

tiefgründiger verarbeiten als Normalsensible.

Der Alltag eines hochsensiblen Menschen ist davon geprägt, dass er mehr sieht, riecht, hört, schmeckt und fühlt als ein Normalsensibler. Auch Stimmungen und Veränderungen, die sozusagen »in der Luft liegen«, in der Umgebung oder im Körperinneren, werden sehr rasch und intensiv wahrgenommen. Das Empfinden für Organerkrankungen ist stark ausgeprägt. Auch das vernetzte, ganzheitliche Denken ist bei Hochsensiblen außergewöhnlich intensiv. Das besondere neuronale System verfügt durch die erhöhte Reizaufnahme über eine Menge an Informationen, die entsprechend vielschichtig verarbeitet werden. Hochsensible Menschen haben daher unter anderem die Fähigkeit, komplexe Situationen zum Beispiel in einer Gruppe zu erkennen und zu erfühlen.

Weltweit besitzen 15 bis 20 Prozent der Menschen, unabhängig von Geschlecht und Kultur, diese besondere Disposition. Hochsensibilität wird vererbt. Sie ist weder eine Störung noch eine Krankheit.

Hochsensibilität in der Forschung

Der russische Mediziner und Physiologe Iwan Pawlow (1849 – 1936) stieß bereits Anfang des letzten Jahrhunderts auf das Phänomen der Hochsensibilität. In seinen Versuchen zur Belastbarkeit bei Menschen beobachtete er, dass 15 bis 20 Prozent der Testpersonen auf akustische Reize völlig anders reagierten als bei dieser Art Experiment üblich. Die Schmerzgrenze für »Lärm« war bei diesen Menschen extrem viel niedriger. Sie konnten die Geräusche schon nach kürzester Zeit nicht mehr

ertragen. Die anderen Testpersonen reagierten auf den Lärm hingegen erst viel später mit körperlichen Symptomen wie Muskelanspannung, Schwitzen oder Wegdrehen.

Damit bildeten die Hochsensiblen eine separate Gruppe, die komplett aus der Normalverteilungskurve herausfiel. Diese Beobachtung spricht dafür, dass Hochsensibilität eine genetische Charaktereigenschaft und kein erlerntes Verhalten ist.

INFO

HOCHSENSIBLE IN FRÜHEREN GESELLSCHAFTEN

Entwicklungsgeschichtlich betrachtet waren hochsensible Menschen diejenigen, die aufgrund ihrer Feinfühligkeit Gefahren früher und

umfassender bemerkt und dadurch das Überleben der Gruppe gesichert haben. Das führte dazu, dass ihnen in der Gesellschaft eine besondere Rolle und Stellung zufiel. Sie waren die Weisen, Gelehrten und Berater an den Fürsten- und Königshäusern. Weitere historisch beschriebene Berufe waren unter anderem Astrologen, Lehrer, Forscher, Künstler, Heiler, Schamanen, Hebammen oder Seher. Bis heute sind kreative und soziale Berufe die Domäne der Hochsensiblen, darunter auch Musiker, Schriftsteller oder Modedesigner.

Der sensible Mensch

Der Schweizer Theologe und Psychiater Eduard Schweingruber (1899 – 1975) beschrieb die Wesensmerkmale der Hochsensibilität 1945 unter dem Titel »Der

sensible Mensch« und damit mehr als fünfzig Jahre vor der Pionierin der Hochsensibilität, der amerikanischen Psychologin Elaine Aron (geb. 1944). Und noch ein Forscher ist auf diesem Feld aktiv: der amerikanische Psychologe Jerome Kagan (geb. 1929). Er führte Versuche mit Kindern durch, dabei setzte er Säuglinge verschiedenen intensiven Reizen aus und beobachtete ihre Reaktionen. Etwa 20 Prozent der Babys reagierten außergewöhnlich stark. Sie versuchten, den für sie anscheinend unerträglichen Reizen durch körperliche Reaktionen wie Zappeln, Schreien oder Weinen zu entkommen. Auch die objektiv messbaren Parameter unterschieden sich in der Frühzeitigkeit des Auftretens und der Intensität der Werte: Bei den hochsensiblen Säuglingen konnten zeitlich früher eine höhere Herzfrequenz, geweitete Pupillen und größere