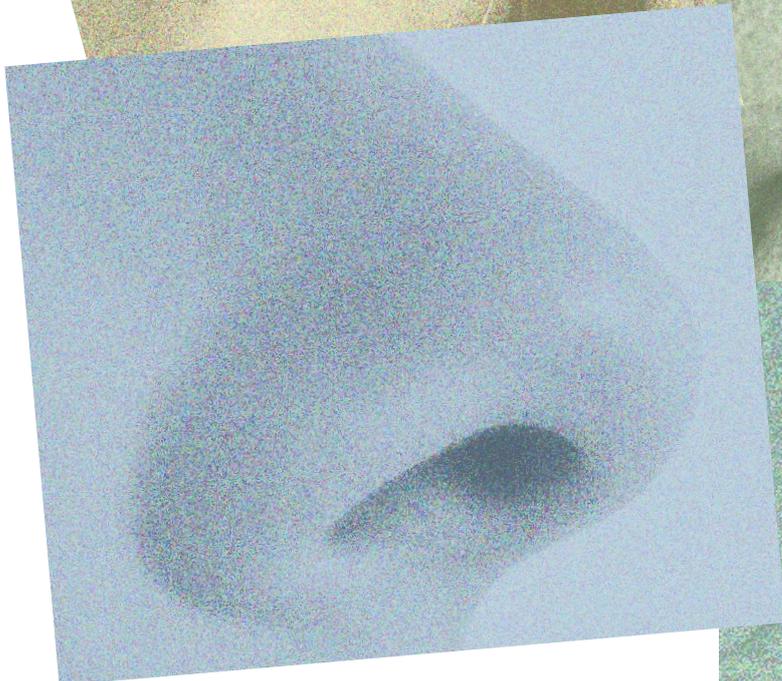
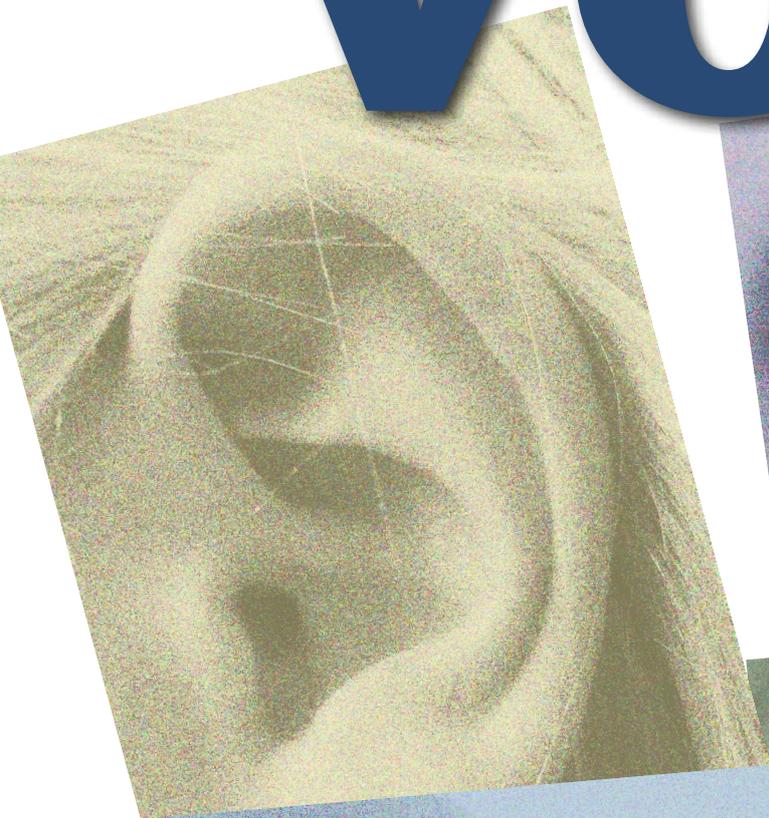


REIZ

Hochsensitivität verstehen

VOII



Reiz-voll: Hochsensitivät verstehen

Haben Sie häufig den Eindruck, (zu) viele Reize verarbeiten zu müssen? Lassen Sie sich von Sinneseindrücken intensiv berühren? Reagieren Sie empfindlich auf Störungen und Stress und haben ein erhöhtes Rückzugsbedürfnis? Reflektieren Sie viel? Haben Sie ein sicheres Gespür für Ihre Mitmenschen und können sich gut in sie hineinversetzen? Haben Sie außerdem eine ausgeprägte Intuition?

2

Dann könnten die folgenden Seiten für Sie interessant sein. Wir informieren Sie komprimiert über grundlegende Erkenntnisse, die es aktuell zum Thema „Hochsensitivität“ gibt. Hiermit möchten wir im Besonderen dazu beitragen, dass Menschen, die hochsensitiv wahrnehmen und verarbeiten, einen Eindruck von ihrer besonderen Konstitution bekommen. Darüber hinaus liefert diese Schrift Informationen für alle Personen, die sich über Hochsensitivität erstmalig oder weiterführend informieren möchten.

Für den Inhalt verantwortlich:

Barbara Kretschmann (www.quellhaus.de)

Heike Nagel (www.heikenagel.de)

Katrin Sewing (www.live-gemeinschaft.de)

Karin Strunk

Britta Rötter

Bad Salzuflen, im Januar 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Grundlegende Informationen

2.1 Was ist Hochsensitivität?	6
2.2 Fähigkeiten und Ressourcen.....	7
2.3 Besondere Herausforderungen.....	7
2.4 Bewältigungsstrategien für den Alltag – Selbstmanagement	8
2.5 Psycho-emotionale Gesundheit.....	9

3

3. Persönliche Berichte

3.1 Sensibel und vertrauensvoll. Leben als hochsensitive Erwachsene	12
3.2 Erfahrungsbericht einer Mutter	14
3.3 Ein Wort an Eltern hochsensitiver Kinder	17

4. Aktueller Forschungsstand zu Hochsensitivität

4.1 Iwan Pawlow <i>Conditioned reflexes: an investigation of the physical activity of the cerebral cortex</i>	21
4.2 Kagan, Jerome <i>Galen's Prophecy. Temperament in human nature</i>	22
4.3 Stephen J. Brauth <i>Suomi Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges</i>	26
4.4 Manfred Zimmermann <i>Das Nervensystem – nachrichtentechnisch gesehen</i>	27
4.5 Charles A. Nelson <i>Neural bases of infant temperament</i> ; Gray, J. A. <i>The neuropsychology of temperament</i>	28
4.6 Robert Plomin, Denise Daniels <i>Origins of individual Differences in Infant Shyness</i>	29

5. Checkliste 31

Literaturverzeichnis des wissenschaftlichen Teils

Weiterführende Literatur und Informationsmöglichkeiten

1. Einleitung

Vor Ihnen liegt ein Handout über das Thema Hochsensitivität. Wie ist es dazu gekommen?

4 Es begann mit einer Mail von Barbara Kretschmann vom Quellhaus Bad Salzuflen, die Anfang 2014 zu einem „Arbeitskreis Hochsensitivität“ einlud. Schnell formierte sich eine kleine Runde engagierter Personen, die sich ungefähr einmal monatlich traf. Ziel der Treffen war es, Informationen zum Thema zusammenzutragen.

Die entstehende Sammlung sollte als Informationsmöglichkeit für Betroffene dienen, um ihnen so kurz wie möglich und so umfassend wie nötig einen ersten Eindruck von ihrer besonderen Veranlagung zu vermitteln. Zudem sollte sie auch Menschen, die mit hochsensitiv wahrnehmenden Menschen leben und arbeiten (Partner, Eltern, Erzieher, Lehrer, Ärzte ...) einen schnellen Überblick über das Thema verschaffen. Nach und nach ergab sich daraus die vor Ihnen liegende Schrift.

Als Verfasser dieser Seiten schauen wir aus unterschiedlichen Perspektiven auf das Thema:

- als hochsensitiv wahrnehmende Personen
- als Familienangehörige von hochsensitiven Kindern oder Partnern
- als Beraterinnen und Berater
- als Wissenschaftler

Jede/r von uns hat eigene Erfahrungen mit dem Thema Hochsensitivität gemacht und mit den daraus resultierenden Freuden – aber auch den Leiden, die sich besonders dann ergeben können, wenn noch kein oder wenig eigenes Wissen über das Phänomen existiert. Es ist besonders deswegen unser Ziel, anderen Menschen die wichtigsten Informationen in komprimierter Form zur Verfügung zu stellen.

Im ersten Teil des Handouts haben wir die aus unserer Sicht wichtigsten und grundlegendsten Informationen zum Thema zusammengetragen. Ausgehend von der Frage, wie Hochsensitivität grundsätzlich beschrieben werden kann, informieren wir sowohl über die besonderen Fähigkeiten und Ressourcen als auch über besondere Herausforderungen, die mit Hochsensitivität einhergehen können. Informationen zu Bewältigungsstrategien für den Alltag, die zu einem guten Selbstmanagement beitragen können und Fakten zur psycho-emotionalen Gesundheit hochsensitiver Menschen beenden diesen ersten Teil.

5

Im zweiten Teil kommen betroffene Personen zu Wort. Ein persönlicher Bericht über das Leben als hochsensitive Erwachsene und ein Bericht einer Mutter von hochsensitiven Kindern geben einen über reine Fakten hinausgehenden Einblick in das Leben mit Hochsensitivität. Hieran schließt sich ein Wort an Eltern hochsensitiver Kinder an.

Im dritten Teil informieren wir über den aktuellen Forschungsstand zu Hochsensitivität und geben damit einen wissenschaftlichen Überblick über das Thema.

Nach all diesen Informationen finden Sie eine Checkliste, mit der Sie sich selbst hinsichtlich einer hochsensitiven Veranlagung einschätzen können.

Weiterführende Literatur und Informationsmöglichkeiten sind nach dem Literaturverzeichnis aufgeführt.

In diesem Handout benutzen wir die Adjektive hochsensibel oder hochsensitiv als Bezeichnung für dasselbe Phänomen und die Begriffe Hochsensibler/Hochsensitiver Mensch für Menschen, die entsprechend wahrnehmen und verarbeiten. Die ihnen entsprechende Abkürzung HSM verwenden wir häufig zum Zweck einer besseren Lesbarkeit.

2. Grundlegende Informationen

2.1 Was ist Hochsensitivität?

6

Hochsensitivität ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Hochsensitive Menschen (HSM) verfügen über ein erheblich empfindlicheres Nervensystem als normalsensible Menschen. Sie nehmen ihre Umgebung intensiver, detaillierter und facettenreicher wahr als andere Menschen. Die Fähigkeit, einzelne Wahrnehmungen aus der Gesamtfülle von Reizen herauszufiltern, ist herabgesetzt, so dass eine Schwemme an Eindrücken zu ihnen durchdringt. Es besteht eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Lärm, Musik, Gerüchen, Dämpfen, Hitze, Kälte etc.

Finden Sie in einer Checkliste unter Punkt 5 dieses Handouts heraus, ob Sie sich als hochsensitiv einschätzen.

Aufgrund von Untersuchungen geht man davon aus, dass 15–20% der Bevölkerung als hochsensitiv zu bezeichnen sind, ca. 80% wären dann normalsensibel.

„Grundsätzlich ist die Anlage zum hochsensiblen Menschen kein Zeichen für mangelnde psycho-emotionale Gesundheit, eher das Gegenteil. Hochempfindliche Menschen sind per se weder gehemmt noch neurotisch oder depressiv, nicht zurückgeblieben, soziophobisch oder sonst wie psychisch oder emotional krank. Hochempfindliche Menschen haben einfach ein hoch empfindliches Nervensystem, so wie Linkshänder einfach mit der linken Hand geschickter sind, ohne deshalb krank oder sonst wie nicht in Ordnung zu sein.“¹

¹ Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Georg Parlow, Festland Verlag, 2006, S. 80

2.2 Fähigkeiten und Ressourcen

HSM sind in der Regel reich begabt und kreativ. Sie lassen sich gern auf neue Erfahrungen ein und lieben die Vielfalt des Lebens. Viele HSM nehmen Gefühlszustände anderer Menschen wahr. Sie können gut zuhören und sich sehr gut einfühlen. HSM können Erlebtes sehr intensiv reflektieren, sind verantwortungsbewusst, gewissenhaft und umsichtig. Die eigene Person betreffend haben HSM meist eine verfeinerte Selbstbeobachtung und Selbstkritik.

7

HSM besitzen oft eine lebhaftere Vorstellungskraft. Sie denken in größeren Zusammenhängen und erspüren häufig intuitiv Dinge, die anderen Menschen verschlossen bleiben. Wenn HSM mit diesen besonderen Fähigkeiten von ihrer Umwelt ernst genommen werden, können sie geschätzte Ratgeber in verschiedensten Prozessen sein.

2.3 Besondere Herausforderungen

Die hohe Empfänglichkeit für äußere wie innere Reize und Eindrücke sowie die intensive Wahrnehmungsfähigkeit können zur Belastung für die Betroffenen werden. Eindrücke in einer „normalen“ Intensität können schon zu Reizüberflutung führen. Schützt der Betroffene sich davor durch Rückzug, entsteht im Gegenzug jedoch schnell eine unangenehme Unterforderung. Die Kunst der Balance solcher unterschiedlicher elementarer Bedürfnisse bleibt oft ein lebenslanges Übungsfeld.

Die Neigung zu Perfektionismus kann zu Enttäuschungen führen, falls die eigenen Ansprüche nicht erfüllt werden. Harmoniebedürfnis und Fehlersensibilität bei sich und anderen können soziale Beziehungen belasten. Die Neigung, sich mit anderen zu vergleichen, kann das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.

8 Viele HSM empfinden sich selbst als „anders“. Sie haben Botschaften gehört wie „Sei doch nicht so empfindlich“ oder „Stell dich nicht so an!“ Diese Botschaften können sehr verletzend wirken, sodass HSM im Laufe ihres Lebens in ihrer Wahrnehmung verunsichert werden. In der Folge kann die eigene Selbstwahrnehmung deutlich eingeschränkt werden, der Kontakt mit sich selbst verloren gehen.

2.4 Bewältigungsstrategien für den Alltag – Selbstmanagement

Um nicht in einen Strudel der Anpassung hineingezogen zu werden oder im Gegenzug Reize zu vermeiden, helfen verschiedene Bewältigungsstrategien. Diese können eine Hilfe sein, trotz und in der tatsächlichen Andersartigkeit Sinn und Bestätigung zu finden.

In einer schnelllebigen, hektischen und reizüberfluteten Welt brauchen HSM Nischen, wo ruhige und konzentrierte Arbeit möglich ist. Besonders wichtig ist es, die eigene Konstitution zu identifizieren und zu akzeptieren: „Ich bin als hochsensitiver Mensch okay.“ Jeder Mensch ist einmalig. Ziel sollte es deshalb sein, sich für seine Einzigartigkeit nicht oder nicht mehr zu verurteilen.

HSM neigen dazu, verstärkt die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen. Um bei sich selbst zu bleiben, ist die eigene Körperwahrnehmung wichtig. Hochsensitive Menschen können lernen, ihre Wahrnehmung zu steuern und die aufgenommenen Reize bewusst zu begrenzen. Daraus kann sich z. B. ein erhöhtes (berechtigtes) Rückzugsbedürfnis entwickeln.

Gut für sich zu sorgen sowie Selbstverantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen, ist deshalb eine zentrale Aufgabe. Dazu gehört auch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu beachten sowie hilfreiche Formen von Abgrenzung zu erlernen. 9

HSM können ihre hohe soziale Kompetenz bewusst für sich nutzen. Je nach Umfeld können sie eine eher distanzierte oder eher offene Haltung einnehmen. Hilfreich ist es, wenn sie sich von der Erwartungshaltung verabschieden, von Normalsensiblen (ca. 80% der sie umgebenden Menschen!) verstanden zu werden.

2.5 Psycho-emotionale Gesundheit

Das deutlich empfindlichere Nervensystem samt dem schwächer ausgeprägten Reizfilter wirken sich sowohl physisch als auch psychisch aus.

Physische Auswirkungen:

HSM leiden häufiger als der Durchschnitt der Bevölkerung an verschiedenen Allergien, neigen zu Stressreaktionen und reagieren stärker auf Medikamente.

Viele erleben eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Beeinträchtigung bei Hungergefühl, eine verringerte Verträglichkeit von Genussmitteln wie Koffein, Alkohol etc.

Auch Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen/Migräne, Verkrampfungen, Entzündungen o. ä. werden als belastend empfunden. Solche Symptome sollten frühzeitig beachtet werden, um rechtzeitig chronischen Krankheiten entgegenzusteuern. Oft tendieren HSM allerdings dazu, ihr gut angelegtes Frühwarnsystem zu übergehen, weil sie entweder sich selbst oder ihre Wahrnehmung nicht ernst nehmen.

10

Elaine Aron spricht von der Empfindsamkeit eines „Kleinkindkörpers“, der ebenso viel Beachtung wie Fürsorge beansprucht.

Psychische Auswirkungen:

Generell ist es für HSM wichtig zu lernen, Überreizungen zu vermeiden bzw. möglichst rasch wieder abzubauen. Ihr Körper schaltet schneller als der normalsensibler Menschen auf den Modus von Dauerstress. Bei Häufung können Überreizungen zu depressiven Verstimmungen beitragen.

Daher lohnt es sich für sie:

- rechtzeitig Pausen einzulegen
- Medien, Veranstaltungen etc. zu dosieren
- sich Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen
- viel zu trinken, um Stresshormone schneller abzubauen
- genügend zu schlafen
- vorsichtig Grenzen zu erweitern, ohne sich zu überfordern

Da HSM seelisch schneller und tiefer verletzbar sind, ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst besonders wichtig. Dazu gehört die Aufarbeitung von Erlebtem, z. B. durch:

- die Wahrnehmung des „inneren Kindes“ (Gefühlswelt)
- „Selbstbeelterung“ (gute Mutter/guter Vater für sich selbst sein)
- Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls
- positive Neubewertung eigener besonderer Fähigkeiten und Ressourcen
- Annahme der Vergangenheit

11

Für HSM mit traumatischen und stark belastenden Erfahrungen ist es wertvoll, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu können von Beratern, Seelsorgern und Therapeuten, die Verständnis für die Anlagen von HSM haben.

3. Persönliche Berichte

3.1 Sensibel und vertrauensvoll.

Leben als hochsensitive Erwachsene

Ich empfinde viele Bereiche in meinem Leben als beengt und anstrengend und komme oft an meine Grenzen.

12 Was mir hilft damit besser zurechtzukommen, ist meine Teilzeitarbeit im Büro. Dadurch kann ich trotz meiner gesundheitlichen Herausforderungen eine größere Vielfalt ausleben. Dafür nehme ich finanzielle Einschränkungen gern in Kauf.

Es ist für mich wichtig, meine Grenzen zu akzeptieren, und zwar auf jeder Ebene. Ich brauche mich vor mir selbst und anderen nicht zu rechtfertigen für meinen Lebensstil. Ich kann zu mir selbst stehen, will mich aufrichten und nicht klein machen, Ängste ablegen, über mich selbst und Situationen lachen. Ich möchte auch versöhnt und im Reinen mit mir selbst und anderen leben. Das gelingt mir nicht von heute auf morgen, sondern darin darf ich mich entwickeln und reifen.

Einen wiederkehrenden Wechsel von Anspannung und Entspannung empfinde ich als Bereicherung. Da mich große Arbeitsberge überwältigen, achte ich darauf, die Beschäftigungen immer wieder abzuwechseln. Mal wird der Kopf beansprucht, mal die Hände bzw. der Körper. Dann brauche ich wieder eine Pause auf dem Sofa mit einem guten Buch oder einen Gang durch die frische Luft.

Immer ein bisschen statt viel auf einmal ist meine Strategie. In den Phasen mit der meisten Kraft erledige ich diszipliniert die schwierigsten Dinge.

Dabei versuche ich die Balance zwischen Über- und Unterforderung zu finden und wo nötig auch mal „Fünfe gerade sein zu lassen“.

Ich möchte mich nicht verbiegen oder mir etwas aufzwingen lassen, sondern mich mit meinen Gaben und meiner Zartheit ausleben. Dabei hilft mir auch besonders mein gutes Gespür für Situationen und mein Organisationstalent.

Ein Schwerpunkt in meinem Leben ist die Beziehung zu meiner Familie und meinen Freundinnen, wofür ich feste Zeiten einplane. Rituale, Regelmäßigkeit und Rhythmus liegen mir. Ich lerne, mich nicht hetzen zu lassen und mein eigenes Tempo zu finden und zu leben.

13

Übrigens hilft mir auch viel körperliche Bewegung, meine innere Über-Erregbarkeit auszugleichen. Auch hierbei versuche ich mein Maß zu finden, ohne mich mit anderen sportlicheren und kräftigeren Menschen vergleichen zu wollen.

Wie gehe ich damit um, wenn ich gerade akute Schmerzen und das Gefühl habe, es hätte mich ein „Tanklastzug überrollt“? Dann versuche ich mich ggf. mit Tabletten oder Wärmflaschen über Wasser zu halten und mich nicht in negative Gedanken hineinzusteigern. Oft geht es dann besser als befürchtet, denn es gibt Vieles, was ich trotz Einschränkungen noch bewältigen kann.

Also Ansprüche runterschrauben und das Beste daraus machen (mein Glas halbvoll statt halbleer sehen)! Manch Schwieriges gehört eben zum Leben dazu und muss ausgehalten werden.

Und dann gibt es so viel Bereicherndes in meinem Leben, wodurch ich mich beschenkt fühle:

Erholung in der Natur, gute Gottesdienste/Gemeinschaft mit anderen, interessante Literatur, leckeres Essen, ergreifende Musik, Kultur etc. Dazu gehört für mich auch meine Umgebung geschmackvoll zu gestalten, mich zu pflegen und schön anzuziehen, es mir gemütlich zu machen und mir innere positive Bilder vorzustellen.

14 Über all das kann ich mich freuen, es auskosten und dankbar sein!

3.2 Erfahrungsbericht einer Mutter

Im Folgenden berichte ich ein wenig über meinen ganz normalen Alltag mit meinen Kindern, die ebenfalls ganz normal sind, darüber hinaus aber eben hochsensibel. Möge sich der Eine oder Andere darin wiederfinden oder aber sich wundern, je nach Ähnlichkeit der Erlebnisse.

Morgens beim Wecken unserer Kinder (10 und 14 Jahre alt) beginnt häufig schon der Tanz auf dem Eis. Falls ich z. B. zu kalte Hände habe, ist die Stimmung unter Umständen schon im Keller, bevor der Tag überhaupt angefangen hat. Dazu kommt, dass beide Kinder sanfte Berührungen oft als kitzelig empfinden – aber wehe, man kitzelt sie 3 Sekunden zu lange ... Das als angenehm Empfundene kann ohne Vorwarnung als unangenehm empfunden werden.

Schlecht ist es auch, wenn mal einer von uns verschlafen hat und wir in Zeitdruck sind. Bei Hetze und Eile blockiert vor allem unser 10-Jähriger oft total. Möglich ist auch, dass beim Frühstück Honig, Milch oder etwas anderes fehlt, das für ihn doch essentiell ist,

da kann es sein, dass der „Kleine“ das ganze Frühstück verbockt. Auf schöne Ereignisse freuen sich unsere Kinder häufig sehr lange und sehr intensiv im Voraus. Sollte das Ereignis dann allerdings ausfallen, ist der Kummer umso größer. Da unsere Kinder beide sehr beziehungsorientiert sind, freuen sie sich sehr auf Verabredungen und können kaum etwas mit sich anfangen, wenn jemand absagt. Auch sind sie sehr empathisch. Sie spüren, wenn uns Eltern etwas bedrückt. Kürzlich runzelte ich wegen irgendetwas die Stirn und mein Sohn fragte gleich: „Was ist los, Mama? Du guckst so betrübt.“ Da ist es dann für ihn wichtig, zu hören, dass alles in Ordnung ist oder dass er sich keine Sorgen machen muss.

Dadurch, dass unser Sohn schnell empfindlich reagiert, sind für ihn klare Ansagen oft gefühlt zu streng ausgedrückt. Die Lehrer oder uns Eltern ordnet er dann schnell als streng ein, wenn wir denken „das hast du doch jetzt nur deutlich ausgesprochen“. Das Fußballspielen im Verein hat unser Sohn aus diesem Grund z. B. nach einiger Zeit aufgegeben. Der Ton war ihm dort zu rau.

Beide Kinder haben eine ausgeprägte Fantasie und ein großes Vorstellungsvermögen. So erzählte unser Sohn uns z. B. vor einiger Zeit, er hätte sich nachts nicht auf die Toilette getraut. Dazu hätte er an dem Regal mit den DVDs vorbei gehen müssen und da seien doch auch die Hüllen mit den schrecklichen Bildern dabei (Actionfilme meines Mannes). Da sei er dann lieber im Bett geblieben.

Gleichzeitig haben sie beide großen Ideenreichtum bei verschiedenen Rollenspielen. Unsere Tochter hat schon mit 2 Jahren liebend gern einiges an Hausrat auf die Terrasse geschleppt und ist in die verschiedensten Rollen geschlüpft. Für den letzten Sommerurlaub in Österreich haben sie sich von Bekannten ausgediente Dirndl und Lederwesten mitgenommen, um Almkinderspielen zu können. Unsere Tochter war da bereits 13 Jahre alt.

Manche typisch kindlichen Verhaltensweisen bleiben uns also lange erhalten.

16

Ein Ereignis, das noch nicht lange zurück liegt, zum Schluss: Unser Sohn war dran mit Bodenwischen. Ich kam im Flur an ihm vorbei. Er sumnte eine Melodie vor sich hin und ihm liefen Tränen die Wangen runter – ohne sonstige Gefühlsregungen. Ich erschrak ein wenig, wunderte mich aber auch. Ich spürte keinen Ärger, keine Traurigkeit bei ihm und so fragte ich ihn nach dem Grund seiner Tränen: „Was ist los mit Dir, ist was passiert?“ Seine Antwort: „Nee, Mama, aber die Melodie ist so schön.“ (!) Es waren also Tränen der Rührung, die ich da sah.

Ja, so ist das mit meinen Kindern. Natürlich ermutige ich sie, zu ihren Gefühlen zu stehen, aber mir ist auch völlig klar, dass es für einen 10-Jährigen nicht unbedingt von Vorteil ist, wenn er im Kreis seiner Freunde in Tränen der Rührung ausbricht. So ist es also auch immer ein Spagat, ihnen Mut zu Gefühlen zu machen und ihnen andererseits im Umgang damit zu helfen.

Es ist ein intensives Leben voller Überraschungen, auf die ich natürlich manchmal auch gern verzichten könnte, da ich genauso gestrickt bin wie meine Kinder. Aber ich weiß auch, mit welchem Reichtum die Kinder durch diese Gabe ausgestattet sind und ich möchte ihnen gern helfen, sie zu schätzen.

3.3 Ein Wort an Eltern hochsensitiver Kinder

Ihr hochsensitives Kind wird Sie als Eltern häufig mit unerwarteten Reaktionen überraschen, die von außen unverständlich wirken mögen. Dies kann für Sie als Eltern sehr anstrengend sein. Sorgen Sie deswegen gut und ohne schlechtes Gewissen für sich selbst. Bitte erwarten Sie jedoch nicht von Ihrem Kind, dass es durch „einfacheres Verhalten“ für Ihre Entlastung sorgt. Ihr Kind hat immer einen Grund für sein Verhalten (häufig schnell einsetzende Über- oder Unterstimulation oder seine hohe Kreativität)! Es kann tief verletzt werden, wenn es für seine Reaktion ausgelacht oder ungeduldig zu etwas gedrängt oder gezwungen wird.

17

Ein einfühlsames Gespräch auf „Augenhöhe“ kann Ihr Kind öffnen und ihm helfen, sich mit seinen Empfindungen mitzuteilen. Hierfür ist ein ruhiger Ort abseits anderer Personen hilfreich, denn Kinder, die hochsensitiv wahrnehmen, fühlen sich unter Beobachtung eher unwohl. In der Folge verschließen sie sich häufig. Erfährt Ihr Kind, dass Sie seine Gefühle stehenlassen und es in seinen eigenen Empfindungen bestätigen (statt sie wegzudiskutieren), wird es entlastet. Zudem erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es sich Ihnen auch in zukünftigen Situationen anvertrauen wird.

(Nicht nur) Kinder mit einer hochsensitiven Reizwahrnehmung und -verarbeitung benötigen Erwachsene, die ihnen ihre Empfindungen glauben. Kinder gleichen ihre Gefühle mit den Reaktionen ihrer Bezugspersonen ab und werden dadurch in sich bestärkt oder verunsichert. Werden sie von ihren Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Lehrer, Erzieher etc.) ernst genommen, geschützt und in ihrem besonderen So-Sein angenommen, können sie sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln, die sich selbst und ihren Wahrnehmungen glauben und ihren individuellen Weg in dieser Welt finden.

Dies ist die beste Grundlage für ein Leben in Selbstbestimmtheit und Selbstfürsorge. Beide Fähigkeiten sind für hochsensitive Menschen besonders wichtig, da sie sich in Vielem nicht an dem orientieren können, was für die Mehrheit gut und richtig ist.

18

Ihr hochsensitives Kind ist einerseits ein Kind mit besonderen Begabungen, die sich sicher oft wohltuend auf Ihr Familienleben auswirken (z. B. die große Empfindsamkeit und Empathiefähigkeit). Andererseits wird es sich wahrscheinlich oft weinerlicher oder wehleidiger als seine Altersgenossen zeigen. Beide Konstitutionen sind zwei Seiten derselben Medaille. Es gibt die eine nicht ohne die andere.

Die besondere Gabe Ihres Kindes, kleinste Dinge wahrnehmen zu können und diese dann verarbeiten und einordnen zu müssen, dürfen Sie über die nächsten Jahre beschützen, bis Ihr Kind selbst dazu in der Lage ist. Hochsensitive Kinder wissen häufig sehr gut, was ihnen gut tut, was zu viel oder zu wenig ist.

Wenn Ihr Kind älter wird und sich durch die Teenager- und Jugendzeit ins Erwachsenwerden vorarbeitet, ist es Ihre besondere Aufgabe als Eltern, Ihrem Kind, neben einem gesunden Rahmen, immer mehr Mitspracherecht in der Gestaltung seines persönlichen Lebens einzuräumen. Sind die Wünsche, die Sie an Ihr Kind haben, angemessen? Wie würde es die Situation gestalten, wenn es selbst frei entscheiden dürfte? Ist seine Lösung ebenso gut und akzeptabel wie die von Ihnen gewünschte? Üben Sie, ihm immer mehr zu vertrauen und es loszulassen in sein eigenes, zu ihm passendes Leben.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Freude daran entwickeln, Ihr Kind als einzigartige Person mit besonderen Gaben und Fähigkeiten zu entdecken und es auf eine Weise zu begleiten, die es in seinem individuellen Weg bestärkt und unterstützt.

Hilfestellungen im Umgang mit hochsensitiven Kindern:

- Hören Sie Ihrem Kind zu, schauen Sie es dabei aufmerksam an, berühren Sie es sanft.
- Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, Gefühle und Empfindungen zu benennen. Was benannt werden kann, verliert seine beängstigende Kraft.
- Lehren Sie Ihr Kind, Optimismus und Zuversicht zu entwickeln und die Dinge zu sehen, für die es dankbar und froh sein kann. Dies wird ihm helfen, den negativen Dingen des Lebens zu begegnen, die es durch seine Tiefsinnigkeit häufig intensiv durchdenkt.
- Helfen Sie Ihrem Kind, die Grenzen für seine eigene Verantwortung zu erkennen. Ermutigen Sie es, belastende Dinge an eine höhere Instanz abzugeben, z. B. an Sie als Eltern oder/ und an Gott, dem Ihr Kind mit Ihnen gemeinsam Sorgen und Nöte anvertrauen und dadurch Entlastung erfahren kann.
- Gönnen Sie Ihrem Kind die Regelmäßigkeit sinnlich erfahrbarer Rituale: die tägliche Gute-Nacht-Geschichte, der Spaziergang vom Kindergarten oder von der Schule nach Hause, gemeinsame Mahlzeiten, einen Obstteller am Nachmittag, mittägliche Kuschelzeiten auf dem Sofa etc.

19

Werden Sie aufmerksam, wenn Ihnen für Ihr Kind die Diagnose AD(H)S nahegelegt wird. Die beobachtbaren Verhaltensweisen eines hochsensitiven Kindes können den AD(H)S-Symptomen sehr ähneln. Die Ursachen sind jedoch verschieden.

Hochsensitivität geht in manchen Fällen mit Hochbegabung einher. Zeigt Ihr Kind deutliche Zeichen ständiger Unterforderung (z. B. auch Zappeligkeit bei „langweiligen“ Aufgaben), erwägen Sie die Möglichkeit einer Testung bei einer auf Begabungsdiagnostik spezialisierten Psychologin/einem Psychologen.

4. Aktueller Forschungsstand zu Hochsensitivität

Die Forschung zum Phänomen Hochsensitivität steckt noch in den Kinderschuhen. Es existieren jedoch Forschungsergebnisse aus der Physiologie und der Temperamentforschung, die von Wissenschaftlern in einen Zusammenhang mit Hochsensitivität gebracht werden. Im Folgenden geben wir einen Überblick über grundlegende Erkenntnisse. Ergänzend zu den genannten Studien/Veröffentlichungen finden sich jeweils darunter weiterführende Erklärungen zu den Forschungsergebnissen hinsichtlich der besonderen Konstitution hochsensitiver Menschen.

21

4.1 Iwan Pawlow „Conditioned reflexes: an investigation of the physical activity of the cerebral cortex “

Der russische Physiologe Iwan Pawlow führte Anfang des 20. Jahrhunderts Forschungen zur objektiven Messbarkeit der Empfindlichkeit des Menschen durch. Er setzte eine Gruppe von Versuchspersonen sehr starkem, sich steigerndem Lärm aus. Dabei zeigte sich zu seinem Erstaunen, dass 15–20% der Personen sehr viel schneller einen Punkt erreichten, an dem sie den Lärm nicht mehr aushielten und eine Schutzposition einnahmen, als die restliche Gruppe der Versuchspersonen.

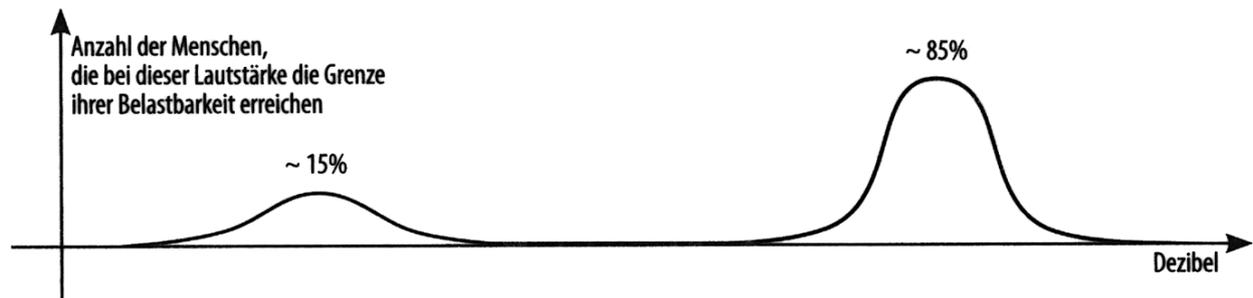
Pawlow war der Ansicht, dass sich das Nervensystem dieser Gruppe deutlich von dem der anderen Gruppe unterscheidet. Er prägte den Begriff „Transmarginale Hemmung“ für den Punkt, an der ein Individuum bei Überstimulation „dicht macht“.¹

Pawlows Forschungsergebnisse wurden auch bei höheren Tierarten gefunden. Bezüglich der Sensitivität auf äußere Reize zeigen sich demnach zwei verschiedene Kategorien.²

¹ vgl. Pawlow (1927)

² vgl. Aron, E. (2011), S. 30

Die Übergänge von normalsensibel zu hochsensibel sind nicht fließend. Es zeigt sich in etwa folgende Verteilung:



vgl. Parlow (2014) S. 53

22

4.2 Kagan, Jerome „Galen's Prophecy. Temperament in human nature“

Jerome Kagan, Psychologe an der Harvard-Universität, führte Studien mit Kindern durch, die eine hohe Aussagekraft hinsichtlich des Merkmals Empfindsamkeit aufweisen. In seinen Untersuchungen bestätigte sich das Ergebnis aus Pawlows Forschung hinsichtlich des Anteils der Personen, die ein deutlich empfindsameres Nervensystem haben.

Kagan fand heraus, dass sich etwa 20 Prozent aller Babys extrem reaktiv verhalten, wenn sie verschiedenen Reizen ausgesetzt sind (Strecken und Beugen der Gliedmaßen, Aufbäumen, Schreien) und dass ein Drittel dieser Kinder ein Jahr später in ungewohnten Situationen ein signifikant höheres Maß an ängstlichem Verhalten zeigen als Kinder der Kontrollgruppe. Da sich Kagans Forschung auf Temperamentsunterschiede bezog, nannte er die Kinder „gehemmt“.

Es zeigte sich, dass

- die Herzfrequenz dieser Babys deutlich erhöht ist,
- über die Körperflüssigkeiten ein hoher Gehalt an Noradrenalin in ihrem Gehirn nachgewiesen werden kann,
- der Cortisolgehalt in den Körperflüssigkeiten erhöht ist,
- die Stirnpartie auf der rechten Kopfseite kälter ist, was auf eine erhöhte Hirnaktivität der rechten Gehirnhälfte hindeutet.

Kagan zeigte damit, dass auffällig ängstlich auftretende Einjährige meist schon im Säuglingsalter eine deutlich erhöhte Sensitivität auf äußere Reize aufweisen. Eine hohe Sensibilität lässt sich demnach meist schon von Geburt an beobachten und zeigt sich bereits in diesem Alter beobachtbar in heftigeren Reaktionen auf äußere Reize. Kagans Fazit war, dass sich Personen mit einem besonders empfindsamen Wesen genetisch deutlich von anderen Menschen unterscheiden.³

23

Eine hohe Konzentration von Noradrenalin im Blut und im Gehirn

Noradrenalin dient als Neurotransmitter/Botenstoff bei der Übertragung von Reizen zwischen Nervenzellen. Wenn viele dieser Botenstoffe vorhanden sind, wird die Erregung der Nervenzelle intensiver übertragen und Sinneseindrücke kommen verstärkt im Bewusstsein an.

Diese stärkere Wahrnehmung kann sehr von Vorteil sein, weil sie dazu führt, dass sehr kleine, leise, zarte Impulse wahrgenommen werden können. Dies ist eine besondere Gabe, die kaum erlernt werden kann. Die intensivere Übertragung von Reizen kann aber auch sehr anstrengend sein und schneller als bei normalsensiblen Personen zu dem Wunsch nach Abschottung und einer reizarmen Umgebung führen.⁴

³ vgl. Kagan (1994)

⁴ vgl. Lüling/Lüling (2014), S. 16 ff

Erhöhter Blutdruck und erhöhter Adrenalin Spiegel

Durch die erhöhte Konzentration von Noradrenalin im Blut kommt es zu einem erhöhten Blutdruck, zu einem erhöhten Adrenalin Spiegel und zu einem ständig erhöhten Erregungszustand, einer Art inneren Habachtstellung. Hochsensitive Babys schreien aufgrund dieses Erregungszustandes häufig lang und anhaltend, um ihre innere Anspannung loszuwerden.

Bei hochsensitiven Kindern und Erwachsenen kann die innere Aufgedrehtheit zu Stresssymptomen führen (wie Schlafstörungen oder der Unfähigkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen).⁵

Erhöhter Cortisol Spiegel

Im Körper der besonders empfindsamen Säuglinge war auch ohne akuten Stress ständig mehr Cortisol vorhanden als in der Gruppe der normalsensiblen Babys. Dies lässt sich folgendermaßen erklären:

Trifft ein Individuum zum ersten Mal auf etwas Unbekanntes, findet immer zuerst eine kurzzeitige Erregung statt – Adrenalin wird ausgeschüttet. Normalerweise wird das Adrenalin nach Einschätzung der unbekannteten Situation als „zu bewältigen“ nach einigen Minuten wieder abgebaut – der Körper reguliert sich wieder herunter und kehrt zum Normalzustand zurück. Erlebt die Person eine gewisse Anzahl von Adrenalininstößen innerhalb einer bestimmten Zeitspanne schaltet der Körper auf Dauerstress: nicht nur Adrenalin, sondern auch Cortisol wird ausgeschüttet – es entsteht eine Langzeiterregung.

Wieviele solcher Situationen bei einer Person zur Cortisolausschüttung führen, ist individuell verschieden. Hochsensible Personen erreichen diesen Punkt jedoch auffallend schneller

⁵ vgl. Lüling/Lüling (2014), S. 18

als normalsensible Menschen (HSM erleben kurzzeitige Erregung sehr häufig: z. B. durch die differenzierte Wahrnehmung kleinster Kleinigkeiten in neuen Situationen, die nicht so schnell mit alten Erfahrungen abgeglichen werden können wie bei normalsensiblen Personen).

Cortisol wird fast zeitgleich mit dem Adrenalin in einem zweiten Erregungssystem ausgeschüttet. Die deutlichen Auswirkungen dieses Hormons spürt man jedoch erst verzögert (nach etwa 10–20 Min.). Es hält den Körper in ständiger Alarmbereitschaft und macht ihn anfälliger für kurzzeitige Erregung und damit für Adrenalinausstoß, welches wiederum eine erneute Cortisolausschüttung begünstigt usw.

25

Cortisol wird nur langsam durch die tiefe Entspannung beim Schlafen oder durch Ruhezeiten wieder abgebaut. Zur Reduzierung des Hormons sind daher Ruhe- und Schlafpausen am Tag und das Durchschlafen in der Nacht wichtig, denn sonst kann sich im kindlichen Körper ein verhängnisvoller Kreislauf ergeben:

Je mehr Cortisol im Körper vorhanden ist, desto weniger wird das Kind schlafen. Je weniger es schläft, desto mehr wird die Cortisolausschüttung angeregt. Je mehr Cortisol vorhanden ist, desto angstvoller erlebt das Kind seine Umwelt. Die empfundene Angst wiederum regt die Cortisolausschüttung an. Schlafprobleme, die in der Kindheit ihren Anfang nehmen, können bis ins Erwachsenenalter Auswirkungen haben und aus einem empfindsamen Erwachsenen eine dauerhaft überreizte Person machen, wenn ihnen nicht begegnet wird.

Ein ständig hohes Erregungsniveau aber kostet Kraft und kann zu (scheinbar unerklärlichen) körperlichen Beschwerden und einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten führen.

Dies verursacht häufig zusätzliche Anspannung.
Für hochsensible Menschen ist es daher in jedem Lebensalter unerlässlich, auf ausreichend Schlaf und Ruhezeiten zu achten!⁶

4.3 Stephen J. Brauth Suomi

„Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges“

26

In Versuchen mit Menschenaffen wurden Jungtiere beobachtet, die – ähnlich wie die Babys in Kagans Versuchen – eine höhere Sensitivität aufwiesen. Sie wurden mit der Neigung geboren, bei neuen Eindrücken in Habachtstellung zu gehen, zeigten mehr und stärker variierende Herzschläge und eine größere Ausschüttung an Stresshormonen. In ihrem Entdeckungsverhalten zeigten sie sich langsamer als die anderen Affenkinder.

Diese Affen besitzen grundsätzlich ebenso viel Serotonin im Gehirn wie ihre Artgenossen. Dies ändert sich, wenn die Primaten über eine längere Zeit übererregt sind: dann zeigen sich diese ansonsten eher reaktiven Affen verglichen mit anderen ängstlich, depressiv und zwanghaft. Findet die Übererregung und das daraus folgende Verhalten wiederholt statt, verändert sich die Menge des Serotonins in ihrem Gehirn, was dauerhaft zu einer starken Anfälligkeit gegenüber Übererregung und Depression führen kann.⁷

Die Ursache für dieses Problem ist allerdings nicht ausschließlich der Wesenszug der Affen, sondern chronische Übererregung oder Stress (ebenfalls kann auch ein Kindheitstrauma durch die Trennung von der Mutter ursächlich sein).

⁶ vgl. Aron (2011), S. 67.70; Lüling/Lüling (2014), S. 17–21;76; Parlow (2014), S. 76–77

⁷ vgl. Suomi (1991)

Diese Forschungsergebnisse zeigen, warum es für HSM sehr wichtig ist, chronische Übererregung und daraus entstehenden chronischen Stress zu vermeiden und Bewältigungsstrategien zu erlernen, um kurzzeitige Erregung herunterregeln zu können.⁸

Dem Einsetzen chronischer Übererregung kann vorgebeugt werden, indem ein Mensch sich seine Bewältigungsmöglichkeiten in der aktuellen Situation bewusst macht. Dafür ist es nötig, positive Erfahrungen bei der Bewältigung bedrohlicher Situationen gemacht zu haben, d. h. es ist besonders für HSM wichtig, sich immer wieder neuen Situationen zu stellen, die ja häufig als beängstigend beurteilt werden, und zu erleben, dass man sie bewältigen kann.

27

Das Fundament hierfür wird schon im Baby- und (Klein-)Kindalter gelegt. Durch die Verlässlichkeit einer emotional ansprechbaren Bezugsperson, die bei Gefahr aufgesucht werden kann und mit deren Hilfe positive Erfahrungen bei der Bewältigung beängstigender Situationen gemacht werden (z. B. Überwindung des Hungergefühls durch verlässliches Füttern ...), wächst langfristig das Zutrauen, mit neuen Situationen positiv umgehen zu können.⁹

4.4 Manfred Zimmermann „Das Nervensystem – nachrichtentechnisch gesehen“

Forschungen zum Verhältnis zwischen unbewusster Wahrnehmung und bewusster Wahrnehmung haben gezeigt, dass von den über die Sinneskanäle empfangenen Reizen grundsätzlich nur ein verschwindend geringer Bruchteil im Bewusstsein eines Individuums ankommt – die Menge, mit der wir gut leben können.¹⁰

⁸ vgl. Aron (2011), S. 307/308

⁹ vgl. Aron (2011), S. 84/85; Parlow (2014), S. 122–124; Brisch (2013), S. 21–22

¹⁰ vgl. Zimmermann (1993)

Bei hochsensitiven Menschen werden äußere Reize durch die erhöhte Neurotransmitterkonzentration jedoch vermehrt weitergeleitet. Die Verarbeitung dieser größeren Anzahl von Impulsen kostet Kraft und führt schneller zur Erschöpfung.

Hochsensitive Menschen werden von ihrer Umwelt oft als „nicht belastbar“ eingeschätzt. Die Belastbarkeit ist allerdings nicht anders als bei anderen Menschen.

28 Durch die höhere Verarbeitungsleistung erreichen hochsensitive Menschen jedoch schneller einen Erschöpfungsgrad, der bei normalsensitiven Menschen erst später einsetzt (s. „Transmarginale Hemmung“).¹¹

4.5 Charles A. Nelson „Neural bases of infant temperament“; Gray, J. A. The neuropsychology of temperament

In unserem Gehirn gibt es zwei Systeme, die nach der Annahme verschiedener Wissenschaftler mit Hochsensitivität verknüpft sind: das Verhaltenshemmsystem (Behavioral Inhibition System/BIS) und das Verhaltensaktivierungssystem (Behavioral Activating System/BAS).¹²

Das Verhaltensaktivierungssystem ist an die Gehirnareale geknüpft, die mit der Aufnahme der Sinneswahrnehmungen und der Umsetzung in Bewegung zusammenhängen und ist so ausgelegt, dass wir uns auf (neue) Dinge zubewegen, die uns das Überleben sichern. Es macht uns neugierig und mutig und lässt uns spontan reagieren.

¹¹ vgl. Lüling/Lüling (2014), S. 19/20

¹² vgl. Nelson (1994); Gray (1991)

Das Verhaltenshemmsystem (Elaine Aron nennt es „Achtsamkeitssystem“) gleicht jede Einzelheit einer Situation mit bereits bekannten Erfahrungen ab und ermittelt den wahrscheinlichsten Ausgang in der aktuellen Situation. Sehr intelligent bewirkt es, dass wir abwarten, wenn durch eine unübersichtliche neue Situation Verwirrung bei diesem Abgleich entsteht. Das System macht uns aufmerksam, bedächtig und wachsam gegenüber Signalen und veranlasst uns dazu, uns von Dingen wegzubewegen.

Interessanterweise ist dieses System mit all den Gehirnregionen verbunden, die bei den besonders empfindsamen Babys aus Jerome Kagans Untersuchungen aktiver waren als andere. Eine hohe Fähigkeit zur Aufnahme von Sinneseindrücken ist der Grund für eine hohe Aktivierung des Achtsamkeitssystems, da viel mehr Eindrücke abgeglichen und eingeordnet werden müssen. 29

Bezieht man das Wissen über beide Systeme in die Erklärung von Hochsensitivität mit ein, ergeben sich unterschiedliche Typen von hochsensitiven Menschen, je nach Ausprägung der beiden Systeme. Der Mythos, dass hochsensitive Menschen sich grundsätzlich introvertiert zeigen, kann dadurch entkräftet werden – und wird es auch in der Praxis: hochsensitive Menschen können durchaus ein extrovertiertes Verhalten aufweisen.¹³

4.6 Robert Plomin, Denise Daniels „Origins of individual Differences in Infant Shyness“

In den meisten Fällen (ca. $\frac{2}{3}$) wird Sensitivität vererbt. Die Belege hierfür wurden in Zwillingstudien erbracht.¹⁴

¹³ vgl. Aron (2011), S. 61–63

¹⁴ vgl. Daniels/Plomin (1988)

Allerdings unterliegt dieses Persönlichkeitsmerkmal – auch wenn es vererbt ist – der Prägung durch die Umwelt und kann sich verringern, verstärken, neu aufkommen (z. B. durch traumatisierende Erfahrungen) oder sich gar nicht mehr zeigen (z. B. durch „Abhärtung“ in einer großen Familie). Es ist aber eher unwahrscheinlich, dass der ursprüngliche Wesenszug völlig gelöscht wird.¹⁵

¹⁵ vgl. Aron (2011), S. 39/40

5. Checkliste

Im folgenden finden Sie eine Auswahl von Aussagen hochsensitiver Menschen. Erkennen Sie sich darin wieder?

- Ich habe ein reiches und komplexes Innenleben.
- Die Gefühlszustände und Bedürfnisse anderer Menschen empfinde ich häufig sehr deutlich und lasse mich dadurch beeinflussen.
- Ein Einkaufsbummel bzw. große Menschenansammlungen scheinen für mich anstrengender zu sein als für andere.
- Ich gelte als gewissenhaft und zuverlässig.
- Konflikte und Spannungen zwischen anderen Menschen spüre ich fast körperlich.
- Als gewissenhafter Mensch bringt es mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss und oder zu viele Dinge gleichzeitig erledigen soll.
- Ich habe ein hohes ethisches Bewusstsein.
- Hungergefühle beeinträchtigen mich stark.
- Ich weiß meistens was notwendig ist, um Wohlbefinden in meiner Umgebung herzustellen.
- Ich fühle mich häufig missverstanden und allein, weil ich mehr und andere Dinge wahrnehme als andere.
- Ich reagiere intensiv auf Unruhe bzw. Reize, denen ich ausgesetzt bin.
- Ich vermeide Situationen und Veränderungen, die mich durcheinanderbringen oder überwältigen.
- Kunst und Musik bewegen mich tief.

- Ich mache mir viel Mühe, Fehler zu vermeiden, da sie mir noch lange nachgehen. Auch Fehler anderer sowie Unstimmigkeiten finde ich schnell heraus.
- Ich werde leicht überwältigt von starken Sinneseindrücken, besonders von lauten Geräuschen, grellem Licht oder intensiven Gerüchen.
- Ich bin vielseitig interessiert und lernbereit.
- Ich brauche relativ viel Rückzug und Zeit allein für mich, um nervlich ausgeglichen zu sein.
- Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmacksnuancen etc.
- Wenn ich bei einer Aufgabe mit anderen konkurriere oder dabei beobachtet werde, reagiere ich nervös und unsicher, so dass ich schlechter abschneide als sonst.
- Ich bin ein harmoniebedürftiger Mensch.
- Ich bin besonders schreckhaft und schmerzempfindlich.
- Ich denke ganzheitlich und kann Zusammenhänge schnell erkennen.
- Ich achte besonders auf Details.
- Ich bin offen für spirituelle Dinge.

Literaturverzeichnis des wissenschaftlichen Teils

Aron, Elaine N. (2011). Sind Sie hochsensibel? Wie sie ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. mvg-Verlag München

Blumentritt, Lena (2012). High-sensory processing sensitivity. Eine empirisch-quantitative Studie zu Hochsensitivität. Books on demand GmbH Norderstedt

Brisch, Karl Heinz (2013). SAFE. Sichere Ausbildung für Eltern. Klett-Cotta-Verlag Stuttgart

Daniels, D., Plomin, A. (1988). „Origins of Individual Differences in Infant Shyness“ in: *Developmental Psychology* 21, S. 167–171

Gray, J. A. (1991). The neuropsychology of temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: international perspectives on theory and measurement* (pp. 105-128). New York: Plenum.

33

Kagan, Jerome (1994). *Galen`s Prophecy, Temperament in human nature*, New York: Basic Books

Lüling, Dirk und Christa (2014). Mit feinen Sensoren. Hochsensitive Kinder verstehen und ins Leben begleiten. Asaph-Verlag Lüdenscheid

Nelson, Charles A. (1994). Neural bases of infant temperament in: Bates, John E. (Ed); Wachs, Theodore D. (Ed), *Temperament: Individual differences at the interface of biology and behavior. APA science volumes*, (pp. 47-82). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 362 pp.

Norretranders, Tor (1997). *Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewusstseins*. Rowohlt. Reinbek b. Hamburg. Oder <http://networkedblogs.com/m6f6O>

Parlow, Georg (2014). *Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen*. Festland-Verlag Wien

Pawlow, Iwan Petrovich (1927). *Conditioned reflexes: an investigation of the physical activity of the cerebral cortex*. London, Oxford Univ. Press

Schlippe, Arist von, Schweitzer, Jochen (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen

Suomi, Steven J. (1991). Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges in: *Plasticity of Development*, Ausgabe: S. Branch, W. Hall and E. Dooling, Cambridge, Mass. MIT Press, S. 27–55

Zimmermann, Manfred (1993) *Das Nervensystem – nachrichtentechnisch gesehen* in: Schmidt, Robert F., Thews, Gerhard (Hrsg.) 1993 *Physiologie des Menschen*, Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York, 25. Ausgabe, S. 176-183

Weiterführende Literatur und Informationsmöglichkeiten

Informationen für hochsensitive Erwachsene:

Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. Elaine N. Aron, MVG Verlag, 2011.

Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus. Rolf Sellin, Kösel Verlag, 2011.

Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Georg Parlow, Festland Verlag, 2006.

Außergewöhnlich normal. Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel: Wie Sie Ihr Potential erkennen und entfalten. Anne Heintze, Ariston Verlag, 2013.

Leben mit Hochsensibilität. Herausforderung und Gabe. Susan Marletta-Hart, J. Kamphausen, 2009.

Lastentragen. Die verkannte Gabe. Dirk und Christa Lüling, Asaph Verlag, 2007.

Hochsensibilität. Brigitte Schorr, SCM Hänssler Verlag, 2011.

Hochsensible in der Partnerschaft. Brigitte Schorr, SCM Hänssler Verlag 2015.

Hochsensible Mütter. Brigitte Schorr, SCM Hänssler Verlag 2013.

Sensibel kompetent. Zart besaitet und erfolgreich im Beruf. Dr. Marianne Skarics, Festland Verlag, 2007.

Informationen für hochsensitive Kinder:

Mit feinen Sensoren. Hochsensitive Kinder verstehen und begleiten. Dirk und Christa Lüling, Asaph Verlag, 2014.

Kinder sind wie ein Spiegel. Ein Handbuch für Eltern, die ihre Kinder richtig lieben wollen. Ross Campbell, Francke-Buchhandlung, 2001.

Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder. Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. Gary Chapman / Ross Campbell, Francke-Buchhandlung.

Das hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen. Elaine N. Aron, MVG Verlag, 2008.

SAFE. Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Karl Heinz Brisch, Klett-Cotta-Verlag.

Kontaktstellen:

2003 wurde in Bochum der Informations- und Forschungsbund Hochsensibilität e.V. gegründet, der mit derzeit 230 Mitgliedern ein deutschlandweites Netzwerk von Kontaktpersonen aufbaut: www.hochsensibel.org

Internetseiten:

www.hochsensibel.org

www.zartbesaitet.net

www.hsp-institut.de

www.feine-sensoren.de

www.hochsensibilitaet.ch

www.hochbegabung.manongarcia.de