

SVEN SOHR

# *berührt bleiben*

**DAS GEHEIMNIS DER  
(HOCH-) SENSIBILITÄT**

Warum wir sensible Menschen  
mit spirituellen Wurzeln brauchen



Sven Sohr  
**berührt bleiben**  
Das Geheimnis der (Hoch-) Sensibilität

Warum wir sensible Menschen mit spirituellen Wurzeln brauchen

Gedruckte Fassung:  
ISBN 978-3-03965-026-2

E-Book:  
ISBN 978-3-03965-027-9

© 2024, MOSAICSTONES Thun

Alle Rechte vorbehalten.  
Abdruck von Texten nicht ohne schriftliche Genehmigung.

Umschlag- & Satzgestaltung: OHA Werbeagentur GmbH, [www.oha-werbeagentur.ch](http://www.oha-werbeagentur.ch)  
Bild Umschlag: Adobe Stock  
Druck & Bindung: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Dieses Buch und weitere interessante Medien  
(Auslieferung auch in DE/AT)  
können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36  
[info@mosaicstones.ch](mailto:info@mosaicstones.ch), [www.mosaicstones.ch](http://www.mosaicstones.ch)

Gewidmet:

Ulrich Schaffer,

Autor des Buches  
«Berührbar bleiben»

(ein Gedicht-Band)



# Inhalt

Vorwort.....	11
1. Rück-Blick .....	13
Ist unsere Gesellschaft schein-sensibel? .....	13
Zeitreise über 25 Jahre HS-Forschung .....	18
Schatten-Seiten der Hochsensibilität.....	28
Sonnen-Seiten der Hochsensibilität.....	33
Diskussionen zur Hochsensibilität.....	38
Zehn Fragen zur Hochsensibilität .....	64
Test zur vertieften Selbstanalyse.....	70
2. Ein-Blick .....	73
Vorstellung einer Tagebuch-Studie .....	74
Entwicklung des Forschungsteams .....	76
Hochsensiblen-Portraits 3. Grades .....	79
Hochsensiblen-Portraits 2. Grades .....	90
Hochsensiblen-Portraits 1. Grades .....	102
Dimensionen der Hochsensibilität.....	120
Zehn Visionen zur Hochsensibilität .....	159
3. Aus-Blick .....	171
3.1 HS im Erleben der Natur (Anna-Lena Ehn) .....	172
3.2 HS und Spiritualität (Chiara Grothendieck) .....	180
3.3 HS im Coachingprozess (Christoph Körper).....	194
3.4 HS im ‚Circle of Life‘ (Jacqueline Rossmann).....	215
3.5 HS und Ästhetik - das Schöne (Jasmin Wind) .....	226
3.6 HS in Partnerschaft und Sexualität (Katrin Böck) .....	235
3.7 HS im Erleben von Weltschmerz (Sarah Gutmann)....	245
3.8 HS im Dialog mit «ChatGPT» (Sascha Struckmann) ..	252
3.9 HS im Sport: Scheitern oder Chance? (Sven Sohr) .....	262
3.10 HS und Zukunft – ein Herz für Kinder (Sven Sohr)...	267

Nachwort .....	275
Literatur .....	280
Autoren .....	298
Lesung .....	301

## DETAILS

Rück-Blick .....	13
Ist unsere Gesellschaft schein-sensibel? .....	13
Zeitreise über 25 Jahre HS-Forschung .....	18
(1) Vorläufer .....	18
(2) Pionierin .....	20
(3) Nachfolger .....	23

Schatten-Seiten der Hochsensibilität .....	28
(1) Ängstlichkeit .....	28
(2) Belastbarkeit .....	28
(3) Empfindlichkeit .....	28
(4) Melancholie .....	28
(5) Perfektionismus .....	28
(6) Reizbarkeit .....	28
(7) Schreckhaftigkeit .....	28
(8) Schüchternheit .....	29
(9) Verletzbarkeit .....	29
(10) Weltschmerz .....	29

Schatten überwinden: «10 Gebote» .....	29
(1) Achtsamkeit .....	29
(2) Akzeptanz .....	30
(3) Alleinsein .....	30
(4) Allianz .....	30
(5) Alternativen .....	30
(6) Askese .....	31
(7) Ästhetik .....	31
(8) Aufräumen .....	31
(9) Auszeit .....	32
(10) Authentizität .....	32

Sonnen-Seiten der Hochsensibilität.....	33
(1) Andersartigkeit.....	33
(2) Bücherwurm.....	33
(3) Empathie.....	33
(4) Fokussierung.....	34
(5) Gerechtigkeit.....	34
(6) Harmonie.....	34
(7) Innenleben.....	34
(8) Intuition.....	35
(9) Kreativität.....	35
(10) Lebenssinn.....	35
(11) Moralität.....	35
(12) Naturliebe.....	35
(13) Reflexion.....	36
(14) Sehnsucht.....	36
(15) Sinnlichkeit.....	36
(16) Spiritualität.....	36
(17) Traumwelten.....	36
(18) Verantwortung.....	37
(19) Weltschmerz.....	37
(20) Zukunftsfähigkeit.....	37
Diskussionen zur Hochsensibilität.....	38
(1) Abgrenzungen.....	38
(2) Ausprägungen.....	43
(3) Berufsleben.....	46
(4) Entstehung.....	48
(5) Entwicklung.....	49
(6) Geschlecht.....	50
(7) Kultur.....	54
(8) Partnerschaft.....	56
(9) Persönlichkeit.....	59
(10) Spiritualität.....	60
Zehn Fragen zur Hochsensibilität.....	64
(1) Anteil: Gibt es etwa 20 % Hochsensible?.....	64
(2) Genetik: Ist Hochsensibilität bloß vererbt?.....	66
(3) Geschlecht: Ist Hochsensibilität eher weiblich?.....	66

(4) Gesundheit: Sind Hochsensible weniger gesund? .....	67
(5) Kultur: Können wir Hochsensibilität lernen? .....	67
(6) Spiritualität: Sind Hochsensible spirituell offener? .....	68
(7) Theorie: Wie viele hochsensible Typen gibt es? .....	68
(8) Wege: Sind Hochsensible ziemlich homogen? .....	69
(9) Weltschmerz: Hilft Hochsensibilität für die Zukunft? ....	69
(10) Wissenschaft: Brauchen wir noch mehr Forschung? ...	70
Test zur vertieften Selbstanalyse .....	70
EIN-BLICK .....	73
Vorstellung einer Tagebuch-Studie .....	74
Entwicklung des Forschungsteams .....	76
Hochsensiblen-Portraits 3. Grades .....	79
H12: Colbert, der Beobachter:	
«Wohin soll das alles führen?» .....	80
H11: Fleur, die Gestresste:	
«Ich fühle mich sehr unter Druck» .....	83
H10: Lara, die Suchende:	
«Rückzugsort für zwischendurch» .....	85
H9: Isabel, die Reflektierte:	
«Suche Ruhe zum Energietanken» .....	87
Hochsensiblen-Portraits 2. Grades .....	90
H8: Elise, die Fokussierte:	
«Mein persönliches Warnblinklicht» .....	91
H7: Sophus, der Feingeistige:	
«Tief bewegt von der Naturschönheit» .....	93
H6: Birk, der Tiefengräber:	
«Unglaublich miteinander verbunden» .....	97
H5: Amelie, die Natürliche:	
«Mit der Sonne sprühe ich vor Energie» .....	100
Hochsensiblen-Portraits 1. Grades .....	102
H4: Willi, der Träumer: «Warum bin ich so anders?» .....	103
H3: Amina, die Genießerin: «Wahrnehmung der Farben» .....	108
H2: Louisa, die Tangierte: «Traurigkeit überrollt mich» .....	112



H1: Ayana, die Himmlische: «Ich fühle mich Gott so nah» .....	116
Dimensionen der Hochsensibilität .....	120
Ästhetik .....	120
Berufung.....	121
Beziehungen.....	123
Digitalisierung .....	128
Gesundheit .....	133
Naturerleben.....	127
Persönlichkeit .....	140
Selbstreflexion .....	144
Spiritualität.....	146
Weltschmerz .....	151
Zehn Visionen zur Hochsensibilität.....	159
Abschiednehmen von der «Hoch»-Sensibilität.....	159
Der sensible Diskurs verlässt die Psycho-Ecke.....	160
Sensibilität wird hoch geachtet statt geächtet.....	160
Sensibilität ist ein Schulfach und Bildungs-Ziel .....	161
Sensibilität für digitale Sucht- und Scheinwelt.....	162
Sensibilität wird zum Symbol für Gesundheit.....	164
Sensibilität ist ein Weg zur Weltveränderung.....	166
Sensible sind Seismografen & Changemaker .....	167
Ohne Sensibilität haben wir keine Zukunft .....	169
AUS-BLICK .....	171
HS beim Erleben der Natur (Anna-Lena Ehn) .....	172
HS in der Spiritualität (Chiara Grothendieck) .....	180
HS im Coaching-Prozess (Christoph Körper).....	194
HS und Entwicklung (Jacqueline Rossmann) .....	215
HS und Ästhetik: Das Schöne (Jasmin Wind) .....	226
HS in Partnerschaft und Sexualität (Katrin Böck) .....	235
HS im Erleben von Weltschmerz (Sarah Gutmann).....	245
HS im Dialog mit «ChatGPT» (Sascha Struckmann) .....	252
HS im Sport: Scheitern oder Chance? (Sven Sohr) .....	262
HS und Zukunft – ein Herz für Kinder (Sven Sohr).....	267

Nachwort: «Der Baum des Lebens» .....	275
Literatur: Quellen zur Vertiefung .....	290
Autoren: Unser Forschungsteam .....	298
Lesung: «berührt bleiben»-Tour .....	301

# Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

in der Prüfungskommission-Sitzung einer deutschen Hochschule klagte eine Psychologie-Professorin: «Eine Studentin fragte mich neulich wiederholt, ob sie ihre Bachelor-Arbeit über Hochsensibilität schreiben könne, und ich sagte ihr gefühlt zum hundertsten Mal, dass das kein wissenschaftliches Thema in der Psychologie sei». Ich runzelte die Stirn: «Kein Thema? Die Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Warum sollte sie ein solches Erleben vieler Menschen denn nicht erforschen?» Die Kollegin war leider nicht zu überzeugen. Doch wie es scheinbar der Zufall so wollte, bekam ich wenige Wochen später eine Anfrage von dieser Studentin, welche wenige Monate später eine erstklassige Arbeit über Hochsensibilität einreichte. Deren Lektüre war für mich die Geburtsstunde, mich selbst dem Thema zu widmen. Letztlich ist dieses Buch studentischer Entschlossenheit zu verdanken:

- Das erste Drittel («Rückblick») beginnt mit einem Überblick über ein Vierteljahrhundert zur Forschung über Hochsensibilität. Was wissen wir über die Sonnen- und Schatten-Seiten des Phänomens? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse und offenen Fragen? Und brauchen wir heute sensible Menschen, die es zu allen Zeiten gab, mehr denn je?
- Das zweite Drittel («Einblick») präsentiert eine Studie mit 12 hoch-sensiblen Menschen, die in Tagebüchern, Interviews und Fragebogen ein Jahr ihre Sensibilität im Alltag reflektierten. Ihnen verdanken wir ein neuartig vertieftes Verständnis von Hochsensibilität.
- Das dritte Drittel («Ausblick») zeigt schließlich spezielle Dimensionen der Hochsensibilität in kurzen Beiträgen der jüngsten Forschung zum Thema, die von den Autorinnen und Autoren unseres Teams aus der Psychologie und dem Life Coaching vorgestellt werden.

Die Take-Home-Message des Buches spiegelt sich bereits im Titel wider: Das Geheimnis der Hochsensibilität liegt in unserer Fähigkeit, berührt zu bleiben. Dazu braucht es Menschen, die ihre spirituellen Wurzeln nicht verloren haben, um Himmel und Erde zu verbinden. Diese Botschaft geht über das Individuum weit hinaus.

---

Sie hat nachhaltigste Auswirkungen für unsere ganze Gesellschaft.

Dank an den Verleger Jonas Baumann-Fuchs, der das Buch ermöglichte – unser Forschungsteam wünscht eine inspirierende Lektüre!

Berlin, im Sommer 2024

Prof. Dr. Sven Sohr

# 1. Rück-Blick

## Was wissen wir über Hochsensibilität – und wie wird sie wahrgenommen?

### Ist unsere Gesellschaft schein-sensibel?

«Sind wir nicht alle ein bisschen hochsensibel?», fragen sich die Journalisten Maxeiner und Miersch, bevor sie die Menschen, die offenbar etwas mehr als sie selbst fühlen, verspotten. In ihrem Beitrag über Hochsensibilität sprechen sie über Psycho-Macken und Psycho-Defekte. «Es scheint sich bei Hochsensibilität um eine Seuche zu handeln».<sup>1</sup> Die Art und Weise, wie sie sensiblere Naturen ächten, hatten die Herren bereits Ende des 20. Jahrhunderts gegenüber wissenschaftlich geachteten älteren Klimawandel-Mahnern und -Warnern offenbart, die in ihren Augen «Öko-Stalinisten» seien und sich nur «Sorgen um ungelegte Eier» machen.<sup>2</sup>

Solche Polemiken sind ein Spiegelbild unterschiedlicher Akteure unserer Gesellschaft, wobei die problematisierende und pathologisierende Rhetorik der Gegenwart «typisch deutsch» zu sein scheint. Dabei ist sie meist männlich und insbesondere in akademischen Kreisen beliebt. So ist Hochsensibilität für den Münchner Arzt Meißner ein «überflüssiges Störungskonzept» – es erinnere ihn stark an den Begriff des «Burnout, der es ebenso ermöglicht, Schonraum zu erhalten, ohne als krank gelten zu müssen».<sup>3</sup> Ebenso degradiert der Marburger Psychologie-Professor Asendorpf Hochsensibilität zu einer Unterklasse von Neurotizismus: «Niemand möchte neurotisch sein. Hochsensibel dagegen klingt positiver».<sup>4</sup>

Doch es gibt auch Frauen, die Probleme mit der Sensibilität haben. Die Berliner Philosophin Svenja Flaßpöhler stellt in ihrem Buch «Sensibel»<sup>5</sup> zwei Begriffe gegenüber – Resilienz versus Sensibilität. Als Pate der von ihr präferierten Resilienz zelebriert sie ausgerechnet Nietzsche als geistigen Vater des Nationalsozialismus mit seinem bekannten Plädoyer der «Vernichtung von Millionen Missratener» sowie seinen Kampf gegen die Mitleidsmoral des Christentums. Die Philosophin proklamiert: «Die Menschheit wird nicht notwendigerweise humaner, wenn sie

<sup>1</sup> In der «Welt» am 21. August 2014.

<sup>2</sup> Im Buch «Öko-Optimismus» (1996).

<sup>3</sup> In «NeuroTransmitter» (2015, S. 17).

<sup>4</sup> «Spektrum der Wissenschaft», 2016.

<sup>5</sup> Flaßpöhler, Svenja (2021): Sensibel.

empathischer wird». Folgerichtig kann sie mit dem Phänomen der Hochsensibilität nichts anfangen. Allen Ernstes lautet ihr Fazit: «Gemeinsames politisches Handeln und Debattieren werden schwer, wenn Menschen zu stark ausgeprägte Sensibilitäten entwickeln».

Nach allem, was wir empirisch wissen, ist das Gegenteil der Fall: Die wichtigste Voraussetzung für politisches Engagement besteht darin, dass sich Menschen emotional berühren lassen, wie zum Beispiel die Umweltbewegung «Fridays for Future» gezeigt hat, bei der viele Millionen Jugendliche auf der ganzen Welt ihrem «ökologischen Gewissen» gefolgt sind, also einem starken Gefühl, das als «Sensibilität für die Achtung der Natur» verstanden werden kann.<sup>6</sup> Kriege gegen Mensch und Natur entstehen, wenn das Gefühl für das Leben verlorengeht.

Hochsensibilität ist keine temporäre Mode-Erscheinung, vielmehr die Basis von Zivilcourage. Die Einsicht gilt nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für die Vergangenheit. Denn ohne Hochsensibilität hätte der Inder Mahatma Gandhi nicht seinen gewaltlosen Widerstand entfalten können, der Amerikaner Martin Luther-King nicht seinen Kampf gegen Rassismus und der Afrikaner Nelson Mandela nicht seinen Kampf gegen Apartheid. Hochsensibilität ist auch das Geheimnis des Herzens von «Mutter Teresa» für die Ärmsten der Armen.

Angesichts dieser stark sensiblen historischen Persönlichkeiten wirkt es sehr befremdend, wenn Hochsensibilität in den Medien wahlweise als «das neue Vegan», als «Hype» einer «Generation Snowflake», «First world problem» oder «Pseudo-Diagnose» belächelt wird. Gibt es weibliche und männliche Beispiele für Hochsensibilität in der Gesellschaft?

Als weibliches Vorbild kann Greta Thunberg dienen. Bevor sie sich im Alter von damals erst 15 Jahren mutterseelenallein vor das schwedische Parlament mit ihrem selbstkreierten Pappschild «Schulstreik für das Klima» setzte, hatte sie sich autodidaktisch viele Jahre intensiv mit den existentiellen Gefahren der globalen Erwärmung für unser Klima auseinandergesetzt, das sie höchst sensibel tangierte. Ohne ihre Hochsensibilität wären sicher auch ihre späteren mutigen Aktionen und emotionalen Reden («Ich will, dass ihr in Panik geratet») mit Tränen in den Augen nicht zu verstehen.

---

<sup>6</sup> Sohr (2000): Ökologisches Gewissen.

Männliche Beispiele sind im politischen Raum noch schwerer zu finden. Einer der seltenen Politiker mit einem «Talent für Sensibilität» (Barth 2023) ist der Grüne Robert Habeck. Als promovierter Philosoph und Romancier hat er einen ungewöhnlichen Zugang zur Politik. Er schenkt Einblicke in seine Liebe zur Natur, sogar zu Pferden, und ist fähig, auch sein eigenes Handeln kritisch zu reflektieren. Nach intensiven Auseinandersetzungen mit dem Shitstorm auf seinen sozialen Netzwerken beschloss er wider den Zeitgeist, aus ihnen wieder auszusteigen.

Gemeinsam ist den beiden politisch hochsensiblen Akteuren, dass ihnen die Öffentlichkeit mit großem Hass begegnet. Während Greta Thunberg schon viele Mord-Drohungen über sich ergehen lassen musste, mutierte Robert Habeck inzwischen zum Feindbild des Boulevards. Dennoch gibt es Unterschiede, wie ihre Reaktionen auf das Massaker der Hamas am 7. Oktober 2023 offenbaren. Während Greta es ignorierte, hielt Habeck eine Rede zur Solidarität mit Israel.

Mindestens ebenso heftige Aggressionen erlebten die sogenannten Klimakleber – die meist jungen Menschen, die sich aus Ohnmacht über die wissenschaftliche Diagnose, dass ohne Kehrtwende unsere Tage auf der Erde gezählt sind, auf die Straße klebten und so den Verkehr bremsten. Weder die meisten Autofahrer, von denen einige sogar gewalttätig wurden, noch fast 90 % der Bevölkerung teilten die Sensibilität der Aktivisten, denn sie hatten weder Verständnis dafür, noch hinterfragten sie ihr eigenes klimazerstörendes Mobilitätsverhalten.

Wichtig an dieser Stelle ist das Bewusstsein, dass Hochsensibilität zwar häufig mit Werten einhergeht, jedoch zunächst wertfrei in dem Sinn ist, nicht per se einen guten Charakter vorauszusetzen. Tatsächlich gibt es auch etwa 5 % sogenannten Soziopathen in unserer Gesellschaft, die ein gewissenloses Lügen als Lebensstil kultivieren und Sensibilität missbrauchen.

Wer exemplarisch nach weiteren bekannten hochsensiblen Persönlichkeiten im Netz sucht, stößt u. a. auf den Komiker Charlie Chaplin, den Physiker Albert Einstein, den Schriftsteller Hermann Hesse, den Musiker Michael Jackson oder den Schauspieler Robin Williams. Alle waren sie herausragende Protagonisten ihrer Domäne – auch dank ihrer Hochsensibilität.

Als wahrscheinlich (hoch-) sensibelster Mensch auf Erden kann Jesus gesehen werden. Die Bibel offenbart: Jesus ist sanftmütig, einfühlsam und liebevoll im Umgang mit Bedürftigen. Er zieht sich häufig in die Stille zurück und hat das Bedürfnis, län-

gere Zeit mit sich und Gott allein zu sein. Er kann kranken Menschen in die Seele schauen und Gedanken lesen. Tief mitfühlend kommen ihm Tränen der Trauer, und er weint um einen Freund. Aus ethischen Gründen kann er auch sehr kämpferisch auftreten, wie in der Tempelreinigung. Seinen sechsten bzw. siebenten Sinn offenbart er prototypisch in einer Szene, wo er in der Menge die Berührung einer Frau hinter ihm fühlt, die dadurch geheilt wird: «Es hat mich jemand berührt, denn ich habe gespürt, dass eine Kraft von mir ausgegangen ist» (Lukas 8.46). Ist Jesus ein «Sensibelchen», eine «neurotische Mimose» mit «Psycho-Defekt»?

Die rhetorische Frage möge zum Nachdenken einladen, ob der Defizit-Diagnose nicht vielmehr die Kultur des neuzeitlichen Denkens und Handelns innewohnt. Schließlich ist unsere Geschichte der modernen Naturwissenschaften dadurch charakterisiert, dass wir die Natur nicht mehr als ein sinnliches Lebewesen, sondern nur als «Ding» betrachten, das wir gnadenlos ausbeuten können. Diese Naturentfremdung hat philosophische Wurzeln bei Bacon im 17. Jahrhundert, nach dem man die Natur auf die Folterbank legen müsse, um größtmögliche Gewinnmaximierungen zu erhalten. Die Abspaltung unserer Gefühle bestimmt auch die Auffassung vom Menschen in der Geschichte der Psychologie, welche ebenso philosophisch geprägt wurde, z. B. durch Descartes im 18. Jahrhundert, der zwischen einem denkenden und einem fühlenden Teil in uns unterschied, wobei Letzterer als minderwertig angesehen wird, was darin mündet, dass wir heute eine «Psychologie ohne Seele» betreiben – mit fatalen Konsequenzen für die Missachtung der Sensibilität als Signum des Humanen, was uns ganzheitlich zu einem homo ‚sapiens‘ macht, der mehr Sein als Schein wäre.

Mit der Industrialisierung, die seit dem 19. Jahrhundert – trotz weniger zarter Gegenbewegungen wie der Romantik – bis in unsere Gegenwart wirkt, wuchs die Abspaltung der Gefühle unserer Natur zu einer kollektiven Bewegung. Sie dynamisierte sich im 20. Jahrhundert und offenbart sich heute wie entfesselt in den Megatrends der Globalisierung und Digitalisierung, bei der die Ausbildung von Empathie gegenüber uns selbst, unseren Nächsten und der Natur auf der Strecke bleiben. Traurigster Tiefpunkt auf dem Weg in die Gegenwart war die Ideologie des Nationalsozialismus, bei der sämtliche Sensibilität als Schwäche erschien, die es auszumerzen galt, um schließlich abgehärtet und gewissenlos morden zu können – eine Haltung, die auch Despoten im 21. Jahrhundert leben.



Auch wenn wir es gerne verdrängen: Historisch leben wir spätestens seit 1945, seit dem ersten Abwurf der Atombombe und der seitdem virulent gewordenen Möglichkeit der vielfachen Auslöschung der gesamten Menschheit quasi in der diesseitigen «Endzeit»<sup>7</sup>, die der Philosoph Günther Anders auch als eine Zeit des «gerade noch»-Seins bezeichnete, die durch das faktisch drohende «nicht mehr» determiniert ist. Aufgrund des heutigen Atomwaffen-Arsenals von immer mehr Staaten ist die Gefahr eines Atomkrieges größer denn je. Wenn offenbar geistig kranke und kriminelle Massenmörder z.B. in Moskau den Atomknopf drücken, wäre eine Stadt wie Berlin in 106 Sekunden Geschichte. Dass dasselbe Schicksal dann auch den Tätern (letztlich der ganzen Welt) winkt, ist kein Trost.

Doch auch wenn dieser Kelch noch länger an uns vorübergehen sollte, kommen wir an einer anderen sich täglich beschleunigenden Entwicklung nicht vorbei – wir rasen heute mit Vollgas in die Klimakatastrophe! Zukunftsforscher wie der renommierte Professor Kreibich<sup>8</sup> sagten schon zur Jahrtausendwende voraus, dass wir das 21. Jahrhundert mit einer Wahrscheinlichkeit von über 90 Prozent nicht überleben werden, wenn wir so weitermachen. Wie abgestumpft sind wir, dass wir nicht umkehren? Was muss passieren, damit uns das Leben und der Tod unserer Kinder und Kindeskinde nachhaltig berührt?

Angesichts der heutigen Bewusstwerdung, wie dringend die Bewahrung bzw. Renaissance eines Zugangs zu den sensiblen Seiten unseres Menschseins im Sinne einer Ehrfurcht vor dem Leben ist, erscheint die Suche nach einer neuen Sensibilität heute als hochaktuelles Thema – als existenzielle Notwendigkeit im Sinne eines langfristigen Überlebens, sowohl zur Rettung des ökologischen als auch unseres sozialen Gleichgewichts.

Sie führt uns im nächsten Abschnitt zum «spiritus rector» der Beschäftigung mit Hochsensibilität – zur Erfinderin des modernen Begriffs, den die amerikanische Psychologie-Professorin Elaine Aron in den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelte. Fragen, wie sie dazu kam, was sie unter Hochsensibilität verstand, welche Wirkungen und Weiterentwicklungen der schillernde wie umstrittene Terminus bis heute generiert, und welche Konsequenzen für die Zukunft seine Beachtung haben könnte, beleuchten die nächsten Kapitel.

<sup>7</sup> Anders, G. (1972): Endzeit und Zeitenende.

<sup>8</sup> Kreibich, R. (1999): FAZ vom 30.12.99, S. 44

## Zeitreise über 25 Jahre HS-Forschung

Wenn Hochsensibilität etwas ist, was Menschen von Natur aus charakterisiert, liegt der Gedanke nahe, dass sie so alt wie die Menschheit sei. So gab es sicher zu allen Zeiten menschliche Lebewesen, die durch ihre besondere Sensibilität auffielen, wie z. B. die Temperamentslehre des griechischen Arztes Hippokrates (460–375 vor Christus) erahnen lässt. Dagegen entdeckte die wissenschaftliche Forschung das Phänomen recht spät gegen Ende des 20. Jahrhunderts. Auch wenn die Geburtsstunde einer neuen Entdeckung meistens erst dann datiert wird, wenn dem «Kind» ein Name gegeben wird, gab es jedoch im Lauf des 20. Jahrhunderts schon Forscherinnen und Forscher, die Ähnliches beobachteten.

So beginnt unsere Zeitreise zur Erforschung der Hochsensibilität mit einigen Vorläuferinnen und Vorläufern. Anschließend werfen wir einen Blick auf die systematische Erforschung der Hochsensibilität von ihrer Begründerin Elaine ARON, bevor wir das Vierteljahrhundert seit ihren ersten Publikationen unter die Lupe nehmen, um auch die zahlreichen Nachfolgerinnen und Nachfolger zu würdigen, die zum heutigen Erkenntnisstand über Hochsensibilität beitragen.

### **Vorläufer**

Wer Literatur über Hochsensibilität studiert, begegnet immer wieder einigen Menschen, die schon vor der Taufe des Begriffs Hochsensibilität durch Aron grundlegende Erkenntnisse ans Licht brachten, die zu einer Sensibilisierung für das Phänomen beitrugen. Sie stammen aus unterschiedlichen psychologischen Schulen, einerseits aus der experimentellen Schule, die auf den Behaviorismus zurückgeht, andererseits auch aus der psychoanalytischen Schule, mit ihren klassischen und modernen Vertretern. Auffällig ist, dass weder die dritte Schule der humanistischen Psychologie noch die auf ihr geistig aufbauende Positive Psychologie sich bisher mit Hochsensibilität beschäftigten.

Der Behaviorismus konzentriert sich insbesondere, wie der Name schon suggeriert, auf unser Verhalten, das von dieser Schule klassischerweise aus der Tierpsychologie abgeleitet wird. Einer ihrer bekanntesten Verhaltensforscher war der russische Physiologe Iwan PAWLOW (1849–1936), der für seine Arbeiten sogar den Nobelpreis für Medizin erhielt. Im Kontext unseres Themas ist die Entdeckung der sogenannten transmarginalen Hemmung zentral, quasi eine «Überstimulation». In einem Experiment setzte Pawlow seine Probanden einer intensiven Beschallung aus, um deren Lärmbelastbarkeit zu testen. Während 85 % der Personen eine hohe

Lärmbelastung zeigten, reagierten 15 % der Personen mit Schutzstellungen ab einer bestimmten Dezibel-Höhe, z. B. indem sie ihre Hände auf die Ohren hielten. Laut Pawlow unterscheidet sich das Nervensystem der Empfindsamen grundlegend von den ‚normalen‘ Menschen.

Bei ihnen «schaffen es auch Reize ins Bewusstsein, die bei anderen Menschen gar nicht erst im Gehirn ankommen» (Parlow 2003, 56).

Zu ähnlichen Befunden kam der amerikanische Entwicklungspsychologe Jerome KAGAN (1929–2021) von der Harvard-University in seinen experimentellen Untersuchungen. Er setzte Säuglinge starken Reizen aus und testete ihre Reaktionen. Etwa 20 % der Kinder reagierten intensiv auf die Stimulation, z. B. begannen sie zu zappeln und weinen. Kagan verfolgte diese auffällige Gruppe der aus seiner Sicht «gehemmten Kinder» danach noch einige Jahre in ihrer Entwicklung und beobachtete Gemeinsamkeiten, wie z. B. das Entwickeln von Alpträumen und Ängsten. Das Wesen des gehemmten Kindes beschrieb Kagan als «zurückhaltend, aufmerksam und sanft» im Vergleich zur großen Mehrheit der ungehemmten Kinder, die sich «unbefangen, energisch und impulsiv» zeigten. Selbst im Erwachsenenalter beobachtete Kagan noch Unterschiede in dem Sinne, dass gehemmte Kinder später «traditionell männliche Sexualaktivitäten» mieden und «weniger maskuline Berufe» wählten (Kagan 1987).

Gemeinsam ist den bisherigen Beiträgen, dass sie sich auf das Verhalten konzentrieren und ethische Dimensionen in ihren Experimenten traditionell nicht hinterfragen. Demgegenüber interessiert sich die aus Europa stammende Psychoanalyse vor allem für das innere Erleben des Menschen – mit zwei fundamentalen Arbeiten aus der Schweiz, die zur Entdeckung der Hochsensibilität beitrugen.

Carl Gustav JUNG (1875–1961) gilt neben Sigmund Freud als berühmtester Psychoanalytiker, von dem er sich u. a. dadurch unterschied, dass er den Menschen weniger sexuell triebhaft determiniert sah, sowie auch seine spirituelle Seite der Persönlichkeit als wertvoll erkannte. Da er selbst aus einer Familie von selbstbewussten Hochsensiblen kam, war er auch offen für die Wahrnehmung von sensitiv introvertierten Menschen, wie er sie nannte, die stärker als die Extrovertierten am inneren Subjekt und weniger am äußeren Objekt interessiert seien. Jung sah in den Introvertierten auch potenzielle «Erzieher und Förderer von Kultur, deren Leben die andere Möglichkeit lehrt, die des inneren Lebens, das in unserer Zivilisation so schmerzlich fehlt» (Jung 1921).

Alice MILLER (1923–2010) war eine moderne Analytikerin, die sich später ebenfalls von der klassischen Psychoanalyse distanzierte. Millers Lebensthema waren Kindesmisshandlungen sowie deren individuelle und gesellschaftliche Folgen. In ihrem Buch «Das Drama des begabten Kindes» (1979) beschreibt sie eindringlich, wie (hoch-) begabte und feinfühlig-sensible Kinder dazu neigen, ihre eigenen Wünsche zugunsten ihrer Eltern zurückzustellen. So kümmern sich diese Kinder oft mehr um ihre Eltern als umgekehrt. Als Erwachsene wählen diese Kinder oft helfende Berufe, z. B. als Therapeuten. Ein wichtiges Verdienst von Miller ist es, dass sie für die überragende Bedeutung der Entwicklung von Hochsensibilität in der Kindheit jenseits aller genetischen Annahmen sensibilisierte.

Es gibt noch einige andere Autoren, die mit ihren Werken als Inspiratoren zur Erforschung der Hochsensibilität genannt werden, die jedoch in eine ähnliche Richtung gingen, wie z. B. der Schweizer Theologe Eduard Schweingruber («Der sensible Mensch» 1935), der britische Psychologe Hans Jürgen Eysenck mit seinen Forschungen über Intro- und Extraversion oder der deutsche Psychiater Wolfgang Klages («Der sensible Mensch», 1978). Sie alle beflügelten letztlich die Publikationen von Elaine Aron zum Ende des 20. Jahrhunderts.

### **Pionierin**

Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, macht manchmal überraschende Erfahrungen mit anderen Menschen und sich selbst – so auch Elaine Nancy ARON, die 1944 in Kalifornien geboren wurde, an der Universität in Berkeley Psychologie studierte, während ihrer Zeit am C.G. Jung-Institute in San Francisco promovierte und als Professorin an vielen Universitäten wirkte, u. a. in Santa Cruz und New York, um nach ihrer Emeritierung als Psychotherapeutin eine Praxis in Mill Valley in Kalifornien zu betreiben und weiter nachhaltig wirken zu können.

Nach einer Operation im Jahre 1987, die sie emotional aufwühlte, wurde ihr von den Ärzten eine psychologische Behandlung verordnet. Da die Ärzte aber keine krankhaften Symptome diagnostizieren konnten, gab man ihr den Stempel «äußerst sensibel». Dieses Erlebnis war ein Schlüsselmoment ihres Lebens und der Startschuss, ab dem sie sich für das Phänomen interessierte.

Zusammen mit ihrem Ehemann Dr. Arthur Aron, ebenfalls Psychologe, begann sie in den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts darüber zu forschen und publizierte im Jahre 1996 das Werk «The Highly Sensitive Person» (deutsch erst 2005 – Titel: «Sind Sie hochsensibel?»). Dieses Buch wurde zum Pionier- und Standardwerk

der Hochsensibilität, weltweit in 70 Sprachen übersetzt und in einem Umfang von über einer Million Exemplaren verkauft. Das Interesse an einem Ratgeber entstand aufgrund der Resonanz auf Arons erste öffentliche Vorträge, zu denen so viele Zuhörer kamen, dass manche wieder weggeschickt werden mussten.

Inzwischen hat die Autorin weitere wichtige Werke zum Thema geschrieben, die auch ins Deutsche übersetzt wurden, wie z. B. 2006 «Hochsensibilität in der Liebe» (Original 2000), 2008 «Das hochsensible Kind» (Original 2002) und 2014 «Hochsensible Menschen in der Psychotherapie» (Original 2010).

Parallel zur öffentlichen Verbreitung des Themas leistete Aron auch wertvolle Beiträge zur wissenschaftlichen Erforschung und Weiterentwicklung der Hochsensibilität. Einen ausführlichen Überblick gibt die Autorin im Anhang ihres letzten Buches, aus dem nachfolgend ein paar Meilensteine vorgestellt werden.

Die erste wissenschaftliche Publikation veröffentlichte Elaine Aron 1997 zusammen mit ihrem Mann im renommierten «Journal of Personality and Social Psychology». In einem ersten Schritt interviewten Aron & Aron etwa 40 Personen zwischen 18 und 66 Jahren, wobei sie überraschenderweise auch etwa 30% extrovertierte Hochsensible erkannten. Ebenfalls bemerkenswert war der Befund, dass mindestens die Hälfte der Befragten eine gute Kindheit angaben, im Gegensatz zu der Vermutung aufgrund früherer Forschungen, dass eine schwierige Kindheit die dominierende Ursache von Hochsensibilität sei.

Aufbauend auf den Merkmalen von Hochsensiblen, die sich aus den Interviews ergaben, entwickelte sie einen Fragebogen mit zunächst 60 Items, der anschließend zahlreichen Psychologie-Studenten sowie weiteren 300 Personen in einer Gemeinde vorgelegt wurde. Auf diese Art und Weise entstand schließlich die ‚HSP-Skala‘ mit 27 Fragen, die auch heute noch als Standard-Instrument gilt (kritische Reflexion ihres Fragebogen vgl. Kap. 1.7). Insgesamt baute Aron ihre Erkenntnisse auf sieben kleinen Studien auf:

- Studie 1 diente zur Vorstellung der 40 Interviews und Vorbereitung des Fragebogens, welcher mit drei weiteren Studien erprobt wurde.
- Studie 2 mit etwa 300 Studenten ihrer eigenen Hochschule diente der Erfassung von Zusammenhängen von Hochsensibilität mit anderen Variablen.
- Studie 3 mit wieder etwa 300 anderen Studenten an amerikanischen Universitäten erfasste weitere Zusammenhänge.