

Ulrike Hensel

# Hochsensible Menschen im Coaching

Was sie ausmacht, was sie brauchen  
und was sie bewegt

Ulrike Hensel

**Hochsensible Menschen im Coaching**

Was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buchprogramm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

ULRIKE HENSEL

# HOCHSENSIBLE MENSCHEN IM COACHING

WAS SIE AUSMACHT, WAS SIE BRAUCHEN  
UND WAS SIE BEWEGT

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2015



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2015  
Coverfoto © Ulrike Hensel  
Coverentwurf/Reihengestaltung Christian Tschepp

Satz satz&sonders GmbH, Münster

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information  
der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 978-3-95571-455-0

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-453-6 (EPUB), 978-3-95571-454-3 (MOBI),  
978-3-95571-416-1 (Print).

# Inhalt

Einstieg .....	9
<b>1. Was HSP ausmacht .....</b>	<b>15</b>
1.1 Wahrnehmung mit einem hohen Maß an Sensibilität .....	16
1.1.1 Sensibilität .....	17
1.1.2 Das Nervensystem .....	18
1.1.3 Aus Sinneseindrücken wird Wahrnehmung .....	19
1.1.4 Die Sache mit den Wahrnehmungsfiltren .....	21
1.1.5 Die hochsensible Art des Wahrnehmens .....	22
1.2 Die Geschichte von „High Sensitivity“ und Begriffsklärungen .....	23
1.2.1 Elaine Aron als Urheberin des Konzepts „High Sensitivity“ .....	24
1.2.2 Definition – eine Annäherung .....	26
1.2.3 Verwirrende Begriffsvielfalt .....	27
1.3 Das Konzept Hochsensibilität: Grundlagen und Forschungsergebnisse .....	33
1.3.1 Vorausgehende relevante Erkenntnisse .....	33
1.3.2 Parallele zu Tierverhaltensforschung .....	36
1.3.3 Studien zu <i>Sensory Processing Sensitivity</i> .....	37
1.3.4 Wissenschaftliche Erklärungsansätze .....	39
1.4 Hochsensibilität feststellen .....	40
1.4.1 Die Begrenztheit von Tests .....	41
1.4.2 Die 27 Fragen von Elaine Aron .....	42
1.4.3 Vier Indikatoren nach Elaine Aron .....	43
1.4.4 Ein Fragenkatalog, der Aufschluss gibt .....	45
1.4.5 Erworbene hohe Empfindlichkeit .....	56
1.5. Verschiedenheiten in der Persönlichkeit von HSP .....	57
1.5.1 Männer .....	57
1.5.2 Extrovertierte .....	59
1.5.3 Sensation Seeker .....	64
1.5.4 „Scanner“ .....	67
1.5.5 Hochbegabte .....	70
<b>2. Was HSP im Coaching brauchen .....</b>	<b>75</b>
2.1 Eine Anpassung des Coachings auf hochsensible Bedürfnisse .....	75
2.1.1 Wenn der Coach selbst HSP ist .....	76
2.1.2 Wenn der Coach selbst nicht HSP ist .....	78
2.1.3 HSP-gerechte Umgebungsbedingungen .....	82

2.1.4	Sich einstellen auf verschiedene Aspekte des Hochsensibelseins .....	86
2.2	Eine differenzierte Aufklärung und Reflexion über Hochsensibilität .....	95
2.2.1	Erleichterung nach der Erkenntnis .....	96
2.2.2	Zurechtrücken des Selbstbilds .....	98
2.2.3	Hochsensible Männer und Frauen .....	100
2.3	Einen kompetenten Coach .....	103
2.3.1	Was kann Coaching leisten? .....	104
2.3.2	Was ist gutes Coaching? .....	105
2.3.3	Was macht einen guten Coach aus? .....	107
2.3.4	Risiken und Nebenwirkungen für Coachee und Coach .....	109
2.4	Einen Coach mit förderlichen Grundhaltungen .....	111
2.4.1	Klientenzentrierte Gesprächsführung – Carl R. Rogers .....	113
2.4.2	Kommunikationssperren – Thomas Gordon .....	116
2.4.3	Beziehungsprinzip Unbedingte Wertschätzung – Carl R. Rogers .....	118
2.4.4	Beziehungsprinzip Empathisches Verstehen – Carl R. Rogers .....	119
2.4.5	Beziehungsprinzip Kongruenz (Authentizität) – Carl R. Rogers .....	122
2.4.6	Gewaltfreie Kommunikation – Marshall B. Rosenberg .....	124
2.5	Einen kundigen, verantwortungsvollen Coach .....	125
2.5.1	Abgrenzung von Coaching und Therapie .....	128
2.5.2	Hochsensibilität und psychische Störungen .....	132
2.5.3	Ein Blick auf Angststörungen .....	133
2.5.4	Ein Blick auf Affektive Störungen .....	137
2.5.5	Ein Blick auf das Burnout-Syndrom (keine medizinische Diagnose) .....	141
2.5.6	Ein Blick auf Persönlichkeitsstörungen .....	142
2.5.7	Ein Blick auf Störungen, die schon in der Kindheit festgestellt werden .....	145
<b>3.</b>	<b>Was HSP bewegt</b> .....	<b>149</b>
3.1	Sich als HSP entdecken und dann? .....	150
3.1.1	Entwicklung als HSP .....	151
3.1.2	Die 8 Entwicklungsschritte im Einzelnen .....	152
3.1.3	Die Sache mit dem Selbstwertgefühl .....	171
3.2	Wie Stärken nutzen? Wie mit Schwächen umgehen? .....	176
3.2.1	Licht und Schatten im Zusammenhang mit der feinen Wahrnehmung .....	178
3.2.2	Licht und Schatten im Zusammenhang mit dem tiefen Denken .....	180
3.2.3	Licht und Schatten im Zusammenhang mit dem intensiven Fühlen .....	184

3.2.4	Schwächen begreifen als des Guten zu viel .....	187
3.3	Wie sein Leben gestalten? Welche Tätigkeit ausüben? .....	188
3.3.1	Die herausragende Bedeutung von Beziehungen .....	190
3.3.2	HSP in Beziehungen .....	192
3.3.3	Ziel: Ein Leben in Balance .....	193
3.3.4	Aspekte der Berufstätigkeit .....	197
3.4	Wie im grünen Bereich bleiben? Wie Übererregung vermeiden? .....	205
3.4.1	Was zu Überreizung führt .....	206
3.4.2	Wissenswerte Theorie .....	207
3.4.3	Nicht zu viel und nicht zu wenig Stimulation .....	210
3.4.4	Anzeichen von Übererregung ernst nehmen .....	211
3.4.5	Unterstützung und Begleitung im Coaching .....	212
3.4.6	Praxis-Tipps zur Regeneration .....	214
3.4.7	Wichtiges Regulativ: Alleinzeit .....	216
3.5	Wie für sich eintreten? Wie sich abgrenzen? .....	218
3.5.1	Die Kunst, (k)ein Egoist zu sein .....	219
3.5.2	Abgrenzung gepaart mit Hilfsbereitschaft .....	220
3.5.3	Ängste im Zusammenhang mit Abgrenzung .....	224
3.5.4	Ein Nein überzeugend mitteilen .....	225
3.5.5	Meine Grenzen – deine Grenzen .....	227
3.5.6	Bildliche Vorstellungen von Grenzen .....	227
3.5.7	Gelebte innere und äußere Abgrenzung .....	228
	Schluss .....	233
	Literatur .....	235



# Einstieg

„Verachtet niemandes Empfindlichkeit. Das Empfindungsvermögen eines Menschen ist sein Genie.“

Charles-Pierre Baudelaire,  
französischer Schriftsteller (1821–1867)

In diesem Buch geht es um eine bestimmte Gruppe von Menschen: um **hochsensible Menschen**. Und es geht darum, wie sie **im Coaching** geeignete Begleitung und Unterstützung erfahren können. Ich habe mir viel vorgenommen. Ich will Ihnen das Phänomen Hochsensibilität in seinem Facettenreichtum näherbringen, auch häufige Missverständnisse aufklären und Fehlannahmen zurechtrücken, Ihnen jedenfalls ein tiefes Verständnis für Hochsensible ermöglichen, Ihnen umfassend vermitteln: **was sie ausmacht** (Kapitel 1). Ich will Ihnen aufzeigen, wie Sie sich als Coach auf Hochsensible einstellen und wie Sie ihnen in ihrer Individualität gerecht werden können, andersherum gesagt: **was sie im Coaching brauchen** (Kapitel 2). Und ich will Ihnen einen Einblick geben in die Schlüsselthemen und Lebensfragen, mit denen sich Hochsensible beschäftigen (fast hätte ich gesagt „herumschlagen“), und wie sie in ihrer persönlichen Entwicklung – auch durch die Unterstützung im Coaching! – weiterkommen können, mit anderen Worten: **was sie bewegt** (Kapitel 3).

Ich spreche mit diesem Buch ausgebildete und angehende Coaches an, sowohl solche, die selbst hochsensibel sind, als auch solche, die es nicht sind, Coaches mit jedwedem Ausbildungshintergrund und jedwedem Coachingansatz. Dieses Buch vermittelt keine Coaching-Methoden und nur sehr bedingt allgemeines Coaching-Know-how. Die Inhalte können ebenfalls nützlich sein für Trainer und Berater sowie für Personen, die im psychosozialen Bereich tätig sind. Sie alle treffen naturgemäß immer wieder auch auf Hochsensible und profitieren davon, wenn sie Anhaltspunkte für den adäquaten Umgang mit ihnen haben.

Für den Bereich der Therapie gibt es seit 2014 die Übersetzung von Elaine Arons Buch *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*<sup>1</sup>, ein Buch, das ich sehr empfehle – auch Ihnen als Coach. Denn vieles daraus kann gut aufs Coaching übertragen werden, weshalb ich auch verschiedentlich

---

<sup>1</sup> Elaine Aron, Hochsensible Menschen in der Psychotherapie. Paderborn: Junfermann, 2014.

daraus zitiere. (Selbst wenn Sie das Aron-Buch nicht ganz lesen möchten, empfehle ich doch zumindest die Lektüre von Kapitel 1 und 2 und Anhang A, B und C.)

Während des Schreibens dachte ich mehrfach: Eigentlich schade, dass sich mein neues Buch nur an Coaches richtet. Gerade das erste und das dritte Kapitel wären sicherlich in weiten Teilen auch von Nutzen für Hochsensible selbst. Sollten Sie also kein Coach sein, sondern ein am Thema Hochsensibilität interessierter Mensch, hochsensibel oder nicht, legen Sie das Buch nicht weg! Sie werden Aufschlussreiches finden und Passendes für sich herauslesen. Es ist ja so: „Bei jeder Lektüre antwortet der Lesende mit seiner bewussten oder unbewussten Biographie auf das, was er liest.“ (Martin Walser, \*1927)

Ich kann in mehrfacher Hinsicht als Expertin für Hochsensibilität gelten. Seit fast 60 Jahren lebe ich als hochsensibler Mensch, habe mit dieser Wesensart zurechtkommen müssen und mich dabei oftmals sehr schwergetan, denn 50 Jahre lang hatte ich für die Besonderheit meines Wesens keine Bezeichnung, keine Erklärung und auch keine „Gebrauchsanleitung“. Seit nunmehr zehn Jahren weiß ich um den Terminus Hochsensibilität. Die Erkenntnis, dass ich zur Gruppe der Hochsensiblen gehöre, war für mich eine riesige Erleichterung, ja, ich kann sagen, sie bedeutete eine Wende in meinem Leben – zum Positiven! Seitdem setze ich mich intensiv mit dem Thema auseinander, einmal mehr in der Recherchearbeit für meine beiden Bücher, und verbinde es mit dem, was ich sonst noch weiß und kann.

Seit ungefähr fünf Jahren arbeite ich – neben meiner selbstständigen Tätigkeit als Lektorin und Textcoach – als Coach für Hochsensible. Außer in den Coachings erlebe ich hochsensible Menschen in Workshops und in Gesprächskreisen, bei Gruppenleitertreffen, in kollegialen Begegnungen und im Austausch via Mail und Chat. Mittlerweile zählen einige von ihnen zu meinem Freundeskreis. Wie unterschiedlich all diese Menschen sind! Und doch gibt es den gemeinsamen Nenner Hochsensibilität und lassen sich begründete typisierende Aussagen treffen.

„Hochsensible Menschen“ oder auch nur „Hochsensible“ – in meinem ersten Buch *Mit viel Feingefühl. Hochsensibilität verstehen und wertschätzen*<sup>2</sup> habe ich die Worte immer ausgeschrieben, weil ich eigentlich kein Freund von Abkürzungen bin. Diesen Widerstand habe ich zugunsten der Kürze und besseren Handhabbarkeit aufgegeben. Hier nutze ich HSP als gängige Abkürzung für „Highly Sensitive Person“ bzw. „Hochsensible Person“, in der Einzahl und in der Mehrzahl. Und gleich noch mehr

---

<sup>2</sup> Ulrike Hensel, *Mit viel Feingefühl. Hochsensibilität verstehen und wertschätzen*. Paderborn: Junfermann, 2013. Für alle in diesem Buch genannten Webseiten gilt: letztes Abrufdatum 10.09.2015.

zum Sprachgebrauch in diesem Buch: Solange nicht ausdrücklich in einer Aussage das Geschlecht eine Rolle spielt, verwende ich durchweg der Sprachkonvention folgend die grammatisch männliche oder weibliche Form (je nach Wort) für beiderlei Geschlecht. Also sind „der Coach“ und „der Coachee“ zugleich der männliche und der weibliche Coach bzw. Coachee und „die HSP“ ist zugleich die hochsensible Frau und der hochsensible Mann.

HSP haben in ihrem Leben vielfach Abwertungen und Unverständnis erfahren. Sie wurden als Sensibelchen, Mimose, Angsthase, Heulsuse, Prinzessin auf der Erbse usw. usw. bezeichnet und bekamen zuhauf Sätze zu hören wie: „Stell dich nicht so an“, „Du bist viel zu empfindlich!“, „Was hast du jetzt schon wieder?“, „Leg dir doch einfach ein dickeres Fell zu“. Darunter haben sie gelitten. Nun soll es ihnen nicht auch noch im Coaching so gehen, dass sie auf Unverständnis stoßen, verkannt, mit ihren Anliegen nicht ernst genommen und auf unpassende Ziele hin getrimmt werden.

Mit Ihnen als Coach wird das HSP nicht passieren, denn Sie haben sich dem Thema Hochsensibilität zugewandt und sind dabei, sich damit noch vertrauter zu machen. Das gründliche Verständnis des Konzepts Hochsensibilität ist in meinen Augen eine Grundvoraussetzung für eine nachhaltig hilfreiche Coaching-Arbeit mit hochsensiblen Coachees. Und es ist ein Güte Merkmal, das Sie als Coach auszeichnet und von „unkundigen“ Coaches in positiver Weise abhebt. Sie sind mit Ihrem Wissen ein Gewinn für Ihre Coachees. Umgekehrt werden Sie die Freude haben, zu erleben, wie gut es Ihren hochsensiblen Coachees tut, in ihrem besonderen Sosein verstanden und angenommen zu werden.

Vielleicht werden manche Ihrer Coachees überhaupt erst durch Sie darauf gebracht, sich als HSP zu erkennen, und haben somit die Chance, sich selbst und andere besser zu verstehen, ihr Leben zunehmend ihrem Wesen gemäß zu gestalten, besser mit den schwierigen Seiten der Hochsensibilität umgehen zu lernen, mehr von den bereichernden Seiten zu profitieren, sich verstärkt mit ihren Gaben und Fähigkeiten in die Gemeinschaft einzubringen, mehr inneren Frieden zu finden und mehr im Frieden mit anderen zu leben.

Auch bei Coachinganliegen, die nicht offensichtlich mit Hochsensibilität zusammenhängen, können Sie als Coach die Hochsensibilität mit ihren Licht- und Schattenseiten mit im Blick behalten. Sind die angedachten Lösungsstrategien stimmig für eine HSP? Werden die hochsensiblen Potenziale ausgeschöpft? Werden vorhersehbare Belastungen weitgehend vermieden?

Die Welt ist nicht für HSP gemacht, das kann man wohl mit Fug und Recht sagen. Da möchte mancher Hochsensible es Pippi Langstrumpf gleichtun und sich die Welt am liebsten so machen, wie sie ihm gefällt. Da das ganz so spielerisch leicht dann doch

nicht geht, suchen nicht wenige HSP Unterstützung in einem Coaching, um besser mit sich und dem Rest der Welt zurechtzukommen.

Elaine Arons Buch *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie* hat im Original den Untertitel „Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients“ („Bessere Ergebnisse für jene Minderheit, die die Mehrzahl der Klienten darstellt“). Ich gehe davon aus, dass nicht nur unter den Menschen, die therapeutische Hilfe suchen, der Anteil der Hochsensiblen weitaus höher ist (Aron nennt keine Zahlen), als es ihrem Anteil an der Bevölkerung entspricht (15–20%), sondern dass das in ähnlicher Weise auch für Coaching-Interessenten gilt.

Die Erklärung dafür, dass HSP sich mehr als andere helfen lassen, könnte man darin vermuten, dass HSP einfach nicht so gut allein mit den Herausforderungen des Lebens zurecht kommen. Das scheint mir aber nur teilweise zutreffend. Vermutlich gibt es noch eine andere Erklärung: Da HSP gründlicher über alles nachdenken, sich selbst mehr reflektieren und ihre Beziehungen zu anderen mehr hinterfragen, wird ihnen tendenziell eher als Nicht-HSP ein Coaching-Bedarf bewusst. Sie kommen in der Folge eher als andere auf die Idee, sich Nützliches außerhalb des ihnen aktuell zugänglichen Denkrahmens zu erschließen, fachkundige Beratung und Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Es ist mir ein Anliegen, das Thema Hochsensibilität nicht isoliert zu behandeln, sondern mit allgemein menschlichen Themen zu verknüpfen (zum Beispiel: die Bedeutung von Beziehungen). Letztlich sind HSP eben auch nur Menschen! So wesentlich die Erkenntnis über die eigene Hochsensibilität sein mag, so wenig reicht sie aus, um ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen. Dazu braucht es insbesondere auch ein Händchen für Kommunikation und eine beziehungsförderliche, friedfertige Haltung. Ich sage: Selbstfindung ist nur die halbe Miete, Beziehungsgestaltung die andere Hälfte. Diesen Blickwinkel werden Sie im gesamten Buch wiederfinden, denn dafür möchte ich sensibilisieren.

Schon immer war ich wissbegierig, bestrebt zu verstehen und dazuzulernen, Zusammenhänge herzustellen. Vielleicht gelingt es mir, Sie mit meiner Begeisterung für Querverbindungen ein wenig anzustecken! Sie werden feststellen, ich bin ein sehr lesefreudiger Mensch und finde da und dort Gedanken, die mir für mein Buchthema relevant erscheinen und die ich deshalb einfüge. Es würde uferlos werden, wäre der Gesamtumfang des Buches nicht begrenzt! Also gebe ich hie und da Tipps zum Weiterlesen, die selbstverständlich ganz subjektiv ausgewählt sind und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Denken und forschen Sie immer weiter und seien Sie skeptisch!

Schon seit längerem wartet folgendes Zitat darauf, hier am Ende meiner Einleitung zu diesem Buch eingebaut zu werden:

*„Wir müssen unbedingt Raum für Zweifel lassen, sonst gibt es keinen Fortschritt, kein Dazulernen. Man kann nichts Neues herausfinden, wenn man nicht vorher eine Frage stellt. Und um zu fragen, bedarf es des Zweifelns.“*

Richard P. Feynman,  
amerikanischer Physiker und Nobelpreisträger (1918–1988)

Ulrike Hensel

Aidlingen, im April 2015



# 1. | Was HSP ausmacht

Sie als Coach brauchen meines Erachtens schon deshalb fundierte und möglichst umfassende Informationen zur Hochsensibilität, weil Sie es ganz sicher oft mit Coachees zu tun haben, die selbst schon viel zum Thema gehört und gelesen und sich darüber Wissen angeeignet haben. Als wie zuverlässig dieses Wissen gelten kann, hängt von den Informationsquellen Ihrer Coachees ab. So, wie ich es mitbekomme, kursieren unter anderem auch etliche Halbwahrheiten und verschiedenartig ideologisch gefärbte Ansichten. Deren Einfluss zu erkennen und gegebenenfalls auch anzusprechen sowie etwaige Fehlannahmen zurechtzurücken, sehe ich als eine der Aufgaben eines Coachs – natürlich insbesondere dann, wenn er sich auf HSP spezialisiert. In jedem Fall halte ich es für hilfreich, wenn der Coach in der Lage ist, zu einer „vernünftigen“ Aufklärung beizutragen und mögliche Fragen seiner Coachees „sachdienlich“ zu beantworten bzw. Hinweise zu geben, wo profunde Antworten zu finden sind. Seien Sie sich bewusst: Die Phase, in der sich jemand als hochsensibel erkennt, ist eine Phase des Umbruchs und Umdenkens. In welche Richtung sich das Selbstbild, das Bild von den Mitmenschen und das Bild von den persönlichen Beziehungen wandeln, hängt sehr davon ab, welcher Input aufgenommen wird und welche Sichtweisen und Interpretationen somit in das eigene Denken integriert werden.

Die knapp gehaltene Überschrift „Was HSP ausmacht“ möchte ich unbedingt gleich zu Anfang relativieren, um einem Schubladendenken und allzu klischeehaften Vorstellungen keinen Vorschub zu leisten. Niemand ist mit dem Merkmal Hochsensibilität auch nur annähernd vollständig charakterisiert und niemand sollte auf dieses Merkmal reduziert werden. Wann immer ich pauschal über „die hochsensiblen Menschen“ spreche, nehme ich eine eigentlich unzulässige Verallgemeinerung vor. Denn jeder Mensch und ebenso jeder hochsensible Mensch ist in erster Linie eine ganz einzigartige Persönlichkeit – ein Original. Um dieser Tatsache Rechnung zu tragen, werde ich an vielen Stellen die Wörter „häufig“, „meist“, „in der Regel“ usw. einbauen. Wo derartige Einschränkungen zugunsten eines flüssigeren Schreibstils und einer prägnanteren Aussage weggelassen wurden, denken Sie sie sich bitte hinzu.

Natürlich kann man nicht alle HSP über einen Kamm scheren! Das Merkmal Hochsensibilität ist zwar ein grundlegendes Wesensmerkmal, aber dennoch nur eine von vielen Charaktereigenschaften, die die individuelle Persönlichkeit formen. Zudem haben neben der Veranlagung die gesamte Lebensgeschichte, die Lebensumstände und die Lebensführung des Einzelnen Einfluss auf die Ausprägung der Hochsensibilität; Hochsensibilität kann sich dadurch verstärken oder abschwächen – wohlgermerkt nicht aber verschwinden. Trotz aller Unterschiede und Varianten gibt es jedoch unter den

Menschen, die zur Gruppe der Hochsensiblen gehören, so viele Gemeinsamkeiten, dass sinnvoll „Typisches“ beschrieben werden kann.

Den Zusammenhang zwischen der Einzigartigkeit, der Originalität und der Zugehörigkeit zu einem bestimmten Typus fand ich vortrefflich dargelegt im Buch *Vom Typ zum Original* des Existenzanalytikers Uwe Böschmeyer: „Ein Original ist etwas Ursprüngliches, etwas Echtes. Ein Original gibt es kein zweites Mal. [...] Ein Typ ist kein Original. Ein Typ ist eine Struktur, die nicht nur einmal, sondern viele Male in Erscheinung tritt. Menschen sind Originale, weil in der Tat keiner dem anderen gleicht. Doch Menschen sind auch Typen. Sie haben Eigenschaften und Verhaltensweisen, die auch an anderen zum Vorschein kommen.“<sup>1</sup>

## 1.1 Wahrnehmung mit einem hohen Maß an Sensibilität

Bevor ich über *Hochsensibilität* spreche, scheint es mir angezeigt, zunächst auf Sensibilität zu schauen, also bei einer Gemeinsamkeit zwischen allen Menschen zu beginnen. Dass Hochsensibilität auf eine besondere Beschaffenheit des Nervensystems zurückzuführen ist und sich durch eine besondere Art der Wahrnehmung auszeichnet, scheint mir Grund genug, des Weiteren einen näheren Blick darauf zu werfen, wie Nervensystem, Sinnesorgane und Wahrnehmung überhaupt funktionieren. Meiner Ansicht nach ermöglicht das ein besseres Verständnis für die Besonderheiten bei Hochsensiblen.

Bei der Fülle der bahnbrechenden Erkenntnisse der modernen Neurobiologie möchte man annehmen, dass die Funktionsweise des Nervensystems mittlerweile vollständig erforscht sei. In Wahrheit ist vieles bisher nur teilweise entschlüsselt, Annahmen werden ständig korrigiert und erweitert. Diesen Hinweis in einem TV-Interview ausgerechnet aus dem Munde des für seine Arbeiten zur Bewusstseinsforschung bekannten Neurowissenschaftlers António Damásio zu hören, erstaunte mich. Aber so ist es wohl: Je mehr man sich mit einer Materie auskennt, desto besser weiß man um die Grenzen des Wissens.

---

<sup>1</sup> Uwe Böschmeyer, *Vom Typ zum Original: Die neun Gesichter der Seele und das eigene Gesicht. Ein Praxisbuch zum Enneagramm*. Lahr: SKV-EDITION, 1994. Das Buch ist 2010 in gründlicher Überarbeitung mit dem neuen Titel *Du bist viel mehr. Wie wir werden, was wir sein könnten* bei Ecowin erschienen.

### 1.1.1 Sensibilität

Der Begriff Sensibilität wird im allgemeinen Sprachgebrauch sowohl für die psychische als auch für die physische Sensibilität verwendet; beides hängt auch zusammen. In der psychologischen Bedeutung bezeichnet Sensibilität einerseits die emotionale Verletzlichkeit, andererseits die zur emotionalen Intelligenz gehörende soziale Fähigkeit, anderen Menschen empathisch und feinfühlig zu begegnen.

Dem allgemeinen Lexikonwissen zufolge ist Sensibilität in der physiologischen Bedeutung die Fähigkeit des Körpers, mithilfe von einzelnen oder in Organen zusammengefassten Sinneszellen unterschiedliche Reize wahrzunehmen. Etwas ausführlicher lässt sie sich auch als die Fähigkeit des Nervensystems, adäquate Reize aufzunehmen und in Form einer Wahrnehmung/Empfindung zu interpretieren bzw. in Eindrücke, Gefühle und Reflexe umzusetzen beschreiben. Das Nervensystem macht es also möglich, dass Informationen über die Umwelt und den Organismus aufgenommen und verarbeitet und lebensdienliche Reaktionen veranlasst werden. Eine Reaktion ist die Beantwortung eines Reizes, der von außen oder aus dem Organismus selbst kommen kann. Damit Informationen überhaupt empfangen werden können, bedarf es der Reizbarkeit, der Irritabilität – eben der Sensibilität – des Nervensystems.

Selbstverständlich sind im einen wie im anderen Wortsinn alle Menschen sensibel – nur nicht im selben Ausmaß. Bei hochsensiblen Menschen liegt aufgrund der veranlagungsbedingten Konstitution ihres Nervensystems ein sehr hohes Maß an Sensibilität vor, was sie von der Mehrzahl der Menschen unterscheidet. Dabei ist noch anzumerken, dass der Grad der Sensibilität auch nicht bei allen HSP identisch ist, es finden sich Abstufungen von wenig bis hin zu extrem hochsensibel. Wie sehr sich die hohe Sensibilität bemerkbar macht, hängt neben der Veranlagung noch von der gesamten lebensgeschichtlichen Entwicklung ab und schließlich auch von der momentanen Verfassung und der jeweiligen Situation.

Bemerkenswert finde ich die folgende Überlegung: Die Sensibilität des Nervensystems realisiert eine Grundeigenschaft alles Lebendigen. Sie ermöglicht es einem Lebewesen, sich auf verschiedenste Gegebenheiten und Ereignisse in der Umwelt einzustellen, sich von Gefahren fernzuhalten bzw. sie abzuwehren und Nützlichem entgegenzustreben, und ist somit lebensnotwendig. Im Laufe der Evolution scheint es sich für den Erhalt einer Art bewährt zu haben, dass ein kleiner Teil der Gesamtpopulation eine überdurchschnittliche Sensibilität aufweist. Forscher haben mittlerweile bei zahlreichen Tierarten feststellen können, dass circa ein Fünftel der Tiere deutlich sensibler ist als die Mehrheit der Artgenossen (siehe auch 1.3.4: Wissenschaftliche Erklärungsansätze).

Wichtig ist mir zu betonen: Hochsensiblen eine ausgeprägte Sensibilität zuzuschreiben, darf keinesfalls heißen, allen anderen jegliche Sensibilität abzusprechen. Das wäre

schlichtweg sachlich falsch. HSP haben Sensibilität nicht für sich „gepachtet“ und sollten auch nicht verleitet werden, sich in arroganter Weise überlegen zu fühlen. Nach allem, was ich mitbekomme, sind HSP sogar leider allzu oft in ihrer Kommunikation alles andere als sensibel im Sinne von einfühlsam und feinfühlig. Die Hochsensibilität, von der in Elaine Arons Konzept die Rede ist, ist also nicht gleichzusetzen mit einem hohen Maß an Empathie, Fürsorglichkeit und Verletzlichkeit – sie umfasst mehr als das (siehe auch 1.4.3: Vier Indikatoren nach Elaine Aron).

### **1.1.2 Das Nervensystem**

Die Grundeinheit des Nervensystems ist eine Nervenzelle (ein Neuron) mit all ihren Fortsätzen, eine Zelle, die auf Erregungsleitung und Erregungsübertragung spezialisiert ist. Die Gesamtheit des Nervengewebes im Organismus bildet das Nervensystem, ein Netzwerk aus Nervenbahnen. Dieses wird unterteilt in das zentrale Nervensystem, zu dem Gehirn und Rückenmark gehören, und das periphere Nervensystem, das alle übrigen Nervenbahnen umfasst.

Über Nervenbahnen werden von den Sinnesorganen aufgenommene Impulse ans Gehirn weitergeleitet und umgekehrt Impulse an verschiedenste Körperregionen, an die Organe und die Gliedmaßen, gegeben. Der Transport von Informationen geschieht, indem die Erregung durch ganz schwache elektrische Signale oder durch biochemische Botenstoffe (Neurotransmitter) von Nervenzelle zu Nervenzelle übertragen wird. Die Reaktionen können bewusst oder unbewusst sein, willkürlich (bestimmte Bewegungen) oder unwillkürlich (Körperfunktionen und Reflexe). Durch sich häufig wiederholende Abläufe sind verschiedene Reaktionsmuster wie Programme im Gedächtnis abgespeichert und werden durch bestimmte Auslöser aktiviert.

Die Nerven stimulierenden Reize unterscheiden sich in ihrer Art, Stärke und Dauer. Sie können von außen kommen oder aus dem eigenen Körper. Außerdem können Gedanken wie auch Gefühle eine nervliche Erregung auslösen. Wie intensiv Reize auf das Nervensystem wirken und wie stark die Reaktion ausfällt, ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden.

Für die Gruppe der HSP gilt: Aufgrund der leichteren Erregbarkeit des Nervensystems ist bei derselben Reizexposition ihr Erregungsniveau höher als bei anderen Menschen. Oder andersherum ausgedrückt: Bei ihnen wird schon durch eine geringere Stimulation ein bestimmtes Erregungsniveau erreicht und damit auch der Punkt, an dem sie sich überreizt fühlen und vielfach auch sichtlich „gereizt“ reagieren. Das Nervensystem von HSP spricht einerseits schon auf so schwache Reize an, die für Nicht-HSP noch

unter der Wahrnehmungsschwelle liegen, und wird andererseits von starken Reizen so sehr in Erregung versetzt, dass diese Reize lange nachhallen und das Nervensystem längere Zeit braucht, um sich zu erholen.

### 1.1.3 Aus Sinneseindrücken wird Wahrnehmung

Sinnesorgane sind komplexe Strukturen zur Wahrnehmung von Reizen von außerhalb und von innerhalb des Körpers. Zur simplen Veranschaulichung kann man sagen, dass die Sinne wie Antennen fungieren, über die wir in vielschichtiger Weise unsere Umwelt und uns selbst erfahren. Über die Sinne nehmen wir Verbindung auf mit der Welt, in der wir leben. Die Sinnesorgane enthalten als wichtigstes Element Sinneszellen, spezialisierte Zellen, die als Rezeptoren für die entsprechenden Reize fungieren. Sinnesrezeptoren sind biologische Sensoren. In der Technik ist ein Sensor, auch Messfühler genannt, ein Bauteil, das bestimmte Eigenschaften seiner Umgebung (z. B. Temperatur, Feuchtigkeit, Schall, Helligkeit) quantitativ oder qualitativ aufnehmen kann.

Üblicherweise werden die Wahrnehmungen aufgezählt, die über die folgenden fünf Sinne erfolgen:

- die visuelle Wahrnehmung, das Sehen, mit den Augen (der vorherrschende Sinn angesichts der enormen Zahl der ihm zugeordneten Sinneszellen: ca. 10 Mio.)
- die taktile Wahrnehmung, das Tasten und Fühlen, mit der Haut. Berührung kann entweder aktiv sein beim Betasten und Befühlen oder passiv beim Berührtwerden (immerhin noch ca. 1 Mio. Sinneszellen)
- die auditive oder akustische Wahrnehmung, das Hören, mit den Ohren (ca. 100 000 Sinneszellen)
- die olfaktorische Wahrnehmung, das Riechen, mit der Nase (ebenfalls ca. 100 000 Sinneszellen)
- die gustatorische Wahrnehmung, das Schmecken, mit der Zunge und den Schleimhäuten in der Mundhöhle (ca. 1000 Sinneszellen)

Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe weiterer Sinne zur Wahrnehmung der Außenwelt und zur Eigenwahrnehmung. Dank der Oberflächensensibilität ist über entsprechende Sinnesrezeptoren in der Haut die Wahrnehmung von Temperatur, Druck, Berührung, Vibration und Schmerz möglich. Die Tiefensensibilität (propriozeptive Wahrnehmung) ermöglicht die Wahrnehmung der Stellung des Körpers im Raum und des Körperzustands; hierzu gehören der Lagesinn, der Kraftsinn und Bewegungssinn.

Die Bereiche des Gehirns, die Sinneseindrücke verarbeiten, nennt man sensorische Areale. Sinnesorgane und sensorische Gehirnareale zusammen bilden sensorische

Systeme. Die Gesamtheit aller Sinneswahrnehmungsvorgänge bezeichnet man als Sensorik.

Wahrnehmung ergibt sich aus den gesamten sensorischen Informationen, das heißt aus der Empfindung aller Eindrücke von äußeren und inneren Reizen über die verschiedenen Sinne. Das Sinnesorgan Auge zum Beispiel nimmt optische Reize über darauf spezialisierte Rezeptorzellen auf und leitet diesen primären Sinnesindruck über Nervenfasern an den für visuelle Sinnesreize zuständigen Bereich des Gehirns weiter. Parallel dazu nehmen die anderen Sinnesorgane die jeweiligen spezifischen Reize auf und geben die Impulse an die entsprechenden Hirnbereiche weiter.

Im nächsten Schritt werden sämtliche eingehenden Informationen im Gehirn miteinander verbunden und verarbeitet. Das Einordnen und Bewerten geschieht größtenteils unbewusst durch den Abgleich der Sinnesempfindungen mit abgespeicherten Informationen. Einzelinformationen werden dabei zu sinnvollen Gesamteindrücken zusammengeführt, Zusammenhänge hergestellt und Sinnggebung erreicht. Erst mit dieser Leistung der Hirnzentren werden die Sinne umgesetzt, beispielsweise mit den Augen wahrgenommene Gegenstände aufgrund von Vorerfahrungen identifiziert.

Bei meiner Recherchearbeit zur Funktion des Nervensystems fand ich in einem Text der Uni Münster einen interessanten Abschnitt über eine Besonderheit einiger Rezeptorzellen, die in der Lage sind, sich an bestimmte Reize zu „adaptieren“:

„Unter ‚Adaptation‘ ist ein Prozess zu verstehen, bei dem ein sensorisches System gegenüber einer kontinuierlichen Reizquelle unempfindlich wird. Viele taktile Rezeptoren, z. B. Hautrezeptoren, adaptieren sich sehr schnell, was ja auch durchaus wünschenswert ist. Anderenfalls würden wir es gar nicht aushalten können, Kleidung auf der Haut zu tragen.“<sup>2</sup>

Sofort überlegte ich, dass bei HSP auch in Bezug auf diese Adaptation etwas anders sein könnte. Ich selbst würde sagen, dass ich eigentlich ständig die Kleidung auf meiner Haut spüre; deshalb kommen nur ganz bestimmte Materialien, Verarbeitungsweisen und Schnitte infrage, sonst ist mein Wohlbefinden beträchtlich gestört.

Die Ursache der Reizempfindlichkeit bei HSP liegt nicht in den Strukturen der Sinnesorgane, sondern in der Art der neuronalen Verarbeitung der Sinnesindrücke (siehe auch den Abschnitt „Sinnessensibilität“ in Kapitel 1.4).

---

<sup>2</sup> ↗ [http://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/biologie\\_zoophysiologie/electrophys/\\_v/sensorische\\_physiologie.pdf](http://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/biologie_zoophysiologie/electrophys/_v/sensorische_physiologie.pdf)

### 1.1.4 Die Sache mit den Wahrnehmungsfiltern

Was uns bewusst wird, ist das Ergebnis eines Auswahlvorgangs. Wahrnehmung ist immer gefiltert und damit selektiv. Die Filterung dient der automatischen Unterscheidung von relevanten und irrelevanten Reizen. Unerhebliches wird ausgeblendet, damit das Bewusstsein, das im Vergleich zum Unbewussten eine wesentlich geringere Verarbeitungskapazität hat, funktionsfähig bleibt und nicht überlastet wird.

Man unterscheidet zwischen neurologischen, sozialen und individuellen Filtern der Wahrnehmung. Individuelle Filter sind die Haltungen, Sichtweisen und Fokussierungen, die sich durch persönliche Erfahrungen und Zielsetzungen sowie aktuelle Interessen ausbilden. Soziale Filter bestehen aus den Überzeugungen, die aus der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, einer Sprachgemeinschaft, einer Religionsgemeinschaft, einer Nation resultieren. Wahrnehmung ist daher niemals ein Abbild der Realität, sie ist immer subjektiv, eine persönliche Interpretation der Welt. Sie ist sozusagen eine Konstruktion, die sich der Einzelne aufgrund seiner Sinneseindrücke und dem Abgleich mit der inneren Vorstellungswelt bildet. Man könnte auch sagen: Man sieht/hört, was man sehen/hören will, wobei das „Wollen“ kein bewusstes Wollen ist.

Neurologische Filter sind die Filter, die durch das Nervensystem vorgegeben sind. Sie sind es, von denen im Zusammenhang mit Hochsensibilität immer wieder die Rede ist. In Artikeln über Hochsensibilität erfreut sich die Formulierung „(Leben) ohne Filter“ immer wieder großer Beliebtheit, zuletzt im Spiegel-Online-Artikel „Hochsensible Menschen – Das unerträgliche Hämmern des Uhrzeigers“ von Matthias Lauerer vom 1. Dezember 2014.<sup>3</sup> Mir ist wichtig, hier etwas richtigzustellen: Selbstverständlich verfügen auch HSP über neurologische Filter; nur sind diese sozusagen durchlässiger als die von Nicht-HSP. Deshalb übersteigen bei ihnen schon deutlich geringere Reize die Wahrnehmungsschwelle und gelangen ins Bewusstsein. Man kann zu Recht auch von einer größeren Reizoffenheit sprechen.

Die Auswirkung: Anders als Nicht-HSP, die Störreize – zum Beispiel Gespräche oder Radio im Hintergrund – nur zu Beginn bewusst wahrnehmen und anschließend weitgehend ausblenden, nachdem sie diese als irrelevant eingestuft haben, bleiben HSP permanent aufmerksamer für derartige Reize aus ihrer Umgebung. Sie sind weit weniger fähig, sie als unbedeutend abzuhaken und zu ignorieren, besonders dann nicht, wenn sie Sprachinformationen beinhalten. Das erschwert natürlich die Konzentration und behindert Erholung. Der wohlmeinende Rat „Hör doch einfach nicht hin“ kann eben nicht einfach umgesetzt werden!

<sup>3</sup> ↗ <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/hochsensible-menschen-geraeusche-schmerzen-gerueche-intensiver-a-1002593.html>

Zu den Reizen aus der Umgebung kommen die aus dem Körperinneren und aus der Welt der Gefühle und der Gedanken hinzu. Was zuträglich ist für die Intuition und die Kreativität, kann zugleich mächtig überfordern: Erinnerungen, Ideen, Assoziationen, Verknüpfungen ...

Mitunter bekommen HSP von fachlicher Seite die Diagnose „Reizfilterstörung“, oder sie stellen sich diese selbst. Diese Diagnose ist meines Erachtens mit einiger Skepsis zu betrachten und unbedingt sorgfältig von der HSP-typischen hohen Reizempfindlichkeit abzugrenzen.

Psychologen nennen das biologische Prinzip, das Menschen hilft, in der reizerfüllten Umwelt zurechtzukommen, indem sie einen Teil der sie umgebenden Reize ausblenden, ‚latente Hemmung‘. Damit wird „die Fähigkeit eines Individuums, unbewusst solche Reize zu ignorieren, die erfahrungsgemäß keine Verbesserung des eigenen Zustands herbeiführen“, beschrieben.<sup>4</sup>

Bei manchen Menschen – ich denke, hier gibt es eine Gemeinsamkeit von Hochbegabten und Hochsensiblen und vermutlich auch von Menschen mit „AD(H)S“ – funktioniert diese Wahrnehmungsbeschränkung, die vor Reizüberflutung schützen soll, weniger gut. Das hat Vor- und Nachteile. Einerseits haben diese Menschen durch die Vielzahl der wahrgenommenen Eindrücke umfangreicheres Informationsmaterial für die Gedankenarbeit und können demzufolge mehr Lösungsmöglichkeiten als andere ersinnen. Andererseits sind sie leichter ablenkbar und werden häufig von unwichtigen Außenreizen in der Konzentration gestört.

### **Mehr lesen**

Artikel „Genie und Wahnsinn haben die gleiche biologische Basis“ auf [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de).<sup>5</sup>

## **1.1.5 Die hochsensible Art des Wahrnehmens**

Aufgrund ihrer größeren Reizempfindlichkeit nehmen HSP Licht und optische Eindrücke, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Einwirkungen auf die Haut (Druck, Vibration, Wärme, Kälte, Zugluft) intensiver, detaillierter, differenzierter und in einer größeren Bandbreite wahr als Nicht-Hochsensible. Mit ihren besonders feinen „Antennen“ registrieren sie oftmals subtile Feinheiten in ihrer Umgebung, die anderen

<sup>4</sup> ↗ [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1147081/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1147081/)

<sup>5</sup> Ebd.