

Elaine N. Aron

Sind Sie hochsensibel?

*Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen,
verstehen und nutzen*

*Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Cornelia Preuß*

mvgverlag 

SIND SIE HOCHSENSIBEL? TESTEN SIE SICH SELBST!

EINGANGSTEST

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.

Z N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.

Z N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.

Z N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.

Z N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.

Z N

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.

Z N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.

Z N

Ich bin gewissenhaft.

Z N

Ich erschrecke leicht.

Z N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.

Z N

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.

Z N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.

Z N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Z N

Ich werde fähig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.

Z N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.

Z N

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

Z N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.

Z N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).

Z N

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.

Z N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.

Z N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.

Z N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.

Z N

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

Z N

AUSWERTUNG

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit „zutreffend“ angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.

Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensibel zu bezeichnen.

Lesen Sie weiter, und wenn Sie sich in der detaillierteren Beschreibung der HSM in Kapitel 1 wiedererkennen, betrachten Sie sich als solchen. Der Rest des Buches wird Ihnen helfen sich selbst besser zu verstehen und Ihnen beibringen, sich in der heutigen, wenig sensiblen Welt wohlfühlen.

1.

HOCHGRADIGE SENSIBILITÄT UND DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

VON DER (FALSCHEN) ANNAHME MIT EINEM MAKEL BEHAFTET ZU SEIN

In diesem Kapitel werden Sie die wichtigsten Fakten über Ihr Naturell erfahren und lernen, inwiefern Sie sich dadurch von anderen Menschen unterscheiden. Sie werden auch andere Züge Ihrer Persönlichkeit entdecken und Sie werden verstehen, wie unsere Kulturgesellschaft Sie sieht. Aber zuerst sollten Sie Kristen kennen lernen:

Sie dachte, sie sei verrückt

Mit Kristen führte ich das dreiundzwanzigste Interview meiner HSM-Untersuchungsreihe. Sie war eine intelligente College-Studentin mit einem klaren Blick. Doch schon bald während des Gesprächs fing ihre Stimme an zu zittern. „Es tut mir leid“, flüsterte sie, „aber ich habe mich eigentlich nur in die Liste eingetragen, um Sie zu treffen, weil Sie Psychologin sind und ich mit jemandem reden muss, der es mir sagen kann ...“ Hier versagte ihre Stimme. „Bin ich verrückt?“ Ich betrachtete sie mit Mitgefühl. Sie war offensichtlich verzweifelt, aber nichts, was sie bis dahin gesagt hatte, vermittelte mir den Eindruck irgendeiner

Geisteskrankheit. Doch zu jenem Zeitpunkt hörte ich Menschen wie Kristen ja schon anders zu.

Sie versuchte es noch einmal – so, als ob sie sich vor meiner Antwort fürchtete: „Ich fühle mich so anders. Das habe ich immer schon getan. Ich meine nicht ... Also, meine Familie war großartig. Meine Kindheit war fast idyllisch, bis ich zur Schule gehen musste. Obwohl meine Mutter sagt, dass ich auch schon als Kleinkind leicht reizbar gewesen bin.“

Sie holte Luft, ich sagte etwas Beschwichtigendes, und sie fuhr fort: „Im Kindergarten hatte ich vor allem Angst, sogar vor den Zeiten mit Musik. Wenn man die Teller und Tassen mit lautem Geschepper verteilte, habe ich die Hände auf die Ohren gepresst und geweint.“

Jetzt hatte sie Tränen in den Augen und schaute zur Seite. „In der Grundschule war ich der Liebling meiner Lehrer. Dennoch hielten sie mich wohl für verdreht“.

Diese Verdrehtheit gab den Ausschlag für eine Serie von enervierenden medizinischen und psychologischen Tests. Zunächst einmal folgte eine Untersuchung auf geistige Retardiertheit. Das Resultat war, dass man sie in einem Programm für Begabte unterbrachte, was mich nicht überraschte.

Aber das Urteil: „Mit diesem Kind stimmt etwas nicht.“, blieb weiterhin bestehen. Ihre Hörfähigkeit wurde überprüft. Normal. In der vierten Klasse wurde eine Aufnahme ihres Gehirns gemacht, um die Theorie zu belegen, dass ihre Unpässlichkeiten wohl auf eine Funktionsstörung zurückzuführen seien. Ihre Gehirnfunktionen waren aber völlig in Ordnung.

Die abschließende Diagnose? Sie habe „Schwierigkeiten Reize zu verarbeiten“. Das Ergebnis des Ganzen war aber ein Kind, das glaubte, nicht normal zu sein.

Einzigartig, aber völlig missverstanden

An sich war die Diagnose ja richtig. HSM nehmen eben viel mehr in sich auf, nämlich all die Feinheiten, die andere gar nicht be-

merken. Doch was anderen völlig normal vorkommt, wie zum Beispiel laute Musik oder Menschenansammlungen, kann auf HSM so starke Reize ausüben, dass es als Stress empfunden wird.

Die meisten Menschen ignorieren Sirenen, grelles Licht, unangenehme Gerüche und Unordnung. HSM fühlen sich dadurch sichtlich beeinträchtigt.

Nach einem langen Einkaufsbummel oder einem Museumsbesuch schmerzen vielleicht die Füße der meisten Menschen, aber sie sagen sofort begeistert zu, wenn man ihnen danach einen Partybesuch vorschlägt. HSM müssen nach so einem Tag allein sein, weil sie sich nervlich übererregt und aufgedreht fühlen.

Die meisten Leute bemerken vielleicht die Möbel und die anderen Menschen, wenn sie ein Zimmer betreten, mehr aber auch nicht. HSM können, ob sie es nun wollen oder nicht, sofort auch die frische oder verbrauchte Luft im Raum wahrnehmen, die vorherrschende Stimmung, die Freundschaften und Feindschaften sowie die Persönlichkeit desjenigen errahnen, der die Blumen arrangiert hat.

Wenn Sie ein HSM sind, ist es jedoch schwer, diese bemerkenswerte Fähigkeit zu verstehen. Wie vergleicht man innere Erlebnisse miteinander? Das ist nicht einfach. Meistens stellen Sie fest, dass Sie nicht in der Lage sind, so viel zu ertragen wie andere. Dabei vergessen Sie, dass Sie zu denjenigen zählen, die oftmals große Kreativität, Leidenschaft, Erkenntnis und Anteilnahme an den Tag legen – alles Eigenschaften, die von der Gesellschaft überaus geschätzt werden.

Unsere Eigenschaft hat viele Vorteile, aber auch Nachteile. Hochsensibel zu sein, bedeutet oft auch, dass man sich lieber zurückhält, dass man häufig in sich gekehrt ist und dass man das Bedürfnis verspürt, eine gewisse Zeit allein zu verbringen. Da die Mehrheit der Menschen diesen Wesenszug nicht teilt, versteht sie unser Verhalten auch nicht. Sie schätzt uns als ängstlich, schüchtern, schwach oder – die größte Sünde überhaupt – als nicht gesellig ein. Da wir diese Stigmatisierung fürchten, versuchen wir

so zu sein wie die anderen. Das führt aber nur dazu, dass wir uns überdreht oder ausgelaugt fühlen. Und damit bekommen wir wieder einen Stempel aufgedrückt (zuerst von anderen und später von uns selbst): Wir werden als neurotisch oder verrückt bezeichnet.

Ein gefährliches Jahr für Kristen

Früher oder später durchlebt jeder einmal stressige Lebenssituationen, HSM reagieren aber verstärkt auf solche Reize. Wenn man diese Reaktion dann auch noch als Makel seiner Persönlichkeit auffasst, wird der ohnehin in jeder Lebenskrise vorhandene Stress noch intensiviert. Später gesellen sich Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit hinzu.

Kristen erlitt beispielsweise solch eine Krise, als sie mit dem Studium begann. Sie hatte zuvor eine private High School besucht und war noch nie von zu Hause fort gewesen. Plötzlich lebte sie unter Fremden und riss sich in der Menschenmenge um Kurse und Bücher – sie befand sich in einem Zustand ständiger Überreizung. Dann verliebte sie sich und zwar Hals über Kopf bis über beide Ohren (wie es HSM gut können). Kurz darauf flog sie nach Japan, um die Familie ihres Freundes kennen zu lernen. Vor diesem Moment hatte sie sich aus guten Gründen schon im Vorfeld gefürchtet. Während ihres Aufenthalts in Japan „flipped sie aus“ – so ihre eigenen Worte.

Kristen hatte sich selbst nie als ängstlich eingeschätzt, aber in Japan überkamen sie plötzlich alle möglichen Ängste und sie konnte nicht schlafen. Dann wurde sie depressiv. Ihre eigenen Gefühle verstörten sie vollkommen und ihr Selbstbewusstsein litt darunter. Ihr junger Freund konnte mit diesem *verrückten* Verhalten nicht umgehen und wollte die Beziehung beenden. Als ich mit ihr sprach, hatte sie ihr Studium mittlerweile wieder aufgenommen, befürchtete aber, dass sie es nicht schaffen würde. Kristen fühlte sich am Ende.

Sie schaute mich an, nachdem sie beim Rest ihrer Geschichte nur noch geschluchzt hatte: „Ich hörte von dieser Untersuchungsreihe über sensible Menschen und fragte mich, ob ich hochsensibel sein könnte. Aber das bin ich nicht, oder?“

Ich sagte ihr, dass ich dies nach einer so kurzen Unterhaltung nicht mit Sicherheit sagen könnte, aber dass ich doch glaubte, dem zustimmen zu können. Eine hohe Sensibilität in Kombination mit all den Stressfaktoren würde ihre Verfassung gut erklären. Auf diese Weise hatte ich den Vorzug, Kristen ihr eigenes Wesen zu erklären – was offensichtlich schon lange überfällig war.

So lässt sich hochgradige Sensibilität erklären

FAKT 1: Jeder Mensch, ob HSM oder nicht, fühlt sich am wohlsten, wenn er weder gelangweilt noch überbeansprucht ist.

Jedes Individuum wird seine anstehenden Aufgaben, sei es nun die Teilnahme an einem Gespräch oder am Pokalendspiel, am besten ausführen, wenn sein Nervensystem einer optimalen Reizstärke ausgesetzt ist. Wenn der Reiz zu schwach ist, fühlen wir uns teilnahmslos oder schwerfällig. Um unsere körperliche Verfassung zu ändern, trinken wir dann Kaffee, drehen das Radio auf, rufen einen Bekannten an, fangen eine Unterhaltung mit einem Wildfremden an oder wechseln den Beruf – alles ist möglich!

Im anderen Extrem, wenn unser Nervensystem übererregt ist, reagieren wir ungeschickt, genervt und überanstrengt. Wir können nicht mehr klar denken oder Handlungen des Körpers koordinieren – wir fühlen uns nicht mehr Herr unserer selbst. Aus dieser misslichen Lage gibt es wiederum verschiedene Auswege. Manchmal ruhen wir uns aus oder schalten mental ab. Einige von uns trinken dann Alkohol oder nehmen Beruhigungstabletten.

Das gesunde Maß an emotionaler Erregung liegt irgendwo zwischen diesen beiden Extremen. Und tatsächlich ist der Wunsch und das Verlangen nach einer optimalen Reizschwelle ein wichti-

ger Basisgedanke in der Psychologie. Das trifft auf jeden zu, sogar auf Säuglinge: Auch sie hassen sowohl Langeweile als auch Überbeanspruchung.

FAKT 2: In der gleichen Situation und bei ein und demselben Reiz ist das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich.¹

Dieser Unterschied wird hauptsächlich vererbt und ist ganz normal. Man kann ihn sogar bei allen höheren Tierarten wie etwa Mäusen, Katzen, Hunden, Pferden und Affen feststellen – und eben auch beim Menschen. Innerhalb der Arten ist die Zahl der, die gegenüber Reizen sehr empfänglich reagieren, übrigens fast gleich hoch: 15–20 Prozent. Genauso wie innerhalb einer Spezies Unterschiede im Wuchs und in der Größe der Individuen bestehen, existieren diese auch in Bezug auf Sensibilität. Bei sorgfältiger Züchtung von Tieren, bei der man die sensiblen unter ihnen miteinander kreuzt, kann man bereits nach ein paar Generationen eine sensible Linie erkennen. Kurz gesagt: Von allen angeborenen Temperamentsmerkmalen sind die Unterschiede hier am deutlichsten zu beobachten.²

Gute und nicht so gute Nachrichten

Aufgrund dieser unterschiedlich ausgeprägten Erregbarkeit können Sie Stimmungsgrade wahrnehmen, die anderen gar nicht auffallen.³ Das bezieht sich sowohl auf feine Geräuschunterschiede, visuelle Eindrücke und körperliche Empfindungen als auch auf Schmerzen. Dies liegt nicht etwa daran, dass Ihr Hör-, Seh- oder irgendein anderer Sinn besser ausgeprägt ist (viele HSM tragen Brillen). Der Unterschied liegt irgendwo auf dem Weg zwischen Nerv und Gehirn oder im Gehirn selbst, in der Verarbeitung von Informationen.⁴ Wir HSM denken genauer über alles nach und machen bei allem feine Unterschiede. Ähnlich wie Maschinen, die Früchte nach ihrer Größe sortieren, besitzen wir die Fähigkeit ganz genau zu differenzieren, während vielleicht

andere nur zwei oder drei Differenzierungsmerkmale wahrnehmen können.

Ihr größeres Wahrnehmungsvermögen gegenüber Feinheiten trägt auch zu einer ausgeprägten Intuition bei, was ganz einfach bedeutet, dass Sie Informationen unbewusst beziehungsweise halbunbewusst aufnehmen und weiterverarbeiten. Das Ergebnis ist, dass Sie oft etwas einfach so wissen, ohne dass Ihnen klar ist wieso. Darüber hinaus bewirkt diese Fähigkeit, dass Sie über Vergangenes und Zukünftiges mehr als andere nachdenken. Sie wissen einfach, wie die Dinge sein sollten, damit sie ihre Richtigkeit haben, oder wie etwas enden wird. Das ist wohl der sechste Sinn, von dem man spricht. Dieser muss nicht immer stimmen, genauso wie unsere Augen und Ohren getäuscht werden können, aber Ihre Intuition gibt Ihnen oft genug recht. So gibt es zum Beispiel unter den HSM Hellseher, begabte Künstler oder Erfinder, ebenso wie besonders gewissenhafte, vorsichtige und gebildete Menschen.

Die Kehrseite der Sensibilität zeigt sich erst bei intensiveren Reizen. Was bei den meisten Menschen zu einem mittleren Erregungsniveau führt, bewirkt bei HSM eine hochgradige Erregung des Nervensystems. Was die Nerven der meisten Leute sehr erregt, führt bei HSM dazu, dass sie so überdreht reagieren, bis schließlich eine so genannte transmarginale Hemmung* ausgelöst wird. Diese wurde erstmals von dem russischen Physiologen Iwan Pawlow Anfang des 20. Jahrhunderts thematisiert. Er war davon überzeugt, dass der grundlegendste, vererbte Unterschied zwischen Menschen darin besteht, wie schnell bei dem Einzelnen diese Schwelle erreicht wird, und dass das Nervensystem derjenigen, die sie schnell erreichen, ganz anders funktioniert.

* Eine Schutzfunktion des Organismus, die den Körper vor Überstimulation bewahrt. (Anm. d. Übers.)

Niemand, ob HSM oder nicht, mag es, wenn seine Nerven stark gereizt werden. Man gerät außer Kontrolle und der ganze Körper sendet Warnsignale, die anzeigen, dass etwas nicht stimmt. So eine Übererregung bedeutet oft, dass man seine Aufgaben nicht mehr so gut wie sonst erledigen kann. Sie kann auch auf eine Gefahr hinweisen und Furcht auslösen. Weil Neugeborene weder weglaufen noch kämpfen noch überhaupt Gefahren erkennen können, ist es für sie am besten, in jeder ungewohnten Situation zu schreien, damit die Großen kommen, um sie zu retten.

Wie die Feuerwehr reagieren wir HSM auf jeden ausgelösten Alarm – meistens also auf Fehlalarm. Wenn aber mithilfe unserer Sensibilität auch nur ein Menschenleben gerettet werden kann, dann ist dies ein Wesenszug, der sich genetisch auszahlt. Sicherlich, wenn diese Eigenschaft dazu führt, unsere Nerven zu sehr zu erregen, ist das lästig. Aber wie jede andere Charaktereigenschaft auch birgt hochgradige Sensibilität sowohl Vorteile als auch Nachteile in sich.

SCHÄTZEN SIE IHRE SENSIBILITÄT

Denken Sie an ein oder zwei Gelegenheiten, bei denen Ihre Feinfühligkeit Sie oder jemand anderen vor Leid, Verlust oder sogar vor dem Tod bewahrt hat. In meinem eigenen Fall wären meine ganze Familie und ich umgekommen, wenn ich damals nicht schon beim geringsten Flackern von Feuer im Dach unseres alten Holzhauses wach geworden wäre.

Mehr zum Thema „Stimulation“

Eine Stimulation (ein Reiz) kann alles sein, was das Nervensystem wachrüttelt, seine Aufmerksamkeit fordert und die Nerven dazu bewegt, elektrische Signale zu senden. Normalerweise denken wir bei einem Reiz an etwas, das von außen kommt, aber natürlich kann er auch aus unserem Körper kommen (wie zum Beispiel verursacht durch Schmerzen, Muskelanspannung, Hunger, Durst

oder sexuelle Bedürfnisse). Genauso kann er auch durch Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken oder Absichten ausgelöst werden.

Ein Reiz kann in seiner Dauer oder Stärke (wie etwa unterschiedliche Lautstärken) ganz verschieden sein. Er kann sehr intensiv sein, wenn er überraschend erfolgt, zum Beispiel wenn man sich durch eine Hupe oder einen Schrei erschreckt, oder wenn der Reiz sehr komplex ist, beispielsweise wenn man auf einer Party vier Gesprächen gleichzeitig zuhört und nebenher noch Musik läuft.

Oft gewöhnen wir uns an Stimuli, aber manchmal meinen wir das auch nur und denken, sie würden uns nichts mehr ausmachen, doch dann fühlen wir uns plötzlich erschöpft und es wird uns klar warum: Wir waren unbewusst einer Sache ausgesetzt, die uns in Wirklichkeit stark zugesetzt hat. Selbst ein mittelmäßiger oder bekannter Reiz wie ein Arbeitstag kann für HSM Ruhe am Abend erfordern. An diesem Punkt könnte ein weiterer, vielleicht nur kleiner Stimulus der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Das Reizreaktionsschema ist aber noch komplizierter, weil derselbe Reiz bei verschiedenen Personen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen kann. Eine mit Menschen überfüllte Einkaufsstraße zur Weihnachtszeit mag den einen an fröhliche Einkäufe mit der Familie erinnern und verursacht ein zufriedenes Urlaubsgefühl. Eine andere Person ist vielleicht immer zum Einkaufen mit anderen gezwungen worden, sie musste Geschenke besorgen, ohne genug Geld zur Verfügung zu haben oder ohne zu wissen, was man kaufen könnte. Sie besitzt keine schönen Erinnerungen und leidet deswegen schrecklich unter den obligatorischen Weihnachtseinkäufen.

Eine allgemeine Regel lautet, dass uns ein Reiz viel mehr ausmacht, wenn wir ihn nicht kontrollieren können und wenn wir das Gefühl haben ihm ausgeliefert zu sein. Während uns Musik, die wir selbst auflegen, angenehm erscheint, kann sie uns