

Serie aus Studium & Forschung, 4. Teil

Die Stärken der Hochsensiblen



Verena Berchtold-Ledergerber, Dozentin am Psychologischen Institut der ZHAW.

In dieser **punktum.**-Ausgabe wird die Projektarbeit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) unter der Leitung von Verena Berchtold-Ledergerber, Dozentin am Psychologischen Institut, fortgesetzt. In einer mehrteiligen Serie publiziert sie mit StudentInnen themenbezogene Beiträge anhand von aktuellen Theorien und Forschungsergebnissen. – Das Thema heute: Die positiven Aspekte der Persönlichkeitseigenschaft Hochsensibilität.

Regelmässig berichten Fachpersonen in Online- oder Printmedien von einem Boom bezüglich der Selbstdiagnostik von Hochsensibilität, wobei viele vermeintlich Betroffene «sensibel» mit «hochsensibel» verwechseln würden¹. Zudem werden übers Netz Erfahrungs- und Leidensgeschichten mitgeteilt, Beratungsangebote vermehren sich wie Unkraut, und innovative Unternehmen laden zu entsprechenden Yoga-Übungen sowie teuren Reflexionskursen ein. Tatsächlich ist die Hochsensibilität in aller Munde, seit die US-amerikanische Psychologin und Forscherin Elaine Aron 1996 ihr Buch «The Highly Sensitive Person» veröffentlichte.

Geschichtliches

Im 19. Jahrhundert wurden Menschen, die über «eigenthümliche Ge-

¹ Küster 2015.



Florence Simonetta ist Studentin der Psychologie an der ZHAW. Vor dem Studium absolvierte sie die Matura und arbeitete in einer Personalberatung sowie an einer Heilpädagogischen Sonderschule.

räusche in den Ohren, sonderbare Geruchsempfindungen, Rückenschmerzen, schmerzhaftes Gefühl in den Muskeln und Knochen» klagten, als Neurastheniker oder umgangssprachlich als «nervenschwach» bezeichnet². Als Verfasser dieser Aussage vermutete der Gynäkologe Kisch damals einen «abnormen Zustand des Nervensystems, der sich im Wesentlichen [...] durch erhöhte Reizbarkeit und herabgeminderte Leistungsfähigkeit der Nerven kennzeichnet». Verständnis konnten die Neurastheniker – auch von ärztlicher Seite – sehr wenig erwarten. Der US-amerikanische Neurologe George Miller Beard, der den Begriff Neurasthenie im Jahre 1869 als Erster verwendete, machte die zunehmende Urbanisierung und den wachsenden Wettbewerb im 19. Jahrhundert für diese Reizüberflutung verantwortlich. Diese Zuschreibung lastet dem Phänomen auch heute noch an, was gerade bezüglich der wachsenden Informationsgeschwindigkeit auch nachvollziehbar ist.

Viele Zweifel und (noch) wenig Forschung

«Jetzt stell dich nicht so an.» – «Sei nicht immer so empfindlich.» – «Heul-suse!» Solche und ähnliche Sätze hören hochsensible Menschen häufig, vor al-

² Kisch 1887.

lem in ihrer Kindheit. Viele haben das Gefühl, mit ihnen stimme etwas nicht, da sie so anders sind als alle anderen. Sie fühlen sich fremd, ausgegrenzt und können mit Situationen schwer umgehen, die für andere keine besondere Herausforderung darstellen³.

Menschen, die sich als hochsensibel empfinden, werden zudem mit Zweifeln und Kritik konfrontiert: So werden sie in vielen Statements – wiederum online – als zu anspruchsvoll, besonders zartbesaitet, auffallend überempfindlich bis hin zu trendorientiert betitelt. Laut Aron⁴ zeichnen sich Menschen mit Hochsensibilität durch eine besonders tief gehende Informationsverarbeitung, eine rasche Reizüberflutung, hohe emotionale Reaktivität sowie durch das genaue Erfassen von Feinheiten aus. Dies hat Auswirkungen auf unterschiedliche psychische Bereiche wie beispielsweise die Wahrnehmung, das Denken und Fühlen oder die Entwicklung (siehe auch Merkmale der Hochsensibilität im Textkasten auf Seite 24). Oft sind Hochsensible schnell erschöpft von Reizen wie beispielsweise lauter Musik, vielen Menschen oder fremden Gerüchen, weil sie viel mehr Feinheiten wahrnehmen und dadurch schneller an ihre Grenzen stossen als Nicht-Hochsensible. Dadurch stellt für die meisten Betroffenen die Hochsensibilität eine grosse Herausforderung dar⁵. Als Aron 1996 den Begriff definierte und das Konzept der Highly Sensitive Person (HSP) prägte, begannen auch erste Forschungen im deutschsprachigen Raum. Die Hochsensibilität oder Sensory Processing Sensitivity (SPS) ist in der Alltagssprache ein Charaktermerkmal und wird in der Wissenschaft als eine Eigenschaft beziehungsweise ein Merkmal der Persönlichkeit respektive des Temperaments bezeichnet. Es wird angenommen, dass schätzungsweise 15 bis 20 Prozent der Menschen (und auch Tiere) davon betroffen sind, wobei bisher kein Unterschied zwischen weiblichen und männlichen Lebewesen beobachtet werden konnte⁶.

³ Aron, Aron & Davies 2005.

⁴ Aron 1997/2011.

⁵ Parlow 2003.

⁶ Küster 2015, Aron 1997/2011.

Serie aus Studium & Forschung, 4. Teil

Wider die defizitorientierte Sichtweise

Allerdings liegt der Fokus in der Literatur zumeist auf den negativen Aspekten der Hochsensibilität. Gemäss Elaine Aron müsste dieses doch recht verbreitete Merkmal auch adaptive Vorteile mit sich bringen, weil es sonst durch die natürliche Selektion aus der Population verloren ginge⁷. Diese Sicht veranlasste unsere Bachelor-Studentin Florence Simonetta dazu, ihre erste wissenschaftliche Arbeit zu den folgenden Fragestellungen zu verfassen: *Gibt es nebst den vielen negativen Eigenschaften von Hochsensibilität auch positive Anteile und Stärken, durch die sich Betroffene auszeichnen und die ihnen in gewissen Bereichen Vorteile bringen? Und, wenn ja: Welche Bereiche sind das?*⁸ Verschiedene Studien befassen sich mit möglichen positiven Aspekten des Persönlichkeitsmerkmals Hochsensibilität und sind zu unterschiedlichen Ergebnissen gekommen. Spezifisch wurden Forschungsergebnisse zu den Bereichen Vantage Sensitivity (erhöhte Reaktivität auf positive Erfahrungen), subjektives Wohlbefinden, emotionale Reaktivität und Empathie sowie visuelle Wahrnehmung untersucht und ausgewertet.

Die Vorteile von Hochsensibilität

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass Hochsensibilität einige Vorteile mit sich bringt und somit auch als Stärke betrachtet werden kann: Sie verarbeitet Emotionen anderer Personen – insbesondere positive und diejenigen von ihnen Nahestehenden – vertiefter und nehmen diese entsprechend auch selber stärker wahr⁹. Ausserdem zeigen sie erhöhte Aktivität in den Bereichen Aufmerksamkeit, Informationsverarbeitung und Handlungsplanung. Dies macht sie «alert and ready to respond»¹⁰ und damit zu besonders empathischen Menschen, was sie dazu befähigt, besser auf Be-

dürfnisse anderer eingehen zu können. Hochsensible weisen in einigen Studien auch eine schnellere Verarbeitung von visuellen Reizen auf, in einer anderen Untersuchung finden sich jedoch längere Reaktionszeiten: Gerstenberg¹¹ vermutet, dass Hochsensible bei komplexen Anforderungen zögerlicher antworten, was ebenfalls auf eine vertiefte Verarbeitung von Informationen hinweist. Zudem würden Hochsensible – ungeachtet des Kontextes und ihrer kulturellen Prägung – alle visuellen Stimuli gleichwertig behandeln.

Gewisse Teile der Hochsensibilität, beispielsweise die ästhetische Sensibilität, zeigen einen positiven Zusammenhang mit dem Erleben von angenehmen Gefühlen und Offenheit für neue Erfahrungen, was das subjektive Wohlbefinden steigern kann. Ausserdem sprechen Hochsensible besser auf Präventionsprogramme an, weil sie vermutlich stärker auf positive Umwelteinflüsse reagieren als weniger sensible Personen. Weitere Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass Hochsensible jegliche inneren und äusseren Reize vertiefter verarbeiten. Dies macht sie sehr aufmerksam für kleinste Veränderungen und auch Gefahren in ihrer Umwelt. Ihre Intuition dürfte dadurch sehr ausgeprägt sein, da sie unbewusst besonders viele Informationen wahrnehmen, verarbeiten und mit vergangenen Erfahrungen vergleichen können¹². Trotz dieser eindrücklichen Befunde sind die Forschungsergebnisse noch zu wenig eindeutig und nicht genügend differenziert, weshalb es eine weitergehende und vertieftere Auseinandersetzung mit den positiven Seiten der Hochsensibilität braucht.

Schlussbemerkung

In den untersuchten Studien zeigte sich ausserdem, dass Hochsensibilität zwar ein Potenzial für eine gute Entwicklung sein könnte – vom Umfeld braucht es dazu aber eine aufmerksame Haltung. Möglicherweise würden Programme zur Früherkennung und

-förderung zur Entwicklung der hochsensiblen Menschen beitragen. Allerdings könnten wir auch einfach zuhören, da sein, Zeit und Geduld haben – egal, wie sensibel oder anspruchsvoll unsere Kinder, die Jugendlichen und Erwachsenen um uns herum sind.

Verena Berchtold-Ledergerber,
Florence Simonetta

Literatur

- Acevedo, B.P., Aron, E., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L. (2014): The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior* 4(4), 580–594. doi:10.1002/brb3.242.
- Anderson, A.K., & Phelps, E.A. (2001): Lesions of the human amygdala impair enhanced perception of emotionally salient events. *Nature* 411, 305–309.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H.R., & Gabrieli, J.D. (2010): Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social cognitive and affective neuroscience* 5(2/3), 219–226. doi:10.1093/scan/nsq028.
- Aron, E. (1997): Questionnaire (Highly Sensitive Person Scale). Zugriff am 02.05.2016. Verfügbar unter http://hsperson.com/pdf/HSPSCALE_2007_research.pdf.
- Aron, E., & Aron, A. (1997): Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology* 73(2), 345.
- Aron, E., Aron, A., & Davies, K.M. (2005): Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality & social psychology bulletin*, 31(2), 181–197. doi:10.1177/0146167204271419.
- Aron, E. (2011): Sind Sie hochsensibel? (8. Aufl.) (C. Preuss, Übers.). München: mvg (Originalausgabe erschienen 1996).
- Aron, E. (2012): Author's note for the highly sensitive person. Zugriff am 15.04.2016. Verfügbar unter http://hsperson.com/pdf/Authors_note_HSPbk_Preface.pdf.

7 Aron 2014.

8 Simonetta 2016.

9 Aron & Aron 1997/2014, Jagiellowicz 2010/12, Acevedo et. al. 2014, Gerstenberg 2012, Aron et al. 2010, Aron 2012.

10 Acevedo et al. 2014, S. 590.

11 Gerstenberg 2012.

12 Aron 2012.

Serie aus Studium & Forschung, 4. Teil

Aron, E. (2014): Sind Sie hochsensibel? Das Arbeitsbuch: Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. München: mvg (Originalausgabe erschienen 1999).

Beard, G.M. (1869): Neurasthenia, or Nervous Exhaustion. Boston Medical and Surgical Journal, 1869; 80: 217–22.

Gerstenberg, F.X. (2012): Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences* 53(4), 496–500.

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011): The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(1), 38–47. doi:10.1093/scan/nsq001.

Jagiellowicz, J. (2012): The relationship between the temperament trait

of sensory processing sensitivity and emotional reactivity (Dissertation). Verfügbar unter <https://sunydspace.longsight.com/handle/1951/59701>.

Kisch, E.H. (1887): Die Nervenschwäche (Neurasthenie). *Die Gartenlaube* I, 10–12.

Küster, B. (2015): Interview in der Sendung *Fenster zum Sonntag – Hochsensibilität*. ERF Medien Schweiz (22.2.2015 auf SRF).

Marletta-Hart, S. (2009): Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe. Bielefeld: Aurum.

Parlow, G. (2003): Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen (2. Aufl.). Wien: Festland.

Simonetta, F. (2016): Hochsensibilität als Stärke. Studienarbeit am Departement Angewandte Psychologie der ZHAW, Zürich. Unveröffentlichtes Dokument.

Hochsensible...

- ... bemerken viele Details und feine Unterschiede
- ... spüren die Stimmungen anderer recht deutlich
- ... besitzen eine reiche innere Erlebniswelt
- ... träumen, phantasieren und überlegen viel
- ... sind sorgfältig und bewusst
- ... werden durch Schönheit und Kunst tief berührt
- ... lieben Stille und Ruhe
- ... fühlen sich durch starke Sinnesreize, z.B. laute Musik, helles Licht, starke Gerüche, grobe Stoffe, schnell überflutet bzw. überreizt
- ... mögen es nicht, viel loszuhaben
- ... erleben heftige Reaktionen auf Hungergefühle
- ... sind schmerzempfindlicher
- ... u.a.m.

Zentral ist, dass eine vorhandene Hochsensibilität nicht nur der subjektiven Wahrnehmung der betroffenen Person zugeordnet werden kann, sondern es sich um ein nachweisbar empfindsames Nervensystem handelt¹³.

¹³ Aron 1997, Marletta-Hart 2009, Aron 1996/2011.



ZSB Zentrum für Systemische Therapie und Beratung
BERN

Aus der Praxis für die Praxis

Neuer Weiterbildungslehrgang am ZSB Bern:

Postgraduale Systemische Psychotherapieweiterbildung
- bindungsbasiert & methodenkombiniert

Beginn: November 2017

Richtet sich an Personen mit abgeschlossenem Hochschulstudium in Psychologie oder Medizin und führt nach Abschluss der laufenden Akkreditierungsevaluation zum eidgenössischen Titel in Psychotherapie sowie zum Facharztstitel in Psychiatrie und Psychotherapie.

Ausführliche Informationen sowie Anmeldung unter www.zsb-bern.ch
Sekretariat: Villettemattstrasse 15, CH-3007 Bern, info@zsb-bern.ch



SEAG

Postgraduale Weiterbildung
Integrative Psychotherapie

Der nächste Lehrgang in der Schweiz startet am 3. November 2017. Termine zu den Informationsveranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.integrative-therapie-seag.ch

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme bei Fragen und Interesse via info@integrative-therapie-seag.ch

Stiftung Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie SEAG, Schweiz, in Kooperation mit der EAG-FPI