

Hochsensibilität

Im Jahr 1987 ließ sich die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron operieren. Der Eingriff nahm sie emotional ungewöhnlich stark mit woraufhin der Arzt ihr nahelegte, sich in eine psychotherapeutische Behandlung zu begeben. Die Therapeutin konnte keine krankhaften Auffälligkeiten bei Aron feststellen, sie bezeichnete Aron als hochsensibel und legte damit den Grundstein für ein neues Forschungsfeld. Ein Jahrzehnt später beschrieb Aron, gemeinsam mit ihrem Ehemann Arthur, Menschen, die Reize intensiver wahrnehmen und anders verarbeiten als der Großteil der Bevölkerung.

Was ist Hochsensibilität?

Bei ca. 15-20 % der Menschen lässt sich laut Aron und Aron (1997, S. 345) eine *Hochsensibilität (HS)* feststellen. Aron geht davon aus, dass die hohe Sensibilität (von Aron auch *Sensory Processing Sensivity*) angeboren ist. Das Konzept beruht auf vier Indikatoren, die von Aron & Aron unter dem Akronym DOES zusammengeführt wurden: *Depth of Processing* (höhere Gewissenhaftigkeit, tiefere Verarbeitung von sensorischen Informationen im Innen und Außen), *Overstimulation* (durch Verarbeitungstiefe schnellere Überreizung), *Emotional Intensity* (starke emotionale Reaktion und ausgeprägte Empathie) und *Sensory Sensivity* (Wahrnehmung subtiler Umweltreize). Aron & Aron mutmaßen, dass dies an einer intensiveren Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen im zentralen Nervensystem liegt. Diese Reizoffenheit geht mit einer stärkeren Erregbarkeit einher, so dass eine reizintensive Situation leichter zu einer Überregung führt. Lionetti et al. konnten 2018 zeigen, dass Sensibilität ein kontinuierliches, normalverteiltes Persönlichkeitsmerkmal ist, welches entlang dieses Kontinuums drei unterscheidbare Sensibilitätskategorien aufweist: gering, mittel und hoch. Die Autoren nehmen an, dass die neurophysiologischen und psychischen Faktoren von Sensibilität in allen drei Gruppen ähnlich sind, jedoch bei den hochsensiblen Personen ausgeprägter als bei den mittel- und gering-sensiblen.

Mögliche Anzeichen für Hochsensibilität

- stärkere Schmerzwahrnehmung
- Geräusche, Gerüche oder helles Licht werden als störend oder unerträglich empfunden
- Neigung zu schneller [Erschöpfung](#) und Überforderung
- Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit, Gründlichkeit z. B. beim Erledigen von Aufgaben
- Perfektionismus
- Konfliktscheu, Bevorzugung von Harmonie
- Multitasking fällt schwer
- Neigung zum Alleinsein
- Neigung zu Nachdenklichkeit und Introversion
- Schreckhaftigkeit
- Prüfungsangst und Nervosität, z. B. wenn andere beim Arbeiten zusehen
- größere Einfühlsamkeit
- eher introvertiertes als extrovertiertes Verhalten
- ausgeprägte Kreativität

- hohe Begeisterungsfähigkeit
- starke Beeinflussbarkeit durch die Stimmung anderer Menschen

Ist Hochsensibilität wissenschaftlich belegt?

Bisherige Forschungen konnten die Existenz der HS bisher nicht objektiv feststellen. Laut Meißner (2015) konnte bisher kein Beweis für die klare Abgrenzung des Konstrukts HS zu anderen Persönlichkeitseigenschaften oder psychologischen Diagnosen erbracht werden. Die von Aron aufgeführten Eigenschaften einer *Highly Sensitive Person* (HSP) sind laut Meißner zu vage und beliebig, so dass die meisten Leser sich darin wiederfinden können. Persönlichkeitsmerkmale wie Introversion, Neurotizismus oder Schüchternheit lassen sich laut Meißner nur schwer von den Eigenschaften der HS abgrenzen. Zudem konnte eine Studie von Blach und Egger bei einem großen Anteil von Probanden, die mittels Fragebogen *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS) als HS klassifiziert wurden, eine hohe Depressivität und Ängstlichkeit zeigen. Als eine Differenzialdiagnose der HS kommen laut Meißner auch *Traumafolgestörungen* in Betracht. Frühe Traumatisierungen haben einen großen Einfluss auf die Struktur und Funktionalität des Gehirns und verändern diese nachhaltig bis irreversibel. Die Folgen sind zahlreich und betreffen die körperliche und psychische Gesundheit der Betroffenen stark. Eine Studie von Felitti et al. zeigte, dass traumatische Kindheitserfahrungen sehr viel alltäglicher sind als normalerweise wahrgenommen und angenommen wird und dass sich eine sehr starke Beziehung zur Gesundheit ein halbes Jahrhundert später nachweisen ließ.

Eigene wissenschaftliche Forschung zu den Themen Hochsensibilität und Trauma

Eigene wissenschaftliche Forschung an 623 Probanden zeigte, dass 91% der hochsensiblen Probanden die Diagnose für eine Traumafolgestörung (PTBS oder KPTBS) erfüllten, hingegen nur 22% der nicht-hochsensiblen Probanden. Bei der KPTBS lag der Unterschied bei 71% (hochsensibel) zu 8% (nicht-hochsensibel). Hochsensible Probanden erlebten zudem signifikant häufiger emotionalen Misshandlung und Vernachlässigung in der Kindheit, als die nicht-hochsensiblen Probanden. Deshalb ist uns eine genaue Analyse, Diagnostik und Beratung sehr wichtig. Schwierigkeiten, welche durch [Entwicklungs Traumata](#) entstehen, sind schwer von Hochsensibilität abzugrenzen, müssen aber aus psychologischer Sicht gänzlich unterschiedlich angegangen werden. Belastende Kindheitserlebnisse anzuschauen kann weh tun und wütend machen, aber der Blick zurück lohnt sich aus eigener Erfahrung sehr.

Ergebnisse einer Untersuchung von Hochsensibilität und Depression

Eine Untersuchung, die ich zusammen mit meinen Kommilitonen durchgeführt habe, zeigte eine sehr hohe Korrelation von HS und Depression. 77% der 317 hochsensiblen Probanden erfüllten die Kriterien einer behandlungsbedürftigen Depression. In der Kontrollgruppe der nicht-hochsensiblen waren es „nur“ 40%, die diese Kriterien erfüllten. Diese Zahlen scheinen im Allgemeinen sehr hoch, wurden aber während der Corona-

Pandemie erhoben. Weltweit zeigte sich ein Anstieg der Erkrankung Depression um 28% im Jahr 2021. Dies ist aber nicht der entscheidende Punkt dieser Untersuchung. Es zeigte sich deutlich, dass „hochsensible“ häufiger von Depressionen betroffen sind als „nicht-hochsensible“.

5 Overexcitabilities Dabrowski bei Hochbegabung (der Hochsensibilität ähnlich)

Dem Konstrukt der Hochsensibilität ähnlich, beschreibt Kasimierz Dabrowski (1964), ein polnischer Psychiater, fünf "Overexcitabilities" (Überregungen) bei [hochbegabten](#) Menschen.

1. Psychomotorische Overexcitability

Äußert sich z.B. früh in einem reduzierten Schlafbedürfnis, in schnellem Sprechen, in einer Vorliebe für schnelle Sportarten und in Handlungsdruck. Weitere Anzeichen sind eine deutliche Begeisterungsfähigkeit, Schauspielen, zwanghaftes Reden und Plaudern, impulsive Handlungen, nervöse Angewohnheiten oder zwanghaftes Organisieren und Konkurrieren. Psychomotorische Overexcitability ist nicht zu verwechseln mit Hyperaktivität, da diese Kinder bei ihren Interessen zu fokussierter Aufmerksamkeit und Konzentration fähig sind.

2. Sensorische Overexcitability

Kann sich in der Unverträglichkeit bestimmter Textilien und Nahrungsmittel, Gerüche oder Geräusche ausdrücken. Kinder mit sensorischer Overexcitability sind genussfähig und zeigen häufig eine ausgeprägte Wertschätzung für schöne Objekte, Schreibstile und Wörter. Auf der anderen Seite kann sich sensorische Overexcitability als Ausdruck von emotionalen Spannungen auch in Überessen, einem zügellosen Sexualleben, in Großeinkäufen oder dem starken Bedürfnis danach, im Mittelpunkt zu stehen, äußern.

3. Intellektuelle Overexcitability

Äußert sich z. B. bereits im Alter von 1-3 Jahren darin, dass das Kind untersuchende und testende Fragen stellt sowie in langen Phasen von Konzentration und Ausdauer in der Beschäftigung mit *neuen* Inhalten. Intellektuelle Sensibilität zeigt sich ab dem 4. – 5. Lebensjahr in leidenschaftlichem Lesen, in detailliertem Planen und vorausschauendem, gedanklichem Verarbeiten von Handlungen oder Ereignissen. Häufig beobachtet man die Fähigkeit zu ausgedehnten intellektuellen Anstrengungen wie zum das Denken über das Denken und die Entwicklung eigener Wertehierarchien. Diese Eigenschaften sind nicht mit denen schnell denkender Normalbegabter zu verwechseln, die als gute Schüler im Klassenverband integriert sind und bis zur Pubertät einen Entwicklungsvorsprung haben, der nach der Pubertät zur Norm hin ausgleicht. Intellektuelle Overexcitability schließt moralische und intuitive Aspekte ein und geht somit über das Konstrukt <intellektuelle Intelligenz> hinaus.

4. Imaginäre Overexcitability

Kinder mit imaginärer Overexcitability erfinden oft Begleitpersonen oder –objekte als Gesellschaft für sich – oder auch als Freundesersatz und weisen einen ausgeprägten Sinn für Humor, der oft ans Bizarre grenzt. Sie träumen komplex und in Farbe und sind anfällig für Alpträume. Manchmal haben sie führt weithin zu Angst vor Unbekanntem, da vieles vorstellbar, aber emotional noch nicht verarbeitbar ist. Die Fantasie dieser Kinder ist sehr lebendig, was unter anderem an der Fähigkeit zu detaillierter Visualisierung und an dem poetischen und dramatischen Ausdrucksvermögen zu beobachten ist. Animistisches und magisches Denken, wie z. B. das Beleben von Objekten oder Vermischung von Realität, Fiktion und Illusion, sind häufige Anzeichen imaginärer Overexcitability und nicht zwingender Hinweis auf ein krankhaftes Geschehen.

5. Emotionale Overexcitability

Drückt sich in der Fähigkeit zu Intensität, Sensibilität und Empathie aus, in der Zuneigung und emotionalen Bindung zu anderen und auch zu Tieren. Oft erleben sich Kinder mit emotionaler Overexcitability, als wäre etwas mit ihnen nicht in Ordnung, da sie von Inhalten betroffen sind, an denen andere sich nicht stören. Es hilft ihnen nicht, sie als zu sensibel zu bezeichnen, sondern sie brauchen Hilfe, um ihre Emotionen schätzen und nutzen zu lernen. Extrem positive und negative Gefühle sind z. B. Angst, Wut, Sorgen und Schuldgefühle, depressive und suizidale Stimmungen, Begeisterung, Glück, Langeweile, Gefühle von Ungenügen und Unterlegenheit oder Einsamkeit. Typisch für die Gefühlstiefe sind Äußerungen über den Tod, Anpassungsschwierigkeiten in neuen Umgebungen, das Gefühl des Unverstandenseins und Konflikte mit anderen über die Tiefe einer Beziehung. Kinder mit emotionaler Overexcitability identifizieren sich oft mit den Gefühlen anderer. Sie können sich mit anderen mitfreuen oder mit ihnen mitleiden. Emotionale Anspannung bei hoher Sensibilität in diesem Bereich drücken sich in intensiven Hemmungen und Schamgefühlen aus, körperlich auch in einem nervösen Reizmagen, in Herzschlagveränderungen oder Erröten.

Quellen: Hochbegabte Kinder Ihre Eltern, ihre Lehrer von James T. Webb , Elisabeth A. Mecksroth und Stephanie S. Tolan