Berühmtheit vor Augen halten, fallen doch einige Parallelen auf. Allerdings liegt es im Bereich der Spekulation, ob Menschen wie Charlie Chaplin, Hermann Hesse, Beethoven, Prince, Robin Williams, Romy Schneider oder Einstein tatsächlich hochsensibel waren. Ihnen allen ist jedoch eine hohe Kreativität, eine ausgeprägte Sensibilität, Perfektionismus, große Scheu in bestimmten Situationen oder eine starke Empfindsamkeit gegenüber der Rohheit der normalen Welt gemein.

Über das Phänomen der Hochsensibilität ist geschichtlich gesehen nicht viel bekannt, aber das mag auch daran liegen, dass der heutige geläufige Begriff in früheren Jahren noch nicht existierte. Zwar liegen die Wurzeln der Temperamentsforschung in der, dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschriebenen, Temperamentenlehre aus der Zeit 460 bis 370 v. Chr., aber den derzeitigen Terminus für diese Veranlagung prägte die amerikanische klinische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron im Laufe ihrer Forschungen Anfang der 1990er-Jahre.

2.1.1 Elaine Aron – Betroffene und Pionierin

Eher zufällig entdeckte Elaine Aron in ihrer eigenen Therapie ihre hohe Empfindsamkeit. Da sie bei der Suche nach Informationen und Erklärungen nicht fündig wurde, startete sie einen Interviewaufruf an ihrer Universität. Sie sah sich schneller, als sie es bearbeiten konnte, einer Flut von Reaktionen gegenüber. Dies war der Beginn ihrer langjährigen Forschungen zu diesem Thema, deren Ergebnisse sie in Büchern, Artikeln, Vorträgen und nun auch einem Film der Öffentlichkeit zugänglich machte.

Aron entdeckte hinter einigen, in der Psychologie als Störungsbilder bekannten Phänomenen wie zum Beispiel starkes Rückzugsbedürfnis (Introversen), Gehemmtheit und verschiedenen Formen von Ängsten einen

gemeinsamen Nenner: eine besonders hohe sensorische Reizaufnahme und Reizverarbeitung. Sie gab dem Phänomen den Namen *sensory processing sensitivity* (SPS), wörtlich übersetzt: „empfindsame sensorische Verarbeitung.“ Menschen, die eine solche Veranlagung in sich tragen, nennt sie *highly sensitive person*, zu Deutsch: „hochsensible Person“, abgekürzt HSP, oder „hochsensibler Mensch“, HSM.

Zur Messung der Veranlagung entwickelte sie eine HSP-Skala, die aus insgesamt 27 Fragen besteht. Nach Ihrer Aussage:

... scheint dieses Set von breit gestreuten Fragen Menschen in Gruppen *mit* dem Merkmal und solche *ohne* das Merkmal zu trennen, die sich in wichtigen Punkten messbar unterscheiden ...¹

Damit bestätigt sie das Ergebnis Iwan Pawlows.

2.1.2 Das Experiment von Iwan Pawlow

Viele moderne Forschungsstudien stützen sich auf die Belastungsexperimente des russischen Mediziners und Physiologe Iwan Pawlow aus den 1920er-Jahren. Er bemerkte als Erster in seinen Untersuchungen an seinen Probanden den markanten Unterschied der neuronalen Stimulationsverarbeitung. Es gibt einen Punkt, bei dem sich der Mensch bei einer Überstimulation verschließt, sozusagen „dicht macht“. Pawlow nannte diesen Punkt die „transmarginale Hemmung“.

Pawlow beschallte seine Probanden mit Lärm und untersuchte, ab wann sie sich gegen die Belastung wehren, zum Beispiel durch Muskelverspannung, Schweißausbruch oder andere Abwehrmechanismen. Bei seinen Messungen stellte er ein interessantes Phänomen fest: zum einen gab es eine große Gruppe, die normalverteilt reagierte, das heißt, im fließenden Übergang reagierten wenige früh, viele verschlossen sich etwas später, und wiederum wenige konnten die Belastung relativ lange aushalten. In Abb. 2.1 ist diese Gruppe durch die blaue Kurve dargestellt. Das Interessante dieser Untersuchungen war jedoch nicht diese Gruppe, sondern die kleine Gruppe derer (grüne Kurve), die deutlich früher abwehrend auf den Lärm reagiert hatte, und vor allem der deutliche Abstand zwischen beiden Gruppen.

¹Elaine N. Aron, *Sind Sie hochsensibel?* mvg, 2009.

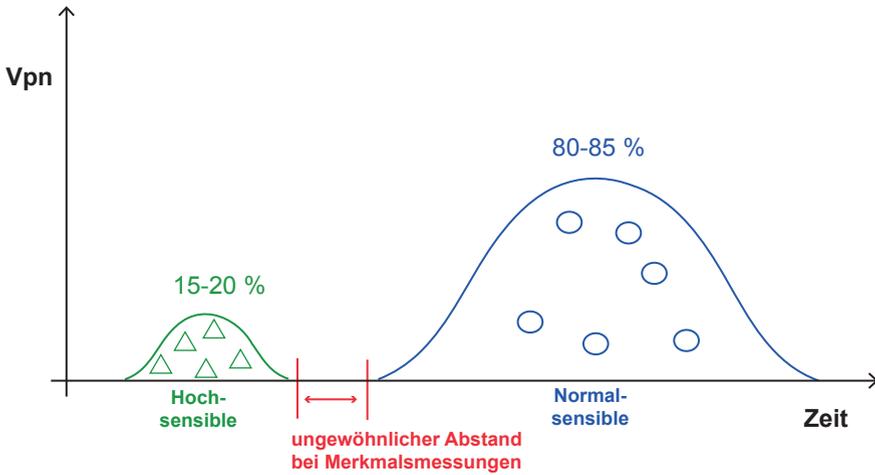


Abb. 2.1 Messung der Belastbarkeit per Reizinput (akustisch). (In Anlehnung an G. Parlows Grafik aus seinem Buch *Zart besaitet*)

Diese Probanden konnten den Lärm wesentlich schlechter aushalten und erreichten daher schneller die Grenze ihrer transmarginalen Hemmung. Es gibt also zwei voneinander unabhängige Ausprägungen. Diese Tatsache weist auf ein sogenanntes bimodales Merkmal hin, ähnlich wie die Augenfarbe: Man hat das Merkmal entweder in der Ausprägung blauer Augen oder brauner Augen. Es gibt keine fließenden Übergänge, die für ein Erlernen des Merkmals sprechen würden. Daher geht man bei der Hochsensibilität von einer genetischen Veranlagung aus. Pawlows Experiment wurde inzwischen mehrfach wiederholt und auch bei vielen Tierarten erforscht und bestätigt.

2.1.3 Von Fischen und anderen Wesen

So fand David Sloan Wilson (Wilson et al. 1993), amerikanischer Evolutionsbiologe, bei Kürbiskernbarschen heraus, dass der größere Teil der Testpopulation schnell und neugierig zu einer Fressfalle schwamm, während ein wesentlich kleinerer Teil zögerte und die Situation zunächst beobachtete. Die zweite, abwartende Gruppe war unter anderem auch weniger angriffslustig.

Eine Theorie besagt, dass die Evolution zwei Typen hervorgebracht hat, nämlich einen responsiven, den sogenannten „ansprechempfindlichen“ Typus und einen unresponsiven Typus. Der responsive Typ mit seiner Empfänglichkeit kann mit dem hochsensiblen Typus gleichgesetzt werden.

Diese beiden unterschiedlichen Verhaltensweisen scheinen die biologisch erfolgreichen Überlebensstrategien zu sein, nämlich:

1. offensives Verhalten, das für eine ertragreiche Strategie sorgt und
2. observierendes Verhalten, durch das die Situation abgesichert wird.

Die Mehrheit sorgt mit ihrem risikofreudigeren Verhalten für schnelle und praktische Ergebnisse, während die zweite, kleinere Gruppe zum Beispiel als Warner des Systems dafür verantwortlich ist, dass Gefahren gering gehalten oder abgewendet werden.

Diese beiden Verhaltensstile wurden bei über hundert Spezies gefunden, unter anderem bei Primaten² und Ziegen³.

2.1.4 Eduard Schweingruber – Pionier aus der Schweiz

Er schrieb 1935 das Büchlein *Der sensible Mensch*. Darin erwähnte er bereits exakt die gleichen Wesensmerkmale, die Aron 60 Jahre später zusammentrug, wie zum Beispiel schnelle Ergriffenheit, leichte Ermüdbarkeit, Entscheidungsprobleme, starke Zweifel und vieles mehr. Generell beschreibt er das Phänomen als:

... jene Eigenart der körperlichen, mehr aber noch der seelischen Konstitution, die ohne eine bestimmte Krankheit zu sein, doch das Individuum deutlich abgrenzt von den Trägern einer vitalstarken, kompakten Widerstandsfähigkeit und Erlebens- und Tatfähigkeit.⁴

Als Seelsorger und Psychologe plädierte er in seinem Buch für eine individuelle Behandlung der Betroffenen und lehnte schematische Methoden ab. Als einfachsten Schritt, mit dieser Veranlagung umzugehen, schlägt er vor:

... man erklärt sich für so wie man ist und unterschreibt ein für allemal seine unabänderliche Eigenart.⁵

²Higley und Suomi 1989.

³Lyons et al. 1988.

⁴Schweingruber, Eduard, „Der sensible Mensch“, Kindler Verlag München, 2. Aufl. 1944, S. 17.

⁵Schweingruber, Eduard, *Der sensible Mensch*, Kindler München, 2. Aufl. 1944, S. 17.

Da das Ganze dann leider doch nicht immer so ganz einfach ist, erläutert er im Weiteren auch die diffizilen Aspekte eines hochsensiblen Lebens und gibt inspirierende Hilfestellung.

Heute wissen wir um die Notwendigkeit, auf jeden Menschen individuell einzugehen. In der Begleitung Hochsensibler ist dieser Weg jedoch auch für den Psychotherapeuten, Arzt oder anderen Heilkundigen deutlich anspruchsvoller, da die Feinheiten des sensiblen Systems besonderer Achtsamkeit in der Behandlung bedürfen. Denn nicht die Hochsensibilität als solche ist zu behandeln, sondern entstandene psychische oder psychosomatische Erkrankungen als Folge unpassender Lebensbedingungen im Verlauf eines hochsensiblen Lebens.

2.1.5 C. G. Jung und die Introversion

Carl Gustav Jung war ein Schweizer Psychiater und Schüler von Sigmund Freud. Er arbeitete von 1906 an intensiv mit ihm zusammen, löste sich 1913 jedoch nach heftigen inhaltlichen Auseinandersetzungen von Freud. Er entwickelte seine eigenen Ansätze wie zum Beispiel das Konzept der Archetypen und des kollektiven Unbewussten.

Auch befasste er sich intensiv mit der menschlichen Typologie und dem introvertierten Wesenstypus, den er nicht als gestört verstand. Er beschrieb diesen neben dem Extrovertierten als völlig normales Temperament:

Die introvertierte Einstellung richtet sich im Normalfall nach der im Prinzip durch Vererbung gegebenen psychischen Struktur, welche eine dem Subjekt innewohnende Größe ist. Sie ist aber keineswegs als schlechthin identisch mit dem Ich des Subjekts zu setzen, [...] sondern sie ist die psychische Struktur des Subjekts *vor* aller Entwicklung eines Ich.⁶

Damit sagt Jung, dass das Merkmal der Introversion grundlegender als alle nachfolgenden frühkindlichen Prägungen und Erfahrungen ist. Es ist ein mitgebrachtes Kennzeichen wie braune Augen oder helle Haut. Jung beschreibt weiterhin diesen Menschentypus als der Welt nicht vorbehaltlos zugewandt, sondern nach innen gewendet.

Aron hat sich in ihren Arbeiten stark auf Jung berufen. Sie schreibt, dass er der einzige Tiefenpsychologe war, der direkt auf Sensibilität in seinen Forschungen eingegangen sei. Er glaubte im Gegensatz zu Freud, dass seelische

⁶Jung, C. G., *Typologie*, dtv; 2014, S. 90.