KULTUR NEU ENTDECKEN

SWR KULTUR

Das Wissen

Hochsensible Menschen – Empfindsam oder nur empfindlich?

Von Franziska Hochwald

Sendung vom: Donnerstag, 23. Oktober 2025, 8:30 Uhr
Redaktion: Vera Kern
Regie: Andrea Leclerque
Produktion: SWR 2025

Gerüche, Geräusche und Stimmungen – wer hochsensibel ist, nimmt alles intensiver wahr. Das trifft auf etwa jede fünfte Person zu. Noch ist Hochsensibilität wenig erforscht – obwohl viele Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter swrkultur.de und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html

---

Bitte beachten Sie:
Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen …
Kostenlos herunterladen: https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html

MANUSKRIPT

Musik

Atmo 01: Vorschlag: Supermarktgeräusche und Autolärm, die sich steigern, lauter und mehr werden und dann abrupt abbrechen

O-Ton 01 Susanne, medientechnische Assistentin:
Bei mir sind es Gerüche. Also wenn ich in öffentlichen Verkehrsmitteln fahre, dann merke ich als erstes die Gerüche. Also ich glaube, das ist dieses eine Grundrezept von Parfüms und das ist sehr aggressiv. Also das tut fast weh beim Riechen.

Sprecher:
Gerüche, Geräusche, grelles Licht: Hochsensible Menschen empfinden Sinneseindrücke besonders intensiv.

O-Ton 02 Corina Greven, Psychologie-Professorien, Radboud:
Wir können sagen, dass etwa eine von fünf Personen hochsensibel sind. Gleichzeitig geht Hochsensibilität auch mit einem gewissen Leidensdruck einher. Aber wir wissen, es gibt auch positive Seiten: Das Empathisch-Sein-Können. Das reflektierte Nachdenken-Können.

Ansage:
Hochsensible Menschen – Empfindsam oder nur empfindlich? Von Franziska Hochwald.

Atmo 02 Supermarktgeräusch: Stimmen, Supermarktradio, Kassengeklingel

O-Ton 03 Susanne:
Ich komme rein und werde erst mal gekühlt. Deshalb habe ich im Sommer immer eine Jacke dabei, wenn ich einkaufe, weil mir das zu kalt ist.

Sprecher:
Bei einem Gang durch den Supermarkt erzählt die 43-Jährige Susanne, wie sie die Welt wahrnimmt. Schon die Klimaanlage im Eingangsbereich macht ihr als Mensch mit feinen Antennen zu schaffen. Und auch die vielen Geräusche erschweren es ihr, sich auf den Einkauf zu konzentrieren.

O-Ton 04 Susanne:
Unglaublich. Flaschen-Eingeräume. Hier drüben telefoniert jemand. Man hört es ganz deutlich. Ich höre es deutlich. Dann noch das Radio über mir. Vorne höre ich an den Kassen die Geräusche und irgendwo habe ich so eine Art Staubsauger oder irgendwas Maschinelles gerade noch gehört. Das ist jetzt aber weg. Also hier ist schon sehr stark mit Geräuschen. Hier ist eine Konzentration schwierig.

Sprecher:
Susanne hat medientechnische Assistentin gelernt und seit ihrer Ausbildung in verschiedenen Berufen gearbeitet; das ist typisch für viele Hochsensible, weil sie häufig viele Begabungen haben. Auch bei Nahrungsmitteln muss die Mutter von zwei Töchtern besonders darauf achten, was sie kauft. Denn es gibt viele Produkte, die nicht für sie geeignet sind:

O-Ton 05 Susanne:
Ich merke bei manchem Wasser das Plastik beim Geschmack. Das merke ich nicht nur beim Wasser. Mir ist das neulich mit dem Käse aufgefallen. Wenn Käse eingeschweißt ist in Plastikfolie, dann nimmt er manchmal den Geschmack an für mich.

Sprecher:
Auch Berührungen und andere Körperwahrnehmungen nehmen hochsensible Menschen intensiver wahr. Hochsensibilität zeigt sich in der gesamten Persönlichkeit. Es betrifft viele, ist aber noch relativ wenig erforscht. Fachleute gehen davon aus, dass etwa jeder fünfte Mensch hochsensibel ist. Wie sich diese Persönlichkeitseigenschaft äußert, mit welchen Herausforderungen hochsensible Menschen ringen und welche positive Seiten die intensive Wahrnehmung mit sich bringt – Darum geht es in dieser Folge von Das Wissen.

Die Psychologin Corina Greven beschreibt typische Charakterzüge von hochsensiblen Menschen so:

O-Ton 06 Corina Greven, Psychologie-Professorin, Forscherin für Umweltsensibilität in der Gesundheit an der Radboud University Medical Center in Nijmegen:
Die erste Eigenschaft ist das Sensibel-Sein für Nuancen und Details. Zweite Eigenschaft von Hochsensibilität hat mit den Emotionen zu tun. Das Emotionen-sehr-stark-Fühlen und das auch Empathisch-Sein gegenüber anderen. Dritte Eigenschaft ist sehr tiefe Verarbeitung, das reflektierte Denken, sich auch gut in andere hineinversetzen zu können, auch kognitiv.

Sprecherin:
Greven ist Professorin für Psychologie. Sie forscht zu Umweltsensibilität in der Gesundheit am Radboud University Medical Center im niederländischen Nijmegen (*Aussprache niederländisch Neimächen*) **(1).**

O-Ton 07 Corina Greven:
Ich denke erstmal ist es wichtig zu sagen, dass wir davon ausgehen, dass Hochsensibilität sehr heterogen ist. Mit anderen Worten Hochsensibilität wird bei unterschiedlichen Leuten sehr unterschiedlich aussehen. Alle Eigenschaften der Hochsensibilität können entweder Stärken oder Schwächen sein. Vielleicht außer, das leicht überstimuliert-Sein. Das ist eigentlich eher ja eigentlich fast immer negativ, denke ich.

Sprecher:
Der Begriff der Hochsensibilität ist zwar weit verbreitet, aber er passt nicht ganz. Sensibilität suggeriert, diese Menschen seien einfach überempfindlich. Dagegen beschreibt die High Sensory Processing Sensitivity, wo die tatsächlichen Unterschiede liegen: nämlich in der Reizverarbeitung. Susanne zum Beispiel nimmt im Supermarkt Reize wahr, die andere einfach ausblenden.

O-Ton 08 Susanne:
Wir sind beim Kaffee. Riechst du den Kaffee? Ich rieche ihn. Bei Kaffee finde ich es ganz wichtig für mich. Ich vertrage diesen Industriekaffee nicht. Diese schnell industriell gerösteten Kaffees, die gehen mir auf den Magen.

Sprecher:
Inzwischen weiß die Forschung, dass hochsensible Menschen eine besondere Reizverarbeitung haben.

O-Ton 09 Corina Greven:
Es heißt nicht, dass man unbedingt besser hört oder sieht oder schmeckt. Also wir erwarten nicht, dass jemand, der hochsensibel ist, besser bei Sehtests abschneidet, sondern dass es eben um die Verarbeitung von Reizen geht. Und das sehen wir bei den bildgebenden Verfahren auch unter anderem darin, dass bei Hochsensibilität Gehirngebiete aktiv sind, die eben mit der Verarbeitung von Sinnesreizen zu tun haben.

Sprecher:
Greven und ihr Team haben das anhand von kurzen Videos getestet. Sie zeigten den Studienteilnehmern Filme über Migration, Klimawandel und Gesundheitssystem. Die Bilder wurden mit unterschiedlichen Audios unterlegt: Einmal mit neutralem Text, einmal mit positiver Botschaft und einmal mit bedrohlichem Inhalt. Dabei zeigte sich deutlich, dass die neuronale Verarbeitung bei hochsensiblen Menschen anders funktioniert.

O-Ton 10 Corina Greven:
Im Gehirn gibt es verschiedene Regionen und die sind ja nicht einzeln isoliert aktiv, sondern die hängen zusammen. Und wir haben innerhalb dieser Netzwerke geguckt, wie sind die bei mehr oder weniger sensiblen Personen aktiv? Und in dieser Studie fanden wir, dass Hochsensible eine ähnlichere Gehirnaktivität hatten als weniger sensible, wenn sie einen Film mit negativem Inhalt angeguckt haben. **(2)**

Sprecher:
Das betrifft vor allem zwei Netzwerke im Gehirn.

O-Ton 11 Corina Greven:
Diese Ähnlichkeit in Aktivität war vor allem in diesem Salienz Netzwerk, das zu tun hat mit der Orientierung von wichtigen Reizen im Außen und dem Executive Network, also dem Netzwerk, das aktiv ist, wenn man eine Aufgabe konzentriert ausführt. Also kurz gesagt: Die Netzwerke im Gehirn von Hochsensiblen scheinen anders aktiv zu sein, wenn man einen Film mit negativem Inhalt sich anschaut.

Sprecher:
Hochsensible nehmen negative Eindrücke intensiver wahr. Auch Susanne kennt das von sich selbst:

O-Ton 12 Susanne:
Also bei anderen Menschen, ist mir das ganz stark aufgefallen. Also, dass ich andere Menschen spüre, wie sie fühlen. Manchmal auch, was sie mitbringen an so Leid und so. Als ich das so die ersten Male bewusst wahrgenommen habe, habe ich gedacht: Du bist nicht ganz dicht, ja? Ich habe gedacht: Nee, das geht ja gar nicht so! Aber es geht. Und ich nehme das nicht nur bei Menschen wahr. Ich nehme das auch bei Tieren wahr.

Sprecher:
Vielfach wurde vermutet, Hochsensibilität, also die Persönlichkeitseigenschaft Sensory Processing Sensitivity, sei eine Störung. Doch laut Corina Greven ist das inzwischen wissenschaftlich klar widerlegt:

O-Ton 13 Corina Greven:
Es geht bei Hochsensibilität ja nicht darum, eine Diagnose zu machen. Es ist keine Krankheit oder Störung. Wir müssen keinem sagen: Du bist hochsensibel oder bist es nicht. Bei Hochsensibilität geht es darum zu schauen, wo auf diesem Hochsensibilitäts-Spektrum liegt man eigentlich? Man kann sich das ein bisschen vorstellen wie ein Licht mit einem Dimmer, es ist nicht entweder man ist hochsensibel oder ist nicht hochsensibel, sondern man ist irgendwo auf diesem Kontinuum der Hochsensibilitätseigenschaften.

Sprecher:
Es scheint zudem Überschneidungen zu Diagnosen zu geben wie ADHS, Autismus, Borderline oder der Histrionischen Persönlichkeitsstörung – so nennt die Fachwelt emotional labile Menschen mit starkem Bedürfnis nach Aufmerksamkeit. Doch wie bei der Hochsensibilität hat, die Wissenschaft auch bei der Neurodiversität noch viele offene Fragen. Bislang sieht es so aus, als wären zum Menschen mit zum Beispiel ADHS hochsensibler als andere.

Bekannt wurde die High Sensory Processing Sensitivity oder Hochsensibilität durch die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron. Sie begann im Jahr 1991 darüber zu forschen. **(3)** 1997 erschien ihr erster Aufsatz dazu im Journal of Personality and Social Psychology. Ihre Arbeit ist bis heute die Grundlage für die Erforschung von Hochsensibilität. Aron erarbeitete den ersten Fragebogen dazu als Selbsttest. Bis heute bildet er die Grundlage für die meisten Tests.

Musik

Atmo 03: Supermarkt

Sprecher:
Für hochsensible Menschen ist es manchmal schwer, mit der Vielzahl von Eindrücken umzugehen.
So nimmt Susanne zum Beispiel nicht nur Gerüche und Temperaturen intensiv wahr, sondern auch Geräusche und Farben. Das wird beim Rundgang im Supermarkt klar.

O-Ton 14 Susanne:
Eine der Kühlmaschinen funktioniert nicht richtig, weil hier riecht es irgendwie verbrannt. Und das ist für mich tatsächlich ein Problem, wenn ich länger irgendwo bin mit so vielen Eindrücken. Also sei es, die Farben, allein der Saft mit dem Rot – und das ist ja nicht nur eine Signalfarbe. Hier gibt es ja auch mehrere. Die Luftballons habe ich gerade gesehen, an denen wir vorbeigegangen sind. Dann wird es schwierig, wenn ich nicht die Routine habe in einem Supermarkt, weil ich dann länger bleiben muss. Das heißt mehr konzentrieren, mehr suchen, mehr Akku schneller leer.

Sprecher:
Der Akku wird leer, nicht nur, weil so viele äußere Reize zu verarbeiten sind. Sondern weil Hochsensible häufig nicht gelernt haben, auf sich selbst Rücksicht zu nehmen. Susanne beschreibt das so:

O-Ton 15 Susanne:
Da kommen wir zu diesem „Was spüre ich als hochsensibler Mensch und wo gehe ich drüber?“ Über meine Grenzen, weil ich es einfach nicht wahrnehme? Wir nehmen es schon wahr, aber irgendwie, ich weiß auch nicht. Irgendwie ist da nicht diese natürliche „Achtung Stopp“-Funktion drin.

Sprecher:
Hochsensibilität ist also grundsätzlich keine Störung. Doch wenn Betroffene nicht frühzeitig ihre Grenzen erkennen, können sie in einen tiefen Erschöpfungszustand geraten, sagt die Psychologin Sylvia Harke:

O-Ton 16 Sylvia Harke, Psychologin, Coach und Autorin:
Wenn ich als hochsensibler Mensch eine Lehrerkarriere anstrebe, dann habe ich eben sehr viel Geräuschkulisse. Das gleiche gilt natürlich auch für den ganzen Bereich Kindergarten. Die ganze Frühpädagogik. Und dieser Lärmpegel führt eben dazu, dass hochsensible Lehrer und Lehrerinnen sehr stark Burnout gefährdet sind und viele von ihnen dann auch an Burnout erkranken.

Sprecher:
Auch Angststörungen und Depressionen scheinen bei Hochsensiblen öfter vorzukommen, das konnten Corina Greven und andere in mehreren Studien belegen. Dann kann eine Therapie ein wichtiger Schritt sein, um zu lernen, gut mit sich umzugehen. Sylvia Harke kennt das aus ihrem Coaching mit hochsensiblen Menschen.

O-Ton 17 Sylvia Harke:
Und wenn wir das nicht schulen, dann haben wir oft als unbewusste, hochsensible Menschen diese Abgrenzungsproblematik, dass wir erstmal schauen müssen: Ja, sind das jetzt meine Gefühle oder nehme ich jetzt vielleicht auch hier Spannungen

aus dem Umfeld wahr? Und das ist tatsächlich eines der häufigsten Probleme von hochsensiblen Menschen im Alltag.

Sprecher:
Harke bietet ihre Beratung ausschließlich online an. Ein Konzept, das vielen Hochsensiblen entgegenkommt. So sind sie nicht mit störenden äußeren Reizen konfrontiert und können aus ihrem gewohnten Umfeld heraus mit der Beraterin arbeiten. Harke ist selbst hochsensibel.

Psychologie-Professorin Corina Greven betont, dass bei Hochsensiblen eine Psychotherapie sehr hilfreich sein kann:

O-Ton 18 Corina Greven:
Dadurch, dass sie dieses tiefe Nachdenken haben, reflektiert sind, gehen wir davon aus, dass Hochsensible im Allgemeinen stärker profitieren von psychologischen Interventionen, dass vielleicht die genaue Intervention gar nicht so wichtig ist. Ich sage nicht unwichtig, aber nicht so wichtig ist. Sondern ein Ansatz, der für die hochsensible Person passt, für diese spezielle Person, dass das vielleicht schon ausreicht.

Sprecher:
Oft reicht schon der Austausch unter Gleichgesinnten. Frank Armbruster bietet eine Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen in Stuttgart an.

O-Ton 19 Frank Armbruster, Coach, Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen in Stuttgart:
Ich mache ja Coaching, eigentlich Einzelcoaching. Das war das, was ich eigentlich gelernt habe, womit ich angefangen habe. Habe aber dann gemerkt: Es gibt viele Hochsensible, die das gar nicht brauchen, sondern die eigentlich zunächst mal gerne erfahren würden, dass es andere Menschen gibt, denen es genauso geht wie ihnen. Weil viele Hochsensible stehen unter so einem Anpassungsdruck, dass sie unbewusst immer denken, sie müssten so sein wie die anderen. Und allein die Erfahrung zu machen: Da gibt es ja sehr viele Menschen, die genauso ticken wie ich. Es ist für viele eine ganz große Erleichterung.

Sprecher:
Die meisten Frauen und Männer aus der Gruppe möchten kein Interview geben. Doch als das Mikrofon ausgeschaltet ist, berichten alle, wie sehr es ihr Leben verändert habe, sich hier miteinander auszutauschen. Eine der Teilnehmerinnen kam nach einem Burnout in die Selbsthilfegruppe. Sie erzählt im Gespräch mit Das Wissen schließlich doch von ihren Erfahrungen:

O-Ton 20 Teilnehmerin Selbsthilfegruppe:
Früher habe ich mich selbst für verrückt erklärt oder für spinnig. Und jetzt ist es – ich schweige im Zweifel drüber. Aber ich nehme es für mich an, ich nehme mich an, und das ist, glaube ich, der entscheidende Unterschied. Und das hilft jetzt natürlich auch seitdem auch immens.

Sprecher:
Selbstakzeptanz ist also wichtig. Und noch etwas: Sich die eigenen Stärken und besonderen Begabungen bewusst zu machen.

O-Ton 21 Teilnehmerin Selbsthilfegruppe:
Also bei mir ist es genau das. Dass ich mich selber als was Wertvolles ansehe. Dieses Thema – sei nicht so empfindlich. Stell dich mal nicht so an, du bist so sensibel und das war immer ein Problem, das war immer negativ. Und jetzt denke ich: ja. Also es ist irgendwie ein Geschenk jetzt, weil ich denke, das kommt auch zu mir zurück, dass so viele Reaktionen dann auch positiv kommen und sagen: Gut, dass du es sagst, weil jetzt denke ich auch mal drüber nach.

Sprecher:
Ein anderer Teilnehmer berichtet, dass er sich häufig an kleinen Dingen erfreuen könne und wie sehr das sein Leben bereichere. Corina Greven betont:

O-Ton 22 Corina Greven:
Wir wissen es gibt auch positive Seiten an der Hochsensibilität. Das Empathisch-Sein, die Perspektiven von jemand anderen einnehmen zu können. Das reflektierte Nachdenken-Können. Es gibt auch Stärken, die zum Beispiel auch am Arbeitsplatz wichtig sind.

Sprecher:
Mehr zu den Vorteilen im Arbeitsleben hören wir später in dieser Folge von Das Wissen. Die Forscherin Corina Greve jedenfalls nutzt die Stärken der Hochsensiblen, um einen neuen Therapieansatz zu entwickeln.

O-Ton 23 Corina Greven:
In meiner Forschungsgruppe fokussieren wir uns auf Interventionen, die auf Achtsamkeit abzielen und auch auf die Wertschätzung von Schönheit. Weil wir wissen, dass Hochsensible mehr Sinn haben für Nuancen und Details und vor allem eben auch Schönheit und ästhetische Reize sehr gut wahrnehmen können.

Sprecher:
Wie Hochsensible mit Informationen und Übungen lernen können, besser für sich zu sorgen, das beschreibt die Psychologin Sylvia Harke in ihrem Buch „Hochsensibel – Was tun?“ **(4).** Aus ihrer Sicht ist die Erkenntnis, eine HSP, also eine hoch sensible Person zu sein, der wichtigste erste Schritt.

O-Ton 24 Sylvia Harke:
Ja, diese Frage sollte man eigentlich schon sehr früh in der Biografie stellen. Und da kommen wir nämlich schon zu dem ersten Problem. Man kann immer tolle Tipps geben, aber die Biografie läuft ja schon. Die Weichen sind gestellt und die häufigsten Fragen tauchen natürlich bei der Berufswahl auf und auch beim Thema Partnerschaft.

Sprecher:
Ideal ist es, wenn Eltern und Fachkräfte in Kita und Schule frühzeitig erkennen, dass ein Kind hochsensibel ist.

Atmo 04: Vogelgezwitscher

Sprecher:
Sozialarbeiterin Melanie Vita unterstützt dabei, Hochsensibilität bei Kindern zu entdecken.
Ihre Beratungsräume liegen in einer verkehrsberuhigten Wohnstraße in Ulm, das Türschild ist unter Gartengrün versteckt.

Atmo 05 Begrüßung: Guten Morgen. Herzlich willkommen. Genau, die Rosen. haben es abgedeckt.
Das ist doch schön. Ja, Zumindest wenn sie so blühen.

Sprecher:
Drinnen ist alles schlicht gestaltet, keine grellen Farben, keine bunten Bilder, eine reizarme Umgebung für die kleinen Klienten. Häufig fällt schon im Kindergarten auf, dass ein Kind sich nicht so leicht in der Gruppe einfindet. Denn es ist nicht nur das Zuviel an Eindrücken, das für Hochsensible schwierig sein kann,

O-Ton 25 Melanie Vita, Sozialarbeiterin, Beraterin für hochsensible Kinder:
Weil diese Kinder nicht immer sich tatsächlich so verhalten, wie die Norm sich verhält, weil sie zum Beispiel in neuen Situationen in der Regel immer erst beobachtend sind, abwartend. Und erst dann, wenn sie genug beobachtet haben, genug Sicherheit haben, dann beginnen sie zu explorieren oder eben aus sich herauszukommen. Und das sorgt immer wieder für Missverständnisse. Und mit diesen Missverständnissen haben die Kinder umzugehen und je nachdem entsteht dann auch entsprechendes Verhalten.

Sprecher:
Tatsächlich bekennen sich mehr Frauen als Männer zu ihrer Hochsensibilität. Doch Melanie Vita sieht bei ihren jungen Klienten, dass es bei der Veranlagung keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt:

O-Ton 26 Melanie Vita:
Also rein prozentual sind Jungs wie Mädchen gleich betroffen sage ich jetzt mal, betroffen trifft es nicht so ganz, aber haben dieses Persönlichkeitsmerkmal. Interessanterweise sagen viele hochsensible erwachsene Männer, sie hatten es aus ihrer Sicht schwer, weil sie quasi dieses Wettkämpfe, Leistungsmessen, toben, raufen, wer ist der Stärkere? Nicht unbedingt in sich tragen und das wird ja oft eher den Jungs quasi zugesprochen. Und da höre ich immer wieder raus, dass eine Schwierigkeit war mit unter, wo es quasi bei introvertierten Hochsensiblen den Mädchen eher zugestanden wird. Auch dieses ruhig sein können. Vielleicht scheu, vorsichtig. Aber eben in dem Ausleben und in den Merkmalen gibt es da letztlich keine Unterscheidung.

Sprecher:
Melanie Vita betont in ihren Beratungen, dass hochsensible Kinder nicht „umtrainiert“ sondern in ihrem Wesen verstanden werden müssen:

Vita will zunächst ein Verständnis für hochsensible Kinder wecken. Sie möchte Eltern und pädagogischen Fachkräften Handwerkszeug an die Hand geben, um diese Kinder gut unterstützen zu können:

O-Ton 27 Melanie Vita:
Schauen, wie kann dieser Mensch, egal in welchem Alter, in der Kita, in der Schule eben mit dieser Eigenart gut zurechtkommen, ohne dass Missdeutungen passieren. Man sagt so dieses: ach, du stellst dich wieder an, du bist so eine Mimose. Andere haben sich auch nicht so. Solche Sätze sind relativ schnell gesagt, aber letztlich treffen die den Nerv des Kindes nicht, sondern es geht darum: Warum spricht ein Kind im Morgenkreis nicht? Es hat seine Gründe. Es ist vielleicht in der Antwort noch nicht sicher oder hat dieses Angekommensein noch nicht vollzogen. Und da zu unterstützen, dass es so weit kommt, dieses reiche Innenleben, das ich bei diesen Kindern oft erlebe, dass dieses nach außen treten darf in dieser Entwicklung, möchte ich letztlich unterstützen.

Sprecher:
Im Team mit Eltern, Lehrerinnen oder Erziehern erarbeitet Melanie Vita einfache, gut anwendbare Methoden für diese Kinder.

O-Ton 28 Melanie Vita:
Immer wieder bin ich tatsächlich an Runden Tischen, wo wir dann gemeinsam erarbeiten was benötigt das Kind und auch gleichzeitig Was kann die Lehrkraft aber auch geben? Und oft sind es die kleinen Nuancen, die diese Kinder unterstützen, dieses gesehen werden, dieses okay, wenn du im Plenum es nicht schaffst zu reden, dann versuche ich auf andere Weise dich immer wieder mal abzufragen und zu gucken: Bist du präsent? Da die Möglichkeiten auszuschöpfen das ist mir wichtig letztlich.

Sprecher:
Hochsensible fühlen sich als Kinder oft nicht richtig passend für diese Welt, und dieses Gefühl geht nicht weg, wenn sie erwachsen werden. Im Berufsleben werden sie mit ihren besonderen Fähigkeiten wenig wahrgenommen. Viele frustriert das. Denn Arbeitgeber nehmen oft wenig Rücksicht auf ihre Bedürfnisse.

Allerdings gibt es unter Hochsensiblen eine große Bandbreite. Nicht alle sind introvertiert, es sind auch so genannte Scanner-Persönlichkeiten darunter, sagt die Psychologin Sylvia Harke:

O-Ton 29 Sylvia Harke, Coach und Autorin:
Es gibt tatsächlich auch noch eine Überschneidung mit dem Thema der Multibegabung, das heißt der Fachbegriff, der jetzt nicht wirklich akademisch ist, aber der sich so eingebürgert hat, das ist eben die Scanner-Persönlichkeit. Und es ist mehr als nur viele Interessen zu haben, sondern dass diese Hoch- oder Multibegabung tatsächlich auch da sich zeigt, dass man mehrere Talente hat, die auch in einem höheren Spektrum angesiedelt sind.

Sprecher:
Die Fähigkeiten hochsensibler Menschen können dazu beitragen, dass ein Unternehmen Erfolg hat. Das zeigen Studien aus der Organisations- und Arbeitspsychologie **(5).** Die Philosophin Dagmar Fenner von der Universität Basel hat sich in ihrem Buch „Hochsensibilität“ mit diesen Aspekten befasst **(6).**

O-Ton 30 Dagmar Fenner, Philosophin an Universität Basel:
Als große Stärke und ein Vorteil von Hochsensiblen auch in der Arbeitswelt gilt die Innovationskraft und Kreativität. Sie können Querverbindungen und Assoziationen zwischen Dingen und Prozessen herstellen, die auf den ersten Blick nicht viel miteinander zu tun haben.

Sprecher:
Diese Fähigkeit ist in vielen Berufen wichtig, zum Beispiel in der Wissenschaft, in der Computertechnologie oder im Kommunikations- und Medienbereich. In sozialen und pädagogischen Berufen können Hochsensible ihre besondere Einfühlsamkeit einbringen, sagt Dagmar Fenner.

O-Ton 31 Dagmar Fenner, Ethikerin:
Hochsensible Menschen lassen sich gerne auf einzelne schwierige Schüler, Patienten oder Kunden ein, erfassen schnell deren Gefühlslage und Bedürfnisse und haben ein Ohr für ihr Leid. Durch ihre einfühlsame und verständnisvolle Art wecken sie schnell Vertrauen und wirken beruhigend und aufbauend.

Sprecher:
Die Ethikerin sieht gerade bei den Hochsensiblen ein besonderes Potenzial: Sie können Fehler finden, Neues entwickeln und komplexe Zusammenhänge verstehen. Doch tatsächlich hat das seinen Preis. Der normale Arbeitsalltag ist für sie oft herausfordernd.

Musik

O-Ton 32 Dagmar Fenner:
Sensorisch Hochsensible empfinden zum Beispiel Geräusche schnell als schmerzhaft und können Hintergrundgeräusche nicht ausblenden. Großraumbüros mit einem Durcheinander an Telefonaten, Kopiergeräuschen und Tastaturgeklapper sind da wirklich der Supergau. Damit sie konzentriert arbeiten können, brauchen sie ein Einzelbüro oder müssen im Homeoffice arbeiten können.

Sprecher:
Auch auf die Stimmung im Arbeitsteam reagieren Hochsensible stärker als andere Menschen.

O-Ton 33 Dagmar Fenner:
Sehr belastend sind auch sämtliche Konkurrenz und Wettbewerbssituationen zwischen Bewerbern oder Mitarbeitenden. Aber auch schon die genau registrierten Spannungen und Launen der Kolleginnen oder das Gefühl des Beobachtet-Werdens können einfach zu viel sein bei der Arbeit. Wenn Hochsensible unter hohem Zeit- und Leistungsdruck arbeiten müssen, brauchen sie genügend Pausen und viel Zeit zur

Erholung dazwischen. Wichtig wären für sie daher eine Individualisierung und Flexibilisierung der Arbeitszeiten.

Sprecher:
Wenn ein Arbeitgeber diesen besonderen Bedürfnissen entgegenkommt, hat er eine engagierte, disziplinierte und innovative Arbeitskraft gewonnen. Um besser zu verstehen, was Hochsensible brauchen, um mit ihrer Veranlagung gut zu leben, ist jedoch weitere Forschung nötig.

[O-Ton 34 Corina Greven:
Wir reichen oft Forschungsanträge ein und bekommen A plus plus Bewertungen. Aber am Ende sind wir in der Zeit, wo die Forschungsgelder auch einfach knapp sind.

Sprecher:
Um weiter zu Hochsensibilität forschen zu können, hat Corina Greven nun ein eigenes Projekt ins Leben gerufen.

O-Ton 35 Corina Greven:
Wir haben eine Fundraising-Kampagne gestartet, die heißt Surfing Sensitivity, und die hat das Ziel, zum einen Bewusstsein zu Hochsensibilität zu fördern, aber dann auch Forschung auszuführen, um Hochsensiblen zu helfen besser mit Hochsensibilität umzugehen. **(7)]**

Sprecher:
Es geht nicht nur darum, dass Hochsensible sich an die Gesellschaft anpassen. Frank Armbruster, der Leiter der Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen in Stuttgart, sagt:

O-Ton 36 Frank Armbruster, Leiter Selbsthilfegruppe:
Ich glaube, dass es beides sein muss. Also dass man einmal versuchen kann, sich selber zu schützen, auf eine Art, das heißt sich zu regulieren, seine Grenzen zu wahren, dass man aber auch schauen kann, die Umgebung sozusagen auf seine Dispositionen einzurichten. Also gerade beim Berufsumfeld eben darauf zu gucken, dass man möglichst ein Einzelbüro kriegt und nicht im Großraumbüro sitzt, dass das Licht passt. Es ist, glaube ich, von beiden Seiten möglich, das Ganze zu beeinflussen.

Sprecher:
Fassen wir zusammen: Hochsensible nehmen ihre Umwelt intensiver wahr als andere. Es hilft ihnen, wenn sie in Alltag und Arbeitsleben auf eine möglichst reizarme Umgebung achten. Fest steht: Wer hochsensibel ist, ist nicht psychisch krank. Denn Hochsensibilität ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die mit einer anderen Verarbeitung von Reizen im Gehirn zusammenhängt. Ob die Menschen empfindsam sind oder vor allem empfindlich – Diese Bewertung hängt auch davon ab, was sie selbst daraus machen. Für die Philosophin Dagmar Fenner ist es letztlich eine gesellschaftliche und ethische Herausforderung.

O-Ton 37 Dagmar Fenner:
Hochsensible Menschen leiden stärker unter den modernen Lebensbedingungen, weil sie viel mehr Reize wahrnehmen und diese auch tiefer verarbeiten. Das ist dann eben auch die negative Seite, diese Variante des menschlichen Nervensystems. Mit ihrer langsamen, bedächtigen Gangart und ihrem ganzheitlichen und kritischen Denken tun sie sich viel schwerer mit der Kommerzialisierung, Bürokratisierung und Digitalisierung von immer mehr Lebens- und Arbeitsbereichen.

Sprecher:
Was erst einmal wie ein Nachteil wirkt oder wie eine Schwäche, könnte aber, so Fenner, eine wichtige Erkenntnis für weniger Empfindsame bieten. Denn letztlich sind laute und hektische Lebensbedingungen für alle Menschen ungünstig, auch wenn andere weniger darunter leiden.

O-Ton 38 Dagmar Fenner:
Damit die Welt wieder leise und ruhiger wird, braucht es meines Erachtens einen Wertewandel weg von Prinzipien wie Quantität, Effizienz und kurzfristigem Erfolg hin zu mehr Qualität, Solidarität und Nachhaltigkeit. Hochsensible Menschen können bezüglich der gesellschaftlichen Entwicklung durchaus Seismographen sein, damit sich die Strukturen und Institutionen verändern. Bessere Rahmenbedingungen würden nicht nur sensibleren Menschen guttun, sondern letztlich uns allen.

Abspann Das Wissen über Musik:
Sprecher:
Hochsensible Menschen – Empfindsam oder nur empfindlich? Von Franziska Hochwald. Sprecher: Christoph Pütthoff. Regie: Andrea Leclerque. Redaktion: Vera Kern.

* * * * *

Weiterführende Links:

(1) https:
//repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/282883/282883.pdf?sequence=1

(2) Damatac & Greven:
Neuronale Synchronität
https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2024.03.27.586963v1

(3) Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345-368.

(4) Sylvia Harke:
Hochsensibel – Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück. Mit grundlegenden Infos und zahlreichen Übungen. Verlag Vianova 2014, 10. Aufl. 2019.

(5): https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026/0932-4089/a000415

https:
//www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.859006/full

https:
//www.researchgate.net/publication/333809408_Sensory_processing_sensitivity_and_entrepreneurial_intention_The_strength_of_a_weak_trait

Nadine Brandt:
Hochsensibilität in agilen Arbeitsmethoden – Fluch oder Segen? In: Nadine Brandt et al.: Research Report. Digitalisierte Arbeitswelt - Forschung erleben: Eine anwendungsbezogene Sammlung ausgewählter studentischer Beiträge basierend auf Bachelor- und Masterarbeiten. https://hdl.handle.net/10419/266498

(6) Dagmar Fenner:
Hochsensibilität. Phänomenologische und ethische Überlegungen. Schwabe Verlag 2021.

(7) Forschungsförderungskampagne surfingsensitivity.com