

das Selbst - Erleben
hochempfindsamer Menschen
in der postindustriellen Gesellschaft

Diplomarbeit

von Sophie Arnold

1. Prüferin: Profn. Andrea Wippermann
2. Prüferin: Profn. Gunda Förster

Hochschule Wismar
University of Applied Sciences Technology, Business and Design
Fakultät Gestaltung | Schmuckdesign WS 16 | 17
Matrikelnr: 119067

„Die Gespenster – die Gespenster einer verlorenen Zukunft – spuken in der formalen Nostalgie der Welt des kapitalistischen Realismus.“

Fisher 2015: 41

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Allgemeine Erläuterungen zu Begrifflichkeiten	11
2.1	Sensibilität	11
2.2	Emotionen Emotionalität	11
2.3	Empfindsamkeit	11
2.4	Aufmerksamkeit	12
2.5	Wahrnehmung	12
3	Historie	12
3.1	Iwan Petrowitsch Pawlow	13
3.2	Carl Gustav Jung	13
3.3	Alice Miller	14
3.4	Jerome Kagan	14
3.5	Elaine N. Aron	15
4	Hochsensibilität	16
4.1	Erklärungsansatz und Interpretation	16
4.2	Forschungsstand	17
4.3	„Highly Sensitive Person Scale“	19
4.4	Eigenschaften von hochempfindsamen Menschen Beispiele	20
4.5	Typologie: empathische, kognitive und sensorische Hochsensible	23
4.6	Das Aktivierungs- Hemm System	24
5	Physiologische Faktoren	25
5.1	Reizweiterleitung	25
5.2	Das Nervensystem	25
5.3	Die Sinneswahrnehmungen	26
5.3.1	Olfaktorische Wahrnehmung	27
5.3.2	Gustatorische Wahrnehmung	27
5.3.3	Auditive Wahrnehmung	28
5.3.4	Visuelle Wahrnehmung	28
5.3.5	Taktile Wahrnehmung	28
5.4	Synästhesien	29
5.5	Hormone und Neurotransmitter	29
5.6	Autonomes / Vegetatives Nervensystem	30
5.7	Stress	31

5.8	Das Erregungs- und Leistungsniveau	33
6	Psychologische Faktoren mögliche Auswirkungen auf die Psyche	34
7	Soziologische Faktoren: Die postindustrielle Gesellschaft	35
8	Wandel der psychosozialen Bedingungen: Paul Virilio und Mark Fisher	37
9	Schlussbemerkung	39
10	Konzept künstlerische Arbeit	40
11	Dokumentation	41
11.1	Interviews	41
11.2	Auseinandersetzung	43
11.2.1	<i>Der Grüne Raum</i> eigene Texte	43
11.2.2	Textauszüge	44
11.2.3	Gedichte Beispiele	45
11.2.4	Bildzeichnungen Beispiele	49
11.2.5	Fotos	55

Literatur

Internet

Anhang

1 Einleitung

Mit der vorliegenden theoretischen Arbeit wird eine Brücke zwischen physiologischen, psychologischen und sozialen Faktoren geschlagen, welche in der Zusammenschau in meine künstlerisch - praktische Arbeit einfließen und zum Ausdruck kommen sollen.

Bei meiner Recherche bin ich immer wieder auf Kategorisierungen, Behauptungen und Vorurteile gestoßen, von denen ich mich nicht abwenden möchte, aber um den Menschen als Ganzes zu betrachten, erscheint es mir wichtig, diese verschiedenen Aspekte mit einzubeziehen.

Um möglichst nah an der Erlebniswelt hochempfindsamer Menschen zu sein und einen Einblick in deren Leben zu erhalten, habe ich zuerst Interviews mit mir unbekanntem Menschen geführt. Die dazu entstandenen Texte inklusive Zeichnungen finden sich zusammengefasst in einer Broschüre wieder und dienen mir als Grundlage für meinen gestalterischen Entwurf und weiterführenden künstlerischen Prozess. Ich möchte eine Welt aufzeigen, die das Thema „Leben mit Hochempfindsamkeit“ assoziativ und spielerisch darstellt, um so einen anderen Zugang für Betroffene und Nicht - Betroffene zu schaffen. Für mich persönlich steht der Mensch und somit das Selbst - Erleben im Mittelpunkt. Dieser Ansatz stellte während meiner theoretischen Arbeit, Recherche und anknüpfender gestalterischer Herangehensweise immer den zentralen Ausgangspunkt dar.

Auch wenn Hochsensibilität seit zwanzig Jahren ein wissenschaftlich integrierter Begriff ist, gibt es keine einheitliche Definition, was unter anderem auf die noch andauernde Hirnforschung zurückzuführen ist. In der Wissenschaft wird der Begriff „High-Sensory-Processing-Sensitivity“ (HSPS) verwendet, der sich in deutscher populärwissenschaftlicher Literatur unter anderem als Hochsensitivität, Reizoffenheit, Feinfühligkeit, Empfindsamkeit, Hypersensibilität oder Hochsensibilität zusammenfassen lässt. Für meine Arbeit werde ich die Begriffe Hochsensibilität und Hochempfindsamkeit verwenden. An dieser Stelle möchte ich darauf verweisen, dass es sich bei Hochsensibilität um eine, in den meisten Fällen angeborene oder teilweise durch Traumata erworbene Temperamenteigenschaft und keine Krankheit handelt. Deswegen werde ich in der Arbeit sowohl von Temperament, Wesenszug oder auch Phänomen sprechen.

Zu Anfang wird es eine allgemeine Begriffsklärung mit ihren Definitionen geben. Mir ist es wichtig, bei einem so komplexen und sensiblen Thema keine Missverständnisse entstehen zu lassen. Schon seit Ende des 19. Jahrhunderts gab es erste Untersuchungen bezüglich *normabweichenden Verhaltens* von Menschen, auf diese werde ich im dritten Kapitel eingehen und einen kleinen historischen Abriss aus der Medizin, sowie Psychoanalyse geben,

der sich bis zur Gegenwart zieht. Im vierten Kapitel wird die Temperamenteigenschaft Hochsensibilität beschrieben, angefangen von aktuellen Forschungen, über ihre unterschiedlichsten Merkmale und verschiedene Ausprägungen, die sich in der Typologie wieder finden, bis hin zu dem erstellten Test von Elaine Aron. Für die ganzheitliche Betrachtung eines jeden Menschen sind die Psyche wie auch die Physiologie ebenso wichtig. In dem Kapitel Physiologische Faktoren werde ich deshalb auf biochemische Vorgänge, wie beispielsweise das Zusammenspiel von Stress und Hormonen, deren Auswirkungen und ihren Besonderheiten eingehen. Ebenso werde ich die einzelnen Sinneswahrnehmungen beschreiben und sie in Bezug zu hochsensiblen Menschen setzen.

Die Betrachtung psychologischer Faktoren ist für mich unumgänglich gewesen. Auch wenn Hochsensibilität keine psychische Erkrankung darstellt, möchte ich dennoch im sechsten Kapitel auf eigene Beobachtungen und Wahrnehmungen eingehen, die sich besonders durch meine Interviews mit Hochsensiblen aufzeigten. Im Verlauf meiner Recherche stieß ich immer wieder auf als belastend empfundene Situationen / Einschränkungen hochempfindsamer Menschen im psychischen Kontext, weshalb ich mich entschied, trotz mangelnder wissenschaftlicher Nachweise, diesen Abschnitt als äußerst nennenswert zu betrachten. Im siebten Kapitel möchte ich abschließend auf soziologische Faktoren eingehen, die meiner Ansicht nach auch einen großen Stellenwert darstellen sollten.

An dieser Stelle werde ich zuerst im Allgemeinen über die postindustrielle Gesellschaft schreiben und mich vor allem auf den Soziologen Daniel Bell beziehen. Mit dem Philosophen Paul Virilio und dem Kulturwissenschaftler Mark Fisher möchte ich Bezug auf die gegenwärtige Situation nehmen, in der es vor allem um sogenannten gesellschaftlichen Stillstand geht. In meiner eigenen Schlussfolgerung sollen diese vielschichtigen Faktoren zusammenfließen, um letztlich im achten Kapitel die künstlerisch - praktische Arbeit zu verdeutlichen.

Aktuell gibt es einige Literatur, welche wissenschaftlicher Natur ist, aber auch Beiträge, welche von selbst betroffenen hochsensiblen Menschen, häufig in Form von Ratgebern verfasst wurden. Letztere schien mir häufig inhaltlich wenig fundiert, was vor allem in der subjektiven Wahrnehmung und Wertung der / des Verfassers begründet ist, welche sich dabei zum Teil auch spiritueller Anschauungen bedienen. Von derartigen Auffassungen möchte ich mich distanzieren. Ebenso von der Annahme Hochsensibilität ist im Zusammenhang oder als Gleichsetzung zu ADHS und / oder Hochbegabung zu sehen. In meiner Arbeit möchte ich deutlich machen, dass sich Hochsensibilität in einer breitgefächerten Variabilität wieder findet, somit äußerst individuell und subjektiv zu betrachten ist.

Es handelt sich jedoch hierbei um ein wissenschaftlich betrachtbares Konstrukt und keine Populär - Psychologie.

2 Allgemeine Erläuterungen zu Begrifflichkeiten

Um Missverständnisse zu vermeiden und Begrifflichkeiten, die im weiteren Verlauf vorkommen werden, deutlich zu kennzeichnen, wird es in diesem Kapitel Definitionen zu ausgewählten Begriffen geben. Dabei werden fünf Begrifflichkeiten näher in Betracht gezogen, die wichtig zu benennen sind.

2.1 Sensibilität

Sensibel leitet sich vom Lateinischen *sensibilis* ab und bedeutet der Empfindung fähig zu sein. Aus medizinischer Sicht wird unter Sensibilität die Fähigkeit verstanden, verschiedene Reize wahrzunehmen, die durch Sensoren über afferente Nerven- und Rückenmarksbahnen zur sensiblen Hirnrinde (Sinneszentren) vermittelt und auf dieser Strecke ebenso moduliert werden. Dabei wird zwischen exterozeptiver Sensibilität (Reize aus der Umwelt kommend), propriozeptiver und enterozeptiver Sensibilität (Reize aus dem Körperinnern stammend) unterschieden (vgl. Spektrum: Sensibilität).

2.2 Emotionen | Emotionalität

Emotion vom Lateinischen *emovere* / *emotus* abgeleitet, bedeutet herausbringen beziehungsweise erschüttern und wird auch als Gefühl oder Gefühlsbewegung bezeichnet. Emotionen, wie beispielsweise Wut, Trauer, Ärger, Stolz oder Mitleid „werden als sogenannte Reaktionssyndrome verstanden, die mentale Zustände (Erleben), physiologische Veränderungen und Verhaltensreaktionen beinhalten (Psychrembel 2007: 512)“.

2.3 Empfindsamkeit

Empfindsamkeit beschreibt ein feines, zartes Empfinden oder kann als Synonym für Feingefühl oder Sensibilität stehen (vgl. Duden: Empfindsamkeit). In der Arbeit wird empfindsam mit sensibel gleichgesetzt, weshalb beide Begrifflichkeiten auftreten.

2.4 Aufmerksamkeit

Unter Aufmerksamkeit werden Prozesse verstanden, mit denen Informationen, die für aktuelle Handlungen relevant sind, selektiert beziehungsweise irrelevante Informationen deselektiert werden. „Selektion beeinflusst die Wahrnehmung (Selektion für die Wahrnehmung) und die Handlungsplanung und -ausführung (Selektion für die Handlungskontrolle) und umgekehrt (Hagendorf et. al 2011: 8)“.

Zum Beispiel wird während eines Gespräches auf einer Veranstaltung der / die GesprächspartnerIn beachtet und vorhandene andere Reizquellen, wie Hintergrundgeräusche, ignoriert: „man richtet die selektive Aufmerksamkeit auf relevante Informationen und unterdrückt Irrelevantes (Hagendorf et. al 2011: 9). Neben diesem Beispiel aus der auditorischen Modalität gibt es weitere Unterscheidungen in der Variabilität, wie räumlich - selektive Aufmerksamkeit, merkmalsbasierte Aufmerksamkeit („auf Basis bestimmter Merkmale, wie der Farbe von Reizen (Gruber 2011: 18)“) oder objektbasierte Aufmerksamkeit (auf Basis kompletter Objekte).

2.5 Wahrnehmung

Wahrnehmung (Perzeption) ist ein Prozess der Informationsaufnahme- und -verarbeitung von Reizen aus dem Körperinneren sowie von äußeren Reizen aus der Umwelt. Diese Informationen werden von jeweiligen Sinnessystemen bereitgestellt, organisiert und interpretiert (sensorische Informationen). Dieser Prozess findet häufig unbewusst, beim Menschen manchmal aber auch bewusst, durch das Filtern von jeweiligen Informationen statt (vgl. Psychrembel 2007: 2062).

3 Historie

In den folgenden Kapiteln wird es Einblick bezüglich der Forschungen geben, die von MedizinerInnen und PsychoanalytikerInnen durchgeführt wurden. Dabei liegt der Schwerpunkt auf *normabweichenden Verhalten*, beziehungsweise werden verschiedene Persönlichkeitstheorien untersucht. Angefangen mit Ende des 19. Jahrhunderts werden hier bis zur Gegenwart verschiedene Theorien beleuchtet.

3.1 Iwan Petrowitsch Pawlow

Der russische Physiologe und Mediziner I. P. Pawlow (1849 – 1936), der 1904 den Nobelpreis für Physiologie und Medizin erhielt und unter anderem für seine Versuche zur klassischen Konditionierung bekannt ist (*Pawlowscher Reflex*), beschäftigte sich auch mit der Empfindsamkeit des Menschen (vgl. Nobel Lectures, Physiology or Medicine 1901-1921). Auf der Suche nach objektiver Empfindsamkeit fand er einen Punkt, bei dem Menschen bei Überstimulation dicht machen - die sogenannte *transmarginale Hemmung*. Er setzte Versuchspersonen einem extrem hohen Lärmpegel aus (Beschallung) und übersteigerte die Anzahl der Dezibel auf eine bestimmte Höhe. Einige hielten das Experiment besser aus, andere Testpersonen zeigten mehr Schwierigkeiten. 15 - 20% der TeilnehmerInnen erreichten die *transmarginale Hemmung* relativ schnell, welches sich zum Beispiel in das Begeben einer Schutzstellung (Kopf zwischen den Knien, Hände über den Ohren) oder das Einnehmen einer gekrümmten Haltung zeigte.

Es bestand kein fließender Übergang zwischen den beiden Gruppen derer, die eine *transmarginale Hemmung* aufwiesen und die Menschen, die weniger Schwierigkeiten hatten. In graphisch tabellarischer Darstellung zeichnete sich nach den Personen, die zuerst reagierten, eine tiefe Lücke ab, bis nach und nach auch die anderen Versuchspersonen eine Antwort zeigten. Pawlow führte die Gemeinsamkeiten der kleineren Gruppe auf eine vorliegende Anlage zurück und beschrieb das Persönlichkeitsmerkmal als einen eigenen *Menschenschlag* (vgl. Aron 2011: 31).

3.2 Carl Gustav Jung

Der Schweizer Psychiater C. G. Jung lebte von 1875 – 1961, war Schüler von Freud und benannte Sensible als *introvertiert*. [Nach ihm sind introvertierte Menschen,] „am Subjekt interessiert [, was meint] primär an den inneren Zuständen interessiert [, an eigenen oder anderen. Hingegen sind extrovertierte Menschen] am Objekt interessiert (Parlow 2014: 51)“. Dabei muss darauf hingewiesen werden, dass Jung nicht den öffentlichen gesellschaftlichen Raum meint, sondern alles, was ein weiteres bewusstes menschliches Wesen involviert. Um hier ein Beispiel aufzuzeigen: Viele Hochsensible lassen sich vor allem schnell ablenken, wenn andere Hochsensible anwesend sind, dann fällt es besonders schwer sich objektorientierten Tätigkeiten zu widmen. Beispielsweise können schon kleinere Nebentätigkeiten, wie Telefonieren oder Kochen, in der Gegenwart von ebenfalls hochsensiblen Menschen, beeinflussend wirken. Introvertierte leben nach Jung am liebsten in

einem selbstkontrollierbaren Umfeld, in dem es möglich ist, das Maß an sensorischem Input selbst zu regulieren. Da sie eine „tiefe und sensible Beziehung zu Stimuli (ebd.: 52)“ haben neigen sie schneller zu „sensorischer Überlastung (ebd.: 52)“, was in dem Fall eine Überstimulation durch die Sinne meint und keine emotionalen Stimuli.

Desweiteren prägte Jung den Begriff des *kollektiven Unbewussten*, dieser Begriff steht im Allgemeinen für eine unbewusste psychische Grundstruktur des Menschen und ist Teilkonzept der Analytischen Psychologie. Laut Jung besitzen hochempfindsame Menschen eine stärkere, in direkter Verbindung mit dem Unbewussten stehende Art, die er als vorausschauende Prophezeiung benennt (vgl. Jung 1995: §281). Dabei stellte er fest, dass hochsensible introvertierte Menschen eher anfällig für Stimuli sind und sich so mehr durch einen Rückzug schützen wollen und ein höheres Bedürfnis für ebenjenes aufweisen.

3.3 Alice Miller

A. Miller (1923 - 2010) war eine amerikanische Psychoanalytikerin und setzte sich speziell mit Kindesmisshandlungen und deren Folgen für sowohl den einzelnen Menschen, als auch für die Gesellschaft auseinander. In dem in den siebziger Jahren verfassten Buch *Das Drama des begabten Kindes* erläutert sie, wie begabte, intelligente und feinfühlig Kinder besonders anfällig für die Ansprüche und Hoffnungen der Eltern sind und dementsprechend versuchen deren Erwartungen gerecht zu werden. Im Erwachsenenalter wird ihnen dann bewusst, dass die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse im Kindesalter nicht wahr oder für nicht erkennbar gehalten wurden. Allerdings nehmen diese Kinder die Ängste, Bedürfnisse und Gefühle ihrer Eltern schon in der Kindheit und im Erwachsenenalter deutlich wahr und stellen ihre eigenen oft in den Hintergrund. Je sensibler ein Kind ist, desto intensiver und leichter wird dieser Prozess wahrgenommen (vgl. Miller 1979: 19 ff). Miller beschreibt diese Kinder als Tröster / Beschützer / Ratgeber, nicht nur für ihre Eltern, auch für Geschwister. Sie „bilden schließlich [ein] Sensorium für unbewußte Signale der Bedürfnisse der Anderen aus (Miller 1979: 24)“.

3.4 Jerome Kagan

J. Kagan, geboren 1929, war Professor an der Universität Harvard, wo er sich innerhalb seines Studiums mit dem Thema Sensibilität befasste. Er fand heraus, dass stressanfällige Kinder Genvarianten in sich tragen, die sie für die Einflüsse von außen, sprich von der Umwelt, empfindlich machen. Inhalt der psychologischen Tests von Kagan war die Beob-

achtung der Säuglinge bei der Aussetzung mit verschiedenen Reizen und deren anschließender Reaktion (vgl. Deutschlandfunk 2003). Circa 20% der Säuglinge reagierten stark auf die Reize, was sich beispielsweise anhand von Zappeln, Weinen oder Schreien zeigte - sie wollten der Situation entkommen. Kagan bezeichnete diese Kinder als *gehemmt*, da sie sich (mit wenigen Ausnahmen) zu vorsichtigeren, introvertierten Kindern entwickelten und fand auch biologische Korrelate dazu. Die Stirnpartie der rechten Kopfseite stellte sich als kälter heraus. Anhand der kalten Stirnpartie kann gesagt werden, dass diese Hirnhälfte mehr aktiv ist (vgl. Aron 2011: 59). Kagan stellte weitere physische Unterschiede fest. So litten die *gehemmten Kinder* häufiger an Allergien, Verstopfungen oder Schlafstörungen. Zudem hatten die empfindsameren Babys eine höhere Herzfrequenz und unter Stress weiteten sich die Pupillen mehr. Ebenso fiel eine Anspannung der Stimmbänder auf. Es wird ersichtlich, dass diese Kinder der Umwelt zeigen, dass sie weniger stressresistent sind. Ihre Körperflüssigkeiten wiesen zum Beispiel eine hohe Konzentration von Noradrenalin auf, aber auch ein erhöhter Cortisolspiegel wurde bei hochempfindlichen Kindern festgestellt, sowohl bei akutem Stress, als auch in Ruhesituationen (vgl. Aron 2011: 59). Kagans These, dass diese Menschen ein eigenes Temperament aufweisen, begründet durch genetische Faktoren, wurde somit bestätigt.

Nach neuesten Untersuchungen durch amerikanische ForscherInnen liegt die Ursache „hauptsächlich in der Aktivität einer als Mandelkern (Amygdala) bezeichneten Hirnregionen begründet (vgl. Science 2003)“. Dieser kleinen Hirnstruktur werden neben Angstgefühlen, auch Abenteuerlust oder Mut zugeschrieben. Die Kinder die von Kagan als *gehemmt* eingestuft wurden, zeigten nach 20 Jahren im Erwachsenenalter ebenfalls eine erhöhte Aktivität der Amygdala.

3.5 Elaine N. Aron

Die amerikanische Psychologin und Universitätsprofessorin E. N. Aron, geboren 1945, beschrieb die Temperamenteigenschaft Hochsensibilität bereits 1991. Seitdem führt sie, zusammen mit ihrem Mann Arthur Aron Studien zu diesem Thema durch. Für sie stellt das Phänomen Hochsensibilität eine eigenständige Veranlagung dar, die sie erforscht, unter anderem anhand von Studien zur Zwillingforschung (vgl. Aron 201: 39 f). Ihre Forschungsergebnisse veröffentlichten Aron und Aron im Jahre 1997 in ihrem Artikel *The Highly Sensitive Person* im „*Journal of Personality and Social Psychology*“ (Aron, E. N., & Aron, A. 1997). Damit wurde der Begriff „Hochsensitive Person“ (HSP) erstmals als wissenschaftlicher Terminus verwendet. Aron und Aron wirkten an weiteren wissenschaftlichen Artikeln zu Hochsensibilität mit, wie zum Beispiel *The clinical implications of Jung's concept of sen-*

sitiveness in „*Journal of Jungian Theory and Practice*“ oder *Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity* in „*Personality and Social Psychology Review*“, welche veröffentlicht wurden. Auf Aron und Aron, ihre Forschungsergebnisse und weiteren Untersuchungen wird im Folgenden weiter eingegangen.

Die im dritten Kapitel beschriebenen Persönlichkeitstheorien weisen Ähnlichkeiten mit vorangegangenen Theorien und teilweise Übereinstimmungen untereinander auf. Beispielsweise berichtete der deutsche Psychiater und Philosoph Karl Jaspers (1913 und 1949) von einem *hyperästhetischen emotionalen Syndrom* und George Miller Beard (1880) von *Neurasthenie*, veraltet für Nervenschwäche (vgl. Eckart 1997: 207 ff), welche beide durch eine besondere Sensitivität für emotionale und sensorische Reize gekennzeichnet sind (vgl. Evers et. al 2008: 189 ff).

4 Hochsensibilität

In diesem Kapitel wird über das Phänomen Hochsensibilität ein umfassender Überblick gegeben. Diesbezüglich werden zu Anfang Erklärungen dargestellt, Einblick in den aktuellen Forschungsstand mit Hinblick auf E. N. Arons Test gegeben, als auch Beispiele, wie hochempfindsame Menschen durch bestimmte Eigenschaften geprägt sind.

4. 1 Erklärungsansatz und Interpretation

Laut Aron und Aron besitzen 15 - 20 % der Individuen einer Population eine „vergleichsweise offenere und subtilere Wahrnehmung sowie eine intensivere zentralnervöse Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen. Diese Reizoffenheit gehe außerdem mit einer stärkeren Erregbarkeit einher, die in reizintensiveren Situationen leicht zu Überregung führe (vgl. Psychologische Medizin 2011/12: 59 ff)“.

Obwohl es noch keine neurowissenschaftliche einheitliche Definition beziehungsweise Anerkennung für den Wesenszug Hochsensibilität gibt, sind sich ForscherInnen einig, dass als Ursache von einer erblich bedingten Konstitution von Reizen des neuronalen Systems ausgegangen werden kann. Die Gehirnteile und Neuronenverbände, welche für die Minderung des Erregungspotentials zuständig sind, scheinen, aus wahrscheinlich genetischen Gründen, weniger stark ausgebildet zu sein. Daraus ergibt sich eine deutlich erhöhte Erre-

gung des Nervensystems, als bei Individuen, die nicht als hochsensibel eingestuft werden (vgl. Schauwecker 2007).

Der Thalamus funktioniere bei diesen Menschen anders, es werden mehr Reize als wichtig wahrgenommen, die das Bewusstsein erreichen. Die entsprechenden Sinnesorgane nehmen nicht mehr Informationen als der Durchschnitt auf, sie werden aber weniger aus der Wahrnehmung gefiltert. Organische Hinweise, dass eine erhöhte Aktivität vom Thalamus kommend damit einhergeht und es so beispielsweise zu einem erhöhten Cortisolspiegel führen kann, kann zu einer stärkeren Empfindlichkeit gegenüber Schlafmangel, Koffein, Hunger oder Durstgefühlen führen. Für E. N. Aron hängt das hirnorganisch mit dem Hypothalamus zusammen (vgl. Parlow 2003: 46). Durch eine hohe Informationsdichte kann es schneller zu Überlastung von physischen und psychischen Kapazitäten kommen, hier wird von allgemeiner Reizüberflutung oder Überstimulation gesprochen.

Es muss zudem zwischen den Begrifflichkeiten Hochsensibilität und Hochsensitivität unterschieden werden. Bei hochsensiblen Menschen sind verschiedene Sinnesbereiche stärker ausgeprägt, wohingegen hochsensitive Personen ein starkes Empfinden über alle Sinnesorgane besitzen. Desweiteren sollte erwähnt sein, dass Nicht-Hochsensible Menschen nicht sensibel wären, „aber hochsensible Menschen scheinen nicht über Filter zwischen sich und der Umwelt zu verfügen (Schorr 2012: 10)“.

4.2 Forschungsstand

Aron und Aron kritisieren die Vermischung hochsensibler Merkmale mit anderen psychologischen Merkmalen, wie sozialer Introversion, negativer Emotionalität, Schüchternheit oder Gehemmtheit. In ihrer 1997 veröffentlichten Studie brachten sie hervor, dass Hochsensibilität klar von sozialer Introversion und negativer Emotionalität zu trennen ist. Aron, Aron und Davies (2005) zeigten auf, dass eine ungünstige elterliche Umwelt während der Kindheit vor allem bei hochsensiblen Menschen zu sehen ist, die eine negative Emotionalität oder korrelierende Schüchternheit aufweisen. Es kann gesagt werden, dass durch eben diese „negativen Einflüsse der Entwicklungsumwelt (Timmel et. al 2005: 1429 ff)“ eine bereits vorhandene sensible Grunddisposition sich bei diesen Menschen leichter entwickeln kann.

Neben Aron und Aron, die sich durch die von ihnen entwickelte HSPS auf eine eindimensionale Struktur der Skala bezogen und somit das Phänomen Hochsensibilität feststellten, kritisierten ForscherInnen „die drei schwach korrelierenden Faktoren Ästhetische Sensibilität, Niedrige Reizschwelle und Erregbarkeit (Smolewska et. al 2006: 1269 ff)“.

2012 beschrieben Aron und Aron insbesondere vier Aspekte, die Hochsensibilität

kennzeichnen: die Verhaltenshemmung, die Reizintensität und somit ein größeres Bewusstsein für sensorische Reize, die Tiefe der kognitiven Verarbeitung dieser Reize und eine starke emotionale, physiologische Reaktivität auf die Umgebung. Aron und Aron benannten dies als „Sensory-Processing Sensitivity“ (SPS), übersetzt für „Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse“ und stellten so den Zusammenhang zwischen Sensibilität und sensorischen Steuerungsprozessen her.

Aus den neuesten Forschungsarbeiten in *The highly sensitive brain: an fMRT study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions* (vgl. Brain and Behavior 2014) geht hervor, dass Unterschiede in der Reizverarbeitung im Gehirn zwischen Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen erkennbar sind. Dies wurde durch funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) eindeutig ersichtlich, wie auch bei einem weiteren bildgebenden Verfahren über Fotos, auf denen verschiedene Emotionen durch Mimik von unbekanntem und bekannten Menschen der ProbandInnen zu sehen waren. Es zeigte sich eine erhöhte Aktivität der Hirnbereiche, die zuständig für Aufmerksamkeit und Handlungsplanung, Wahrnehmungsfähigkeit und die Integration sensorischer Reize für Empathie ist. „Insgesamt lässt sich auch über diese bildgebenden Verfahren nachweisen, dass bei Menschen mit hohen SPS-Werten (HSPS) höhere Aktivitäten der Gehirnbereiche zuständig für Wahrnehmungsfähigkeit (awareness), Empathie, Handlungsplanung sowie die Einordnung von Fremdinformationen in das eigene System (self-other-processing) vorliegen (vgl. Kompetenzzentrum für Hochsensibilität 2014)“.

Desweiteren werden auch Studien in der Psychotraumatologie zu Traumafolgestörungen, sogenannten posttraumatischen Belastungsstörungen, und Hochsensibilität durchgeführt. Dabei ergeben sich enge Zusammenhänge zwischen ähnlich auftretenden Symptomen, wie beispielsweise Vermeidungen, Schreckhaftigkeit oder Übererregungen (vgl. Butollo et al. 2002). Es wird davon ausgegangen, dass zu einem gewissen Prozentsatz Hochsensibilität durch Dauerstress, Traumata oder belastende Ereignisse auch erworben werden kann (vgl. Wissenschaftlicher Input zum Thema ‚Traumafolgestörung und Hochsensibilität (HS)‘, 2008).

Noch immer sind nicht alle Fragen diesbezüglich geklärt, zum Beispiel „ob Hochsensibilität ein homogenes Konstrukt ist oder sich aus Komponenten zusammensetzt, die nicht gemeinsam auftreten müssen (Psychologische Medizin 2011/12: 59 ff)“. Aktuell werden anknüpfende Studien bezüglich Hochsensibilität durchgeführt. Dabei geht es weiterhin um die Untersuchung neurologischer Zusammenhänge und Unterschiede in ihrer jeweiligen Ausprägung. Auch ist zu klären, inwieweit sich das Phänomen positiv auswirken kann.

Bisher berufen sich die meisten Studien vor allem auf negative Symptome, wie beispielsweise Depressionen oder Ängste.

4.3 „Highly Sensitive Person Scale“

Unterstützend zu ihren Forschungsarbeiten und als Teil der hochsensiblen Untersuchungsreihe entwickelten Aron und Aron einen Test, die sogenannte „Highly Sensitive Person Scale“ (HSPS) - einer aus 23 Aussagen bestehenden psychometrischen Skala. Die interviewten ProbandInnen sollten die Aussagen mit „zutreffend“ oder „nicht zutreffend“ beantworten. Werden dabei mindestens 12 Aussagen mit „zutreffend“ beantwortet, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass diese Person zu den 15 - 20% der Hochsensiblen gehört. Im Folgenden wurden einige Aussagen aus Arons Test ausgewählt (vgl. Aron 2011: 21ff). Die Auswahl bildet einen Überblick über die getätigten Aussagen.

- Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.
- Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
- Die Launen anderer machen mir etwas aus.
- Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.
- Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.
- 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).
- Ich erschrecke leicht.
- Kunst und Musik können mich tief bewegen.
- Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.
- 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.

E. N. Aron sah bei Menschen, die hohe SPS-Werte (High- SPS) aufwiesen gewisse Gemeinsamkeiten und bezeichnet diese als Indikatoren für die Ausprägung von Hochsensibilität. Sie fasste die Indikatoren unter dem Akronym DOES (treffsicher) zusammen, was sich im Einzelnen wie folgt aufschlüsseln lässt:

- D = Depth of Processing - Verarbeitungstiefe von Informationen
- O = Easily Overstimulated - durch die vorhandene Verarbeitungstiefe ist die individuelle Reizschwelle schneller erreicht
- E = Emotional Reactivity and High Empathy - es lässt sich eine emotional starke Berührbarkeit nachweisen, die speziell im Kontext negativer Reize verstärkt ist
- S = Sensitivity to Subtile Stimuli - Wahrnehmung ist auch für subtile Reize sensibilisiert, Feinheiten werden bewusst und intensiv wahrgenommen (vgl. Kompetenzzentrum für Hochsensibilität 2014).

Die Kriterien für die Messung des Tests setzen sich aus drei Komponenten zusammen: dem schnelleren überfordert- sein durch innere und äußere Reize oder Anforderungen, der Sensitivität gegenüber ästhetischen Reizen, meint hier ist die Offenheit neuer Erfahrungen und das unangenehme Empfinden sensorischer Erregung auf äußere Reize gemeint.

Aktuell gibt es eine Vielzahl von verschiedenen Tests bezüglich Hochsensibilität, die sich im Kern aber alle an Aron anlehnen (vgl. Stefan Kunkat / Verein zur Förderung hochsensibler Menschen / Open Mind Akademie). Auch wurde der Test von Aron selber auf insgesamt 27 Aussagen erweitert, sodass mindestens 14 Aussagen zutreffen müssen (vgl. Selbsttest Aron 2000).

4.4 Eigenschaften von hochempfindsamen Menschen | Beispiele

In vorherigen Kapiteln wurde beschrieben, dass bei Hochsensiblen allgemein tiefere Verarbeitungsprozesse durch eine verstärkte Reizaufnahme stattfinden. Es kann von Vor- und Nachteilen dieser Tatsache für den einzelnen Menschen ausgegangen werden. Auch wenn die Vor- und Nachteile sehr subjektiv zu betrachten sind, hat sich gezeigt, dass durch die leichtere Reizüberflutung und somit Überstimulation es schneller zu dem Bedürfnis nach Rückzug kommen kann. Hingegen wird ein intensiveres Erleben, ein gründlicheres Reflektieren oder kleinere Freuden in einem stärkeren Maße als positiv wahrgenommen (vgl. Schorr 2012: 38 ff).

Hochsensibles Verhalten kann sich unter anderem auf psychologischer, physiologischer und sozialer Ebene aufzeigen lassen. In diesem Kapitel wird es Einblick anhand von Beispielen geben, wobei darauf hingewiesen werden muss, dass nicht jeder hochsensible Mensch gleich viele Merkmale aufweist und diese in ihrer Intensität variabel sind. Zudem können sich die Merkmale, vor allem durch Stress und Faktoren aus dem Inneren oder der Umwelt verstärken.

Die psychologischen Faktoren umfassen beispielsweise eine häufig vorliegende ausgeprägte subtile Wahrnehmung, die sich im Verlieren kleiner Details sowie vielschichtiger Fantasie und Gedankengängen widerspiegeln. Hochempfindsame Menschen besitzen oftmals eine sehr ausgeprägte psychosoziale Feinwahrnehmung und können Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen wahrnehmen (vgl. Parlow 2014: 26). Dadurch können hochsensible Menschen aber selber in ihrem Verhalten beeinflusst werden. Außerdem zeigt sich ein langes Nachhallen der gegenüberliegenden Gefühlswelt und anderen Erlebtem, was oft als sehr energieraubend empfunden wird (vgl. Schorr 2012: 17). Dabei kann es vorkommen, dass es zu einem unreflektierten Schließen von sich auf andere kommt (vgl. Parlow 2014: 13). Hochsensible sind häufig mit der Analyse ihrer Eindrücke und Informationsverarbeitung beschäftigt. Diese entsprechenden Fähigkeiten sind sehr hoch trainiert, ebenfalls ist die Wahrnehmung vielschichtig und facettenreich, so auch Interpretationen der Umwelt gegenüber. Das damit einhergehende hohe Harmoniebedürfnis und der Gerechtigkeitsinn lassen hochsensible Menschen um ein harmonisches Dasein bemüht sein. Dies bezieht sich auf die Umgebung der Hochsensiblen, was sie bedingt in ihrem Selbst vergessen lassen kann bis hin zur eigenen Entfremdung (vgl. Parlow 2014: 42). Hochsensible Menschen zeigen eine hohe Begeisterungsfähigkeit, sehr vielseitige Interessen, ein ausgeprägtes Langzeitgedächtnis und intuitives Denken auf. Ein Hang zu Perfektionismus und vorhandener Idealismus und das Denken in größeren komplexen Zusammenhängen können ebenfalls Ausdruck dieses Wesenszugs sein (ebd.: 37). Das intensive Erleben der subtilen Reize von Außen und Innen zeigt besonders in künstlerisch, ästhetischer Wahrnehmung eine starke Ausprägung, so werden Musik oder Kunst häufig besonders intensiv verarbeitet (ebd.: 25). Zudem können physiologische Tendenzen hinzugezogen werden, wobei dies Richtwerte sind und sich auch hier individuelle Unterschiede ergeben. So sehen sich viele Hochsensible selbst als sehr schmerzempfindlich und reagieren überdurchschnittlich stark auf beispielsweise Koffein, Alkohol und Medikamente (ebd.: 46 f). In vielen Fällen liegt ein niedriger Blutzuckerspiegel vor, wodurch es schnell zu einer Unterzuckerung kommen kann. Das würde auch erklären, dass viele eine starke Reaktion in Bezug auf aufkommende Hungergefühlen zeigen und sich dies demnach in Stimmung und Konzentration widerspiegelt. Außerdem zeigen sich hochempfindsame Menschen meist feinmotorisch sehr begabt. Wenn allerdings Situationen entstehen, in denen die Person überstimuliert wird, es beispielsweise zeitgleich viel zu erledigen gibt, können diese sehr ungeschickt agieren, infolgedessen können sie einen aufgeregten, durcheinander machenden Eindruck erwecken (ebd.: 47). Der Großteil von hochsensiblen Menschen gehört zu den sogenannten *Morgenmenschen*, aber auch hier gibt es einen geringeren Teil an *Nachtmenschen*, die am Abend oder in der Nacht mehr Ruhe finden. Bedingt wird dies beispielsweise durch weniger äußere stimulierende Einflüsse, wie Licht oder Lautstärke,

welche im Alltag vermehrt auftreten können (ebd.: 48). Die zuvor beschriebenen Merkmale in Bezug auf psychologisches Verhalten sollen hier im sozialen und gesellschaftlichen Kontext näher erläutert werden. Meist liegt eine hohe Empfänglichkeit für soziale Kommunikation vor, die sich sowohl verbal als auch nonverbal zeigt. Das emotionale Hineinversetzen in Menschen geschieht oft automatisch und unfreiwillig, sodass ein einfaches Ignorieren der Gefühlszustände beziehungsweise Stimmungen anderer nicht möglich ist. Diese sinnliche Wahrnehmung der Befindlichkeiten anderer Menschen und auch eigener Gedanken - aus selbst weit hergeholten Zusammenhängen - liegt in einer hohen geistigen Auflösung vor, es ist erkennbar, dass mehr Speicherkapazität notwendig ist. Hochsensible Menschen benötigen enorm viel Zeit und Energie die sehr hohe Menge an Daten und Informationen zu integrieren und zu verarbeiten (ebd.: 29). Die Aufnahmekapazität bestimmt zudem nicht nur die Dauer von Wahrnehmung der Informationen, sie begrenzt ebenso den Umfang und die Intensität dieser Informationen, die zur selben Zeit aufgenommen werden.

In der Literatur wird außerdem von der Fähigkeit, einen *sechsten Sinn* zu besitzen, geschrieben. Dabei erscheint es mir wichtig darauf zu verweisen, dass ich damit weder die Annahme einer *Wahrsagerei* oder *spiritueller Überfähigkeiten* teile, sondern darauf verweise, dass es möglich sein kann, eben durch das „teilweise unbewusste Erkennen hochkomplexer Kausalketten und übergeordneter Zusammenhänge (ebd.: 26)“ zu einem vorausschauenden Handeln beziehungsweise Wissen um Dinge zu kommen. Eine große Rolle spielt dabei womöglich die Veranlagung, über ein ausgesprochen großes instinktives Verhalten zu verfügen, wobei hier ein verlässliches *Bauchgefühl* gemeint ist. Viele Hochsensible zeigen in geforderten Leistungssituationen oder beim Treffen von Entscheidungen, sowohl beruflich als auch privat, Überforderungen auf. So geraten hochempfindsame Menschen schnell in Situationen, die eine Überstimulation auslösen und sie an ihre eigenen Grenzen stoßen lassen. Es können körperliche Symptome auftreten, die als Folge bis zu Angst- oder Panikzuständen führen können (ebd.: 34). „Überstimulation ist oft verbunden mit Gefühlen des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit (Parlow 2014: 34)“. Aber auch Wut, Verwirrung oder Gereiztheit lassen sich in solchen Situationen feststellen (ebd.: 34). Beispiele hierfür sind Großveranstaltungen, wie Konzerte, aber auch längere Telefonate oder Partys (vgl. Schorr 2012: 38). In Abhängigkeit der Intensität der Überstimulation „kann die Stimmung von einer Sekunde zur anderen kippen (Schorr 2012: 40)“.

Häufig wird dies, sowie der Rückzug aus der jeweiligen Situation als ungesellig, introvertiert oder gar elitäres Verhalten von außen betrachtet. Ebenso können sich durch die vorhandenen, komplexen Denkmuster oder durch einen anderen Ansatz im Umgang mit Problemlösung, Konflikte in Bezug auf gesellschaftliche Normen / Standards ergeben, die sich negativ für hochsensible Menschen auswirken können. Viele leiden daher auch unter großem gesellschaftlichen Anpassungsdruck, da in einer neoliberalen Gesellschaft immer

mehr Kraft, Stärke und Schnelligkeit gefordert wird, wohingegen Nachdenklichkeit, Reflexion und langsames Handeln als ein Zeichen von Schwäche gesehen werden. Hingegen ist bei vielen Hochsensiblen eine besondere Begabung vorhanden, die sich in Kreativität, einer schnellen Auffassungsgabe oder einer fast pedantischen Genauigkeit auch positiv in Arbeitsverhältnissen äußern können.

Es kann vorkommen, dass hochsensible Menschen verschiedenste Symptome aufweisen, die als Folgeerscheinungen auch häufig als Erkrankungen gesehen werden, wie beispielsweise: Erschöpfung, depressive Verstimmungen, innere Unruhe, Schlafprobleme, Überforderung bis hin zu Burnout (vgl. Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.). Im sechsten Kapitel werden psychologische Zusammenhänge weiter erläutert.

4.5 Typologie: empathische, kognitive und sensorische Hochsensible

Hochsensibilität kann sich, wie im Vorfeld erwähnt, in ihrer Ausprägung sehr unterschiedlich zeigen, so lassen sich insgesamt drei Gruppen feststellen: die empathischen, die kognitiven und die sensorischen Hochsensiblen. Es wird eine weitere vierte Gruppe Hochsensibler beschrieben, die spirituellen Hochsensiblen. Darauf wird hier, wie in der Einleitung begründet, nicht weiter eingegangen.

Die empathischen Hochsensiblen besitzen ein Höchstmaß an Einfühlungsvermögen sowohl für sich, als auch für andere. So können sie teilweise beim Betreten eines Raumes atmosphärische Stimmungen und intensive Beziehungsqualitäten anwesender Personen wahrnehmen (Parlow 2003: 26). Sie sind häufig mit der Gefühlswelt anderer beschäftigt, was ihnen erschwert Distanz zu anderen Menschen zu wahren. „Manche HSP (High Sensitive Person) berichten davon, dass es oftmals sei, als verschwimmen die Grenzen zwischen ihnen und anderen Personen bis hin zu der verunsichernden Beobachtung, dass sie nicht mehr wissen, wo sie selbst aufhören und der andere beginnt (Schorr 2012: 21)“. Desweiteren zeigt sich eine ausgeprägte Vorstellungskraft hochsensibler Menschen und so werden beispielsweise Bilder oder Wahrnehmungen schnell als Realität angenommen, worin wiederum die Gefahr bestehen kann, dass die innere Wirklichkeit als äußere Realität betrachtet wird (vgl. Schorr 2012: 21).

Die kognitiven Hochsensiblen sind schnell in der Themenfindung auf analytischer oder beispielsweise intellektueller Ebene. Sie können Gedankengänge und komplexe Zusammenhänge sehr gut erkennen und verfügen über schnelle logische Verknüpfungen unterschiedlichster Themen. Die Gefühlswelt ist bei kognitiv hochsensiblen Menschen allerdings eher nach innen gerichtet. Sie neigen dazu, Nachweise über Beobachtungen und Wahrnehmungen zu erstellen oder vorzuweisen, zum Beispiel anhand von Tabellen, Listen oder Auto-

renzitäten (vgl. Schorr 2012: 22). Sensorisch Hochsensible sind im Allgemeinen besonders empfindlich für Reize, die über die geläufigen fünf Sinne, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Sehen, wahrgenommen werden. Im Folgenden werden hierzu jeweils Beispiele für diese Sinne aufgezeigt. Im Auditiven sind hochempfindsame Menschen zum Beispiel auf Gesprächsfetzen anderer Menschen fixiert. Geschirrklopfen, Motorengeräusche oder eine Fliege im Zimmer kann nach kurzer Zeit zu aufkommender Nervosität und verminderter Konzentrationsfähigkeit führen (ebd.: 22).

Bestimmte olfaktorische Reize, beispielsweise das Riechen eines Parfüms oder die frisch gestrichene Wandfarbe, können ein körperliches Unwohlsein, wie Kopfschmerzen auslösen. Beim Schmecken und Verzehren von gewissen Lebensmitteln können Empfindlichkeiten auftreten, die bis hin zu allergischen Reaktionen gegenüber bestimmten Inhaltsstoffen führen können. Es liegt daher nahe, dass viele hochsensible Menschen, wegen ihrer erhöhten gustatorischen Wahrnehmung, viel Wert auf ihr Essverhalten und bestimmte Lebensmittel legen.

In der taktilen Wahrnehmung zeigt sich, dass einige Hochsensiblen keine ruckartigen Bewegungen vertragen oder sich bereits zarte Berührungen, wie das Kraulen des Nackens, von einem wohltuenden Gefühl bis hin zu einer gefühlten Folter erstrecken können (ebd.: 23). Visuell gesehen können sehr detaillierte Wahrnehmungen, beispielsweise das Erkennen kleiner Details in der Natur, positive Gefühle hervorrufen.

4.6 Das Aktivierungs- Hemm System

Anknüpfend an die typologische Einteilung hochsensibler Menschen kam E. N. Aron, durch weitere ForscherInnen bestätigt, zu der These, dass es zwei Systeme im Gehirn gibt, die eng mit Sensibilität verknüpft sind: das Verhaltensaktivierungssystem und das Verhaltenshemmsystem (vgl. Aron 2011: 62). Bei dem Verhaltensaktivierungssystem werden Sinneswahrnehmungen aufgenommen und in Befehle zur Bewegung (Aktivität) umgesetzt. Wenn dieses System aktiviert ist, sind Menschen unerschrocken, impulsiv und meist wissbegierig. Das Verhaltenshemmsystem hat nach E. N. Aron einen positiveren Namen verdient, da es durchaus ein Zeichen von Intelligenz ist, aufzuhorchen und achtsam zu sein. Sie benannte es dementsprechend *automatisches Achtsamkeitssystem*. Es veranlasst sich einerseits von Dingen wegzubewegen, ist andererseits wachsam und aufmerksam gegenüber Signalen oder Gefahren. Übrigens wurde bei den *gehemmten* Kindern von Kagan eine wesentlich höhere Aktivität in diesem System festgestellt (vgl. Schorr 2012: 25).

Die beiden Systeme sind individuell zu sehen und nicht gleich ausgeprägt. So lässt sich beispielsweise aufzeigen, dass es Menschen mit einem durchschnittlich starken Achtsam-

keitssystem gibt, dafür ist das Aktivierungssystem weniger stark ausgeprägt. Sie sind möglicherweise ruhigere, stille Hochsensible. Wieder andere besitzen ein stärkeres Achtsamkeitssystem und ebenso ein starkes Aktivierungssystem, sie sind wissbegierig, vorsichtig, erschrocken und ängstlich, aber auch schneller gelangweilt und überreizt. Ihnen wird der Begriff *sensation seekers* zugeschrieben.

Ein optimales Erregungsniveau zu finden, stellt sich als besonders schwierig dar, da häufig eine Ambivalenz zwischen Über- und Untererregung herrscht (vgl. Aron 2011: 62 f).

5 Physiologische Faktoren

Um Hochsensibilität besser zu verstehen, erscheint es wichtig auch körperliche Fakten mit einzubeziehen. So sind beispielsweise das schneller erregbarere Nervensystem oder die erhöhte Stressanfälligkeit bei hochempfindlichen Menschen auffällig. Aufgrund dessen werden hier im Folgenden Hormone, Neurotransmitter, Nervensystem, aber auch die Sinneswahrnehmung näher beleuchtet - immer mit dem Fokus auf das Phänomen Hochsensibilität.

5.1 Reizweiterleitung

„Reize erscheinen nicht isoliert, sie werden in der Regel immer im raumzeitlichen Kontext, z. B. zusammen mit anderen Reizen, dargeboten (Hagendorf et. al 2011: 19)“. Dabei kann sich dieser Kontext auf externe (andere Objekte) ebenso wie interne Zustände (Stimmungen) beziehen. Diese Reize „in der räumlichen und zeitlichen Nachbarschaft (ebd.: 19)“ haben Einfluss auf die Wahrnehmung. Die Nervenzelle / Neuron hat die Aufgabe der Reizaufnahme, Reizweiterleitung und Reizverarbeitung, dies erfolgt ähnlich wie bei einer Kontraktion im Muskelgewebe (vgl. Jecklin 2004: 119 ff).

5.2 Das Nervensystem

Es wird zwischen bewusst agierenden und autonom (vegetativen) unbewusst handelnden Nervensystemen unterschieden. Das Nervensystem bildet die Gesamtheit des Nervengewebes im Organismus und teilt sich in zentrales Nervensystem (Gehirn und Rückenmark)

und peripheres Nervensystem (alle übrigen Nervenbahnen) auf (vgl. Gehirn und Lernen: Das Nervensystem). Die Grundeinheit bildet das jeweilige Neuron, welches auf die Erregungsleitung spezialisiert ist. Es hat die Aufgabe, Informationen aus der Umwelt und dem Organismus aufzunehmen, diese zu verarbeiten und die Reaktion im Organismus zu veranlassen. Zudem existieren Neuronen, die autonom und unwillkürlich arbeiten und somit auf Impulse reagieren, die sich dem bewusstem Willen entziehen. Diese Neuronen sind durch Fasern mit den inneren Organen und dem Gefäßsystem verbunden (vgl. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)).

Noch ist neurowissenschaftlich nicht erwiesen beziehungsweise wird der Forschungsstand häufig korrigiert, aber es gibt die Vermutung, dass Hochsensible mit einem stärker auf Reize reagierenden Nervensystem zur Welt kommen. Durch diese schnellere und erhöhte Erregbarkeit kann sehr detailliert Feines und Intensives wahrgenommen werden.

In den nachfolgenden Kapiteln 5.3 und 5.4 wird zu Beginn auf das zentrale Nervensystem mit den spezifischen Sinneswahrnehmungen eingegangen.

5.3 Die Sinneswahrnehmungen

Dieser Abschnitt widmet sich den klassischen fünf Sinnesorganen, die im weiteren Verlauf näher erläutert werden. Dabei wird der physiologische Aufbau nicht näher beschrieben, sondern sich vorwiegend mit der allgemeinen Funktionsweise und Besonderheiten in Bezug auf Hochsensibilität auseinandergesetzt.

Zur allgemeinen Erläuterung: die jeweiligen Sinnesorgane nehmen beispielsweise Reize bestimmter Art / Ausprägung (beispielsweise das Auge als visueller Reiz) als Sinneswahrnehmung auf (das Auge als visuelle Wahrnehmung). Der primäre Sinneseindruck wird nun als Sinnesempfindung an den zuständigen Bereich des Gehirns weitergeleitet, der anschließend die Sinnesreize verarbeitet. Im Zusammenhang mit den sensorischen Gehirnaealen bilden die Sinnesorgane sensorische Systeme. Die Gesamtheit aller Sinneswahrnehmungsvorgänge wird als Sensorik definiert (vgl. Hensel, U. 2013: 44).

In der modernen Physiologie werden mittlerweile weitere vier Sinne berücksichtigt, der Temperatursinn (Thermorezeption), das Empfinden von Schmerzen (Nozizeption), der Gleichgewichtssinn (Vestibulärsinn) und das Körperempfindung oder Tiefensensibilität (Propriozeption).

5.3.1 Olfaktorische Wahrnehmung

Das Geruchsorgan, welches mehrere tausend Gerüche unterscheiden kann, spricht, wie kaum ein anderes Sinnesorgan so feine Reize an und ist gleichzeitig so eng an Affekte und Erinnerungen geknüpft. „Entsprechend sind die für Emotionen relevanten Bereiche ihres Gehirns (anders als beim Hören und Sehen) grundsätzlich aktiv, wenn Menschen Gerüche wahrnehmen: Riechen und Affektleben sind nicht zu trennen (Philipps & Heining 2002: 21)“. Demnach besteht eine enge Beziehung zwischen olfaktorischer Wahrnehmung und Gefühlen. Die olfaktorischen Reizqualitäten lassen sich nicht systematisch ordnen. Die Bewertung ist ein durchgängiges Kriterium in der Differenzierung von Düften, sie werden in ihrem Empfinden nach angenehm und unangenehm eingeteilt.

Bei hochempfindsamem Menschen besteht häufig eine enge Beziehung zu Gerüchen, die bis hin zur Überempfindlichkeit ausgeprägt sein kann. Das Eigengeruchempfinden wird durch große Intensität der jeweiligen Empfindung und der Fremd- und Eigengeruch teilweise als lästige Missempfindung wahrgenommen.

5.3.2 Gustatorische Wahrnehmung

Der Geschmackssinn ist als Zusammenspiel verschiedener Sinnessysteme zu verstehen, zum Beispiel durch die Mitwirkung des Geruchsorgans. Die Geschmacksrezeptoren (über die Zunge) können vier Geschmacksrichtungen empfinden: süß, sauer, salzig und bitter, welche in der Sinnesphysiologie als traditionell gelten. Dabei ist das Schmecken ein multisensorisches Phänomen, zudem ebenso Aromen gezählt werden, diese werden allerdings mit der Nase erschlossen. Neben süß, sauer, salzig, bitter werden mittlerweile „auch alkalisch und metallisch als eigene Geschmacksqualitäten angeführt (Schönhammer 2009: 111)“. Die Geschmacksforschung aus Japan hat schon seit Jahrzehnten den *Umami-Geschmack* (steht für wohlschmeckend, lecker) definiert, der über Rezeptoren für Aminosäuren vermittelt wird (Glutamin) und als fünfte Geschmacksqualität eingeführt wurde. Aber nicht nur Geschmacksverstärker oder Sojasauce schmeckt nach *umami*, sondern auch Tomaten, Fleisch und Käse. Auch wurden in jüngster Zeit Rezeptoren für Fett-Geschmack gefunden, die wie zuvor angenommen, die Zunge nur haptisch wahrnimmt (ebd.: 111).

Es gibt erhebliche Unterschiede in der gustatorischen Ausprägung der Sensibilität. Auch unter den Hochsensiblen zeichnen sich Unterschiede ab, manche sind beispielsweise besonders empfindlich gegenüber scharfen Substanzen oder reagieren im Allgemeinen stärker auf gewürztes Essen.

5.3.3 Auditive Wahrnehmung

Das Hören vermittelt Informationen, die wir über das Sehen so nicht erhalten können. Es besitzt eine Warn- und Signalfunktion, ist zudem zentral für die soziale Kommunikation und die Objekt- und Raumwahrnehmung. Im Allgemeinen können besonders beim Hören von Musik emotionale Erlebnisse geschaffen werden. In Bezugnahme zur Hochsensibilität lässt sich feststellen, dass sich eine Hörempfindlichkeit unter anderem durch Unruhe, Gereiztheit, geringe Aufmerksamkeit, verminderte Leistungsfähigkeit sowie Angstgefühl äußern kann. Desweiteren empfinden hochsensible Menschen häufig hohe Töne als lästig und Geräusche (Bandenspektren) werden hier negativer bewertet als zum Beispiel Klänge (Linienpektren).

Viele hochempfindsame Menschen besitzen ein musisch positiv gestimmtes Empfinden, was sich in besonders tiefer Erlebnisfähigkeit von Klangharmonien (Harmonien, Disharmonien) oder Rhythmik äußert.

5.3.4 Visuelle Wahrnehmung

Das Sehen gibt die Fähigkeit zum Gestalten, Interpretieren, Bewerten und besitzt die Funktion der Orientierung und Objektivierung der Welt. Es zählt, wie auch das Hören, zu den *höheren Sinnen* (vgl. Schönhammer 2009). Bei hochempfindsamen Menschen kann es vorkommen, dass subjektive Bilder mit dem Charakter realer Wahrnehmung, ohne dass ein realer Sinneseindruck zugrunde liegt, nachempfunden werden können. Ebenso besitzen Hochsensible meist ein optisches, eindringliches, sehr realistisches Nachempfinden von Bildern und können häufig ein intensives Erleben verschiedener Farbnuancen nachfühlen. Vorstellungen, die kinästhetischen Inhaltes sind, werden grundsätzlich schneller realisiert. Weiterhin kann eine Überempfindlichkeit gegenüber bestimmter Farbeindrücke als quälend und lästig empfunden werden.

5.3.5 Taktile Wahrnehmung

„Bei der taktilen Wahrnehmung äußerer Objekte ist die Regel, dass zugleich mehrere sinnliche Eigenschaften, vor allem mechanischer und thermischer Art, in einer einheitlichen Wahrnehmungsgestalt zusammengefasst sind (Hensel, H. 1966: 36)“.

Taktile Empfindungen sind sowohl bei passiver Berührung als auch beim Erkunden (Haptik)

präsent. Somatische Sensibilität, also auf den Körper bezogene taktile Reize, sind ein generell wichtiger Faktor für die Entwicklung von adäquat affektiven und sozialen Verhalten und haben gleichzeitig einen sehr kommunikativen Sinn. Die Haut als größtes Sinnesorgan ist empfindlich für Druck, Temperatur und Schmerz, welche durch zum Beispiel durch Hitze oder Kälte ausgelöst werden. Negative Auswirkungen / Beeinträchtigungen im Alltag Hochsensibler können beispielsweise Zugluft, Berührungen, bestimmte Textilien oder Gegenstände auf der Haut sein.

5.4. Synästhesien

Eine Synästhesie bedeutet Mitwahrnehmung beziehungsweise Mitempfindung. Ein klassisches Beispiel ist das farbige Hören: „ein unwillkürliches Wahrnehmen von Farben beim Vernehmen von Klängen, Lauten und Geräuschen, ohne dass entsprechende Lichtreize vorlägen (Schönhammer 2009: 231)“. Es wird hier von sogenannten Photismen gesprochen, die analog zu Halluzinationen stehen. „Die Farben werden entweder im „Kopf“ gesehen oder (seltener) in den visuellen Raum projiziert (im Abstand von einem halben bis zu einigen Metern) (Schönhammer 2009: 232)“. Als weiteres und häufiger auftretendes Beispiel ist das Farbigsehen von Zahlen und Buchstaben, auch bekannt als Graphen-Farbe-Synästhesie, zu nennen. Hierbei werden visuelle Mitwahrnehmungen bei akustischen Reizen empfunden und es wird auch von einer innervisuellen Synästhesie gesprochen. Auch andere Reize (Wahrnehmungen) wie Berührungen, Temperatur, Gerüche und Geschmack können das Sehen von Farben hervorrufen (ebd.: 33).

Generell kann gesagt werden, dass vor allem unter kreativen Menschen, wie KünstlerInnen oder MusikerInnen das Wahrnehmen in Form von Synästhesien häufiger auftritt und dies nicht unbedingt als unangenehm empfunden wird. Es findet sich unter hochsensiblen Menschen ein prozentual stärker auftretender Anteil an SynästhetikerInnen wieder (vgl. Reichardt: Synästhesie).

5.5 Hormone und Neurotransmitter

Jede einzelne Störung des Gleichgewichts im Organismus kann zu einer Überstimulation führen, die wiederum als Stress empfunden wird. Dabei wird das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet und baut sich normalerweise nach wenigen Minuten wieder ab. Wenn aber sogenannter Dauerstress, der sehr subjektiv empfunden wird auftritt wird ein anderes Stresshormon ausgeschüttet: Cortisol. Ein erhöhter Cortisolspiegel ist nicht ungefährlich

und kann zu hoher Infektionsanfälligkeit, Essstörung, Vergesslichkeit, Bluthochdruck führen, um nur einige Folgeerscheinungen zu nennen. Ebenfalls beeinflusst es den Schlaf und kann mitunter das Immunsystem schwächen. Durch Schlaf kann Cortisol wiederum abgebaut werden.

Botenstoffe befinden sich zwischen den Nervenzellen und sind sogenannte Neurotransmitter. Es wird vermutet, dass hochsensible Menschen viele Rezeptoren für Neurotransmitter entwickeln und somit eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, empfindlicher auf Reize zu reagieren. In diesem Zusammenhang stellt auch Serotonin, ein Gewebshormon und Neurotransmitter, eine wichtige Funktion dar, welches an 14 verschiedenen Stellen im Gehirn wirkt. Es hat Einfluss auf das Herz- Kreislauf- System, den Magen- Darm- Trakt, das Nervensystem und das Zentralnervensystem. Der Serotonin-Gehalt kann sich bei langanhaltender Übererregung verringern und Auswirkung auf die Stimmungslage haben, was sich bis hin zu depressiven Verstimmungen äußern kann.

5.6 Autonomes / Vegetatives Nervensystem

Grundsätzlich lässt sich das vegetative / autonome Nervensystem in Sympathikus und Parasympathikus einteilen. Der Parasympathikus versetzt den Körper in Ruhe. Der Blutdruck und Herzfrequenz sinken, die Darmperistaltik wird gesteigert, die Bronchien verengen sich und auch sexuelles Empfinden / Lust wird gesteigert (vgl. Gehirn und Lernen: Das Nervensystem). Der Sympathikus funktioniert nach dem Prinzip des „fight or flight“ („Kämpfen oder Flüchten“), was wichtig für die Leistungssteigerung in Stresssituationen ist und wird über das Hormon Adrenalin vermittelt (vgl. Körper.info: Vegetatives Nervensystem).

Adrenalin, ist ein Neurotransmitter und Hormon des Nebennierenmarks und zugehörig zu den Katecholaminen. Der Körper bereitet sich so auf den „fight“ vor. Die Wirkungsweise von Adrenalin umfasst parallel geschaltete Prozesse: eine rasche Bereitstellung von Energie, Steigerung von der Pulsfrequenz und Herzminutenvolumen, die Regulierung des Gefäßtonus und somit auch Beeinflussung des Blutdruckes. Weiterhin ist es beispielsweise an der Verminderung der Darmperistaltik sowie an der Erweiterung der Bronchien und Pupillen beteiligt (vgl. Psychrembel 2007: 26).

Noradrenalin ist ein Hormon und Neurotransmitter und lässt Vorgänge im Gehirn besser ablaufen. Wenn auch das Stresshormon Adrenalin hergestellt wird, dient das Noradrenalin als Mittler zwischen Gehirn und Denkprozessen und bereitet sie auf diese vor.

Hochsensible Menschen weisen häufig eine ungleich größere Menge von Noradrenalin im Blut vor, welches ständig auf eine Einsatzbereitschaft wartet. Cortisol ist ein Stresshormon und wird ausgeschüttet, wenn der Körper in physischer oder psychischer Anspannung ist.

Regulierung des Blutzuckerspiegels und Blutdrucks gehören ebenso zu den Aufgaben, wie die Bekämpfung von Infektionen und der Hilfe für das Gehirn, Glucose zu nutzen. Cortisol ist ausgesprochen wichtig für die Leistungsfähigkeit des Organismus. Hochsensiblen wird daher zu ausreichend Schlaf und Ruhepausen geraten, ebenso können bestimmte Strategien entwickelt werden, bis hin zu Beratungen oder unterstützende Therapien, wie Psychotherapie / Gesprächstherapie oder Entspannungsverfahren (vgl. Aron 2011: 70). Es hat sich gezeigt, dass das Bewusstsein und Wissen um eine hochsensible Persönlichkeit eine Verminderung in Hinblick auf psychosomatischen Krankheiten haben kann.

5.7 Stress

Im Folgenden wird Stress im Allgemeinen beschrieben und auf seine möglichen Auslöser eingegangen sowie dessen Wirkung auf den menschlichen Organismus mit seinen Folgen. Anschließend soll gezeigt werden wie sich Stress bei hochsensiblen Menschen auswirken kann.

Der Begriff *Stress* kommt aus dem Englischen und steht für Druck, Anspannung oder Belastung und wurde von dem Kanadier Selye in die Medizin und Biologie eingeführt. „Man verstand unter Streß [sic!] alle Belastungen aus dem äußeren und inneren Milieu, die das Gleichgewicht des Organismus zur Umwelt beeinträchtigen und ihn in einen akuten oder chronischen Spannungszustand versetzen (Seefeldt 1989: 15)“. Stress ist immer subjektiv zu betrachten und nicht nur abhängig von der Intensität und Häufigkeit einer Belastung zu sehen. Die individuelle Situation für das jeweilige Individuum spielt eine erhebliche Rolle. Seefeldt empfiehlt hier zwischen sogenannten Stressoren und Stressreaktionen zu unterscheiden. Dabei meint Stressor ein Reizeinfluss oder eine belastende von außen wirkende Situationen mit einem Anforderungscharakter, „durch die Individuen auf der physiologischen, emotionalen und Verhaltensebene beansprucht werden (ebd.: 15)“.

Hingegen ist der Stressmechanismus das vom Körper ausgehend, komplexe Verhalten auf einwirkende Belastungen. Damit gemeint ist eine „relativ unspezifische und relativ stereotype Reaktion auf alle Reize (ebd.: 16)“, die das persönliche Gleichgewicht stören können. Diese Prozesse laufen zeitgleich ab, allerdings mit unterschiedlichen Gesetzmäßigkeiten und auf verschiedenen Ebenen. Daran sind der Wahrnehmungs- und Erkennungsbereich mitbeteiligt, beispielsweise von einem bedrohlichen Signal ausgehend. In dem emotional - affektiven Bereich, der sogenannten Gefühlsebene können sich das „Erleben der Forderung bis zur Gefährdung wesentlicher Bedürfnisse, Angst oder depressive Stimmung (ebd.: 15)“ einstellen. Im psychologisch / vegetativen Bereich geht es um die Störung des inneren Gleichgewichts des Organismus mit folgenden Komponenten: vegetativ (Schreck, Blässe,

Schwitzen vor Aufregung, gesteigerte Herzreaktion), endokrin (Veränderung des Stoffwechsels unter Ausschüttung von Hormonen, Fetten, Zucker), motorisch (gespannte Mimik, angespannte oder verkrampfte Muskulatur) und die der Verhaltensebene. Hier kommt es in Belastungssituationen „zur aktiven leistungsbereiten Einstellung oder zu zahlreichen unangemessenen Handlungen (ebd.: 15)“. Es ist festzustellen, dass eine Stressreaktion ein „entwicklungsgeschichtlich, altes, primär nützliches und angemessenes Anpassungsmuster, das viele Tierarten auf Angriffe oder Flucht, in jedem Falle aber auf intensive Leistung vorbereitet (ebd.: 16)“ ist. Er kann durch körperliche oder psychosoziale Belastungen oder innere Einflüsse, wie beispielsweise Ärger oder Ängste, die den Organismus überfordern und „bevorstehende Belastung signalisieren (ebd.: 16)“, ausgelöst werden.

Ein Gedanke oder die Furcht vor einer auftretenden Gefahr kann die gleichen Prozesse auslösen, wie die tatsächliche reale Gefahr. Der menschliche Organismus wird „dreifach determiniert: biologisch, psychisch und sozial (ebd.: 17)“ und kann so auf allen drei Ebenen gleich gestört werden. Mögliche Ursachen für Stress können körperliche Ursachen sein (beispielsweise Organlabilitäten), echte oder vermeintliche Belastungen oder Bedrohungen, welche „neue, oft noch beträchtlichere Stresssituationen verursachen (ebd.: 17)“. Als stärkste Stressoren wirken psychosoziale Aspekte, die eine Integration in die Umwelt beeinträchtigen oder lebenswichtige Bedürfnisse gefährden, wie chronische Konflikte, mangelnde Anerkennung, soziale Isolierung, Ängste oder Krankheitsbefürchtungen.

Es muss zudem zwischen akutem und chronischem Stress unterschieden werden. Akuter Stress, auch benannt als Alarm- oder Notfallreaktion, wird durch einen minuten- oder stundenlangen Stressor beeinflusst und so hervorgerufen. Die Stärke der Reaktion hängt von der Dauer und der Intensität der Einwirkung der Stressoren sowie dem Zustand des Organismus ab und führt sehr selten zu ernsthaften Erkrankungen. Der chronische Stress hält meist über Wochen, Monate teilweise bis zu mehreren Jahren an, hervorgerufen durch die eben beschriebene langanhaltende Einwirkung von Stressoren (ebd.: 17).

Weiterhin muss zwischen positiv und negativ wirkendem Stress unterschieden werden. Eustress, abgeleitet vom Griechischen *eu* bedeutet gut und meint, dass dieser physiologisch, den gesundheitsfördernden Anpassungsprozess begünstigt, wirken kann. Distress steht für negative Überreizungen und kann sich krankheitsfördernd auswirken. Der Begriff leitet sich aus dem Lateinischen *distringere* her, er bedeutet so viel wie foltern oder auseinanderreißen (vgl. Seefeldt 1989: 16 ff). Ebenfalls beschreibt Seefeldt eine Unterscheidung zwischen Gesundheit und Krankheit, die in Bezug zu Stresssituationen auftreten können. Dabei kann in Extremfällen durch Kurzzeitstressabwehr und unter Ausschüttung von Noradrenalin, ein Herzsekundentod, ein plötzlich eintretender Tod (der kardiale Ursachen hat) entstehen (vgl. Spyridopoulos 2006: 629 ff).

Bei einer Langzeitstressabwehr, durch die Aktivierung des Nebennierenrinde- Systems (Glucocorticoide) kann das Immunsystem beeinträchtigt werden, womit auch die Infektanfälligkeit steigen kann und Cholesterin gebildet wird. Dies stellt wiederum ein Risikofaktor für Herzinfarkt oder Schlaganfall dar. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der menschliche Organismus in unbekanntem Situationen vermehrt Energie aufwenden muss, um gleichzeitig eine Anpassungsleistung zu erbringen (beispielsweise das Leisten von Widerstand oder Angriff / Flucht). Der Stressmechanismus stellt diese Energie durch „die unmittelbare Aktivierung des vegetativen Nervensystems und Ausschüttung bestimmter Hormone zur Verfügung (Seefeldt 1989: 29)“.

5.8 Das Erregungs- und Leistungsniveau

Laut Schorr lassen sich Unterschiede von Hochsensiblen und Nicht- Hochsensiblen in Bezug auf das Erregungs- und Leistungsniveau feststellen, welches in überstimulierenden Situationen zum Tragen kommen kann.

Zu Anfang listet sie eine *schmale Komfortzone* und eine *Überstimulation* auf. Das bedeutet, dass hochempfindsame Menschen viel mehr Energie aufwenden müssen, um ihr Wohlbefinden in der sogenannten Komfortzone wieder herzustellen. Dies kann teilweise stündlich oder minütlich der Fall sein und es müssen viele Faktoren beziehungsweise Bedingungen erfüllt sein. In einer Situation der Überstimulation werden viele Reize empfangen und zu wenige verarbeitet. Daher kommt es zu häufiger Anpassung und innerer Nervosität, die sich in „körperliche Übelkeit, Konzentrationsverlust, innere[m] Gewitter (ebd.: 16) “ zeigen kann.

Die optimale Leistungsfähigkeit eines Menschen hängt stark von empfundener Aktivierung ab, sozusagen vom und von Stress. Wenn Hochsensible in eine Art der Überstimulation kommen, kann dies bis hin zu Blackouts, Körpersensationen, Schwindelattacken, Leistungsminderung oder Konzentrationsmangel führen (ebd.: 16 f). Als Folgen von Stress können unter anderem Konzentrationsstörungen, eine erhöhte Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, gesteigerte Gereiztheit oder psychische Störungen auftreten.

6 Psychologische Faktoren | mögliche Auswirkungen auf die Psyche

Hochempfindsame Menschen weisen eine „im Alltag niedrige Reizschwelle vor, aber in Zeiten schwerer Lebenskrisen können Hochsensible äußerst widerstandsfähig sein - dort zeigt sich, dass sie eine große Resilienz besitzen (Frankl 2007: 33)“.

Es kann von einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber psychischen Erkrankungen, die nicht hirnorganischen Ursprungs sind, ausgegangen werden. Dennoch ist Hochsensibilität nicht als Erkrankung zu verstehen, weder im physiologischen noch psychologischen Kontext. Vielmehr ist Hochsensibilität als Phänomen zu sehen. Meiner Meinung nach ist es wichtig hier eine Grenze zwischen psychischer Krankheit und Hochsensibilität zu ziehen. Ich werde eigene Beobachtung sowie Meinung in diesem Kapitel darlegen, auch, oder gerade weil es noch immer zu wenig neurowissenschaftliche Untersuchungen und somit psychologische Zusammenhänge gibt.

Wolfgang Klages schreibt in *Der Sensible Mensch*: „So könnte man sagen, daß [sic!] man von Abnormität im menschlichen Bereich dann sprechen kann, wenn eine uns vorschwebende Durchschnittsbreite von Persönlichkeiten, also eine Durchschnittsnorm, zugrunde gelegt ist, nicht etwa eine Wertnorm. Bei den „Abnormitäten“, mit denen wir uns beschäftigen, handelt es sich im Sinne funktioneller Abnormitäten (H. Binder) nur um extreme Varianten menschlichen Daseins (Jaspers), die dem Gesunden oder Normalen stets ähnlich bleiben und ihm daher durchwegs näher liegen als die Krankheiten (Klages 1991: 16)“.

Laut Glatzel hat abweichendes Verhalten nichts mit psychischer Abnormität zu tun.

„Auf eine kurze Formel gebracht: Das Kollektiv und die mit ihm gegebenen Normen bestimmen nicht die psychische Abnormität, sie sind aber geeignet, psychische Abnormität zu demaskieren bzw. in Erscheinung treten zu lassen (ebd.: 16)“.

Meiner Recherche, Erfahrungen und Interviews nach, sind Hochsensible durchaus anfälliger für *normabweichendes Verhalten* im neoliberalen gesellschaftlichen Verständnis. Wohingegen zu klären wäre, was *normatives Verhalten* überhaupt meint, beziehungsweise Subjektivität kaum eine einheitliche Definition zulässt. Die Abgrenzung von psychischen Krankheiten, beziehungsweise krankhaften Verhalten als Folge von Diagnosestellungen professioneller TherapeutInnen mittels ICD- 10 Klassifikationen, ist ebenfalls wichtig (vgl. International Classification of Diseases and Health Problems, nach WHO). Parlow schreibt, dass einige Menschen „manche Verhaltensweise Hochsensibler in bestimmten Situationen mit dem Ausdruck einer Hemmung, Neurose, Depression oder Sozialphobie verwechseln (Parlow 2014: 80)“.

Es hat sich gezeigt, dass hochempfindsame Menschen durchaus an Depressionen oder Angststörungen leiden können. Die Rationalisierung der Angst kann sich sehr vielfältig zeigen, wie zum Beispiel die Angst um soziale Stellung oder Anerkennung bis hin zu Hypochondrie. Auch hier wäre zu klären, inwieweit diese Symptome durch gesellschaftlichen Druck, Traumata oder Stress verstärkt werden und ob es nicht einer klaren Abgrenzung zu Hochsensibilität bedarf. Falsch gestellte oder voreilige Diagnosen können, gerade bei Hochsensiblen, kontraproduktiv wirken. Diese können zu mehr Unsicherheiten führen, die im alltäglichen und zwischenmenschlichen Zurechtfinden negativ konnotiert werden. Die Interviews mit hochsensiblen Menschen bestätigen diese Annahme. Aber auch das Nicht-Wissen um die Veranlagung von Hochsensibilität, in Zusammenhang mit dem Gefühl, es sei etwas nicht in „Ordnung“, kann sich in einen großen Teufelskreis ausdrücken (vgl. Parlow 2014: 13). Mitunter kann dies Hochsensible in große Verzweiflung bis hin zu Selbsthass stürzen. Auch liegen gehäuft psychosomatische Beschwerden vor, die oft auf unangepasste Lebensweisen zurückzuführen sind. Möglicherweise kann durch speziellere und individuellere therapeutische Angebote, beziehungsweise ein adäquateres Anpassen auf hochsensibles Verhalten, ein Zuwachs an Lebensqualität geboten werden. Es bedarf aber vor allem weiterer wissenschaftlicher Studien und der Publizierung solcher Erkenntnisse, um in Zukunft einen offeneren gesellschaftlichen und seriöseren Umgang sowie Zugang zu Hochsensibilität zu schaffen. Meiner Meinung nach würde durch ein kollektives gesellschaftliches Annehmen von „Andersartigkeit“ auch der Umgang zwischen weniger empfindsamen und hoch empfindsamen Menschen erleichtert werden.

7 Soziologische Faktoren: Die postindustrielle Gesellschaft

Um im gesellschaftlichen Kontext zu bleiben, ist es ebenso wichtig, soziologische Faktoren zu untersuchen und einzubeziehen. In diesem Kapitel wird es zuerst einen Überblick über die postindustrielle Gesellschaft nach Daniel Bell geben, in dieser sich auch die von mir interviewten Menschen bewegen und leben. Mit Paul Virilio und Mark Fisher soll auf die aktuellen Verhältnisse postindustrieller Gesellschaft eingegangen werden, welche durch philosophische und kulturwissenschaftliche Ansätze gestützt werden. Beispielsweise leben hoch empfindsame Menschen nicht isoliert, sondern in Gesellschaft[en]. Außerdem gibt es zahlreiche Zusammenhänge zwischen psychologischen und gesellschaftlichen Phänomenen. Auch wenn noch keine Studien in Bezug auf hochsensibles Verhalten und postindustrieller Gesellschaft vorliegen, soll sich dieses Kapitel daran annähern.

Der aus dem Lateinischen stammende Begriff *post* steht für „nach“. Somit wird der sozi-
oökonomische Begriff der postindustriellen Gesellschaft auch als nachindustriell bezeich-
net. Er beinhaltet die Auffassung, dass die ökonomische Basis der modernen Demokratie
sich von industrieller Produktion in Richtung dienstleistende Tätigkeiten wandelt. Durch
die wachsende Technisierung und Automatisierung gibt es eine Veränderung in den Be-
reichen Ausbildung, Qualifikation, Flexibilität und Mobilität der Berufstätigen. Damit geht
ebenfalls eine Veränderung in der soziokulturellen Entwicklung moderner Gesellschaften
einher, was sich beispielsweise in Freizeitgestaltung oder Beruf widerspiegeln kann (vgl.
Bundeszentrale für politische Bildung 2016). Die Arbeits- und Kapitalressourcen werden
in der postindustriellen Gesellschaft durch Wissen und Informationen als Hauptquellen
der Wertschöpfung ersetzt. Der Fokus verschiebt sich von einer Fertigungsindustrie zu einer
Dienstleistungsindustrie.

Geprägt wurde der Begriff von Alain Touraine und weiterentwickelt von Daniel Bell.

Touraine schrieb 1969 über eine Gesellschaft, die mehr und mehr postindustriell, techno-
kratische und programmierte Faktoren aufweist. Im Unterschied zur kapitalistischen Indus-
triegesellschaft sind soziale Konflikte nicht mehr innerhalb eines grundlegenden ökonomi-
schen Mechanismus definiert, was zur Folge hat, dass die Gesamtheit gesellschaftlicher
und kultureller Tätigkeiten in soziale Konflikte verwickelt ist. Die entstehenden Konflikte
sind weniger zwischen Kapital und Arbeit vorzufinden, als vielmehr zwischen wirtschaft-
lichen und politischen Mechanismen und Abhängigkeiten. Der wirtschaftliche Fortschritt
ist nicht mehr nur durch Lohnarbeit gekennzeichnet, sondern zunehmend durch wissen-
schaftlich - technische Forschung, Berufsbildung oder Berufsumschulung. Bell beschreibt
in seinem 1973 erschienenen Grundlagenwerk *The Coming of Post Industrial Society: A
Venture in Social Forecasting* den Wandel in der Sozialstruktur der Gesellschaft. Er sieht die
zentrale Stellung des theoretischen Wissens und die Zunahme der Mehrheit der Dienstleis-
tungsgesellschaft über die produzierende Wirtschaft als Ursache für die Veränderung der
Gesellschaftsstruktur.

Den Begriff der Gesellschaft definiert Bell als Zusammenschluss der drei Komponenten:
sozialer Struktur, politischer Ordnung (Machtverteilung) und Kultur, welche hier die „ex-
pressiven Symbole und der Sinnggebung“ meint. Für die moderne Politik sind Partizipation
und Mitbestimmung ausschlaggebend und für den Kulturbereich steht der „Wunsch nach
Selbstverwirklichung und Entfaltung der eigenen Person (Kern 1984: 78)“ im Vordergrund.
Im Gegensatz zur heutigen Zeit bildeten früher diese drei Aspekte in der bürgerlichen
Gesellschaft ein gemeinsames Wertesystem, hingegen ist heute ein zunehmendes Aus-
einandertreiben dieser sichtbar. Bell beschreibt zudem drei Probleme die in Bezug auf
die übrigen Gesellschaftsbereiche entstehen. Erstens beruht die Sozialstruktur auf einer
bestimmten Rollenverteilung, was soviel bedeutet, wie die „Aktionen der Individuen zur

Verwirklichung bestimmter Ziele zu koordinieren (ebd.: 78)“. Es existieren vorgeschriebene Verhaltensweisen und Aufsplitterung, allerdings möchte oder kann sich nicht jeder Mensch den gestellten Rollenanforderungen fügen. Die Bürokratisierung der Wissenschaft und die fortschreitende Spezialisierung der geistigen Arbeit zerfällt immer weiter in einzelne Teilbereiche. Zweitens treten Managementprobleme für das politische System auf. Da das Schicksal der Gesellschaft mehr und mehr bewusst wird, bekommt die politische Ordnung auch eine andere Bedeutung zugeschrieben. Das Wissen um die Technik nimmt in der postindustriellen Gesellschaft einen größer werdenden Raum ein und stellt WissenschaftlerInnen, IngenieurInnen und TechnokratInnen vor die Wahl, sich mit PolitikerInnen zu verbünden oder rivalisieren. Neben Spezialisierung entsteht auch eine Professionalisierung durch zunehmenden Einfluss von Expertenwissen, beziehungsweise vermeintlichen ExpertInnen. „Damit aber wird die Beziehung zwischen der Sozialstruktur und der politischen Ordnung zu einem der Hauptprobleme der Machtverteilung in eben dieser Gesellschaft (ebd.: 79)“. Zuletzt beschreibt Bell, dass die neuen Lebensformen in Abhängigkeit von kognitiven und theoretischen Wissen zu sehen sind. Diese haben erhebliche Auswirkungen auf den Kulturbereich, da die Steigerung des Selbst immer wichtiger wird, es kann von einem anti-nomisch und anti - institutionalistischen Trend gesprochen werden.

8 Wandel der psychosozialen Bedingungen: Paul Virilio und Mark Fisher

Mit dem Entstehen der postindustriellen Gesellschaft verändern sich auch die psychosozialen Bedingungen, unter denen Menschen zusammenleben. Dafür prägte Paul Virilio den Begriff des *rasenden Stillstands*, welchen er in seinem 1992 erschienenen Essay erläutert. Merkmale dessen beschreibt Gribat in dem Artikel *Make Shift Urbanismus in den Zeiten Absoluter Gegenwart*. Damit genauer gemeint ist, dass das „Herumirren in einer zur Geschichte und Zukunft bezugslos gewordenen Gegenwart sowie die damit einhergehende zunehmende Gleichgültigkeit gegenüber politischen und gesellschaftlichen Veränderungen (Gribat 2015: 112)“. Das Gefühl, welches als Ohnmacht und Überforderung beschrieben werden kann, verstärkt durch oder gerade aufgrund beschleunigter Technologien und sozialen Entwicklungen, wie Beschleunigung der Alltagskommunikation, stellt sich zunehmend in unserer Gesellschaft ein. Wir befinden uns in dem Zustand eines kulturellen Stillstands (Fisher 2009; 2014 / Virilio 2006; 2012). Es ist paradox, die Gesellschaft beschleunigt sich, aber sozialpsychologisch kann von Resignation und Stillstand gespro-

chen werden. Den meisten Menschen fehle es an Zukunftsvisionen, gerade auch nach dem Zerfall des Ostblocks (vgl. Gribat 2015: 112). Somit stellen sich anstatt positiver Zukunftsvisionen eine immer größer werdende Angst, Unsicherheiten und das Gefühl von Prekarisierung ein. „Aus dieser Perspektive können die epidemische Ausbreitung von Depressionskrankheiten und die allgegenwärtige Rede von Erschöpfung und Stress als Folge gesamtgesellschaftlicher sozialer Erwartungen (Selbstverwirklichung, Authentizität und Selbstoptimierung) in den Blick geraten und müssen nicht zum bloß individuellen Problem kranker Subjekte oder ‚Selbste‘ erklärt werden (Gribat 2015: 112)“.

Mark Fisher beschreibt in seinem Essayband *Gespenster meines Lebens*, wie die Kultur des 21. Jahrhunderts von Stillstand und Unbeweglichkeit gekennzeichnet ist und sich „unter einer oberflächlichen Gier nach Neuheit und ständiger Bewegung (Fisher 2015: 15)“ vergraben befindet. Die Zeit wäre so durcheinandergeraten, dass wir dies nicht einmal bemerken. Franco Berardi schreibt dazu in *After The Future* (2011), dass allerdings „Zukunft“ nicht einfach für die Richtung der Zeit steht. Er denke eher an eine „psychologische Disposition in einer kulturellen Situation, die durch fortschreitende Modernisierung charakterisiert zu sein scheint (Berardi 2011: 18 f)“ oder auch an die hohen kulturellen Erwartungen, die bedingt durch den langen Aufstieg der Moderne nach dem Zweiten Weltkrieg ihren Höhepunkt erreichten.

Jacques Derrida verwendet 1995 in *Marx's Gespenster* erstmals den Begriff *Hauntology*, welcher als Neologismus (Wortneuschöpfung) gesehen werden kann. Hierbei handelt es sich um eine Zusammensetzung aus den Begriffen *spuken* (hanter) und dem *Spuk* (la han-tise). In *Marx's Gespenster* wird immer wieder auf die Phrase aus *Hamlet* eingegangen, wo es heisst „the time is out of joint“, übersetzt für „die Zeit ist aus den Fugen“ (nach Fisher 2015: 30), im Fokus steht hier die Vorstellung der Zeit, die allmählich zerbrochen ist. Im 21. Jahrhundert meint *Hauntology* nicht das Verschwinden oder den Verlust eines bestimmten Objekts. Fisher schreibt: „Verschwunden ist eine Tendenz, eine virtuelle Entwicklungslinie (ebd.: 36)“. Für diese Umschreibung verwendet er auch den Namen Popmoderne. Die Popmoderne stellt unmissverständlich fest, dass Popkultur nicht populistisch sein muss und verteidigt so das elitäre Projekt der Moderne (vgl. Fisher 36). Desweiteren werden beispielsweise auch spezifisch „moderne Techniken weiter verbreitet, kollektiv überarbeitet und entwickelt; auch der von der Moderne artikulierte Anspruch, Formen auf der Höhe der Zeit hervorzubringen, wird wieder aufgenommen und reformuliert (ebd.: 36)“. Er beschreibt diesen Zustand auch als Zustand der Melancholie, dabei unterscheidet Fisher zwei Arten von Melancholie.

In ihrem Essay *Resisting Left Melancholy* definiert die amerikanische Politikwissenschaftlerin Wendy Brown diese als *linke Melancholie* (vgl. Brown 1999: 26). Browns melancholische

Linke „ist depressiv, hält sich dabei aber für realistisch“, die Menschen, dieser Beschreibung nach, erwarten nichts mehr, allerdings sei die „radikale Transformation“ zielgebend. Dabei wird die eigene Resignation allerdings ausgeblendet (vgl. Fisher: 37). Fisher meint damit weniger Resignation, vielmehr das Nachgehen einer Weigerung, sich dem Anzupassen, was „unter gegenwärtigen Bedingungen „Realität“ heißt, selbst um den Preis, sich in dieser unserer Gegenwart als Außenseiter zu fühlen (ebd.: 38)“. Die zweite Art des Gefühlszustands ist die von Paul Gilroy beschriebene *postkoloniale Melancholie*. Hiermit meint er das Vermeiden und Auseinandersetzen mit der Geschichte des Imperialismus und Kolonialismus und die „paralysierende Schuld in eine produktive Scham zu verwandeln (Gilroy 2005: 99)“. Die *postkoloniale Melancholie* hat sich aus der „Niederlage phantasierter Allmacht“ ergeben und ist, wie auch die *linke Melancholie*, eine verleugnete Form von Melancholie. Dazu schreibt Gilroy weiter, die seien die „manische Euphorie mit Traurigkeit, Selbstekel und affektiver Ambivalenz (ebd.: 104)“. Diese Menschen verweigern sich gegenüber Veränderungen beziehungsweise weigern sie sich, dass sich überhaupt etwas geändert hat. „Veränderungen werden als Niederlage gesehen, die Verantwortung dafür wird dem migrantischen Anderen angelastet (Fisher 2015: 38)“. Es könne sich also in Anbetracht des Abhandenkommens eine Abneigung der schlimmsten Art zeigen, bzw. eine Haltung entstehen, die Williams als *negative Solidarität* bezeichnet. Diese zelebriert nicht die Freiheit, sondern bejubelt anstatt dessen, „dass auch andere nun schlechter dastehen (Fisher 2015: 39)“, was ungewöhnlich ist, da es sich hier im Wesentlichen um die Arbeiterklasse handelt.

9 Schlussbemerkung

Vor allem nachdem ich mehrere lange Gespräche mit hochsensiblen Menschen geführt habe, schließe ich mich den Überlegungen / Aussagen Virilios und Fishers an. Die nachindustrielle Gesellschaft, die ein *Abhandenkommen der Zukunft* impliziert, beeinflusst nicht nur bestehende, kapitalistisch geprägte Strukturen und somit den Sozialstaat, sie ist besonders für jeden Einzelnen fordernd und für Hochsensible oft überfordernd. So kann gesagt werden, dass sozialpsychologische Faktoren in der postindustriellen Gesellschaft hochsensibles Verhalten durchaus begünstigen. In einer immer mehr technisierten Gesellschaft, in der auch das zwischenmenschliche Zusammenleben nicht mehr denselben Stellenwert hat, ist es schwer als Individuum zu bestehen. Ich denke, dies steht in Unabhängigkeit von bestimmten Wesenszügen oder Eigenschaften und kann ebenso auch weniger sensible Men-

schen betreffen. Es bedarf einiger Schwierigkeiten in der postindustriellen Gesellschaft als Hochsensibel akzeptiert zu werden und nicht aus dem „gesellschaftlichen Rahmen“ zu fallen. Dabei suggerieren meiner Meinung nach beispielsweise soziale Netzwerke kein unbedingtes soziales Miteinander, vielmehr wird ein Anpassungsdruck aufgebaut, der sich mehr und mehr in der Vereinsamung des Menschen zeigt.

Auch wenn durch aktuelle populärwissenschaftliche Literatur oder den Medien ein Bild vermittelt wird, dass Hochsensibilität in unserer Gesellschaft angekommen und angenommen ist, habe ich jedoch eine andere Sichtweise. Es wird eine gewisse Leistung erwartet, bedingt es durch Sozialisation, Gesellschaft oder Eigen- oder Fremdbestimmtheit eines jeden Menschen. Authentizität und das Zulassen eigener Gefühlswelten ist weiterhin ein gesellschaftliches Tabuthema. Verletzlichkeit zu zeigen, sollte nicht damit gleichgesetzt werden, dass Menschen als automatisch „schwächer“ oder als nicht sozial stabile Individuen gesehen werden. In Bezug zu empathischen, empfindlichen oder gar hochsensiblen Menschen wäre gesellschaftliches Umdenken und Toleranz wünschenswert. Die gegenwärtige Gesellschaft braucht und profitiert von sensiblen Menschen in vielerlei Hinsicht.

Von den interviewten Personen habe ich ähnliches Feedback bekommen und wahrnehmen können, dass meist eine „Flucht“ in eigene Phantasiewelten unumgänglich ist, oder eben ein Zurückziehen aus besonders angespannten Situationen, wie Anpassungsdruck oder Stress. Ich möchte „Flucht“ hier nicht unbedingt als negativ definiert stehen lassen, da ich annehme, die meisten Menschen begeben sich in andere „Welten“, um aus der „Realität“ zu entfliehen, um womöglich nicht ganz unterzugehen oder in depressive Stimmungen zu verfallen. Mir ist es wichtig, am Ende meiner Arbeit aufzuzeigen, dass eben genau diese nachindustrielle Gesellschaft vielen Menschen zu weniger Halt oder einem guten Gefühl des „Angenommenwerdens“ verhilft. Stattdessen fühlen sich Menschen, die sich als „Anders“ empfinden, unabhängig von Sensibilität, gesellschaftlich ausgegrenzt.

10 Konzept künstlerische Arbeit

Die praktische Arbeit ist als interdisziplinäre Arbeit geplant, die sich letztlich in der Übertragung einer Installation im Raum wiederfindet. Dabei werden zu jeder der acht von mir interviewten Personen vertonte Gedichte über Sound erklingen. Neben dieser akustischen Arbeit soll mittels Licht und körperbezogener Performance (einer Person) der Raum und Inhalt meiner Texte verstärkt zum Tragen kommen. Dabei geht es nicht um eine Übersetzung der Texte auf metaphorische Weise, vielmehr soll durch Bewegung, ergänzend und

weiterführend, Textinhalte wirken. Dabei sollen die unsichtbaren Grenzen, die Menschen mehr oder weniger mit sich tragen, zum Ausdruck kommen. Der Begriff von „Mensch - Raum - Grenze“ wird in Frage gestellt und auch die eigene Körpergrenze, angefangen bei der Haut, verschwimmt mit Realität und Selbstwahrnehmung. Aber auch Das Stoßen an eigene Grenzen, was verstärkt hochsensible Menschen empfinden, wird Thema sein. Eine Broschüre soll entstehen, die, wie beschrieben, ein unterstützendes Element bildet und Einblick in das Dasein der einzelnen Figuren bieten soll.

11 Dokumentation

Im Folgenden werden hier analoge Farbfotos, die im Kleinbildformat entstanden sind, abgebildet. Die interviewten Menschen fotografierten selbstständig mit einer Einwegkamera nach folgender Aufgabestellung: Die eigene hochempfindsame Seite festzuhalten, in Situationen, in denen der Zugang möglichst einfach fiel. Am Ende wurde jeweils eine Kleinserie der Fotos mit der Person zusammen ausgewählt. Auch wenn die Fotos nicht in der Broschüre abgedruckt sein werden, waren sie während der Recherche und praktischen Arbeit sehr hilfreich, schon allein um den Menschen besser im Gesamten zu sehen. Desweiteren sind die Fragen, die während der Gespräche gestellt wurden, aufgelistet. Hierbei lag die Entscheidung bewusst nicht bei der Erstellung eines Fragebogens, vielmehr dienten die Fragen als Richtlinie während der Gespräche. Derweil wurden Notizen gemacht, die als Vorlage für die Texte dienten.

11.1 Interviews

Nicht nur um Abstand zu einem sehr persönlichen Thema zu wahren, sondern auch um die Weitläufigkeit der individuellen Ausprägung von Hochsensibilität von einer anderen Seite zu beleuchten war es elementar, hochempfindsame Menschen in meine Arbeit einzubeziehen. Diese konnten sich anonym auf von mir gestellte Anzeigen / Annoncen melden. Der Fokus bei den Menschen, die sich mir anvertrauten, legte ich auf eine möglichst breite Variabilität von beispielsweise Alter, Geschlecht oder sozialen Hintergrund - dazu sollten sie mir alle unbekannt sein. Ich war überrascht und anfangs etwas überfordert von der Fülle an E-Mails, die ich schon nach kürzester Zeit bekam. An dieser Stelle wurde für mich sichtbar, dass ich mit dieser Thematik ein Desiderat aufzeige. Es kam in fast allen Fällen zu

einem sehr offenen, vertrauten Gespräch, wobei sich die Fragen von selbst in die Unterhaltung einbauten und ich überrascht war, wie selbstverständlich eine intensive Unterhaltung zustande kam. Zuerst dachte ich daran, fünf Personen zu treffen, um mit diesen weiter zu arbeiten. Schlussendlich habe ich zehn Menschen getroffen, aus denen ich acht ausgewählt habe. Nach einem ersten Treffen und Eindruck, den ich mir verschaffen konnte, wollte ich so sicher wie möglich sein, dass die Personen hochsensibel sind. Dabei versuchte ich nicht unbedingt auf kognitiver Ebene zu arbeiten, sondern vor allem auf mein Empfinden, aber auch dem eigenem Vertrauen der Interviewten, zu hören. Um eine zusätzliche empirische Unterstützung zu bekommen, bat ich sie, sich an den Fragebögen / Tests zum Thema zu beteiligen, die online durchzuführen sind. Mit den acht Menschen gab es weitere Treffen und Gespräche, die mehr und mehr in meinen künstlerischen Prozess eingeflossen sind.

Interviewfragen:

Hast du einen Test zur Hochsensibilität gemacht?

Warum glaubst du hochsensibel zu sein?

Wie äußert sich die Sensibilität speziell bei dir?

Wie siehst du die Definitionen von Hochsensibilität, hast du eventl. eine eigene?

In welchen Situationen tritt dies vermehrt auf (durch Stress, etc.)?

Gibt es Reaktionen von Außen / Umwelt? Wenn ja, welche.

Eigene Lösungsstrategien / Ideen / Umgang?

Leidensdruck? Was sind eventuelle negative Faktoren für dich.

Alltagseinschränkungen?

Gibt es positive/ negative Seiten?

Am Ende jedes Gespräches fragte ich jede Person nach drei bis fünf *Schlagwörtern*, die ihre Hochsensibilität am besten beschreiben würden. Dabei waren vor allem Metaphern oder Assoziationen gemeint, die sich auch in Farbe, Wortneuschöpfungen oder Beschreibungen wiederfinden können. Die Begriffe der Menschen waren Ausgangspunkt für die Inhalte der Gedichte.

11.2 Auseinandersetzung

11.2.1 *Der Grüne Raum* | eigene Texte

Die Broschüre, welche neben der Theoriearbeit und der künstlerisch - praktischen Arbeit entstanden ist, war nicht nur der Mittler zwischen Fakten und eigener Empfindung, sondern bedeutet für mich die Verbindung sowie einen Einblick in die Welt hochempfindsamer Menschen zu ermöglichen und aufzuzeigen, wie die Gefühlswelt für sie aussieht, welche Herausforderungen auftreten und was mögliche Veränderungen in der Umwelt für Auswirkungen haben könnten. Die Umschreibungen der einzelnen Figuren, die sich in *Der Grüne Raum* wiederfinden, sollen lediglich phantasievolle Beschreibungen der Menschen sein, die mir so viel Einblick in ihr Leben ermöglicht haben, aber auch eine Möglichkeit eine Welt zu erschaffen, in der es nicht um Gesellschaftskonformität, Normativität oder Unterdrückung geht.

Hierbei hatte ich den Freiraum, um das erzählen zu können, was in meiner Wahrnehmung mehr Realität bedeutet, als Ratgeberbücher, Selbsthilfegruppen oder andere aufklärende populärwissenschaftliche Literatur. In der Broschüre befinden sich, neben einer beschreibenden Einleitung, die Charakterumschreibungen der jeweiligen Figuren, welche ich versucht habe, nah an der betroffenen Person zu belassen, aber dennoch assoziativ betrachtete. Die mir am intensivsten erschienenen Eigenschaften der einzelnen interviewten Menschen versuchte ich besonders hervorzuheben. Dabei sollen die Beschreibungen lediglich als Zusatzinformation dienen und keine vollständige Figurenbeschreibung darstellen.

Diese acht entstandenen Wesen, die sich in *Der Grüne Raum* wiederfinden sind allein durch das Merkmal Hochsensibilität zusammengehörig, sodass ich mich bewusst gegen eine verbindende Geschichte entschied. Vielmehr wollte ich einen lebhaften Einblick geben, der / die LeserIn Spielraum für eigene Vorstellungen oder Bilder gewährleistet. Neben Gedichten, die ebenfalls zu jeder Person entstanden sind, habe ich Zeichnungen angefertigt, die sich nach den Texten einfügen. Dabei ist bewusst auf Farbigkeit verzichtet worden. Ich möchte die Broschüre so schlicht wie möglich gestalten, da meiner Meinung nach die Texte sehr beschreibend und lebhaft verfasst sind und ich nicht durch Farbe ablenken möchte.

Dieser interdisziplinäre Ansatz war für mich unumgänglich, da mich gerade die Individualität der einzelnen Person faszinierte und um eine möglichst große Vielfalt darzustellen, entschied ich mich in der Arbeit mit den unterschiedlichen, hier beschriebenen Ebenen.

11.2.2 Textauszüge

[...] Er hatte ein Gefieder aus schweren Federn, die aber umso leichter wurden, sobald er sich in die Dunkelheit gehüllt, durch die Bäume schwebend, fort bewegte. Dann nahm er tiefe gleichmäßige Züge und fühlte sich großartig und nicht verkehrt. So wie er dachte, sein zu können und zu wollen.

Die Dunkelheit legte sich dann wie eine extra Schicht, ja wie eine Jacke über ihn. Es wirkte fast wie eine Tarnung die ihm zu Nutzen kam, die ihn zudem noch unbeobachteter und frei von unverständnissvollen Menschenwesen agieren liess. Besonders in solchen Momenten fühlte er sich frei und flog höher bis der grüne Raum ins Blau überging. Das durchstreifte Türkis traf ihn dann wie ein Fünkchen Glück.

Seine Wut den Menschen gegenüber war so enorm groß, dass er manchmal voller Kummer war und sich vor allem dann in das dunkelste aller Grüntöne zurückzog, bis es ganz Schwarz ward.

Er konnte einfach nicht verstehen, warum die Anderen so anders waren und ihn nicht so sehen konnten wie er war. [...]

(Textauszug _Obscuritas)

[...] und die kleine Fee war so zart, dass sie selbst die Knospen der Blumen in die Luft sprießen hörte. Sie wusste, wann der nächste Regen kommen würde, bemerkte als Erste wenn das Blau heller und heller wurde. Dann schlug sie flink mit ihren prächtigen Flügeln, um so die Anderen zu warnen.

Ihre ausgeprägte Sinnlichkeit war für sie auch körperlich spürbar. Sie konnte es nicht erklären. Sie wusste nur, dass es so war. Seit dem Tag waren ihre Gedanken und ihr Leben etwas ruhiger.

Manchmal schwirrte sie über die Wiesen, wo sie oft die Letzte war, die im Wald im Dunkeln verschwand, lange nachdem die anderen bereits ihr Nachtlager aufgesucht hatten. Dann genoss sie das allein sein und die Stille in dem Raum. [...]

(Textauszug _Sensitiva)

11.2.3 Gedichte | Beispiele

fließen.
ich fliesse.
sollte
alles
fließen.
gegossen
werden nicht nur
die sprossen
schwingen
sie
beschwingt
spielend
geht
die welt zu grunde
inmitten
von imitation
wird zum
dasein
des überlebens
ist fast
alles vergebens
ach hätt
ich doch nur
die stimme
wieder
gefieder
flieder umspült
färbe ich

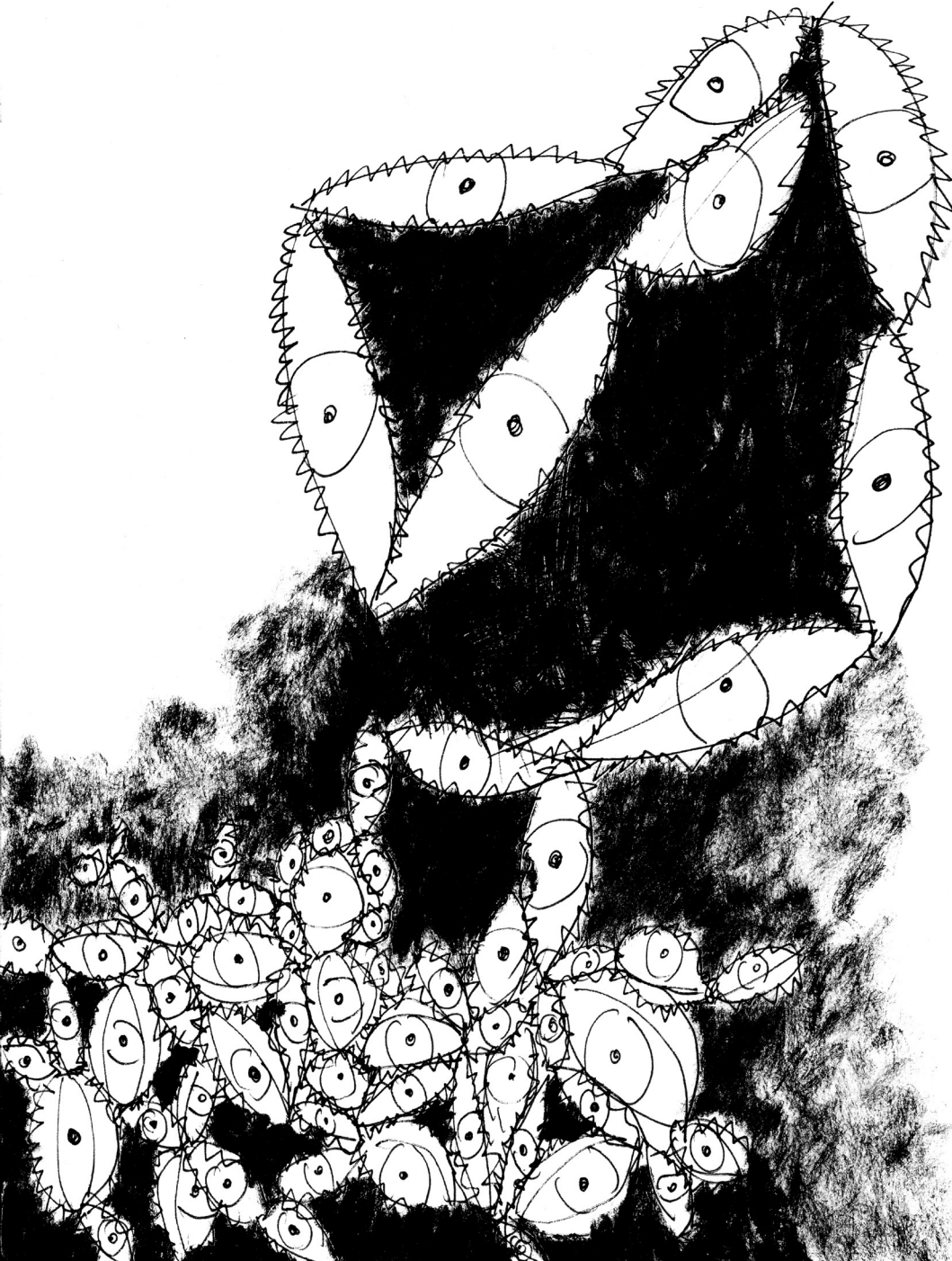
ich färbe
ich bin gefärbt
geformt
ohne norm
enormes
ausmass
wabernd geht die masse
zur kasse
um sich neues zu bestellen
stelle ich fest
das spiel
ist nicht vorbei
kein entzwei
wir zwei
in. einem.
ei.
eieiei.
räuberei
schwingt.
singt.
mit
von last zu last
zu ast.
fast.
fasst.

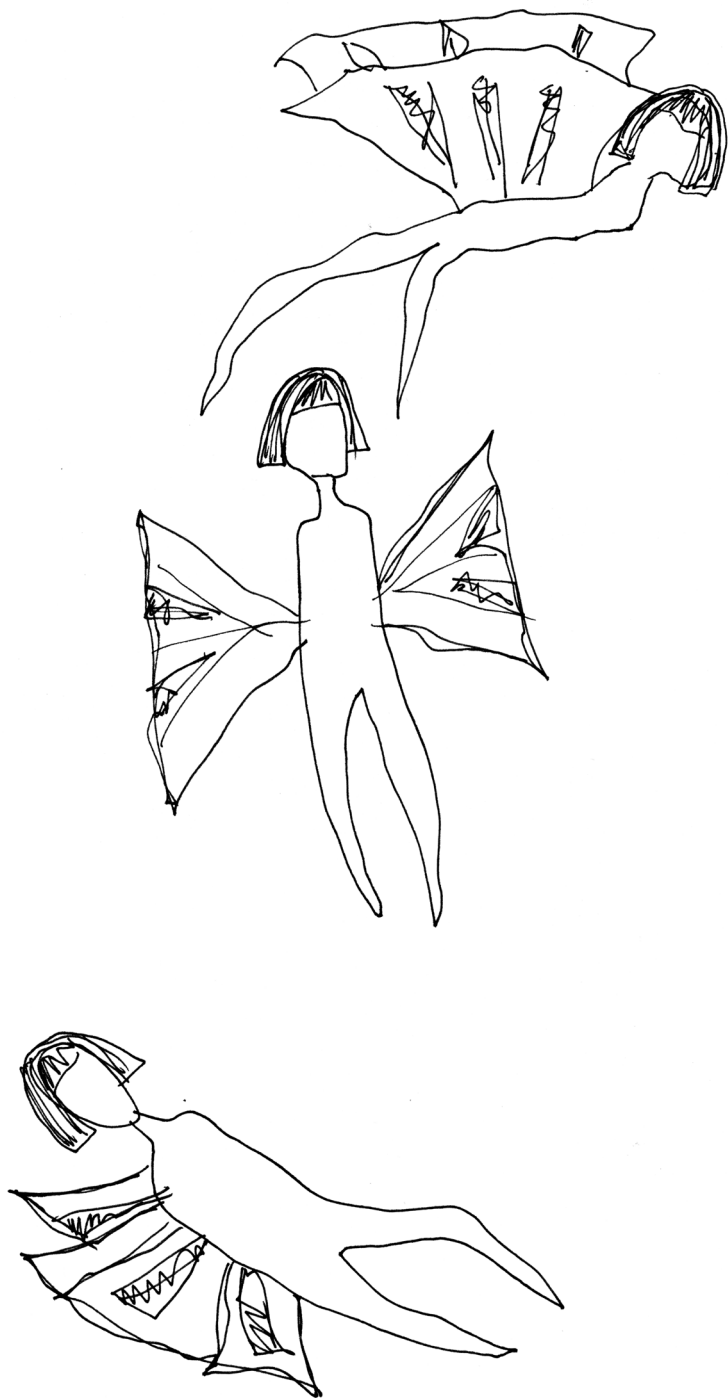
(Gedicht _Tinctus)

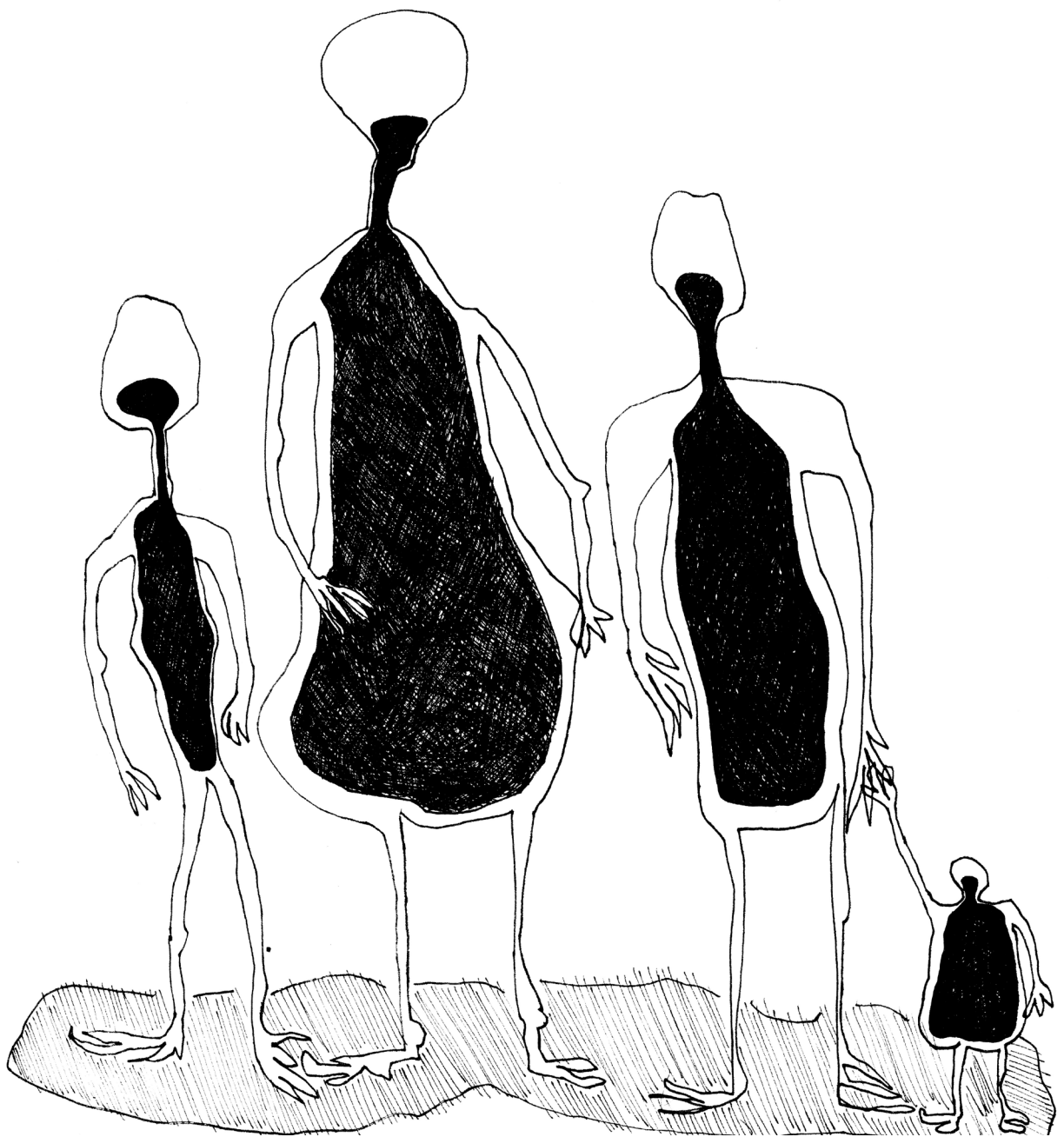
in
rauer
trauer
mauern. mauer
los
umgeben
vergebens
ohne abstand
halter
vorsichts. halber
herz.
hirn.
ohne scherz.
in weiß-braun-schwarzer
traurigkeit
grau
hängt
in der enge
eine menge
im gemenge
schwere
so schwer
dass die verhunzelten kinderseelen
baumeln
spürend
berührend
gesehenes
ungeschehen nicht möglich
saugt es
blutegel
saugt. saugt.
saug. gummi
die emotionen
nicht unabhängig
vom dasein
des körpers
schwermütig
wanken die bilder
fern ab
meines eigenen
mutes.
glüht gutes.

(Gedicht_Funestus)

11.2.4 Bildzeichnungen | Beispiele





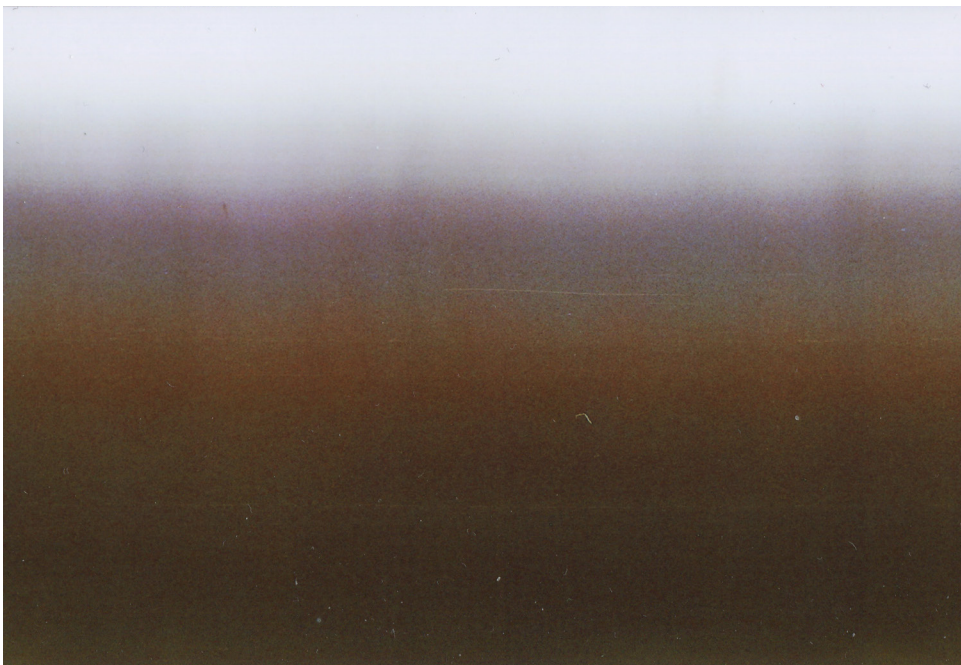






11.2.5 Fotos



















Literatur

1. Aron, E. N.: Sind Sie Hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen | 8. Auflage 2011, mvg Verlag
2. Aron, E. N. & Aron, A. (1997), Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368
3. Aron, E. (2006), The clinical implications of Jung's concept of sensitiveness. *Journal of Jungian Theory and Practice*, 8, 11-43, Stand: 09.11.2016
4. Aron, E. N., Aron A., and Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity, *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282, Stand: 09.11.2016
5. Bell, D.: Die nachindustrielle Gesellschaft, Campus Verlag 1985, Frankfurt/ Main; New York, veröffentlicht in der Reihe Campus 1985, Neuauflage 1989
6. Berardi, F.: After The Future, hg. Von Gary Genosko & Nicholas Thoburn, übers. von Arianna Bove, Melinda Cooper, Erik Empson, Enrico, Giuseppina Mecchia und Tiziana Terranova/ Edingburgh/Oakland, CA: AK Press, 2011, S. 18-19
7. Brown, W.: „Resisting Left Melancholy“, in: *boundary 2*, 26.3. (1999), S. 26
8. Butollo, W., M. Krüsmann & M. Hagl (2002). *Leben nach dem Trauma. Über den therapeutischen Umgang mit dem Entsetzen*, Stuttgart: Klett-Cotta.
9. Derrida, J.: *Spectres de Marx. L'Ètat de la dette, le travail du deuil et la nouvelle Internationale*, Paris: Galilée, 1993 (dt. *Marx's Gespenster. Der verschuldete Staat, die Trauerarbeit und die neue Internationale*, Übers. Von Susanne Lüdemann, Frankfurt a.M.: Fischer, 1995, S. 253
10. Evers, A./ Rasche, J./ Schabracq, M. J. : High sensory-processing sensitivity at work, *International Journal of Stress Management*, 15, 2008, S. 189–198
11. Fisher, M.: *Gespenster meines Lebens: Depression, Hauntology und die verlorene Zukunft*, Verlag Klaus Bittermann, 1. Auflage: Berlin 2015
12. Frankl, V.: *Trotzdem Ja zum Leben sagen*, München: dTV 2007, S. 33
13. Gilroy, P.: *Postcolonial Melancholia*, New York: Columbia Univ. Press, 2005, S. 99
14. Gruber, T.: *Gedächtnis / Lehrbuch Basiswissen Psychologie*, 1. Auflage 2011, VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2011
15. Hagendorf, H. / Krummenacher, J. / Müller, H.-J. / Schubert, T.: *Allgemeine Psychologie für Bachelor, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit*, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, GmbH
16. Hensel, H.: *Allgemeine Sinnesphysiologie. Hautsinne, Geschmack, Geruch*

- Berlin: Springer, 1966
17. Hensel, U.: Mit viel Feingefühl | Junfermann Verlag, Paderborn 2013
 18. Jecklin, E.: Arbeitsbuch Anatomie und Physiologie. Für Pflege- und andere Gesundheitsfachberufe. Urban & Fischer - Elsevier, 12. Auflage – 2004, ab S.119
 19. Jung, C. G., Psychologische Typen. In: Gesammelte Werke 6. Walter-Verlag, Düsseldorf 1995, Paperback, Sonderausgabe, § 281,
 20. Kern, L.: Probleme der postindustriellen Gesellschaft, Athenäum Taschenbücher Sozialwissenschaften, 1984
 21. Klages, W.: Der sensible Mensch | Psychologie, Psychopathologie, Therapie / 2. durchgesehene und ergänzte Auflage, 1991, Ferdinand Enke Verlag Stuttgart 1978, 1991
 22. Miller, A.: Das Drama des begabten Kindes (und die Suche nach dem wahren Selbst), Suhrkamp taschenbuch Verlag Frankfurt a. M., 1979
 23. Parlow, G.: Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, festland Verlag, Wien 2003, 3. Auflage 2014
 24. Phillips, M. L. & Heining, M. 2002/ Neural Correlates of emotion Perception: From faces to taste
 25. Psychrembel, Klinisches Wörterbuch, 261. Auflage, 2007, Walter de Gruyter GmbH & co. KG, Berlin
 26. Schorr, B.: Empfindsamkeit Leben und verstehen, 3. Auflage 2012, SCM Häussler Verlag GmbH & Co. KG, Hrsg.: Thomas Schirmacher
 27. Schönhammer, R.: Einführung in die Wahrnehmungspsychologie (Sinne, Körper, Bewegung), 1. Auflage 2009 | Facultas Verlags- und Buchhandels AG
 28. Seefeldt, D.: Streß: verstehen, erkennen, bewältigen, 1. Auflage 1989, Urania-Verlag Leipzig, Jena, Berlin
 29. Smolewska, K.A. / McCabe, S. B. / Woody, E. Z. : A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and „Big Five“, Personality and Individual Differences, 40, 2006, S. 1269–1279
 30. Spyridopoulos, R. M. (Hrsg.): Kardiologie compact – Alles für Station und Facharztprüfung. 2. Auflage. Thieme, Stuttgart, New York 2006, S. 629–649
 31. Todesco, M.: «Inhibited and uninhibited Infants „Grown Up“: Adult Amygdalar Response to Novelty», Schwartz, C. et al, Harvard Medical School, Massachusetts USA, Juni 2003
 32. Timmel, Liss, M. / Baxley, L. / Killingsworth, P., & K., 2005, Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. Personality and Individual Differences, 39, 1429-1439

33. Trappmann-Korr, B.: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal (Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung), VAK Verlags GmbH, 2. Auflage 2010
34. Virilio, P.: Rasender Stillstand / Essay, Carl Hanser Verlag München Wien 1992
35. Williams, A.: „On Negative Solidarity and Post-Fordist Plasticity“, Splintering Bone Ashes, 31.01.2010

Internet

- Spektrum: Sensibilität, <http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/sensibilitaet/11682>, Copyright 2000 Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, Stand: 12.10.2016
- Duden: Empfindsamkeit, <http://www.duden.de/rechtschreibung/Empfindsamkeit>, Stand: 12.10.2016
- Nobel Lectures: Physiology or Medicine 1901-1921, Elsevier Publishing Company, Amsterdam, 1967, http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1904/pavlov-bio.html, Stand: 10.11.2016
- Wildermuth, V.: Deutschlandfunk 2003, Angeboren, aber durch Erziehung verändert, http://www.deutschlandfunk.de/angeboren-aber-durch-erziehung-veraendert.676.de.html?dram:article_id=20633, Stand: 10.10.2016
- Schwartz, C. et. al: Inhibited and uninhibited infants „grown up“: adult amygdalar response to novelty, Science 2003, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12817151>, Stand: 20.11.2016
- Bertrams, A.: Psychologische Medizin, „Hochsensible Persönlichkeit“ - Bericht zum Forschungsprojekt Hochsensibilität, 2011/22 (2), 59-63., www.hochsensibel-org/wissenschaftliches-netzwerk/stand-der-forschung.html, Stand: 10.05.2016
- Schauwecker, M.: Das Potential der Hochsensiblen: Wissenschaftliche Forschung/ Literatur, 2007, http://www.hochsensibilitaet.ch/content/e11223/e11769/index_ger.html, Stand: 10.10.2016
- Böttcher, J.: Kompetenzzentrum für Hochsensibilität/ aurum cordis, 2014, <http://www.aurum-cordis.de/forschungsstand-hochsensibilitaet>, Stand: 25.08.2016
- Kunkat, S.: <http://www.hochsensibel-test.de/>, Stand:12.04.2016
- Zart besaitet: Verein zur Förderung hochsensibler Menschen, http://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su_onepage&su_id=1, Stand: 12.04.2016
- Heintze, A.: Open Mind Akademie, <http://open-mind-akademie.de/sind-sie-hochsensibel-selbsttest-2/>, Stand: 12.10.2016
- Aron, E. N.: Selbsttest, 2000, <https://hochsensitive.wordpress.com/tests/>, Stand: 15.05.2016
- Acevedo, B. P. et. al: Brain and Behavior: The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions 2014, http://hsperson.com/pdf/The_highly_sensitive_brain_%20an_fMRI_study.pdf, Stand: 11.10.2016
- Schmutge, B.: Wissenschaftlicher Input zum Thema ,Traumafolgestörung und Hoch-

sensibilität (HS)', 2008, http://www.hochsensibilitaet.ch/content/e11213/e11810/index_ger.html, Stand: 09.11.2016

- Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.: Symptome Hochsensibilität, <http://www.hochsensibilitaet.org/symptome.html>, Stand: 10.05.2016
- Schäfers, A.: Gehirn und Lernen/ das Nervensystem, <http://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-nervensystem/>, Stand: 24.10.2016
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Wie funktioniert das Nervensystem, <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-nervensystem.2247.de.html>, Stand: 12.10.2016
- Reichardt, E.: Synästhesie, <http://www.eliane-reichardt.de/themen/syn%C3%A4sthesie/>, Stand: 12.10.2016
- Körper.info: Vegetatives Nervensystem, 2016, <http://www.koerper.info/vegetatives-nervensystem>, Stand: 23.10.2016
- International Classification of Diseases and Health Problems, nach der Weltgesundheitsorganisation WHO erstellt, <http://www.who.int/classifications/icd/en/>, Stand: 28.10.2016
- Schubert, K. / Klein, M.: Das Politiklexikon. 6., aktual. u. erw. Aufl. Bonn: Dietz 2016, Bundeszentrale für politische Bildung: Postindustrielle Gesellschaft, Stand: 15.09.2016
- Gribat, N.: Make Shift Urbanismus in den Zeiten Absoluter Gegenwart, 2015, Artikel in sub urban, band 3, heft 3, <http://www.zeitschrift-suburban.de/sys/index.php/suburban/article/view/202/336>, Stand: 04.10.2016

Anhang

Audio-CD mit vertonten Gedichten:

Track 1_Flabelli

Track 2_Funestus

Track 3_Motivus1

Track 4_Motivus2

Track 5_Motivus3

Track 6_Obscuritas

Track 7_Oculata

Track 8_Ridiculus

Track 9_Sensitiva

Track 10_Tinctus

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

Die Stellen der Arbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen sowie Quellen aus dem Internet.

Ich erkläre ferner, dass ich die vorliegende Arbeit in keinem anderen Prüfungsverfahren als Prüfungsarbeit eingereicht habe oder einreichen werde.

Die eingereichte schriftliche Fassung entspricht der auf dem Medium gespeicherten Fassung.

Leipzig, 26. November 2016

