

LEBEN

---

„Ich bin  
Idealistin,  
das Leben ist  
für mich eine  
Philosophie“

Rebecca Menzi  
Heilpraktikerin

# Hoch- sen- sibel

Einige Menschen nehmen Emotionen und Umweltreize weit stärker wahr als andere. Manchmal bis zur Schmerzgrenze. Noch weiß die Forschung wenig über Hochsensible. Ihre Fähigkeit, **ungewöhnlich zu denken und zu empfinden**, könnte jedoch hilfreich für die ganze Gesellschaft sein

TEXT VON **EVA GOLDSCHALD** FOTOS VON **INES JANAS** UND **BETTINA THEUERKAUF**

# A

Als die Schweizerin Rebecca Menzi 18 Jahre alt war, machte sie eine Ausbildung zur Krankenschwester. Nach ihren ersten Arbeitstagen brauchte sie sehr viel Zeit für sich. „Meine Kolleginnen gingen nach der Arbeit zusammen shoppen und Kaffee trinken. Ich dagegen war komplett erschöpft nach einem Tag mit so vielen menschlichen Begegnungen. Ich nahm Antworten der Patienten anders wahr, fragte nach, las ihre Mimik und Gestik, wollte tiefer gehen. Die Gespräche hallten noch Tage später nach. Ich war anders.“ Rebecca Menzi suchte in der Literatur nach Antworten und stieß auf das Thema Hochsensibilität. Darin fand sie eine Erklärung für ihr Anderssein, nach der sie lange gesucht hatte.

Die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron forscht seit den 90er Jahren intensiv zum Thema Hochsensibilität. Sie ist eine Pionierin in diesem Bereich. Zwar erwähnte der Psychologe C.G. Jung bereits 1913 zum ersten Mal den Begriff, weiter beschäftigt hat er sich damit aber nicht. Seine schlichte Erklärung damals: Menschen mit diesem Charaktermerkmal reagieren sensibler auf Umweltreize und verarbeiten sie emotional tiefer.

### Wenn der Filter im Kopf fehlt

Ein Grundsatz, den auch Aron bestätigt. Für ihr Buch „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“, sprach sie über fünf Jahre lang intensiv mit Hochsensiblen und führte verschiedene Tests durch. Das Buch erschien erstmals 1996, gilt heute als Standardwerk zum Thema und wurde in über 70 Sprachen übersetzt.

Hochsensibilität beschreibt eine angeborene Veranlagung, bei der die Sinneswahrnehmungen intensiver und feiner ausgeprägt sind als bei anderen Menschen. Das Nervensystem ist höher erregbar. Betroffene nehmen ihre Umwelt sehr intensiv wahr und reagieren oft besonders emotional auf Reize. Die US-amerikanischen Psychologen Denise Daniels

und Robert Plomin fanden anhand von Studien eineiiger Zwillinge heraus, dass die Eigenschaft zu hoher Wahrscheinlichkeit innerhalb der Familie weitervererbt wird und sich im Laufe des Lebens verstärken kann. Auch Zwillinge, die nicht zusammen aufwuchsen, wiesen ähnliche Verhaltensmuster auf. Und selbst im Tierreich gibt es Hochsensible. Sie merken beispielsweise früher als andere im Rudel, wenn das Wasser knapp wird oder Gefahr droht.

Die Veranlagung ist Fluch und Segen gleichermaßen: Einerseits können Hochsensible dank ihrer Empathie besonders gute Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und kreative Fähigkeiten entwickeln. Auf der anderen Seite sind sie oft schnell überfordert und gestresst, da sie Reize nicht so leicht ausblenden können.

Eben dieses Gefühl kennt Rebecca Menzi. Sie erinnert sich an Momente in ihrer Kindheit. Wenn sie einen Raum betrat, merkte sie instinktiv, ob die Stimmung gut oder schlecht war. Während die Eltern

„Geht es anderen schlecht, überträgt sich der Schmerz auf mich, auch wenn mich deren Situation gar nicht betrifft“

Tom Hatzler  
Softwareentwickler



### Fühlen

Menschenmengen und Gesprächsdurcheinanderstressen Tom Hatzler. Beim Spazierengehen kann er abschalten

einen Streit vor ihren Geschwistern vertuschen konnten, nahm Menzi die dicke Luft wahr: „Obwohl sie sagten, alles sei gut, spürte ich, dass es nicht passt.“

In Gesprächen und Begegnungen mit anderen fehlte Menzi oft der Tiefgang. Small Talk ist nichts für sie. Ihren Beruf als Krankenschwester gab sie auf. „Ich hatte diese innere Unruhe, es gab so viel zu tun, aber Zeit blieb oft nur für den körperlichen Teil der Patienten. Die Seele blieb auf der Strecke. Das machte mich fertig. Ich war oft über- und unterfordert zugleich. Meine Kollegen meinten, ich würde zu wenig aushalten.“

Seit zwei Jahren arbeitet Menzi nun als selbstständige Naturheilpraktikerin – und erlebt ihre Empfindsamkeit als Gabe. Ihre Patienten schätzen ihre intuitive, einfühlsame Art, Gespräche gehen mehr in die Tiefe. „Meine Verbundenheit mit Menschen, Tieren und Natur ist ein Riesengeschenk. Mich interessiert, wie es meinem Umfeld wirklich geht. Ich verzichte auf oberflächliches Miteinander. Mitgefühl und Gerechtigkeitsinn sind bei mir stark ausgeprägt. Ich bin Idealistin, das Leben ist für mich eine Philosophie.“

### Der harte Weg zu einer Entscheidung

Einen starken Gerechtigkeitsinn empfindet auch Timm Edelhoff. Als Manager eines großen Unternehmens ist das allerdings eher ein Problem als ein Geschenk. Harte Entscheidungen, auch seinen Mitarbeitern gegenüber, gehören zu seiner Stellenbeschreibung.

Hier liegt der Knackpunkt. Edelhoff wägt Entschlüsse oft tagelang ab und grübelt über Konsequenzen in jeglicher Richtung. „Managerkollegen treffen mal eben Entscheidungen, für die ich Tage brauche. Wird jemand gefeuert, nimmt mich das persönlich sehr mit. Ich denke ewig darüber nach, wie derjenige sich fühlt, wie sein Umfeld reagiert, wie es für ihn weitergeht. Für meine Kollegen ist das Alltag. Ich habe das Gefühl, dass es sie emotional nicht so stark trifft.“

Vernetztes Denken wiederum ist bei Edelhoff stark ausgeprägt. Er bemerkt früh, wenn Dinge nicht so laufen, wie sie sollen und versucht, strukturelle Fehler und komplexe Probleme zu benennen, bevor Schaden für das Unternehmen oder Einzelne entsteht. „Ich gehe auf Mitarbeiter zu, wenn ich merke, sie fühlen sich nicht mehr wohl.“

Seine Hochsensibilität bemerkte der Manager erst nach und nach. Er fragte sich, wieso ihn scheinbar alltägliche Dinge so sehr beschäftigen, ihn Entschei-

# Empfindlich wie Orchideen

Jutta Böttcher ist Geschäftsführerin von Aurum Cordis, dem ersten Kompetenzzentrum für Hochsensibilität in Deutschland. Vor allem **hochsensible Kinder** brauchen besondere Unterstützung, sagt sie

### Was ist der Unterschied zwischen hochsensibel und sensibel?

Hochsensible sind Seismografen der Gesellschaft. Sie besitzen eine komplexe Wahrnehmung. Das impliziert einen komplett anderen Blick auf die Welt, andere Wertsysteme. Wir sind alle sensibel. Hochsensible brauchen aber mehr Fürsorge für sich, um gut zu funktionieren. Ich vergleiche das gerne mit drei Pflanzenarten. Der Löwenzahn wächst zwischen Asphalt und boxt sich immer irgendwie durch, die Tulpe braucht mehr Pflege, ist aber noch nicht so anspruchsvoll. Die Orchidee braucht ein optimales Umfeld, damit sie blüht und mit der Welt da draußen leben kann.

### Können Sie das genauer beschreiben?

Trivialität ist für viele Hochsensible eine Qual. Der Small Talk geht für eine Weile, dann wird es anstrengend. Betroffene besitzen eine natürliche Fähigkeit zum systematischen Empfinden. Das bedeutet, dass man sich als Teil sieht von etwas Größeren, eingebunden ist in die Natur. Dazu kommt eine Sehnsucht, die Welt in irgendeiner Weise zu verbessern. Deswegen gibt es immer einen Handlungsimpuls. Wenn ein Hochsensibler seinen Platz nicht findet, fühlt er sich entleert. Manchmal wird dann ein wichtiger Job gekündigt, weil er scheinbar keinen Sinn ergibt.

### Wovon hängt das Wohlbefinden von Hochsensiblen ab?

Das beruht auf mehreren Faktoren. Können sie in einem für sie stimmigen Umfeld arbeiten? Müssen sie im Alltag gegen sich selbst verstoßen oder werden sie so angenommen, wie sie sind? Hochsensible leiden überproportional, wenn die Arbeitsbedingungen schlecht sind. Umgekehrt können sie ihre Leistung unter optimalen Bedingungen überproportional steigern. Kurz gesagt: gute Gespräche, gute Freundschaften, guter Job. Zusätzlich spielt das ästhetische Empfinden eine Rolle. Kunst, großartiges

Essen oder ein besonderes Ordnungssystem wirken sich positiv aus. Das große Ganze ist viel wichtiger als bei anderen.

### Wie kann man dieses Merkmal positiv nutzen?

Hochsensible sind echte Changemaker der Gesellschaft. Das gilt heute mehr denn je. Sie merken früh, wenn Systeme brüchig werden. Damit sind sie immer gezwungen, die eigene Komfortzone zu verlassen und in unbekanntem Gefilden zu navigieren.

### Sie betreuen viele hochsensible Kinder. Welche Erfahrungen machen Sie dabei?

Diese Kinder stoßen schon früh an die Grenzen des Systems. Ihr Wertesystem ist anders als das, was ihnen in der Schule begegnet. Sie gehen mit einer großen Entdeckerfreude in ihr Leben. Oft sind viele Menschen auf einmal eine große Herausforderung für das kleine Nervensystem. Zum Beispiel, wenn sie früh in die Kita kommen, einem Ort mit wenig Selbstbestimmung. In der Schule verlieren diese Kinder die Lust am Lernen, weil das System nicht passt.

### Wie kann man ihnen dann helfen?

Wir versuchen gemeinsam mit Eltern und Pädagogen, die Neugierde aufs Leben zu erhalten und Individualität zu fördern. Hochsensible Kinder befinden sich oft zwischen Kindlichkeit und einer frühen Individualisierung. Sie sind wie kleine Philosophen, die sich unbewusst früh mit den existenziellen Fragen des Lebens auseinandersetzen. Trotzdem wollen sie in ihrer Kindlichkeit bewahrt werden. Ich fungiere als eine Übersetzerin zwischen Kind und Eltern oder Pädagogen. Zum Beispiel ist es vollkommen in Ordnung, wenn das Kind nur zwei enge Freunde hat und nicht zehn. Nicht jedes Kind muss Teil eines Vereins sein. Es gibt viele Sportarten, in denen man in seiner Art einfach sein kann. Eltern sollten sich in dem Fall nicht so viele Gedanken über Andersartigkeit machen. ■



### Frühe Hilfe

Beraterin Böttcher gründete Aurum Cordis 2005 und ist Herausgeberin und Mitautorin des Fachbuchs „Hochsensibilität“



# Bin ich hochsensibel?

Wenn Sie **mehr als die Hälfte dieser 27 Aussagen** als zutreffend markiert haben oder viele Punkte Ihnen in sehr hohem Maße entsprechen, besitzen Sie vermutlich eine besonders große Empfindsamkeit. Tests wie dieser legen nahe, dass sich etwa jedem fünften Menschen hochsensible Wesenszüge zuschreiben lassen

- ▶ Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
- ▶ Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
- ▶ Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
- ▶ Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
- ▶ Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
- ▶ Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
- ▶ Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Polizeisirenen in meiner Nähe.
- ▶ Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
- ▶ Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
- ▶ Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
- ▶ Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
- ▶ Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
- ▶ Ich bin schreckhaft.
- ▶ Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
- ▶ Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch

eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).

- ▶ Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
- ▶ Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
- ▶ Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
- ▶ Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
- ▶ Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
- ▶ Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
- ▶ Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
- ▶ Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
- ▶ Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.



**Natürlich helfen**  
Yoga und Meditation, aber auch Homöopathie und Aromatherapie, können Hochsensible dabei unterstützen, Ruhe zu finden

- ▶ Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
- ▶ Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
- ▶ Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

dungen mehr stressen als andere und er alles um sich herum so intensiv empfindet. Hilfe fand Edelhoff bei Christian Schneider. Er ist Coach für Hochsensible und brachte dem Manager bei, besser mit den Eindrücken im Alltag umzugehen und die Veranlagung als etwas Positives zu begreifen.

„Wenn Hochsensible gegen die eigenen Werte handeln müssen, und das passiert im Beruf ja oft, fühlen sie sich gestresst. So, als würden sie sich selbst verraten“, sagt Schneider. Oft hilft dann nur, die eigene Abteilung oder das Unternehmen zu verlassen. Oder eine ganz neue berufliche Laufbahn einzuschlagen.

## Meister der Sozialkompetenz

Schneiders Coaching half Edelhoff dabei, seine Gedanken zu sortieren und offen mit Kollegen über seine Veranlagung zu sprechen. Ein sensibilisiertes Umfeld, das die Potenziale besonders empfindsamer Mitarbeiter kennt, kann davon profitieren: „Mittlerweile holen sich andere Führungskräfte bei mir Rat, bevor schwierige Personalgespräche anstehen.“ Sie schätzen seinen Tiefgang, seine Fähigkeit, besonders vermittelnd und einfühlsam agieren zu können.

Als Mann in einer Führungsposition ist Edelhoff aber immer noch mit der Erwartung konfrontiert, dass er seinen Mann stehen müsse. Aber: „Die Arbeitswelt verändert sich gerade, die Menschen orientieren sich mehr an Werten, wollen einen Sinn in ihrem Job sehen, nicht mehr nur stupide Anweisungen befolgen. Das erkennen Hochsensible wie ich viel früher. Gepaart mit Mut kann das zu einem echten Gamechanger werden. In klassischen Firmenstrukturen kann man das aber nicht immer ausleben.“

Coach Christian Schneider empfiehlt für Teams eine Mischung aus Hochsensiblen und weniger sensiblen Menschen: „Würde es im Team nur Hochsensible geben, würden viele Aufgaben liegen bleiben.“ Kaum jemand mag anspruchslose, wiederkehrende Arbeit, Hochsensible leiden aber oft stark, wenn es in ihrer Jobroutine gar keine neuen, kreativen Herausforderungen mehr gibt und die eigene Tätigkeit als sinnlos empfunden wird.

## Sechster Sinn

Einen Vorteil sieht Schneider darin, dass sich Hochsensible viel bewusster sind, was ihnen guttut. Sie merken früh, wenn ihr Körper Ruhephasen braucht. Nehmen sie diese allerdings nicht, setzt ihnen das viel mehr zu als Menschen ohne ihr Persönlichkeitsmerkmal. Bei Überreizung

reagieren sie dann oft alles andere als verständnisvoll und sensibel.

Hochsensible besitzen zumeist eine Art sechsten Sinn. Nicht nur, dass sie Stimmungen vor allen anderen wahrnehmen, sie verfügen dadurch über eine hohe soziale Kompetenz, denken außergewöhnlich, erkennen Zusammenhänge und finden innovative Lösungen. Allerdings darf man diese Sensibilität nicht mit Schüchternheit oder Introvertiertheit gleichsetzen. Auch Hypersensibilität hat damit nichts zu tun.

Eine strikte Trennung der Begriffe empfindet Schneider als enorm wichtig: „Hypersensibilität ist pathologisch verankert. Es bedeutet, dass einem eine Situation so unangenehm ist, dass man sofort fliehen muss. Auch neurotische Züge sind kein Merkmal von Hochsensibilität“. Sie sei eben keine klinische Diagnose, sondern eine Charaktereigenschaft.

### Der Schmerz der anderen

Tom Hatzler arbeitet selbstständig als Softwareentwickler. Mit Mitte 20 kam er durch den Hinweis eines Freundes auf das Thema Hochsensibilität. „Sobald ich einen Raum betrete, ist es, als würde ich mir eine Jacke mit der aktuellen Stimmung überziehen. Ich kann sie beim Rausgehen aber nicht wieder ausziehen, sondern behalte sie tagelang an. Geht es anderen schlecht, überträgt sich der Schmerz auf mich, auch wenn mich deren Situation gar nicht betrifft.“ Das kostet Energie: „Abstellen kann ich es aber trotzdem nicht.“

Psychologin Elaine N. Aron spricht in ihrem Buch davon, dass Hochsensible oft so wahrgenommen werden, als können sie sich nicht so freuen oder seien weniger fröhlich als andere Menschen. Auch das hört Hatzler oft. „Ich kann mich für vieles begeistern, bin aber nicht immer emotional dabei. Wenn ich wirklich glücklich bin, nimmt das mein Gegenüber nicht immer wahr. Ein leichtes Lächeln bedeutet bei mir, dass ich mich extrem freuen kann. Wenn ich zornig bin, verändert sich meine Mimik auch nicht komplett. In mir drin brodelt es, bis mir irgendwann – für andere wie aus heiterem Himmel – die Tränen kommen.“

Seine Batterien lädt der Softwareentwickler bei einem Spaziergang oder einem entspannten Kochabend auf, entweder allein oder mit einem guten Freund. Hatzler bezeichnet sich als typisch hochsensibel. Er mag keine Menschenmengen, keine laute Musik, keine Livekonzerte. Einkaufszentren rauben ihm die Energie. „Wenn viele Leute um mich herum verschiedene Gespräche

### Denken

Als Manager muss Timm Edelhoff auch harte Entscheidungen treffen. Oft grübelte er tagelang darüber nach. Er ließ sich coachen – und unterstützt heute Kollegen in schwierigen Situationen



„Andere Führungskräfte holen sich bei mir Rat, bevor schwierige Personalgespräche anstehen“

Timm Edelhoff  
Manager

führen, kann ich mich überhaupt nicht auf eines davon konzentrieren.“ Das ist für Hatzler oft so verwirrend, dass er sich in diesen Momenten komplett ausklinkt. Er will nicht schwach wirken.

Laut Elaine N. Aron können gewisse Lebensumstände dazu führen, dass sich Hochsensibilität nicht mehr zeigt. Das passiert etwa, wenn hochsensible Kinder von Eltern, Lehrern oder Freunden immer wieder dazu getrieben werden, unerschrocken und robust zu sein. Und tatsächlich sieht das Idealbild in unserer Gesellschaft noch immer vor allem so aus: Sei stark und funktioniere. Erst langsam ändert sich das Bewusstsein, dass nicht jeder, wie Aron es in ihrem Buch schreibt, so „unerschrocken sein kann wie Clint Eastwood und so tough wie der Terminator“. Zum Lärm der Wirklichkeit kam seit Arons ersten Forschungen noch das grelle Licht der Social-Media-Parallelwelten dazu – von dem sich nicht nur Hochsensible gestresst fühlen.

Tom Hatzler geht heute offen mit seiner Hochsensibilität um, nimmt sich Ruhe, wenn er sie braucht und versucht, nicht alles aufzusaugen, was ihm nicht guttut. Das gelingt ihm oft, aber nicht immer. ■