

„ES FIEL
WIE EIN
SCHLEIER
VON
MEINEN
AUGEN...“

DAS ERFAHREN VON HOCHSENSIBILITÄT

Was passiert, wenn sich Menschen ihrer Hochsensibilität bewusst werden, hat Sven Sohr untersucht. Die Ergebnisse der Studie könnten ermutigend für sensible Menschen und inspirierend für die Gesellschaft sein.

Obwohl es wohl zu allen Zeiten sensiblere Menschen (und Tiere) gab, wurden sie erst Ende des 20. Jahrhunderts von der amerikanischen Psychotherapeutin Elaine Aron als hochsensible Personen entdeckt (1996). Sie definierte hochsensible Menschen über vier Faktoren: Verarbeitungstiefe, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit. Mit Hilfe eines Fragebogens postulierte sie, dass ca. 20 Prozent aller Menschen hochsensibel seien.

Aufgrund von Korrelationen zum „Neurotizismus“ (emotionale Labilität) wurden Hochsensible tendenziell als ein Fall für die klinische Psychologie gesehen. Gesellschaftlich gibt es bei uns negative Wahrnehmungen von sensibleren Menschen. Sie kulminierten im Nationalsozialismus, wo Sensibilität als Schwäche stigmatisiert wurde, die es auszumerzen galt, sie sind aber auch heute noch weit verbreitet – so man spricht etwa von „Mimosen mit Psychodefekten“.

Erst in jüngerer Zeit wird Hochsensibilität auch als Stärke verstanden (vgl. Sohr 2024), die auch viele positive Eigenschaften hat, etwa Empathie, Kreativität oder Spiritualität, was sich auch im Verständnis von Hochsensibilität als Empfänglichkeit (vgl. Sommer 2023) offenbart. Zu den Forschungslücken gehört auch die Frage, was in dem Moment passiert, wo sich Menschen ihrer Hochsensibilität – samt der Folgen – bewusst werden.

Wann und wie erfahren Menschen ihre Hochsensibilität und welche nachhaltigen Veränderungen erleben Hochsensible nach ihrer Bewusstwerdung? Im Rahmen einer Patchwork-Studie (basierend auf Fragebogen, Interviews und Tagebuch-Aufzeichnungen) stand u. a. diese Frage im Fokus (Sohr 2024). Dabei wurde neben dem Aron-Fragebogen auch ein eigenes Instrument eingesetzt, das Hochsensibilität etwas strenger identifiziert. So basieren nachfolgende Auswertungen auf den zehn Hochsensibelsten der Studie, die Fragebogen-Werte von

mindestens 80% aufweisen (im Aron-Fragebogen gilt bereits als hochsensibel, wer einen Wert von mindestens 50% erreicht). Die Hochsensiblen (70% weiblich, 30% männlich) waren zwischen 23 und 56 Jahre alt.

„... MICH ANNEHMEN MIT ALLEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN“

Der *Zeitpunkt* der Bewusstwerdung war bei den Befragten sehr unterschiedlich. Die eine Hälfte der Hochsensiblen bemerkte es erst vor wenigen Jahren, darunter die drei ältesten Teilnehmer der Studie. Der anderen Hälfte ist ihre Hochsensibilität seit mindestens zehn Jahren bewusst, obwohl sie noch zur jungen Generation der „Twentysomething“ gehört. Eine heute 23-jährige Frau erinnert sich: „Mir war schon sehr früh unbewusst klar, dass ich hochsensibel bin, bewusst aber erst im Alter von 12 Jahren.“ Eine andere 29-jährige Frau differenziert ebenfalls: „Mit 12 Jahren habe ich gemerkt, dass ich anders bin, was mich damals verwirrte. Doch Bewusstwerden beinhaltet für mich noch viel mehr – mich annehmen mit allen Stärken und Schwächen, Sonnen- und Schattenseiten, plus Werten.“

Das Erleben der Bewusstwerdung war bei allen Befragten ein einschneidendes Ereignis, das in vielfältigen Farben wahrgenommen wird, u. a. als (Mehrfachnennungen möglich):

» **Befreiung** (50%): „Ich dachte lange, dass etwas mit mir nicht stimmen würde, da ich feinfühler bin.“; „Es fiel wie ein Schleier von meinen Augen – das, was ich so lange als Schwäche empfand, ist eine außergewöhnliche Stärke.“

» **Erleichterung** (30%): „Das Gefühl, nicht so falsch zu sein, wie ich immer dachte.“ „Ich fühlte mich unglaublich gesehen und verstanden.“

» **„Erlösung“** (20%): „Ich war wie gefesselt, weil ich mich selbst erkannt habe – das hat sich sehr gut angefühlt.“ „Für mich war es erlösend, mich zu erkennen.“

Ferner sprechen die Hochsensiblen auch von einer Entdeckung, (Selbst-) Erkenntnis, Stärkung und von einem Geschenk.

Die Bewusstwerdung erleben Hochsensible als nachhaltig lebensverändernd, sowohl nach innen als auch nach außen:

Mikrosoziale Folgen artikulieren sich in folgenden Sätzen: „Diese Entdeckung hat mein Leben komplett transformiert. Erstmals lebe ich mein eigenes Leben im Einklang mit der Natur und meinen inneren Bedürfnissen. Es ist, als hätte ich den Schlüssel zu meiner Essenz gefunden.“ „Ich gebe mich Momenten der Schönheit noch mehr hin.“ „Ich liebe es, Dinge so intensiv zu erleben – ich liebe meine feinen Sinne.“

Makrosoziale Folgen werden ebenfalls genannt, wenn Hochsensible eine starke Ehrfurcht vor allem Lebendigen ausdrücken, nicht in der Lage sind, ihre Mitgeschöpfe zu essen, den Weltschmerz fühlen oder sich umweltbewusst bewegen. Sie sehnen sich nach echten menschlichen Berührungen statt nach digitalen Begegnungen, sie werden von einem wachen Gewissen geleitet und sie spüren eine „spirituelle Aufgabe in dieser Welt“.

AUSGEWÄHLTE LITERATUR

Aron, E. (1996): *The Highly Sensitive Person*. Carol Publishing Group (erst 2007 auch auf deutsch unter dem Titel „Sind Sie hochsensibel?“ im MVG Verlag erschienen).

Sohr, S. (2024): *berührt bleiben. Das Geheimnis der (Hoch-) Sensibilität. Warum wir sensible Menschen mit spirituellen Wurzeln brauchen*. Mosaicstones.

Sommer, D. (2023): *Mit allen Sinnen auf Empfang. Hochsensibilität als Gottesgeschenk und Auftrag*. SCM Hänssler.

HOCHSENSIBLE SIND LIEBESFÄHIG

Manche Menschen werden sich ihrer eigenen Hochsensibilität also erst im fortgeschrittenen Alter bewusst, andere schon in jungen Jahren. Viele haben den Erkenntnisprozess sehr emotional erlebt. Ihre Beschreibungen erinnern manchmal an ein Erweckungserlebnis (*Metanoia*). Nicht nur die individuellen, auch die sozialen Folgen sind in der Regel ausgesprochen positiv. Woran könnte das liegen?

Bei der vertieften Auswertung des Persönlichkeitsprofils unserer Hochsensiblen gab es einige Überraschungen. Entgegen der bisherigen Annahme zeigten die Hochsensiblen in sämtlichen sieben Gesundheitsskalen trotz einer leichten Neurotizismus-Tendenz keine negativen Werte – im Gegenteil: Bei einer grundlegenden Eigenschaft liegen sie sogar weit über dem Durchschnitt der Bevölkerung. Denn Hochsensible gehören zu den 5% liebesfähigsten Menschen unserer Gesellschaft. Liebesfähigkeit wird psychologisch mit Zustimmungen zu Statements wie z. B. „Ich kann einem anderen Menschen viel Liebe geben“ oder „Ich kann mich in andere Menschen sehr gut einfühlen“ gemessen.

So kann es sich lohnen, nicht nur sensiblen Menschen mehr Beachtung zu schenken, sondern auch mehr den eigenen sensiblen Empfindungen nachzuspüren, die uns allen bei unserer Geburt im Überfluss geschenkt wurden. Leider stumpfen unsere Sinne im Laufe unserer Sozialisation in Erziehung und Bildung – speziell im digitalen Zeitalter – zunehmend ab.

Die gute Nachricht: Zu allen Zeiten gab es auch prominente Vorbilder der Ermutigung, wo Menschen mit einer ausgeprägten Sensibilität und Spiritualität die Welt veränderten, sei es Mutter Teresa, Mahatma Gandhi, Martin Luther King oder Nelson Mandela. Und last, but not least war Jesus wahrscheinlich der hochsensibelste Mensch auf Erden, denn er spürte stets eine starke göttliche Kraft, um Menschen zum Leben zu erwecken. ←



Dr. Sven Sohr ist Dipl.-Psychologe und Philosoph. Seit 2017 ist er Professor für Life Coaching und Positive Psychologie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin. Sohr ist Vater von zwei Kindern und Autor von 50 Büchern (www.professor-sensor.de).