

BRIGITTE KÜSTER

The cover features a teal background with a large, lighter teal circular shape. In the upper left, a line-art hand is shown dropping a stream of small, dark teal and white dots into the circle. The dots scatter downwards, creating a path-like effect. The title 'Hochsensibilität.' is written in large, white, sans-serif font across the middle of the circle. Below it, the subtitle 'Den eigenen Weg finden' is written in a smaller, white, sans-serif font.

# Hoch- sensibilität.

Den eigenen Weg finden

**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.

© 2022 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Lektorat: Christiane Kathmann, [www.lektorat-kathmann.de](http://www.lektorat-kathmann.de)  
Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart  
Titelbild: Illu Hand: juanmagarcia, istock  
Autorenfoto: © Asger Jürgensen  
Satz: Kathrin Spiegelberg, [www.spika-design.de](http://www.spika-design.de)  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7751-5967-8  
Bestell-Nr. 395.967



# Inhalt

Hochsensibel. Das Buch der Ideen und Möglichkeiten..... 5

Vor dem Start..... 10

Aufbau und Struktur .....10

Die Grundzutaten.....12

## HOCHSENSIBILITÄT VERSTEHEN

Grundsätzliches und Wissenswertes.....23

Wie alles begann .....25

Was ist Hochsensibilität? .....27

Unterscheidungsmerkmale .....71

Jetzt geht es ans Eingemachte:

Hochsensibilität vs. Störungsbilder ..... 91

Die BIG FIVE oder das Fünf-Faktoren-Modell.....121

## HOCHSENSIBILITÄT PERFORMEN

Weiterführende Gedanken zur Lebensgestaltung.....135

Was ist gelingendes Leben? .....137

Abgrenzen vs. unterscheiden lernen.....142

Dirigent und Dirigentin des eigenen inneren

Orchesters werden .....144

Salutogenese .....149

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl.....156

Resilienz.....169

Schönheit aus Brüchen und Unperfektem .....177

Fehlersensitivität – Anfälligkeit für Fehlleistungen

und der Umgang damit .....180

Würde und Sinn.....185

## HOCHSENSIBILITÄT UMSETZEN

### Anregungen für Übungen..... 193

Die Übungen auf einen Blick.....	195
1. Neugier (Wissbegierde und Erkenntnis) fördern.....	196
2. Kreativität fördern.....	198
3. Atemübungen .....	200
4. Mikrooasen .....	201
5. Body-Scan .....	202
6. Schüchternheit begegnen.....	205
7. Kichererbsen-Übung.....	206
8. Authentizität stärken.....	207
9. Feingefühl kultivieren .....	210
10. Vertrauen stärken.....	211
11. Abgrenzen (unterscheiden lernen) üben.....	216
12. Eigenarbeit mit Ego-States .....	220
13. Selbstmitgefühlspause.....	222
14. Resilienzstärkung .....	223
15. Persönliches Engagement entdecken .....	228
16. Exzellenz.....	229
17. Kintsugi und Wabi-Sabi.....	229
18. Dankbarkeit pflegen.....	231
19. Die Akzeptanz Ihrer Hochsensibilität stärken.....	233
Übungen kreativ kombinieren und variieren.....	234

### Nachwort..... 239

### Anhang..... 243

Tests und Fragebögen .....	245
Links .....	259
Literaturverzeichnis.....	260
Anmerkungen.....	262



## Wie alles begann

Falls Sie erst kürzlich auf das Thema Hochsensibilität gestoßen sind, fängt die Geschichte für Sie erst jetzt an. Für mich begann sie 2008, als mich eine Freundin anrief und mir von einem Buch zum Thema erzählte. Für Elaine Aron, Klinische Psychologin aus San Francisco, mag sie Anfang der 1990er-Jahre begonnen haben, als sie diesen Wesenszug systematisch erforschte und ihr erstes Buch darüber schrieb. Im deutschsprachigen Raum fiel der Startschuss ein paar Jahre später, Anfang des neuen Jahrtausends, als Arons Bücher erstmalig auf Deutsch erschienen. In der Geschichte insgesamt liegt der Startpunkt schon wesentlich früher.

Tatsächlich war bereits den Menschen im Altertum bewusst, dass sich Menschen in ihrer Empfindsamkeit unterscheiden. Entgegen der Meinung vieler Kritiker, Hochsensibilität sei eine Modeerscheinung und ein »Zeitgeistthema«, kann ich aufgrund meiner intensiven Beschäftigung damit sagen, dass es seit jeher sehr sensible Menschen gegeben hat. Allerdings lässt sich beobachten, dass aktuell wohl erstmalig in der Geschichte Hochsensibilität in der breiten Öffentlichkeit sehr viel Aufmerksamkeit erhält und sich viele Menschen mit diesem Begriff identifizieren. Dabei werden durch einseitige Berichterstattung in den Medien und lückenhaftes Allgemeinwissen Missverständnisse geschürt.

Es gibt viele Theorien darüber, weshalb immer mehr Menschen empfindlich auf Reize reagieren. Während Empfindlichkeit im öffentlichen Sprachgebrauch negativ gefärbt ist (»Sei nicht immer so empfindlich«), aber durchaus auch Sensibilität einschließt, geht der Begriff der Empfindsamkeit auf die Zeit der Aufklärung des 18. Jahrhunderts zurück, die man auch als Zeitalter der Empfindsamkeit bezeichnet.<sup>5</sup> In der damaligen

Auffassung wurde überschwängliches Gefühl nicht als Makel betrachtet, sondern als Merkmal eines sittlichen Menschen. Wie Tom Falkenstein schreibt, gehörte das Kultivieren der Empfindsamkeit zum guten Ton, vor allem bei Männern aus gutem Hause.<sup>6</sup> Es ist also nicht falsch, von Empfindlichkeit zu sprechen, wenn wir Hochsensibilität meinen. Ich bevorzuge dennoch den Begriff Empfindsamkeit, weil er auch das positive Reagieren auf Reize in den Fokus nimmt.

Zu den angesprochenen Theorien gehört die Auffassung, dass die Böden, auf denen Ackerbau betrieben wird, durch Misswirtschaft (übertriebene Ertragssteigerung durch Düngemittel und den Einsatz von Pestiziden) belastet und ausgelaugt sind und dadurch die Lebensmittel weniger vollwertig sind. Dadurch können Mangelzustände im menschlichen Organismus entstehen, und möglicherweise reagieren hochsensible Menschen darauf besonders stark. Ein Arzt hat mir einmal erläutert, dass das hochsensible Gehirn mit Spitzensportlern zu vergleichen ist und dass es deshalb genauso viel Energie benötigt wie diese.

Aufgrund dieser Zusammenhänge werden Nahrungsmittelergänzungspräparate im Zusammenhang mit Hochsensibilität diskutiert.<sup>7</sup> Wie Anne-Barbara Kern schreibt, stellt Nahrungsergänzung alleine aber nicht die Lösung aller Probleme dar. Durch die Mittel wird lediglich die Energie zur Verfügung gestellt, damit das Gehirn leistungsfähiger ist und mentale Techniken wirkungsvoller sind. Kern stellt klar, dass alte Verhaltensmuster dadurch nicht verändert werden und negative Muster sogar durch die erhöhte Energiezufuhr verstärkt oder wiedererweckt werden können.<sup>8</sup> Deshalb sollten Nahrungsergänzungsmittel nur unter Beobachtung und Begleitung von Fachpersonen eingenommen werden.

Nicht alles, was empfindlich ist, ist hochsensibel. Die Tendenz, alles, was nur annähernd empfindsam ist, mit Hochsensibilität in einen Topf zu werfen, beobachte ich daher mit Sorge. Vieles wird miteinander vermischt und verwechselt. Durch Halbwissen verbreiten sich unseriöse Ansichten darüber, was Hochsensibilität ist, und es werden Ressentiments geschürt mit Aussagen und Fragen wie: »Sind das diese Mimosen?«, »Für Weicheier ist kein Platz in dieser Welt«, oder: »Sensible Menschen sind nicht belastbar.« Menschen sind weder nur »verletzlich« oder nur »belastbar«, wie es die Berichterstattung in den Medien oft nahelegt.

Deshalb ist viel seriöse Aufklärungsarbeit nötig und dieses Buch möchte seinen Beitrag dazu leisten, indem es Hochsensibilität beschreibt und von anderen Phänomenen abgrenzt.

## *Was ist Hochsensibilität?*

Um diesen Wesenszug zu verstehen, ist es hilfreich, zu wissen, was Hochsensibilität *nicht* ist. Wie ich oben dargelegt habe, ist Hochsensibilität keine »Modeerscheinung« und kein »Zeitgeistthema«. Ebenso wenig ist es eine Krankheit oder eine Störung, obwohl manche medizinische Fachleute Hochsensibilität als Begleiterscheinung von psychischen Störungen verstehen. Tatsächlich gibt es Störungsbilder, bei denen eine »erhöhte Sensibilität und Erregbarkeit« zu den Diagnosekriterien gehören. Diese treten zum Beispiel nach einem erlittenen Trauma auf (siehe Posttraumatische Belastungsstörung, S. 116). Wenn Sie sich mit dem Thema befassen, werden Sie jedoch erkennen, dass Hochsensibilität viel komplexer ist und die erhöhte Empfindsamkeit nur einen Teil, wenn auch einen beträchtlichen, davon ausmacht.

## ERSTE FORSCHUNGSERGEBNISSE ZU EMPFINDSAMKEIT

Wenn Hochsensibilität also keine »Erfindung« unserer Zeit und keine Krankheit ist, was ist es dann? Die Antwort liegt in der Persönlichkeit des Menschen an sich. So verschieden Menschen auch sind, in Aussehen, Sprache, Kultur, Lebensstil und ökonomischem Status, so ähnlich sind sich manche doch in grundlegenden Wesensmerkmalen. Die erhöhte Empfindsamkeit ist so ein Wesensmerkmal, das in der gesamten Menschheit vorkommt.

Diese Erkenntnis veranlasste den amerikanischen Kinderarzt Thomas Boyce dazu, in seiner Eigenschaft als Professor für Pädiatrie und Psychiatrie an der University of California in San Francisco die Temperamentsunterschiede eingehend zu erforschen. In Laboruntersuchungen testete er mit seinem Team die Stressreaktivität von Kindern, indem er ihnen Zitronensaft zu schmecken gab, sie Fragen beantworten ließ, ihnen einen traurigen Film vorführte und sie Zahlenreihen auswendig lernen ließ – alles Aufgaben, bei denen ein Teil der Kinder hohe Aktivierungsstressreaktionen zeigte.<sup>9</sup> Dabei kristallisierte sich heraus, dass es sich um einen bestimmten Anteil der Probanden handelte. Etwa 20 Prozent der Kinder reagierten auf diese Weise stark. Weitere Forschungsergebnisse brachten Boyce und sein Team zu dem Schluss, dass es sich um ein Temperamentsmerkmal handelte, von dem ein stets gleichbleibender Prozentsatz (eben das oben erwähnte Fünftel) »betroffen« war.

Das, was wir heute unter Hochsensibilität verstehen, ist also ein Wesenszug, der zu einem bestimmten Prozentsatz in der Menschheit vorkommt. Nicht mehr und nicht weniger. Das Wissen, dass jemand mit diesem Merkmal ausgestattet ist, lässt keine Rückschlüsse darauf zu, ob diese Person Schwierigkeiten im Leben haben oder gar Krankheiten oder Störungen entwi-

ckeln wird. Denn auch das fand Boyce heraus: Je nachdem, ob die Kinder in einer liebevollen und förderlichen Umgebung aufwuchsen oder nicht, blühten sie entweder auf und entwickelten sich großartig, oder aber sie hatten mit Schwierigkeiten zu kämpfen und blieben weit hinter ihrem Potenzial zurück. Diese Erkenntnis ist bahnbrechend, denn es gilt als erwiesen, dass es nicht das Temperamentsmerkmal an sich ist, welches über »Gedeih und Verderb« entscheidet, sondern die Umgebungsbedingungen. Die Ansicht, Hochsensible seien von Natur aus verletzlich und nicht belastbar, ist also ein Mythos, der durch diese Untersuchungen widerlegt wird.

## WAS ÄNDERT SICH?

Halten wir fest: Hochsensibilität (oder die erhöhte Empfindsamkeit, von der Boyce spricht) ist eine Disposition, eine Veranlagung, welche zu einem bestimmten Prozentsatz in der Menschheit vorkommt und als Wesensmerkmal weder gut noch schlecht, sondern neutral ist. Das bedeutet zweierlei: Einerseits sind die Unterschiede zwischen hochsensiblen und normalsensiblen Menschen real, andererseits stellt die Veranlagung zur Hochsensibilität keine Entschuldigung für ein egozentrisches oder ein extremes Rückzugs- und Schonverhalten dar.

Trotzdem kann es sehr sinnvoll sein, herauszufinden, ob man zu der Personengruppe der empfindsamen Menschen gehört, einerseits, weil man sich selbst dann besser versteht, andererseits, damit man sein zukünftiges Leben mit dieser Veranlagung gestalten kann und nicht länger dagegen ankämpfen muss.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, welchen Unterschied dies machen kann. Bevor mich der Begriff Hochsensibilität gefunden hat, war ich der Meinung, es sei meine Schuld und praktisch mein »Versagen«, dass ich so empfindsam bin. Mit dem Wissen

über diese Veranlagung konnte ich mein bisheriges Leben und meine Kindheit ganz anders einordnen und plötzlich bekam alles einen Sinn. Ich verstand mein Verhalten und begriff, dass viele Hürden in meinem Leben darauf zurückzuführen waren, dass ich gegen meine Veranlagung angekämpft hatte, oftmals aus dem Versuch heraus, mich der normalsensiblen Mehrheit anzupassen. Nun versuche ich schon seit einigen Jahren, mein Leben im Einklang mit meiner hochsensiblen Veranlagung zu gestalten. Das gelingt nicht immer gleich gut, aber unter dem Strich viel besser als früher. Aus diesen Erfahrungen heraus bin ich überzeugt, dass jeder Mensch, der hochsensibel ist oder als Elternteil oder pädagogisch/psychologisch tätige Person besonders empfindsame Kinder betreut, seinen ganz eigenen Nutzen aus diesem Wissen schöpfen kann.

Vielleicht erleben Sie auf diesem Weg auch Überraschungen. Möglicherweise sind Sie davon überzeugt, hochsensibel zu sein, aber beim Lesen der nächsten Kapitel kommen Ihnen Zweifel. Oder im Gegenteil: Sie haben so perfekte Bewältigungsstrategien erlernt, dass Sie bisher meinten, Sie seien normalsensibel, doch beim Lesen stellen Sie fest, dass Sie empfindsamer sind, als Sie dachten. Beide Erfahrungen und alle Nuancen dazwischen möchte ich willkommen heißen. Jede Erkenntnis führt zu mehr Tiefe und Bewusstsein über die eigenen empfindsamen Anteile, wie auch immer sie sich zeigen mögen.

## DEFINITION

Aber gehen wir einen Schritt nach dem anderen: Die Annäherung daran, was Hochsensibilität ist, beinhaltet grundsätzliche Gedanken darüber, wie man Hochsensibilität definieren kann. Wie die Forschungen von Boyce gezeigt haben, hat erhöhte Empfindsamkeit etwas mit der Wahrnehmung zu tun, doch dies ist nicht die einzige Komponente. Hochsensible Menschen

nehmen nicht nur verstärkt wahr, sondern sie verarbeiten auch komplex. Sehr empfindsame Menschen können Erlebnisse und Situationen nicht so leicht »ablegen«, sondern die Dinge »laufen ihnen nach« und sie brauchen offensichtlich mehr Zeit zur Verarbeitung. Außerdem machen Hochsensible oft die Erfahrung, dass sie die Gefühle anderer Menschen aufnehmen, als wären es ihre eigenen.

Die zweite Komponente, mit der man Hochsensibilität definieren kann, bezieht sich also auf die Verarbeitung von Reizen. Eine Studie von Bianca Acevedo und ihrem Team zeigte, dass die Verarbeitung von Reizen in hochsensiblen Gehirnen komplexer verläuft als bei Normalsensiblen.<sup>10</sup> Die Forscher fanden heraus, dass in hochsensiblen Gehirnen diejenigen Bereiche stärker aktiviert werden, die mit dem Bewusstsein, der Integration sensorischer Reize, Empathie und Handlungsplanung assoziiert sind.

Wahrnehmung und Verarbeitung – jede seriöse Definition zu Hochsensibilität sollte diese zwei Facetten enthalten.

Prof. Dr. Michael Pluess, der an der Queen Mary University in London lehrt und forscht, hat folgende Definition der Empfindsamkeit in die Diskussion eingebracht, die sich seit einigen Jahren in der Forschung etabliert hat: »Sensitivität ist die Fähigkeit, Umgebungsreize zu registrieren und zu verarbeiten.«

Solche Umgebungsreize auf äußere Einflüsse wie Licht und Temperatur zu reduzieren, wäre jedoch höchst unzulässig und ein grobes Missverständnis. Nach Pluess umfassen Umgebungsreize folgende Aspekte:

- Innere und äußere Umgebungen, wie beispielsweise eigene Gefühle und die von anderen, Gedanken oder körperliche Empfindungen wie Hunger oder Schmerz
- Physische Umgebungen, wie Lebensmittel und Koffein

- Soziale Umgebungen, wie Kindheitserfahrungen, Stimmungen anderer Menschen, Menschenmassen
- Sensorische Umgebungen, auditiv, visuell, taktil, olfaktorisch<sup>11</sup>

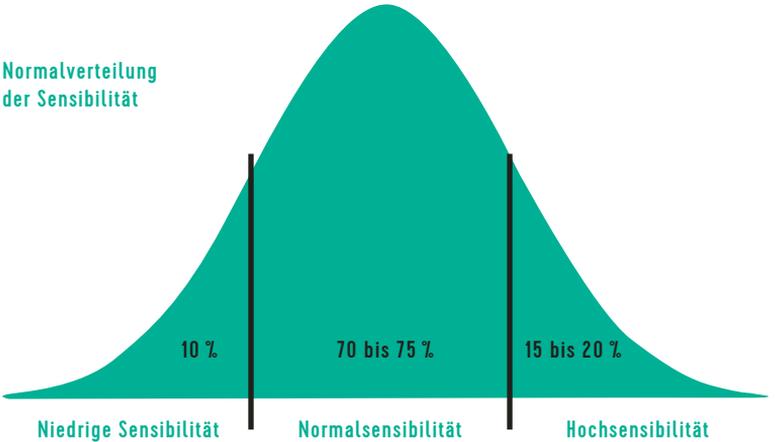
Es liegt auf der Hand, dass nicht alle Menschen die gleichen Dinge gleich stark wahrnehmen und dass es sogar grob unvernünftig wäre, zu glauben, es gäbe nur eine Art von Wahrnehmung. Nur weil diejenigen, die anders und vielfältiger wahrnehmen, in der Minderheit sind, sollte nicht die Mehrheit bestimmen, welche Wahrnehmung »korrekt« ist. Leider geschieht das aber allzu oft. Vielfach erleben hochsensible Menschen schon in früher Kindheit, dass ihre Wahrnehmungen nicht ernst genommen oder ihnen sogar abgesprochen werden. Dies führt im Laufe der Zeit dazu, dass sie selbst an ihrer Wahrnehmung zweifeln und sie als »nicht richtig« und irgendwie zu »kompliziert« bewerten. Das ist sehr schade, denn die vielfältige und verstärkte Wahrnehmung ist eine Spielart des Menschseins.

## SENSIBILITÄT IST NORMALVERTEILT

Wenn einem bewusst wird, dass es hochsensible und normal-sensible Menschen gibt, liegt die Annahme nahe, dass es auch Personen gibt, die über eine geringe Sensibilität verfügen. Zusammengefasst kann man diese Aufteilung in der Gaußschen Glockenkurve darstellen. Carl Friedrich Gauß (1777-1855) war ein deutscher Mathematiker. Aufgrund seiner zahlreichen Verdienste wurde er auf dem Zehn-D-Mark-Schein von 1990 verewigt. Eine seiner Theorien besagt, dass ein Merkmal besonders häufig in einer Population vorkommt, es daneben aber »Ausreißer« an den Enden gibt. Zum Beispiel haben die meisten Äpfel eine Größe, die der Norm entspricht. Daneben gibt es aber immer eine Anzahl Äpfel, die besonders klein oder groß ausfallen.

Diese Regel gilt nicht nur für Äpfel, sondern auch für Menschen. Es ist wahrscheinlich, dass die meisten Menschen eine gewisse Durchschnittsgröße erreichen. Es gibt aber – unabhängig von Krankheitsbildern – immer außergewöhnlich kleine oder besonders große Menschen. Dasselbe kann man von der Gewichtsverteilung sagen. Die meisten Menschen verfügen über ein Durchschnittsgewicht, daneben gibt es aber besonders dünne und schwergewichtige Menschen. Das Gewicht unterliegt statistisch gesehen also ebenfalls der Normalverteilung.

Wenn wir nun das Merkmal Sensibilität zugrunde legen, können wir sagen, dass ein Großteil der Menschheit über eine Normalsensibilität verfügt, während ein kleinerer Prozentsatz (etwa 15 % bis 20 %) über eine hohe Sensibilität verfügt und wiederum ein kleiner Prozentsatz (etwa 10 % bis 15 %) über eine geringe Sensibilität. Die folgende Grafik verdeutlicht diesen Sachverhalt:



Halten wir fest: Sensibilität als Persönlichkeitsmerkmal ist in der Bevölkerung normalverteilt. Wenn ich hier von Hochsensi-

bilität spreche, dann beziehe ich mich auf die oberen 15 bis 20 Prozent der Glockenkurve.

Nun lässt sich feststellen, dass es auch eine Bandbreite innerhalb dieser Gruppe gibt. Manche Hochsensible befinden sich an der Grenze zur Normalsensibilität, andere sind äußerst hochsensibel. Dies erklärt meines Erachtens sehr anschaulich, warum Hochsensible so verschieden sind, obwohl sie alle Ähnlichkeiten aufweisen.

## SENSIBILITÄT LIEGT AUF EINEM KONTINUUM

Weiterführend kann man sagen, dass das Merkmal Sensibilität in der Bevölkerung auf einem Kontinuum liegt, auf dem sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens bewegt. Je nach Lebensphase, Erfahrungen und biografischem Hintergrund ist die Sensibilität mal mehr, mal weniger ausgeprägt. Während Normalsensible (der mittlere Bereich der Normalverteilung) sich auch mal in den oberen Bereich der Hochsensibilität »verirren« können, zum Beispiel aufgrund von Lebenskrisen, Schocktraumata oder lang anhaltender Belastung, bewegen sich Hochsensible immer im oberen Bereich dieses Kontinuums, aber darin sind sie mal mehr, mal weniger empfindsam, je nach Tagesform oder Anforderungen.

Das bedeutet, dass die Gaußsche Normalverteilung, die in dem obigen Modell relativ starr wirkt, in Wirklichkeit eine Dynamik beinhaltet, die sich am besten anhand eines Kontinuums wie in der folgenden Grafik darstellen lässt:



Die Wellenlinie in dieser Grafik symbolisiert die Durchlässigkeit zwischen Normal- und Hochsensibilität. Wie erwähnt unternehmen Nicht-Hochsensible im Laufe ihres Lebens ebenfalls den einen oder anderen Ausflug in sehr sensible Bereiche, ohne dass sie jedoch grundsätzlich und von Natur aus über eine hochsensible Veranlagung verfügen. Umgekehrt wirken zwar Hochsensible aus verschiedenen Gründen mitunter ebenfalls nicht besonders sensibel, aber sie werden nie normalsensibel sein, sondern immer mehr wahrnehmen als andere.

Können sensible Menschen weniger empfindsam werden? Oder umgekehrt: Ist es möglich, dass sich die Sensibilität im Laufe des Lebens sogar verstärkt? Diese Fragen werden mir oft gestellt und mir erscheint es wichtig, sorgfältig und differenziert darauf zu antworten. Ich möchte hier einen Versuch dazu unternehmen.

## KANN MAN WENIGER EMPFINDSAM WERDEN?

Mir sind im Laufe meiner Beratungstätigkeit viele Menschen begegnet, denen man von außen nicht unbedingt angesehen hat, dass sie hochsensibel sind. Jeder Mensch eignet sich im Laufe seines Lebens Strategien an, um das Leben zu bewältigen. Manche davon erleichtern es, manche sind dagegen erschwerend. Es gibt nützliche und weniger nützliche Strategien und solche, die zu einer gewissen Zeit hilfreich waren, es jetzt aber nicht mehr sind. Ein Kind, welches schon früh die Erfahrung gemacht hat, dass sein sensibles Empfinden keinen Platz in der Familie hatte, sondern dass Sensibilität im Gegenteil mit Schwäche gleichgesetzt wurde (das wird oft unausgesprochen vermittelt), wird lernen, dass es besser ist, nicht so sensibel zu sein. Nun kann man zwar nicht ursächlich etwas gegen seine Veranlagung unternehmen, aber es ist möglich, sie zu verstecken und so zu tun, als wäre man nicht so sensibel. Bei-

spielsweise kann man lernen, auf gefühlte Verletzungen mit Schroffheit und Aggression zu reagieren. Andere eignen sich als Abwehrreaktion eine äußere Härte an, welche die zarte und empfindsame Seele schützen soll.

Diese Strategien mögen sinnvoll erscheinen und im Laufe des Lebens wie eine zweite Haut getragen werden. Dennoch ist es meines Erachtens nicht möglich, wirklich im Wesen weniger empfindsam zu werden, da es sich um eine angeborene Empfänglichkeit gegenüber Reizen handelt, die sich nicht einfach beseitigen lässt. Ich möchte daher eine Differenzierung einfügen: Die angeborene hochsensible Veranlagung lässt sich nicht »wegtherapieren« oder »abtrainieren«.

Es gibt jedoch eine erhöhte Sensibilität, die sich aufgrund von Erfahrungen und Lebensereignissen ausformt, die nicht immer gravierend sein müssen, aber zu Verletzungen führen. Hier bewegen wir uns im Bereich des traumatischen Erlebens. Da ich an anderer Stelle schon ausführlich über den Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Trauma geschrieben habe<sup>12</sup>, möchte ich hier nicht ausführlich darauf eingehen. Aber es ist mir ein Anliegen, eine Beobachtung aus meiner Praxis mit Ihnen zu teilen: Zirka 80 Prozent meiner Klientel ist hochsensibel *und* traumatisiert. Ich denke, dass es sich dabei größtenteils um Entwicklungs Traumata handelt, also um stetige Nadelstiche, die im Laufe der Zeit zermürend wirken. Bei einem Entwicklungs trauma ist im Gegensatz zu einem Schocktrauma oft nicht eine punktuelle Ursache auszumachen wie eine schwere Krankheit, eine Naturkatastrophe, eine Gewalterfahrung, der Verlust eines Angehörigen oder Ähnliches. Bei einem Schocktrauma wird das traumatische Erleben durch ein Ereignis ausgelöst und es gibt ein »Davor« und ein »Danach«. Beispielsweise hatte ich einen Klienten, der einen Herzinfarkt erlitten hatte und danach eine hohe Sensibilität bei sich feststellte. Er

konsultierte mich daher zum Thema Hochsensibilität. In unserer Arbeit wurde jedoch deutlich, dass er vor diesem Ereignis zwar nicht unsensibel, aber nicht den Kriterien entsprechend hochsensibel veranlagt war. Eine erfolgreiche Bearbeitung des Traumas führt in einem solchen Fall dazu, dass ein Mensch zu seiner natürlichen Veranlagung zurückfindet, in diesem Fall also einer normalen Sensitivität.

Bei einem Entwicklungsstrauma ist es oft nicht so einfach, ein »Davor« und ein »Danach« zu unterscheiden, weil es sich um stetig wiederkehrende Einwirkungen handelt. Es entsteht, wenn Kinder nicht das bekommen, was sie für eine gesunde Entwicklung brauchen. Hierzu gehören beispielsweise die kontinuierliche Erfahrung von Schutzlosigkeit, mangelnder Fürsorge und Versorgung oder liebevoller Zuwendung.<sup>13</sup> Manche Traumata wurzeln zudem in vorsprachlicher Zeit, das heißt, die Erlebnisse geschahen vor dem dritten Lebensjahr und entziehen sich deshalb dem Bewusstsein. In diesem Fall ist es nicht so einfach, zu unterscheiden, was Veranlagung und was durch das Leben hinzugekommen ist. Im Rahmen einer Therapie können jedoch auch solche Verletzungen geheilt werden und das wahre Wesen zum Vorschein kommen, sei es nun sensibler, weil bisher eine harte Schale die verletzte Seele geschützt hat, oder weniger sensibel, weil die Verletzungen zu einer konstanten Alarmbereitschaft geführt haben.

Grundsätzlich gilt: Verletzungen oder Traumatisierungen, aus denen eine erhöhte Sensibilität resultiert, sind zu unterscheiden von einer erhöhten Empfindsamkeit, die angeboren ist. In meiner Praxis sehe ich den Unterschied zwischen gesunden Hochsensiblen und traumatisierten Menschen darin, dass bei Gesunden die Impulse zur Verhaltensänderung schneller umgesetzt werden können, während die Heilung traumatisierter Menschen Zeit braucht.