

TITELTHEMA

# Der Streit um die Feinfühligkeit

**PERSÖNLICHKEIT** Ist »hochsensibel« nur eine freundliche Umschreibung für einen neurotischen Charakter? Oder gibt es tatsächlich eine grundlegende Eigenschaft, die Menschen besonders empfänglich für Umweltreize macht? Noch sind Wissenschaftler uneins.

VON NELE LANGOSCH

**I**m Jahr 1987 ließ sich die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron operieren. Der Eingriff nahm sie emotional ungewöhnlich stark mit. Ihr Arzt empfahl ihr daraufhin, sich in psychologische Behandlung zu begeben. Die konsultierte Therapeutin konnte jedoch keine krankhaften Auffälligkeiten bei Aron feststellen. Sie bezeichnete ihre Patientin schlicht als »hochsensibel« – und legte damit nichts ahnend den Grundstein für ein neues Forschungsfeld. Rund zehn Jahre später beschrieb Aron gemeinsam mit ihrem Ehemann Arthur, ebenfalls Psychologe, erstmals Menschen, die Reize intensiver wahrnehmen und anders verarbeiten als die meisten anderen: Das Konstrukt Hochsensibilität war geboren.

Heute ist der Begriff in aller Munde. Ratgeberbücher und Coaching-Programme für besonders Feinfühler fluten den Markt. Im Internet kursieren Vermutungen, Genies wie Richard Wagner oder Charlie Chaplin seien hochsensibel gewesen. Sätze wie »Du bist immer so empfindlich« scheinen durch die Arbeiten von Elaine Aron ihren negativen Beigeschmack verloren zu haben. Hochsensibilität wirkt plötzlich wie ein besonderes Talent, wertvoll und erstrebenswert, ähnlich wie Hochbegabung – und wird tatsächlich oft fälschlicherweise mit dieser in Verbindung gebracht (siehe »Hochsensibilität und Hochbegabung: Ein missverständlicher Zusammenhang« auf S. 22).

Die wissenschaftlichen Grundlagen des Phänomens sind allerdings umstritten. »Die Forschung ist dünn«, urteilt etwa Jens Asendorpf, emeritierter Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Überraschend wenige Veröffentlichungen haben sich seit Elaine Arons erfolgreichem Buch von 1996 mit der Hochsensibilität beschäftigt. »Die Praxis ist hier viel weiter als die Forschung«, sagt dazu die Psychologin Sandra Konrad. Sie leitet an der Bundeswehruniversität in Hamburg das einzige deutsche Forschungsprojekt zur »höheren sensorischen Verarbeitungssensitivität«, wie das Phänomen in der Fachsprache heißt (englisch: sensory-processing sensitivity).

Natürlich würde kein Wissenschaftler bestreiten, dass einige Menschen einen besseren Blick für Details haben als andere. Dass Personen unterschiedlich empfindlich sind, ist ebenfalls offensichtlich, etwa in Bezug auf ihre Schmerz Wahrnehmung oder darauf, wie sie auf eine kränkende Bemerkung ihres Partners reagieren. Und jeder von uns kennt sowohl Menschen, die weniger belastbar sind und öfter mal eine Auszeit benötigen, als auch solche, die über schier unerschöpfliche Energie Reserven zu verfügen scheinen. Doch ist das Konzept der Hochsensibilität, das dies und mehr in sich vereint, wirklich am besten geeignet, um diese Unterschiede zu erklären?

Noch tun sich Forscher schwer damit, das Merkmal genau zu erfassen. Die meisten Veröffentlichungen orientieren sich weiterhin an den Beschreibungen von



#### UNSERE AUTORIN

Nele Langosch ist Diplompsychologin und arbeitet als Journalistin in Hamburg. Durch einen Test auf der Homepage von Elaine Aron erfuhr sie, dass sie nur durchschnittlich sensibel ist. Schade findet sie das nicht.

Elaine Aron. Der Pionierin zufolge zeigen sich Unterschiede in der sensorischen Sensibilität schon im Kindesalter. Hochsensible nehmen demnach nicht nur ihre Außenwelt besonders genau wahr, also zum Beispiel Geräusche, Gerüche oder die Stimmung anderer Menschen. Sie sollen auch innere Zustände wie Hunger oder Schmerzen stärker spüren, ganz generell Informationen der Sinnesorgane tiefer verarbeiten als die von Nicht-hochsensiblen. Aus diesem Grund könnten sie leicht von intensiven oder neuen Reizen überwältigt werden, weshalb sie auf diese oft besonders emotional reagieren – ob positiv oder negativ.

In Zeitungsartikeln und Büchern liest man genauere Beschreibungen hochsensibler Menschen, basierend auf deren persönlichen Erfahrungen: Die Betroffenen fühlen sich von der Gesellschaft oft überfordert. Mit Stress oder negativen Lebensereignissen kommen sie nur schwer zurecht, weshalb sie sich öfter an ruhige Orte zurückziehen müssen. Das macht einige zu Außenseitern. Manche Autoren vermuten, dass besonders empfindsame Personen auch überdurchschnittlich oft krank und empfänglicher für psychische und psychosomatische Beschwerden seien. Andererseits schlummere eine Fülle verborgener Talente in ihnen, etwa eine ausgeprägte Kreativität und eine feine Wahrnehmung von Schönheiten aller Art.

#### Ist jeder Fünfte besonders empfindsam?

Etwa 20 Prozent der Bevölkerung halten sich Umfragen von Aron und anderen Forschern zufolge für »ziemlich« oder »extrem sensibel«. Dass Hochsensibilität dennoch erst in jüngerer Zeit diskutiert werde, führt die Psychologin darauf zurück, dass man diesen Wesenszug lange mit Schüchternheit, Introversion oder Neurotizismus verwechselt habe. Tatsächlich seien dies aber alles Merkmale, die ihrer Meinung nach oft erst durch die Hochsensibilität entstünden – welche sie als eine grundlegende Temperamenteigenschaft betrachtet, die vermutlich genetisch bedingt sei.

Starke Thesen, die längst nicht alle Psychologen teilen. »Über das Konstrukt lässt sich streiten«, sagt Jens Asendorpf. Die Tendenz, sehr sensitiv und empfindlich zu reagieren, werde in der Persönlichkeitsforschung üblicherweise Neurotizismus genannt. Dabei handelt es sich um eine Dimension der »Big Five«, also jener fünf Merkmale, die einem verbreiteten und gut untersuchten

## Auf einen Blick: Persönlichkeitsmerkmal oder Mythos?

**1** Hochsensibilität geht laut Befürwortern des Konzepts mit einer besonders feinen Wahrnehmung, schnell einsetzender Reizüberflutung und hoher emotionaler Empfindsamkeit einher.

**2** Dem widersprechen andere Wissenschaftler: Sie sehen in dem Merkmal unterschiedliche Eigenschaften vermengt und betrachten es eher als Spielart von Neurotizismus oder Ängstlichkeit.

**3** In ersten neurowissenschaftlichen Studien fanden sich unterschiedliche Muster der Hirnaktivität bei Hoch- und Normalsensiblen. Doch die Aussagekraft der Befunde ist umstritten.

Modell zufolge die wesentlichen Charakterzüge von Menschen erfassen. Personen mit höheren Neurotizismuswerten werden oft als emotional weniger stabil bezeichnet. Sie sind tendenziell eher ängstlich, nervös oder unsicher, und sie können weniger gut mit Stress umgehen als andere. Asendorpf sieht in der Hochsensibilität eine Unterklasse von Neurotizismus. »Einige Menschen, die über eine geringere emotionale Stabilität verfügen, sind auch in Bezug auf bestimmte Sinneswahrnehmungen besonders empfindsam. Und die könnte man als hochsensibel bezeichnen«, so der Persönlichkeitsforscher.

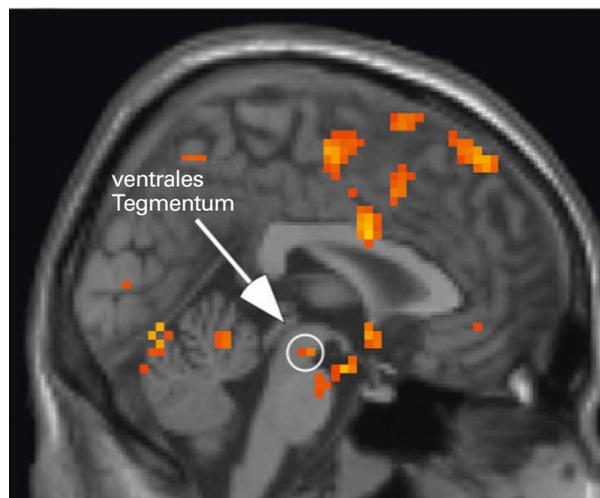
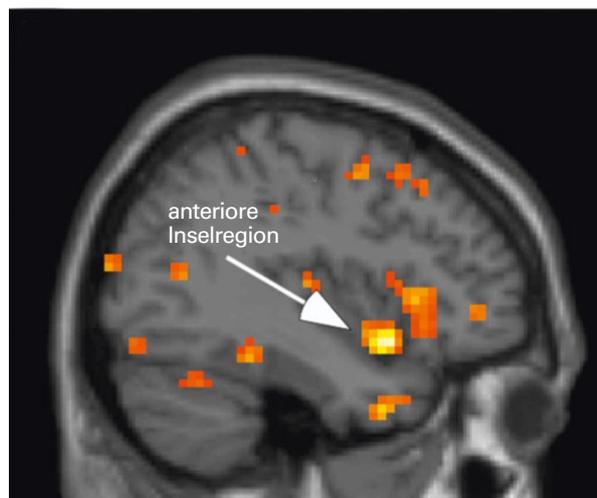
Das sieht Sandra Konrad anders: »Hochsensibilität auf Neurotizismus zu reduzieren, wird dem Phänomen nicht gerecht. Es gibt auch sehr feinfühligere Menschen, die gleichzeitig emotional besonders stabil sind.« Dabei

stützt sie sich auf die Skala für Hochsensibilität, mit der das Phänomen üblicherweise erfasst wird. »Einige Formulierungen dieser Skala erfassen tatsächlich Facetten des Neurotizismus«, sagt Konrad. So gilt etwa die Eigenschaft von Hochsensiblen, sich in stressigen Situationen oder unter hoher Arbeitsbelastung schnell überfordert zu fühlen, als Merkmal emotionaler Instabilität. Dennoch sei Hochsensibilität ein davon abgrenzendes Temperamentsmerkmal – möglicherweise auch eine ganz spezielle Kombination verschiedener Persönlichkeitseigenschaften.

### Mit einem Test fing alles an

Die Skala für Hochsensibilität legte den Grundstein für die Erforschung des Phänomens. Elaine Aron führte das Messverfahren im Jahr 1997 ein. Die darin enthaltenen Formulierungen erstellte sie anhand eigener Recherchen sowie auf der Basis von 39 Interviews mit Personen, die sich angesprochen gefühlt hatten, als Aron in Annoncen und Aushängen nach »besonders introvertierten oder leicht von Reizen überwältigten« Probanden suchte. Der so entstandene Fragebogen enthält 27 Fragen wie: Erschrickst du dich leicht? Beeinflussen dich die Stimmungen anderer Menschen? Scheinst du Feinheiten in deiner Umgebung wahrzunehmen? Hast du ein reiches, komplexes Innenleben? Hauen dich Veränderungen im Leben um? Der Fragebogen weist statistisch gesehen eine gute »interne Konsistenz« auf, das bedeutet: Probanden, die eine dieser Aussagen bejahen,

**In einigen wenigen Studien haben Forscher versucht, Besonderheiten in der Gehirnfunktion hochsensibler Personen festzumachen. Die Bilder zeigen unter anderem die unterschiedliche Aktivität in der anterioren Inselregion (links) und im ventralen Tegmentum (rechts) von Hochsensiblen im Vergleich zu Nichthochsensiblen, wenn sie Bilder ihres glücklich dreinblickenden Partners statt der Gesichter fremder Personen sehen. Diese Hirnregionen stehen unter anderem mit Empathie und Motivation in Verbindung.**



ACEVEDO, B.P. ET AL.: THE HIGHLY SENSITIVE BRAIN: AN fMRI STUDY OF SENSORY PROCESSING SENSITIVITY AND RESPONSE TO OTHERS' EMOTIONS. IN: BRAIN AND BEHAVIOR, 6, 589-594, 2014, FIG. 3A+C (HTTP://ONLINE.LIBRARY.WILEY.COM/), DOI: 10.1002/hlpi.17 CC BY 3.0 (CREATIVE COMMONS.ORG/LICENSES/ BY/3.0/LEGALCODE)

stimmen auch mit hoher Wahrscheinlichkeit den übrigen zu. Zudem verglich Aron die Ergebnisse dieses Tests mit einem älteren Fragebogen, der misst, wie stark Menschen generell auf Sinnesreize reagieren und wie schwer es ihnen fällt, unwichtige Informationen auszublenzen. Hochsensible erreichten dabei höhere Werte. Damit scheinen die Mindestanforderungen an einen psychologischen Fragebogen erfüllt, nämlich Belege für seine Reliabilität und Validität.

Neben diesem originalen, englischsprachigen Test kursieren im Internet und in Ratgeberbüchern Übersetzungen und abgeänderte Versionen, die nicht wissenschaftlich untersucht sind. Zudem ist allen Testverfahren gemein, dass nicht klar ist, wo eigentlich die Grenze zwischen besonders empfindsamen und normal sensiblen Personen verläuft. Psychologin Sandra Konrad hält es für möglich, dass es sich bei Sensibilität um ein stetiges Merkmal handelt, das bei jedem Menschen in mehr oder weniger starker Ausprägung vorhanden ist – und Hochsensible das eine Ende dieses Spektrums darstellen. Andere Befürworter des Konzepts gehen aber davon aus, dass Hochsensible sozusagen in einer eigenen Welt leben: Ihnen zufolge soll ihr subjektives Erleben nicht nur in Nuancen von dem anderer Menschen abweichen, sondern ein grundsätzlicher Unterschied bestehen. Das ist jedoch nicht erwiesen.

An dem ursprünglichen Test von Elaine Aron gibt es jedoch auch Kritik. So nahm sie zum Beispiel an, ihr Fragebogen sei eindimensional, messe also eine in sich geschlossene Eigenschaft. Viele Forscherkollegen bezweifeln das, weil die Fragen Erfahrungen in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen erfassen. Neben der Reaktion auf starke Sinneseindrücke etwa, wie gut die Befragten mit einer hohen Arbeitsbelastung umgehen können oder ob sie ihrer Erinnerung nach von Eltern und Lehrer für ein sensibles oder schüchternes Kind gehalten wurden.

Inzwischen sprechen einige neuere Studien gegen die Annahme, dass es sich bei der Hochsensibilität um ein einzelnes, zusammenhängendes Konstrukt handelt. So legte beispielsweise im Jahr 2008 die bekannte US-amerikanische Temperamentsforscherin Mary Rothbart gemeinsam mit ihrem Kollegen David Evans den Fragebogen rund 300 Psychologiestudierenden vor. Anhand der Antwortmuster berechneten die beiden, dass Arons Test eigentlich zwei voneinander getrennte Merkmale erfasse: Zum einen »negativen Affekt«, also die generelle Neigung zu Gefühlen wie Angst, Ärger oder Traurigkeit. Diese sei etwa dafür verantwortlich, dass sich Hochsensible angesichts von Reizüberflutung schneller unwohl fühlen. Und zum anderen eine Dimension, die sich als »ästhetische Sensitivität« bezeichnen lässt. Sie beschreibt die Empfänglichkeit oder Feinfühligkeit in Bezug auf neue Eindrücke. Wer hier höhere Werte erzielt, gibt zum Beispiel auch an, von Musik oder Kunst tief berührt zu werden.



MEHR WISSEN AUF  
»SPEKTRUM.DE«

Zu welchen erstaunlichen Leistungen unsere Wahrnehmung fähig ist und wie sie mit der Psyche zusammenhängt, lesen Sie im digitalen **Spektrum Kompakt** »Unsere Sinne«:

[www.spektrum.de/artikel/1303156](http://www.spektrum.de/artikel/1303156)

Wie gegensätzlich diese beiden Facetten sind, zeigte 2015 eine Untersuchung der kanadischen Psychologen Karin Sobocko und John Zelenski. Während jene Fragen in Arons Test, die sich auf Übererregbarkeit und negativen Affekt beziehen, in ihrer Studie mit Eigenschaften wie Neurotizismus zusammenhingen und sich ungünstig auf die Lebenszufriedenheit auszuwirken schienen, wiesen die Ergebnisse der Subskala »ästhetische Sensitivität« in die entgegengesetzte Richtung: Menschen mit hohen Werten auf dieser Dimension leiden eher nicht unter ihrer Hochsensibilität, sondern fühlen sich wohl, entwickeln vielfältige Interessen und sind offen für neue Erfahrungen.

Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die Skala von Elaine Aron verschiedene Typen von Empfindsamkeit misst. Auch der Persönlichkeitspsychologe Jens Asendorpf hält das Konstrukt für uneinheitlich: »Wer besonders lichtempfindlich ist, muss nicht gleichzeitig geräuschempfindlich sein. Allein schon was die Sinnesmodalitäten betrifft, ist Hochsensibilität also keine homogene Eigenschaft.« Das erschwere die Forschung auf diesem Gebiet. Sandra Konrad warnt jedoch davor, auf Grund des wissenschaftlich noch umstrittenen Fragebogens gleich das ganze Phänomen anzuzweifeln. »Nur weil die Skala mehrdimensional ist, heißt das nicht, dass das Konstrukt uneinheitlich ist«, betont sie. »Menschen, die emotional sensibel sind, haben meist auch die feinere Sinneswahrnehmung. Das kann man nicht einfach trennen.«

### Eine klare Definition fehlt

Nicht nur in diesem Punkt besteht offenbar Klärungsbedarf. Schon der Begriff »Sensibilität« hat in der Psychologie und im täglichen Sprachgebrauch verschiedene Bedeutungen. Die Temperamentsforscher Rothbart und Evans plädieren daher dafür, das Konstrukt zunächst einmal eindeutig zu definieren. Idealerweise sollten Hochsensible sich auch nicht lediglich per Fragebogen selbst identifizieren, sondern dieser Befund sollte sich auf physiologische Messungen stützen. Doch entsprechende Studien, in denen Hochsensibilität objektiv festgestellt werden könnte, fehlen bislang.

Bereits früh vermutete Elaine Aron, eine besondere Empfindsamkeit sei nicht in der Beschaffenheit der Sinnesorgane selbst begründet. Stattdessen würden jene Hirnstrukturen, die Sinneseindrücke verarbeiten, bei

Hochsensiblen anders reagieren. Dabei sei ein bestimmtes Netzwerk von Arealen besonders aktiv: das Verhaltenshemmungssystem, zuerst beschrieben von dem britischen Psychologen Jeffrey Gray im Jahr 1982. Bei einer starken Aktivität dieses Netzwerks könne es zu Verhaltensweisen kommen, die auch Hochsensible kennzeichnen. Meist wollen diese in neuen Situationen erst einmal innehalten und sich einen Überblick verschaffen, weshalb sie von anderen oft als gehemmt oder zurückhaltend angesehen werden. Direkt im Gehirn gemessen wurde dieser Zusammenhang jedoch nie. »Das ist auch gar nicht möglich, weil das Verhaltenshemmungssystem bis heute neuronal nicht genau identifiziert ist«, sagt Jens Asendorpf.

In neueren Publikationen spannt Aron den Bogen zur Verhaltensforschung. Bei vielen Tieren wurde schon beobachtet, dass stets ein Teil der Population besonders gut darin ist, Veränderungen in der Umgebung zu bemerken und flexibel darauf zu reagieren. Dies sind laut Aron die »hochsensiblen« Individuen. Die Mehrheit der Artgenossen folgt dagegen lieber starren Verhaltensmustern, selbst wenn sich ihre Umwelt ändert. Dieser genetisch bedingte Unterschied im Verhalten findet sich in der Tat etwa bei Barschen, Zebrafinken, Mäusen und Schweinen. Doch entspricht er wirklich der Hochsensibilität beim Menschen, die mit einer größeren Feinfühligkeit gegenüber den Emotionen anderer oder dem tieferen Empfinden von Kunst und Musik einhergehen soll? Diesen Nachweis bleibt Aron bislang schuldig.

### Zeigt sich Empfindsamkeit im Gehirn?

In einigen wenigen Studien haben Forscher versucht, sich dem Phänomen mit neurowissenschaftlichen Methoden zu nähern. Bei einer Untersuchung aus dem Jahr 2011, an der auch das Ehepaar Aron beteiligt war, sollten die Teilnehmer kleine Veränderungen in Landschaftsfotografien entdecken, während ihre Hirnaktivität per funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) aufgezeichnet wurde. Versuchspersonen mit höheren Werten auf dem Fragebogen für Hochsensibilität waren zwar nicht besser darin, subtile Unterschiede zwischen zwei Fotos zu registrieren. Sie benötigten dafür aber mehr Zeit und wiesen eine stärkere Aktivierung in Hirnarealen auf, die für die Steuerung der visuellen Aufmerksamkeit und die Kontrolle von Augenbewegungen zuständig sind – für die Forscher ein Hinweis auf eine tiefere sensorische Verarbeitung.

## Hochsensibilität und Hochbegabung: Ein missverstandener Zusammenhang

Der Eindruck, Hochsensible seien gleichzeitig auch immer hochbegabt, würden also über eine außergewöhnliche Intelligenz verfügen, ist falsch. Natürlich gibt es einige Menschen, die beide Eigenschaften aufweisen. Nach aktuellem Stand der Forschung sind aber nur etwa zwei Prozent der Bevölkerung hochbegabt – haben also einen Intelligenzquotienten von 130 oder höher –, während sich rund 20 Prozent der Menschen als »ziemlich« oder »extrem sensibel« bezeichnen. Das Missverständnis könnte unter anderem dadurch entstanden sein, dass Ratgeberbücher Hochsensiblen häufig eine besondere Begabung zuschreiben. Bei näherer Betrachtung sind damit aber meist keine kognitiven Fähigkeiten gemeint, sondern Talente im musischen, künstlerischen oder zwischenmenschlichen Bereich.

In einer weiteren fMRT-Untersuchung aus dem Jahr 2014, wiederum unter Beteiligung des Ehepaars Aron, erfasste ein Team um Bianca Acevedo von der University of California in Santa Barbara die Hochsensibilität von Probanden, die frisch verheiratet oder verlobt waren. Die Versuchsteilnehmer sahen Fotos von ihrem Partner und von Fremden, die entweder glücklich oder traurig dreinblickten. Hochsensible reagierten im Gegensatz zu weniger feinfühligem Menschen neuronal stärker auf Bilder des Partners und auf glückliche Fremde. Insbesondere jene Areale waren vermehrt aktiv, die an Aufmerksamkeit, Empathie und am Nachdenken über sich selbst und andere beteiligt sind (siehe Bilder S. 20). Dies werten die Forscher als Bestätigung dafür, dass diese Personen stärker auf soziale Informationen achten und eine deutlich erhöhte Reizempfindlichkeit aufweisen. Nicht nur diese Schlussfolgerung kann man in Frage stellen. Die Studie hat zudem einige methodische Schwächen, die ihre Aussagekraft schmälern. Unter anderem verwendeten die Forscher diesmal nur eine Kurzform des Fragebogens für Hochsensibilität.

Die Aussage der belgischen Psychologin Elke Van Hoof, dass die Gehirne Hochsensibler grundsätzlich anders arbeiten (siehe »Empfindsame Seelen« auf S. 12), erscheint vielen Wissenschaftlern jedenfalls vorschnell.



PHOTOCASE / ANDREYFIO

**»Unsere Umwelt ist komplexer geworden. Dass sich so viele mit Hochsensibilität identifizieren, kann ein Ausdruck ihrer Überforderung sein«**

*Sandra Konrad, Psychologin an der Bundeswehruniversität in Hamburg*

Christina Blach und Josef Egger von der Medizinischen Universität Graz kamen in einer Veröffentlichung im Jahr 2014 sogar zu dem Schluss, dass es sich bei extremer Feinfühligkeit in erster Linie um ein psychologisches und erst in zweiter Linie um ein physiologisches Phänomen handeln könnte. Sie stellten überraschenderweise fest, dass Probanden, die sich selbst als hochsensibel einschätzten, weder ihren Herzschlag präziser wahrnehmen konnten als andere noch auf akuten Stress körperlich stärker reagierten. Dagegen konnte das Ausmaß an Ängstlichkeit – also die Neigung, Situationen als bedrohlich zu empfinden – in dieser Untersuchung Hochsensibilität am besten erklären.

### Auf individuelle Bedürfnisse achten

Wie wertvoll der Beitrag von Elaine Aron und ihren Mitstreitern für die wissenschaftliche Erforschung der Persönlichkeit sein wird, kann bislang noch niemand beantworten. Aber ungeachtet der unklaren Studienlage fühlen sich erstaunlich viele Menschen von dem Konzept angesprochen. Zehntausende hätten sich online für den Newsletter eingetragen, schreibt Elaine Aron auf ihrer Homepage – und hält es für einen Grund zum Feiern, dass so viele diese Eigenschaft an sich entdeckt hätten. Ihr Buch »The Highly Sensitive Person« wurde bisher in 18 Sprachen übersetzt.

Allerdings: »Nicht jeder, der denkt, er sei ausgesprochen feinfühlig, ist es auch«, gibt Sandra Konrad zu bedenken. Sie führt die Popularität des Konstrukts unter anderem auf die moderne Gesellschaft zurück: »Unsere Umwelt ist komplexer geworden. Dass sich so viele mit Hochsensibilität identifizieren, kann ein Ausdruck ihrer Überforderung sein.« Persönlichkeitspsychologe Jens

Asendorpf sieht noch einen anderen Grund. »Niemand möchte neurotisch sein. ›Hochsensibel‹ dagegen klingt positiver.« In der Praxis scheint die Idee der Hochsensibilität daher eher zu nutzen als zu schaden. Wer einfach mehr Ruhe und Erholungspausen braucht als andere oder wer von seiner Umwelt stets zu hören bekommt, er solle doch nicht immer so empfindlich sein, hat nun eine griffige Bezeichnung für seine Bedürfnisse. Das Wissen, mit diesen Besonderheiten nicht allein zu sein, und der – wenn auch bislang nicht bewiesene – neurobiologische Unterbau dürften dazu beitragen, dass sich viele Menschen dieses Merkmal zu eigen machen.

Beratungs- und Seminarinstitute bieten bereits eigene Programme für besonders empfindsame Menschen an. Doch Hochsensibilität ist keine Krankheit und muss daher nicht therapiert werden. Es sei denn, die betreffende Person leidet gleichzeitig an einer psychischen Störung – was Schätzungen zufolge bei Hochsensiblen häufiger vorkommt als im Bevölkerungsdurchschnitt. Ansonsten aber besteht der Nutzen von professionellen Angeboten wohl eher darin, dass man mit den Besonderheiten, die einen auszeichnen, besser umzugehen lernt. Christina Blach und Josef Egger empfehlen hochgradig empfindsamen Personen auf Grund ihrer meist erhöhten Ängstlichkeits- und Stresswerte viel Sport und Bewegung. Zudem helfen Entspannungs- und imaginative Techniken dabei, Anspannung zu reduzieren. Hochsensibel selbst erwähnen oft, wie wichtig der Aufenthalt in der Natur für ihr Wohlbefinden ist. Die individuellen Bedürfnisse zu kennen und sie in das Selbstbild zu integrieren, hält auch Jens Asendorpf für sinnvoll: »Die eigene Persönlichkeit einfach so zu akzeptieren, wie sie ist, kann entlastend sein.« ★

### LITERATURTIPP

Blach, C.: Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Disserta Verlag, Hamburg 2016  
In ihrer Doktorarbeit fasst die Psychologin den aktuellen Forschungsstand zur Hochsensibilität zusammen.

### QUELLEN

- Acevedo, B. P. et al.: The Highly Sensitive Brain: An fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to Others' Emotions. In: *Brain and Behavior*, *Brain and Behavior* 4, S. 580–594, 2014
- Aron, E. N. et al.: Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. In: *Personality and Social Psychology Review* 16, S. 262–282, 2012
- Sobocko, K., Zelenski, J. M.: Trait Sensory-Processing Sensitivity and Subjective Well-Being: Distinctive Associations for Different Aspects of Sensitivity. In: *Personality and Individual Differences* 83, S. 44–49, 2015

Weitere Quellen im Internet: [www.spektrum.de/artikel/1410327](http://www.spektrum.de/artikel/1410327)

### WEBTIPPS

Die Pionierin der Hochsensibilitätsforschung Elaine Aron bietet auf ihrer englischsprachigen Website unter anderem einen Selbsttest und weiterführende Literaturhinweise:

[www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

Eine deutsche Übersetzung des englischsprachigen Originalfragebogens von Elaine Aron:

[www.feine-sensoren.de/selbsttest](http://www.feine-sensoren.de/selbsttest)