

Hochsensibilität: Was die Wissenschaft dazu zu sagen hat

© Prof. Dr. Margrit Schreier &
Dr. Nicole Weydmann
Jacobs University Bremen

Themen



Der hochsensible Mensch – das hochsensible Kind

Woher weiß man, ob jemand hochsensibel ist?

Hochsensibilität und andere Persönlichkeitsmerkmale

Hochsensible Eltern, hochsensible Kinder

Strategien im Umgang mit Hochsensibilität

2

Der hochsensible Mensch, das hochsensible Kind

Hochsensibilität in der Wissenschaft



- › Eingeführt 1997 von Elaine Aron und Arthur Aron
- › Fachbegriff: Sensory Processing Sensitivity
- › 15–20% der Bevölkerung sind hochsensibel – nicht nur beim Menschen, sondern auch bei anderen Spezies
- › In der Regel angeboren

4

Theorie: Vier Merkmale von Hochsensibilität (Aron et al., 2005; Falkenstein, 2017)



D: Depth of processing

- Gründliche Informationsverarbeitung

O: Overarousability

- Übererregbarkeit

E: Emotional intensity, including empathy

- Emotionale Intensität, einschließlich Empathie

S: Sensory sensitivity

- Sensorische Empfindlichkeit

5

Weitere (eventuelle) Merkmale von HS



- › Intuition
- › Ausgeprägte Vorstellungskraft
- › Lebhaftige Träume
- › Reiches Innenleben
- › Gewissenhaftigkeit
- › ‚Gedankenkarussell‘
- › Außersinnliche Wahrnehmung
- › Perfektionismus
- › Starke Reaktion auf Kaffee, Medikamente
- › ...
(Aron, 1999; Jonsson et al., 2014; Parlow, 2003)

6

Neuere Konzeption von Hochsensibilität



Einbettung von Hochsensibilität in eine Rahmentheorie der Empfänglichkeit für Reize aus der Umgebung („environmental sensitivity“: Greven et al., 2017)

Hochsensibilität als eine Ausprägung auf dem Spektrum, nämlich als hohe Empfänglichkeit für solche Reize, positive wie negative („differentielle Sensitivität“)

7

Wofür Hochsensible empfänglich sind (Greven et al., 2017)



Physische Reize von außen
- Z.B. Nahrung, Medikamente, Koffein...

Reize aus der sozialen Umgebung
- Kindheitserfahrungen, Stimmungen...

Sinnesreize
- Hören, Sehen, Berühren, Riechen...

Reize aus dem eigenen „Innenleben“
- Gedanken, Gefühle, Hunger, Durst...

8

Das hochsensible Kind (Aron, 2008)



Konzentriert sich häufig auf Feinheiten

Ist schnell überreizt und leicht erregbar

Zeigt tiefe innere Reaktionen

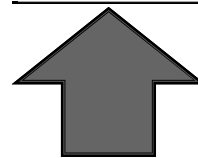
Kann die Empfindungen anderer deutlich wahrnehmen

Ist stark gefordert in neuen Situationen

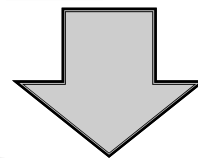
Ist außergewöhnlich und wird auch so wahrgenommen

9

Je unterschiedliche Herausforderungen



Eltern ebenfalls hochsensibel



Eltern nicht hochsensibel

10

Woher weiß man, ob jemand hochsensibel ist?
Messen von Hochsensibilität

Erwachsene: Entwicklung eines Fragebogens (Aron, 1997)



Basierend auf Interviews mit 39 Personen
- 30 Studierende der Psychologie
- 9 ältere Personen aus der Kunstszene



Gezielte Suche nach introvertierten Menschen



Gezielte Suche nach Menschen, die sich schnell überstimuliert fühlen

12

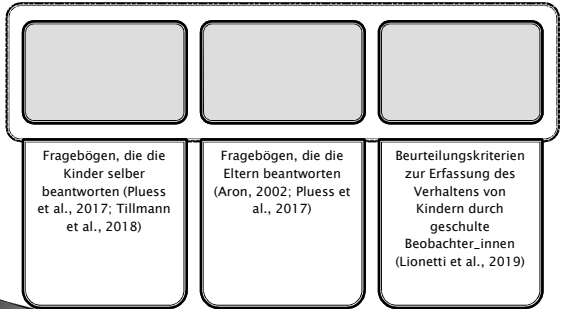
27 Fragen (Items) – Beispiele (Blach & Egger, 2011)



- Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.
- Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.
- Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.
- Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch allein sein.
- Ich erschrecke leichter als andere Menschen.

13

Erfassen von HSP bei Kindern und Jugendlichen



14

Beispielfragen für Kinder 11–14



- Ich mag schöne Gerüche.
- Laute Geräusche mag ich gar nicht.
- Ich mag es nicht, wenn vieles auf einmal passiert.

(Pluess et al., 2017)

15

Beispielfragen für Jugendliche



- Ich bin einfühlsam.
- Ich denke oft über tiefgründige Dinge nach.
- Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.
- Aufregende Situationen, die mich überfordern, versuche ich zu meiden.
- Wenn mich jemand bei meiner Arbeit beobachtet, werde ich nervös.

(Tillmann et al., 2018)

16

Beispielfragen für Eltern: Mein Kind...

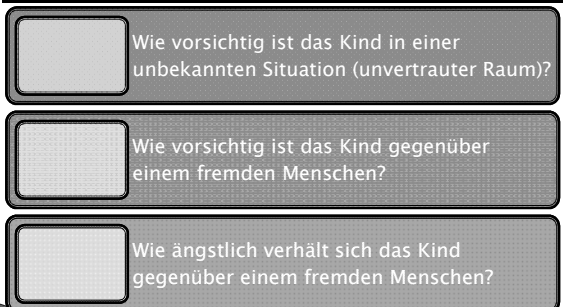


- ▶ Erschrickt leicht
- ▶ Hat eine empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, keine Nähte in Socken oder Etiketten in T-Shirts
- ▶ Scheint meine Gedanken lesen zu können
- ▶ Hat einen für sein Alter außergewöhnlich gehobenen Wortschatz
- ▶ Kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen
- ▶ Ist ein_e Perfektionist_in

(Aron, 2008)

17

Beurteilungskriterien für Kinder von 3–6 Jahren (Lionetti et al., 2019a)



18

Beurteilungskriterien für Kinder von 3–6 Jahren (Lionetti et al., 2019a)



- Inwieweit ist das Kind bereit zuzuhören (Anweisungen)?
- Wie genau untersucht das Kind ein neues Spielzeug?
- Wie ausdauernd versucht das Kind, eine Kiste zu öffnen?
- Wie wichtig ist es dem Kind, einen perfekten Kreis zu malen?

19

Fragebogen HSP ≠ Test für HSP



Fragebogen für HSP kein Test (im engeren Sinne) für HSP

Anforderungen an einen psychologischen Test höher als Anforderungen an einen Fragebogen

Es existiert zur Zeit kein Test für HSP

20

Teilbereiche von Hochsensibilität (Smolewska et al., 2006)



- Low sensory threshold (niedrige Schwelle für Sinnesreize)
- Z.B. Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.
- Ease of excitation (leichte Erregbarkeit)
- Z.B. Ich erschrecke leicht.
- Aesthetic sensitivity (ästhetische Sensitivität)
- Z.B. Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.

21

Weitere Anhaltspunkte für Hochsensibilität

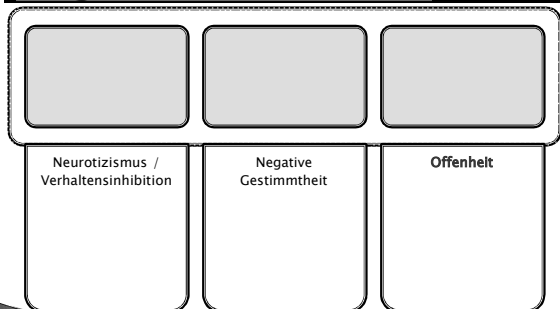


- Genetische Komponenten
- Neurotransmitter
- Neurophysiologische Untersuchungen

22

Hochsensibilität und andere Persönlichkeitsmerkmale


HSP bei Erwachsenen hängt zusammen mit mehr



(Lionetti et al., 2019b)

24

HSP bei Erwachsenen



Low sensory threshold (niedrige Schwelle für Sinnesreize) hängt zusammen mit mehr	<ul style="list-style-type: none"> Neurotizismus / Verhaltensinhibition Negative Gestimmtheit
Ease of excitation (leichte Erregbarkeit)	<ul style="list-style-type: none"> Neurotizismus / Verhaltensinhibition Negative Gestimmtheit
Aesthetic sensitivity (ästhetische Sensitivität)	<ul style="list-style-type: none"> Neurotizismus / Verhaltensinhibition Negative Gestimmtheit Positive Gestimmtheit Offenheit

(Lionetti et al., 2019b)

25

HSP bei Kindern hängt zusammen mit mehr




Neurotizismus / Verhaltensinhibition	Negative Gestimmtheit	Extraversion Positive Gestimmtheit

(Lionetti et al., 2019b)

26

HSP bei Kindern




Low sensory threshold (niedrige Schwelle für Sinnesreize) hängt zusammen mit	<ul style="list-style-type: none"> Neurotizismus / Verhaltensinhibition Negative Gestimmtheit
Ease of excitation (leichte Erregbarkeit)	<ul style="list-style-type: none"> Neurotizismus / Verhaltensinhibition Negative Gestimmtheit
Aesthetic sensitivity (ästhetische Sensitivität)	<ul style="list-style-type: none"> Extraversion Positive Gestimmtheit Offenheit

(Lionetti et al., 2019b)

27

Was folgt daraus?




Hochsensibilität geht nicht notwendig mit Ängstlichkeit, Tendenz zur Depression etc. einher

Zusammenhänge gelten nur für Teilbereiche von Hochsensibilität

28

HSP ist keine psychische Störung!

(Acevedo et al., 2018)




Neurologische Studie zur Relation von Hochsensibilität, Störungen auf dem Autismus-Spektrum, Schizophrenie und PTSD

Beteiligung je unterschiedlicher Gehirnregionen

29

Erklärungsansatz HSP – Problemdimensionen



A

```

    graph LR
      SS[Sensory signal] --> SP[Sensory processing]
      SP -- 1 --> E[Emotions]
      SP -- 2 --> C[Cognitions]
      C -- 3 --> E
      C -- 3 --> SP
  
```

Probleme entstehen:

- Aus der intensiveren Sinneswahrnehmung
- Aus unserem Fühlen und Denken bzgl. der Wahrnehmung

Wyller et al., 2017, S. 5

30

Hochsensible Eltern, hochsensible Kinder

Hochsensible Eltern/Mütter JACOBS UNIVERSITY

Hochsensible Mütter durch
den Übergang in die
Elternschaft stärker belastet
als nicht-hochsensible:

- Wohlbefinden sinkt (Aron et al., 2019)
- Erleben mehr Probleme (Schmuckle et al., 2017)

32

Überforderung für hochsensible Mütter (Turner et al., 2012) JACOBS UNIVERSITY

- Mahlzeiten
- Morgendliche und abendliche Routinen und Rituale
- Lieblingsspiele des Kindes
- Coping-Strategien greifen nur begrenzt (z.B. Zeit für sich finden)
- Reaktionen stehen im Konflikt mit den eigenen Idealen

33

HSP, Bindungsstile und Erziehungsstile (Branjerdorn et al., 2019) JACOBS UNIVERSITY

Hochsensible Eltern praktizieren häufiger autoritären
und laisier-faire Erziehungsstil

- Autoritär: Kontrolle über Reizbelastung durch das Kind
- Laisier-Faire: sich zurückziehen, Distanz zwischen sich und die Reize bringen

Hochsensible Eltern zeigen häufiger ängstlichen und
vermeidenden Bindungsstil

- Ängstlicher Bindungsstil: genau wissen wollen was passiert, Kind nicht aus den Augen lassen
- Laisier-faire: Kontrolle ab- und aufgeben, Kind machen lassen

34

Modellierungen von Hoch- sensibilität (Grevén et al., 2019; Pluess et al., 2018) JACOBS UNIVERSITY

- Das ‚Diathese-Stress-Modell‘
 - Höhere Sensibilität gegenüber negativen Reizen
 - Hochsensibilität als Risikofaktor
- Das ‚Vorteils-Modell‘
 - Höhere Sensibilität gegenüber positiven Reizen
 - Hochsensibilität als Vorteil
- Das Modell der ‚differentiellen Ansprechbarkeit‘
 - Höhere Sensitivität gegenüber sowohl positiven wie auch negativen Reizen
 - Umgang mit HS bestimmt, ob Vorteil oder Risikofaktor

35

Frühkindliche Umgebung JACOBS UNIVERSITY (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2005)

Rolle der frühkindlichen Umgebung

- HSPs mit Kindheit ohne besondere Belastungen
 - Weitgehend vergleichbar nicht-HSPs bzgl. anderer Persönlichkeitsmerkmale
- HSPs mit problematischer Kindheit
 - HSP besonders stark ausgeprägt
 - HSP und zugleich hohe Ängstlichkeit
 - Belastete Kindheit wird von männlichen HSPs besonders intensiv erinnert

36

Wirkung von Erziehungsstil auf hochsensible Kinder

(Lionetti et al., 2019a; Slagt et al., 2017)

<p>Mehr negativer Erziehungsstil (wenig Wärme, autoritär)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehr Problemverhalten, insbesondere Ausagieren 	<p>Mehr positiver Erziehungsstil (viel Wärme, autoritativ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weniger Problemverhalten, insbesondere Ausagieren
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

37

Vier Schlüssel zur Erziehung des fröhlichen HSK (Aron, 2008)

- Selbstachtung / Selbstwahrnehmung stärken
- Verminderung von Schamgefühl
- Sinnvolle Disziplin
- Eine Kultur des Sprechens über Hochsensibilität

38

Praktische Hinweise aus der Ratgeberliteratur

- Sichere Bindungen schaffen und stärken
- Reizüberflutung und Überforderung vermeiden
- Ausreichend Schlaf und Ruhezeiten
- Kultivieren von Entspannungs- und Distanzierungstechniken im Alltag

39

Was folgt daraus?

Strategien im Umgang mit Hochsensibilität

40

Stand der Forschung

- Fokus aktueller Studien**
 - Was ist Hochsensibilität?
 - Was sind die Merkmale von Hochsensibilität?
 - Zusammenhänge mit anderen Persönlichkeitsmerkmalen
- Zunehmender Stellenwert physiologischer Untersuchungen**
 - Genetik
 - Neurotransmitter
 - Neuronale Studien zu Gehirnaktivität

41

Was noch fehlt

- Gesamtgesellschaftliche und kulturelle Einbettung von Hochsensibilität
- Forschung zu den Lebenswelten hochsensibler Menschen
- Modellprojekte zur Erkundung von Hochsensibilität in unterschiedlichen Kontexten
- Forschung zur praktischen Unterstützung von hochsensiblen Menschen allgemein und von Kindern im Besonderen im Alltag
- Lücke wird derzeit von einer unüberschaubaren Menge an Ratgeberliteratur gefüllt, teilweise mit unklarer Basis

42

Modellierungen von Hochsensibilität (Greven et al., 2019; Pluess et al., 2018)

Das ‚Diathese–Stress–Modell‘

- Höhere Sensibilität gegenüber negativen Reizen
- Hochsensibilität als Risikofaktor

Das ‚Vorteils–Modell‘

- Höhere Sensibilität gegenüber positiven Reizen
- Hochsensibilität als Vorteil

Das Modell der ‚differentiellen Ansprechbarkeit‘

- Höhere Sensitivität gegenüber sowohl positiven wie auch negativen Reizen
- Umgang mit HS bestimmt, ob Vorteil oder Risikofaktor

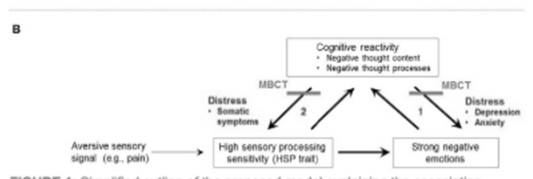
43

Wirkung eines Achtsamkeitstrainings auf HSPs (Soons et al., 2010)

Weniger	Mehr
<ul style="list-style-type: none"> • Stresserleben • Soziale Ängstlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstakzeptanz • Empathie • Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung • Selbsttranszendenz

44

Beeinflussen der Reaktionen auf intensive Sinneswahrnehmung und Überstimulation



Den Teufelskreis durchbrechen:

- Die intensivere Sinneswahrnehmung von HSPs lässt sich nicht beeinflussen
- Beeinflussen lassen sich aber die Reaktionen von HSPs auf diese intensivere Wahrnehmung

Wyller et al., 2017, S. 5

45

Mehr zur Wissenschaft

Blogs

- Vorstellung wissenschaftlicher Studien zur Hochsensibilität: margritschreier.de
- Zusammenfassung des Kenntnisstands zu ausgewählten Themen (Patrice Wyrsch & Dr. Teresa Tillmann): <https://www.sensitivitaet.info/>
- Blog von Patrice Wyrsch zu wissenschaftsbasierten Innovationen im Zusammenhang mit Hochsensibilität: <https://www.patricewyrsch.ch/blog/>

46