

bemerken. Das kann sich zum Beispiel auf das Verlangen nach mehr Pausen oder die Abscheu vor lauten Geräuschen beziehen. Hochsensibilität ist keine Eigenschaft wie die Haarfarbe, die Größe oder das Geschlecht. Trotzdem hat dieser Wesenszug meiner Meinung nach eine ebenso große Bedeutung wie das Geschlecht, denn er beeinflusst alle Aspekte des Lebens – die Art, wie Sie die Welt wahrnehmen und darüber denken, die Art von Arbeit, die zu Ihnen passt, und wie Sie mit anderen und diese mit Ihnen zurechtkommen. Manche Menschen beantworten jede Frage des Selbsttests *Sind Sie hochsensibel?* in diesem Buch mit Ja, und manche kreuzen bei jeder Frage „Nein“ an. Wir leben alle in den gleichen Gemeinschaften, aber wir haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse und wir können nicht sofort erkennen, wer sensibel ist und wer nicht. Solange man den Wesenszug nicht erkennt oder ihn nicht einmal benennen kann,

werden die gewaltigen Unterschiede im Verhalten von Menschen allem Möglichen, nur nicht dem wahren Grund zugeschrieben. HSP neigen dazu, andere als grob oder dickfellig einzuschätzen; Nicht-HSP (nicht hochsensible Personen) halten HSP oft für eigen oder komplett neurotisch.

Ein weiterer Grund, warum Hochsensibilität von einigen Menschen nicht ernst genommen wird, ist die Tatsache, dass die Mehrheit der Menschen, nämlich 80 %, nicht hochsensibel ist. Da der Unterschied nicht sichtbar ist, glauben Nicht-HSP, dass alle anderen so sind wie sie, und selbst HSP denken manchmal, sie müssten so sein wie Nicht-HSP. Das kann in Beziehungen zu großen Problemen führen, denn wir neigen zu der Annahme, dass ein Mensch, der uns wirklich liebt, bereit sein müsste, bestimmte Verhaltensweisen zu ändern. Zum Beispiel sind Nicht-HSP oft davon überzeugt, dass doch jeder laute Restaurants

oder Small Talk mag, und wenn nicht, dann ist er eben verschoben, schwierig oder zu anspruchsvoll. Dabei ist es genau dieser Unterschied, der geräuschvolle Lokale und triviale Unterhaltungen für die einen Menschen angenehm und für hochsensible Personen beinahe unerträglich macht. Noch einmal: Diese Charaktereigenschaft gibt es!

Die Grundlagenforschung

In *Hochsensibilität in der Liebe* geht es weniger um die Grundlagenforschung und mehr um die Recherchen, die ich für dieses Buch betrieben habe. Dabei habe ich mich mit Beziehungen befasst, in denen ein oder beide Partner hochsensibel sind. Zu der Forschung, die seit der Veröffentlichung dieses Buchs betrieben wurde, möchte ich jedoch anmerken

und bekräftigen, dass das Konzept der Hochsensibilität zu jener Zeit bereits von anderen gründlich erforscht war – teilweise unter anderen Begriffen, die weniger genau waren. Auch ich und mein Mann haben uns mit unseren Forschungskollegen ausgiebig dem Thema gewidmet.

Unsere erste Forschungsarbeit wurde 1997 im *Journal of Personality and Social Psychology*, der am meisten geschätzten Fachzeitschrift in diesem Bereich, veröffentlicht. (Die Literaturhinweise zu allen anderen Forschungsergebnissen, die ich hier erwähne, finden Sie auf meiner Website www.hsperson.com unter dem Register „Forschung“.) Diese Abhandlung zeigte sieben Studien über das, was ich im wissenschaftlichen Kontext als „sensory processing sensitivity“, also ausgeprägte Sinnesverarbeitung, bezeichne. Der Selbsttest in diesem Buch wurde anhand dieser Studien

entwickelt und statistisch belegt. Dafür wurden mehrere Hundert Personen, unter anderem mittels einer nach dem Zufallsprinzip durchgeführten Telefonumfrage, befragt. Dabei konnten wir nachweisen, dass sich Sensibilität sowohl von Introvertiertheit als auch vom sogenannten Neurotizismus, also der Tendenz, ängstlich oder depressiv oder beides zu sein, grundlegend unterscheidet. In dieser Veröffentlichung von 1997 begann ich auch, die evolutionären Gründe dafür zu erläutern, dass dieser Wesenszug (manchmal auch Plastizität, Flexibilität, Empfänglichkeit oder Kontextsensibilität genannt) prozentual etwa gleich oft, nämlich zu 20 %, bei vielen unterschiedlichen Spezies zu finden ist. Der Grund hierfür liegt darin, dass es je nach Situation zwei optimale Überlebensstrategien in den jeweiligen Lebensumständen geben kann. Die Strategie sensibler Menschen ist, alles gründlich zu beobachten und alle Faktoren