

Heute back‘ ich, morgen brau‘ ich

**Annäherung an das Persönlichkeitsmerkmal
Hochsensibilität/Hochsensitivität bei Männern**

**Abschlussarbeit
zum
Lehrgang**

**Experte/Expertin für HSP
(Hochsensitive/Hochsensible Personen)**

am WIFI Wien 2018

**Autor:
Mag. Thomas Schranz**

Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung.....</u>	<u>3</u>
The Highly Sensitive Person.....	3
High Sensitivity (Sensory-Processing Sensitivity).....	3
<u>Kapitel 1: Der vergrabene Schatz – Oder: Weder Abkürzungen noch Fußnoten.....</u>	<u>5</u>
<u>Kapitel 2: Definitionen und Selbsttests.....</u>	<u>9</u>
Definition(en) der Hochsensitivität/Hochsensibilität	
– neurobiologisch, psychologisch & phänomenologisch.....	9
DOES.....	9
„Sensory-Processing Sensitivity“ und „Depth of processing“	
– neurobiologischer Aspekt.....	9
„Overarousability“, „Emotional Intensity, including empathy“	
& „Sensory sensitivity“ – psychologischer Aspekt.....	11
Zusammenfassung der neurobiologisch-psychologischen	
Definition der „Highly Sensitive Person“.....	14
Die Bedeutung der neurobiologisch-psychologischen Definition	
für die Selbsterkenntnis als hochsensibler Mensch,	
insbesondere als hochsensibler Mann.....	14
„Hochsensible/Hochsensitive Personen“ im Selbsttest	
– phänomenologischer Aspekt.....	14
Selbsttests mit 2 Antwortmöglichkeiten (Ja/Nein).....	15
Eine umfassende Phänomenologie Hochsensibler/Hochsensitiver Personen	
– Und: Ein Selbsttest in 29 Punkten mit 7 Antwortmöglichkeiten	
und automatischer Auswertung.....	17
Wissenschaftlicher Selbsttest in 36 Punkten mit 5 Antwortmöglichkeiten	
und differenzierendem Ergebnis sowie automatischer Auswertung.....	17
Die Bedeutung der Phänomenologien und Selbsttests für die	
Selbst-bewusst-Werdung hochsensibler/hochsensitiver Männer.....	18
<u>Kapitel 3: Männliche Hochsensibilität – mit Feingefühl zur eigenen Stärke.....</u>	<u>19</u>
„Ach wie gut dass niemand weiß, ...“	
– vom implizit zum explizit hochsensiblen Mann.....	21
„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“	
– Die zentrale Bedeutung der Achtsamkeit.....	22
<u>Schluss – The Power of Inner Silence.....</u>	<u>24</u>
<u>Anhang.....</u>	<u>25</u>
Synopsis der englischen & deutschen Fachbegriffe sowie ihrer Synonyme und	
Abkürzungen.....	25
Verwendete Literatur (Webseiten und Bücher) zum Thema	
Hochsensitivität/Hochsensibilität.....	26

Einleitung

In den ersten Wochen des Jahres 2016 entdeckte ich meine Hochsensitivität/Hochsensibilität (HS)¹ [Die Anmerkungen sind als Endnoten formatiert.]. Damit hatte ich endlich einen Namen gefunden für etwas, das mich seit meiner Kindheit beschäftigte – anfangs unbewusst, später manchmal auch bewusster.

Jetzt, gut 2 Jahre später, bin ich sehr dankbar für diese Erkenntnis, die mir zu mehr Lebensqualität verholfen hat. Zugleich stelle ich mir die Frage, ob mir dieses Licht nicht schon früher aufgehen hätte können als in meinem 54. Lebensjahr.

Wenn meine Arbeit anderen hochsensiblen Personen (HSP) hilft, dieses wertvolle Persönlichkeitsmerkmal bei sich selbst zu erkennen, zu verstehen und zu nutzen, würde es mich sehr freuen. **Insbesondere für hochsensible Männer (HSM) scheint es schwer zu sein, ihre HS wahrzunehmen und anzunehmen, weshalb ich mich besonders dem Teilbereich „männliche Hochsensibilität“ widme.**

Im Folgenden erläutere ich die Begriffe HS und HSP, so wie sie von Elaine Aron, der Begründerin dieser Begriffe und der modernen Hochsensibilitätsforschung, dargestellt werden und bringe in Zusammenhang damit eine Übersicht der Kapitel meiner Arbeit.

The Highly Sensitive Person

So lautet der Titel des erstmals 1996 erschienenen, in 18 Sprachen übersetzten Grundlagenwerkes von Elaine Aron.² Auf deutsch ist es mittlerweile in 11. Auflage erhältlich unter dem Titel: „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“.³

Auf der Startseite ihrer Homepage "The Highly Sensitive Person"⁴ stellt Elaine Aron die Frage: "*Is this you?*", zählt exemplarisch 8 charakteristische Verhaltensweisen bzw. Merkmale⁵ einer HSP auf und bietet den Link zum Selbsttest⁶ an. Ab nun wird der Besucher bzw. die Besucherin als HSP angesprochen bzw. angenommen, dass es sich um Eltern eines hochsensitiven Kindes (HSK) handelt⁷. Elaine Aron rechnet hier offenbar damit, dass es recht einfach sei, sich selbst als HSP zu erkennen.

Für mich war dies aber ganz und gar nicht einfach, und ich vermute, dass der Hauptgrund dafür in meinem Mann-Sein und zwar vor allem im traditionellen gesellschaftlichen Rollenbild des Mannes liegt. - In **Kapitel 1** schildere ich mein **persönliches Erleben** als HSM, in Blitzlichtern rückblickend auf einzelne Erfahrungen als Kind, Jugendlicher und Erwachsener.

High Sensitivity (Sensory-Processing Sensitivity)

Danach stellt Elaine Aron auf der Startseite ihrer Homepage sich und ihre wissenschaftliche Arbeit zu High Sensitivity (HS) bzw. Sensory-Processing Sensitivity (SPS) vor⁸, wobei SPS der

wissenschaftliche Fachbegriff für HS ist. Schließlich erklärt sie in 6 Punkten⁹, was unter HS zu verstehen ist, wobei sie darauf achtet, was für eine HSP, die sich erst kürzlich als solche erkannt hat, besonders wichtig ist.

Kurz zusammengefasst definiert Elaine Aron hier die **HS als ein**

- **Merkmal** („trait“) - aber keine Störung („disorder“) - **der Persönlichkeit**,
- das **angeboren** ist und bei 15 – 20% der Menschen (und auch bei Tieren) vorkommt.
- **HSP nehmen mehr Feinheiten wahr als normal sensitive Personen**, weil ihr Gehirn Informationen tiefer verarbeitet und reflektiert.
- Aus demselben Grund sind sie auch **schneller emotional überwältigt und reizüberflutet**, wenn etwas zu intensiv, zu komplex, chaotisch, oder zu lange andauernd ist.
- Das Faktum HS bzw. SPS ist nichts Neues, es gab immer schon HSP. - Aber erst seit Elaine Aron, die diese beiden Begriffe geprägt hat, wird es unter diesem Namen erforscht, und **nicht mit "Introversion" gleichgesetzt. 30% der HSP sind extrovertiert.**
- **HS wird in verschiedenen Kulturen verschieden bewertet.**

In **Kapitel 2** widme ich mich der vielschichtigen **Definition von HS** bzw. SPS sowie verschiedenen in der Literatur und online angebotenen Selbsttests in Zusammenhang mit der Frage, inwiefern sich Männer, vor allem HSM davon angesprochen fühlen.

Da HS ein geschlechtsunabhängig vererbbares Persönlichkeitsmerkmal ist, müsste es etwa gleich viele hochsensible Frauen (HSF) und HSM geben. Tatsächlich scheint es aber so, als sei ein HSM eine ganz seltene Ausnahme gegenüber der großen Mehrheit der HSF unter den HSP. Diesen Eindruck gewinnt man beim Besuch von Veranstaltungen und bei der Durchsicht von Internetseiten sowie von Literatur zu HS und HSP. Meistens sind es Angebote von Frauen, die überwiegend von Frauen genutzt werden.

Fühlen sich Männer vom Thema HS einfach nur weniger angesprochen, dass sie sich weniger damit beschäftigen? Liegt es an den unterschiedlichen Rollenerwartungen von Frauen und Männern, dass die Eigenschaft „sensibel“ eher bei Frauen toleriert wird, wenn überhaupt? Gehen HSM anders mit ihrer HS um als HSF? Gibt es überhaupt Literatur zur männlichen HS? - Diesen und anderen Fragen zur **männlichen HS** widme ich mich in **Kapitel 3**.

Kapitel 1: Der vergrabene Schatz – Oder: Weder Abkürzungen noch Fußnoten

„Schmetterlinge im Bauch“ – ich hatte diese Formulierung bisher für eine Redewendung gehalten, eventuell auch für einen Hinweis auf ein leichtes Kribbeln im Bauch, wenn man verliebt ist. Aber das, was ich zum Jahreswechsel 2015/16 im Bereich meines Nabels spürte, das waren mindestens „Feuersalamander im Bauch“. – Ich war in dieser Zeit auf der Suche nach einer Partnerin, und mein **Körpergefühl** reagierte extrem stark bei einer Frau, die ich gerade erst kennengelernt hatte.

Sie sagte mir schon bald, dass sie hochsensibel sei, und ich interessierte mich als frisch Verliebter natürlich genauer dafür, denn ich wollte sie besser verstehen. – Und ich brauchte nur eine kurze Zeit der Recherche im Internet und der Selbstreflexion um zu erkennen, dass ich selbst ebenfalls **hochsensibel** bin. Und genau deshalb war diese Begegnung für mich schicksalhaft, auch wenn wir nicht als Paar zusammengefunden haben.

Mir war mit einem Mal **intuitiv** klar: die Erkenntnis, dass ich hochsensibel/hochsensitiv bin, wird eine große Bedeutung für mein weiteres Leben haben.

Im Folgenden lasse ich – in etwa chronologisch – einige **Blitzlichter** aus meinem Leben aufleuchten, die mir durch die Erkenntnis, dass ich hochsensibel bin, nun in einem neuen Licht erscheinen. Vielleicht erkennst du beziehungsweise erkennen Sie, liebe Leserin, lieber Leser manches wieder, vielleicht regt etwas, das ich erzähle, zum Nachdenken über die eigene Sensibilität (oder die von nahestehenden Personen) an. Dann hat meine Erzählung ihren Sinn erfüllt. Denn Empfindsamkeit, Feinfühligkeit und Tiefsinnigkeit sind ein wertvoller Schatz, sei es, dass man diesen in normalem oder hohem Ausmaß besitzt.

Spaziergänge mit meinem Großvater durch die Wälder und Wiesen des Wienerwaldes, den wir in Maria Enzersdorf quasi vor der Haustür hatten, sind eine meiner Lieblingsbeschäftigungen mindestens bis zum Schuleintritt gewesen. Die möglichst vom Menschenlärm verschonte **Natur**, die Stimmen der Tiere, das Rauschen der Blätter und Knacken der Äste, die Farben und Düfte, der Geschmack von Walderdbeeren, Himbeeren und Brombeeren, Heidelbeeren und Preiselbeeren, Schwammerlsuchen – in dieser Welt fühlte ich mich eher zu Hause, als beim Lärm der Menschen.

Ich sitze unter dem großen Baum im Hof und zähle. **Zahlen** faszinierten mich immer schon. Ich sitze also da, ein Bub mit vier oder fünf Jahren, und ich zähle. Und dann beginne ich zu **weinen**, weil ich nach „neunundachtzig“ nicht mehr weiter weiß. Aus Erzählungen meiner Mutter weiß ich, dass meine Tränen eher als Zeichen meiner Neugier und meines Ehrgeizes interpretiert wurden, als dass sie für ein Zeichen besonderer Empfindsamkeit gehalten worden wären. Meine große Liebe zu den Zahlen zog sich durch meine gesamte Schulzeit und blieb mir bis heute. Dass Mathematik ein Hobby von mir ist und ich mich freiwillig gerne mit mathematischen Aufgabenstellungen beschäftige, löst regelmäßig Kopfschütteln aus bei Menschen, die dies von ihrem eigenen Erleben her überhaupt nicht nachvollziehen können.

Mit 5 oder 6 Jahren, im Park ganz nahe bei unserer Wohnung, gelingt es zum ersten Mal: ich fahre Rad und halte selbst die **Balance** (ohne Stützräder, mein Vater hat den Sattel gerade ausgelassen). Mich durchflutet ein sehr **intensives Glücksgefühl**, eine riesige körperlich empfundene Freude, und rückblickend empfinde ich große Dankbarkeit und die symbolische Bedeutung dieses Ereignisses: wie wichtig und wertvoll es für mich ist, mein Leben immer wieder gut auszubalancieren (zum Beispiel: Zeit mit anderen – Zeit für mich) sowie frei zu sein und in Bewegung zu sein.

In der Volksschule (und auch später) tat ich mir leicht mit dem Verstehen und Merken. Eigentlich hatte ich keine Probleme, bis auf die **zu laute Stimme der Lehrerin**, die für mein Empfinden nicht sprach, sondern brüllte. In der Unterstufe des Gymnasiums war ich weiterhin ein **stiller, zurückhaltender Bub**, der fast immer gute Schulleistungen hatte, ohne dafür extra lernen zu müssen. Offensichtlich tat ich mir mit der **Konzentration** auf den Unterricht viel leichter als die meisten anderen.

Nur einmal in dieser Zeit – ich war damals 12 oder 13 – bin ich plötzlich (für die anderen völlig überraschend) „explodiert“. Wir hatten damals in die Klasse einen neuen Schüler dazubekommen, der noch kleiner und zarter gebaut war als ich (bis dahin war ich der Kleinste gewesen). Und dieser Neue wurde in einer Pause vom größten und stärksten Schüler der Klasse gehänselt, und ein paar andere haben als Mitläufer mitgetan. Ich hielt diese **Ungerechtigkeit** überhaupt nicht aus, und sprang den Großen plötzlich an, ohne Vorwarnung, nahm ihn in den „Schwitzkasten“ und brüllte ihm und allen am Mobbing Beteiligten vor, was ich von ihrem Verhalten halte. Diese „Explosion“ hat meine Klassenkollegen derart überrascht, dass sie nicht nur sofort den Kleinen in Ruhe ließen, sondern weder ihn noch mich jemals wieder belästigten (ich wurde schon vorher von ihnen trotz, oder vielleicht auch wegen meiner ruhigen Art respektiert). Bis heute ist mir soziale Gerechtigkeit – im Kleinen und im Großen – ein sehr wichtiges Anliegen.

Obwohl ich mir beim Lernen leicht tat und meine Leistungen fast immer mit „Sehr gut“ oder „Gut“ benotet wurden, litt ich (spätestens seit dem Eintritt ins Gymnasium) immer an starker **Prüfungsangst**, die ich aber nach außen hin sehr gut verstecken konnte hinter einer ruhigen Fassade. Dies blieb das ganze Studium hindurch so und hat sich auch nachher nicht verändert, wo ich beruflich als Lehrer auf der „anderen Seite“ gelandet bin: ich prüfe sehr ungern und bin auch als Nicht-Prüfender (z. B. in einer Maturakommission, oder als Aufsicht bei Schularbeiten) nervös und nicht gerne bei Prüfungssituationen anwesend.

Als älterer Jugendlicher bekam ich einmal von einer anderen Jugendlichen die Rückmeldung, dass ich ein sehr guter **Zuhörer** sei, was mich selbst sehr überraschte und auf eine wichtige Fähigkeit aufmerksam machte, die ich bisher einfach nicht bemerkt hatte. Ein anderer Jugendlicher – es war ebenfalls jemand aus der pfarrlichen Jugendgruppe, bei der ich damals dabei war – verlieh mir einmal einen „Ordo Pro Verbis“ („Orden für Wörter“). In Diskussionen war ich nämlich die meiste Zeit ein ruhiger, aufmerksamer Zuhörer, brachte aber dann in seltenen Wortmeldungen Argumente zum Thema mit wenigen Worten auf den Punkt.

In meiner Jugendzeit konnte ich mich richtig in **Büchern** „vergraben“, vor allem in den Abenteuer-Erzählungen von Karl May. Es konnte passieren, dass ich einen dicken Wälzer in einem Tag (und dem Teil einer Nacht) „verschlange“. Es fiel mir leicht, mich in meiner Fantasie in eine völlig andere Welt zu begeben und zugleich die reale Welt um mich herum zu vergessen. Beim Lesen blockierte ich Umgebungsgeräusche nahezu perfekt. Wenn zum Beispiel meine Mutter mich anredete, so musste sie dies dreimal tun – beim dritten Mal schon in sehr hoher Lautstärke – damit ich etwas hörte und (wirklich nicht sicher, ob sie etwas gesagt hatte) nachfragte: „Hast du etwas gesagt?“

Als Erwachsener nahm ich drei Mal an einem Zen-Sesshin teil, das sind mehrtägige Schweige-Exerzitien, bei denen nicht nur die (sehr häufigen) Einheiten von Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation) in absolutem **Schweigen** stattfinden, sondern auch das Essen und die Spaziergeh-Pausen. Wer meinte, das Schweigen nicht durchhalten zu können, konnte zu genau definierten Zeiten bei der Leitung um eine kurze Aussprache bitten, wobei man sich auch dabei bemühte, die allgemeine **Stille** nicht zu stören. Man ist auch angehalten, das innere Schweigen zuzulassen, also zum Beispiel keine Zeitungen oder Bücher zu lesen (nicht einmal solche über Zen), und auch nicht (z. B. über SMS) mit Freunden oder Angehörigen zu kommunizieren. Dabei soll immer Achtsamkeit geübt werden, auch bei den einfachsten alltäglichen Tätigkeiten, z. B. beim Abstellen der Schuhe vor dem Meditationsraum, oder beim Reinigen der Toilette nach dem Benützen. Beim Essen vermeidet man nicht nur die verbale Kommunikation, sondern auch den Augenkontakt, hilft aber, wenn man merkt, dass der/die Andere etwas braucht (reicht zum Beispiel eine Schüssel hinüber zum Nachnehmen). - Man wird schon bei der Anmeldung zu einem Sesshin entsprechend vorgewarnt, dass diese durchgehende Stille schwer zu ertragen sein könnte. Bei mir war dies überhaupt nicht so: ich genoss die **äußere Stille** in vollen Zügen, und auch die **innere Stille**, wenn sie sich einstellte (denn nicht immer beruhigt sich das „Gedankenkonzert“ sofort, wenn man sich in Meditation begibt). - Außerdem müssen psychisch labile und in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung befindliche Personen Rücksprache mit dem Arzt/Therapeuten halten. Bei einer akuten seelischen Krisensituation oder einer psychischen Störung wird von der Teilnahme abgeraten. – Am Ende des Sesshin bricht man ganz bewusst zu einem vorgegebenen Zeitpunkt das Schweigen. Mich kostete dies immer eine große Überwindung, so sehr ich die Stille genossen hatte, so schwer und unangenehm war mir der Neubeginn der Gespräche. Eine längere Heimfahrt bei ausgeschaltetem Autoradio war mir dann sehr hilfreich beim Übergang ins normal laute Leben. Heute wird mir meine Lärmempfindlichkeit vor allem im Berufsleben zu einer immer größeren Herausforderung, da die Fähigkeit und/oder Bereitschaft der Schüler*innen zur Stille immer weiter sinkt – eine Beobachtung, die Lehrer*innen seit mindestens 2 Jahrzehnten machen und die vermutlich nur mit gesamtgesellschaftlichen Veränderungen erklärbar ist.

Eine sehr wesentliche Entwicklung fand im Jahrzehnt zwischen 30 und 40 statt: ich entdeckte schrittweise mein reiches **emotionales Innenleben**. Mir wurde bewusst, dass ich lange Zeit meine Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle nicht wahrgenommen hatte. Ich war – offenbar schon seit früher Kindheit – von mir selbst weg, **auf die Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse anderer** (vor allem mir nahestehender) **Personen fokussiert** gewesen und hatte mich selbst „vergessen“. Zum Glück hat sich mein damals sehr trauriges „inneres Kind“ gerade noch rechtzeitig bei mir gemeldet. In einem längeren (über 10 Jahre dauernden) Entwicklungsprozess bekam ich wieder Zugang zu meinen lange verschütteten Emotionen. Neben viel Nachdenken und Nachspüren halfen mir dabei zwei Psychotherapien und die Weiterbildung in der Methode des „Focusing“, die der Exilösterreicher Eugen Gendlin begründet hat. Und natürlich auch das Üben und Leben von Achtsamkeit.

Spätestens seit der Pubertät denke ich gerne über „Gott und die Welt“ nach und **hinterfrage** scheinbar **Selbstverständliches**. So war es für mich klar, dass ich im Zuge meiner Verhehlung den Familiennamen meiner Frau annehmen wollte. Sie fand diesen Wunsch zwar anfangs seltsam (die gesetzliche Möglichkeit dafür gab es damals – 1986 – zwar schon seit einiger Zeit, wurde aber noch sehr selten genutzt), stimmte aber meinem „feministischen“ Wunsch schließlich zu. Erst viele Jahre später erfuhr ich, dass meine Großmutter väterlicherseits meine Namensänderung als persönliche Kränkung erlebt hatte. Aus ihrer Sicht war ich als ihr ältester männlicher Enkel der prädestinierte „Stammhalter“, der den Namen der Familie weiterzutragen hatte. Darüber hinaus empfand sie sich (erst recht nach dem Tod ihres Mannes) als „Familienoberhaupt“. Und ich war nicht einmal auf die Idee gekommen, sie zu fragen, so fremd war mir diese Denkweise.

Diese **Tendenz des Hinterfragens** von Selbstverständlichkeiten des Denkens und von Traditionen des Verhaltens durchzieht letztlich mein ganzes Leben und hat auch meine Studien- und Berufswahl beeinflusst: Katholische Theologie und Religionslehrer. Eine wesentliche Erkenntnis hat sich für mich immer wieder aufs Neue bestätigt: es ist ganz wichtig, zwischen der Wahrnehmung und ihrer Interpretation zu unterscheiden. Und jede Versprachlichung einer Wahrnehmung ist notwendigerweise auch schon eine Interpretation. Theologisch gesprochen: Unsere Vorstellungen von „Gott“ (und das Wort „Gott“) sind nur eine sehr vage Annäherung an die damit bezeichnete erfahrene Realität. Spirituelle Erfahrung ist das Eine, ihre Versprachlichung und Interpretation das Andere. Und dies gilt letztlich für jede Art von Erfahrung.

Ein Mann ging auf eine große Reise und setzte drei Vertraute als seine Vermögensverwalter ein. Dem ersten vertraute er 5 Millionen Euro an, dem zweiten 2 Millionen, dem dritten eine Million. Als er nach drei Jahren wieder zurückkam, hatten die ersten beiden mit dem Geld gut gewirtschaftet und es jeweils verdoppelt. Der dritte hatte Angst vor einer Finanzkrise und daher die ihm anvertraute Million einfach in einen Tresor gesperrt und damit den Betrag nominell erhalten. Er wurde natürlich fristlos entlassen und die Million den anderen beiden Vermögensverwaltern anvertraut. Dies ist, in die heutige Zeit übertragen, das neutestamentliche **Gleichnis** von den „Talenten“ bzw. **vom vergrabenen Schatz** – der dritte vergräbt sein Talent in der Erde. Ein Talent war damals eine für den Durchschnittsbürger unvorstellbar große Geldsumme, und durch die spätere Bibelauslegung wurde dieses Wort gleichbedeutend mit „gottgeschenkte Begabung“, „angeborene Fähigkeit“ eines Menschen. Ich finde mich in diesem Gleichnis sehr gut wieder: Ich selbst bin der Mann, der sich auf der großen Reise durchs Leben befindet, die drei Vertrauten sind die verschiedenen Tendenzen in mir, wie ich mit mir selbst und meinen Begabungen umgehe. Die eine Million steht für meine hochsensible Begabung, die ich lange nicht gesehen habe und daher auch nicht nutzen konnte. Die anderen Millionen stehen für die vielen anderen Talente in mir, die ich teilweise schon seit Längerem entdeckt habe und nutze.

Kapitel 2: Definitionen und Selbsttests

Das Ziel der Ratgeberliteratur zum Thema HS ist, HSP zu helfen, ihr Persönlichkeitsmerkmal anzunehmen und in ihr Leben zu integrieren. Dabei geht es einerseits um defensive Maßnahmen, wie Reizüberflutung verhindert bzw. minimiert werden kann, andererseits um offensive Maßnahmen der Selbststärkung und des Nutzens der Vorteile der HS. **Der erste Schritt ist dabei immer, zu erkennen, ob man hochsensibel/hochsensitiv ist.** Daher werden am Anfang der Ratgeber Definitionen der HS und oft auch Selbsttests angeboten.

Anscheinend **tun sich aber HSM deutlich schwerer als HSF, sich selbst als hochsensibler Mensch zu erkennen, diese wertvolle Eigenschaft bei sich überhaupt wahrzunehmen.** Meiner Meinung nach können verschiedene Definitionen der HS und auch Selbsttests hilfreich bei der Selbsterkenntnis als HSP sein, insbesondere für Männer.

Definition(en) der Hochsensitivität/Hochsensibilität – neurobiologisch, psychologisch & phänomenologisch

DOES

HSP sind genauso wie normal Sensible sehr unterschiedlich. Sie haben aber **Gemeinsamkeiten bzw. Indikatoren**, an denen man das Persönlichkeitsmerkmal HS bzw. SPS erkennen und wissenschaftlich erfassen kann, die Elaine Aron mit dem Akronym **DOES** zusammenfasst:¹⁰

1. **Depth of processing** (Gründliche Informationsverarbeitung)
2. **Overarousability** (Übererregbarkeit)
3. **Emotional Intensity, including empathy** (Emotionale Intensität, einschließlich Empathie)
4. **Sensory sensitivity** (Sensorische Empfindlichkeit)

„Sensory-Processing Sensitivity“ und „Depth of processing“ – neurobiologischer Aspekt

„Sensory-Processing Sensitivity“ (SPS), den wissenschaftlichen Terminus für HS, verwendet Elaine Aron, um die Nachweisbarkeit dieses Persönlichkeitsmerkmals durch Biologie, Neurologie und verwandte Wissenschaften zu betonen. Dieser Begriff, dessen wörtliche Übersetzung „Sinnesreiz-Verarbeitungs-Empfindlichkeit“ (SVE) lautet, wird in der deutschsprachigen HS-Ratgeberliteratur kaum zitiert. Ein solches Wort-Ungetüm wäre vermutlich eher abschreckend. Was mit SPS gemeint ist, wird ja durch die **4 Indikatoren** erklärt, die zugleich die **Elemente der Definition** von SPS sind. Und diese 4 Indikatoren wurden natürlich ins Deutsche übersetzt.

Der erste dieser Faktoren erklärt SVE (SPS) bzw. HS aus neurobiologischer Sicht:

Depth of Processing (Gründliche Informationsverarbeitung)

„Eine gründliche Informationsverarbeitung lässt sich von außen nicht direkt beobachten, (...) Unter gründliche Informationsverarbeitung wird somit eine höhere Verarbeitungstiefe von Reizen verstanden, die sich an einer stärkeren Aktivität in den Bereichen des Gehirns zeigt, die für die Wahrnehmung von Feinheiten und Details zuständig sind und Informationen verknüpfen“¹¹. „Depth of Processing“ (Gründliche Informationsverarbeitung) bezeichnet somit das zentrale, von außen aber nicht direkt wahrnehmbare Merkmal der SPS, sozusagen den neurologischen Blick direkt ins Hirn der HSP. Dies ist der **zentrale Faktor von DOES**, der die anderen drei – psychologischen – Indikatoren nach sich zieht.

Wissenschaftlich „wasserdicht“ lässt sich der erste der vier Faktoren nur mit aufwändigen bildgebenden Verfahren zur Sichtbarmachung der Hirnaktivität nachweisen. Da er sich aber in den 3 anderen Faktoren zeigt, kann man Hochsensibilität auch durch validierte psychologische Tests feststellen. Bahnbrechend war hierfür die HSP-Skala von Elaine Aron.¹²

Nach Falkenstein lassen folgende Eigenschaften, Merkmale und Tendenzen im Verhalten einer Person auf eine mit HS in Zusammenhang stehende **Gründliche Informationsverarbeitung** schließen:¹³

- Ein gutes **Gespür für die Stimmungen anderer** Menschen und eine **innere Reaktion** darauf in Form von vielen Gedanken und Gefühlen.
- Die Tendenz, **gerne und viel nachzudenken** und sich kognitiv und emotional mit dem Erlebten auseinanderzusetzen.
- **Gründliches und intensives Abwägen**, bevor Entscheidungen getroffen werden.
- **Sich gut in die Lage anderer versetzen können**.
- **Freude am analytischen Denken**.
- **Tiefgründige, ernsthafte Gespräche** werden in Freundschaften und Beziehungen geführt.
- Tendenz zu **guter Selbstkenntnis**, oft basierend auf intensivem Nachdenken über sich selbst.
- Aus früheren Erfahrungen wird durch die stärkere emotionale und gedankliche Reaktion **schnell gelernt** und gegebenenfalls zukünftiges Handeln angepasst.
- **Oberflächliche Gespräche** und Small Talk werden schnell **anstrengend oder langweilig**.
- Gelegentlich tritt eventuell der **Wunsch** auf, „**nicht ständig nachdenken zu müssen**“, obwohl man die damit verbundene Tiefe sehr schätzt.
- Einen Sachverhalt aus vielen **verschiedenen Perspektiven** sehen können.
- Hang zum „**Perfektionismus**“: gründliches Arbeiten, ausführliche Auseinandersetzung mit der Materie, viel Nachdenken darüber. (Dies kann aber auch Überkompensation bei geringem Selbstwert sein!)
- **Gute Erinnerung** an Zurückliegendes, weil es mit **starker Emotion** verbunden war/ist.
- Tendenz zu viel **Fantasie, Tagträumen, inneren Bildern und Kreativität**.

- Sogenanntes „**Multitasking**“ **ermüdet und überfordert** HSP besonders schnell.
- Drang, zwischen verschiedenen Tätigkeiten **kurze Pausen** einzulegen, oft weil man in die vorhergehende Tätigkeit so versunken war, dass man einen Moment der Sammlung braucht.
- Tendenz zum **Aufschrecken**, weil man so tief „**in Gedanken verloren**“ oder mit etwas beschäftigt war, dass man den neuen Reiz nicht gleich wahrnimmt.

„**Overarousability**“, „**Emotional Intensity, including empathy**“ & „**Sensory sensitivity**“ – **psychologischer Aspekt**

In psychologischer Hinsicht lässt sich das Persönlichkeitsmerkmal HS mit Hilfe der drei übrigen DOES-Faktoren beschreiben.

Overarousability (Übererregbarkeit)

wird von Tom Falkenstein so beschrieben: „Hochsensible Menschen gelangen aufgrund der gründlichen Informationsverarbeitung, als Konsequenz eines besonders reaktiven und empfindlichen zentralen Nervensystems, schneller und häufiger als andere, nicht hochsensible Menschen in einen Zustand der Übererregung durch Überstimulation. Dies kann sich in der betreffenden Situation als ein Gefühl der körperlichen und emotionalen Anspannung zeigen, die oft als Aufregung, leichte Nervosität oder Unbehagen wahrgenommen wird. Oft beschreiben hochsensible Menschen den Zustand der Übererregung schlicht als ‚Stress‘, ‚Überreizung‘ oder ‚Reizüberflutung‘ und erleben ihn als die größte Herausforderung, die sie mit ihrer Hochsensibilität verbinden.“¹⁴

Auf der von Georg Parlow verantworteten Website <https://www.zartbesaitet.net/> wird in einer „Kurzinfo zu HSP“ „Überstimulation“ so erklärt: „Alle Menschen, egal ob mehr oder weniger empfindlich, fühlen sich innerhalb einer bestimmten Bandbreite von Anregung durch verschiedenste Reize am wohlsten. Erhalten sie nicht genügend Anregung (= Stimulation), fühlen sie sich gelangweilt und unwohl. Sind sie hingegen mehr oder intensiveren Reizen ausgesetzt als ihnen lieb ist, so fühlen sie sich überfordert, hilflos oder gar bedroht. Ein gewisser Prozentsatz der Menschen, eben die HSP, erreichen die optimale Anregung schon dann, wenn sich die nicht hochempfindliche Mehrheit noch langweilt. Ist eine Situation für die Mehrheit ausreichend laut, wild, interessant, „spannend“, dann sind HSP oft bereits überreizt. Dies liegt jedoch nicht daran, dass sie weniger Reize aushalten, sondern daran, dass sie mehr wahrnehmen. Hochsensibilität hat die sehr reale physiologische Ursache eines besonders empfindlichen Nervensystems, oder eben weniger Übertragungsverluste, weil sie über deutlich mehr der relevanten Neurotransmitter verfügen. Dadurch nehmen HSP mehr und feinere Einzelheiten auf. Auch verarbeiten sie alle Eindrücke ausführlicher und tiefer. Dies hat viele angenehme und nützliche Effekte, aber auch oft die Nebenwirkung, dass HSP den unangenehmen Zustand der Überstimulation merklich früher erreichen als nicht-HSP.“¹⁵

Tom Falkenstein nennt folgende häufige Anzeichen von **Übererregbarkeit**:¹⁶

- **Orte mit hoher Stimulation führen schnell zu Anspannung, Nervosität, innerer Unruhe, Aufregung oder Anstrengung.** Diese können von kognitiven Symptomen wie Gedankenarmut oder körperlichen Symptomen wie etwa flacher Atem, Schweißausbrüchen oder aufsteigender Hitze begleitet sein.
- **Struktur, Wiederholung, Planung und Routine** werden gegenüber Spontanität und ständig neuen Reizen/Eindrücken, ungewohnten Situationen und unbekanntem Menschen bevorzugt, um Übererregung zu vermeiden.
- **Nervosität, Aufregung, körperliche Unruhe oder Anspannung in bestimmten sozialen Situationen, die als überstimulierend wahrgenommen werden.** (z. B. wenn an einer größeren Tafel mehrere Tischgespräche gleichzeitig laufen). Im Unterschied zur Sozialen Phobie liegt der Grund nicht in einer Angst vor negativer sozialer Bewertung, sondern in der Aufnahme und Verarbeitung (zu) vieler interner und externer Reize und Eindrücke.
- **Nur langsames Zurechtkommen mit veränderten und neuen Lebenssituationen** wie Umzug, Arbeitsplatzwechsel, Studienbeginn, Elternschaft, Auszug eines Kindes, Pensionierung; manchmal sogar dem Urlaubsende oder dem Beginn der Arbeitswoche.
- Häufig gibt es **Selbstabwertung während oder nach einer Phase der Übererregung**, z. B.: „Warum kann ich nicht einfach locker sein?“, „Mit mir stimmt etwas nicht!“ usw.
- Der **Wunsch, sich innerlich ruhiger zu fühlen**, zieht sich oft schon seit der frühen Jugend wie ein roter Faden durch das Leben der Person.

Overarousability (Übererregbarkeit) (bzw. Überstimulation, Reizüberflutung, Überreizung usw.) **erscheint somit als das offensichtlichste Kennzeichen von HSP.** Dies bestätigt sich auch bei einem Blick auf den Untertitel des weiter oben zitierten grundlegenden Werkes von Elaine Aron: „How To Thrive When The World **Overwhelms** You“.

Emotional Intensity, including empathy (Emotionale Intensität, einschließlich Empathie)

ist eine hohe Emotionalität, „die sowohl ‚positive‘ als auch ‚negative‘ Gefühle umfasst und die sich nicht nur auf bestimmte oder eingrenzbarere Situationen beschränkt, die sich durch negative lebensgeschichtliche Erfahrungen im Leben der Person erklären lassen. Mit anderen Worten also eine Tendenz, emotionaler auf Dinge zu reagieren, als dies vielleicht andere in der Situation tun würden, jedoch auf *alle* angenehmen und unangenehmen Gefühlsschattierungen, Lebensbereiche und Situationen bezogen. (...) Ein hohes Empathievermögen, das mit einer stärkeren Aktivierung des sogenannten Spiegelneuronensystems in Verbindung gebracht wird, ist ebenfalls typisch für hochsensible Menschen und wird als Teil der emotionalen Intensität verstanden.“¹⁷

Folgende Beobachtungen weisen nach Falkenstein auf **emotionale Intensität und Empathie** hin:¹⁸

- **Starke emotionale Reaktivität** sowohl auf „angenehme“ als auch auf „unangenehme“ Reize und Situationen (z. B.: Geburtstag, freudiges Ereignis, grantiger Chef, lautes Büro.)

- **Schnelles Wahrnehmen, wie andere Personen sich fühlen**, oder was sie brauchen, um sich besser zu fühlen.
- Beschreibung durch andere als **warmherzig, empathisch oder vertrauenswürdig**.
- Durch Filme oder Bücher **schnell zu Tränen gerührt** sein.
- **Gewaltszenen** in Filmen oder Nachrichten werden **als sehr verstörend empfunden**.
- Auch bei einer über längere Zeit stabilen positiven Grundstimmung können **intensive Gefühlsreaktionen** erlebt werden.
- **Stärkere angenehme wie unangenehme Gefühle empfinden als andere** in derselben Situation.
- **Starke emotionale (innere) Reaktion auf Kritik** (häufig in Form von Scham, Minderwertigkeit, Selbstzweifeln oder Ärger)¹⁹.

Sensory sensitivity (Sensorische Empfindlichkeit)

bedeutet nicht, dass die Sinnesorgane bei HSP etwa besser funktionierten, „sondern es ist die tiefere Verarbeitung des Reizes, der die sensorische Empfindlichkeit ausmacht.“²⁰ Meine Lärmempfindlichkeit zum Beispiel liegt nicht daran, dass ich etwa ein besseres Gehör hätte. Und Tippfehler fallen mir schneller auf als den meisten anderen, obwohl ich kurz- und weitsichtig bin.

Nach Falkensteins Erfahrungen zeigt sich **sensorische Empfindlichkeit** folgendermaßen:²¹

- Schnelles **Wahrnehmen visueller Details** und Veränderungen.
- **Hohe Sensibilität gegenüber Gerüchen, Geräuschen und Temperaturen**.
- An **Orten mit hoher Stimulation der Sinne** (z. B. lautes Büro, grell beleuchtetes Restaurant, volle U-Bahn) setzen schnell **Anspannung und Unwohlsein** ein.
- **Stimmen anderer Menschen** werden schnell als **zu laut oder zu schrill** empfunden.
- **„Zwischen den Zeilen lesen“**: subtile, oft nicht offen gezeigte soziale Signale werden wahrgenommen, was soziale Situationen, bei denen viele Menschen zusammenkommen, sehr herausfordernd machen kann.
- **Starke Naturverbundenheit**. Oft das Gefühl, im Freien am besten entspannen zu können.
- **Sich im Großstadtgetümmel** (und an anderen Orten, die viele Sinneskanäle gleichzeitig stark beanspruchen) **schon nach kurzer Zeit gestresst und reizüberflutet fühlen**.
- Empfinden einer **starken Wirkung von Musik, Kunst, Literatur, Filmen**, aber auch von **taktilen Reizen**, wie etwa einer Massage, körperlicher Berührung, Schwimmen oder dem Gefühl der Sonne auf der Haut.

Zusammenfassung der neurobiologisch-psychologischen Definition der „Highly Sensitive Person“

DOES muss laut Aron als Ganzes vorliegen, und alle 4 Indikatoren müssen schon seit früher Kindheit gegeben sein, damit man mit Sicherheit von einer HSP sprechen kann.²² Darüber hinaus muss sichergestellt sein, dass keine psychische Störung oder die Folge einer Traumatisierung vorliegt.²³

Sprachlich gut und kurz zusammengefasst ist die Definition einer HSP auf der von Sabine Knoll verantworteten Webseite <http://www.hochsensitiv.net/>:

„Entscheidend ist das Zusammentreffen von **4 Faktoren**, um eine HSP zu sein: die *detailliertere Wahrnehmung von Reizen*, vor allem aber die *tiefgehendere und vernetzte Reizverarbeitung*, das *intensive emotionale Innenleben* und die *schnellere Reizüberflutung*.“²⁴

Die Bedeutung der neurobiologisch-psychologischen Definition für die Selbsterkenntnis als hochsensibler Mensch, insbesondere als hochsensibler Mann

Die soeben dargestellte neurobiologisch-psychologische Definition der HS ist zwar etwas sperrig zu lesen, leistet aber Wichtiges für die Möglichkeit der Selbsterkenntnis als HSP, insbesondere als HSM.

Dass seriöse **wissenschaftliche Grundlagenforschung** dahinter steht, beruhigt alle, die einen neuen Modetrend oder gar esoterischen Humbug befürchten.²⁵

Insbesondere Männer, so scheint mir, müssen meist zuerst einen **theoretischen Zugang** zum Thema HS finden, wollen verstehen, was HS ist, bevor sie sich eventuell dafür interessieren, ob sie selbst hochsensibel sind, und einen Selbsttest machen. Denn dazu müssen sie ihre Aufmerksamkeit der eigenen Emotionalität zuwenden, was Männern (zumindest im westlichen Kulturkreis) im allgemeinen schwerer fällt als Frauen.

Ganz wichtig ist die Entdeckung²⁶, dass HS **eine Eigenschaft oder ein Merkmal (E. Aron: „trait“)** der Persönlichkeit ist, und nicht eine Persönlichkeitsstörung oder psychische Erkrankung.²⁷ Eine für psychologische Laien gut verständliche Beschreibung der Unterschiede zwischen HS einerseits und verschiedenen Persönlichkeitsstörungen andererseits bietet der Psychologische Psychotherapeut und HSP-Experte Tom Falkenstein²⁸.

„Hochsensible/Hochsensitive Personen“ im Selbsttest – phänomenologischer Aspekt

HSP weisen als Gemeinsamkeit zwar alle DOES-Indikatoren auf, **unterscheiden sich** aber auch sehr voneinander. Ihre HS kommt also auf sehr vielfältige Weise zum Ausdruck. Entsprechend bunt ist auch die Palette an „Phänomenologien“ der HSP und entsprechend große Unterschiede weisen auch diverse Selbsttests auf, mit deren Hilfe man Hinweise bekommen kann, ob man das angeborene Persönlichkeitsmerkmal HS besitzt.

Selbsttests mit 2 Antwortmöglichkeiten (Ja/Nein)

Elaine Aron selbst bietet einen Selbsttest²⁹ in 27 Punkten, der von ihrer oben erwähnten HSP-Skala abgeleitet ist, der aber – zumindest im deutschsprachigen Raum – oft abgewandelt wird.³⁰

Ein von Arons Test abgeleiteter, **positiv umformulierter Selbsttest in 23 Punkten** findet sich auf der schon erwähnten hochsensitiv-Webseite.³¹ Zum Beispiel wird aus „I am made uncomfortable by loud noises.“ die positive Formulierung „Ich liebe die Stille um mich und in mir.“ Ich halte diese und andere Umformulierungen für hilfreich für die Selbsterkenntnis als HSP, nicht nur deshalb, weil es leichter ist, zu etwas Positivem Ja zu sagen, sondern weil „Liebe zur Stille“ sicher für mehr HSP zutrifft, als „Lärmempfindlichkeit“. **Ab 12 Ja-Antworten „ist die Wahrscheinlichkeit groß, hochsensitiv zu sein“**, wobei „hochsensitiv“ synonym zu „hochsensibel“ verwendet wird³², was einen stärkeren sprachlichen Bezug zu den für diese Veranlagung wichtigen Sinnen herstellt, und näher bei Elaine Arons „Highly Sensitive Person“ liegt.

Bei mir ist mit 19 Ja also die Wahrscheinlichkeit groß, hochsensitiv zu sein.

Sylvia Harke erklärt die Vorzüge ihres 38 Punkte umfassenden Selbsttests so: „Der Vorteil der nach Themen sortierten Punkte besteht darin, Ihre **Schwerpunkte bei der Ausprägung von Hochsensibilität** schneller zu erkennen.“³³ Die Themenbereiche, in denen sich die HS laut Harke schwerpunktmäßig zeigen kann, sind:

Überstimulation und Rückzug (6 Punkte)

Gefühle und Gedanken (5 Punkte)

Starke Empathie (4 Punkte)

Soziale Interaktion (7 Punkte)

Gefühl von Verbundenheit (4 Punkte)

Flow³⁴ (4 Punkte)

Körperliche Bedürfnisse (4 Punkte)

Sinnsuche und Spiritualität (4 Punkte)

Bis 22 „Ja“ ist HS **„unwahrscheinlich“**,

bis 30 „Ja“ lautet das Ergebnis **„vermutlich sind Sie hochsensibel“**,

bis 33 „Ja“: **„Sie können gewiss sein, dass Sie eine ausgeprägte Hochsensibilität haben, die sich in allen Bereichen Ihres Lebens widerspiegelt.“**

Ab 34 „Ja“: **„Sie sind zweifellos hochsensibel.“**

Ich darf also mit 31 Punkten „gewiss sein“, dass ich eine „ausgeprägte Hochsensibilität habe“, die sich bei mir am wenigsten bei den „Körperlichen Bedürfnissen“ zeigt, in den anderen Bereichen jedoch stark ausgeprägt ist.

Speziell an Männer wendet sich Anne Heintze mit einer Auflistung von 10 mehrzeilig beschriebenen Anzeichen für hochsensible Veranlagung, die so formuliert sind, dass sich Männer geradezu eingeladen fühlen, sich selbst als hochsensibel zu erkennen:

„Bist du verunsichert und fragst dich, ob du wirklich ein hochsensibler Mann bist? An folgenden Anzeichen kannst du es erkennen:

1. Du bist ein **guter Zuhörer**. Du unterbrichst die sprechende Person ungerne, egal, ob es sich dabei um einen Kollegen, Freund oder Partner handelt. Du kannst dich sehr gut in andere hineinversetzen und hast selten das Bedürfnis, Ratschläge zu erteilen. (Damit bist du ein sehr geschätzter Gesprächspartner!)
2. Du bist **im Umgang mit Frauen eher zurückhaltend** oder schüchtern und hast Angst etwas Falsches zu sagen bzw. schlecht rüberzukommen. (Wo steht geschrieben, dass sich das nur Frauen erlauben dürfen?)
3. **Deine Sexualität ist einfühlsam und tiefgehend**. Die körperliche Liebe ist für dich viel mehr als reine Triebbefriedigung. (Was für ein Geschenk für einen ebenso empfindsamen Partner!)
4. Du verfügst über eine **große Gefühlsintensität**. Du nimmst mehr Details und Reize wahr und musst diese dementsprechend tiefer und länger verarbeiten. (Wie schön, wenn auch Männer gut Gedanken, Emotionen und Motive einer anderen Person erkennen und verstehen!).
5. **Du benötigst viel Zeit, um eine Trennung zu verarbeiten**. Auch Lebensereignisse wie der Tod einer dir nahe gestandenen Person oder ein Arbeitsplatzverlust brauchen längere Erholungszeiten. (Diese solltest du dir auch gönnen!)
6. Deine **Vorstellungen von Familie und Kindererziehung sind manchmal unkonventionell**. Du legst keinen Wert darauf, unbedingt der Ernährer der Familie zu sein und bist auch bereit, dich um die Kinder und den Haushalt zu kümmern, während deine Frau arbeiten geht. (Du bist damit kein Softie, sondern ein Mann mit modernen Ansichten in Sachen Familie und Partnerschaft!)
7. Du liebst **tiefgehende und philosophische Gespräche** und interessierst dich für Psychologie, Spiritualität und emotionale Intelligenz. (Deine Hochsensibilität drückt sich also in zahlreichen Interessengebieten aus, wie schön diese Vielfalt ist!)
8. Du bist **verantwortungsvoll** und besitzt ein großes Mitgefühl für deine Umwelt. Dein Gerechtigkeitsgefühl ist stark ausgeprägt, sodass du jede Unterdrückung bzw. jede Ungerechtigkeit, egal ob unter Freunden oder Kollegen, sofort aufspürst. (Wenn du dich so zeigst bist du ein Geschenk für jedes Unternehmen!)
9. Du bist **sozial aktiv, künstlerisch oder idealistisch** veranlagt. Möglicherweise hast du schon als Kind davon geträumt, Dichter oder Maler zu werden, deine Eltern wollten aber immer, dass du etwas Anständiges lernst. (Hast du deine alten Träume aufgegeben und findest jetzt langsam zu ihnen zurück? Gratuliere! Sei einfach du selbst und folge deinem ursprünglichen Traum!)
10. Dein **Humor ist anders**. Mit ironischen Bemerkungen kannst du oft nichts anfangen, mit flachen Witzen noch weniger. (Such ein vertrautes und stimmiges Umfeld, um deine humorvolle Seite zu zeigen. Versuch deine Leichtigkeit zu behalten und bleib deinem Humor treu!)³⁵

Vor allem der eingeklammerte Text am Ende jedes Anzeichens dient dem Zweck, sich ihrer HS noch nicht sichere Männer zu ermutigen, sich selbst – gegen die Rollenerwartungen (zumindest) der westlichen Welt – als hochsensibel zu erkennen. Es ist also kein klassischer Selbsttest, sondern eine Ermutigung an HSM, selbst-bewusst zu werden – und zwar in beiderlei Sinn dieses Wortes.

Mir fällt es sehr leicht, mich in allen 10 Anzeichen wiederzufinden. Als Selbsttest ist diese Auflistung wegen der Texte in Klammern, die zu einer „Ja“-Antwort quasi verführen, nicht gut geeignet³⁶. Aber sie ist eine treffende „**Kurz-Phänomenologie hochsensibler Männer**“, die Männern eine wertvolle Anregung und Ermutigung bietet über ihre Sensibilität (und eventuelle HS) nachzudenken.

Eine umfassende Phänomenologie Hochsensibler/Hochsensitiver Personen – Und: Ein Selbsttest in 29 Punkten mit 7 Antwortmöglichkeiten und automatischer Auswertung

Georg Parlow unterscheidet zwischen **sensorisch, emotional und kognitiv sensiblen** Menschen, die einander oft nicht erkennen, weil ihre HS in verschiedenen Bereichen gelagert sein kann. „Viele hochsensible Menschen sind in zwei oder in allen Bereichen sensibel, aber meist haben sie einen Schwerpunkt in einem der Bereiche (spüren, fühlen, denken).“³⁷

Mir gefällt diese Differenzierung in drei schwerpunktmäßige „Typen“ von HSP gut. Die großen Unterschiede zwischen einzelnen HSP werden dadurch realitätsnah dargestellt. Diese Typologie entspricht nicht nur der traditionellen dreidimensionalen Sichtweise des Menschen als körperliches, seelisches und geistiges Wesen, sondern auch den drei Indikatoren „sensorische Empfindlichkeit“, „emotionale Intensität einschließlich Empathie“ und „gründliche Informationsverarbeitung“ (jetzt nicht im oben beschriebenen neurobiologischen Sinn, sondern phänomenologisch verstanden). Der vierte DOES-Indikator, „Übererregbarkeit“, ist nicht „typenbildend“, da er aus phänomenologischer Sicht das gemeinsame Kennzeichen aller HSP ist und damit zu allen Typen gehört.

In Kapitel 2 seines Buches „Zart besaitet“³⁸ bietet Parlow eine ganze **Phänomenologie der unterschiedlichen „Besonderheiten hochempfindlicher Menschen“** in den oben genannten drei Bereichen, ergänzt um „**Tendenzen in Verhalten und Eigenschaften**“. Ich habe mich in vielem, was hier beschrieben wird, wiedererkannt.

Der **Selbsttest**³⁹ auf der „Zart besaitet“-Homepage, der – mit deutlichen Änderungen⁴⁰ – von Elaine Arons HSP-Skala abgeleitet sein dürfte, erhebt nicht den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit.

Bei mir und meinen 4 Kindern ergibt dieser Test eine hohe Punktezahl, durch die ein Auswertungstext abgerufen wird, der uns „mit an Gewissheit grenzender Wahrscheinlichkeit“ als HSP identifiziert.

Ein Nachteil dieses Selbsttests ist, dass die verschiedenen Ergebnismöglichkeiten je nach erreichter Punktezahl nicht direkt abrufbar sind⁴¹, ein weiterer, dass die Auswertungsmethode unklar bleibt. Klar ist dabei nur, dass die Punkte nicht einfach summiert werden, bei meinen Kindern und bei mir kam mehr heraus, als durch die Summierung der Antwort-Punkte möglich ist. - Dies öffnet Kritik⁴² Tür und Tor, doch der Vorwurf „Suggestionsfalle“ scheint mir überzogen zu sein, werden doch auf Parlows Seite und im zitierten Buch ausführliche und detaillierte Informationen zum Thema HS angeboten, worauf ich oben hingewiesen habe.

Wissenschaftlicher Selbsttest in 36 Punkten mit 5 Antwortmöglichkeiten und differenzierendem Ergebnis sowie automatischer Auswertung

Guido F. Gebauer bietet in Zusammenhang mit seiner Partnersuchseite⁴³ einen wissenschaftlich fundierten⁴⁴ HSP-Test⁴⁵ an, der drei mögliche Ergebnisse hinsichtlich des Persönlichkeitsmerkmals HS hat: „**nicht hochsensibel**“, „**teilweise hochsensibel**“ und „**hochsensibel**“. Zusätzlich gibt der

Test für die beiden letztgenannten Ergebnisse an, ob die (teilweise) HS als **Ressource und/oder Belastung** erlebt wird.

Dieser Test ist für alle Männer gut geeignet, die gewohnt sind, scheinbare Selbstverständlichkeiten gründlich zu hinterfragen und denen die wissenschaftliche Fundierung wichtig ist. Der Test gibt nach Gebauer mit großer Sicherheit an, ob man hochsensibel ist oder nicht, oder ob man „dazwischen liegt“, das heißt „teilweise hochsensibel“ ist. Petra Tomschi, die Beratung und Coaching für hochsensible Menschen anbietet, bezeichnet diesen Test als „das Beste, was es aktuell zu diesem Thema an frei zugänglichen diagnostischen Verfahren gibt.“⁴⁶

Der Test bestätigt mir, dass ich hochsensibel bin und meine HS für mich sowohl Ressource als auch Belastung ist.

Die Bedeutung der Phänomenologien und Selbsttests für die Selbst-bewusst-Werdung hochsensibler/hochsensitiver Männer

Ich glaube, dass aus dem bisher Gesagten klar geworden ist, dass ich die erwähnten Phänomenologien und Selbsttests für eine gute Möglichkeit halte, dass **Männer ihre Sensibilität (und eventuell gegebene HS) entdecken, sich ihrer bewusst werden und sie annehmen können.**

Dies ist der wesentliche erste Schritt, bei dem sich Männer offensichtlich schwerer tun als Frauen. Der Hauptgrund dafür ist das – zumindest in der sogenannten westlichen Welt – noch stark wirksame Idealbild vom starken, coolen, harten Mann. Sensibel (oder gar hochsensibel!) zu sein, billigt man – wenn überhaupt – Frauen zu, bei Männern wird dies oft als Schwäche ausgelegt, auch von Frauen. „Hochsensitive Männer haben es in unserer Gesellschaft ... meist schwerer als Nicht-HSP. Sie entsprechen weniger dem Bild vom ‚Marlboro-Man‘, das immer noch als das Bild eines ‚richtigen Mannes‘ in vielen Hinterköpfen verankert ist. Der coole, starke, erfolgreiche Mann. HSP-Männer sind sensibler, einfühlsamer, weicher, leben mehr ihre ‚weiblichen‘ (Yin-)Anteile und sind oft nicht die typischen Draufgänger. Frauen lieben zwar einfühlsame und gefühlvolle Männer, ihr Hormonhaushalt reagiert aber nach wie vor auf Testosteron.“⁴⁷

Wenn ein Mann sich aber entschließt, eine der beschriebenen Phänomenologien oder einen der Selbsttests durchzuarbeiten, ist es nahezu unmöglich, dass ihm das Ausmaß der eigenen (Hoch-)Sensibilität völlig verborgen bleibt. Der erste, grundlegende Schritt besteht also in Selbstwahrnehmung und Selbstannahme: vom impliziten HSM, der seine HS entweder nicht wahrnehmen kann, oder als Schwäche ablehnt, zum seiner selbst bewussten, expliziten HSM. Alle weiteren Schritte (Umgang mit Herausforderungen der HS, Nutzen der HS als Begabung, Gestaltung verschiedener Lebensbereiche, ...) werden durch das Erkennen und Verstehen und Akzeptieren der eigenen Hochsensibilität sehr erleichtert, oder überhaupt erst ermöglicht.

Abschließend möchte ich noch auf die Grenzen der Selbsttests hinweisen: sie geben zwar Hinweise auf eine möglicherweise bestehende HS, können aber eine möglicherweise vorhandene psychische Störung weder bestätigen noch ausschließen.⁴⁸

Kapitel 3: Männliche Hochsensibilität – mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Am Anfang des dritten Kapitels gebe ich eine Übersicht zum Inhalt eines Buches⁴⁹, das aus meiner Sicht das erste umfassende Werk in deutscher Sprache zum Thema „Männliche Hochsensibilität“ ist. Tom Falkenstein schreibt in der Einleitung seines Buches „Hochsensible Männer. Mit Feingefühl zur eigenen Stärke“: „Bei meiner Beschäftigung mit dem Thema Hochsensibilität fiel mir auf, dass ich kaum Bücher finden konnte, welche die besonderen Herausforderungen hochsensibler Männer aus psychotherapeutischer und männlicher Sicht beschrieben. Die meisten Bücher über Hochsensibilität wurden von Frauen geschrieben und schienen sich in erster Linie auch an *Leserinnen* zu richten. Gleichzeitig erschien mir das erfahrene und mitgeteilte Leid hochsensibler Männer in meiner psychotherapeutischen Praxis und im Beratungskontext jedoch sehr groß. Zwar werden die Schwierigkeiten von hochsensiblen Männern, die diese aufgrund des männlichen Rollenbilds im westlichen Kulturkreis erleben, in vielen Ratgebern kurz hervorgehoben, doch eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit dem Thema hochsensible Männlichkeit, und somit eine Enttabuisierung, bleibt weiterhin aus. Das möchte ich ändern“⁵⁰ Worum es für hochsensible Männer geht, fasst er kurz so zusammen: „Das ist der entscheidende Punkt: akzeptieren und annehmen, was vorhanden ist, und anschließend einen individuellen und authentischen Weg finden, damit gut im Einklang zu leben.“⁵¹ Entsprechend dieser zwei Schritte gliedert Falkenstein sein Buch in zwei große Teile – siehe die Übersicht auf der nächsten Seite⁵²: I: „Das Phänomen Hochsensibilität“ (4 Kapitel); II: „Hochsensibel (gut) leben“ (5 Kapitel). Im ersten Teil werden die verschiedenen Aspekte der Definition der Hochsensibilität erläutert. Das Ziel dieses Teiles (und zugleich das zentrale Kapitel) ist die **Selbsterkenntnis** als HSM. Alle vier Kapitel (und damit fast die Hälfte des Buches) dienen dem tieferen Verständnis von Hochsensibilität und dem Anliegen, dass HSM ihre eigene HS trotz aller widriger Umstände (allen voran das traditionelle männliche Rollenbild) auch tatsächlich wahrnehmen und verstehen können. Das zentrale Kapitel (und zugleich das Ziel) des zweiten Teiles ist die **Selbstannahme** als HSM, im Vergleich⁵³ mit dem Fußball wäre dies das Mittelfeld mit dem Spielmacher. Weiters werden Hilfen gegeben, um als HSM gut leben zu können. Besonders breiten Raum nimmt dabei mit 3 Kapiteln die Defensive ein, die Offensive hat hingegen nur 1 Kapitel. Wie im modernen Fußball steht und fällt die Chance auf Erfolg also mit einer guten Verteidigung, aus der heraus das Mittelfeld das Spiel machen kann, oft beruhigen, manchmal beschleunigen, um die Sturmspitzen immer wieder mit guten Pässen anzuspülen, die zu Torchancen (und manchmal auch zu Toren) führen. Es ist schon von dieser Übersicht her offensichtlich, dass Falkenstein den „**Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität**“ besonders große Bedeutung beimisst. Am Ende jedes Kapitels befindet sich ein Interview mit einem hochsensiblen Mann, das den Lesern zusätzlich wertvolle Anregungen zur Selbsterkenntnis und zur Selbstannahme als HSM bietet.

TEIL I: DAS PHÄNOMEN HOCHSENSIBILITÄT

Inhalt: Den ersten Teil seines Buches beginnt Tom Falkenstein mit einer Darstellung des Umbruchs des Rollen(selbst)verständnisses des Mannes in der heutigen westlichen Gesellschaft. Besonders hochsensiblen Männern kämen Schlüsselrollen in der sich wandelnden Gesellschaft zu. Nur müssten sie dazu zuerst einmal ihre Hochsensibilität erkennen, was aber hochsensiblen Männern aufgrund des bisherigen traditionellen männlichen Rollenverständnisses schwerer fällt als hochsensiblen Frauen (denen aufgrund des traditionellen weiblichen Rollenverständnisses eher zugebilligt wird, sensibel zu sein). Deshalb widmet Falkenstein in weiteren drei Kapiteln der genauen Darstellung der HS und ihrer Abgrenzung zu psychischen Störungen besonders breiten Raum und bringt viele Beispiele, wie sich Hochsensibilität bei Männern zeigt. - Am Ende jedes Kapitels (auch im zweiten Teil des Buches) gibt es ein Interview mit einem hochsensiblen Mann.

Kapitel-Titel	Kapitel-Untertitel	Aspekte der HS
Maskulinität im Umbruch:	die wichtige Rolle des hochsensiblen Mannes in der Gesellschaft	sozialer Aspekt der Hochsensibilität
Hochsensibilität verstehen:	wissenschaftliche Hintergründe und warum sich Menschen in ihrer angeborenen Sensibilität unterscheiden	wissenschaftlicher Aspekt der Hochsensibilität
Hochsensibilität erkennen:	Bin ich hochsensibel?	<i>phänomenologischer Aspekt - Selbsterkenntnis</i>
Hochsensibilität unterscheiden:	Auswirkungen von Hochsensibilität im Alltag und Abgrenzungen zu psychischen Störungen	Unterscheidungen und Abgrenzungen

TEIL II: HOCHSENSIBEL (GUT) LEBEN

Inhalt: Tom Falkenstein ist davon überzeugt, dass Übererregung und emotionale Intensität die größten Herausforderungen für hochsensible Männer darstellen und widmet daher dem Umgang damit drei Kapitel. Die Entwicklung wirksamer Strategien des Selbstschutzes ist nötig, damit die Selbstannahme als hochsensibler Mann nachhaltig gelingen kann, dass er selber Spielmacher im eigenen Leben werden/sein kann und in selbst-bewusster Stärke seine Hochsensibilität als Gabe nutzen kann und einen Lebensstil entwickelt, der zu seiner hochsensiblen Persönlichkeit passt.

Kapitel-Titel	Kapitel-Untertitel	Umgang mit HS
Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität:	was Emotionsregulation ist und warum sie für hochsensible Männer besonders wichtig ist	<i>Umgang mit den besonderen Herausforderungen als hochsensibler Mann – Selbstschutz „Defensive“</i>
	Achtsamkeit und Akzeptanz	
	Entspannung und Imagination	
Die Beziehung mit uns selbst:	Wie stehen Sie zu Ihrer Hochsensibilität?	<i>Umgang mit sich selbst als HSM – Selbstannahme „Mittelfeld-Spielmacher“</i>
Selbstwert	und hochsensible Selbstfürsorge	<i>HS als Stärke und Gabe – Selbstverwirklichung „Offensive“</i>

„Ach wie gut dass niemand weiß, ...“ – vom implizit zum explizit hochsensiblen Mann

Das Märchen vom „Rumpelstilzchen“⁵⁴ könnte meiner Meinung nach als symbolische bzw. gleichnishafte Darstellung des Weges vom implizit zum explizit hochsensiblen Mann gelesen werden.

Hochsensitivität/Hochsensibilität (das „kleine Männchen“)

- ist eine **wertvolle Gabe** (kann „Stroh zu Gold spinnen“, macht aus der Müllerstochter eine Königin),
- **deren Verheimlichung bzw. Unterdrückung aber viel kostet** (Halsband und Ring) und sogar großen **Schaden** anrichten kann („übermorgen hol ich der Königin ihr Kind“).

Erst in dem Augenblick, als die Seele (Königin) des hochsensiblen Mannes (Königs)

- ihre **HS erkennt und akzeptiert** (das kleine Männchen mit dem Namen „Rumpelstilzchen“ anspricht), ist die HS keine Bedrohung mehr (Rumpelstilzchen zerreißt sich selbst), sondern wird zum **Segen** (die Königin darf ihr Kind behalten).

Im Märchen finden sich auch

- **Hinweise auf „Übererregung und emotionale Intensität“**: Rumpelstilzchen **tanzt nachts singend um ein Feuer**, und am Ende zerreißt es sich selbst vor lauter **Wut**.
- Und schließlich gibt es einen deutlichen Hinweis auf die **Bedeutung der Selbstfürsorge** („heute back' ich, morgen brau' ich“) und der Aufmerksamkeit für das **„innere Kind“** (Kind der Königin).

Ich kann mich erinnern, dass mich als Kind dieses Märchen besonders fasziniert hat, und seit der intensiven Beschäftigung mit meiner HS bzw. mit mir selbst als HSM fällt es mir immer wieder ein.

Suzann Kirschner-Brouns, eine Ärztin, die auch an einem Homöopathie-Handbuch mitgearbeitet hat, sowie Cordula Roemer, eine sozialpädagogische Beraterin mit psychologischem Schwerpunkt und Gründerin einer Berliner HSP-Selbsthilfegruppe, beschreiben im ersten Abschnitt ihres Ratgebers die „ersten 6 Schritte nach dem Erkennen“ der eigenen HS. Im 2. Schritt: **„Zweifel oder Annahme“** meinen die Autorinnen: „Geben Sie Ihren Zweifeln und Bedenken Raum und Zeit. Sie haben ihre Berechtigung. Erst wenn Sie das Für und Wider in einem für Sie stimmigen Maß abgewägt und Ihre Zweifel besiegt haben, können Sie Ihre Hochsensibilität bejahen und auch wirklich annehmen. Das **Zulassen der Erkenntnis** ist für die allermeisten ein sehr großer Schritt.“⁵⁵ Auch wenn die Autorinnen nicht über Unterschiede zwischen HSF und HSM schreiben, so scheint genau dieser Schritt für Männer noch schwieriger zu sein als für Frauen. Anders gesagt, brauchen HSM eine **längere Zeit der kritischen rationalen Beschäftigung** mit dem Thema HS, eine ausgedehnte Phase des Hinterfragens, bis sie ihre HS annehmen und sich auch emotional damit beschäftigen können. Der Ratgeber enthält übrigens viele Hilfen für die Behandlung körperlicher Symptome und seelischer Belastungen aus folgenden Bereichen der „sanften Heilkunde“: Homöopathie, Bach-Blüten, Phytotherapie und Entspannungstechniken.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ – Die zentrale Bedeutung der Achtsamkeit

Nachdem ich im 2. Kapitel auf die verschiedenen Aspekte der Definition der Hochsensibilität eingegangen bin und verschiedene Hilfen zur Selbsterkenntnis als HSP vorgestellt habe, möchte ich nun noch einige **Gedanken zum Leben als HSP, insbesondere als HSM** anfügen.

Das Leben als HSP birgt einerseits große Herausforderungen⁵⁶, andererseits ist die HS aber auch eine Ressource und wertvolle Gabe. Zur Selbstannahme als HSP gehören daher sowohl der Selbstschutz gegen Übererregung und emotionale Intensität, als auch die Selbstverwirklichung und Selbstfürsorge, sowie die Nutzung der eigenen Ressourcen und Begabungen, insbesondere der HS.

In der Ratgeberliteratur für HSP wird eine Fülle von Strategien, Tipps, Methoden etc. zum Leben als HSP bzw. zum Nutzen der eigenen HS gegeben. Allein deren Aufzählung würde schon den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Daher beschränke ich mich im Folgenden auf ein einziges Thema, um das man als explizit HSP nicht herumkommt.

„Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“⁵⁷ sagt der Fuchs zum kleinen Prinzen. In dichterischer Sprache wird hier sehr schön die **Bedeutung der Achtsamkeit** ausgedrückt.

Erst durch achtsame Selbstwahrnehmung kann die eigene HS überhaupt erkannt werden. Und Achtsamkeit ist auch nötig, um die HS als Persönlichkeitsmerkmal wahrzunehmen und nicht mit einer psychischen Störung zu verwechseln.

Ich hatte schon als Kind und Jugendlicher gelernt, **störende Geräusche nicht zu beachten** und konnte dadurch in der Schule dem Unterricht besser folgen und zu Hause in Ruhe ein Buch lesen, obwohl ich in einer fünfköpfigen Familie ein „Durchgangszimmer“ bewohnte. Weniger hilfreich war es in meinem Leben als Erwachsener, dass ich auch gelernt hatte, **meine Gefühle und Bedürfnisse nicht zu beachten**. Ich hatte schon als Kind einer Art Automatik entwickelt, die mich nicht nur vor meiner emotionalen Intensität, sondern vor der Wahrnehmung meiner Emotionen überhaupt „schützte“. Ja, ich hatte sogar so „gut“ gelernt, sie zu verdrängen, dass ich sie auch dann noch nicht wahrnehmen konnte, als ich mich schon bewusst darum bemühte. Neben Psychotherapie haben mir auch Zen und Focusing geholfen, mein emotionales Innenleben wiederzufinden. Beide beruhen auf Achtsamkeit.

Beim **Zen**⁵⁸ versucht man (vorwiegend im Rahmen der Sitzmeditation, aber auch in einer langsamen Gehmeditation, sowie jedenfalls im Alltag) **achtsam da zu sein im Hier und Jetzt** und wahrzunehmen, was da ist. Zazen, die Sitzmeditation, könnte man auch beschreiben als einfach da sein, nichts tun und **nicht denken**. Wenn man achtsam übt, merkt man bald, wenn man „auf einen Gedanken aufgesprungen“, oder „in Gedanken versunken“ war, und kehrt ohne Ärger oder Selbstvorwürfe, wieder zur Übung zurück: sitzen – dasein – nicht nachdenken. Beim Zen wird keine Trance angestrebt, im Gegenteil, man bleibt wach bei der Übung des Da-Seins, ohne dem Geist eine andere Aufgabe zu geben, als nicht-denkend da zu sein. Zur Erleichterung des Nicht-

Denkens, um dem Geist ein wenig Beschäftigung zu geben, darf man seine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung (und eventuell das Zählen) des Atems oder ein Koan⁵⁹ richten. Zen kann also für HSP in zweierlei Hinsicht hilfreich sein: einerseits hilft es bei der Verwirklichung des für viele HSP typischen Wunsches, „nicht immer nachdenken zu müssen“, andererseits wird die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt gestärkt.

Der in Wien geborene amerikanische Psychotherapeut Eugene T. Gendlin (1926 – 2017) fand heraus, dass Menschen, die gut mit Problemen und Krisen umgehen können, **körperliche Empfindungen** in ihre Selbstwahrnehmungen mit einbeziehen, also nicht nur nachdenken, sondern auch in ihren Körper hineinspüren. Gendlin gestaltete aus dieser Entdeckung heraus die Selbsthilfemethode des **Focusing**⁶⁰, die dabei unterstützt, Entscheidungen richtig zu treffen, Hemmungen zu überwinden, Probleme zu lösen, oder die eigene Kreativität wieder fließen zu lassen. Beim Focusing richtet man die Aufmerksamkeit weg vom Nachdenken darauf, was der Körper zu dem Thema, oder der Frage „sagt“ und versucht so den sogenannten „Felt Sense“ (gefühlten Sinn) zu erspüren. Focusing hat mir sehr dabei geholfen, meine körperlichen und seelischen Bedürfnisse (zum Beispiel das regelmäßige Erleben innerer und äußerer Stille) besser zu erkennen und meine Emotionen über den „Umweg“ der Körperempfindungen wieder deutlicher wahrzunehmen.

Eine Methode, die ich erst kennenlernte, nachdem ich meine HS entdeckt hatte, ist **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Stressbewältigung durch Achtsamkeit**. „MBSR ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, Belastungssituationen leichter zu bewältigen und Stress abzubauen. Damit werden Wohlbefinden und Gesundheit gefördert. MBSR basiert auf dem jahrtausende alten Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Stressforschung, der Psychologie und der Kommunikationsforschung.“⁶¹ MBSR kann man in 8-Wochen-Kursen⁶² (wöchentlich ein etwa zweieinhalbstündiger Termin plus ein sechseinhalbstündiger „Tag der Achtsamkeit“) bei Karin Würth oder anderen ausgebildeten Trainer*innen lernen. „Durch geleitete Übungen zur **Selbstwahrnehmung (Bodyscan), sanfte Körperübungen und Achtsamkeits-Meditation** lernen Sie, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle zu beobachten und so anzunehmen, wie sie gerade sind.“⁶³ Personen, die häufigem und/oder länger andauerndem Stress ausgesetzt sind, können damit lernen, diesen Stress zu reduzieren und so etwas für ihre Gesundheit und mehr Lebensqualität zu tun. Da HSP durch ihre Übererregbarkeit besonders leicht in Stress geraten, kann das Erlernen von MBSR wirklich Erleichterung bringen.

Eine HSP, die mit sich selbst achtsam umgeht und auf ihre Bedürfnisse achtet, zieht es immer wieder in die Stille. Sie flüchtet nicht einfach nur vor dem Lärm, sondern sucht die innere Stille.

Schluss – The Power of Inner Silence

In ihrem jüngsten Blog schreibt Elaine Aron über „Die Kraft der inneren Stille für HSPs“.⁶⁴ Ich möchte zum Abschluss drei kurze Abschnitte daraus in freier Übersetzung zitieren:

„Was meine ich mit **innerer Stille**? Offensichtlich ist sie nicht das Selbe wie äußere Stille. Es kann draußen laut sein, und trotzdem kannst du das ruhige Innere betreten. **Einfach durch das Schließen deiner Augen entfernst du 80% der Stimulation deines Gehirns.**“

„**Welche Tiefe der Meditation ich erreiche, hängt davon ab, wie geschäftig oder stressig mein Außenleben am Tag war. Jedes Bisschen tiefer hilft den Geist zu beruhigen, deshalb halte ich alle meine Meditationen für „gut“, obwohl sie variieren.** Angenommen ich bewerte meine Meditationen von 1, sehr tief, bis 10, ziemlich seicht wegen eines hohen Stress-Levels während des Tages, der sich in vielen Gedanken und Gefühlen niederschlägt (...). Wäre ich schon in Frieden, könnte ich von 3 bis zu 1 kommen. Sehr nett. Aber auf gewisse Weise, wenn ich gestresst von 10 auf 7 herunterkomme, fühlt sich das wertvoller an.“

„Voll Verzweiflung zu sein über die Zustände in der Welt hilft nicht. Hingegen bringt innere Stille etwas Beruhigung. Sie hilft uns, das große Ganze zu sehen und innere Ausgeglichenheit zu finden. Anmerkung: **Je tiefer und häufiger wir HSP nach innen gehen, umso mehr nähren wir jeden und alles um uns, natürlich einschließlich uns selbst.**“

Anhang

Synopse der englischen & deutschen Fachbegriffe sowie ihrer Synonyme und Abkürzungen

Bei den englischen Begriffen und Abkürzungen gehe ich von dem aus, was ich auf Elaine Arons Webseite gefunden habe, bei den deutschen von der gelesenen Literatur auf Papier und im Internet. Von mir selbst aus dem Englischen übertragene Begriffe sowie selbst geschaffene Abkürzungen (bzw. solche, die ich in der Literatur nicht gefunden habe) sind unter „Anführungszeichen“.

englischer Begriff	engl. Abk.	deutscher Begriff	dt. Abk.	Synonyme, Anmerkungen
high sensitivity	„HS“	Hochsensibilität	HS	Hochsensitivität Sensitivität Empfindsamkeit Feinfühligkeit Feinsinnigkeit Tiefgründigkeit
Sensory-Processing Sensitivity	SPS	„Sinnesreiz-Verarbeitungs-Empfindlichkeit“	„SVE“	wissenschaftlicher Begriff für HS
highly sensitive Person	HSP	hochsensitive Person	HSP	hochsensible Person hochsensibler Mensch
highly sensitive		hochsensibel		hochsensitiv
		hochsensible Frau	„HSF“	hochsensitive Frau
		hochsensibler Mann	„HSM“	hochsensitiver Mann
highly sensitive child	HSC	hochsensibles Kind	„HSK“	hochsensitives Kind
Depth of processing Overarousability Emotional Intensity, including empathy Sensory sensitivity	DOES	Gründliche Informationsverarbeitung Übererregbarkeit Emotionale Intensität, einschließlich Empathie Sensorische Empfindlichkeit	DOES	Das Akronym DOES ist aus den Anfangsbuchstaben der 4 Indikatoren für SPS/HS gebildet, die zugleich die 4 Elemente deren wissenschaftlichen Definition sind.
Mindfulness Based Stress Reduction	MBSR	„Auf Achtsamkeit gegründete Stressverminderung“	MBSR	Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Verwendete Literatur (Webseiten und Bücher) zum Thema Hochsensitivität/Hochsensibilität

Elaine N. Aron

<http://hsperson.com/>

Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen.
München, 11. Auflage 2017

Hochsensible Menschen in der Psychotherapie. Paderborn 2014

Tom Falkenstein

Hochsensible Männer. Mit Feingefühl zur eigenen Stärke. Paderborn 2017

Georg Parlow

<https://www.zartbesaitet.net/>

Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen.
Wien, 4. überarbeitete Auflage 2015

Sabine Knoll

Hochsensitivität – Gabe oder Bürde?

<http://www.hochsensitiv.net/wp-content/uploads/2013/04/Fachartikel-Hochsensitivit%C3%A4t.pdf>

<http://www.hochsensitiv.net/>

Sabine Knoll, Manuela Mätzener und Marion Ziegelwanger

Vom Arbeiten und Leben. Drei Hochsensitive erzählen.

Books on Demand 2016

Sylvia Harke

Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten.

Petersberg 3. Auflage 2017

Anne Heintze

<https://open-mind-akademie.de/hochsensible-maenner-test/>

Guido F. Gebauer

<http://hochsensible.eu/>

<https://www.gleichklang.de/>

Suzann Kirschner-Brouns und Cordula Roemer

Hochsensibel. Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung. München 2017

- 1 Wenn ich einen häufig vorkommenden Fachbegriff erstmals verwende, schreibe ich ihn aus und gebe in Klammern die Abkürzung an, danach verwende ich nur mehr die Abkürzung – ausgenommen in Überschriften und wörtlichen Zitaten. Eine Liste und Synopse der Abkürzungen findet sich im Anhang.
- 2 Aron, Elaine N.: The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You - <http://hsperson.com/books/the-highly-sensitive-person/>
- 3 Aron, Elaine N.: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München, 11. Auflage 2017 – Der Vergleich des englischen und deutschen Buchtitels zeigt, dass „highly sensitive“ mit „hochsensibel“ übersetzt wird. So hält es nach meiner Wahrnehmung die Mehrheit der Menschen, die sich auf deutsch zum Thema HS äußern. Ich selbst verwende beim Sprechen meist das Wort „hochsensibel“, beim Schreiben manchmal auch „hochsensitiv“, wobei ich sowohl für „hochsensitive Person“ als auch für „hochsensible Person“ die Abkürzung HSP verwende, ebenso halte ich es bei den näheren Spezifizierungen: HSF, HSK und HSM. <http://hsperson.com/> heruntergeladen am 2. März 2018
- 4
- 5 Are you easily overwhelmed by such things as bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens nearby?
Do you get rattled when you have a lot to do in a short amount of time?
Do you make a point of avoiding violent movies and TV shows?
Do you need to withdraw during busy days, into bed or a darkened room or some other place where you can have privacy and relief from the situation?
Do you make it a high priority to arrange your life to avoid upsetting or overwhelming situations?
Do you notice or enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, or works of art?
Do you have a rich and complex inner life?
When you were a child, did your parents or teachers see you as sensitive or shy?
- 6 <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/> heruntergeladen am 2. März 2018
- 7 „Dear Highly Sensitive Person (HSP)
... or anyone raising a highly sensitive child (HSC)“
- 8 „Welcome. I'm Elaine Aron. I began researching high sensitivity in 1991 and continue to do research on it now, also calling it Sensory-Processing Sensitivity (SPS, the trait's scientific term). I never planned to write any self-help books, but those who have this trait seem to gain a great deal from knowing about it.“
- 9 „If you find you are highly sensitive, or your child is, I'd like you to know the following:
- **Your trait is normal.** It is found in 15 to 20% of the population – too many to be a disorder, but not enough to be well understood by the majority of those around you.
 - **It is innate.** In fact, biologists have found it in over 100 species (and probably there are many more) from fruit flies, birds, and fish to dogs, cats, horses, and primates. This trait reflects a certain type of survival strategy, being observant before acting. The brains of highly sensitive persons (HSPs) actually work a little differently than others'. To learn more about this, see Research.
 - **You are more aware than others of subtleties.** This is mainly because your brain processes information and reflects on it more deeply. So even if you wear glasses, for example, you see more than others by noticing more.
 - **You are also more easily overwhelmed.** If you notice everything, you are naturally going to be overstimulated when things are too intense, complex, chaotic, or novel for a long time.
 - **This trait is not a new discovery, but it has been misunderstood.** Because HSPs prefer to look before entering new situations, they are often called “shy.” But shyness is learned, not innate. In fact, 30% of HSPs are extroverts, although the trait is often mislabeled as introversion. It has also been called inhibitedness, fearfulness, or neuroticism. Some HSPs behave in these ways, but it is not innate to do so and not the basic trait.
 - **Sensitivity is valued differently in different cultures.** In cultures where it is not valued, HSPs tend to have low self-esteem. They are told “don't be so sensitive” so that they feel abnormal.
- You are definitely not alone. For example, tens of thousands of people have subscribed to the newsletter, Comfort Zone, offered here. If you want to know more about sensitivity, I invite you to click on the links at the top of the page and explore this site.“
- 10 Bei der Darstellung von DOES folge ich den Ausführungen von Tom Falkenstein:
Falkenstein, Tom: Hochsensible Männer. Mit Feingefühl zur eigenen Stärke. Paderborn 2017 – Seite 55ff
Nachfolgend kurz zitiert: Falkenstein – [Seitenzahl]
Aron dürfte diese Form der Darstellung der Kennzeichen einer HSP erstmals 2010 in Buchform veröffentlicht haben in: Aron, Elaine N.: Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients. - Falkenstein zitiert aus der deutschen Ausgabe:
Aron, Elaine N.: Hochsensible Menschen in der Psychotherapie. Paderborn 2014
- 11 Falkenstein - 56
- 12 http://hsperson.com/pdf/HSPSCALE_2007_research.pdf - heruntergeladen am 7. März 2018
- 13 vgl. Falkenstein - 57f
- 14 Falkenstein - 59
- 15 <https://www.zartbesaitet.net/informationen-fur-hsp/grundlegendes-zum-thema/> - heruntergeladen am 4. März 2018
- 16 vgl. Falkenstein - 61
- 17 Falkenstein - 61f
- 18 vgl. Falkenstein 63

- 19 - selbst dann, wenn sie sachlich begründet ist und nicht als persönlicher Angriff wahrgenommen wird! In diesem Fall kommt zur direkten emotionalen (und rational unberechtigten!) Reaktion auf die Kritik der Ärger über diese emotionale Reaktion hinzu. [Ergänzung aus eigener Lebenserfahrung und Gesprächen mit Vertrauten.]
- 20 Falkenstein - 64
- 21 vgl. Falkenstein - 65f
- 22 vgl. Falkenstein - 55
- 23 Die genauere Erläuterung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Hinweise finden sich bei Falkenstein - 81ff
- 24 <http://www.hochsensitiv.net/was/> - heruntergeladen am 4. März 2018 – die **fettkursive Hervorhebung** stammt von mir
- 25 „Mir ist dabei wichtig, Ihnen zu zeigen, dass das Konzept der Hochsensibilität auf zahlreichen und soliden Forschungsergebnissen aus aller Welt beruht und somit ein seriöses Forschungsfeld darstellt und nicht etwa ein „esoterisches New-Age-Phänomen“ ist.“ - Falkenstein - 37
- 26 Diese Entdeckung machte schon C. G. Jung. Er meinte, ein hohes Maß „an Empfindsamkeit ist eine überaus häufige Beigabe einer Persönlichkeit und trägt oft mehr zu deren Reiz bei, als dass sie einem Charakter Abbruch täte.“ Er warnt davor, hohe „Empfindsamkeit als einen eo ipso krankhaften Bestandteil eines Charakters zu werten. Wenn dem wirklich so wäre, so müsste man wahrscheinlich etwa ein Viertel der Menschheit als pathologisch ansehen.“: Falkenstein - 11
- 27 In den FAQs ihrer Homepage widmet sich Aron der Abgrenzung von HS zu Persönlichkeitsstörungen (disorders): <http://hsperson.com/faq/> - heruntergeladen am 8. März 2018
- 28 Falkenstein - 81-86
- 29 <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/> dt. Übersetzung zum Beispiel: <https://hochsensitiv.wordpress.com/tests/> - beide heruntergeladen am 7. März 2018
- 30 Gründe dafür gibt es viele, einer davon könnte folgender sein: „Obwohl Frauen nicht häufiger als Mann hochsensibel sind, fand Aron in ihren Untersuchungen heraus, dass Frauen durchweg höhere Werte auf der HSP-Skala erzielten als Männer. Dies erklärt sie mit den geschlechtsspezifischen Idealen des westlichen Kulturkreises und dem Eindruck, dass Männer weniger gerne zugeben, dass sie besonders emotional, sensibel oder schnell zu Tränen gerührt sind.“ - Falkenstein - 69
- 31 <http://www.hochsensitiv.net/wp-content/uploads/2016/12/Selbsttest.pdf> – heruntergeladen am 8. März 2018
© Erschienen in: Knoll, Sabine; Mätzener, Manuela; Ziegelwanger, Marion: Vom Arbeiten und Leben. Drei Hochsensitive erzählen. Books on Demand 2016
- 32 <http://www.hochsensitiv.net/was/> - heruntergeladen am 8. März 2018
- 33 Harke, Sylvia: Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten. - Petersberg 3. Auflage 2017 – Seiten 19ff – **fette Hervorhebung** von mir
- 34 Damit ist der Sinn für Kunst und Schönheit, Phantasie, Kreativität und Visionäres gemeint.
- 35 <https://open-mind-akademie.de/hochsensibel-maenner-test/> - heruntergeladen am 8. März 2018 – **fette Hervorhebung** von mir
- 36 Eventuell könnte man die Texte in Klammern bei den 10 Punkten der Liste weglassen und sie stattdessen in die Testauswertung einfließen lassen. Dann wären die Liste eventuell als Kurztest zu verwenden.
- 37 <https://www.zartbesaitet.net/informationen-fur-hsp/grundlegendes-zum-thema/> - heruntergeladen am 4. März 2018
- 38 <https://www.festland-verlag.com/inhaltsverzeichnis.7145.html> - heruntergeladen am 4. März 2018 – Hier ist das Inhaltsverzeichnis des Buches zu finden. Durch Klick auf die Kapitelüberschriften der ersten vier Kapitel (bei Kapitel 2 auf „Teil 1“ und „Teil 2“) kann fast die Hälfte des Buches probegelesen werden. Am Ende des Inhaltsverzeichnisses führt ein Link zur Buchbestellung.
- 39 http://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su_onepage&su_id=1
- 40 20 Fragen von Aron wurden inhaltlich übernommen, dabei fallweise auch präzisiert, und in Aussagesätze verwandelt. 7 wurden nicht übernommen, dafür 9 hinzugefügt. Für alle 29 Sätze gibt es – wie bei Aron – sieben Antwortmöglichkeiten. Ein besonders hilfreiches Service ist die automatische Auswertung.
- 41 Man müsste den Test mehrmals machen und dabei jeweils versuchen, eine bestimmte (niedrige, mittlere, hohe) Punktezahl zu erreichen und dann auf den Auswertungsbutton klicken.
- 42 <https://suggestionsfalle.wordpress.com/2014/10/09/kritik-hochsensibilitat-hsp-test-von-zartbesaitet-net/> - heruntergeladen am 9. März 2018
- 43 <https://www.gleichklang.de/> - heruntergeladen am 8. März 2018
- 44 "Der HSP-Test ist der erste allgemein im Internet verfügbare Test zur Hochsensibilität, der auf umfassenden Datenerhebungen und statistischen Analysen beruht. Diese Analysen belegen die Gültigkeit des Tests für unterschiedliche Teilgruppen (Männer, Frauen, ältere Menschen, jüngere Menschen, hoher Bildungsstand, niedriger Bildungsstand). Der HSP-Test ist geeignet, um Hochsensibilität festzustellen und um zu erkennen, wie gut der Umgang mit der eigenen Hochsensibilität gelingt.“
<http://hochsensibel.eu/2017/06/10/hochsensibilitaetstest-hsp-test/> - heruntergeladen am 8. März 2018
- 45 "Dieser Test sagt Ihnen, ob Sie hochsensibel sind. Das Testergebnis unterscheidet zwischen "nicht hochsensibel", "teilweise hochsensibel" und "hochsensibel". Wenn Sie teilweise hochsensibel oder hochsensibel sind, zeigt Ihnen der Test zusätzlich, ob Sie von Ihrer Hochsensibilität eher profitieren (Ressource) oder ob sie eher durch sie belastet werden. Hier gibt es drei mögliche Ergebnisse: "Ressource", "Ressource und Belastung" oder "Belastung". Wenn

Belastungen sichtbar werden, gibt das Testergebnis auch Veränderungstipps.“

<http://hochsensible.eu/sample-page/> - heruntergeladen am 8. März 2018

46 <https://www.vielfuehler.de/bester-test-für-hs/> - heruntergeladen am 13. März 2018

47 Knoll, Sabine: Hochsensitivität – Gabe oder Bürde? - 11

<http://www.hochsensitiv.net/wp-content/uploads/2013/04/Fachartikel-Hochsensitivit%C3%A4t.pdf>

heruntergeladen am 23. Juli 2018

48 „Manchmal versuchen Klienten, ihre sehr spezifischen psychischen Probleme mit Hochsensibilität zu erklären, obwohl sie die von Aron genannten DOES-Indikatoren bei genauerer Betrachtung nicht zeigen. Das ist sicherlich nachvollziehbar, da hochsensibel zu sein nicht pathologisch ist und sich daher möglicherweise weniger stigmatisierend oder schambesetzt anfühlt, als eine psychiatrische Diagnose zu erhalten. Dennoch ist es in diesem Fall wichtig, dass die Person für ihr psychisches Problem eine adäquate und spezifische Psychotherapie erhält. Gleichzeitig kann natürlich auch beides vorliegen: eine Lebenskrise oder eine psychische Erkrankung vor dem Hintergrund eines hochsensiblen Temperaments. Dies muss jedoch nicht immer der Fall sein“ - Falkenstein - 55f

49 aus dem ich schon im zweiten Kapitel mehrmals zitiert habe

50 Falkenstein - 16f

51 Falkenstein - 18

52 Die Texte in der linken und mittleren Spalte sind die Kapitelüberschriften von Tom Falkenstein, *die kursiv gedruckten Texte am Anfang der beiden Teile und in der rechten Spalte sind Erläuterungen von mir.*

53 Auf diesen Vergleich kam ich dadurch, dass alle HS-Ratgeber sowohl Tipps und Strategien zum Selbstschutz vor Reizüberflutung (defensiv) als auch zur Potentialentfaltung (offensiv) empfehlen.

54 Der Inhalt ist in Wikipedia so kurzgefasst:

„Ein Müller behauptet von seiner schönen Tochter, sie könne Stroh zu Gold spinnen, und will sie an den König verheiraten. Der König lässt die Tochter kommen und stellt ihr die Aufgabe, über Nacht eine Kammer voll Stroh zu Gold zu spinnen, ansonsten müsse sie sterben. Die Müllerstochter ist verzweifelt, bis ein kleines Männchen auftaucht und ihr gegen ihr Halsband Hilfe anbietet und für sie das Stroh zu Gold spinnt. In der zweiten Nacht wiederholt sich das Gleiche und die Müllerstochter gibt ihren Ring her. Darauf verspricht der König dem Mädchen die Ehe, falls sie noch einmal eine Kammer voll Stroh zu Gold spinnen kann. Diesmal verlangt das Männchen von der Müllerstochter ihr erstes Kind, worauf sie schließlich ebenfalls eingeht.

Nach der Hochzeit und der Geburt des ersten Kindes fordert das Männchen den versprochenen Lohn. Die Müllerstochter bietet ihm alle Reichtümer des Reiches an, aber das Männchen verlangt ihr Kind. Durch ihre Tränen erweicht, gibt es ihr aber drei Tage Zeit, seinen Namen zu erraten. Dann soll sie das Kind behalten dürfen. In der ersten Nacht probiert es die Königin mit allen Namen, die sie kennt; doch ohne Erfolg. In der zweiten Nacht versucht sie es erfolglos mit Namen, die sie von ihren Untertanen erfragt hat. Am Tag darauf erfährt sie von einem Boten, dass ganz entfernt ein Männchen in einem kleinen Haus wohnt, das nachts um ein Feuer tanzt und singt:

Heute back ich, morgen brau ich, übermorgen hol ich der Königin ihr Kind;

ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!

Die Königin fragt zunächst, ob Rumpelstilzchen „Kunz“ oder „Heinz“ heiße, und nennt dann erst den korrekt überlieferten Namen. So kann sie das Rätsel nun lösen, und Rumpelstilzchen zerreißt sich vor Wut selbst.“

<https://de.wikipedia.org/wiki/Rumpelstilzchen> – heruntergeladen am 14. März 2018

55 Kirschner-Brouns, Suzann; Roemer, Cordula: Hochsensibel. Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung. München 2017 – 16

56 Als besonders häufige Herausforderungen, deren Bewältigung manchmal nicht so einfach ist, nennt Falkenstein „Übererregung und emotionale Intensität“, „Selbstwertproblematik und fehlende Selbstakzeptanz“ sowie „Mangelnde Selbstfürsorge – das Führen eines Lebensstils, der nicht zum eigenen Temperament passt“. Für weitere Herausforderungen, die sich aus der hohen sensorischen Empfindlichkeit ergeben, finden hochsensible Menschen meist schnelle und gute Lösungen, beispielsweise das Tragen von Ohrstöpseln. - vgl.. Falkenstein 78-81

57 De Saint-Exupéry: Der Kleine Prinz. Zürich 1950, 79.-98. Tausend 1992 - 72

58 Das japanische Wort bedeutet „Meditation“. Zen ist eine in japanischen buddhistischen Klöstern entwickelte Meditationsmethode, die auch Nicht-Mönchen und Nicht-Buddhisten zugänglich ist. Bahnbrechend für diese Internationalisierung des Zen war das Wirken des Jesuiten Hugo Makibi Enomiya-Lassalle

– vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Hugo_Makibi_Enomiya-Lassalle - heruntergeladen am 19. März 2018

59 (eine durch Nicht-Denken zu lösende Aufgabe bzw. eine Aufgabe, die nicht durch Denken zu lösen ist, weshalb man das von der Übung wegführende Denken sein lässt)

60 Eine gute deutschsprachige Darstellung dieser Methode findet sich in:

Gendlin, Eugene T.: Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek bei Hamburg 1998

61 <http://www.mbsr-training.at/mbsr/> - heruntergeladen am 19. März 2018

62 <http://www.mbsr-training.at/mbsr-kurs/> - heruntergeladen am 19. März 2018

Ich habe kurz nach der Entdeckung meiner HS einen 8-Wochen-Kurs in MBSR bei Karin Würth gemacht und sehr davon profitiert.

63 <http://www.mbsr-training.at/kursinhalte/> - heruntergeladen am 19. März 2018

64 <http://hsperson.com/the-power-of-inner-silence-for-hsps/> - heruntergeladen am 19. März 2018 – Hervorhebung von mir, längere Auslassungen durch Absätze markiert.