

DEBORA SOMMER

MIT ALLEN SINNEN AUF EMPFANG

Hochsensibilität als
Gottesgeschenk und Auftrag



DEBORA SOMMER

MIT ALLEN SINNEN AUF EMPFANG

Hochsensibilität als
Gottesgeschenk und Auftrag



DEBORA SOMMER

MIT ALLEN SINNEN AUF EMPFANG

Hochsensibilität als
Gottesgeschenk und Auftrag

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-7751-7531-9 (E-Book)

ISBN 978-3-7751-6020-9 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SCH)

NEÜ bibel.heute © 2001-2012 Karl-Heinz Vanheiden, www.kh-vanheiden.de. Alle Rechte vorbehalten. (NEÜ)

Zürcher Bibel © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich. (ZÜR)

Lektorat: Silke Gabrisch, Stuttgart

Titelbild: copyright by Adobe Stock/kras99

Illustrationen: Claudia Kündig, Bichelsee

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Autorenfoto: © Carmen-Photography

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Für meinen hochsensiblen Vater, dem man so lange eine Nervenschwäche einredete, bis er selbst daran glaubte.

*Papi, ich liebe dich und wünsche mir von Herzen,
dass dir dieses Buch dabei hilft, deine Hochsensibilität
als Gottesgeschenk und Auftrag zu erkennen.*

INHALT

Über die Autorin

Einladung

Eine andere Lebensrealität

Für wen dieses Buch gedacht ist

1. Fünf Schlüsselfragen: die Grundlagen

Ist Hochsensibilität bloß ein Hype?

Wozu die christliche Perspektive?

Was ist Hochsensibilität?

Inwiefern sind Hochsensible wichtig?

Bin ich hochsensibel?

Vertiefung 1: Testmöglichkeiten

2. Hochsensibilität: einem Persönlichkeitsmerkmal auf der Spur

Vieldenker, Tausendfühler und weitere Begriffe

Die vergessene Vorgeschichte

Stand der Forschung

Persönlichkeitsvarianten

Intro-, zentro- und extrovertierte Hochsensible

Der Bauplan der Persönlichkeit

Vertiefung 2: Das Persönlichkeitshaus

3. (M)ein hochsensibles Leben

Ungelegene Erkenntnis (Frühling 2002)

Ich kann nicht mehr (März 2013)

Schluss mit der Maskerade (April 2013)

Das bin ich! (Mai 2013)

Der Engel auf dem Apfelbaum (1979)

Nervenzusammenbruch (1982)

Kolumbine ist traurig (1982)

Kleine Dichterin am Brienzersee (1983)

Atemnot (1992)

Der Briefträger (1993)

Der Leichenwagen an der Treppe (1995)

Der Traum (1996)

Ein Dino zeigt Gefühle (2007)

Hat unser Sohn ADHS? (2008)

Im Gottesdienst (Februar 2020)

Vertiefung 3: Reise durch die Vergangenheit

4. Hochsensibilität aus christlicher Sicht

Die Realität der übernatürlichen Welt

Das Gebet (Zugang 1)

Die Sinne (Zugang 2)

Die Natur (Zugang 3)

Der menschliche Körper (Zugang 4)

Grenzgänger zwischen den Welten

Vertiefung 4: Zugangswege

5. Mit allen Sinnen auf Empfang

Der Tempel als Sinnbild

Die Vorhöfe (Leib) = Außenwelt

Das Heilige (Seele) = Innenwelt

Das Allerheiligste (Geist) = Ort der Intimität mit Gott

Kraftvoll – von innen nach außen

Vertiefung 5: Tempelrundgang

6. Hochsensible in der christlichen Gemeinde

Auf ein kraftvolles Miteinander!

Extrovertiert-Hochsensible und Introvertiert-Hochsensible

Hochsensible und der Einsatz von Geistesgaben

Wenn Hochsensibilität zum Problem wird

Hochsensibilität als Gottesgeschenk für die Gemeinde

Vertiefung 6: Puzzle

Schlusswort: Vom Segen der Ergänzung

Dank

Glossar

Weiterführende Literatur

Anmerkungen

[\[Zum Inhaltsverzeichnis \]](#)

ÜBER DIE AUTORIN



DR. DEBORA SOMMER (Jg. 1974) studierte in der Schweiz und Südafrika Theologie. Sie ist Dozentin am Theologischen Seminar St. Chrischona, freiberufliche Referentin und Autorin. Gemeinsam mit ihrem Ehemann und ihren zwei erwachsenen Kindern lebt sie im Schweizer Mittelland.

www.deborasommer.com

EINLADUNG

Dieses Buch ist eine herzliche Einladung an Sie, gemeinsam mit mir ein Stück Weg zu gehen. Eine Wegstrecke, auf der wir über die Besonderheit von hochsensiblen Menschen nachdenken und um Antworten ringen – insbesondere aus christlicher Sicht. Mit dem Ziel, das Phänomen Hochsensibilität besser einordnen und beurteilen zu können. Ich lade Sie dazu ein, mit mir über die Gabe der Sensibilität (die nicht nur Hochsensiblen vorbehalten ist) zu staunen. Bei einem verantwortungsbewussten Umgang kann sie uns neue Räume erschließen – sei es in der Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen oder im Blick auf die geistliche Beziehung zu Jesus Christus. Für diese gemeinsame Wegstrecke spielt es keine Rolle, wie viel Sie bereits über Hochsensibilität wissen; ob Sie selbst hochsensibel sind; ob Sie sich diesem Thema stellen, um jemanden, der Ihnen am Herzen liegt, besser zu verstehen; oder ob Sie dieses Buch mit viel Skepsis zur Hand nehmen, weil Sie der Meinung sind, dass all das Gerede und Geschreibe über Hochsensibilität jeder vernünftigen Grundlage entbehrt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Es gibt sie! Hochsensible – Menschen, die anders ticken als die breite Masse. Menschen, die intensiver wahrnehmen, tiefer empfinden, stärker mitfühlen und komplexer denken. Menschen, die heftiger auf Geräusche, Düfte, Berührungen oder Ereignisse reagieren und mehr Zeit brauchen, um Erlebtes zu verarbeiten, weil sie sich von äußeren und inneren Reizen erholen müssen. Menschen mit Vorahnungen und einer oft verblüffenden Intuition. Menschen, die nur schwer mit Kritik umgehen können, weil Worte von anderen sie bis ins Mark treffen, wo sie für eine gefühlte Unendlichkeit gespeichert bleiben. Menschen, denen noch Jahrzehnte später die Scham einer Bloßstellung in den Knochen steckt und die in schlaflosen Nächten gedanklich um Dinge

kreisen, die andere nicht einmal bemerkt haben. Menschen, die sich schon lange vor der Teilnahme an einer Veranstaltung den Kopf über etwaige Eventualitäten zerbrechen und sich hinterher darüber ärgern, dass sie nicht wortgewandter aufgetreten sind. Menschen, die sich viele Gedanken um etwas machen und bedauern, wenn in einer wichtigen Sache eine übereilte Entscheidung getroffen wurde. Menschen, die im Meer ihrer Gefühle zuweilen fast ertrinken und in der Fülle ihrer Gedankenwelt die Bodenhaftung verlieren. Menschen, die so selbstkritisch mit sich ins Gericht gehen und ihrer Andersartigkeit überdrüssig sind, dass sie sich nicht selten zu dünnhäutig und zu verletzlich für diese Welt fühlen. Ihr oft niedriges Selbstwertgefühl verschleiert den Blick auf die Tatsache, dass Hochsensibilität in erster Linie Ausdruck einer anderen Lebensrealität ist, welche – neben herausfordernden – viele wundervolle Seiten hat.

Eine andere Lebensrealität

»Ach, jetzt hör aber auf! So schlimm ist das doch nicht. Du steigerst dich da in etwas hinein. Entspann dich mal und sei nicht immer so empfindlich!« So oder ähnlich klingen die Reaktionen von Menschen, denen die hochsensible Wesensart fremd ist. Sie haben leicht reden und zugleich sind ihre Worte zutiefst verletzend für Menschen, die sich tagtäglich einer Realität ausgesetzt sehen, die sie sich weder ausgesucht haben noch anderen angemessen erklären können. Es ist in etwa so, wie wenn ein Sehender einem Blinden erklären will, wie ein Nordlicht aussieht, oder ein Hörender einem Gehörlosen in der Gebärdensprache nahebringt, wie sich Vogelgezwitscher anhört.

Mit anderen Worten: Hochsensible haben Zugang zu Wahrnehmungsebenen, die Nichthochsensiblen verschlossen bleiben. Ironischerweise sehen sich die wenigsten Hochsensiblen durch ihre Wahrnehmungsgabe privilegiert. Im Gegenteil: Viele fühlen sich durch ihre Andersartigkeit benachteiligt und im Alltag eingeschränkt. Selbst bei einer

positiven Einstellung bleibt der Umgang mit Hochsensibilität ein Seiltanz zwischen Begrenzung und besonderer Begabung.

Hochsensible Menschen teilen die Erfahrung, dass ihre Sinne permanent auf Empfang sind. Dies liegt – vereinfacht formuliert – daran, dass ihr Nervensystem durchlässiger ist und sie deshalb intensiver auf äußere und innere Reize ansprechen als die Mehrheit der Menschen. Während bei Nichthochsensiblen gewisse Geräusche, Gerüche oder andere Eindrücke automatisch »aussortiert« werden, gelangen sie bei Hochsensiblen anlagebedingt direkt ins Bewusstsein. Das bedeutet, dass sie stets sehr viele Eindrücke und Empfindungen gleichzeitig zu verarbeiten haben. In bestimmten Situationen kann das sehr anstrengend und ermüdend sein.

Das Verhalten Hochsensibler wird von Mitmenschen nicht selten als »hochempfindlich« interpretiert. Ich möchte diesem eher negativ besetzten Begriff gerne einen positiveren gegenüberstellen: Hochsensible Menschen sind hochempfindlich! Was auf der einen Seite eine große Herausforderung darstellt und manchmal auch Einschränkungen in der Lebensqualität bedeutet, ist auf der anderen Seite Ausdruck einer besonderen Stärke. Denn die Ausprägung gewisser Sinne macht Hochsensible auch in besonderer Weise empfänglich für Schönheit, Inspiration, Intuition, Ideen, Lösungen, Erkenntnisse, Zwischenmenschliches, göttliche Impulse und vieles mehr. Es ist ein verborgener Reichtum, den es zu entdecken und freizusetzen lohnt.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Gott sei Dank ist die Empfänglichkeit für all die fantastischen Dinge, die ich eben erwähnt habe, nicht nur Hochsensiblen vorbehalten. Auch alle anderen Menschen sind mit einer Grundsensibilität ausgestattet, die sie für göttliche Geschenke und Impulse empfänglich macht. Immer wieder fordert Gottes Wort dazu auf, dass wir uns nach mehr ausstrecken sollen (Jeremia 33,3; 1. Korinther 12,31;14,1). Dass wir unsere Augen, Ohren, Herzen und Hände öffnen sollen, um zu erkennen und zu empfangen, was Jesus uns

schenken möchte: Leben im Überfluss. Nicht Leben im Mangel oder Mittelmaß.

Jesus nachzufolgen bedeutet nicht, dass wir uns resigniert mit dem Istzustand abfinden, sondern dass wir uns mutig auf einen Prozess der Nachfolge einlassen, welcher Veränderung, geistliches Wachstum und Horizonterweiterung mit sich bringt. In diesem Buch möchte ich Sie dazu ermutigen, dass Sie Ihre Sinne von Gottes Geist schärfen lassen, egal ob Sie nun weniger sensibel, stärker sensibel oder hochsensibel sind. Letztlich geht es darum, dass wir alle mehr von Gott in unserem Leben empfangen und die Schönheit und Kraft des Reiches Gottes noch viel stärker unter uns sichtbar wird. Zweifellos sind die Herausforderungen, mit denen sich Hochsensible in diesem Zusammenhang konfrontiert sehen, spezieller Natur. Daher gilt ihnen in diesem Buch das Hauptaugenmerk.

Um keine falschen Erwartungen zu wecken: Die Gedanken in diesem Buch sind nicht abschließend. Ich bin weder Psychologin, Medizinerin noch Therapeutin. Das Fachwissen jener Bereiche ist entsprechender Literatur entnommen. Meine Motivation für dieses Buch ist eine vierfache: 1. Meine persönlichen Erfahrungen als hochsensible Frau und Mutter von hochsensiblen (mittlerweile erwachsenen) Kindern (eines introvertiert, das andere extrovertiert). 2. Die langjährige intensive Auseinandersetzung mit Forschungsliteratur zum Thema. 3. Erkenntnisse aus Gesprächen, Lehrveranstaltungen über Hochsensibilität und Vorträgen zum Thema. Und schließlich 4. mein beruflicher Hintergrund als promovierte Theologin. Im Blick auf den christlichen Kontext sehe ich bei diesem Thema, wie bereits angedeutet, großes Potenzial. Ich bin überzeugt, dass christliche Gemeinden und Kirchen, welche ihre Sinne noch viel stärker auf Gott ausrichten und zugleich die besondere Gabe der Hochsensibilität freisetzen, großen Segen empfangen und wünsche mir, dass dies an vielen Orten Realität wird.

Für alle, die noch tiefer in das Thema einsteigen wollen, habe ich am Ende dieses Buches eine weiterführende Literaturliste erstellt. Außerdem finden Sie dort ein Glossar, in dem einige Schlüsselbegriffe dieses Buches erklärt sind. Das Sternchen weist bei der Ersterwähnung eines solchen Schlüsselbegriffes auf den entsprechenden Glossareintrag hin.

Zum Schluss noch dies: Hochsensibilität ist *nicht* dasselbe wie *Introversion. Einige Leser kennen mich vielleicht als Autorin des Buches *Die leisen Weltveränderer: Von der Stärke introvertierter Christen*¹. In den vergangenen Monaten haben mir zahlreiche Personen für mein Buch über Hochsensibilität gedankt (oft mit der Ergänzung, es habe der Partnerin sehr gutgetan, oder Ähnliches). Mit der Zeit habe ich aufgehört zu erklären, dass ich noch gar kein Buch über Hochsensibilität geschrieben habe. Leider werden Hochsensibilität und Introversion oft fälschlicherweise gleichgesetzt. Doch das ist nicht korrekt. Dass sich viele Hochsensible in meinem Buch über Introversion wiederfinden, ist unter anderem dem Umstand zuzuschreiben, dass laut Schätzungen 70 Prozent aller Hochsensiblen introvertiert sind. Hierbei wird allerdings oft vergessen, dass im Umkehrschluss rund 30 Prozent der Hochsensiblen extrovertiert sind. Jene sehen sich mit völlig anderen Herausforderungen konfrontiert als introvertierte Hochsensible und fühlen sich aus nachvollziehbaren Gründen oft missverstanden. Daher liegt mir diese Differenzierung sehr am Herzen und ich werde immer wieder auf sie zurückkommen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Gewinn beim Lesen dieses Buches! Möge es Segensspuren in Ihrem Leben und weit darüber hinaus hinterlassen.

*Debora Sommer,
Strengelbach (Schweiz), im Herbst 2020*



1

FÜNF SCHLÜSSELFRAGEN: DIE GRUNDLAGEN

Im ersten Hauptkapitel stehen fünf Fragen im Mittelpunkt, deren Beantwortung mir im Hinblick auf die Schwerpunkte dieses Buches besonders am Herzen liegt:

1. Ist Hochsensibilität bloß ein Hype?
2. Wozu die christliche Perspektive?
3. Was ist Hochsensibilität?
4. Inwiefern sind Hochsensible wichtig?
5. Bin ich hochsensibel?

Ein Blick auf Probleme und Wachstumschancen rundet die Auseinandersetzung mit den fünf Schlüsselfragen ab.

Falls Sie sich bisher noch nie mit Hochsensibilität auseinandergesetzt haben, bieten Ihnen die ersten beiden Kapitel die Gelegenheit, sich einen Überblick zu verschaffen. Möglicherweise haben Sie auch schon einiges über das Thema gehört oder gelesen, sind sich aber noch unschlüssig, was Sie von alledem halten sollen. In diesem Fall erhoffe ich mir, dass Ihnen die Kapitel 1 und 2 dabei helfen, sich eine eigene Meinung zu bilden. Sollten

Sie sich bereits viel Fachwissen angeeignet und andere Bücher dazu studiert haben, dann fühlen Sie sich frei, einfach das zu lesen, was Ihnen relevant und hilfreich scheint. Es liegt mir fern, Sie mit Grundlagenwissen zu langweilen – aber um das Thema Hochsensibilität seriös aufzurollen, führt kein Weg an der Klärung einiger grundlegender Fragen vorbei.

Ist Hochsensibilität bloß ein Hype?

Noch nie wurde so viel über Hochsensibilität geschrieben und geforscht wie in der heutigen Zeit. In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Bücher dazu erschienen und noch weit mehr Artikel. Allein bei uns zu Hause stapeln sich momentan über hundert Bücher rund um das Thema.

Längst nicht alles dient der Aufklärung in Sachen Hochsensibilität. Vieles stiftet auch Verwirrung, zumal die Qualität des Geschriebenen mitunter zu wünschen übrig lässt. Begriffe werden widersprüchlich verwendet und Meinungen driften oft weit auseinander. Dass das Thema in den vergangenen zwei Jahrzehnten so viel Aufmerksamkeit erregte, wirft Fragen auf: Ist Hochsensibilität lediglich ein Hype? Eine Modeerscheinung? Konsequenz einer schnelllebigen und herausfordernden Welt? Wie steht es um die wissenschaftlichen Grundlagen?

Hochsensibel – das neue vegan

Hochsensibel ist »das neue vegan«, las ich unlängst in einem Artikel.² Ist »hochsensibel« bloß ein weiteres Schlagwort auf der Liste von Verhaltensweisen, die im gegenwärtigen Zeitalter der Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung zu einem Versprechen für ein besseres Leben werden? Wird Hochsensibilität zu einem Etikett, das mich besonders macht und von der grauen Masse abhebt? Könnte sie vielleicht sogar als Entschuldigung für meine mangelhafte Arbeitsleistung, meine gescheiterte Beziehung, meine Konzentrationsprobleme oder die dritte Krankschreibung

in diesem Monat erhalten? Ist Hochsensibilität – wie manche behaupten – lediglich ein Hype um eine weitere vermeintliche Störung – nach ADHS, Narzissmus etc.? In der *Welt*-Kolumne »Sind wir nicht alle ein bisschen hochsensibel?« sticheln Maxeiner & Miersch darüber, dass plötzlich alle in ihrem Umfeld einem Selbsttest nach zu urteilen hochsensibel sind: »Es scheint sich bei Hochsensibilität um eine Seuche zu handeln. Gestern hatten wir uns noch ganz normal gefühlt und heute leiden wir unter Hochsensibilität.«³ Doch das sei nicht weiter tragisch. »Früher wurde man schnell für verrückt erklärt, wenn man offen über seine *Neurosen sprach. Heutzutage gehört es zum guten Ton.«

Ratgeberbücher verbreiten die Hoffnung, den »Psychodefekt« in den Griff zu kriegen. Bei der Lektüre gewisser Texte kann man sich kaum des Eindrucks erwehren, dass es sich bei Hochsensibilität um einen Lifestyle-Trend handelt, mit dem es sich dank geeigneter Achtsamkeitsratgeber und Meditationsworkshops trotz allem ziemlich gut leben lässt. In einem zynischen Artikel⁴ in der *Frankfurter Allgemeinen* wird Hochsensibilität als »First World Problem«, ein Luxusproblem der Ersten Welt bezeichnet. All dies bestätigt, dass das Thema Hochsensibilität in den vergangenen Jahren tatsächlich zum Hype wurde. Leider!, möchte ich hinzufügen. Denn damit hat man der Hochsensibilität, die ihrem Wesen nach so viel mehr ist als ein Hype, einen Bärendienst erwiesen.

Der Hype um Hochsensibilität zog laut Jutta Böttcher, Coach für Hochsensible und Geschäftsführerin von *Aurum Cordis*, einem Kompetenzzentrum für Hochsensibilität, vor allem zwei Reaktionen nach sich: »Erstens das Aufatmen einer Gruppe, deren Beachtung längst überfällig ist. Zweitens das Aufspringen anderer auf diesen Zug.«⁵

Ein Aufatmen der Hochsensiblen ist meiner Meinung nach allerdings nur dort möglich, wo die Darstellung von Hochsensibilität auch eine gewisse Qualität aufweist, indem zum Beispiel aktuelle Forschungserkenntnisse berücksichtigt werden. Bei den vielen Zerrbildern, die heutzutage durch die Presse geistern, fällt Hochsensiblen das Aufatmen eher schwer. An den Gedanken, dass es inzwischen Menschen gibt, die unbedingt hochsensibel sein wollen, muss ich mich erst noch gewöhnen. Das erscheint mir

befremdlich. Vielleicht deshalb, weil ich meine eigene Hochsensibilität über Jahre als anstrengend und belastend erlebt habe und oft daran litt. Wie sollte sich dies jemand freiwillig wünschen?

Auch wenn mein Bild von Hochsensibilität heute sehr viel differenzierter und positiver ist, wundere ich mich darüber, dass es einigen erstrebenswert scheint, hochsensibel zu sein. So, als würde dadurch ihr Wert gesteigert. Zugegeben, einige tendieren dazu, auf der anderen Seite vom Pferd zu fallen. Dann klingt es fast so, als wären Hochsensible Auserwählte, Teil einer Elite, dazu bestimmt, die Welt zu retten und allen anderen Menschen die Augen zu öffnen. Keines dieser Extreme ist gesund – weder Diffamierung noch Glorifizierung. Mehr zu meiner persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema werde ich in Kapitel 3 erzählen.

Von der Sehnsucht, etwas Besonderes zu sein

Über die Gründe, die zu diesem Hype geführt haben, kann man letztlich nur mutmaßen. Vielleicht ist er das Ergebnis einer zu vagen Definition oder eines missverständlichen Etiketts (denn Hochsensibilität hat nur bedingt mit erhöhter Sensibilität zu tun). Möglicherweise hängt er auch mit Selbsttests zusammen, in denen die erfragten Kriterien ohne weitere Überprüfung oder Anbindung an Referenzwerte nach Belieben hoch bewertet werden können. Und schon zählt man sich zu den Hochsensiblen. Bei einigen macht es fast den Anschein, als ob sie auf eine solche Bezeichnung gewartet hätten. Ob dies mit dem menschlichen Bedürfnis zusammenhängt, etwas Besonderes zu sein? Hauptsache, man ist anders als der Rest. »Was, du bist normal? Wie langweilig.«

Die gute Nachricht aus christlicher Sicht lautet: Sie *sind* etwas Besonderes! Ganz unabhängig vom Grad Ihrer Sensibilität. Denn jeder Mensch ist ein Meisterwerk des Schöpfers – einzigartig in der Kombination seiner Persönlichkeitsmerkmale, im Blick auf Begabungen, Leidenschaften, Schwächen, Stärken, sein Aussehen, seine Lebensgeschichte, Träume und

Hoffnungen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, Gott und anderen mit seinem Leben zu dienen und Teil einer viel größeren Geschichte zu werden.

Auch wenn der Hype, der um Hochsensibilität gemacht wird, nicht abzustreiten ist, bedeutet dies noch lange nicht, dass Hochsensibilität ihrem Wesen nach tatsächlich bloß ein kurzlebiger Lifestyle-Trend ist. Der Verdacht einer Modeerscheinung steht vor allem dann im Raum, wenn man das im Jahr 1996 erschienene Standardwerk von Elaine N. Aron – *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* – als Ausgangspunkt für die Diskussion nimmt (die deutsche Version des Buches erschien im Jahr 2005 und trug den Titel: *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*). Das Buch, in dem die amerikanische Psychologin eigene Forschungsergebnisse präsentierte, traf den Nerv der Zeit und machte die Autorin zur Pionierin auf diesem Gebiet. Ihr Werk wurde in mittlerweile 32 Sprachen übersetzt, über eine Million Mal verkauft und gilt bis heute als Standardwerk zum Thema.⁶ Die Fülle an Literatur rund um Hochsensibilität, die in den Jahren danach den Buchmarkt eroberte, ist beeindruckend und scheint die Meinung, dass es sich bei Hochsensibilität um ein sehr junges Phänomen handelt, zu untermauern. Wenn man jedoch genauer hinschaut, wird deutlich: Dem ist nicht so.

Ein Thema mit Geschichte

Die Erkenntnis, dass es Menschen gibt, die sensibler sind als andere, war schon lange vor Elaine Aron existent, bloß erhielten diese frühen Stimmen kaum Gehör – einige stießen sogar auf heftige Ablehnung. Die älteste mir bekannte umfassende Forschung reicht bis ins Jahr 1854 zurück. Vor dem Hintergrund dieses Zeithorizontes kann man wohl kaum von einem bloßen Hype oder einer Modeerscheinung sprechen. In Kapitel 2 werde ich diese vergessene Vorgeschichte etwas näher beleuchten. Sie stellt das Thema in einen viel größeren Rahmen, als eine oberflächliche Berührung mit dem Hype vermuten ließe. Viele Erkenntnisse über Hochsensibilität wurden in

diesen älteren Schriften so treffend auf den Punkt gebracht und etliche Praxistipps sind so hilfreich und originell, dass ich in Kapitel 5 auf einige dieser Perlen aus der Vergangenheit zurückgreife.

Wenn es also diese ältere, für die meisten unbekannte Geschichte gibt, stellt sich die spannende Frage: Wieso gelang dem Thema Hochsensibilität erst im Jahr 1996 mit dem Buch von Elaine Aron ein internationaler Durchbruch? Was hatte sich verändert? Lag es daran, dass die Vordenker allesamt aus dem deutschsprachigen Raum stammten? War die Zeit noch nicht reif für dieses Thema?

Dass Hochsensibilität zu den Trendthemen unserer Zeit gehört, liegt laut verschiedener Experten in der gesellschaftlichen und technischen Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte begründet. So ähnlich argumentierte allerdings bereits Wolfgang Klages – 18 Jahre vor Elaine Aron – im Vorwort seines Buches *Der sensible Mensch* aus dem Jahr 1978:

Die Beschäftigung mit dem Problem des sensiblen Menschen in Forschung, Lehre und Praxis wird umso dringlicher, je stimulationsreicher im Zuge der zeitgeschichtlichen Entwicklung die technisch geprägte Welt wird. Früher noch gut kompensierte sensible Menschen zeigen in zunehmendem Maße ins Psychopathologische gehende Verhaltensweisen.⁷

Dies wirft die Frage auf: Erlebt nicht jede Generation neue Entwicklungen als überfordernd?

Die schier grenzenlosen Möglichkeiten des World Wide Web, die Welt von Social Media, die Fülle von Unterhaltungsprogrammen, Entscheidungsvielfalt wie nie zuvor, aber auch gesellschaftliche, familiäre und berufliche Erwartungen – dies und vieles mehr ist bezeichnend für unsere Zeit. Via E-Mail und Handy wollen wir allerorts und jederzeit erreichbar sein. Rückzug und Abgrenzung werden in dem Maß schwieriger, wie das Tempo und die Informationsflut in unserer multimedialen Welt zunehmen. Die Folge davon ist laut Anne Heintze eine »sinnliche Übersättigung, man könnte es auch eine Art Umweltverschmutzung der Sinne nennen«⁸. Nach Meinung von Maxeiner & Miersch macht diese Entwicklung vor niemandem Halt. Sogar »härtere Kaliber« seien von »E-Mails, Handygedudel und iPad-Gedaddel derart überfordert, dass sie sich

dünnhäutig fühlen wie Elfen«⁹. Auch Luca Rohleder, hochsensibler Buchautor und Experte für Hochsensibilität, hält die zunehmende Anzahl von Nichthochsensiblen, die über Reizüberflutung klagen, für mehr als auffällig.¹⁰

Die Tatsache, dass die zeitbedingte Reizüberflutung bereits Nichthochsensible an ihre Grenzen bringt, macht verständlicher, wie schwierig die Situation für Hochsensible ist. Denn bei ihnen ist die Reizüberflutung nicht nur die Folge einer Zeiterscheinung, sondern auch anlagebedingt und wird dadurch noch verstärkt. Gleichzeitig hat gerade die digitale Revolution ganz neue Voraussetzungen für eine globale Diskussion des Themas geschaffen. Viele Tests sind online verfügbar (vgl. Vertiefung 1). Unzählige Websites bieten Informationen und Hilfestellungen zum Thema. Es sind sogar virtuelle Coachinggespräche möglich.

Anne Heintze vermutet, dass die Erklärung für die Popularität von Hochsensibilität noch tiefer ansetzt, nämlich bei der Suche nach dem Sinn des Lebens.¹¹ Menschen sehnen sich danach, ihre innere Heimat zu finden. Einen Ort, an dem sie sich sicher und geschützt fühlen. Für diese Sinnsuche brauchen sie Zeit und Muße, was heutzutage bei vielen Mangelware ist. Die Intensität der Zeit, in der wir leben, hält uns leider oft davon ab, dass wir den wirklich wichtigen Fragen in unserem Leben genügend Raum geben. Die Auseinandersetzung mit Themen wie Hochsensibilität und dadurch mit uns selbst (egal, ob wir uns als Hochsensible wiederfinden oder nicht) erinnert uns daran, dass fernab vom Alltäglichen noch weit bedeutendere Fragen zu klären sind. Fragen nach unserer Herkunft und Zukunft und dem Sinn unseres Daseins.

Es scheint mir wesentlich, dieser Suche Raum zu geben. Doch dazu brauchen wir einen Kompass, einen Leuchtturm, eine Zielrichtung – etwas, das uns anzeigt, in welche Richtung wir uns bewegen und wonach wir genau suchen sollen.

Wozu die christliche Perspektive?

Die christliche Perspektive stellt das Thema Hochsensibilität in einen viel größeren Zusammenhang. Dies scheint mir elementar im Blick auf die vorher erwähnte Suche. Dabei wird mir Gottes Wort, ja, der dreieinige Gott selbst – durch die Nähe zum himmlischen Vater, die Beziehung zu Jesus Christus und die Führung des Heiligen Geistes – zum Kompass, zum Leuchtturm, zum Orientierungspunkt und zur Zielrichtung, nach der ich mich ausrichten will.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass vor mir schon andere Autoren aus christlicher Perspektive über Hochsensibilität geschrieben haben. Dies gilt im deutschsprachigen Raum für Samuel Pfeifer¹², Dirk und Christa Lüling¹³, Reinhold Ruthe¹⁴, Brigitte Küster (ehemals Schorr)¹⁵ und Antje Sabine Naegeli¹⁶. Für den englischsprachigen Raum sind exemplarisch die Bücher von Carol Brown, Denise J. Hughes & Cheri Gregory, Launi Treece und James Wood zu nennen (nähere Angaben im Literaturverzeichnis).

Auch andere Autoren, deren Werke nicht spezifisch christlich sind, bringen einen christlichen Hintergrund mit. So war zum Beispiel Eduard Schweingruber, Autor des Buches *Der sensible Mensch* (1934), nicht nur Psychologe, sondern auch Theologe und Pfarrer. Ilse Sand, Autorin des dänischen Bestsellers *Die Kraft des Fühlens* (die dänische Erstauflage erschien 2014), war früher ebenfalls Pfarrerin. Vergleicht man allerdings die Menge christlicher Literatur mit der nichtchristlichen, fällt die Bilanz (auch international gesehen) ernüchternd aus. Angesichts der Tatsache, welche bedeutende Rolle Religion und Spiritualität oder ganz allgemein formuliert das Übersinnliche und Transzendente im Bewusstsein von Hochsensiblen spielen, ist weitere christliche Literatur dringend notwendig.

Jeder Mensch ein Unikat

Vielleicht schoss Ihnen beim Lesen des Buchtitels der Gedanke durch den Kopf: »Ach, schon wieder so ein Thema, wo es letztlich nur darum geht, eine weitere Randgruppe zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu

machen ...« Es geht in diesem Buch jedoch nicht darum, in pseudo-christlicher Manier auf ein Modethema aufzuspringen und den Appell zu egoistischer Selbstverwirklichung mit ein paar Bibelstellen zu dekorieren. Letztlich geht es um etwas viel Größeres: um Gottes Geschichte mit uns Menschen – allesamt, wie bereits erwähnt, als Unikate in faszinierender Unterschiedlichkeit vom Schöpfer höchstpersönlich erschaffen (Psalm 139,13-16).

Wer Jesus Christus nachfolgt, wird laut dem Neuen Testament Teil der christlichen Gemeinde (griechisch *ekklesia*). Dies gilt für den kleinen Rahmen einer Ortsgemeinde ebenso wie für die universale Dimension der weltweiten Gemeinde Christi, in der auch diejenigen eingeschlossen sind, die bereits verstorben sind oder noch geboren werden. Wie in einem Körper, wo jedes Glied eine andere Aufgabe erfüllt, die aber für das Ganze von größter Bedeutung ist, verhält es sich auch innerhalb der christlichen Gemeinde (1. Korinther 12,12-31). Menschen treffen dort mit unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen, Begabungen, Stärken und Schwächen aufeinander. Die Aufgabe, die sich ihnen stellt, ist kein Wettbewerb, kein Konkurrenzkampf, kein Überleben der Stärkeren, sondern vielmehr, dass jeder dem anderen in Demut mit seiner Begabung dient. Auf eine Weise, die der ganzen Gemeinschaft nützt (1. Korinther 12,7b). Was alle verbindet und wonach sich alle ausrichten sollen, ist Jesus Christus. Er ist das Haupt der Gemeinde. Die wichtigste Instanz. Letztlich geht es um seine Ehre.

Doch wie soll man in der Lage sein, seinen Beitrag zum Nutzen anderer zu leisten – egal ob in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, im Dorf, der christlichen Gemeinschaft oder Kleingruppe, der man angehört –, wenn man nicht in der Lage ist, sich selbst anzunehmen, wie man ist? Ich weiß, wovon ich spreche, da ich vieles an mir über Jahre nicht annehmen konnte. Mit meiner introvertiert-hochsensiblen Art fühlte ich mich wie Luft. Unwillkommen und unfähig, etwas Sinnvolles in dieser Welt oder zum Bau von Gottes Reich beizutragen. Völlig verunsichert im Blick auf meine Identität. Neidisch auf andere, die vor Selbstbewusstsein nur so strotzten und kein Problem damit

hatten, ihre Gaben einzusetzen – selbst auf das Risiko hin, dass sie dabei Fehler machten. Zu dieser Gattung gehörte auch mein Ehemann. Als Tochter eines bekannten Vaters wurde ich recht jung die Ehefrau eines Mannes, der die Aufmerksamkeit der Leute mit Leichtigkeit auf sich zog. Meine Identität wurde in den Augen anderer Leute also meistens durch die Zugehörigkeit zum Vater oder Ehemann bestimmt. »Aber wann darf ich einmal Debora sein????«, schrieb ich am 12. Januar 1999 ganz verzweifelt in mein Tagebuch. Wo waren die Menschen, die mich um meiner selbst willen liebten und die mir dabei halfen, nicht nur meine inneren Abgründe zu sehen, sondern auch mein Potenzial und meine Stärken zu erkennen, für die ich zu jenem Zeitpunkt gänzlich blind war? (Solche Menschen gab es durchaus, aber gefangen in meiner Opferrolle erkannte ich sie damals nicht als solche.)

Mitten unter unzähligen Leuten, die mich tagein, tagaus umgaben und mit denen ich den Alltag und die Wochenenden verbrachte, fühlte ich mich unsichtbar. Ungesehen. Übersehen. Übergangen. Unterschätzt. Dabei bemühte ich mich so sehr, meine Arbeit so gut wie möglich zu machen. Gerade auch bei uns in der Kirche, zum Beispiel im Bereich der Anbetung oder der Jugendarbeit. Ich war hingeeben, gewissenhaft, zuverlässig, loyal und engagiert. Und doch kam es mir so vor, als ob ich mir alles selbst erkämpfen musste. Niemand schien bereit zu sein, mich zu fördern oder aktiv zu unterstützen. Eine Hauptverantwortung in der Jugendarbeit wurde mir verwehrt, weil ich als Frau das falsche Geschlecht hatte. Verschiedene Erfahrungen führten dazu, dass ich mich noch stärker in die Welt der Bücher und des Studierens zurückzog, wo ich mich sicherer und nicht so verletztlich fühlte. Aber der Schmerz, die Einsamkeit und das Gefühl des Missverständenseins blieben viele Jahre ein ständiger Begleiter.

Umgekehrt kann es auch problematisch werden, wenn sich jemand maßlos überschätzt und anderen nicht aus einer Haltung der Demut, sondern der Überheblichkeit begegnet. Mit der Zeit hat sich meine Überzeugung gefestigt, dass uns unsere Persönlichkeitsmerkmale von Gott anvertraut sind, damit wir an ihnen wachsen und reifen können, sofern wir

es wagen, uns auf einen entsprechenden Prozess einzulassen. All dies dient dazu, dass unser Charakter geformt und gefestigt wird.

Hochsensible mit Spezialauftrag

Je mehr ich darüber nachdenke, desto faszinierter bin ich vom Geschenk der Sensibilität, das Gott uns Menschen anvertraut hat. Die Bibel ist voller Hinweise auf Gotteserfahrungen, die via menschliche Sinne erfolgten: Berührungen, Gehörtes, Visionen, Düfte oder den Geschmack. Im vierten Kapitel werde ich diese Gedanken weiter entfalten. An dieser Stelle möchte ich lediglich vorwegnehmen, wie gewaltig die Dimension ist, die uns durch die christliche Perspektive erschlossen wird. Ganz ehrlich, ich finde die Tatsache, dass Gott die menschlichen Sinne als Kanal für sein Reden und Wirken nutzt, schlicht überwältigend. Der allmächtige, erhabene und ewige Gott macht sich auf diese Weise für uns sichtbar, hörbar, riechbar, schmeckbar und greifbar. Was für ein Wunder!

Dies bedeutet aber auch: Wenn wir Gott noch stärker in unserem Alltag erfahren möchten, sollten wir mit aller Kraft daran arbeiten, dass unsere Sinne empfangsbereit und aufnahmefähig sind. Wie das konkret möglich wird und mit welchen besonderen Herausforderungen sich Hochsensible hier konfrontiert sehen, wird ein Schwerpunkt von Kapitel 5 sein. Je fokussierter unsere Sinne auf Gott ausgerichtet sind und je reiner unsere Empfangskanäle sind, desto mehr kann uns Gott von sich offenbaren: von seiner Herrlichkeit, seiner Fülle, seiner Heiligkeit, seiner Weisheit, seinem ewigen Plan, seinem Reich, seiner überwältigenden Liebe und Gnade. Auf diese Weise beschenkt, sind wir zugleich beauftragt, auch andere zur Quelle dieses unvorstellbaren Reichtums zu führen.

Während das Training und die Disziplinierung unserer natürlichen und geistlichen Sinne eine Aufgabe ist, die allen Christen gleichermaßen gilt – unabhängig vom Grad ihrer Sensibilität –, kann Hochsensibilität im Blick auf die geistlichen Sinneswahrnehmungen auch Ausdruck eines besonderen göttlichen Auftrags sein. Dass Hochsensible von ihrer natürlichen

Veranlagung her mehr spüren, Eindrücke tiefer verarbeiten und komplexere Zusammenhänge erkennen, kann auch in geistlicher Hinsicht von Bedeutung sein. Zum Beispiel im Blick auf Gaben wie Prophetie oder Geisterunterscheidung; bei einigen vielleicht auch der Bereich der Erkenntnis, des künstlerischen Ausdrucks und so weiter. Auch hierzu später noch mehr.

Selbstverständlich will ich damit nicht sagen, dass Gott nicht auch durch Nichthochsensible prophetisch oder anders wirken kann und es auch tut. Gott kann Menschen Einsichten und Fähigkeiten geben, wie es ihm gefällt. Allerdings ist in vielen Fällen eine direkte Verbindung von natürlichen und geistlichen Gaben feststellbar und so beobachte ich dies schon länger auch im Blick auf Hochsensibilität.

Meinem Eindruck nach ist das Thema noch nicht wirklich in unseren christlichen Gemeinden angekommen und wenn, werden Hochsensible nicht selten als Sonderlinge wahrgenommen. Das finde ich jammerschade und ich hoffe von Herzen, dass ich diesem Umstand mit meinem Buch etwas entgegenwirken kann. Meiner Beobachtung und Vermutung nach sind in nicht wenigen christlichen Gemeinschaften verhältnismäßig viele Hochsensible anzutreffen. Dies aus dem einfachen Grund, weil sie sich auf viel intensivere Weise mit dem Übersinnlichen, dem Metaphysischen verbunden fühlen und um dessen Realität wissen.

Laut Reinhold Ruthe interessieren sich Hochsensible stark für spirituelle Fragen und haben ein tiefes Verlangen nach einer geistlichen Heimat.¹⁷ Zudem tragen die meisten von ihnen eine große Sehnsucht nach Veränderung, Wachstum, Erkenntnis und Offenbarung in sich. Dieser Wunsch äußert sich unter anderem auch darin, dass Hochsensible auffallend häufig nach Coaching, Seelsorge oder Therapie verlangen.¹⁸

Hinsichtlich der Anwesenheit von Hochsensiblen in der christlichen Gemeinde gilt es, verschiedene Fragen zu klären (mehr dazu in Kapitel 6). Zum Beispiel: Mit welchen besonderen Herausforderungen sehen sich hochsensible Christen konfrontiert? Inwiefern stellt Hochsensibilität eine Chance für die christliche Gemeinschaft dar? Für welche Aufgaben sind hochsensible Christen speziell geeignet und wo sollten sie eher

zurückhaltend sein? Wie können hochsensible Gaben im kirchlichen Kontext freigesetzt und zum Segen der ganzen Gemeinschaft eingesetzt werden? Mit welchen Problemen sieht sich ein hochsensibler Pastor konfrontiert?

Letztlich geht es um die doppelte Herausforderung, die bereits im Untertitel dieses Buches zum Ausdruck kommt: Hochsensibilität als Gottesgeschenk anzunehmen und zugleich zu erkennen, welcher Auftrag damit verbunden ist.

Gott als Geber außergewöhnlicher Gaben

Auf die besondere Empfänglichkeit von Hochsensiblen für Übernatürliches wies bereits Elaine Aron in ihrem Bestseller *Sind Sie hochsensibel?* hin.¹⁹ Leider habe ich wiederholt erlebt, wie lieblos gewisse Christen reagieren, wenn Hochsensible über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen (welche in der Regel bereits in der Kindheit nachweisbar sind). Ich denke hier zum Beispiel an einen Jungen aus unserem Bekanntenkreis, der ein außergewöhnliches Sensorium für gewisse Ereignisse hat. So spürte er, als seine Großmutter – weit von ihm entfernt, ganz unerwartet – eines Nachts starb. Noch bevor die Eltern über ihr Ableben benachrichtigt wurden, hatte ihnen der Junge bereits vom Tod der Großmutter erzählt und ihnen den exakten Todeszeitpunkt mitgeteilt (der später vom Arzt bestätigt wurde). Er sagte, Oma habe sich in der Nacht von ihm verabschiedet. Befreundete Christen äußerten sich skeptisch und waren der Meinung, dass der Junge vermutlich okkult belastet sei. Sie rieten den Eltern, ihren Sohn behandeln zu lassen.

Sobald etwas den Bereich dessen verlässt, was rational nachvollziehbar ist, werden außergewöhnliche Gaben von einigen vorschnell als »von unten« verurteilt. Damit ist gemeint, dass solche Fähigkeiten nur vom Teufel kommen können. Hier bin ich anderer Meinung. Schließlich spielen in der Bibel übernatürliche Erfahrungen wie Engelsbegegnungen, Träume, Visionen, Prophetien und anderes eine Schlüsselrolle (mehr hierzu unter

»Die Realität der unsichtbaren Welt« in Kapitel 4). Zudem sind die Übergänge zum Übersinnlichen oft weit weniger scharf abgegrenzt, als es für Menschen, die sich nur mit Mühe vorstellen können, dass es so etwas wie das Übersinnliche überhaupt geben kann, je denkbar wäre.

Damit will ich keineswegs ausschließen, dass in gewissen Fällen tatsächlich eine Verbindung zu dämonischen Mächten existiert, was zu okkulten Belastungen führen kann. Gottes Wort warnt vor Praktiken wie Wahrsagerei, Geisterbeschwörung, der Befragung von Toten etc. Gleichzeitig bestätigt mich das umso mehr in meiner Überzeugung, dass wir dringend Orientierungshilfen aus christlicher Sicht brauchen. Wenn ich mir die Literatur anschau, die in den vergangenen Jahrzehnten erschienen ist, macht es den Anschein, als ob Christen nur wenig zum Thema Hochsensibilität zu sagen hätten und man mehrheitlich stillschweigend akzeptiert, dass die Meinungsbildung im Blick auf die Deutung geistlicher Zusammenhänge eine Sache von Freigeistern, Esoterikern, Naturheilern, Schamanen, spiritualistischen Medien oder Vertretern fernöstlicher Philosophien ist. Ich wünsche mir, dass wir Christen auf konstruktive und inspirierende Weise, aber zugleich in einer demütigen und respektvollen Haltung gegenüber Andersdenkenden zur Diskussion und Meinungsbildung bei diesem Thema beitragen.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität beschreibt eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit. Es geht dabei um das intensive Wahrnehmen und Verarbeiten von äußeren wie inneren Reizen. Dabei handelt es sich weder um eine Überempfindlichkeit noch eine Krankheit; weder um eine psychische Störung noch einen therapiebedürftigen Zustand. Sie ist vielmehr eine neurologische Besonderheit, eine »Normvariante in der Ausprägung des Nervensystems – mit vielfältigen Auswirkungen«²⁰.

Bevor ich näher auf diese »Normvariante« und damit verbundene Auswirkungen eingehe, halte ich es für wichtig, den Begriff »Sensibilität«

etwas genauer zu erläutern. Wie bereits erwähnt, ist die Erfahrung von Sensibilität nämlich keineswegs nur Hochsensiblen vorbehalten, sondern vielmehr etwas, das dem Menschen wesentlich eigen ist (krankhafte Abweichungen ausgenommen).

Sensibilität als menschliche Grunderfahrung

Während Sensibilität in der Umgangssprache oft mit Empfindsamkeit und Feinfühligkeit gleichgesetzt wird, stand der Begriff in der Medizin schon früh für die »Wahrnehmung verschiedener Reize, die durch Sensoren über (...) Nerven und Rückenmarkbahnen zum Gehirn (...) geleitet und auf dieser Strecke moduliert werden«²¹. Es geht um die Fähigkeit des Nervensystems, Reize aufzunehmen, in Form einer Wahrnehmung oder Empfindung zu interpretieren und diese in Gefühle und Reflexe umzuwandeln. Hochsensibilität ist demzufolge primär eine neurologische Besonderheit und keine emotionale Fähigkeit.

Bei der Aufnahme von positiv empfundenen Reizen können wir uns beispielsweise kaum sattsehen an der Farbenpracht eines Sommertags, verzehren genüsslich ein Stück Schokolade, lassen uns von der guten Stimmung unseres Lieblingssongs mitreißen, fühlen die angenehme Wärme der Sonne auf unserem Gesicht und riechen den wohltuenden Duft eines Lavendelstrauchs in unserer Nähe. Wesentlich unangenehmer ist die Aufnahme von negativ empfundenen Reizen. Zum Beispiel wenn wir etwas Verstörendes sehen, eine verdorbene Speise essen, die Rückkopplung eines Mikrofons in unseren Ohren dröhnt, eine Schürfwunde schmerzt oder uns der unangenehme Körpergeruch unseres Sitznachbarn im Zug in die Nase steigt. Oft übernimmt die Sensibilität eine wichtige Schutzfunktion, indem sie uns reflexartig vor größerem Schaden schützt (zum Beispiel indem wir uns die Ohren bei schlechtem Lärm zuhalten oder die Hand von einem heißen Gegenstand wegziehen). Auch innere Reize, die oft Hand in Hand mit äußeren Reizen gehen, können positiv wie negativ empfunden werden: