DAS DOSSIER
PSYCHOLOGIE HEUTE
09
2026

DAS DOSSIER

PSYCHOLOGIE HEUTE

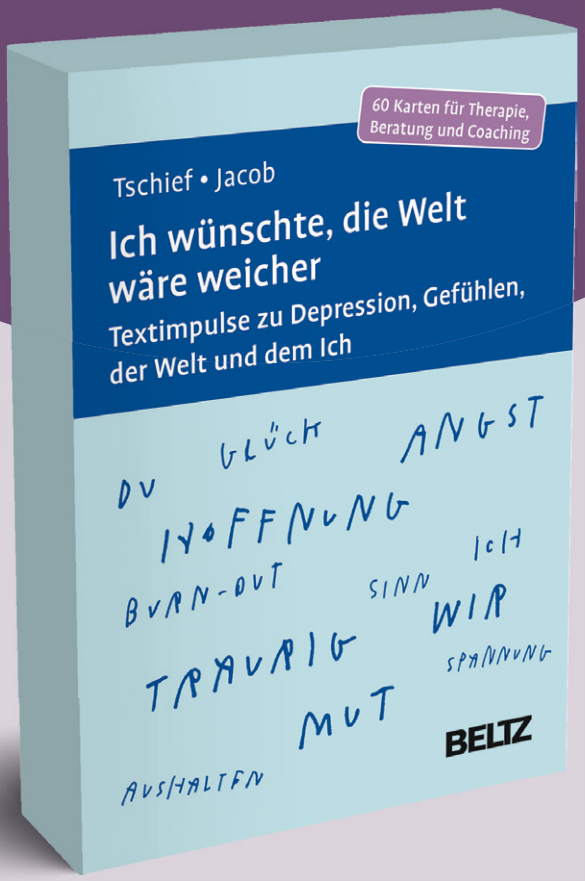


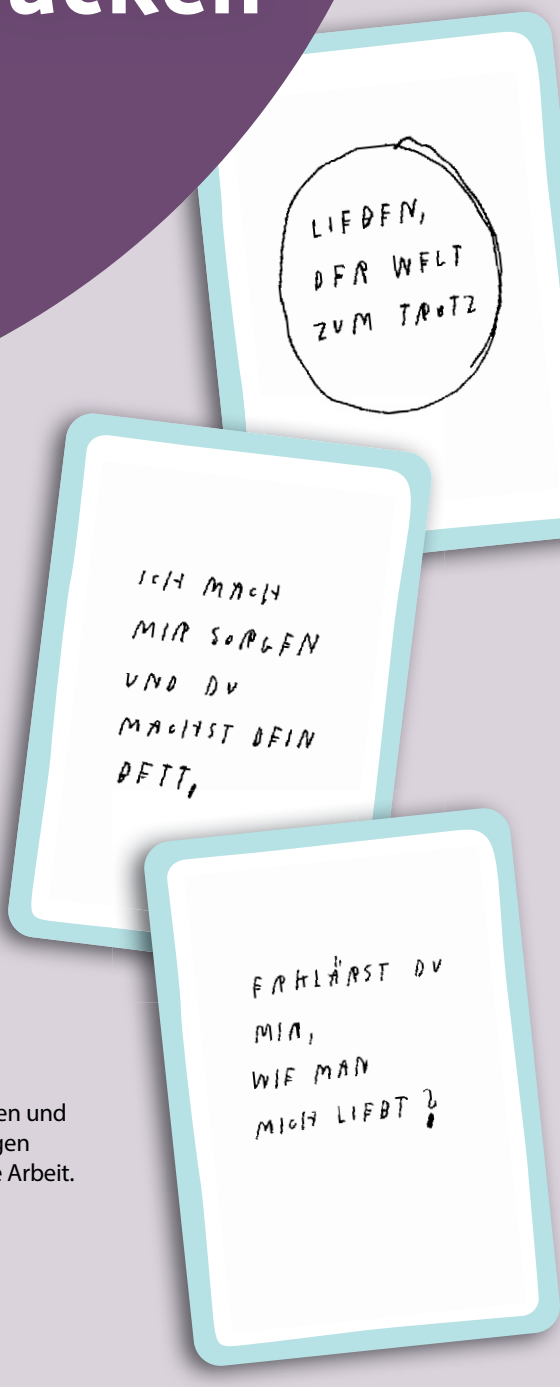
Hochsensibilität

Empfindsam sein in einer lauten Welt:
Wie wir uns schützen und stärken

BELTZ € 7,50 / CHF 10,50 33911 ISBN 978-3-407-48707-0

Emotionen ausdrücken





Die im besonderen Stil von Tschief (@tschieftschief) von Hand geschriebenen Impulse ermöglichen Gespräche, Assoziationen und Reflexion.

Das Kartenset bietet kurze poetische Texte, die anrühren, zum Nachdenken und Sprechen anregen. Es eignet sich für Menschen mit verschiedenen Anliegen und Diagnosen und bieten kreative Unterstützung für die therapeutische Arbeit.

- **60 handgeschriebene poetische Textimpulse**
- **Texte, die berühren und Assoziationen wecken**
- **Über Gefühle, Wünsche und Barrieren im Leben sprechen**

60 Karten
Kartenformat 9,8 x 14,3 cm
€ 32,– | Bestell-Nr. 510270

Jetzt bestellen auf **www.beltz.de**

BELTZ

Liebe Leserinnen und Leser,

am Anfang stand die Arbeit der amerikanischen Psychologin Elaine Aron, die seit 1991 zu dem Phänomen der Hochsensibilität forschte. Mit ihrem ersten Buch – *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* – startete der Begriff eine steile Karriere. Über eine Million Mal hat sich das Buch seitdem verkauft (ein Interview mit Elaine Aron aus dem Jahr 2012 finden Sie übrigens auf Seite 28).

Die psychologische Forschung war zunächst zurückhaltend gegenüber dem Konzept und eher überrascht von der enormen Resonanz, auf die der Begriff stieß. Für viele Menschen war Hochsensibilität der Schlüssel, nach dem sie lange gesucht hatten, um sich selbst besser zu verstehen. Endlich war Schluss mit „Du Sensibelchen!" und „Sei mal nicht so empfindlich!", endlich wurde deutlich: Menschen verarbeiten Reize unterschiedlich – und das ist kein Makel, sondern ein Geschenk.

Seitdem hat sich einiges getan; meine Kollegin Elke Hartmann-Wolff beschreibt in ihrem Text „Sensibler als ihr" (Seite 14), dass Hochsensibilität auch in der Wissenschaft mehr und mehr als eigenständige, komplexe Eigenschaft akzeptiert und erforscht wird.

Und wie immer in unseren Dossiers werfen wir auch einen Blick über den Tellerrand hinaus: Ein großer Teil der Hochsensiblen ist introvertiert. Daher finden Sie auch Texte dazu, wie die Stillen unter Ihnen gut Grenzen setzen und Kraft tanken können.

Wir wollen mit diesem Dossier keine Schubladen schaffen, in denen man sich einrichtet. Sondern Erklärungen bieten, warum Menschen die Welt verschieden wahrnehmen und gestalten. Und uns über diese Unterschiede freuen. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



Inhalt

Hochsensibilität

DAS DOSSIER –
PSYCHOLOGIE HEUTE

Am Anfang dieser Ausgabe stehen Fakten zum Konzept der Hochsensibilität. Sie finden erste Aussagen, anhand derer Sie feststellen können, ob Sie hochsensibel sind, sowie den neuesten Forschungsstand. Auch ein Interview mit Elaine Aron, die den Begriff der Hochsensibilität in den 90er Jahren geprägt hat, ist dabei. Später im Heft beleuchten wir weitere Eigenschaften, die hochsensible Menschen prägen können, wie Introversion und Schüchternheit. Und lernen, warum wir es wertschätzen sollten, verletzlich zu sein

3
Editorial



6
Hochsensibilität
Die wichtigsten Fakten zum Thema

12
Der Test
Bin ich hochsensibel? Die HSP-Skala und was sie erfasst

14
Sensibler als ihr
Wie aus einer vermeintlichen Schwäche eine Stärke werden kann

24
„Hochsensibel ist nicht gleich emotional labil“
Entwicklungspsychologe Michael Pluess über die Persönlichkeitseigenschaften der Hochsensiblen

26
Meldungen

28
„Auch in Liebesdingen sind sie eigen“
Ein Interview mit Elaine Aron aus dem Jahr 2012

32
Rezensionen

34

„Sensibilität wird eher bei Frauen akzeptiert“
Wie beide Geschlechter mit der Disposition umgehen können

39

Impressum

40

Rezensionen

42

„Nettigkeit kann zum Nachteil werden“
Im Job heißt es, eine gewisse Härte auszuhalten

46

Tipps für Empfindsame
Auszeiten reservieren, sich wappnen und mehr

48

Warum sollen wir verletzbarer werden?
Wie wir gut mit unserer Verletzlichkeit umgehen

50

Die Stärke der Stillen
Was introvertierte Menschen auszeichnet

58

Pluspunkte
Zehn Fähigkeiten, die Introvertierte besonders machen

60

Rezensionen

62

Wo Schüchternheit kein Makel ist
Warum in manchen indigenen Gemeinschaften zurückhaltendes Verhalten erwünscht ist

68

Rezensionen



70

Schüchtern glücklich sein
Wie zurückhaltende Menschen lernen, sich selbst wertzuschätzen

78

Eine Brücke zu den anderen
Tipps, um Schüchternheit zu überwinden

80

„Zusammensein ohne Selbstdarstellung“
Kein Zwang, sich anderen zu präsentieren

82

Mehr Psychologie Heute

In diesem Dossier haben wir für Sie die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema „Hochsensibilität“ zusammengestellt

Hochsensibilität

Wer hochsensibel ist, ist nicht krank. Aber was meint der Begriff? Die wichtigsten Fakten

Von Corinna Hartmann



Was bedeutet Hochsensibilität?

Erschienen auf psychologie-heute.de im Oktober 2022

● Manche Menschen erleben die Welt um sich herum besonders intensiv. Sie haben außergewöhnlich feine Antennen für die Stimmungen ihrer Mitmenschen, bemerken mehr Details als andere und reagieren empfindlicher auf die Reize, die tagtäglich auf uns einprasseln. Grelles Licht, Gerüche, Krach und Gedränge machen ihnen zu schaffen. Auch innere Empfindungen wie Hunger, Harndrang, Aufregung oder Wut spüren sie besonders stark. Sie fühlen sich bei Lärm und Unruhe schnell überfordert, meiden Festivals und Rummelplätze, sind anfangs zurückhaltend und brauchen Zeit, um sich auf Neues einzustellen.

Nach einem Tag voller Sightseeing gehen sie beispielsweise am Abend ungern noch feiern, sondern ziehen sich lieber auf ihr Hotelzimmer zurück, genießen die Ruhe und nehmen sich die Zeit, das Erlebte zu verarbeiten. Die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron gab diesen Menschen Mitte der 1990er Jahre einen Namen: Hochsensible.

Sie selbst war nach einer Operation im Jahr 1987 psychisch stark mitgenommen gewesen. Die Psychotherapeutin, die sie deshalb konsultierte, konnte jedoch keine psychische Erkrankung feststellen und nannte Aron schlicht „hochsensibel" – nichtsahnend, dass sie ihr damit die Idee für ein Forschungsfeld lieferte. Aron schliff in den darauffolgenden Jahren an ihrem Konzept und testete es schließlich an Versuchspersonen. Ihre 1997 veröffentlichte Studienreihe legte den Grundstein für die Erforschung der Hochsensibilität.

Der Begriff Hochsensibilität gibt vielen Betroffenen Halt. Er hilft ihnen, sich selbst zu verstehen, anderen ihre Bedürfnisse zu verdeutlichen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Hochsensible Menschen weinen schneller, werden häufig aus dem Nichts von starken Gefühlen übermannt und bewegende Filme hallen in ihnen länger nach als in anderen. Sie sind außerdem oft lichtempfindlich – Licht erscheint ihnen besonders schnell grell –, vertragen weniger Alkohol und brauchen viel Zeit für sich allein. Hochsensible Personen berichten von besonders lebendigen Träumen und leben oft lieber auf dem Land als in der Stadt. Das ermittelte Aron, indem sie hunderte Versuchspersonen ihren eigens erdachten Hochsensibilitätsfragebogen und eine Reihe anderer Fragen beantworten ließ.

Ähnliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass Hochsensible über eine starke Vorstellungskraft und Empathie verfügen.

Definition

In der Fachliteratur wird Hochsensibilität meist als grundlegende Charaktereigenschaft beschrieben: Hochsensible Menschen sprechen auf innere und äußere Reize stärker an und zeigen häufig eine sogenannte Verhaltenshemmung – die Neigung, sich zurückzuziehen und unbekannte Situationen zu meiden. Dahinter vermuten Forschende eine besondere Verarbeitung von Sinnesreizen, die zu einer höheren Empfindsamkeit führt – in Fachkreisen *sensory processing sensitivity* genannt.

Unter Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern wird Hochsensibilität kontrovers diskutiert. Die meisten sind sich zwar einig, dass es Menschen gibt, die sensibler auf Erlebtes reagieren und schneller an Reizüberflutung leiden als andere, es bleibt aber ein Streitthema, ob Hochsensibilität das beste Konzept ist, um dieses Phänomen zu fassen. Einige Fachleute halten es vielmehr für eine Spielart des Neurotizismus, einem etablierten Persönlichkeitsmerkmal zur Erfassung von Empfindlichkeit und emotionaler Labilität.

Unter dem Begriff Hochsensibilität würden zudem zu viele Dinge vermengt, so ein verbreiteter Kritikpunkt, etwa die Empfänglichkeit für Kunst und Musik mit einem Unbehagen gegenüber intensiven Reizen. Zudem ist die Forschungslage für eine abschließende Beurteilung noch zu dünn. Eine Vielzahl der Studien stammt noch immer von der Erfinderin des Begriffs Hochsensibilität selbst, Elaine Aron.

Die Diagnose: Hochsensibilität erkennen

Da sich Expertinnen und Experten noch nicht einmal einig sind, was Hochsensibilität genau ausmacht, ist auch nicht ganz klar, wer betroffen ist

Menschen reagieren unterschiedlich empfindlich auf Reize. Jeder ist irgendwo auf diesem Spektrum

und wer nicht. Nur ein Teil der Forschenden hält Hochsensibilität für ein distinktives Merkmal, glaubt also, dass jemand entweder eindeutig hochsensibel ist oder nicht. Inzwischen gehen immer mehr Expertinnen davon aus, dass es gar keine scharfe Trennlinie zwischen normaler Sensibilität und Hochsensibilität gibt: Ihnen zufolge bewegt sich jeder von uns irgendwo auf dem Sensibilitäts-Spektrum. Die meisten befinden sich dabei wohl in der Mitte, manche sind besonders sensibel und andere kaum.

Nach dieser Auffassung ist Hochsensibilität keine Kategorie für sich, sondern eher das obere Ende einer Skala. Um Personen auf dieser zu verorten, setzen Psychologinnen und Psychologen Fragebögen ein. Einige Fachleute glauben, dass man Hochsensibilität eines Tages mit physiologischen Messungen feststellen kann, die direkt zeigen, wie sensibel jemand auf Reize reagiert. Ob sich objektive Kriterien für Hochsensibilität ermitteln lassen, ist allerdings nach wie vor noch unklar.

Der Big-Five-Persönlichkeitstest

Manche Experten für Persönlichkeitspsychologie, zum Beispiel Jens Asendorpf, glauben, dass sich hochsensible Charaktere hinreichend mit den *Big Five* erfassen lassen. Kritiker des Hochsensibilitäts-Konzepts wie er behaupten sogar, „hochsensibel" sei nur eine schmeichelhaftere Umschreibung für „neurotisch". Anders als mit dem Begriff „neurotisch" könne man sich mit „hochsensibel" schmücken.

Die sogenannten *Big Five* sind die in der Forschung am besten gesicherten fünf Kernmerkmale des Charakters. Sie werden mit dem *NEO-Fünf-Faktoren-Inventar*-Fragebogen (kurz NEO-FFI) gemessen. Um eine Person zu charakterisieren, kann man aus den Ausprägungen dieser fünf Dimensionen ein Profil erstellen. Die fünf Faktoren setzen sich wiederum jeweils aus sechs Facetten zusammen:

1. **Extraversion (vs. Introversion)**: Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungskraft, Aktivität, Erlebnishunger, Fröhlichkeit
2. **Neurotizismus**: Ängstlichkeit, Depressivität, Zorn, Impulsivität, Unsicherheit, emotionale Verletzlichkeit
3. **Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen**: Fantasie, Abenteuerlust, Emotionalität, Freiheitsliebe, Aufgeschlossenheit gegenüber Ideen und Kunst
4. **Verträglichkeit**: Vertrauen, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Altruismus, Kooperation, Mitgefühl
5. **Gewissenhaftigkeit**: Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Disziplin, Besonnenheit, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Tatsächlich hat Hochsensibilität unter den *Big Five* die größten Überschneidungen mit Neurotizismus, sprich emotionaler Labilität. Das ergab eine statistische Analyse des Forschungsstands von italienischen und britischen Forschenden, die 2019 er-